



GESUNDHEIT



Impressum

BLLV-Akademie e. V.

Institut für Gesundheit in pädagogischen Berufen

Bavariaring 37
80336 München

Postfach 150209
80042 München

Tel.: 089 721001-95
Fax: 089 721001-99

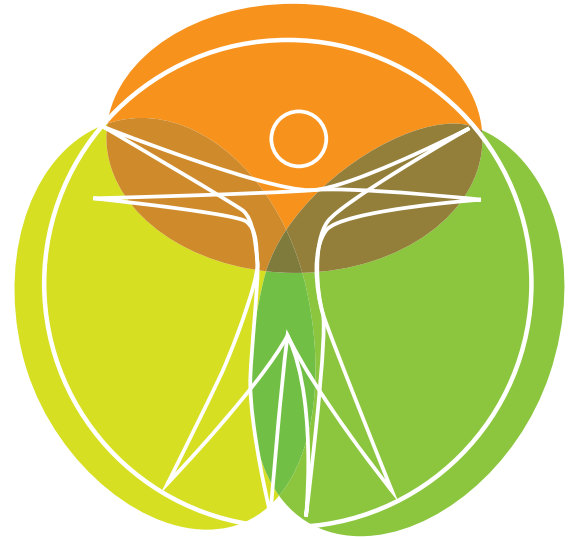
info@gesundheit.bllv.de
www.gesundheit.bllv.de

Redaktion: Udo Beckmann
Titelfoto: photobility – Fotolia.com

Nachdruck mit freundlicher Genehmigung
der VBE NRW Verlag GmbH

Stand: März 2017

Lehrergesundheit



Inhalt

Kraft tanken im Lehreralltag	7
Yoga für Lehrerinnen und Lehrer und Yoga im pädagogischen Alltag	17
Naturheilverfahren	27

Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Lehrkräfte müssen im Vergleich mit anderen Berufsgruppen überdurchschnittlich häufig ihr aktives Arbeitsleben im Burn-Out beenden. Jedes Jahr gehen in Deutschland viele Lehrkräfte aus gesundheitlichen Gründen früher in den Ruhestand. Nur ein Teil schafft es bis zum Pensionshöchstalter.

Was in der Öffentlichkeit oft nicht gesehen wird: Lehrerinnen und Lehrer stehen täglich ganz unterschiedlichen und oftmals nicht zu vereinbarenden Ansprüchen gegenüber.

Der BLLV hat aus diesem Anlass im Jahr 2005 das *Institut für Gesundheit in pädagogischen Berufen (IGP)* gegründet. Wissenschaftlicher Leiter ist Prof. Dr. Joachim Bauer. Ziel ist es, den Kolleginnen und Kollegen sowohl präventiv als auch in akuten Notsituationen zu helfen. Dazu gehören Beratungsgespräche, Coachinggruppen,

Akustikmessgeräte, Gesundheitstage – auch für Seminare – sowie SchILF-Angebote und eintägige Seminare rund um das Thema Gesundheit.

Mit diesem „Praxistipps zur Lehrgesundheit“ möchten wir Maßnahmen vorstellen, die Lehrerinnen und Lehrer u. a. ergreifen können, um sich besser vor dem Stress im Berufsalltag zu wappnen. Das Heft ist in Zusammenarbeit mit unserem Dachverband Bildung und Erziehung (VBE) entstanden.

*Simone Fleischmann
Präsidentin des BLLV*



Der BLLV bei Facebook:
www.facebook.com/bllv.de

Jimmy Little

Director Move to Change



Kraft tanken im Lehreraltag

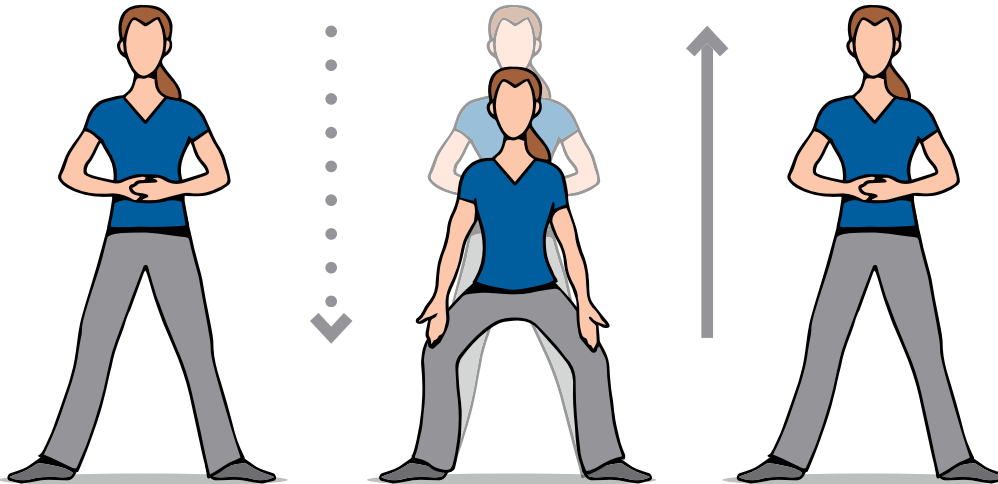
Mit dem Körper den Gemütszustand beeinflussen und die Stresswiderstandskraft ausbauen

Wenn Sie zukünftig Stress haben, sich ärgern oder einen richtigen Durchhänger erleben, können Sie mithilfe bestimmter Körperübungen ein Signal an Ihr Gehirn schicken. Über die Nervenbahnen der an den Übungen beteiligten Muskulatur wird dieses Signal in Sekundenschnelle ausgeführt. Die Verbindungen der Nerven untereinander führen auch in das Emotionszentrum des Gehirns und bewirken, dass es Ihnen mental und emotional besser geht. Ihr Befinden, Ihr Denken und Handeln können Sie verbessern. Diese Zusammenhänge sind medizinisch und neurophysiologisch nachweisbar.

Die hier dargestellten Übungen sind ein kleiner Ausschnitt aus dem ersten Teil des Workshops „Kraft tanken im Lehreraltag“ und können fast überall gemacht werden. Sie müssen nicht sportlich sein, und viel Zeit benötigen Sie auch nicht – manchmal nur ein paar Sekunden.

Morgens vor der Schule

Folgende Übung entfaltet ihre volle Wirkung, wenn sie an die frische Luft oder am geöffneten Fenster ausgeführt wird. Alleine im Badezimmer ist auch ein geeigneter Ort.



Sumo-Ringer

Sie stehen zunächst mit sehr breiter Beinstellung. Ausgangsposition ist mit beiden Händen am Bauch. Beim Einatmen gehen Sie langsam in die Hocke. Zeitgleich bewegen sich Ihre Hände nach unten und nach außen.

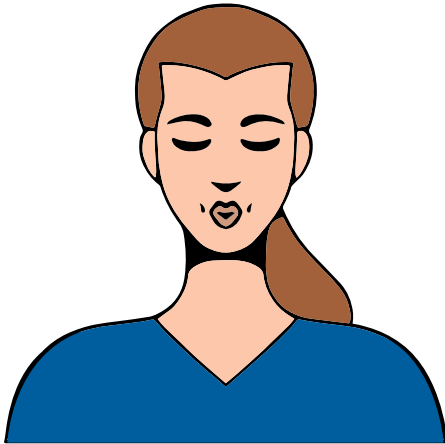
So begleiten die absenkenden Hände die Bewegung des Zwerchfells beim Einatmen und verstärken die Atemmechanik.

In der Aufwärtsbewegung führen Sie die Hände zurück zum Bauch, überwinden den Widerstand der Erdanziehungskraft und speichern dabei Kraft und Energie für den bevorstehenden Schultag.

(4 bis 5 Wiederholungen)

Im Klassenzimmer

Die folgende Technik können Sie bei Unruhe im Unterricht verwenden. Sie tanken erst damit innere Ruhe bevor Sie mit mehr Gelassenheit auf Störungen eingehen und Ihren Unterricht fortsetzen.



