

DR. MED. JAN VAGEDES | GEORG SOLDNER

DAS **Kinder** GESUNDHEITSBUCH



G|U

Kinderkrankheiten **ganzheitlich**
vorbeugen und heilen

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2012

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2008

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Christine Kluge

Lektorat: Angela Hermann-Heene

Bildredaktion: Henrike Schechter

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Alisa Hese

 ISBN 978-3-8338-3125-6

9. Auflage 2019

Bildnachweis

Coverabbildung: Barbara Dombrowski

Illustrationen: Ingrid Schobel

Fotos: A1PIX, alimdi, Bilder Box, Corbis, Barbara Dombrowski, Rainer Feldt, Filderklinik, Focus/SPL, Fotofinder, Getty, Antje Anders, Toch Roch, Sandra Seckinger, Kai Stiepel, Jump, LOOK, Mauritius, mediacolors, Medicalpictures, Okapia, photopool, Plainpictures, Sciencepictures, Ingrid Schobel, Georg Soldner, Superbild, M. Timm, Dr. Jan Vagedes

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-3125 10_2019_01

Aktualisierung 2019/009

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Leserservice
Postfach 86 03 13
81630 München
E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)

WICHTIGER HINWEIS

Dieses Buch stellt Krankheiten im Kindesalter, ihre ärztliche Behandlung sowie Ratschläge für die Selbstbehandlung vor. Halten Sie sich bitte genau an die Anleitungen. Wenn Sie unsicher sind, wenn unklare Begleitumstände auftreten, suchen Sie unbedingt ärztlichen Rat! Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen entstehen, eine Haftung übernehmen.

Ein Wort zuvor

Für Eltern wie für Ärzte ist es das oberste Ziel, dass Kinder rundum gesund sind, also in körperlicher, seelischer und geistiger Hinsicht. Dabei ist allen klar, dass es diese »Rundum-Gesundheit« nicht dauerhaft geben kann, weil Krankheiten, egal ob harmlose Infekte oder schwere Erkrankungen, zum Leben dazugehören, auch schon im Kindesalter. Entscheidend ist, *wie* wir als Eltern und Ärzte kranke Kinder begleiten und sie beim Gesundwerden unterstützen möchten.

Unser Bestreben ist es, Kinder, wann immer möglich und sinnvoll, darin zu unterstützen, aus eigener Kraft gesund zu werden. Damit dies gelingt, müssen wir dem Kind und seinen Selbstheilungskräften vertrauen und wir müssen das Einmalige und Besondere jedes Kindes sehen, anerkennen und berücksichtigen. Dabei brauchen wir Ärzte die Unterstützung von Ihnen, den Eltern, denn niemand kennt Ihr Kind so gut wie Sie. Deshalb haben wir diesen Elternratgeber geschrieben, der Sie unterstützen möchte, wenn

- Sie versuchen, selbst zu verstehen und zu entscheiden, was für Ihr Kind, ob gesund oder krank, gut ist.
- Sie wissen wollen, wie Ihr Kind nicht nur sanft und schnell, sondern vor allem nachhaltig gesund wird.
- Sie Ihr Kind aktiv beim Gesundwerden und -bleiben unterstützen möchten, zum Beispiel durch Wickel und andere äußere Anwendungen.
- Sie in der Informationsfülle von heute – die auch Ängste erzeugt – einen Weg suchen, auf dem Ihr Vertrauen und Selbstvertrauen, Ihr eigenes Wissen und Ihre eigene Kompetenz wachsen können.

Wir möchten Ihr Vertrauen in eine ganzheitliche Medizin stärken, die die Einheit von Körper, Geist und Seele anerkennt und die naturwissenschaftlich orientierte Medizin integriert. Wir möchten Ihre elterliche Kompetenz und Sicherheit im Umgang mit Ihrem kranken und gesunden Kind erweitern.

Wir möchten Sie darin bestärken, den Zusammenhang von Heilen und Erziehen anzuerkennen.

Denn Sie können mit Hilfe vieler einfacher erzieherischer Maßnahmen im Alltag die Gesundheit Ihres Kindes stärken, etwa durch altersgerechtes Spielen, durch eine vollwertige Ernährung, durch positive sinnliche Erlebnisse und Familienrituale.

