Deutsche Gesellschaft für Alternative Medizin e.V.

Dachverband für humanistische Heilkunst und Gesundheitskultur

DGAM Rundmail zu Pfingsten 2023

Liebe Mitglieder und Interessierte

Pfingsten, mit dem freien Montag ist der Beginn einer langen Zeit ohne gesellschaftliche Feiern. Diese beginnen erst wieder im Oktober. Gleichzeitig sind die kommenden Sommermonate besonders in diesem Jahr mit kleinen und größeren Partys und Veranstaltungen angefüllt. Soziales Leben endlich wieder mit mehr Freiheit und draußen. Zugleich lädt die Sommerzeit zum sanften Dasein in der Natur ein zur Ruhe im Spaziergehen, zum ‚in die Luft schauen' und die Seele baumeln zu lassen.

Neben aller Arbeit und Notwendigkeit bleibt die Gesundheit, die mit Genießen beginnt, das was wir allen und uns selbst am meisten wünschen.

Mit herzlichen Grüßen
Euer und Ihr DGAM Vorstand
Gerhard Tiemeyer und Georg Klaus

Inhalte dieser Ausgabe:

- Pfingst-Gedanken, Gefühle von Gerhard Tiemeyer
- Naturheilkunde und Alternative Medizin online von Georg Klaus
- Frühjahrsmüdigkeit und wie Mensch wacher werden kann von Cornelia Promny
- Der Pfingstochse als Wolkentier von Bettina Bremer
- DGAM intern und aktuelle Rechtshinweise
- Programmhinweise für die nächsten Monate
- Impressum & Kontakt

Da saßen wir zusammen
und klagten
und trauerten
und wüteten
über das, was nicht mehr da war

Da kam etwas
wie ein rauschiges Flüstern
wie kühle Feuerzungen
wie die Berührung durch eine Feder

Da wussten wir,
wofür
wir Abschied zu nehmen hatten
wofür
unser Leben zu leben ist

Da öffneten wir
alle Türen und Fenster
und gingen
hinaus in die Welt

Gerhard Tiemeyer (Text) - Elisabeth Möller (Illustration - www.lilaluder.de

Pfingst-Gedanken Gefühle 2023

von Gerhard Tiemeyer

Wenn man etwas verliert, was einem emotional sehr bedeutsam ist, dann löst dies bei allen Menschen Trauerprozesse aus.
Ich glaube, dass es für uns hilfreich sein kann, der Tatsache einer kollektiven Trauerdynamik Aufmerksamkeit zu geben. Mir kam in den Sinn, dass Pfingsten hierfür eine gute Gelegenheit sein kann.

Was haben wir in den letzten Jahren verloren?

- Einen Glauben an ‚sichere' Gesundheit.
- Den Glauben an einen Weltfrieden.
- Den Glauben an einen sicheren Wohlstand.
- Den Glauben an eine gewisse Macht, ‚es' in der eigenen Hand zu haben – oder den Glauben, dass ‚die' es schon machen werden.

Sofort werden etliche rufen: *„Das ist doch nicht neu! Das war doch nie da! Das waren und sind doch Phantasmen, die uns eingeredet wurden."*
Ja, für eine Minderheit war und ist das so und die kann sich nun im Recht fühlen. Aber im unbewussten Erleben geht es nicht um Recht haben, sondern um Emotionen und im ‚Glauben' geht es nicht um Wissen, sondern um gefühlte Wahrheiten, die Sicherheit geben.

Pfingsten wird in den christlichen Kirchen die Legende von einigen hundert Menschen erzählt, die ziemlich traurig, teils deprimiert, teils wütend zusammensaßen. Ihr Glaubensbeweis war mit merkwürdigen Andeutungen einer Wiederkunft verschwunden. Sie trauern, haben chaotische Gefühle, erzählen von alten guten Zeiten oder fragen sich, wie es ohne ihn weitergehen kann.