Schlurf-Atmung (Strohalmtechnik)

Zunächst spitzen Sie unauffällig die Lippen, als ob Sie einen großen Strohhalm umschließen würden. Dann atmen Sie durch diesen Strohhalm die Luft tief ein, und das sechsmal hintereinander.

Das Ausatmen geht dadurch ganz leicht und entspannt (zwischendurch ist auch ein „normaler“ Atemzug kein Problem).

Durch diese Atemtechnik strömt die Luft ruhig und wohl dosiert bis ganz hinauf in die Lungenspitzen und bis ganz hinunter zum Zwerchfell. So kommt ohne Anstrengung eine große Atembewegung zustande und der Herzschlag wird langsamer.

Die von der größeren Atembewegung betroffenen Nervenbahnen signalisieren dem Gehirn, dass man sich entspannen kann.

Durch die Schlurf-Atmung lockern sich auch die Kiefergelenke, und das ist gut gegen Ärger und Verbissenheit.

Barfuß am Strand

Die Stimme ist Ihr wichtigstes Werkzeug und wird in Ihrem Beruf enorm strapaziert. Hier eine Übung für mehr Stimmkraft im Klassenzimmer:



© Deyan Georgiev / shutterstock.com

- Stehen Sie mit den Füßen schulterbreit und stellen Sie sich vor, Sie stehen barfuß am feuchten Sandstrand. Wölben Sie die Füße und spüren Sie den Sand zwischen den Zehen.
- Wiegen Sie sich nun von rechts nach links und von vorne nach hinten und spüren Sie das Körpergewicht auf den Zehen, Seiten der Fußsohle und Fersen.
- Spüren Sie die kräftigen Greifbewegungen der großen Zehen im Sand.

Will man zur Bewältigung von Stresssituationen eine höhere Atemqualität, so muss die Sensibilität für alle Bereiche der Fußsohle erhöht werden. Die Steigerung dieser Sensibilität und somit eine Steigerung der Atemqualität kann mit Greifbewegungen der Zehen gesteuert werden.

Mit einer höheren Sensibilität für alle Bereiche der Fußsohle wird der Atem tiefer (Bauchatmung). Die Stimme wirkt automatisch überzeugender und die Lehrkraft hat eine andere Präsenz und Autorität im Klassenzimmer.

Nach der Schule

Auch wenn Sie nach der Schule das Gefühl haben müde und ausgelaugt zu sein, ist Ihr vegetatives Nervensystem noch aktiviert. Also sind Sie noch in einem sogenannten Aktivierungszustand.

Dieser Zustand muss mit aktiven Maßnahmen erst entladen werden, bevor Sie sich mit neuer Energie anreichern können. Also erst entladen und dann aufladen.

Mit Spazieren, Schwimmen, Radfahren, Walken, Joggen, Tanzen und/oder Einkaufen zu Fuß können Sie Dampf ablassen und sich „entstressen“.

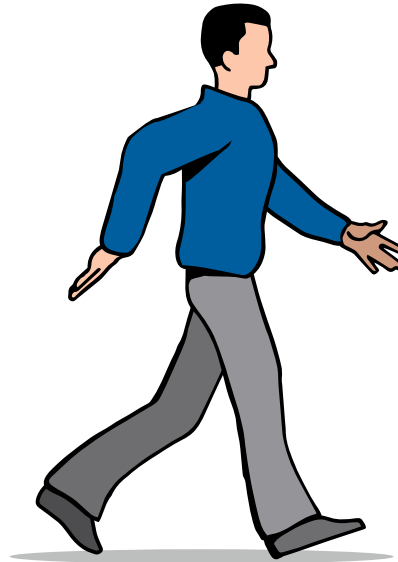
Die folgende Übung regt das Hormonsystem an und stärkt das Immunsystem. Sie werden sich danach erfrischt und energiegeladener fühlen.

Energy-Walk

Teilen Sie Ihren Atem in mehrere Abschnitte ein:

4 bis 6 Teile beim Einatmen und 4 bis 6 Teile beim Ausatmen. Atmen Sie in gleichlangen Teilen durch die Nase ein und durch den Mund aus. Zwischen jedem Ein- und Ausatmen ist eine winzige Pause.

Diese Technik kann auch gleich vom Lehrerparkplatz aus durchgeführt werden. Eine Dauer von 20 bis 30 Minuten ist empfehlenswert.

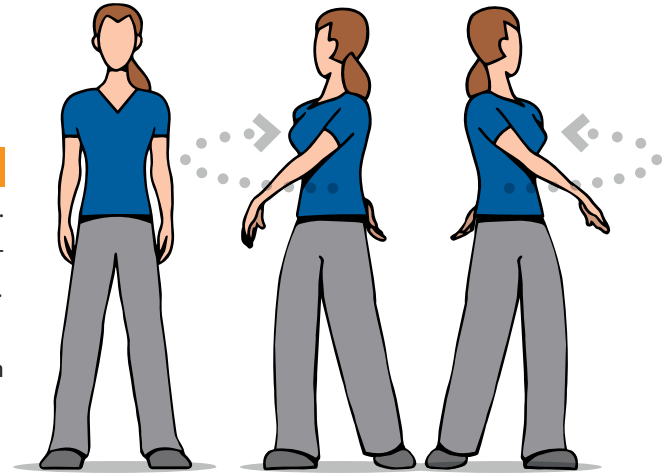
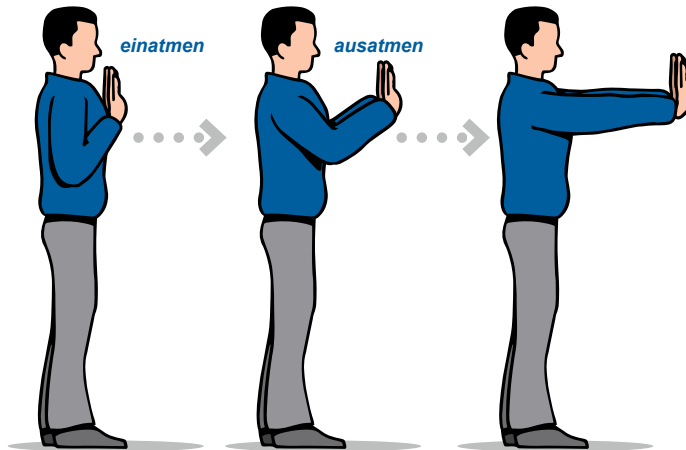


Hier weitere Übungen, die Sie von Stress und innerer Anspannung befreien.

Stress wegschieben

Ausatmen und beide Arme langsam von sich strecken. Verbinden Sie den Stress gedanklich mit einer für Sie belastenden Situation und schieben Sie ihn von sich weg.

Wiederholen Sie diese Übung mehrmals, bis Sie sich besser fühlen.



Stress wegpendeln

Stellen Sie sich hüftbreit hin und lassen Sie die Arme locker hängen. Drehen Sie nun Ihren Oberkörper mit etwas Schwung nach rechts und lassen Sie die Arme locker, seitlich mitschwingen. Atmen Sie dabei tief ein und aus. Nun folgt eine Linksdrehung. Achten Sie darauf, dass Ihre Arme stets locker und entspannt um Ihren Körper schwingen. Spüren Sie die großen Zehen, wenn die Füße sich drehen.

Wiederholen Sie diese Übung mehrmals, bis Sie sich besser fühlen.

Unterrichtsvor- und nachbereitung



Verspannungen lösen

Die Vorbereitung des Unterrichts bringt es mit sich, dass man viel Zeit am Schreibtisch und am Computer verbringt. Das hat zur Folge, dass häufig der Schulter-Nackengebiet und der Rücken stark verspannt sind. Muskelschmerzen und Spannungskopfschmerzen können die Folge sein.

Hier zwei Übungen, die Sie am Schreibtisch zwischendurch machen können.

