

# Anthroposophische Medizin





Der Begriff „Anthroposophie“ setzt sich zusammen aus den griechischen Wörtern „anthropos“ – der Mensch, und „sophia“ – die Weisheit.

Das bedeutet: Der sich im Zusammenhang mit Natur, Kosmos und Schicksal selbst erkennende Mensch steht im Mittelpunkt. Auch in der Medizin.



Anthroposophische Medizin ist keine alternative, sondern eine integrative Medizin, die auf der naturwissenschaftlichen Schulmedizin basiert, diese aber um geisteswissenschaftliche Aspekte erweitert.

Sie setzt in Diagnostik und Therapie alles ein, was die konventionelle Medizin an Nützlichem für Kranke bereithält:

Medizintechnik wie Computer- und Magnetresonanz-Tomographie ebenso wie Operationen, chemisch-synthetische Medikamente oder auch Intensivmedizin.



Darüber hinaus bezieht sie jedoch auch noch Aspekte mit ein, die von Leben, Seele und Geist des Menschen individuell geprägt und körperlich wahrnehmbar sind, zum Beispiel:

Körperbau und -sprache, Haltung, Atmung, Händedruck, Bewegungsfluss, Schlafverhalten, Wärme- und Kälteverteilung, Rhythmen.





Daraus leitet sich das **Therapiespektrum** ab, das in der Anthroposophischen Medizin eingesetzt wird: Konventionelle Verfahren wie Krankengymnastik, Chemotherapie und Operationen gehören ebenso dazu wie die speziellen anthroposophischen Therapien:

- Heileurythmie
- Kunsttherapien (Plastizieren, Malen, Musik, Gesang, Sprache)
- Gesprächstherapie (z.B. Biographiearbeit)
- Rhythmische Massage
- Äußere Anwendungen
- Anthroposophische Arzneimittel

# Heileurythmie





**Heileurythmie** ist eine Bewegungstherapie, die neben Sprache und Gebärden auch Musik einsetzt. Sie weckt Formkräfte des Körpers, die bei einer Krankheit verloren gehen können, und beeinflusst auch vegetative Vorgänge im Organismus. Konsonanten und Vokalen entsprechen dabei eigene Bewegungen.

Beim **B** zum Beispiel werden die Arme vor dem Oberkörper zusammengeführt. Die Finger sollen dabei eng aneinander liegen. Das B ist eine schützende Gebärde, mit der sich der Mensch selbst eine Hülle schaffen kann, in der er geborgen ist.



Beim **E** werden die gestreckten Unterarme vor der Brust mit Druck überkreuzt. Das stärkt die Abgrenzungsfähigkeit und verleiht bei Erschöpfung neue Kraft. Auch erlebt der Mensch bei dieser Gebärde sich selbst und ist nicht so leicht anfechtbar.



Beim **dreiteiligen Schreiten** werden die Füße langsam und bewusst im Wechsel gehoben, über den Boden getragen und über die Zehenspitzen abrollend wieder aufgesetzt. Das schult das Gleichgewicht, die Körperbeherrschung und stabilisiert die Rhythmen im ganzen Körper.

## Anthroposophische Medizin – Heileurythmie

---



Die Übungen wirken gezielt anregend, stärkend oder regulierend, vor allem auf die rhythmischen und physiologischen Vorgänge im Organismus. Vor allem die Abfolge der Vokale **I** – **A** – **O** (hier im Bild das **A**) wirken ausgleichend auf Körper, Seele und Geist.



Heileurythmie beeinflusst – hier das **G**, eine stärkende, aufrichtende Gebärde – die gesamte Bewegungsorganisation des Körpers, aber auch einzelne Organfunktionen sowie die seelischen und geistigen Vorgänge im Menschen.

Heileurythmie ist eine ganzheitliche Therapie im besten Sinne.

