

BIO

GESUNDHEIT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

SONDERDRUCK



20

ENDLICH FREI VON RÜCKENSCHMERZEN

Mit der Triggerstoss-
wellentherapie gegen
Muskelverhärtungen

HEILFASTEN

10

So verschwinden
Schlacken und
Fettdepots

DIE KUNST DER IRISDIAGNOSE

36

Was sie über
Krankheiten verrät

90

GEHEIMNIS- VOLLE KABBALA

Der Weg zu einem
erfüllten Leben

SPÄTE LIEBE

Wie man sie nach
Trennung oder Tod des
Partners finden kann

80

Mit Interviews,
Highlights und
vielen Tipps fürs
Wohlbefinden

BIO- WELLNESS

58

Die aktuellen Trends



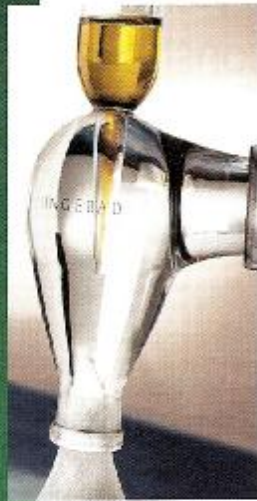
Den Öldispersionsbädern wird eine besonders befreiende und regenerierende Wirkung nachgesagt. Ein Gemisch aus feinst verwirbeltem ätherischen Öl in Wasser kann über die Seele den Körper gesunden lassen.

VON INGEBOURG
WOITSCH

Geheimtipp fürs Wohlbefinden: Öldispersionsbäder

Mit der Kraft ätherischer Öle
die Harmonie von Körper und Seele fördern

Selt jeher bedienen wir uns der heilenden Kraft des Bades. Es schenkt Belebung und Entspannung zugleich. Doch mit Öldispersionsbädern, wie sie der medizinische Bademeister Werner Junge Ende der 30er-Jahre entwickelte, erreichte die Bäderkultur eine neue Stufe ihrer Wirkmöglichkeit. Durch die Verwirbelung im warmen Wasser wird die Heilkraft der ätherischen Öle potenziert. Diese Bäder reinigen von innen, ernähren und bewirken Erneuerung.



Durch den speziell geformten Glaskolben gelangt das ätherische Öl stark verwirbelt ins Badewasser

Es ist anders als jedes andere Bad. In die Wanne wirbelt ein feinstes Gemisch aus ätherischem Öl und Wasser. Beides uralte Heilsubstanzen, die aber ohne die Erfindung des Öldispersionsgerätes von Werner Junge, ohne chemische Emulgatoren, nie zueinander kämen. Seidig ist es, dieses Wasser. Obwohl die Badetemperatur 1 bis 2° C unter der Körpertemperatur liegt, taucht man ein in Wärme, in Leichtigkeit und auch in Licht. In einem solchen Bad legt sich hochwertiges Öl als wärmende Hülle um den Körper des Badenden und wirkt über die Haut tief gräufend ein. Denn im Öldispersionsbad sind die Öltröpfchen so klein, dass sie die Barrierschicht der Haut passieren können. So gelangt ein hoher Anteil des ätherischen Öls transcutan ins Blut und ist dort Stunden nach dem Bad nachweisbar. Die Resorption über die Haut ist 50 Prozent höher als im herkömmlichen Emulsionsbad.

Ziel der Öldispersionsbäder ist es, das Immunsystem durch eine Harmonisierung der Körpertemperatur zu stärken. Dies ist deshalb besonders wichtig, weil in den letzten Jahrzehnten beobachtet wurde, dass die Körpertemperatur der Bevölkerung in unseren Breitengraden absinkt. Wir können das kosmische Maß von 37° C nicht mehr halten. So wird heute eine Körpertemperatur von 36° C als normal betrachtet. Eine Bauchfrei-Mädchenmode tut das Übrige zu dieser Entwicklung. Die Bäder ermöglichen es uns, wieder zu einer optimalen Temperatur und dadurch zu einer Durchdringung unseres Leibes mit unseren geistigen Kräften zu finden.