Mokkatasse

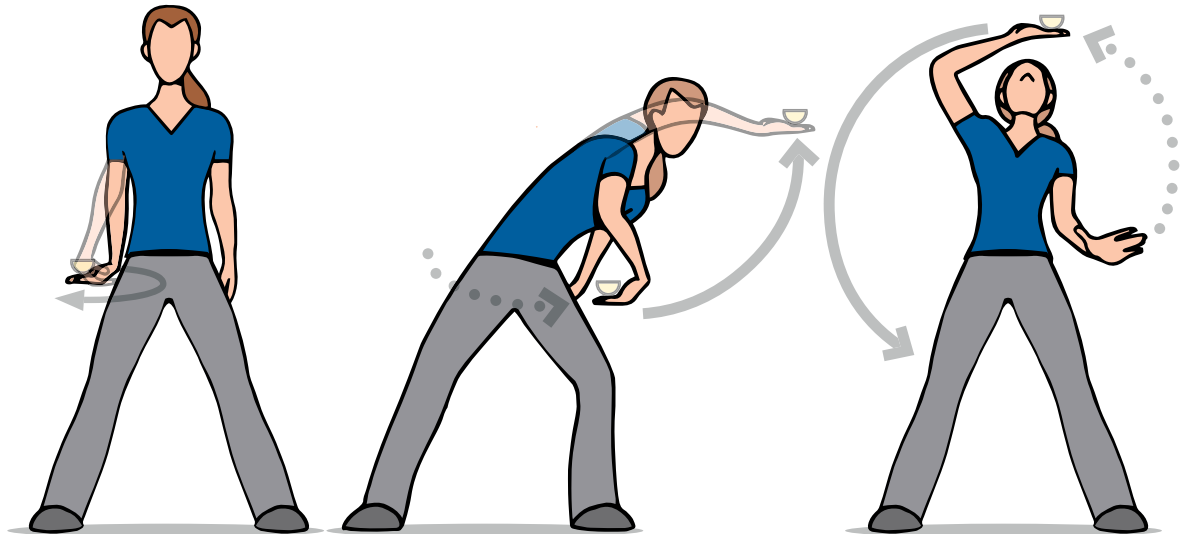
Halten Sie im Stehen den gebeugten rechten Arm in Bauchhöhe als würden Sie eine kleine Mokkatasse auf der ausgestreckten Handfläche tragen. Die Tasse sollte möglichst während der ganzen Übung auf der Handinnenfläche stehen bleiben können.

Schieben Sie nun beim Einatmen die Hand auf Ihren Körper zu, als würden Sie die Tasse unter dem Arm und der Achselhöhle hindurch bewegen.

Dann drehen Sie die Fingerspitzen seitwärts nach außen vom Körper weg, vollziehen mit dem Arm einen großen Kreis nach links oben und gehen weit über Ihren Kopf nach links und nach hinten, um schließlich in die Ausgangsposition zurückzukommen.

Bei der großen Kreisbewegung wird automatisch das Ausatmen ausgelöst. Lassen Sie dabei ruhig ein Gähnen zu. Führen Sie die Bewegung dreimal aus und wechseln Sie dann die Seite.

Diese Bewegungsfolge bedarf einiger Übung. Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie sich vorstellen, am Anfang eine Acht mit einem kleinen Kreis und über dem Kopf einen großen Kreis in die Luft zu malen.



Über-Kreuz-Übung

In einem zügigen Rhythmus gleichzeitig mit der linken Hand an das rechte Knie und mit der rechten Hand auf die linke Schulter klatschen. Nach drei bis sechs Wiederholungen die Seiten wechseln.

Über-Kreuz-Übungen lockern die Muskulatur, fördern das Zusammenspiel der beiden Hirnhälften und erhöhen somit die Konzentrationsfähigkeit. Auch geeignet als Bewegungspause im Unterricht.

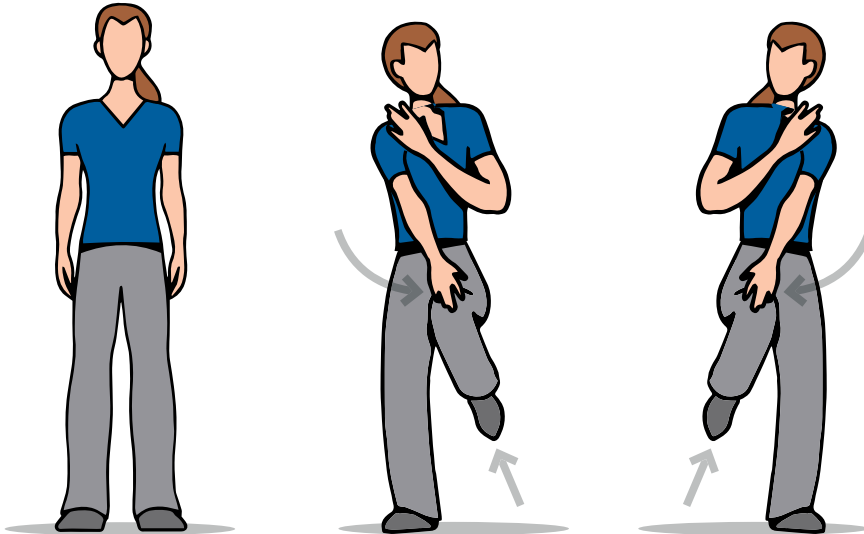
Mit diesen exemplarischen Übungen aus dem Workshop „Kraft tanken im Lehreraltag“ können Sie sich in einen Zustand bringen, in dem Sie sich entspannter, kraftvoller und belastbarer fühlen, und das alles ohne Rezept, ohne Arzttermin, ohne Nebenwirkungen und ohne großen Zeitaufwand.

Probieren Sie deshalb, ein paar Techniken in Ihrer täglichen Routine zu verankern und gönnen Sie sich die erfrischende und kraftspendende Wirkung dieser Übungen.

Mehr unter:

www.move-to-change.com

Jimmy Little



Doris Lilienweiss

Yoga Lehrerin



Yoga für Lehrerinnen und Lehrer und Yoga im pädagogischen Alltag

Der Lehrerberuf gehört zu den High-Stress Jobs. Ganz typisch für High-Stress Jobs sind fürsorgliche Aufgaben vor allem für andere Menschen. Dabei rückt oftmals die Fürsorge um sich selbst in den Hintergrund. Und genau darum geht es in diesem Artikel: um die Fürsorge für Sie selbst durch den Einsatz von Yoga im pädagogischen Schulalltag.

Vielleicht haben Sie schon einmal Yoga geübt und sind durch die positiven Effekte überrascht worden. Als Lehrkraft und Pädagoge können Sie durch unterschiedlichen Einsatz von Yoga in Ihrem pädagogischen Alltag profitieren.

Durch Yoga etablieren Sie Eigenschaften wie Kraft, Flexibilität, Gelassenheit und Sie fördern die Fähigkeit der Entspannung. In diesem sehr praktisch gestalteten Artikel wird Ihnen ein Einblick darüber vermittelt, welche yogabasierten Aktivitäten Sie in Ihren Schulalltag integrieren können, um so Yogaelemente für Ihre Pausen, für Ihren Unterricht und Ihr Classroom Management sinnvoll und praktisch einsetzen zu können.

Da Yoga eine auf Erfahrung basierende Wissenschaft ist, bitte ich Sie, folgende Übungen auszuprobieren, um dann zu erfahren und zu beurteilen, wie dienlich sie Ihnen sind.

Yoga für zwischendurch auf dem Stuhl



Grundhaltung

- Kommen Sie in eine unverkrampfte aufrechte Haltung; Ihre Knie sind hüftbreit (zwei Fäuste finden zwischen den inneren Knien Platz) ausgerichtet und die Füße stehen unter Ihren Knien auf. Verankern Sie Ihre Sitzbeinknochen auf dem Stuhl und nehmen Sie wahr, wie Ihr Oberkörper schwer auf dem Becken ruht.
- Legen Sie die linke Handfläche auf die Krone des Kopfes und ziehen sie sanft durch die Krone Ihres Kopfes in die Handfläche hinein. Ihre Wirbelsäule verlängert sich. Nehmen Sie ihre rechte Hand zum Hinterkopf und pressen Sie den Hinterkopf sanft in Ihre Hand hinein, sodass sich Ihre Nackenwirbelsäule mit der Brustwirbelsäule ausrichtet.
- Rollen Sie Ihre Schultern hoch und nach hinten, um über die Flanken Ihres Seitkörpers zu verlängern.