Wir erheben in diesem Buch nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Selbst in einem so umfangreichen Ratgeber können nicht alle Krankheiten Platz finden, und auf einige Krankheitsbilder haben wir bewusst verzichtet:

Krebserkrankungen, Rheuma und Epilepsie werden Sie in diesem Ratgeber nicht finden, da bei ihnen eine intensive, individuelle Therapie unabdingbar ist. Auch die aufgeführten anthroposophischen Medikamente stellen nur eine Auswahl an Möglichkeiten dar, wie die Anthroposophische Medizin Krankheiten behandeln kann. Doch wir hoffen, dass Sie bei Ihrer Suche nach einer ganzheitlichen Sicht und Therapiemöglichkeiten erfolgreich sein werden!

Dr. med. Jan Vagedes Georg Soldner



Grundlagen der Anthroposophischen Medizin



EINHEIT AUS KÖRPER, GEIST UND SEELE

Die ganzheitliche Sichtweise

Viele Eltern wünschen sich heute eine ganzheitliche Therapie für sich und ihre Kinder. Denn sie haben erkannt, dass jeder Mensch eine Einheit aus Körper, Geist und Seele bildet, die man nicht isoliert von einander betrachten und behandeln sollte.

Hierfür eignet sich die anthroposophisch erweiterte Medizin hervorragend, da sie alle Aspekte des Menschen in eine ganzheitliche Therapie einbezieht und ihn als aktiv mitwirkendes Individuum in ihren Mittelpunkt stellt. Die Anthroposophische Medizin ist keine alternative Heilkunde, sie will die konventionelle Medizin nicht ersetzen.

Vielmehr erweitert sie die klassische Schulmedizin um eine ganzheitliche und individuelle Sicht auf den Menschen. Das heißt, die anthroposophisch erweiterte Medizin nutzt die Erkenntnisse und Errungenschaften der naturwissenschaftlichen Medizin wie Medikamente, Laboruntersuchungen, Medizintechnik, Operationen und Intensivmedizin. Ebenso wichtig ist es, den Menschen als Individuum zu erfassen, als Gesamtpersönlichkeit mit Körper, Seele und Geist und einer ganz persönlichen Biografie.

Denn für die Diagnose und Therapie einer Krankheit sind die seelischen und persönlichen Voraussetzungen des Patienten ebenso bedeutend wie die körperlichen. Zusammen bilden sie eine untrennbare Einheit.

Bei der Diagnose einer Krankheit achten anthroposophische Ärzte deshalb auf

- die rein **körperlichen** Faktoren und darüber hinaus auch auf
- die **dynamischen Lebensprozesse**, die sich unter anderem in der Vitalität, den Wachstumskräften und der Regenerationsfähigkeit (etwa der Wundheilung) zeigen (siehe Lebensorganisation, Seite [≥](#)),
- das **Seelische**, das sich zum Beispiel in Mimik, Gestik oder der Muskelspannung ausdrückt (siehe Seelenorganisation, Seite [≥](#)),
- das **Geistige**, das sich etwa in der Sprache, dem Gang, der Haltung und vor allem in der individuellen Biografie jedes Menschen äußert (siehe Ich-Organisation, Seite [≥](#)). Schon bei jedem Neugeborenen ist diese geistige Individualität fühlbar, die dieses Kind von allen anderen unterscheidet.

Eine so umfassende Diagnostik erfordert vom Arzt viel Zeit und neben fundierten medizinischen Kenntnissen auch menschenkundliche Fähigkeiten. Deshalb durchlaufen anthroposophische Ärzte zunächst die übliche medizinische

Ausbildung mit Medizinstudium, Approbation und Facharztweiterbildung. Danach folgt eine mindestens dreijährige Ausbildung in Anthroposophischer Medizin. Anthroposophische Kinderärzte sind in Praxis und Klinik tätig. Adressen finden Sie auf Seite [≥](#).

Das umfassende Menschen- und Weltbild, das der Anthroposophischen Medizin zugrunde liegt, ermöglicht es dem Arzt, Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele besser zu verstehen und so zu einer möglichst nachhaltigen Heilung beizutragen. Denn sein Blick bleibt nicht auf die Medizin beschränkt, sondern umfasst ebenso die übrigen Bereiche des menschlichen Lebens. Im Folgenden geben wir Ihnen einen kurzen Überblick über die Anthroposophische Menschenkunde, damit Sie die Hintergründe der in diesem Buch dargestellten Heilkunde besser verstehen können. Für die Umsetzung der therapeutischen Maßnahmen und Empfehlungen, die Sie im großen Praxisteil ab Seite [≥](#) finden, ist diese Kenntnis allerdings nicht unbedingt erforderlich. Wünschen Sie einen noch tieferen Einblick in die hier vorgestellte Art, den Menschen und die ihn umgebende Welt zu betrachten, finden Sie Literaturempfehlungen und Links ab Seite [≥](#).