Ob also in der therapeutischen Bäderpraxis oder einfach in der eigenen Wanne: Die Bäder schenken Lebenswärme für Körper, Seele und Geist. Angewandt werden die 20-

minütigen Heilbäder, an die sich eine einstündige Nachruhe anschließt, insbesondere bei • chronischen Erkrankungen • Rheuma • Neurodermitis • Psoriasis • Allergien • Morbus Crohn • Colitis ulcerosa und • Diabetes. Ja sogar bei • Krebs und • Multipler Sklerose, aber auch bei • chronischem Müdigkeitssyndrom • Migräne und • Wechseljahresbeschwerden wirken sie wunderbar hilfreich.

Die „Lebensprinzipien“ der ätherischen Öle

In Berlin bietet das Naturheilkundenzentrum „parzival“ als besonderen Anwendungsschwerpunkt Öldispersionsbäder. Seit zwölf Jahren arbeitet Heilpraktiker und Ölbadetherapeut Thomas von Rottenburg mit den Bädern nach Junge. Ihn faszinieren seit langem die „Lebensprinzipien“ der ätherischen Öle, deren sorgfältige Auswahl entscheidend für die Wirkung der therapeutischen Bäder ist. Es sei, so der Experte, ein „elementarer Unterschied“, ob man mit dem Lavendel als Pflanze arbeite oder mit ihrem ätherischen Öl. Die Wesen, die die Pflanze begleiteten, machten durch die Destillation eine wahrnehmbare Verwandlung in eine höhere Ebene durch. So riechen sie auch ganz anders als die Pflanze. „Bei Rosmarin und Thymian ist der Unterschied noch nicht so groß. Aber je stärker die Verwandlung, desto größer auch der Riechunterschied: Kamille und Schafgarbe sind im Geruch und bis in die Farblichkeit nicht wieder zu erkennen.“

Im Berliner Naturheilkundenzentrum wird – nach einer Anamnese zum Krankheitsverlauf – der Klient in die Auswahl des Badeöls mit einbezogen. Denn: „Die Auswahl des Öles ist das Entscheidende. In Deutschland sind derzeit nicht weniger als 150 ätherische Öle erhältlich.“

Jeder braucht sein persönliches Öl

Für den Heilpraktiker ist das Öl eine Art Diagnosemöglichkeit, wie der Patient momentan zu einem bestimmten „Lebensprinzip“ steht. Sein Spezialgebiet ist die Erforschung der Lebensformen, die mit dem jeweiligen ätheri-



Mit der heute so beliebten „Bauchfrei-Mode“ wird der Körper unterkühlt – eine Ursache für mancherlei Stoffwechselprobleme



Auch bei chronischer Erschöpfung und Energielosigkeit haben sich die heilsamen Bäder bewährt



Geheimtipp fürs Wohlbefinden: Öldispersionsbäder

schen Öl zusammenhängen. Aufgrund seiner Reaktion auf das Öl - Sympathion, Antipathion, Erinnerungen, die es weckt - zeigt sich, mit welchem Öl der Klient beginnen kann. In geschwächtem Zustand wird zunächst ein Öl gegeben, das nicht zu stark fordert, das Geborgenheit verleiht und stärkt.

„Die Öle sind ein lebendiges Gegenüber. Ein Öl, bei zehn verschiedenen Menschen auf den Puls aufgetragen, riecht jedes Mal anders. Wenn sich zum Beispiel ein Rosenöl in der Hemdtasche, also im Kraftfeld eines Menschen befindet, dann wird sich dieses ätherische Öl in seinem Geruch verändern“, erläutert von Rottenburg aus seiner Erfahrung.