1) Yoga-Atem für die kurze Pause

- Kommen Sie in die oben beschriebene Grundhaltung auf einem Stuhl.
- Nehmen Sie Ihren Atem wertfrei wahr und beginnen Sie, durch die Nase ein und aus zu atmen; nehmen Sie einige bewusste Atemzüge und atmen Sie durch die Nase ein und durch die Nase aus.
- Legen Sie die linke Hand auf Ihr Brustbein und die rechte Hand auf den Bauchnabel; atmen Sie in den Brustbereich hinein und nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Brustbein hebt und senkt. Vertiefen Sie den Atem bis in den Bauch hinein und spüren Sie, wie sich Brustbein und Bauchnabel durch Ihre Atmung heben und senken.

Diese Übung können Sie auch im Lehrerzimmer ganz unbemerkt in Versammlungen durchführen. Dabei verzichten Sie einfach darauf, Ihre Hände auf das Brustbein und auf den Nabelbereich zu legen. Die bewusste Atmung führt Sie in den gegenwärtigen Augenblick, in das Hier und Jetzt hinein.

2) Schultern lockern

- Nehmen Sie die Grundhaltung ein.
- Einatmen, ziehen Sie die Schultern zu den Ohren.
- Ausatmen, lassen Sie die Schulter entspannt fallen.
- Wiederholen Sie die Bewegung Ihrer Schultern mehrmals, rhythmisch, ruhig und synchron mit Ihrem Atem. Atmen Sie tief ein und lang aus und nehmen Sie die kleinen Pausen zwischen ein- und ausatmen und Aus- und Einatmung wahr.

*Diese Übung lockert und entspannt die Schultern.
Sie kräftigt den Oberkörper.*

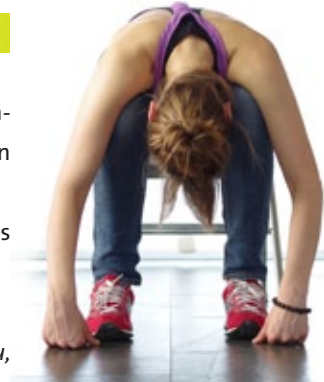


3) Vorbeuge auf dem Stuhl

- Nehmen Sie die Grundhaltung ein.
- Legen Sie den seitlichen Oberkörper (vordere Rippenbögen) auf Ihre Oberschenkel ab und lassen Sie Ihren Kopf und Ihre Arme locker hängen.
- Bewegen Sie Ihren Kopf „ja“ und „nein“; lassen Sie los und entspannen Sie Ihre Nackenwirbelsäule.

Diese leichte Umkehrhaltung nutzt die Gravitation dazu, um das Gehirn mit mehr Blut und damit mit Sauerstoff zu versorgen. So werden mentale Funktionen erhöht, die Konzentration gesteigert, ebenso wie das Gedächtnis und verarbeitende Funktionen.

Umkehrhaltungen beruhigen das Nervensystem, aktivieren den Parasympathikus („Ruhenerve“) und produzieren ein Gefühl von Ruhe und Ausgeglichenheit.



4) Schultern öffnen



- Kommen Sie in die Grundhaltung.
- Bringen Sie Ihre Fingerspitzen zu den Schultern und kreisen Sie die Ellenbogen um die Schultern.
- Einatmen: Ellenbogen sind weit hinten.
Ausatmen: Ellenbogen treffen sich vorne.
- Lassen Sie die Bewegung nach und nach größer werden und beziehen Sie Ihre Oberkörper-Rückseite mit ein. Die Ellenbogen treffen sich vorne, der Rücken rundet sich, die Ellenbogen sind hinten, der Brustkorb weitet sich und der Rücken wird leicht hohl.

Diese Übung öffnet die Schultern und den Brustkorb und löst so Verspannungen, die bis in den Kopf hinein als Kopfschmerzen auftreten können. Sie mobilisiert die gesamte Wirbelsäule.



5) Den Nacken befreien

- Nehmen Sie die Grundhaltung ein.
- Legen Sie Ihre linke Hand über das rechte Ohr, der Arm liegt auf dem Kopf auf.
- Pressen Sie sanft mit Ihrer linken Hand gegen den seitlichen Kopf und pressen Sie sanft mit dem Kopf gegen die Hand; forcieren Sie nicht.
- Strecken Sie Ihren rechten Arm mit gestreckten Fingerspitzen seitlich in Richtung Boden, wählen Sie dabei die Höhe des gestreckten Arms. So bestimmen Sie die gewünschte Dehnung der rechten seitlichen Nackenpartie.
- Nehmen Sie fünf Atemzüge und atmen Sie in die geöffnete seitliche Nackenpartie hinein, denken Sie Ihren Atem dort hinein.
- Wechseln Sie die Seite; tiefe Einatmung und lange Ausatmung.

Die Haltung öffnet die seitliche Nackenpartie. Es werden lokale Verspannungen zwischen Schulter und Kopfansatz gelöst. Diese Haltung beugt Kopfweh vor. Sie ist sinnvoll anzuwenden, wenn Ihnen „etwas im Nacken sitzt“.

6) Drehung auf dem Stuhl

- Kommen Sie in die Grundhaltung und richten Sie sich bewusst auf.
- Legen Sie die linke Hand auf Ihr rechtes Knie und drehen Sie sich über Ihre Mittellinie (Wirbelsäule) nach rechts.
- Initiieren Sie die Drehung ausgehend von Ihren Schulterblättern: Das linke Schulterblatt bewegt sich nach vorne, das rechte Schulterblatt nach hinten.
- Halten Sie während der Drehung Ihr Gesicht über Ihr Brustbein.
- Nehmen Sie mindestens fünf Atemzüge, bevor Sie zur anderen Seite wechseln.
- Andere Seite: rechte Hand liegt auf dem linken Knie; Sie drehen über Ihre Mittellinie; Ihr linkes Schulterblatt bewegt sich nach hinten und Ihr rechtes Schulterblatt nach vorne.

Dieser sitzende Twist auf dem Stuhl bewirkt eine Drehung in der Wirbelsäule und schafft so Raum zwischen den einzelnen Wirbeln. Der Twist begünstigt die Verdauung und balanciert die Körpertemperatur.



7) Finger dehnen

- Strecken Sie Ihren linken Arm auf Schulterhöhe vor sich aus; Die Handflächen weisen nach vorne.
- Führen Sie die rechte Hand zum linken Daumen und ziehen Sie den Daumen sanft zu sich heran; atmen Sie fünfmal tief durch die Nase ein und lang durch die Nase aus.
- Wiederholen Sie dies mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger und mit Ihrem kleinen Finger und nehmen Sie jeweils fünfmal bewusste Atemzüge.
- Wechseln Sie die Seiten und dehnen Sie die Finger der rechten Hand sanft auf.

Diese Übung sorgt dafür, dass ihre Finger aufgedehnt werden, von den Fingerspitzen bis in die Handwurzel hinein. Verspannungen in den Fingern, Handflächen bis hin zu den Handgelenken werden gelöst.



Yoga mit Ihren Schülern

Yoga mit Ihren Schülern tut nicht nur Ihren Schülern gut, sondern auch Ihnen. Leiten Sie Ihre Schüler und sich selbst durch die Bewegungsabläufe. Ist der sprachfördernde Bewegungsablauf bekannt, können auch ein oder mehrere Schüler die Leitung übernehmen, Sie üben mit oder machen so eine kurze yogische Pause (s. S.18).



