

# DARMGESUNDHEIT

## Einblicke in die moderne Mayr-Medizin

Unser Darm bedeutet für unser Wohlergehen das, was Wurzeln für einen Baum sind. Ist die Wurzel krank, wird der Baum sich nicht, verzögert oder nur eingeschränkt entwickeln. Das Gleiche gilt für uns Menschen, wenn der Darm in seiner Gesundheit beeinträchtigt ist. Dabei dient dieser nicht nur der Nahrungsverarbeitung und Bereitstellung von Energie und Baustoffen – Fehlfunktionen in diesem Bereich wären für sich allein bereits ausreichend für eine Entwicklungsverzögerung – sondern er ist direkt oder indirekt mit vielen weiteren Funktionsbereichen im Körper verknüpft, u. a.:

- Immunsystem
- Vegetative Steuerung
- Hirnaktivität
- Mitochondrienaktivität

Dies alles wird durch einen kompromittierten Darm gestört. Bereits an dieser Stelle wird deutlich, dass unsere Darm- und Verdauungsgesundheit die Grundlage eines gesunden und leistungsfähigen Organismus bilden.

Zu dieser Erkenntnis gelangte auch der österreichische Arzt Dr. Franz Xaver Mayr schon vor über 100 Jahren.

### Ein Pionier der Darmgesundheit

Dr. F.X. Mayr (1875-1965) beschäftigte sich intensiv mit dem Thema „Darmgesundheit“ und einer regelrechten Verdauung. Obwohl ihm keine modernen laborchemischen, bakteriologischen oder gentechnischen Analysemethoden zur Verfügung standen, konnte er mithilfe akribischer Beobachtung und Untersuchungen seiner Patienten bereits damals die grundlegenden Prinzipien der Verdauung und deren Gesunderhaltung beschreiben. Die in seinen zahlreichen Büchern erläuterten Zusammenhänge werden heute zunehmend durch mikrobiologische und laborchemische Studien bestätigt. Die von Mayr aufgestellten Prinzipien und Therapiemethoden wurden von seinen Schülern weiterentwickelt und bilden heute die moderne Mayr-Medizin (mMM).

Im Folgenden stelle ich die wesentlichen Prinzipien der mMM vor.

### Was und wieviel essen?

Meist dreht es sich darum, was und wieviel wir von etwas essen. Wenn wir jedoch die Verdauung als die Gesamtheit aller Prozesse verstehen, welche zu einer bestmöglichen Versorgung der Zellen mit Energie und Nährstoffen führen, dann stellen das WAS und WIEVIEL lediglich zwei Betrachtungsweisen dar. Das WIE und das WANN sind weitere wesentliche, aber weitgehend vernachlässigte Aspekte. So können wir zwar die wertvollsten Nahrungsmittel zu uns nehmen; wenn deren Bestandteile aber nicht in der Zelle ankommen oder sogar auf ihrem Weg dorthin zu Schadstoffen werden, beeinträchtigt dies die Gesundheit.

Die moderne Mayr-Medizin betrachtet daher den langen und störanfälligen Weg von der Nahrungsaufnahme bis zur Lieferung von Energie, Baustoffen, Spurenelementen, Vitaminen etc. an die Zelle ganzheitlich.

### Vegetative Vorbereitung

Verdauung beginnt noch bevor wir etwas zu uns nehmen. Aufgrund der parasymphatischen Steuerung werden bereits vor der Nahrungsaufnahme Verdauungsenzyme sezerniert. Der Herstellung einer parasymphatischen Lage vor dem Essen kommt also eine wichtige Bedeutung zu. Heute ist es häufig leider umgekehrt: In der Hektik des Alltags finden wir weder Zeit noch Ruhe, um die Nahrungsaufnahme vegetativ vorzubereiten. Essen und Verdauung erfolgen bei hohem Sympathikotonus. Allein das stört den Verdauungsvorgang. Im Sympathikotonus sind wir angesichts bestehender oder vermeintlicher Gefahren auf Kampf, Flucht oder Totstellen (fight, flight, freeze) eingestellt, mit dem Ziel, alle Energie drauf zu verwenden, der Bedrohung zu entkommen. Der Verdauung wird Energie entzogen, wodurch sie gestört wird.