„Wenn ein Mensch großen Liebeskummer hat oder die Beziehung gerade in einer Krise steckt, wird sich das Rosenöl in seinem Duft verändern. Das kann bis zu Essig mutieren. Hat sich der Mensch mit seinem Problem auseinander gesetzt und eine Lösung gefunden, dann wird das Öl wieder blumig riechen. Das bedeutet: Mit dem Prinzip des Öls wurde Frieden geschlossen. Bis in die Biochemie der Haut ist die Reaktion eine andere geworden.“

Die Öle sind also Lehrmeister für ganz bestimmte Prinzipien. Sie können den Menschen in seiner momentanen Situation erfassen, unterstützen und fördern. Basilikumöl verhilft uns nach dieser Anschauung zu unserer Authentizität. Rosen haben, in der ihnen eigenen Art, mit Liebe zu tun. Eukalyptus ist ein weiser männlicher Lehrer. Gewürznelke erweist sich als eine machtvolle weibliche Geburtshelferin. Und Stabwurz arbeitet mit dem Schatten.

Birkenrinde, Schachtelhalm oder Ringelblume empfehlen sich bei Hautkrankheiten. La-

Durch die Destillation zum ätherischen Öl machen die Heilpflanzen eine Verwandlung in eine höhere Ebene durch. Hier von rechts: Melisse, Rose, Kamille, Rosmarin und die daraus gewonnenen Öle



vendel und Johanniskraut bewirken einen ruhigen Schlaf. Ein Bad in Kamillenblüte ist ideal für Kinder, und ein Rosenbad lässt Erschöpfungszustände schnell vergessen.

„Ölbäder gehen tiefer als das Tagesbewusstsein. Sie können innere Konflikte oder Verletzungen befrieden“, erklärt der Experte. Natürlich kann man sich seine Probleme nicht „wegbaden“. Doch gerade auch bei psychosomatischen und psychiatrischen Erkrankungen wie Ängsten, Zwängen, Depressionen können die Bäder durchaus eine befreiende, heilsame Wirkung zeigen.

Nach zehn Bädern berichten die Klienten häufig, dass sie sich nun ganz anders in ihrer Haut fühlen. Dass sie sich anders ausdrücken können, anders zu sich stehen oder jetzt ganz ruhig bleiben könnten, wo sie früher außer sich gelaufen.

Thomas von Rottenburg forscht auch in der spezifischen Anwendungspraxis der Öldispersionsbäder. Zum Beispiel kommt für ihn heute die von Werner Junge in den 50er-Jahren entwickelte Unterwasser-Bürstenmassage zur Erhöhung der Reaktionsfähigkeit der Badenden eher selten in Betracht. Die Menschen unserer Zeit seien eher überreaktiv, übermüht. Er bringt stattdessen das Wasser in Bewegung: „Ich mache Ausgleichsbewegungen im Wasser und har-

monisiere die Bewegungen im Wasser. Ich versuche, das ätherische Wesen des Menschen mit dem ätherischen Wesen des Öls in eine optimale Beziehung zu bringen. Das erhöht die Wirkung dieser Bäder.“

Der Zufall verhalf zu einer lebensrettenden Erfindung

Kurz vor dem Krieg, 1937, beginnt die eigentliche Geschichte der Öldispersionsbäder. Werner Junge hatte als studierter medizinischer Bademeister und Physiotherapeut zusammen mit seiner Frau Franziska eine Badepraxis in Berlin Kleinmachnow eröffnet. Dann wurde der Bademeister mit einem Fall von Aktinomykose konfrontiert. Einer lebensbedrohlichen Pilzinfektion, die sich eine junge Mutter von vier Kindern auf der Wiese beim Picknick zugezogen hatte, als sie an einem Grashalm kaut. Die Infektion entwickelte sich eitrig. Mit dem Aktinopilz gingen sehr schmerzhaft Knochenveränderungen im Mund einher. Es gab zu dieser Zeit noch keine Antimykotika. Die Vereiterungen führten zu unsäglichem Schmerz, begleitet von hohem Fieber. In der Charité wurden der Erkrankten, um besser behandeln zu können, alle Zähne gezogen. Trotzdem drang der Pilz in den Kiefer ein. Zuletzt sollte der Kieferknochen aufgemeißelt werden. Die junge Frau lehnte ab und ging nach Hause, um zu sterben.