© wavebreakmedia / shutterstock.com

Yoga mit Kindern in der Grundschule

„Gruß an die Welt“ ~ Sonnengruß für Kinder

(aus Traumgeschichten 2, Proßowsky/Auer Verlag)

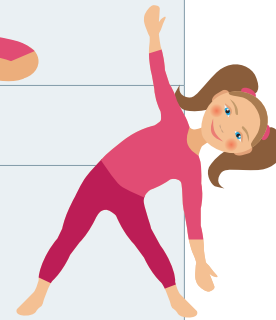
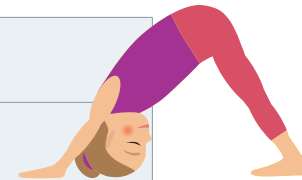


Diesen Bewegungsablauf können Sie mit Grundschulkindern im Klassenraum üben. Meine Erfahrung ist, je unkomplizierter die Vorbereitungen sind, desto häufiger und freudvoller kann geübt werden. Darum lassen Sie die Stühle einfach von den Kindern unter den Tisch schieben und beginnen Sie gemeinsam zu üben.

Übungsschwerpunkte:

Die Wirbelsäule wird in acht Richtungen bewegt. Der „Gruß an die Welt“ unterstützt die Entwicklung von Achtsamkeit gegenüber dem Leben in allen seinen Formen, fördert Ruhe, Gleichgewicht und Konzentration und wirkt sprachfördernd.

Wir grüßen den Himmel	Hebe die Arme und dehne dich nach oben und hinten
Wir grüßen die Erde	Beuge den Oberkörper aus den Hüften heraus vor, lege die Hände an den Boden
Wir grüßen die Sonne	Mache die Kreuzpose, hebe die Arme in die V-Stellung, grätsche die Beine
den Mond	Hebe die Arme, lege über dem Kopf die Mittelfingerkuppe aneinander, dehne die Ellbogen nach außen
den Halbmond	Mache eine Seitbeuge nach links und rechts
und die Sterne	Dehne den rechten Arm nach oben und den linken Arm nach unten und umgekehrt, drehe dabei den Oberkörper nach links und rechts und bewege alle Finger
Wir grüßen die Blume	Lotusmudra – Lege die Hände vor der Brust aneinander, dehne die Ellbogen nach außen, dehne die Finger gestreckt nach außen Daumen und kleine Finger bleiben in Kontakt
den Baum	Standhaltung auf einem Bein
und das Gras	Beuge dich vor und berühre den Boden mit den Fingern
Wir grüßen alle Kinder, denn das macht uns Spaß	Richte dich auf und beschreibe mit den Armen einen großen Kreis





Januarspruch aus dem Jahreskreis

(aus „Mit Yoga durch das Grundschuljahr“ von
Petra Proßowsky © Verlag an der Ruhr 2014)

Variation mit Übungen

Die erste Zeile wird in der Position Baum auf dem linken Standbein gesprochen.

Zeile zwei wird in der Position Baum auf dem rechten Standbein gesprochen.

Zeile drei wird mit der Bewegung der Vogelstellung gesprochen, am Ende stehen die Kinder in der Position Vogelhaus.

Die Zeile vier wird mit Fingerbewegungen begleitet, die das Ausstreuen von Körnern symbolisieren.

Vers

Das Jahr beginnt im Januar.
Der **Baum** steht ohne Blätter da.
Vögel fliegen zum **Vogelhaus**.
Wir **streuen Körner** für sie aus.
Manchmal gibt's **Schnee** im Januar,
Schneeflocken **tanzen** wunderbar.

Die Zeile fünf wird mit dem Auf- und Abbewegen der Arme und Fingerbewegungen begleitet, die Schneeflocken symbolisieren.

Bei der Zeile sechs drehen sich die Kinder zu den Armbewegungen im Kreis.

Yogaelemente mit Schülern in weiterführenden Schulen

Sie können die Übungen 1-7 auch gemeinsam mit Ihren Schülern an ihren Arbeitstischen durchführen.

Stirnmassage zum Entspannen

- Kommen Sie in die Grundhaltung (s. S. 18);
- Streichen Sie mit den Fingern beider Hände die Stirn von der Mitte zu den Seiten bis über die Schläfen aus (dreimal).
- Legen Sie die Finger an den Haaransatz und streichen Sie die Stirn von oben nach unten aus (dreimal).
- Legen Sie die Zeigefinger an den Punkt zwischen den Augenbrauen und streichen Sie mit sanftem Druck über die Augenbrauen zu den Seiten. Beziehen Sie auch die Schläfen mit ein (dreimal).
- Er tasten Sie mit den Fingern die beiden kleinen Stirnhöcker, legen Sie die Zeige- und Mittelfinger auf die Stirnhöcker und massieren Sie mit kreisenden Bewegungen (zählen Sie dabei langsam bis 20).
- Tut Ihnen das Massieren der Stirnhöcker gut, massieren Sie so lange wie Sie sich dabei wohlfühlen.

- Reiben Sie die Handflächen aneinander, bis sie warm sind und legen Sie die Finger auf die Stirn, die Handflächen auf die Augen. Genießen Sie die Wärme.



© Photick / shutterstock.com

Die Massage verbessert die Durchblutung im vorderen Hirnbereich (Stirnlappen), der für gezieltes und bewusstes Handeln zuständig ist. Die Reaktion des Gehirns auf Stress wird vom limbischen System in die vorderen Teile des Gehirns verlagert, wodurch eine eher rationale Reaktion ermöglicht wird. Emotionaler Stress und Anspannungen werden gelöst. Das Berühren der Punkte fördert eine positive Einstellung, Sie können wieder neue Ideen erkennen und freiere Entscheidungen treffen.

Sie können die Stirnmassage auch mit einer Partnerin/ einem Partner machen. Dazu stellen Sie sich hinter Ihre Partnerin/den Partner, die/ der aufrecht auf dem Hocker oder Stuhl sitzt und massieren die Stirn, wie Sie es bei sich selbst gemacht haben. Dann können Sie die Rollen tauschen.

Ich hoffe, Sie haben eine erste Wirkung des Yoga durch das Ausprobieren der Übungen erfahren können. Sicher ersetzen diese nicht eine komplett geführte Yogaklasse, in der Sie zumeist im letzten Teil den Zustand tiefer Entspannung erfahren können. Dennoch, diese Übungen sind kleine Erholungsanker für Sie und zum Teil auch für Ihre Schülerinnen und Schüler im pädagogischen Alltag. Sie sind leicht anwendbar und einfach durchführbar.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Yoga an Ihrem Arbeitsplatz.

Mehr unter:

www.urbyyoga-nijmegen.nl

Doris Lilienweiss

Mit freundlicher Empfehlung der R+V Versicherung AG
*Text entnommen aus der Broschüre: „Ihr Ratgeber rund um
Vorsorgeuntersuchungen und Naturheilverfahren.“*

Fachliche Beratung:
Dr. Gerd-Marko Ostendorf,
Arzt für Allgemeinmedizin – Naturheilverfahren

R+V DIE VERSICHERUNG
MIT DEM PLUS.

Die Naturheilverfahren von A bis Z



© Anna Ok / shutterstock.com

Es gibt rund 400 Naturheilverfahren und alternative Methoden. Von A wie Akupunktur bis Z wie Zen. Das Spektrum umfasst traditionelle Verfahren aus unterschiedlichen Kulturkreisen ebenso wie spirituell orientierte Therapien oder physiotherapeutische Ansätze. Einige stoßen auf eine breite Akzeptanz, andere spielen nur eine Nebenrolle.

Die bekanntesten Verfahren stellen wir Ihnen in diesem Kapitel vor.

Eine gute Empfehlung

Laut Statistischem Bundesamt (www.destatis.de) gab es im Jahr 2009 rund 29.000 Personen mit einer Zulassung als Heilpraktiker. Zusätzlich führen rund 35.000 Ärztinnen und Ärzte neben ihrem Arzttitel noch eine Zusatzbezeichnung im Umfeld der Naturheilverfahren. Wer eine Alternative zur Schulmedizin sucht, hat daher die Qual der Wahl zwischen unterschiedlichen Verfahren und unzähligen Anbietern. Wie findet man eine passende Behandlung für seine gesundheitlichen Probleme und einen vertrauenswürdigen Anbieter?

Vorsicht ist geboten bei allzu großen Versprechungen: Wunder sind auch von alternativen Behandlungsmethoden nicht zu erwarten. Gäbe es eine Methode, mit der jede Krankheit geheilt werden könnte, wäre sie die Lösung aller Gesundheitsprobleme und würde in kürzester Zeit ihren Siegeszug durch die ganze Welt antreten.