Die »Weisheit vom Menschen«

Anthroposophie leitet sich von den beiden griechischen Begriffen »Anthropos« (der Mensch) und »Sophia« (die Weisheit) ab.

Rudolf Steiner (1861–1925), der Begründer der Anthroposophie, knüpft mit seiner eigenständigen Forschung an jahrtausendealtes Wissen aus verschiedenen Kulturen an und beschreibt mit modernen Begriffen den Menschen als eine weisheitsvolle Einheit von Körper, Geist

und Seele. Ist diese Einheit gestört, geraten wir aus dem Gleichgewicht und werden krank. Zwischen dem Menschen und den uns umgebenden Naturreichen – dem Tier-, dem Pflanzen- und dem Mineralreich – gibt es durch die gemeinsame Evolution eine tiefe innere Beziehung. Aufgrund dieser Beziehung ist es möglich, im Krankheitsfall Medikamente aus den drei Naturreichen für den Menschen zu gewinnen.

Rudolf Steiner sucht das Seelisch-Geistige also auch in der Natur und geht davon aus, dass in den uns umgebenden Naturreichen weisheitsvolle Gesetzmäßigkeiten wirken. Die von verschiedenen Wissenschaften entdeckten Naturgesetze sind ein Teil dieser Gesetzmäßigkeiten. Sie bilden eine wichtige Grundlage, um die Natur zu verstehen, sie erklären aber nicht alles.

Viele Menschen können diese Gedanken nachvollziehen. Sie spüren, dass mit den Gesetzen der Physik und Chemie nicht alles erfasst wird, was sie in sich selbst und in der sie umgebenden Natur wahrnehmen. Die Begriffe der Anthroposophie benennen diese Beziehung zwischen dem Menschen und der Natur, auch über die naturwissenschaftlichen Gesetzmäßigkeiten hinaus. Damit ist die Anthroposophie eine Methode, die Welt und den Menschen wahrnehmen und erkennen zu können.

Ihre Erkenntnisse sind in verschiedene Lebensbereiche eingeflossen, zum Beispiel in die Medizin (Anthroposophische Medizin), in die Pharmazie (unter anderem durch die Firmen WALA und WELEDA), in die Pädagogik (Waldorfschulen und -Kindergärten), in die Landwirtschaft (biologisch-dynamische Wirtschaftsweise: Demeter-Produkte) sowie in die Kunst und Architektur. Die Anthroposophische Medizin wurde von Rudolf Steiner gemeinsam mit der Ärztin Ita Wegman und einem Kreis von

Ärzten und Pharmazeuten entwickelt. Sie wird heute weltweit praktiziert. Seit 1989 ist die Therapieform auch in Deutschland offiziell anerkannt. Ihre Arzneimittel sind seit 1976 im Arzneimittelgesetz verankert.

Um die Anthroposophische Medizin zu verstehen, möchten wir Ihnen zunächst die methodischen Systeme und Begriffe erläutern. Dazu gehören in erster Linie die Wesensglieder und die Dreigliederung des Menschen.

Die vier Wesensglieder des Menschen

Um das Zusammenwirken von Körper, Seele und Geist zu verstehen, ist es wichtig anzuerkennen, dass der Körper nicht einfach nur eine Ansammlung von Zellen ist, deren Funktionen allein durch die Gesetze der Chemie und Physik erklärt werden können. Vielmehr sind im Körper unterschiedliche dynamische Lebensprozesse wirksam, die sich unter anderem in der Vitalität und der Regenerationsfähigkeit zeigen. Unser Körper ist also bis in jede einzelne Zelle hinein auf sehr spezifische Art und Weise belebt, weshalb sich unser Seelisch-Geistiges mit unserem Körper sehr differenziert verbinden kann. Steiner beschreibt diese verschiedenen Lebensprozesse innerhalb jedes Menschen als Teile einer »Lebensorganisation«, durch die die verschiedenen Lebenskräfte sinnvoll zusammenwirken. Da die »Lebensorganisation« dabei zwischen dem Seelisch-Geistigen und dem Körperlichen vermittelt, wird sie als eigenständiges Wesensglied gesehen, wodurch sich vier Wesensglieder ergeben:

- Der Körper des Menschen bzw. sein physischer Leib.
- Die »Lebensorganisation«, durch die die verschiedenen Lebensprozesse im Körper sinnvoll zusammenwirken.
- Die »Lebensorganisation«, durch die die verschiedenen Lebensprozesse im Körper sinnvoll zusammenwirken.
- Die »Seelenorganisation« als Ausdruck der Seele des Menschen.
- Das »Ich« des Menschen oder die »Ich-Organisation« als Ausdruck seiner geistigen Individualität.

Der menschliche Körper

Der sichtbare Körper, das heißt die stofflich aufgebaute Gestalt, die mit naturwissenschaftlichen Methoden

analysiert werden kann, ist der physische Leib. Von den Knochen bis hin zum Erbgut in jeder Zelle reicht diese physische Organisation des Menschen. Ihr verdanken wir unsere äußere körperliche Erscheinung, unser Gewicht, unsere Dichte und Statik. Der Körper ist in der Neuzeit am besten erforscht worden, da sich die rein naturwissenschaftlich orientierte Medizin vor allem mit den Vorgängen beschäftigt, die durch die Gesetzmäßigkeiten der Chemie und Physik erklärt werden können.

Der anthroposophische Kinderarzt wendet dieses Wissen selbstverständlich immer dann an, wenn der Organismus nicht aus seinen Selbstheilungskräften heraus alleine gesunden kann.

Bei einer Blinddarmentzündung oder einer eitrigen Hirnhautentzündung zum Beispiel kann auf chirurgische (Entfernung des Blinddarms) oder medikamentöse Maßnahmen (etwa Antibiotika) nicht verzichtet werden. Ebenso muss ein Insulinmangel nach der Zerstörung der insulinbildenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse (Diabetes mellitus) durch eine Insulinzufuhr ausgeglichen werden.

Die Lebensorganisation

Außer den chemischen und physikalischen Gesetzmäßigkeiten gibt es Kräfte, die wir als Selbstheilungskräfte kennen, als Vitalität oder Regenerationsfähigkeit. Hierbei handelt es sich um dynamische Lebensprozesse, die in den einzelnen Organen und Geweben sehr unterschiedlich sein können. So ist die Regenerationsfähigkeit in den Leberzellen oder den Keimdrüsen (Eierstöcke und Hoden) anders als in den Gehirnzellen oder in der Hornhaut der Augen. Die verschiedenen dynamischen Lebensprozesse gehören zu einer »Lebensorganisation«, die das harmonische und sinnvolle Zusammenwirken der verschiedenen Lebensprozesse ermöglicht. Jeder Mensch hat seine eigene »Lebensorganisation«, genauso wie er seinen eigenen physischen Leib hat. Rudolf Steiner nannte diese Lebensorganisation auch »Lebens-Leib« oder »Ätherleib«, wobei der Ausdruck »Leib« immer bedeutet, dass etwas eine Gestalt und Form hat. Der Ausdruck »Äther« bezeichnet – in Anlehnung an die jahrtausendealten Naturphilosophien – die aus dem Kosmos auf die Erde einwirkenden Kräfte. Damit kommt zum Ausdruck, dass alle Lebensprozesse auf der Erde und natürlich im Menschen mit den Kräften aus dem Kosmos in Zusammenhang stehen.

Von den klassischen vier Elementen Erde, Wasser, Luft und Feuer (Wärme) ist das Wasser das Element, das für alle Lebensprozesse und damit für den »Lebens-Leib« eine besondere Rolle spielt. Alle Lebensprozesse entwickeln sich aus dem Element des Flüssigen heraus. So ist das Leben im Meer entstanden, aber auch wir haben uns während der Embryonalphase zunächst ganz aus dem Wässrigen heraus entwickelt. Außerdem hängen die Selbstheilungskräfte, die Vitalität und Regenerationsfähigkeit eng damit zusammen, ob der Organismus genügend Flüssigkeit hat. Nicht umsonst

wird im Krankheitsfall immer wieder darauf hingewiesen, dass der Patient ausreichend trinken soll.