Das Öl muss zum aktuellen Lebensthema passen. Bei zehn verschiedenen Menschen riecht es - je nach Stimmung - jedes Mal anders



Ein Zufall verhalf dem medizinischen Bademeister und Physiotherapeuten Werner Junge 1937 zu seiner bahnbrechenden Entdeckung



**Ölbadertherapeut
Thomas von
Rottenburg
interessiert sich
besonders für
die „Lebens-
prinzipien“ der
ätherischen Öle**

In dieser Situation wandte sich Ihr Mann Hilfe suchend an Werner Junge. Damals war gerade der „Medizinische Kurs“ von Rudolf Steiner, dem Initiator der Anthroposophie, erschienen. Junge nahm das Buch aus dem Schrank. Dabei fiel es ihm aus der Hand und schlug auf einer bestimmten Seite auf. Junge

las diese aufgeschlagene Seite und stieß dort auf eine Passage über Diabetes. Rudolf Steiner beschreibt sie in einer „Schlaftheit des Ich“. Als Therapievorschlag empfahl Steiner Bäder in einer Dispersion von feinst verteiltem Öl in Wasser. Als Möglichkeit, um direkt die Ichorganisation zu aktivieren. Junge hielt in diesem

Fall eine solche Ichstärkung für die rettende Maßnahme bei der todkranken Patientin.

Seit seiner Jugend hatte er sich mit Anthroposophie, projektiver Geometrie und mit dem Wirbelprinzip auseinander gesetzt. Nun kam ihm die Idee, wie man diesen Hinweis technisch umsetzen könnte. Da sich Wasser →



**Das ätherische
Öl von Basilikum,
Eukalyptus und
Ringelblume sind
beliebte Zusätze
für Öldispersions-
bäder. Hier können
sie ihre besondere
Wirkkraft entfalten**



Geheimtipp fürs Wohlbefinden: Öldispersionsbäder

und Öl abstoßen, macht es größte Schwierigkeiten, beide Substanzen direkt zusammenzubringen. Junge erkannte, dass man mithilfe des Wirbelprinzips die Feinstverteilung erreichen könnte. Er rechnete und zeichnete über Nacht und ging am nächsten Morgen zu einem Glasbläser, der seine Konstruktion eines birnenförmigen Glaskolbens blasen konnte.

Wie Verwirbelung das ätherische Öl dynamisiert

Durch diese Erfindung wird das einströmende Wasser in eine Wirbelbewegung gebracht und in das Wirbelzentrum durch eine mikrofeine Öffnung Öl zugeleitet. In den Wirbelkern also - wo das Wasser am schnellsten beschleunigt ist und die Wassertropfchen eine Nebelstufe erreichen - legt



sich um jedes Nebelwassertropfchen ein hauchdünner Ölfilm. Durch dieses geniale Verfahren wird das ätherische Öl dynamisiert. Die zugeführte Ölmenge erfährt eine 2.500-fache Oberflächenvergrößerung. Ein Vorgang, der mit der Potenzierung in der Homöopathie vergleichbar ist.

So unterscheiden sich diese Bäder wesentlich von den bekannten Emulsionsbädern, die die Öle verseifen. Im Öldispersionsbad bleibt das Öl Öl und das Wasser Wasser - und dennoch sind sie in ihrer Reinheit und Wirkkraft wundersam miteinander verbunden.