Dann geschieht so etwas wie eine kollektive Begeisterung, ein Ruck geht durch die Menschen. Einige erzählen später von Feuerzungen, andere von taubenartigen Wesen, die vom Himmel herab über allen Köpfen schwebten.
Menschen aus anderen Kulturen hätten zum Beispiel davon berichtet, dass sich das siebte Chakra geöffnet hat. Andere erkennen in den Symbolen der Feuerzunge und der Taube klar Götterboten und Botinnen.

Der Effekt ist erstaunlich. Plötzlich ‚wussten' sie, was zu tun ist, was ihre Aufgabe im Leben sein wird, nämlich BotschafterInnen der Beziehung zwischen Göttlichem und Menschlichem zu sein. Die Trauer hat einen Sinn bekommen, nämlich die Botschaft, die Bedeutung dessen, was gegangen ist, aufzugreifen.

Übersetzt auf unsere aktuelle Situation im kollektiven Unbewussten würde dies bedeuten, aus dem, was wir verloren haben, die Erbschaft als Lehre anzunehmen. Zum Beispiel bewusster mit Unsicherheiten zu leben. Bewusster zu erkennen, was wir, was ich als einzelner Mensch, bewegen kann und was nicht. Es bedeutet einige Ideale als Ideale zu erkennen und die Wirklichkeit eben nicht an ihnen zu messen.

Vielleicht bedeutet die Einsicht in das, was nicht ist, was als Wunschglaube verloren ist, auch, mehr noch als bisher nachzuspüren, was wirklich wichtig ist, für was wir im Leben ‚da' sind.

Einen kleinen weiteren Gedanken möchte ich anschließen:
Eine merkwürdige Gewohnheit ist sehr verbreitet: *„Geht es mir heute gut oder nicht, fühle ich mich wohl oder unwohl, habe ich genug Energie oder muss ich etwas bekommen?"* In den Medien sind es das Politbarometer oder die Rankings oder die Frage, ob die Wirtschaft schwächelt oder auch die vielen Verkehrsmeldungen.
Das ist eine merkwürdige ständig irgendwie bewertende, diagnostizierende Perspektive, ein Drehen nach innen ohne wirklich nach innen zu gehen.

Manchmal möchte ich diese Gewohnheit einfach stoppen. ‚Halt' rufen und die Aufmerksamkeit in die andere Richtung lenken:
„Was will aus Dir heraus in die Welt?", *„Was will ins Leben*?" (nicht *„Was willst Du?"*, sondern *„Was will in Dir, dem Du zu dienen hast?")*, *„Was will heute getan werden?"* oder auch *„Was zieht heute ins Leben?"*, *„Was fordert Dein Können heraus?"*

Aufmerksamkeit, die sich auf Bewegung richtet, schafft Bewegungsenergie. Aufmerksamkeit, die sich auf Zustände richtet, fördert den ‚Stand der Dinge'.

Pfingsten ist eine Erinnerung an den Wechsel zwischen Zustand und Bewegung.

Naturheilkunde und Alternative Medizin online

von Georg Klaus

In einer Zeit verschiedener Systemwechsel habe ich manchmal das Gefühl, dass die bisher negativen Aspekte unserer Gesellschaft im Gesundheitsbereich noch verstärkt werden. Dass auch die Basisversorgung privaten Trägern überlassen wurde, scheint an Grenzen zu stoßen. So sollen zurzeit viele kleineren Krankenhäuser auf Effektivität überprüft werden, mit dem Ziel sie zu schließen und zu größeren, sogenannten ‚Excellenzeinheiten' zusammenzufassen. Gleichzeitig fehlen die ehemals praktischen Hausärzte, zu denen man früher als selbstverständliche Anlaufstelle gegangen ist. **Es fehlt an einer betreuenden, sprechenden, menschennahen medizinischen Gesundheitsversorgung.**

Zudem werden wir durch Werbung etc. dazu manipuliert, gesundheitsschädlichem Konsum mit der Erfahrung von Glück, Zufriedenheit und Gesundheit zu verwechseln.
Das auch im Gesundheitsbereich installierte Finanz- und Qualitätsmanagement vernebelt vielen Beteiligten die eigentlichen Aspekte von Heilung sowohl im Äußeren wie auch in inneren Prozessen.