# Anthroposophische Kunsttherapien

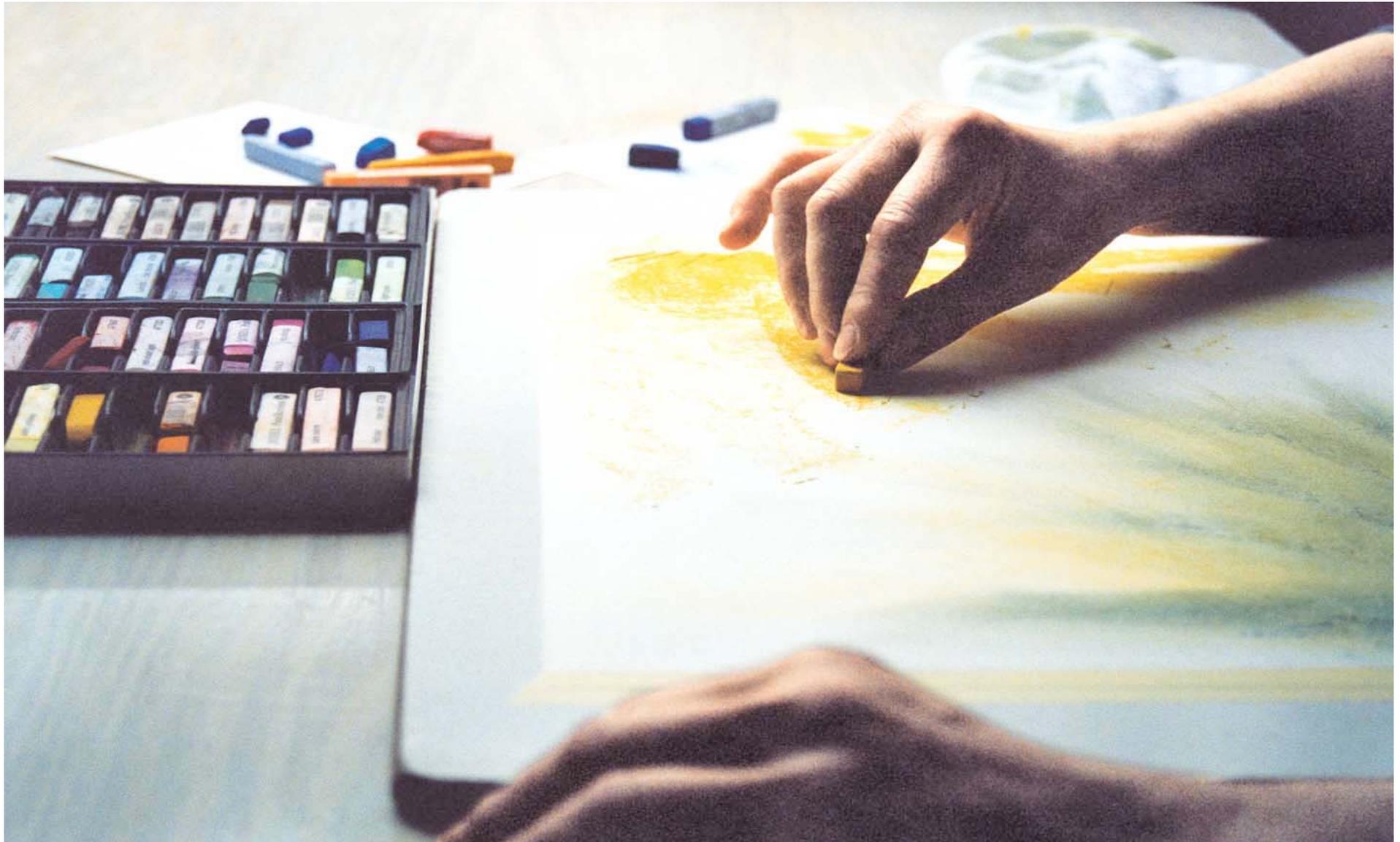


Die Anthroposophischen Kunsttherapien sind wesentlicher Bestandteil Anthroposophischer Medizin. Sie umfassen:

- **Zeichnen und Malen**
- **Plastisches Gestalten**
- **Musik und Gesang**
- **Sprachgestaltung**



# Zeichnen und Malen





Therapeutisches Zeichnen und Malen ermöglicht das seelische Erleben von Formen und Farben und beeinflusst darüber auch funktionelle Abläufe im gesamten Organismus.