### Kauen

Der mechanischen Zerkleinerung und Vermengung der Nahrung mit dem Speichel kommt eine weitere bedeutende Verdauungsfunktion zu. Hierdurch setzt bereits im Mund die erste

chemische Verdauung von Kohlenhydraten und Fetten ein. Der Magen hat keine Zähne! Somit muss alles, was nicht ausreichend mechanisch im Mund zerkleinert wurde, später chemisch aufgeschlossen werden (abgesehen vom geringen mechanischen Effekt der „Magenmühle“). Große Nahrungsstücke chemisch aufzuschließen ist aber kompliziert, langwierig und – in Abhängigkeit von der Größe der unzureichend zerkleinerten Nahrung – bisweilen unmöglich.

Es ergibt sich folgender Zusammenhang: Je gründlicher das Kauen, desto kleiner die Nahrungsteile, desto größer die Fläche, an der die Verdauungsenzyme angreifen können, desto besser der chemische Aufschluss der Nahrung, desto besser die Resorption der Nahrung im Dünndarm.

Werden Nahrungsbestandteile durch unzureichendes Kauen nicht wie physiologisch vorgesehen vollständig im Dünndarm resorbiert, treten sie in den Dickdarm über und setzen eine Autointoxikation in Gang.

### Wann essen?

Die Verdauung ist ein sehr energieaufwändiger Prozess. In diesem Zusammenhang ist die Frage nach dem WANN der Nahrungsaufnahme wichtig. Abends wird der Energieverbrauch im Körper heruntergefahren bzw. sind die Reserven durch die erbrachte Leistung am Tag verbraucht. Dies schließt auch die Verdauung mit ein. Synthese und Ausschüttung notwendiger Verdauungsenzyme, die mechanische Arbeit des Magens und die Darmperistaltik werden gedrosselt. Damit ist die gesamte Verdauung eingeschränkt, sodass nicht vollständig resorbierte Nahrungsbestandteile in den Dickdarm gelangen.

### Selbstvergiftung

Durch den Übertritt unresorbierter Nahrungsbestandteile (in erster Linie Eiweiße) in den Dickdarm kommt es zu einer Veränderung der bakteriellen Besiedlung (Mikrobiom): Die nun günstige Ernährungslage für proteolytische Bakterien ermöglicht deren starke Vermehrung und in der Folge die Überwucherung der physiologischen Flora. Die bei der bakteriellen Eiweißumsetzung entstehenden Fäulnisprodukte (Phenole, Indole, aromatische und aliphatische Amine, Polyamine wie Kadaverin und Putreszin, Nitrosamine, Formaldehyd aus Methanol, hochmolekulare Alkohole, Fuselöle etc.) wirken zum großen Teil zytotoxisch, hepatotoxisch, hämatotoxisch, immunotoxisch, neurotoxisch, mutagen, karzinogen bzw. co-karzinogen. (1) Diese Toxine wirken zunächst lokal, im weiteren Verlauf kommt es aber durch

den Transport über Blut und Lymphe auch zu einer systemischen Intoxikation. Die lokale Wirkung der Toxine führt zur Schädigung der Darmwand und zur Beeinträchtigung der glatten Muskulatur des Darms. Es kommt zu einem Leaky Gut (durchlässiger Darm), zu einer Peristaltikverminderung und damit zur Verlängerung der intestinalen Transitzeit, welche wiederum zu einer vermehrten Fäulnis und Schadstoffbildung führt. So entsteht ein sich selbst verstärkender Kreislauf.

### Durchlässiger Darm

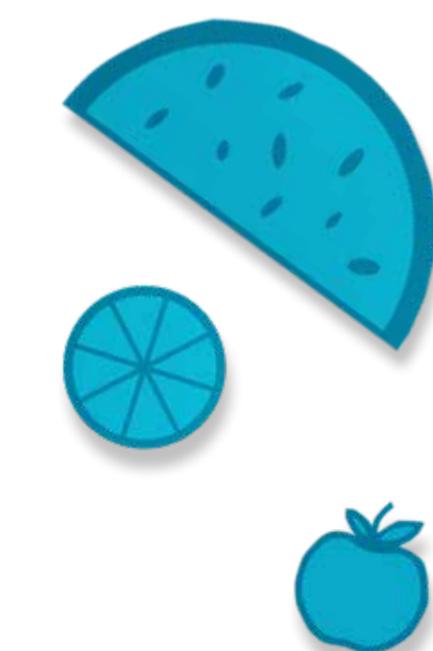
Im Darm trennt lediglich eine Zellschicht die Außenwelt (Darmlumen) von der Innenwelt des Körpers, und dies über eine Fläche von ca. 400 m<sup>2</sup>. Die Darmzellen des Zottenepithels sind etwa 40 µm hoch, d.h. die Trennwand ist nur 40 µm dünn (1.000 µm = 1 mm).