Wir haben uns in der DGAM seit vielen Jahren auf die Fahnen geschrieben, **Gesundheit als ganzheitlichen Prozess der Beziehung von Körper, Geist und Seele zu einem gesunden Lebenszusammenhang bewusst zu gestalten** – hierfür haben wir das Berufsbild ***GesundheitspraktikerIn^{DGAM}*** entwickelt.

Meine Kontakte zum politischen Sektor (z.B. Gutachten für den Wissenschaftlichen Dienst des Bundestages oder anderer öffentlicher Institutionen) lassen mich eine positive Perspektive für unser Anliegen erkennen. Das bisherige System scheint an seine Grenzen zu kommen, Naturheilkunde und alternative Medizin wird auch trotz der Veränderung des Heilpraktikersetzes weiterhin eine wichtige Position einnehmen.

In diesem Sinne werden wir uns auch auf die Zukunft öffnen und unser Angebot und Betreuungsfeld erweitern.
Neben den bisherigen Strukturen wie Seminare und Praxisaktivitäten sind wir nun dabei für die DGAM eine neue Form der Präsentation zu installieren. Wir haben Engagement, Geld und Freude in die Hand genommen, um ein DGAM eigenes Video/Audio Studio aufzubauen. Dies bietet uns allen die Möglichkeit, regelmäßige Informationen geben zu können, aktuelle Neuigkeiten des Gesundheitsfeldes, aber auch Vorträge, Interviews oder Webinare, anzubieten. Videos und Audio Podcast werden wir für unseren Verband und der interessierten Öffentlichkeit anbieten.

Wir können auch Interviews übers Netz gestalten. Wer z.B. interessante Themen seiner eigenen Arbeit veröffentlichen möchte, findet in unserem Forum eine Plattform. Das können auch durchaus kontroverse Themen sein. Wir werden dazu spezielle Audio Video Räume bereitstellen. Unser DGAM-Studio stellt allen Mitgliedern die Hardware und Software zur Verfügung. Wer Interesse an einer organisatorischen oder inhaltlichen Mitarbeit hat, ist gerne eingeladen den Kontakt zu suchen

Frühjahrsmüdigkeit und wie Mensch wacher werden kann

von Cornelia Promny

Warum fühlen wir uns schlapp im Frühjahr?
Die Natur erwacht aus dem Winterschlaf und wir sind müde und schlapp.

Wir wissen, dass im Frühjahr aufgrund der wärmeren Temperaturen und der erhöhten Lichtintensität mehr Endorphine und andere Hormone ausgeschüttet werden. Im Winter läuft der Körper evolutionsbedingt in einer Art Sparmodus. Biologisch gesehen erwacht unser Organismus nach der kalten Jahreszeit aus einem kleinen Winterschlaf und der Körper muss sich im Frühjahr erst wieder an die geänderten Gegebenheiten anpassen. Temperaturschwankungen, morgens und abends kalt und mittags warm, fordern dem Kreislauf einiges ab, der Blutdruck kann schwanken. Aufgrund des noch oft fehlenden Sonnenlichts produziert unser Körper den Müdemacher Melatonin. Die Produktion des Glückhormons Serotonin kommt nur langsam in Gang. Das alles strengt an – und macht müde.

Licht, Atem und Bewegung sind wichtig im Frühjahr und besonders raus an die frische Luft.

Morgens zum Beispiel am offenen Fenster oder Balkon, Garten 5 Minuten intensiv Atmen oder Yoga den Sonnengruß und eine schottische Dusche. Mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren oder mal eine Haltestelle früher aussteigen und zu Fuß laufen.