Die Instrumente dafür sind **Pinsel, Farbe, Kreide, Stifte** und **Papier**.



Damit bekommt der kranke Mensch Mittel in die Hand, sich aus der Passivität des Erleidens zu befreien und zu einer neuen, eigenen Aktivität und Erkenntnis zu finden.

## Anthroposophische Medizin – Zeichnen und Malen

---



Dabei kommt es nicht auf künstlerische Begabung an. Viel wichtiger ist das Erleben des Zusammenspiels von Farben und Formen als individueller Ausdruck von Gefühlen und Stimmungen.

Zeichnen und Malen können Ventil für Erlebtes sein, aber auch Katalysator für noch nicht Wahrgenommenes, das über das künstlerische Tun zum ersten Mal ins Bewusstsein tritt.

Außerdem wirkt das Malen auch unmittelbar auf den Organismus und beeinflusst verschiedene Körperfunktionen.

# Plastisches Gestalten





**Plastisches Gestalten** lässt in der Auseinandersetzung mit dem Material noch unbewusste innere Gefühle, Gedanken und Kräfte erkennen und in eine äußere Form und Gestalt übertragen.

Als Materialien dienen **Stein, Speckstein, Holz, Tonerde, Bienenwachs, Plastilin** und **Sand**. Die Auswahl richtet sich nach den körperlichen Voraussetzungen und danach, welcher Zeitraum für die Therapie zur Verfügung steht.

Beim Formen des Materials und im Ringen mit der Form entstehen im Patienten neue Bilder und Kräfte. Das lässt ihn Krankheiten überwinden und vermittelt neuen Lebensmut.

# Musik und Gesang





Musik öffnet über Stimme, Melodie, Harmonie, Klang und Rhythmus die Tür zu inneren Erlebnisräumen. Sie spricht Gefühle an, nicht den Verstand.

Eingesetzt werden Schlag-, Blas-, Zupf- und Streichinstrumente sowie die eigene Stimme. Die Auswahl erfolgt nach der individuellen Situation des Patienten, aber auch nach Schweregrad und Stadium der Erkrankung.

Gemeinsam mit dem Therapeuten werden Melodien, Klänge und Rhythmen improvisiert, gehört oder auch nur gefühlt.



Ziel der Therapie ist, die musikalisch-rhythmischen Fähigkeiten zu aktivieren, um so die Lebenskräfte zu unterstützen.

Denn jeder rhythmische Prozess kann die Lebenskräfte stärken und erhalten.



Außerdem trägt Musiktherapie dazu bei, die eigene Persönlichkeit zu erkennen und zu akzeptieren, um neue Lebensperspektiven ergreifen zu können.



Musik und Gesang haben sowohl in der Inneren Medizin und Psychiatrie, als auch in der Kinderheilkunde ihren Platz. In der Intensivmedizin kann Musiktherapie selbst dann noch Schwerstkranke erreichen, wenn diese verbal nicht mehr ansprechbar sind.

Bei Frühgeborenen mit ihren empfindlichen Sinnen kann die zart gezupfte Leier eine Klanghülle um Mutter und Kind weben und so eine Oase der Ruhe und Geborgenheit inmitten der technisch dominierten Umgebung schaffen.

# Sprachgestaltung





Jeder Mensch hat seine eigene Stimme, seine individuelle Sprachmelodie und Artikulation.

Mit Hilfe der Stimme verleihen wir Gedanken und Gefühlen Ausdruck. Sprache ist gestaltete Ausatmung – denn wir sprechen immer nur im Ausatmen. Das lässt sich therapeutisch nutzen.



Im ausdrucksstarken Sprechen vertieft sich der Atem. Der Rhythmus eines Textes oder das Versmaß eines Gedichtes beeinflussen ebenso die Atmung.