Bei einem Leaky Gut ist die Verbindung der einzelnen Enterozyten untereinander gestört. Es entstehen Undichtigkeiten, sodass Stoffe und Moleküle durch die Darmwand hindurchtreten können, die bei einem gesunden „dichten“ Darm im Darmlumen bleiben würden. Die in den Körper eingedrungenen Stoffe führen zur Aktivierung des Immunsystems, das diese als fremd erkennt und sie im Sinne einer Entzündung bekämpft.

### Immunsystem und Darm

Besonders hervorzuheben ist der Effekt von Polysacchariden, die Bruchstücke der Membran von Darmbakterien darstellen. Gelangen diese auf die „andere Seite“, werden sie vom Immunsystem fälschlicherweise als Bakterien eingestuft und lösen eine heftige Alarmierung des Immunsystems aus. Dies findet bereits in der Darmwand statt. Da jedoch nicht alle Fremdstoffe dort abgefangen werden, kann es zu Entzündungen im ganzen Körper kommen. Wir sprechen dann von „silent inflammation“ (stille Entzündung) und sehen uns folgender Kausalkette gegenüber:

- Keine ausreichende mechanische Zerkleinerung im Mund/zu spätes Essen
- Unzureichende Resorption der Nahrung im Dünndarm
- Übertritt unresorbierter Nahrungsbestandteile in den Dickdarm
- Bakterielle Fäulnis und Gärung
- Entstehung von Toxinen
- Lähmung der Darmmuskulatur und Aufbrechen der Verbindung der Darmzellen untereinander (Leaky Gut)
- Stille Entzündung in der Darmwand mit weiterer Schädigung derselben
- Stille Entzündung im ganzen Körper



Das durch den Darm gestörte Immunsystem führt über die stille Entzündung bei längerem Bestehen auch zu Autoimmunerkrankungen, Nahrungsunverträglichkeiten, Immunschwäche, neurodegenerativen Krankheiten etc.

### Die Mayr-Diagnostik

Die Mayr'sche Diagnostik ist eine Vier-Sinne-Diagnostik, d.h. es werden vier Sinne des Therapeuten eingesetzt (das Schmecken wird heute ausgenommen), um den Gesundheitszustand des Patienten zu erfassen. Auf Basis von gründlicher Ausbildung und Erfahrung mit dieser Diagnostik ist es erstaunlich, wie fein pathologische Zustände detektiert und bewertet werden können. Es handelt sich um eine einfache, jederzeit und überall durchführbare Untersuchung, die keinerlei technische Hilfsmittel braucht und aufgrund ihrer klaren und systematischen Beschreibung sowie der Vorgaben für die Befunddokumentation reproduzierbar ist. Sie dient nicht nur der Statusfeststellung, sondern erlaubt es auch, den Verlauf einer Therapie sehr gut zu verfolgen und zu dokumentieren.

Ohne hier auf die genauen Untersuchungsgänge eingehen zu können, stehen uns im Rahmen der Bauchuntersuchung nach Mayr u. a. mit reproduzierbar zu messenden Größen, z. B. der Bauchmasse, der Bauchformen, der Zwerchfelllage, des epigastrischen Winkels, des Rippenbogen-Crista-Abstandes, der Lebergröße u.v.m. überaus wertvolle Kriterien zur Ersteinschätzung und Verlaufskontrolle zur Verfügung.

## Die Mayr-Therapieprinzipien

### Säuberung

Ziel der Säuberung ist die Entfernung der hartnäckig an den Darmwänden haftenden Stuhlreste. Durch die salische Berieselung mit Bittersalz (Magnesiumsulfat, MgSO<sub>4</sub>) werden alte Stuhlreste gelöst und ausgeschieden. Diese Reinigung befreit den Darm von den sich langsam zersetzenden Stuhlresten, welche die oben beschriebene Gifte bilden. Insofern stellt die Reinigung die Grundlage der Regeneration des Darms (Darmepithel/Darmwand) dar. Die Säuberung erfolgt durch Trinken einer Bittersalzlösung am Morgen und kann durch die Anwendung einer Hydrocolonthherapie weiter intensiviert werden.