Erst die Lebensorganisation lässt also das Seelisch-Geistige im Körper wirksam werden.

Ohne sie kann das Seelische sich gar nicht mit dem Körperlichen verbinden. Besonders aktiv ist sie im Kindesalter, denn Stoffwechsel, Wachstum und Regeneration sind allesamt Erneuerungsprozesse. Die Lebensorganisation bildet die Grundlage für die Entwicklung von Gesundheit, da sie die Selbstheilungskräfte in sich trägt: Keine Wunde heilt ohne sie, kein Chirurg könnte Patienten erfolgreich behandeln, wenn nicht deren Lebensorganisation die Operationswunden heilen ließe. Therapeutisch unterscheidet sich die Anthroposophische Medizin von der reinen Schulmedizin gerade dadurch, dass sie Medikamente, äußere Anwendungen wie Wickel oder Einreibungen und Bewegungstherapien wie die Heileurythmie (siehe Seite [≥](#)) entwickelt hat, die vorrangig die Aktivität der Selbstheilungskräfte fördern und lenken.



In der Freude am Malen äußert sich die erwachende Seele des Kindes unmittelbar.

Die Seelenorganisation

Ob Kummer oder Freude, Angst oder Stolz – gerade beim Kind lässt sich jede seelische Regung unmittelbar an der Mimik ablesen. Das heißt mit anderen Worten: Das Seelische ist beim Kind besonders intensiv mit dem Körper und den dynamischen Lebensprozessen verbunden. Das zeigt sich auch an der Appetitlosigkeit oder

Verdauungsstörung bei Kummer, oder an einer besonders schnellen Atmung bei Aufregung und Freude.

Unterschiedliche Gefühle wie Leid und Freude, Sympathie und Antipathie, die Fähigkeit, überhaupt etwas bewusst wahrnehmen zu können, etwas zu wünschen und zu wollen sind Ausdruck verschiedener seelischer Kräfte. Sie alle gehören zur »Seelenorganisation«, die das harmonische und sinnvolle Zusammenwirken der verschiedenen seelischen Regungen ermöglicht.

Jeder Mensch hat seine eigene »Seelenorganisation« wie er auch seine eigene »Lebensorganisation« und seinen eigenen physischen Leib hat.

Die Seelenorganisation schafft in uns einen Innenraum, der uns das Gefühl von Selbstständigkeit gibt. So erleben wir alle in unserem Inneren, dass wir unser Denken, unsere Gefühle und unsere Willenskräfte selbst beeinflussen können. Die dynamischen Lebensprozesse wie Vitalität und Regenerationskraft können wir dagegen im Allgemeinen nicht willkürlich verändern. Somit leuchtet in unserem Inneren etwas auf, das uns das Gefühl von Eigenständigkeit gibt.

Rudolf Steiner verglich diese Eigenständigkeit mit der eines Sterns am Himmel und nannte die Seelenorganisation neben »Seelenleib« auch »Astralleib«, in Anlehnung an das lateinische Wort »Aster« = der Stern.

Im Vergleich zu allen körperlichen Veränderungen und den dynamischen Lebensprozessen wie Wachstum und Regeneration vollziehen sich die Veränderungen im Bereich des Seelischen sehr schnell. Für die Lebensprozesse spielt wie erwähnt von den vier klassischen Elementen das Wasser eine besondere Rolle (siehe Seite [≥](#)).

Die seelischen Kräfte werden dagegen stark vom Element Luft bestimmt. Die alten Griechen bezeichneten mit dem

Ausdruck »Pneuma« sowohl die »Luft« als auch die »Seele«. Der Zusammenhang zwischen der Atmung und dem Seelischen zeigt sich unter anderem daran, dass sich die Ein- und Ausatmung durch jede seelische Erregung und jede Bewegung unmittelbar verändert. So atmen wir zum Beispiel kurz und hastig, wenn wir Angst haben, dagegen tief und entspannt, wenn wir gut schlafen.

In der Anthroposophischen Medizin wird viel Wert auf die seelischen Kräfte gelegt, denn die Seelenorganisation spielt bei der Entstehung von Krankheiten eine große Rolle. Anhaltender Kummer, aber auch unterdrückte Wünsche wirken sich auf Dauer auf die Lebensprozesse und schließlich auf den physischen Körper aus. Und auch bei der Therapie spielt die Seelenorganisation eine entscheidende Rolle: Durch die verschiedenen Kunsttherapien wie Sprachgestaltung, Musiktherapie, Maltherapie oder Plastizieren werden die seelischen Kräfte unmittelbar angesprochen und können so die Selbstheilung fördern (siehe Seite [≥](#)).