Oft geht die Frühjahrmüdigkeit mit Symptomen wie Erschöpfung, Kopfschmerzen, Kreislaufproblemen und nachlassender Leistungsfähigkeit einher. Doch im Zusammenspiel von ausreichend Schlaf, ausgewogener Ernährung und regelmäßig Bewegung an der frischen Luft lassen sich diese Folgen abmildern. Ab in die Sonne: jetzt Vitamin D tanken!

Vitamin D, auch wenn der Name es nicht vermuten lässt, ist ein Hormon und spielt im Kalzium- und Phosphatstoffwechsel und somit für die Knochen- und Zahngesundheit, für unser Immunsystem sowie Muskulatur und eine große Rolle. Ist nicht genügend Vitamin D im Körper vorhanden, fühlen wir uns womöglich schlapp.

In den dunklen Wintertagen (von Oktober bis März) kann unser Körper nicht immer ausreichend Vitamin D bilden – jetzt im Frühjahr braucht er umso mehr davon. Etwa 60- 80 Prozent des Bedarfs kann der Körper selbst mithilfe des Sonnenlichts herstellen. Dazu müssen wir möglichst viel draußen sein bei Tageslicht. Der Rest muss über die Nahrung aufgenommen werden. Allerdings kommt Vitamin D nur in wenigen Lebensmitteln vor, u.a. Hering, Lachs, Makrele, Ei, Champignons, Margarine und Goudakäse.

Vitaminreiche Lebensmittel

Mit dem Sonnenvitamin D allein ist es nicht getan. Es gibt eine ganze Reihe von Vitaminen und Mineralstoffen, die uns helfen, die Frühjahrsmüdigkeit zu vertreiben und neue Energie zu tanken. Verabschieden wir uns vom deftigen Winteressen.
Jetzt kommt alles auf den Teller, was frisch und vitaminreich ist. Besonders wichtig sind die Vitamine der B-Gruppe, C und E, sowie die Mineralstoffe Eisen, Zink und Kalzium.
B-Vitamine wirken insgesamt Stoffwechsel aktivierend und bringen uns in Schwung.

Vitamin C spielt eine wesentliche Rolle in unserem Immunsystem und ist ebenfalls im Stoffwechselsystem wichtig. Außerdem braucht es der Körper für den Aufbau von Bindegewebe und die Ausschüttung von Hormonen und Enzymen. Darüber hinaus wirkt Vitamin C als Antioxidationsmittel, indem es freie Radikale im Blut unschädlich macht.

Vitamin E zählt ebenfalls zu den Antioxidantien und ist als Zellschutz-Vitamin bekannt. Zudem ist es für eine schöne Haut und schöne Haare mitverantwortlich und fördert die Wundheilung.

Eisen und Zink sind neben wertvollen Proteinen und B-Vitaminen in magerem Fleisch und Fisch enthalten. Fette Fischsorten liefern zudem Omega-3-Fettsäuren, die gut für Herz und Kreislauf sind.

Ein weiteres Mittel gegen Frühjahrsmüdigkeit: Halten Sie Ihren Blutzucker konstant. Ein niedriger Blutzuckerspiegel macht schlapp und müde. Regelmäßige Mahlzeiten und ballaststoffreiche Lebensmittel schaffen Abhilfe. Besonders gut geeignet sind Getreideprodukte aus Vollkorn wie z.B. Vollkornbrot, Vollkornreis und Vollkornnudeln, Hülsenfrüchte, Müsli (ohne Zuckerzusatz), Gemüse und Obst. Auf den Speiseplan gehören jetzt Gemüsesorten wie Spinat, Paprika, Pilze, Karotten und Brokkoli, Zitrusfrüchte sowie Käse, Nüsse oder Saaten, gute Pflanzenöle, frische Salate.

Natürlich gehört auch Kurkuma und Omega 3 Fette dazu, damit einen guten Serotoninhaushalt erreichen können.