### Schonung

Zeitgleich mit der Säuberung erfolgt eine Schonung des Darms durch individuell angepasste Reduktion der Nahrungsaufnahme – dies kann von einem einige Tage andauernden Fasten mit Wasser, Tee oder Basenbrühe bis zu einer mengen- und kalorienreduzierten Kost reichen.

Prägende Merkmale der Schonung sind möglichst einförmige Nahrung und der Verzicht auf eine abendliche Mahlzeit. Die Gleichförmigkeit der Nahrung führt zu einer entsprechend angepassten Sekretion von Verdauungsenzymen.

Ziel ist es, alle Nahrungsbestandteile komplett im Dünndarm zu resorbieren, um so den Dickdarm möglichst vollständig zu entlasten. Hierzu wählte F.X. Mayr trockene Brötchen und Milch. Das Brötchen dient hierbei weniger der Energieaufnahme als dem (Wieder-) Erlernen des verdauungsförderlichen Kauens und Einspeicheln.

In der Milch sind notwendige Nahrungsbestandteile (Proteine und Fette) enthalten, sodass eine ausreichende Versorgung während der Fasten- bzw. Schonungsphase gewährleistet ist. Dabei ist zu beachten, dass die Milch zu Mayrs Zeiten eine weitaus nährreichere Zusammensetzung gehabt haben dürfte als heute. Auch sehen wir uns zunehmend Milchunverträglichkeiten gegenüber, sodass wir heute in dieser Phase durch Verordnung anderer Proteinquellen einem Mangel und damit verbundenem Muskelabbau vorbeugen.

Entscheidend ist das Prinzip der vollständigen Resorption der Nahrung im Dünndarm, der einförmigen Speise, des abendlichen Verzichts sowie der ausreichenden Proteinversorgung während dieser Phase.

# Curcuma – Das goldene Geschenk der Natur



Kurkumawurzel mit Blättern

Curcuma gehört zur Familie der Ingwergewächse und hat ihre Wurzeln in Indien und Südostasien. Optisch ähneln die Curcuma-Knollen denen des Ingwers, sie sind allerdings kleiner und zeichnen sich durch ihr leuchtend gelboranges Inneres aus. Seit Jahrtausenden ist Curcuma ein fester Bestandteil der traditionellen indischen und chinesischen Medizin.

### Curcumin – Das Herzstück vom Curcuma

Die Curcuminoiden sind die sekundären Pflanzenstoffe des Curcumas und gehören zur Gruppe der Polyphenole. Diese werden aus dem Wurzelrhizom der Pflanze Curcuma longa gewonnen und weisen die charakteristische gelborange Farbe auf. Zu den wichtigsten Curcuminoiden gehören Curcumin, Demethoxycurcumin und Bisdemethoxycurcumin. In zahlreichen Studien wurde Curcumin auf seine gesundheitsfördernden Eigenschaften hin untersucht. Es ist bekannt für seine stark antioxidativen Fähigkeiten, die helfen, schädliche freie Radikale im Körper zu neutralisieren<sup>1</sup>. Darüber hinaus kann Curcumin den Körper effektiv bei entzündlichen Prozessen unterstützen, was es zu einem wertvollen Bestandteil der Ernährung bei chronischen Entzündungszuständen wie Arthritis oder entzündlichen Darmerkrankungen macht<sup>2,3</sup>. Neben der Unterstützung bei Entzündungen kann Curcumin auch positive Effekte auf das Gehirn und das Herz-Kreislauf-System haben. Laut Studien trägt es dazu bei, die kognitive Funktion zu verbessern und die Herzgesund-

heit zu fördern, indem es die Durchblutung unterstützt und die Blutgefäßwände stärkt<sup>4,5</sup>.