Lyrik im Hexameter zum Beispiel synchronisiert Herzschlag und Atmung in einer Art und Weise, die sonst nur im Tiefschlaf erreicht wird. Das wirkt sich stabilisierend und gesundend auf die Rhythmen von Herz und Kreislauf aus.



Gesten können die Intention des Sprechens noch verstärken.

# Gesprächstherapie





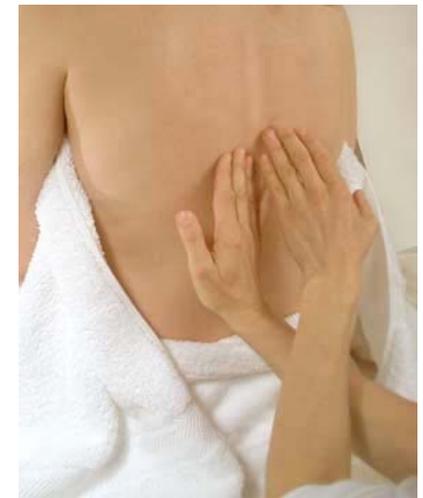
Eine Gesprächstherapie gibt die Möglichkeit, die eigene Biographie in Ruhe nachzuverfolgen. Unbewältigte Brüche und Erlebnisse, Verletzungen und eingefahrene Verhaltensmuster werden erkennbar und lassen sich dann bearbeiten und oft auch bewältigen.

Gerade bei chronischen und schweren Erkrankungen liegt darin eine wichtige Hilfe, um zu verstehen, welche Strukturen die Krankheit fördern und wo die Quellen für die eigene Gesundheit liegen. Sie gilt es zu entdecken.

# Rhythmische Massage



Rhythmische Massage beruht auf der klassischen Heilmassage und wurde von den Ärztinnen Dr. Ita Wegman und Dr. Margarethe Hauschka entwickelt. Sie regt mit saugenden und rhythmisch schwingenden oder streichenden Bewegungen die Flüssigkeitsströme im Körper an. So können sich krankhaft verfestigte und verdichtete Strukturen lösen und wieder in Fluss kommen.





Rhythmische Massage macht körperlich und seelisch wacher, durchlässiger, aufmerksamer.

Sie durchwärmt, vertieft die Atmung, bessert Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Erschöpfung, Schmerzen, Verspannungen, Stauungen und viele weitere funktionelle Störungen.

Spezielle Massageöle wirken nicht nur als Gleitmittel, sondern auch als Träger heilender Substanzen.