Damals also, bei jener ersten Anwendung, schaffte man eine Badewanne in die Waschküche und badete darin die schwerkranke Patientin mit der Pilzinfektion. Und schon nach diesem ersten Bad äußerte die junge Frau, dass für sie ein Heilungsvorgang spürbar sei. Das Fieber ging zurück, ebenso die Vereiterung. Die Patientin fasste wieder Mut. Nach sechs Wochen - wobei sie dreimal in der Woche in Rosmarin gebadet wurde - war sie geheilt. Die so dem Tod entronnene Frau ist über

Die Menschen unserer Zeit sind eher überaktiv, übernervös. Hier muss auf die individuelle Seelenlage eingegangen werden

In dem mundgeblasenen Glaskolben wird das strömende Wasser in Verwirbelung gebracht und das eingetropfte ätherische Öl dynamisiert



90 Jahre alt geworden. Das berichtet Reinhold Schön, Bademeister vom Jungebad in Bad Boll, von dem man heute noch ganz im Sinne Junges gebadet werden kann.

Doch erst ein zweiter Anlauf nach dem Krieg brachte diese hilfreiche Bodepraxis so richtig in Schwung. Franziska Junge hatte sich bei ihrer Bademeister-Arbeit einen Hautpilz an der Hand zugezogen. Der Pilz wurde durch eine Schälkur behandelt und sie litt unter großen Schmerzen und schlaflosen Nächten. Werner Junge erinnerte sich jetzt wieder an seine Erfindung, ließ ein Dispersionsgerät blasen, badete die infizierten Hände seiner Frau darin und wickelte sie über Nacht in Dispersionswasser getränkte Tücher.

Franziska Junge hatte hierauf eine schmerzfreie Nacht, und schon am nächsten Tag hatte sich eine neue Hautschicht gebildet. Auf diesen Erfolg wurde ein anthroposophischer Arzt aufmerksam. Nach und nach untersuchte, experimentierte und entwickelte man nun gezielt die Bäder und suchte auf Olivenölbasis eine 1- bis 10-prozentige Verdünnung des ätherischen Öls. Das Öldispersionsbad, eine Erweiterung der Balneologie nach Rudolf Steiner, war gefunden. Heute arbeitet man vor allem mit einer 1- bis 2-prozentigen Verdünnung. Bereits diese geringe Beimischung wirkt.

Kleinkind mit Badekur geheilt



Dr. med. Kömmel, Arzt am Gemeinnützigen Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke, berichtet über einen weiteren bemerkenswerten Fall. Bei einem zwei Wochen alten Kind mit Neugeborenausschlag konnte mithilfe der Homöopathie und der Behandlung mit Öldispersionsbädern das Abklingen der Superinfektion erreicht und der Hautzustand verbessert werden: Zunächst mit vier bis fünf Badeanwendungen pro Woche und dann nur noch zwei bis drei Bädern wöchentlich mit Johanniskrautöl. Im Alter von zwei Jahren hatte das Kind eine gesunde, normale Haut.

Eine Behandlung mit Öldispersionsbädern brachte auch bei einem Baby mit chronischem Ausschlag verblüffende Erfolge. Im Alter von zwei Jahren war nichts mehr davon zu sehen

Tipps & Hinweise

- Jungebad KG, Heckenweg 30, 73087 Bad Boll, Tel. 07164-14461, www.jungebad.com
- Verband für Öldispersionsbäder nach Werner Junge, Große Hamburger Straße 19a, 10115 Berlin, Tel. 030-26 09 94 97, www.parzival-naturheilzentrum.de

- Bücher: • Susanne Fischer-Rizzi: „Himmelsche Düfte“, AT Verlag, ISBN 3-85507-874, 27,90 € • Ingeborg Stadelmann: „Bewährte Aromamischungen“, Stadelmann Verlag, ISBN 3-9803760-1-X, 24,80 €, (erhältlich bei www.rifer24.de)



Großheft des laufenden Jahres kann angefordert werden beim: BfO Ritter Verlag, Monatshausar Str. 8, 82327 Tutzing, Tel. 08158-8021, Fax -7142, E-Mail: biritter@aol.com