### Vertrauen Sie auf die goldene Kraft der Natur und moderne Wissenschaft

ZeinPharma bietet mit Curculipid ein hochreines Produkt das auf Basis hochwertiger klinischer Studien entwickelt wurde. Der von uns verwendete Rohstoff Meriva<sup>®</sup> nutzt die synergetische Kraft der 3 wichtigsten Curcuminoiden, die in denselben Proportionen enthalten sind, wie man sie in der Natur erwartet. Zudem wird durch die Verwendung des Phytosome<sup>®</sup>-Transportsystems eine sehr gute Bioverfügbarkeit erreicht. Dabei werden die Curcuminoiden von pflanzlichen Phospholipiden als liposomale Komponente (Phytosome<sup>®</sup>) umkapselt. Das Phytosome<sup>®</sup> optimiert die Bioabsorption auf physikalische und nicht pharmakologische Weise oder struktureller Veränderungen des Curcumins.

Nutzen Sie die Kombination aus der Heilkraft der Natur und den Erkenntnissen der aktuellen Forschung. Entdecken Sie die vielfältigen Vorteile von Curculipid und unterstützen Sie Ihre Gesundheit und Vitalität auf natürliche Weise.

<sup>1</sup>Aggarwal, B. B. et al., Intern. Journal of Biochemistry & Cell Biology, 41(1), 40-59. (2009)

<sup>2</sup>Gupta, S. C. et al., AAPS Journal, 15(1), 195-218. (2013)

<sup>3</sup>Belcaro G. et al., Panminerva Medica, 52 (2 Suppl.1), 55-62. (2010)

<sup>4</sup>Mishra, S. et al., Annals of Indian Academy of Neurology, 11(1), 13-19. (2008)

<sup>5</sup>Wongcharoen, W. et al., International Journal of Cardiology, 133(2), 145-151. (2009)

## Curcumin in rein pflanzlicher Form

Synergetische Kraft der 3 wichtigsten Curcuminoiden umhüllt von pflanzlichen Phospholipiden



Erhältlich in Ihrer Apotheke

## Literatur

- (1) Pirllet K: Was sind Stoffwechselschlecken? preventnetwork.com (aus: Erfahrungsheilkunde 4/1989)  
(2) Pirllet-Gottwald M: Ernährungstherapie bei Allergien. EHK 2018; 67: 22-23

## Schulung

Im Rahmen einer Schulung erlernt der Patient, wie er durch ausreichendes Kauen und Einspeicheln den ersten Teil der Verdauung effektiv nutzt, um so das Magen-Darm-System zu entlasten und die Grundlage für eine vollständige Aufspaltung und Resorption der Nährstoffe im Dünndarm zu schaffen. Durch gründliche mechanische Zerkleinerung der Speisen und intensives Durchmischen des entstehenden Speisebreis mit Speichel werden Kohlenhydrate und Fette bereits im Mund gespalten (Kohlenhydrate bis zu 30%). Unter dem intensiven Kauen kommt es auch zur Reduktion der aufgenommenen Nahrungsmenge, da das Sättigungsgefühl bereits bei deutlich geringerer Zufuhr einsetzt.

Um Kauen und Einspeicheln (wieder) zu lernen und sich daran zu gewöhnen, bediente sich Mayr wie beschrieben trockener Brötchen als Kautrainer, die bis zur vollständigen Verflüssigung durch den Speichel gekaut wurden. Der durch Kaubewegungen entstehende Unterdruck im Mund fördert die Ausschüttung der Speicheldrüsen. So entsteht eine Symbiose von mechanischer Zerkleinerung, Aussaugen der Speicheldrüsen durch den Unterdruck im Mund und der mechanischen Vermischung der Speise mit dem Speichel zu einem homogenen flüssigen Speisebrei.

Aufgrund häufig anzutreffender Gluten-Intoleranzen bedienen wir uns heute allerdings meistens glutenfreier Alternativen. Prinzipiell sollte der „Kautrainer“ trocken sein, um die Verflüssigung durch Kauen und Einspeicheln zu trainieren.

Verabreichte Basenbrühen, welche dem Ausgleich einer Übersäuerung dienen, sollen eben-

so nicht einfach getrunken oder geschluckt werden, sondern durch Kaubewegungen und den dadurch entstehenden Unterdruck im Mund, der wiederum zur Ausschüttung von Speichel führt, bereits im Mund vorverdaut werden (vgl. „Festes sollst du trinken und Flüssiges sollst du kauen“, Hippokrates ca. 460-370 v. Chr.) (2).

## Bauchbehandlung

Die manuelle Bauchbehandlung nach Mayr stellt eine weitere wesentliche Therapiesäule dar. Ziele sind eine reflektorische Aktivierung des Darms, v.a. die Tonisierung des Dünndarmkonvoluts, aber auch die Peristaltik-Anregung im Dickdarm und die Beseitigung des mesenterialen Ödems.