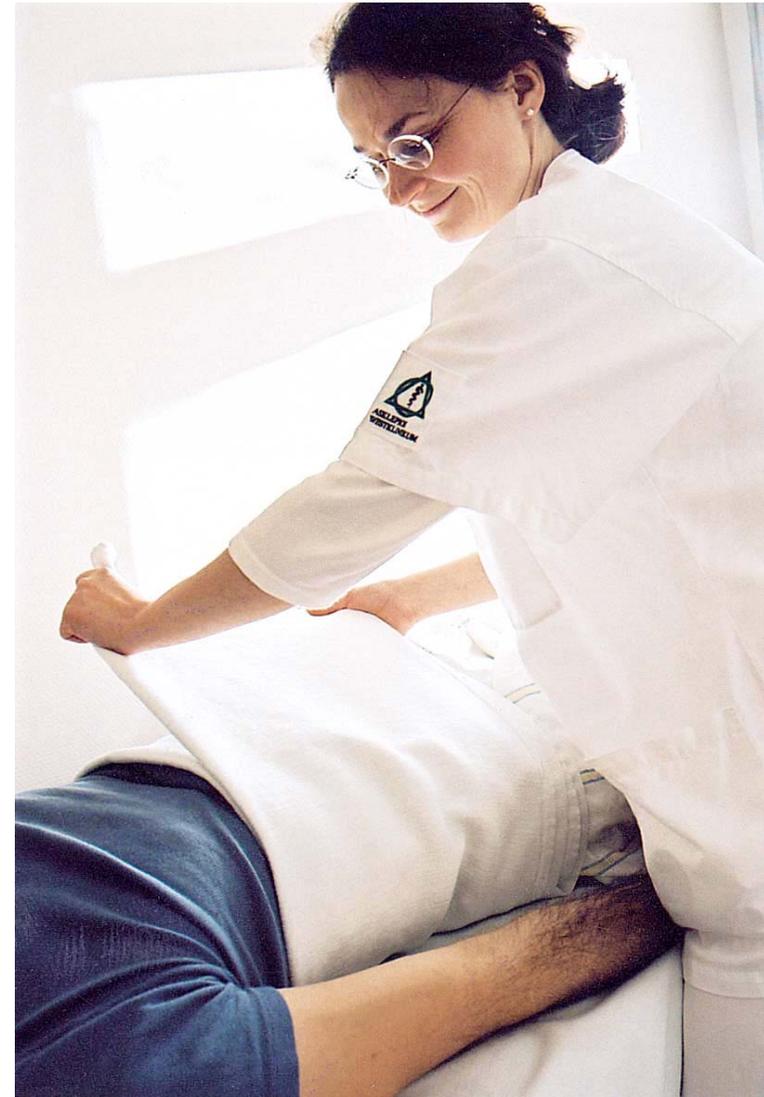


Rhythmische Massage lässt den Körper auch anders wahrnehmen. Es entsteht das Gefühl, versöhnt zu sein mit dem, was ist. Einssein zu können mit dem Leib – auch wenn er äußerlich nicht perfekt ist und sogar, wenn Behinderungen vorliegen.



Im Anschluss an die Behandlung ist eine Ruhepause obligatorisch, damit die gesetzten Impulse gut nachwirken können.

# Äußere Anwendungen





Äußere Anwendungen sind unverzichtbarer Bestandteil Anthroposophischer Medizin. Ob Bäder, Wickel, Auflagen oder Einreibungen – alle sind darauf ausgerichtet, die Lebensprozesse im Organismus anzuregen und zu verstärken.

**Öldispersionsbäder** mit beruhigenden und entspannenden Ölen schließen eine schützende Hülle um den Organismus und durchwärmen den ganzen Körper.

**Wickel** und **Auflagen** können gezielt den Stoffwechsel der Organe aktivieren.



Ein **Fußbad** mit anschließender **Fußeinreibung** zieht die Ausatmung nach unten und lässt tiefer durchatmen. Beides bringt den Menschen wieder stärker zu sich.

Wenn eine schwere Krankheit den Boden unter den Füßen weggezogen hat, verhelfen Fußeinreibung und -bad außerdem zu mehr Stehvermögen und Sicherheit.

Eine **Fünfstern-Einreibung** an Stirn, Hand- und Fußgelenken mit einer Creme aus Gold, Lavendel- und Rosenöl vermittelt innere Ruhe und Gelassenheit.

In einer Zeit, in der in unserer Gesellschaft Vereinzelung und Entfremdung dominieren, ist eine solche körperlich direkt spürbare menschliche Zuwendung besonders nötig und wirkt vielfältig heilsam.



# Anthroposophische Arzneimittel



Für Anthroposophische Arzneimittel werden mineralische (z.B. Pyrit), pflanzliche (z.B. Königskerze), metallische (z.B. Gold) oder tierische Ausgangsstoffe (z.B. Biene) verwendet. Zum Spektrum der Medikamente gehören sowohl homöopathisch potenzierte als auch konzentrierte pflanzliche oder komplex zusammengesetzte Mittel. Die Herstellung erfolgt qualitätskontrolliert nach internationalen Normen.





Anthroposophische Arzneimittel sind häufig aus mehreren Bestandteilen komponiert. Durch die Auswahl der Inhaltsstoffe, ihr mengenmäßiges Verhältnis und ihre Verarbeitung entsteht dabei eine neue arzneiliche Ganzheit.