Wildkräuter in der Frühjahrskur

Was im Frühjahr auch immer gut funktioniert sind Fasten oder Entschlackungstage. Aufgrund des anderen Stoffwechsels im Winter ist es für unseren Körper eine Wohltat unseren Körper zu reinigen, genauso wir im Frühjahr einen großen Hausputz halten oder im Garten, das Laub wegräumen und die Erde mit neuen Nährstoffen versorgen.

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten für Entschlackungs- oder Fastentage. Es kann ein Tag pro Woche sein oder 5 Tage mit 3 Einleitungstagen, 5 Fastentage und dann wieder 2Aufbautage. Ein Saftfasten mit ,Gemüse und Obstsäften oder nur Wasserfasten. Das darf jeder für sich individuell herauskristallisieren, ja nach Möglichkeit und beruflicher eingespannt sein.

Ich benutze dafür gerne unsere Wildkräuter. Diese 6 Wildkräuter eignen sich für eine Frühjahrskur und ein besonderes Augenmerk lege ich auf unseren Löwenzahn und Brennnessel- Die Pflanzen fördern Ihre Gesundheit, vertreiben Schadstoffe und geben Ihrem Körper als Kur angewendet jede Mende Kraft und Energie. (https://mein-kraeuterkeller.de/wildkraeuter-fruehling-uebersicht)

Der Pfingstochse als Wolkentier

von Bettina Bremer

Der Pfingstochse

Bei Landwirten hat Pfingsten eine spezielle Tradition, denn an Pfingsten wurde das Vieh erstmals nach dem Winter zum Grasen auf die Weiden getrieben. Das haben Orte und Gemeinden im alpenländischen Raum mit einer Prozession gefeiert, bei der der kräftigste

Ochse festlich mit Bändern, Blumen und Kränzen geschmückt wurde. Daher stammt auch der Begriff des Pfingstochsen, den wir heute spöttisch für bunte und unangemessene Kleidung verwenden.

Eine Anregung, einmal im Gras zu liegen und am Himmel die Tiere zu erleben, hat unser Mitglied Bettina Bremer ein Gedicht zur Verfügung gestellt (jule-bettina@gmx.de)

Das Wolkentier

Ich liege rücklings in der Wiese
hoch über mir ein Wolkentier.
Von hinten ist's ein Weißnichtwas,
von vorne ist's ein Stier.

Das Weißnichtwas, es bläht sich auf,
nimmt Formen an...
und wird zu einem armen Schwein
mit ohne Schwänzchen dran.

"Du armes Schwein, so warte doch
ich will dich reparieren“,
bevor du dich in Luft auflöst...
Darf keine Zeit verlieren.

Vom Wolkenrand pflück ich ein Stück
vielleicht zu dick, vielleicht zu lang,
Das hefte ich dem armen Schwein
an seinen Hintern dran.

Zufrieden lieg' ich in der Wiese
und nicke alsbald ein...
Während der Wind verweht den Stier
und auch das reparierte Schwein.

DGAM intern und aktuelle Rechtshinweise

Wo bleibt die Zeitung?

Die neue Ausgabe von Gesundheit beginnt mit Genießen ist ‚im Prinzip fast fertig‘. Aber, auch im Serviceteam und persönlich bei mir als Redakteur ist Gesundheit aufwendiger geworden als früher. Mit anderen Worten es gab Zeiten von krankheitsbedingten Pausen.

Positiv gesehen: Wer kurzfristig noch Artikel einbringen möchte – ist noch Zeit bis zum 9. Juni und die Ausgabe wird eher sommerlich.

Mit Dank für Verständnis: Gerhard Tiemeyer

Sind Onlinekurse zulassungspflichtige Fernkurse?