Am besten hören Sie sich einfach in Ihrem persönlichen Umfeld um, wer mit welcher Methode und welchem Anbieter bei ähnlichen Beschwerden gute Erfahrungen gemacht hat. Oder suchen Sie im Internet in den Arztportalen. Dort finden Sie nicht nur Ärzte, sondern oft auch Heilpraktiker.

Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Die Akupunktur ist in China entstanden und dort schon seit rund 2.000 Jahren eine der Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Wird man krank, ist nach chinesischer Auffassung das Gleichgewicht zwischen den Kräften „Yin“ und „Yang“ gestört, sodass der Fluss der Lebensenergie „Qi“ gestört ist. Durch Nadeln, die in die sogenannten Meridianpunkte gestochen werden, soll der gestörte Energiefluss wiederhergestellt werden.

Eine Akupunktur-Behandlung dauert 20 bis 30 Minuten. In der Regel betrachtet der Therapeut nach den Regeln der TCM die Zunge und prüft den Puls. Daraus zieht er Rückschlüsse, wo die Nadeln gesetzt werden müssen. Die Nadeln werden – je nach Befund, Körperregion und Akupunktur-Schule – wenige Millimeter bis einige Zentimeter tief gesetzt. Oft bemerkt man ein Ziehen oder einen dumpfen Schmerz, wenn die Nadel eingestochen ist. Nach ca. 10 bis 30 Minuten werden die Nadeln wieder entfernt.



Wie und warum Akupunktur wirkt, ist wissenschaftlich noch nicht vollständig geklärt. Ein Energiefluss ist naturwissenschaftlich nicht nachweisbar.

Als gesichertes Erkenntnis gilt jedoch, dass die Stiche Nervenreize hervorrufen, die die Produktion körpereigener schmerzhemmender Endorphine und Botenstoffe fördern. Die Wirkungen: Linderung von Schmerzen, verbesserte Durchblutung, Entspannung der Muskulatur und beruhigende Wirkung auf das vegetative Nervensystem.

Akupunktur-Behandlungen werden vor allem bei folgenden Beschwerden eingesetzt:

- > **Chronische Rückenschmerzen**
- > **Schmerzen des Bewegungsapparats (z. B. Knie, Schulter)**
- > **Rheumatische Beschwerden**
- > **Migräne**
- > **Kopfschmerzen**
- > **Neuralgien**

Akupunktur-Behandlungen werden in Deutschland von Ärzten und Heilpraktikern angeboten. Eine geregelte Ausbildung ist in Deutschland allerdings nicht vorgeschrieben. Für Ärzte gibt es eine zusätzliche Weiterbildung, die von der Ärztekammer bestätigt wird. Ausgebildete Heilpraktiker können ein Zeugnis über die erfolgreiche Teilnahme an einer Akupunktur-Ausbildung vorweisen.

Tritt nach drei bis fünf Sitzungen keine spürbare Besserung ein, wird die Behandlung am besten abgebrochen, da sie dann für das Leiden nicht geeignet ist. Sind die Beschwerden behoben, treten aber einige Monate später wieder auf, genügt oft schon eine einzige Sitzung, um Besserung herbeizuführen.

Von den weiteren therapeutischen Verfahren oder Entspannungstechniken der TCM wird in Deutschland vor allem die Massagetechnik Shiatsu angeboten, beispielsweise in Wellness-Hotels, Sportvereinen oder an Volkshochschulen.

Die in China stark ausgeprägte Arzneitherapie auf der Basis von Kräutern und anderen Wirkstoffen der Natur wird in Deutschland nur von wenigen spezialisierten Ärzten angewandt.

Akupressur

Die Akupressur gehört wie die Akupunktur zu den traditionellen chinesischen Heilmethoden. Wahrscheinlich hat sich die Akupunktur im Laufe der Zeit aus der Akupressur entwickelt.

Akupressur ist die sanftere Methode. Sie wird von speziell ausgebildeten Ärzten, Heilpraktikern oder von Physiotherapeuten durchgeführt. Da man keine Hilfsmittel wie z. B. Nadeln braucht, lässt sie sich für den Hausgebrauch aber auch sehr gut selbst erlernen und anwenden. Bei der Akupressur werden die einzelnen Körperpunkte bzw. Leitbahnen nicht durch Nadelstiche, sondern per Fingerdruck, Reiben oder Zwicken angeregt oder beruhigt. Nach chinesischer Auffassung wird durch diese Behandlung dafür gesorgt, dass die Lebensenergie Qi wieder ungehindert fließen kann.

Die Akupressur hilft bei vielen Alltagsbeschwerden wie Kopfschmerzen, Abgespanntheit, Müdigkeit, Schluckauf oder Nackenschmerzen. Sie aktiviert die Selbstheilungskräfte und wirkt sich günstig auf die Funktionen der inneren Organe aus. Oft kann man dadurch auf die Einnahme von Medikamenten verzichten. Die japanische Massagetechnik Shiatsu enthält wesentliche Elemente der Akupressur.

Balneotherapie

Die heilende Kraft des Wassers wurde schon im Altertum in vielen Kulturkreisen gerne genutzt. Im Laufe der Jahrhunderte hat sich in Europa daraus die Balneologie entwickelt – auf Deutsch „Bäderkunde“.

Einer der bekanntesten Protagonisten war Sebastian Kneipp. Unter Balneologie versteht man die Lehre von den therapeutischen Anwendungen von Heilwässern, Heilgasen und den sogenannten Peloiden (Torf, Schlamm, Fango usw.) in Form von Bädern, Trinkkuren, Inhalationen oder Packungen.

Die Balneotherapie wird insbesondere an Orten gepflegt und angeboten, die über natürliche Mineral- und Thermalquellen verfügen. Dank dieser Vorkommen

haben sich in den vergangenen Jahrhunderten aus vielen dieser Orte Kurstädte mit spezialisierten Therapieangeboten entwickelt.

Die Wirkung hängt von den unterschiedlichsten Faktoren ab: der Temperatur des Wassers, der Art der enthaltenen Minerale oder ätherischen Öle, der Konzentration des enthaltenen Minerals und der sonstigen Wirkstoffe. Ein wenig Balneotherapie ist auch zu Hause möglich: Spezielle Badezusätze im Badewasser wirken entspannend, anregend oder befreiend für die Atemwege.

Die wichtigsten Anwendungsgebiete der Balneologie:

- > **Rheumatische Erkrankungen**
- > **Arthrose**
- > **Arteriosklerose**
- > **Venenerkrankungen**
- > **Osteoporose**
- > **Atemwegserkrankungen**
- > **Schuppenflechte, Neurodermitis und Ekzeme**
- > **Stärkung des Immunsystems**

Chiropraktik

Chiropraktik nennt sich eine spezielle manuelle Behandlung von Gelenken, Rückenwirbeln und Muskulatur mit bestimmten Handgrifftechniken, um Schmerzen zu lindern oder um eingeschränkte Beweglichkeit zu verbessern. Die Ursache für Rückenschmerzen, manchmal auch für Kopfschmerzen, Schwindel oder Taubheitsgefühle in Armen oder Händen sind oftmals funktionelle Störungen, verkrampfte Muskeln oder Schwellungen des Weichteilgewebes.

Chiropraktiker versuchen, diese Fehlstellungen und Blockaden durch spezielle Handgriffe wieder zu lösen. Die Behandlung ist im Allgemeinen schmerzfrei. Sind Sie bei einem Chiropraktiker in Behandlung, wird er Ihnen auch Anleitungen für Übungen geben, die Sie zu Hause durchführen können, um weiteren Beschwerden vorzubeugen.

In Deutschland darf die Chiropraktik nur von Heilpraktikern mit einer Zusatzausbildung in Chirotherapie und Ärzten ausgeübt werden.