Messing ist ja auch eine Metallverbindung eigener Qualität und nicht nur die Summe von Eigenschaften der beiden Legierungspartner Kupfer und Zink.

Alle Anthroposophischen Arzneimittel sind darauf ausgerichtet, die Selbstheilungskräfte des Organismus zu mobilisieren und zu stärken. Denn sie sollen nicht Krankheitssymptome unterdrücken, sondern den Körper in die Lage versetzen, das durch die Krankheit gestörte Gleichgewicht selbst wieder einzupendeln.

Die Therapie richtet sich stets nach dem Grundsatz:  
So wenig wie möglich und nur so lange wie nötig.





Die Wirksamkeit eines Anthroposophischen Arzneimittels bemisst sich daran, ob es körperliche oder seelische Beschwerden mildern oder verschwinden lassen, eine Krankheit verzögern, heilen oder gar völlig verhindern kann. Die Wirksamkeit selbst entsteht aus der Summe aller erwünschten Einzelwirkungen.

Das entscheidende Kriterium für die Beurteilung der Wirksamkeit ist die Antwort des Organismus – und die ist individuell.

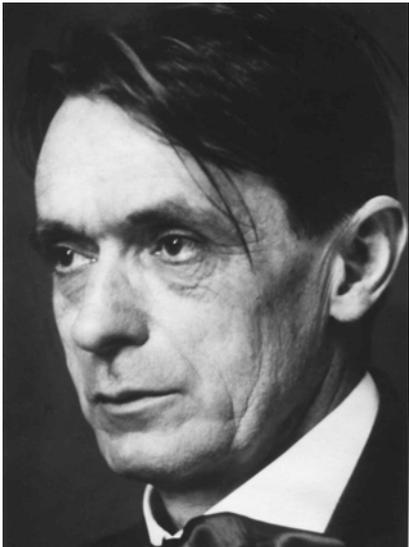


Anthroposophische Arzneimittel gibt es in verschiedenen Darreichungsformen:

- als Ampullen zum Spritzen
- als Tropfen, Pulver, Streukügelchen, Tabletten und Kapseln zum Einnehmen
- als Spray, Gel, Essenz, Öl, Salbe, Tinktur oder Puder zur äußerlichen Anwendung.

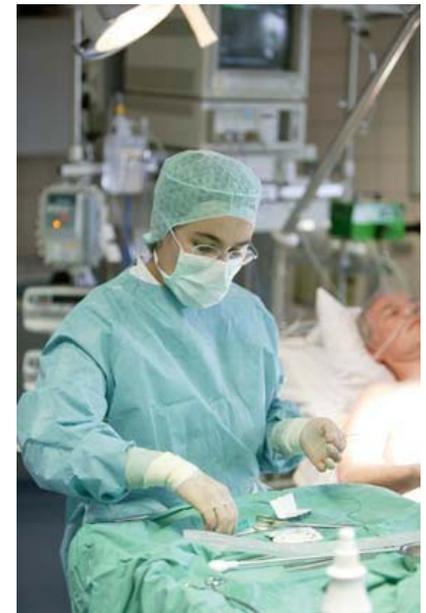
Alle anthroposophischen Mittel sind sehr nebenwirkungsarm, auch die Injektionen.