Während der Therapie mit beiden Händen den gesamten Bauch des Patienten für ca. 20 Minuten behandelt, wird ein unmittelbarer Bezug hergestellt, der weit über den von Gesprächen, Untersuchungen und Anamneseerhebungen hinausgeht. Die Behandlung ermöglicht es, den Patienten und dessen Situation im wahrsten Sinne des Wortes (besser) zu begreifen. Dies stellt in einer Zeit, in der sich der Therapeut durch die Zwischenschaltung technischer Verfahren und Ansätze immer weiter von Erfahrungen direkt am Patienten entfernt, eine besondere Qualität der mMM dar.

## Weitere Elemente und Bausteine der Mayr-Medizin

### Supplementation

Bestehen die pathologischen Veränderungen im Darm und der Verdauung länger, so sehen wir häufig Mangelsituationen bei Vitaminen, Spurenelementen, Aminosäuren etc. Es sollte mit gezielter Diagnostik und Supplementation sowohl einem Mangel als auch allen nicht optimalen Zuständen begegnet werden. Sinnvoll und wünschenswert wäre es, derartige Defizite bereits vor Beginn der eigentlichen Mayr-Behandlung zu beseitigen.

### Sport und Bewegung

Um einem Muskelabbau vorzubeugen, aber auch den gesamten Stoffwechsel anzuregen, die Durchblutung zu fördern etc., sind Bewegungs- und Sportanwendungen ein fester Bestandteil der Mayr-Medizin. Weitere Aspekte sind die Wirkung von Bewegung auf die Faszien, die Psyche und die Atmung, welche die Verdauung sowohl durch die Bauchatmung unterstützt, aber auch gegen häufig anzutreffenden Zwerchfellhochstand wirkt. Die Belastung sollte hierbei dem Leistungsvermögen des Patienten und seiner körperlichen Inanspruchnahme durch die Mayr-Behandlung

Rechnung tragen. Die Nahrungsreduktion stellt bereits einen erheblichen Stressfaktor dar. Insofern ist dies bei der Festlegung des körperlichen Trainings, das ebenfalls Stress bedeutet, zu berücksichtigen und individuell auf den Patienten anzupassen.

### Seele

Ruhe vom Stress des Alltags, Strategien zur Steigerung der Stresswahrnehmung und Resilienz, Zeit zur Besinnung und Reflektion der eigenen Situation, Raum für Inspiration und für die Entwicklung neuer Ziele sind ebenso essenzielle Elemente, v.a. im Rahmen einer stationären Mayr-Behandlung.

### Fazit

Die beschriebenen pathologischen Vorgänge im Darm nehmen heute in bisher ungeahntem Maße zu. Es resultieren zahlreiche pathophysiologische Folgen, die wiederum Ursachen zahlreicher chronischer Krankheiten sind. Mit den Untersuchungsmethoden der Mayr-Medizin steht ein wirkungsvolles, überall und jederzeit einsetzbares diagnostisches Instrumentarium zur Verfügung, das ohne technische Hilfsmittel auskommt und sowohl der Ersteinschätzung als auch der Verlaufskontrolle dient.

Durch die Prinzipien der Mayr'schen Therapie wird einer pathologischen Entwicklung die Grundlage entzogen. Es steht hiermit eine kausal wirksame Behandlungsoption zur Verfügung, welche die Ursachen gänzlich frei von pharmakologischen Interventionen bekämpft.

Aufgrund unseres „modernen“ Lebensstils stehen wir einer bis dato nie beobachteten Masse von Kulturkrankheiten gegenüber. Hierzu zählen Darm- und Verdauungsstörungen, z.B. Reizdarm, Nahrungsunverträglichkeiten, Adipositas (per magna), Metabolisches Syndrom, Insulinresistenz u.v.m. Die moderne Mayr-Medizin, deren Grundlagen und Prinzipien 100 Jahre alt sind, ist gerade deshalb so enorm wertvoll und hilfreich.