Eigenbluttherapie

Bei dieser Therapie entnimmt der Therapeut dem Patienten zunächst eine bestimmte Menge Blut, die ihm anschließend behandelt (z. B. mit Sauerstoff oder Ozon) oder unbehandelt wieder zurückinjiziert wird. Das Eigenblut soll dadurch als Fremdkörperreiz anregend auf den Organismus wirken und Heilungsprozesse stimulieren oder fördern. In der Regel wird die Eigenbluttherapie mehrere Male wiederholt. Je nach Zustand des Patienten täglich oder wöchentlich. Nach der Erstbehandlung kann eine Erstverschlimmerung wie Fieber oder Müdigkeit eintreten, der dann eine Phase der Erholung folgt.

Die Eigenbluttherapie wird bevorzugt eingesetzt bei:

- > Chronischen Infekten
- > Allergien
- > Neurodermitis
- > Asthma
- > Rheumatischen Beschwerden

Homöopathie

Die Homöopathie ist eine ganzheitlich orientierte Therapiemethode, die vor über 200 Jahren von dem deutschen Arzt Samuel Hahnemann begründet wurde. Sie verfolgt den Grundsatz, dass Ähnliches mit Ähnlichem geheilt werden soll.

Als Arzneimittel werden kleinste Mengen von Wirkstoffen verabreicht, die bei Gesunden – in hoher Dosierung eingenommen – ähnliche Symptome hervorrufen wie jene, an denen der erkrankte Patient leidet.

Zur Herstellung homöopathischer Heilmittel werden die Grundsubstanzen durch eine sogenannte Potenzierung stark verdünnt. Die Herabsetzung der Konzentration erfolgt mit einem Wasser-Alkohol-Gemisch. Als Ausgangsstoffe dienen Pflanzen, Tierprodukte, organische Zersetzungsprodukte, chemische Elemente oder Stoffe mineralischen Ursprungs. Die potenzierten Mittel werden in Form von Tabletten, alkoholischen Lösungen oder Globuli (mit homöopathischer Lösung versehene Zuckerkügelchen) eingenommen.



© g215 / shutterstock.com

In der Homöopathie bedeutet Krankheit immer eine Störung des ganzen Menschen. Vor Beginn jeder Behandlung führt der Therapeut deshalb ein ausführliches Gespräch mit dem Patienten.

Dabei geht es nicht nur um die körperlichen Symptome, sondern auch um die persönliche Geschichte, Vorlieben und Abneigungen, Ängste und Sorgen. Auf der Basis dieses Gesprächs stellt der Therapeut dann eine individuelle Medikation zusammen.

Die Homöopathie beansprucht für sich, dass sie bei jeder Symptomatik eingesetzt werden kann. Das heißt, dass es für fast jede Krankheit ein passendes homöopathisches Arzneimittel gibt.

Homöopathische Arzneimittel sind in Deutschland apothekenpflichtig. Die Therapie wird von Ärzten und Heilpraktikern angeboten.

Klassische Massage

Die Massage zählt zu den ältesten Heilmethoden der Menschheit. Denn jeder Mensch versucht ganz instinktiv, schmerzende oder geschwollene Stellen des Körpers zu reiben oder zu drücken, um den Schmerz zu mindern. Mit der Zeit wuchsen die Erfahrungen mit dieser Behandlungstechnik und jeder Kulturkreis hat seine eigenen Ausprägungen entwickelt.

In Europa hat sich vor allem die sogenannte klassische Massage durchgesetzt. Diese kennt fünf Handgriffe: die Streichung, die Knetung, die Reibung, die Klopfung und die Erschütterung oder Vibration. Meist wird eine Teilkörpermassage durchgeführt, die sich auf die betroffenen Schmerzzonen konzentriert.

Zu den wichtigsten Wirkungen der Massage gehören:

- > **Entspannung der Muskulatur**
- > **Steigerung der Durchblutung von Haut, Binde- und Muskelgewebe**
- > **Linderung von Schmerzen, z. B. bei Rückenschmerzen, rheumatischen Erkrankungen oder Migräne**
- > **Senkung von Blutdruck und Pulsfrequenz**
- > **Lösen von Verklebungen und Narben**
- > **Psychische Entspannung**

Osteopathie

Die Osteopathie ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode. Sie betrachtet nicht die einzelnen Symptome, sondern den Patienten in seiner Gesamtheit. Für die Osteopathie zeigt sich Leben in Form von Bewegung. Wo Bewegung verhindert wird, entstehen Krankheiten. Die osteopathische Behandlung hilft, Bewegungseinschränkungen aufzuspüren und zu beseitigen.

Eine Behandlung beginnt mit einer ausführlichen Befragung des Patienten nach seinen Beschwerden und seiner persönlichen Situation. Bei der anschließenden Diagnose und in der Therapie wird ausschließlich mit den Händen gearbeitet. Durch Abtasten des Gewebes spürt der Osteopath Bewegungseinschränkungen und Spannungen auf und behandelt sie mit seinen speziellen Techniken.

Eine osteopathische Behandlung ist schmerzfrei. Sie dauert im Durchschnitt rund 50 Minuten. Nach viermaliger Behandlung sollte eine Besserung der Beschwerden spürbar sein. Die Osteopathie gilt in Deutschland als Heilkunde. Deshalb darf sie nur von Ärzten und Heilpraktikern eigenständig praktiziert werden.

Anwendungsgebiete der Osteopathie sind zum Beispiel:

- > **Im Bereich des Bewegungsapparates:**
Gelenkprobleme, Beschwerden wie Hexenschuss, Ischialgie, Schleudertrauma
- > **Im internistischen Bereich:**
**Verdauungsstörungen, Sodbrennen, Organen-
kung, Operationsfolgen wie Narben und Verwach-
sungen, funktionelle Herzbeschwerden**
- > **Im Hals-Nasen-Ohren-Bereich:**
Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Tinnitus

Quaddeltherapie

Bei dieser Therapie werden kleine Mengen eines lokalen Betäubungsmittels oder pflanzlicher Medikamente in die Haut injiziert. Bei Rückenschmerzen werden die Quaddeln z. B. in Reihen links und rechts der Wirbelsäule gesetzt.

Die Quaddeltherapie wirkt auf reflektorischem Weg auf Muskeln und Organe und soll dort eine Verbesserung der Durchblutung sowie eine Schmerzlinderung bewirken. Eingesetzt wird sie daher vor allem bei Muskelverspannungen und Rückenschmerzen, aber auch bei funktionellen Störungen zahlreicher Organe.

Weitere Natur- und komplementärmedizinische Heilverfahren*

Anthroposophische Medizin: Die anthroposophische Medizin baut auf der klassischen, naturwissenschaftlich orientierten Schulmedizin auf, berücksichtigt dabei aber auch gleichzeitig die anthroposophische Menschenkunde. Sie gilt in Deutschland im Sinne des Sozialgesetzbuches als „besondere Therapierichtung“, ähnlich wie z. B. die Homöopathie.

Ayurveda: Diese traditionelle indische Heilkunst wird auf dem indischen Subkontinent schon seit über 5.000 Jahren praktiziert und weiterentwickelt. Der Name setzt sich aus den Wörtern Ayus (Leben) und Veda (Wissen) zusammen. Zentrale Elemente dieser ganzheitlichen Lehre sind Ayurveda-Massagen und Reinigungstechniken, eine spezielle Ernährungslehre, spirituelle Yogapraxis und Pflanzenheilkunde.

Blutegel: Blutegel werden schon seit Jahrhunderten medizinisch eingesetzt. Sie geben einen entzündungs- und blutgerinnungshemmenden Wirkstoff ab, durch den die mit Venen- und Gelenkentzündungen (Arthritis) einhergehenden Schmerzen und rheumatische Beschwerden gelindert werden können.

Enzymtherapie: Bei dieser Therapie werden Enzympräparate eingesetzt, um das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte zu stärken und Krankheiten zu verhindern. Enzyme sind Eiweiße, die chemische Reaktionen im Körper beschleunigen, hemmen oder auf andere Weise beeinflussen können.

Ernährungstherapie: Diese wird zur Behandlung eines breiten Krankheitsspektrums wie Allergien, Essstörungen, Magen-Darm-Erkrankungen oder Übergewicht eingesetzt.