# Ursprung und Ziele





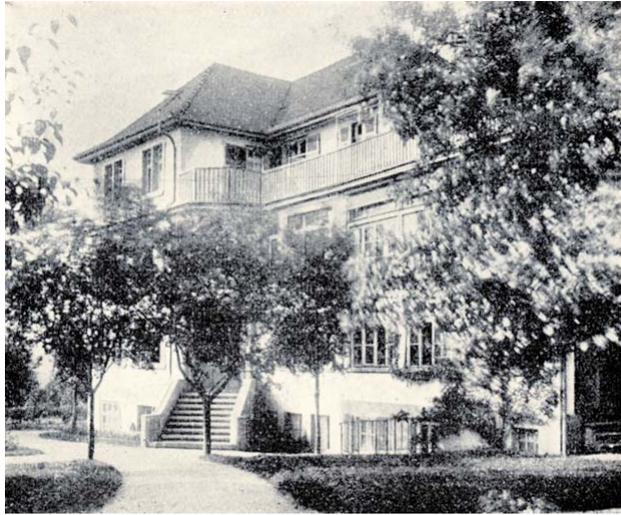
Anthroposophische Medizin hat eine mittlerweile fast 100jährige Tradition. Gemeinsam mit der Ärztin Dr. Ita Wegman (1876-1943) entwickelte Dr. Rudolf Steiner (1861-1925), der Begründer der Anthroposophischen Geisteswissenschaft, das integrative Konzept dieser Medizin.



Beiden war wichtig, dass Anthroposophische Ärzte stets auf dem aktuellen Stand naturwissenschaftlichen Wissens und Könnens sind.

## Anthroposophische Medizin – Ursprung und Ziele

---



Bereits 1921 entstanden in Arlesheim bei Basel (Schweiz) und in Stuttgart erste, damals noch bescheidene klinische Einrichtungen. Darauf aufbauend hat sich Anthroposophische Medizin im Lauf der Jahrzehnte über die ganze Welt verbreitet.

Anthroposophische Medizin ist heute in über 80 Ländern der Erde zu Hause: in Kapstadt wie in Helsinki, in Moskau wie in Los Angeles, in Hamburg wie in Manila.

## Anthroposophische Medizin – Ursprung und Ziele



Anthroposophische Medizin bemüht sich, auch in der wissenschaftlichen Forschung neue, eigene Wege zu gehen. Sie versucht, zum Nachweis der Wirksamkeit ihrer Therapie neue wissenschaftliche Methoden anzuwenden und weiterzuentwickeln. Dies vor allem mit dem Ziel, die therapeutische Wirklichkeit mit ihren individuellen Ansätzen im Praxisalltag abzubilden.



Anthroposophische Medizin ist stets in Bewegung und auch deshalb so modern.