### Dr. med. Claas Hohmann

Facharzt für Orthopädie, Sportmedizin und Chirotherapie, Experte für Ernährungsmedizin und Mayr-Medizin, Vorstand der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte  
c.hohmann@gmx.net

# Meine PARACELSUS

Gesundheitsakademie | Osnabrück



### Sandra Primus

Studienleiterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Wie Menschen leben, denken und handeln, das hat mich schon immer interessiert. Meine Berufsfindung war allerdings nicht so leicht. Genervt vom schulischen Lernen habe ich mich nach dem Abitur für die Ausbildung zur Heilerziehungspflegerin entschieden, um im direkten Kontakt mit Menschen zu arbeiten. Der Plan war, danach ein Studium der Sozial- oder Heilpädagogik zu absolvieren. Dazu kam es aber nicht, weil ich das Berufsbild der Heilpraktikerin für Psychotherapie entdeckt hatte. So bin ich 2008 an „meine“ Paracelsus Gesundheitsakademie in Osnabrück gelangt und habe nebenberuflich im Abendstudium die Ausbildung zur Psychologischen Beraterin begonnen. Von da an ging alles rasant weiter: Noch bevor die Studienzeit zu Ende war, hatte ich mich zur schriftlichen Überprüfung beim Gesundheitsamt angemeldet, und bevor ich den Titel „Heilpraktikerin für Psychotherapie“ in der Tasche hatte, habe ich meinen Job in der Heilerziehungspflege gekündigt. Ich hatte von Anfang an das gute Gefühl, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein und meinen Weg zu gehen. Seit 2011 führe ich erfolgreich meine Praxis, habe mich über Gesprächs- und Hypnosetherapie, die spirituelle Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung, körperorientierte Psychotherapie bis zum Achtsamkeitstraining

fortgebildet, und bin auch als Dozentin an die Akademie zurückgekehrt. Im Juni 2023 ergab sich die Chance, die Studienleitung zu übernehmen, und ich ergriff sie.

Da ich während meiner Ausbildung bei Paracelsus mein berufliches Zuhause gefunden habe, ist es mir ein Anliegen, diese positive Erfahrung weiterzugeben. Ich möchte Menschen, die sich unsicher in der Berufswahl sind, unterstützen, ihre Wünsche und Ziele klarer zu definieren, Hindernisse aus dem Weg zu räumen und die eigenen Stärken zu erkennen, um genau das berufliche Leben führen zu können, das sie sich wünschen. Intensives Lernen gehört dazu, und das kann man am besten in einer entspannten und familiären Wohlfühlatmosphäre. Daher ist mir ein ehrlicher, respektvoller und wertschätzender Umgang miteinander ungemein wichtig. Bei Schwierigkeiten finden die Studierenden stets mein offenes Ohr und meine Hilfe, damit sie auf ihrem Weg weitergehen können oder um neue Sicht- und Handlungsweisen zu entdecken. Ich bin sehr dankbar für mein qualifiziertes und kompetentes Dozententeam, das sich ebenso engagiert wie ich und sein Wissen lebendig und praxisnah vermittelt, sodass unsere Studierenden bestmöglich auf die Prüfung, die eigene Praxis und den Beruf vorbereitet werden.

Wir Menschen lernen immer miteinander und voneinander, daher freue ich mich über neue Impulse, Ideen und Wünsche zu unseren Ausbildungen und Seminaren. Gerne prüfe ich, ob eine Umsetzung realistisch und möglich ist. So haben wir z.B. ein Akupunktur-Seminar zum Thema „Psychisch-emotionale Erkrankungen erfolgreich therapieren“ konzipiert und einen Tag der offenen Tür mit verschiedenen kostenfreien Workshops organisiert, der so wunderbar war, dass wir regelmäßige Wiederholungen planen. Unser Seminarprogramm bietet spannende Fachfortbildungen, z.B. im Bereich der Kunst-, Kreativ- und Maltherapie, der Massage- und Wellnesspraktik oder einer ganzheitlichen Ernährungsberatung. Unser Angebot immer weiter zu optimieren, liegt mir am Herzen, denn nicht nur die Absolventen unserer Berufs- oder Fachausbildungen sollten die Möglichkeit haben, sich in ihren Bereichen zu spezialisieren, auch interessierte Menschen aus anderen Berufsgruppen dürfen einen Raum finden, um Kompetenzen zu erweitern und Fähigkeiten zu entwickeln.

Das Glück kommt zu denen, die ihre Träume leben. Kommen Sie gerne vorbei und machen Sie sich Ihr Bild von der Paracelsus Gesundheitsakademie Osnabrück. Ich freue mich auf Sie!