Es gibt im Internet hier und da Aufregung, weil unklar ist, ob ein Gesetz zur Zulassungspflicht von Fernkursen aus dem Jahr 1977 auch auf Onlinekurse anzuwenden ist.
Siehe z.B.: Fernunterrichtsschutzgesetz (FernUSG) | LAWLIKES

Wir werden uns um die relevanten rechtlichen Details und praktische Verhaltensweisen kümmern und informieren.
Aktuell raten wir (ohne dass dies eine rechtssichere Auskunft ist) an, bei Onlinekursen eine Anmerkung zu setzen:
„Dies ist kein Kurs im Sinne des Fernunterrichtsschutzgesetzes, sondern ein medial begleiteter Selbstlernprozess. Eventuelle Zertifizierungen betreffen die Teilnahme und setzen keine Lernkontrollen voraus.“

Änderungen für das Impressum auf Websites

Es gibt drei kleine Änderungen das Impressum betreffend, die aber leicht umsetzbar sind: Paragraphen haben sich geändert, Angabepflicht der Umsatzsteueridentifikationsnummer und die allgemeine Verbraucherschlichtungsstelle wurde umbenannt.
Alles wird hier einfach und genau beschrieben:
https://www.aktivkanzlei.de/blog/impressum-neuerungen

Falls zutreffend und noch nicht geschehen, raten wir, das Impressum dementsprechend anzupassen.

Aktuelle Programmhinweise

Hier noch einige Tipps für die nächsten Monate direkt aus unserem Bildungsprogramm:

Titel	Beginn	DozentIn	Ka
АНАЛИТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ К.Г.ЮНГА / Weibliche Archetypen und Konflikte - Eine Einführung in die Aktualität der Mythen nach C.G. Jung	05.06.2023	Gerhard Tiemeyer, Galina Ehrlich	Verans
Zertifizierungskurs GesundheitspraktikerIn (DGAM) für Sexualkultur (Online)	10.06.2023	Cornelia Promny	Zertifiz Gesund
Holistic Pulsing Kennenlerntag	18.06.2023	Daniela N. Thomasberger	Metho
Gesundheitspraktische Trauerbegleitung (DGAM)	01.07.2023	Gundula Engels	Ausbild

Zertifizierungskurs GesundheitspraktikerIn (BfG) für Selbstbewusstsein - Kompaktkurs	03.07.2023	Frank Hoffmeister, Stefan Holzke	Zertifiz Gesund
Zertifizierungskurs GesundheitspraktikerIn (DGAM)	10.07.2023	Daniela N. Thomasberger	Zertifiz Gesund
Zertifizierungskurs GesundheitspraktikerIn (DGAM) (Online)	21.07.2023	Ilona Steinert, Martina Wassmer	Zertifiz Gesund
Phonophorese – Tonpunktur mit Stimmgabeln (nach den 5 Elementen)	29.07.2023	Gabriela Heidenreich	Ausbild
Ganzheitliche Klangschalenmassage und Klangmeditationen	25.08.2023	Gundula Engels	Ausbild
Zertifizierungskurs GesundheitspraktikerIn (DGAM) für Sexualkultur	26.08.2023	Cornelia Promny	Zertifiz Gesund

Impressum & Kontakt

Redaktionsteam: Gerhard Tiemeyer, Jörn Hingst.
Impressum: ViSP ist Gerhard Tiemeyer.
Anschrift: DGAM , Großer Garten 4 in 30938 Burgwedel.
Kontakt für Rückmeldungen und Beiträge: service@dgam.de.
Wenn Du keine DGAM Rundmail erhalten möchtest - bitte hier klicken: Rundmail abbestellen

Die Inhalte dieser Seiten wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen.
Wir übernehmen keine Haftung für die Inhalte externer Links und distanzieren uns ausdrücklich von allen Inhalten externer Seiten auf dieser Website. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.
Alle Fotos und Grafiken und Texte dieser Ausgabe sind – wenn nicht anders gekennzeichnet - Eigenproduktionen der jeweiligen Anbieter/Autoren.
Unsere Datenschutzerklärung finden Sie hier: https://dgam.de/index.php/impressum .