## Anthroposophische Medizin – Ursprung und Ziele

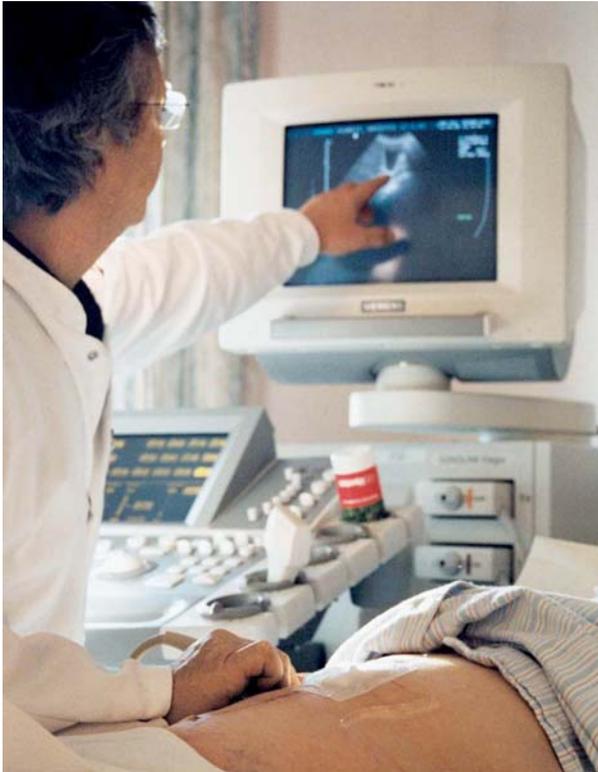
---



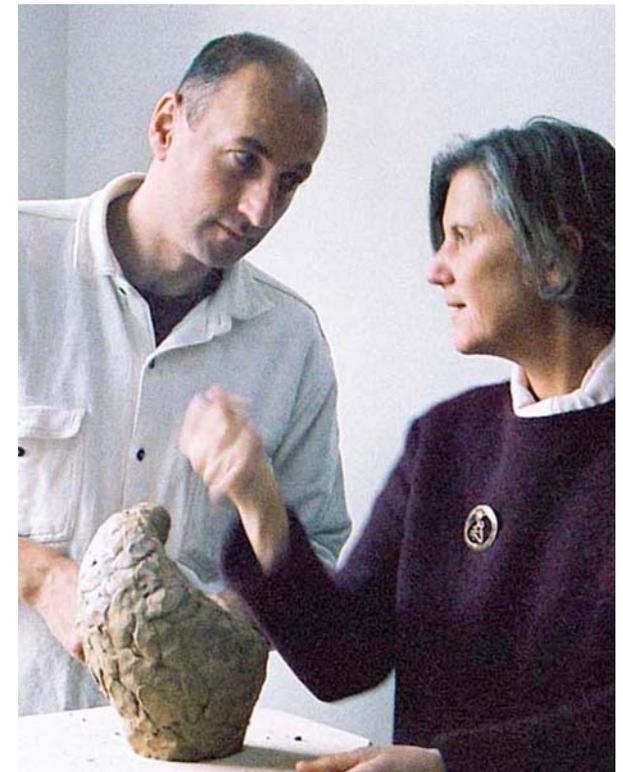
Anthroposophische Medizin ist zeitgemäß, weil sie den Menschen in seiner gesamten Persönlichkeit umfassend berücksichtigt. Denn Patienten wollen heute nicht mehr auf ihre Krankheit reduziert und bevormundet werden.



Anthroposophische Ärzte unterstützen Patienten in ihrer Eigenverantwortung, sie anerkennen ihre Mündigkeit, fördern ihr Recht auf Mitbestimmung bei der Wahl der Therapierichtung und bestärken sie darin, sich selbst gesund zu erhalten.



Eine Zeit, die trotz einer pluralistischen Gesellschaft verstärkt verallgemeinert, pauschalisiert und normiert, fordert mehr denn je eine Medizin, die differenzierte, ganzheitliche Angebote macht und die Individualität des Menschen in den Mittelpunkt stellt.



Eine Medizin, die den Patienten in die Lage versetzt, selbst zu entscheiden, welches therapeutische Vorgehen ihm entspricht, um eine Krankheit zu überwinden und als Chance für die eigene Entwicklung zu verstehen.

---

Mit diesem die Eigeninitiative und Eigenverantwortung fördernden Ansatz ist Anthroposophische Medizin heute eine gesellschaftliche Notwendigkeit!



Wir danken dem Dachverband Anthroposophische Medizin in Deutschland (DAMiD, [www.damid.de](http://www.damid.de)) für die Überlassung der Grundstruktur dieser Präsentation über Anthroposophische Medizin.

Für die Überlassung zahlreicher **Fotos** geht Dank an:

Die Filderklinik, Stuttgart ([www.filderklinik.de](http://www.filderklinik.de)), Fotos: Maks Richter ([www.maks-richter.de](http://www.maks-richter.de))

Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe, Berlin ([www.havelhoehe.de](http://www.havelhoehe.de))

Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke ([www.gemeinschaftskrankenhaus.de](http://www.gemeinschaftskrankenhaus.de))

Fotos: Stephan Brendgen ([www.brendgen-fotodesign.de](http://www.brendgen-fotodesign.de))

Ita-Wegman-Klinik, Arlesheim ([www.wegmanklinik.ch](http://www.wegmanklinik.ch))

Bundesverband Rhythmische Massage ([www.rhythmischemassage.com](http://www.rhythmischemassage.com))

Nele Braas, Tangendorf ([www.nelebraas.de](http://www.nelebraas.de))

Annette Bopp, Hamburg ([www.annettebopp.de](http://www.annettebopp.de))

**Copyright:** Medizinische Sektion der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft am Goetheanum, Dornach, Schweiz ([www.medsektion-goetheanum.ch](http://www.medsektion-goetheanum.ch))