Feldenkrais: Dieses Verfahren versteht sich nicht als Therapie, sondern als Lernmethode. Der Ausübende soll durch minimale Bewegungen seinen Körper und darüber auch sein Selbst bewusster wahrnehmen und dadurch Bewegungseinschränkungen oder Entwicklungsstörungen überwinden lernen.

Hyperthermie: Bei diesem Verfahren wird der gesamte Körper oder nur eine bestimmte Körperregion über die normale Körpertemperatur hinaus erwärmt. Etwa zur Behandlung bösartiger Tumore, da deren Zellen temperaturempfindlicher sind als normale Körperzellen.

Kinesiologie: Durch besondere Muskeltests wird das Energiegleichgewicht des Körpers überprüft. Störungen werden mit speziellen Massagen, Entspannungsübungen, Bewegung und Ernährungsumstellungen behandelt.

Mikrobiologische Therapie: Diese Therapie zielt darauf ab, durch die Einnahme von Probiotika eine gestörte oder ins Ungleichgewicht geratene Darmflora wiederherzustellen.

Neuraltherapie: Mit dieser Methode sollen Erkrankungen aufgespürt oder Schmerzen gelindert werden, die z. B. von früheren Verletzungen oder Narben ausgehen. Dazu werden lokal wirksame Betäubungsmittel an speziellen Körperstellen injiziert.

Orthomolekulare Medizin: Bei dieser Methode wird mit hochdosierter Verabreichung von Vitaminen und Mineralstoffen gearbeitet, um Mangelerscheinungen zu verhindern.

Schröpfen: Beim Schröpfen werden Schröpfgläser mit Unterdruck auf die Haut aufgesetzt und saugen sich dort fest (trockenes Schröpfen). Manchmal wird die Haut vorher gestichelt, sodass durch den Unterdruck Blut aus dem Körper gesaugt wird (blutiges Schröpfen). Schröpfen wird bei einer Vielzahl von Beschwerden eingesetzt, so etwa bei Abwehrschwäche, Muskelverspannungen, Migräne, Rheuma oder Hexenschuss.

** Informationen über die Anwendungsbereiche dieser Natur- und komplementärmedizinischen Heilverfahren finden Sie auf Seite 38 und auf unserer Internetseite www.ruv.de unter Kranken-Zusatzversicherungen, Naturheilverfahren. Die Nennung der Verfahren und Anwendungsgebiete beinhaltet weder eine grundsätzliche qualitative Bewertung noch eine Bestätigung der Wirksamkeit der Verfahren bzw. der Wirksamkeit für die aufgeführten Anwendungsgebiete durch den Versicherer. Dargestellt sind allein die den Verfahren gemäß den Urhebern und Anwendern zugrunde liegenden Theorien und tatsächlichen Anwendungsgebiete. Die Auflistung stellt nicht das gesamte Spektrum an Naturheilverfahren dar.*

Profitieren Sie von den Heilkräften der Natur.

Auch wenn die Wirkzusammenhänge naturwissenschaftlich nicht nachweisbar sind:

Viele Naturheilverfahren sollen ähnlich gut helfen wie Behandlungen der Schulmedizin. Manchmal können sie die Einnahme von Medikamenten mit den entsprechenden Nebenwirkungen überflüssig machen. Doch die gesetzlichen Krankenkassen zahlen in der Regel nur Behandlungen der Schulmedizin. Mit dem Tarif **Natur-Medizin** der R+V können Sie sich die Behandlung von vielen Naturheilverfahren bezuschussen lassen.



© Chamille White / shutterstock.com

Ihr Wegweiser zu den Naturheilverfahren

In der folgenden Tabelle finden Sie häufig vorkommende Krankheiten und Beschwerden und die jeweils von den Anwendern empfohlenen Naturheilverfahren bzw. alternativen Methoden. Diese können die konventionelle Therapie in den meisten Fällen nicht ersetzen, sind aber oft als komplementäre Verfahren geeignet, zur Besserung des Gesundheitszustands beizutragen.

Da sich die Wirkung der Naturheilverfahren bisher wissenschaftlich nicht erklären lässt, geht die Forschung nun einen anderen Weg. In vergleichenden Studien mit Patienten, die nach unterschiedlichen Verfahren behandelt werden, z. B. mit schulmedizinischen Methoden und Akupunktur, werden die Behandlungserfolge dokumentiert und verglichen. In der Regel werden auch die Behandlungskosten ermittelt.*


* Quelle: „Neue“ Wege in der Medizin, Herausgeber: Raymond Becker, Serkan Sertel, Isabel Stassen-Rapp, Ines Walburg, Universitätsverlag WINTER, Heidelberg 2010

Anwendungsgebiet	Naturheilverfahren
Chronische Schmerzen (Rücken, Gelenke, Kopf, Migräne, rheumatische Beschwerden)	<ul style="list-style-type: none"> > Akupunktur > Akupressur > Osteopathie > Feldenkrais > Physikalische Therapien (Massage, Wärmebehandlung usw.)
Allergien	<ul style="list-style-type: none"> > Akupunktur > Eigenblutbehandlung > Ernährungstherapie > Mikrobiologische Therapie
Rheumatische Erkrankungen	<ul style="list-style-type: none"> > Traditionelle Chinesische Medizin > Setzen von Blutegeln > Physikalische Therapie
Magen-Darm-Erkrankungen	<ul style="list-style-type: none"> > Ayurveda > Ernährungstherapie > Mikrobiologische Therapie
Stärkung der Abwehrkräfte	<ul style="list-style-type: none"> > Organotherapie > Orthomolekulare Medizin > Phytotherapie (pflanzliche Heilmittel) > Schröpfen
Atemwegserkrankungen	<ul style="list-style-type: none"> > Traditionelle Chinesische Medizin > Physikalische Therapien (z. B. Inhalationen, Kneipp) > Phytotherapie (pflanzliche Heilmittel)

Trotz nachweisbarer Erfolge einiger Naturheilmethoden werden deren Kosten von den gesetzlichen Krankenkassen bisher nur in wenigen Ausnahmefällen übernommen, z. B. für eine Akupunkturbehandlung bei Rücken- und Knieschmerzen. Bei Migräne und Spannungskopfschmerzen wirkt Akupunktur ebenfalls. Hier werden die Kosten allerdings nicht übernommen, da die konventionelle Behandlungsmethode im Vergleich überlegen ist.

Vor dem Hintergrund, dass es für die meisten Naturheilverfahren keine oder keine nach wissenschaftlichen Kriterien gesicherten Wirksamkeitsnachweise oder bestätigten Behandlungserfolge gibt, stellen die in der nebenstehenden Tabelle dargestellten Anwendungsgebiete und Heilverfahren weder eine qualitative Wertung dar noch lässt sich daraus eine Wirksamkeit ableiten. Die Anwendungsgebiete werden einzig und allein nach den Kriterien genannt, die von den Urhebern und praktizierenden Anwendern empfohlen werden. Zu Risiken und zur Wirkweise berät Sie Ihr Arzt oder Heilpraktiker.

Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der R+V Versicherung

A person in a blue long-sleeved shirt and colorful striped leggings is performing a handstand on a wooden pier. The pier is made of weathered wood and extends into a large body of blue water. In the background, there is a line of green trees under a clear blue sky. The overall scene is bright and sunny.

**Sie entspannen.
Wir stellen uns für Ihre
optimale Vorsorge auf
den Kopf.**

BLLV-Wirtschaftsdienst GmbH
Kurfürstenplatz 5, 80796 München
Tel. 089-286762-6, Fax 089-286762-88
info@bllv-wd.de, www.bllv-wd.de

BLLV Wirtschaftsdienst

Mit Sicherheit mehr Service!

Gesund bleiben im Lehrerberuf ist gar nicht so einfach.

Nur wer *gesund ist*, kann den beruflichen Belastungen in der Schule auf Dauer Stand halten.



Wir unterstützen Sie dabei, auf sich und Ihre Gesundheit besonders zu achten.



GESUNDHEIT

www.gesundheit.bllv.de