Die menschliche Individualität

Jeder Mensch, jedes Kind ist ein Individuum: einzigartig und einmalig, unersetzbar und unteilbar. Der Begriff »Individuum« leitet sich aus dem Lateinischen ab und bedeutet, dass eine Teilung in weitere Untereinheiten nicht mehr möglich ist (»in-dividere« = nicht teilen). »Ich« kann jeder nur zu sich selbst sagen. Das Ich entspricht dem Geistigen in uns, es bildet das Zentrum der Persönlichkeit, ermöglicht das Selbstbewusstsein und die Fähigkeit zur Weiterentwicklung. Es zeigt sich nicht nur in unserem Denken und unserer Erkenntnisfähigkeit, es durchdringt und gestaltet auch Seele und Körper. Damit ist es Grundlage der »Freiheit«, die wir Menschen erleben, wenn wir eigenständig handeln oder eine Entscheidung treffen. Ermöglicht wird das Eingreifen des Ich in Seele und Körper durch die »Ich-

Organisation«: Sie koordiniert und integriert alle einzelnen Vorgänge des Organismus, wodurch das individuelle Ich zunehmend das Denken, Fühlen und Handeln prägen und gestalten kann. Das Element, dessen sich die Ich-Organisation vor allem bedient, ist die Wärme.

Wärme ist die ursprünglichste Form von Energie, alles Handeln ist nur möglich aus dem Beherrschen der Wärme, vor allem der eigenen Wärme heraus. Wärme stellt gegenüber dem Festen, Flüssigen und Luftförmigen eine übergeordnete Qualität dar, da sie die anderen Elemente durchdringen kann. Deshalb ist die Wärme für die integrierende und koordinierende Tätigkeit der Ich-Organisation so wichtig – was im Krankheitsfall am Fieber deutlich wird.

Es zeigt an, dass der Fiebernde gerade verstärkt damit beschäftigt ist, Fremdes, das nicht zu seinem Organismus gehört wie Viren und Bakterien, zu zerstören und wieder auszuscheiden.

Fieber dient also – im Normalfall – dazu, den Körper vor Fremdem zu schützen (siehe auch ab [≥](#)) und ihn als Instrument des Ich, der eigenen Individualität zu erhalten und zu prägen. Im Wissen um die Bedeutung der menschlichen Wärmeorganisation achtet der anthroposophische Kinderarzt deshalb besonders auf die kindliche Wärmebildung und fördert bzw. nutzt diese als Heilmittel.

Die Seelen- und die Ich-Organisation, oder allgemein ausgedrückt: das Seelisch-Geistige ist im Laufe eines Tages nicht immer gleich intensiv mit dem Lebendig-Leiblichen des Körpers verbunden. Tagsüber ist das Seelisch-Geistige im Körper tiefer eingetaucht, präsenter – wir sind wach, nehmen bewusst wahr, sprechen und handeln. Nachts dagegen löst sich das Seelisch-Geistige wieder etwas vom Körper. Wie ein »Atmungsvorgang« im höheren Sinne löst sich der Mensch im Schlaf mit seinem Bewusstsein vom

Körper, und im Wachsein verbindet sich das Bewusstsein wieder stärker mit ihm. Auch an der Wärmeorganisation wird der Unterschied von Wach- und Schlafzustand unmittelbar deutlich: Im Schlaf fließt die Wärme nach außen ab, der Körper kühlt etwas ab und wir müssen uns zudecken. Dagegen steigt am Tag die Körperkerntemperatur an, die Wärme wird stärker verinnerlicht und steht dem Ich für das eigene Handeln zur Verfügung.



In jedem Kind lebt und entwickelt sich eine einzigartige Persönlichkeit.

Das Wechselspiel der vier Wesensglieder

Am Beispiel der Musik lässt sich anschaulich darstellen, welche Funktionen die einzelnen Ebenen übernehmen. Der Körper entspricht dabei dem Musikinstrument, die Lebensorganisation dem Musiker, die Seele dem Dirigenten und das Ich dem Komponisten des einstudierten Stücks. Zwischen den einzelnen Teilen bestehen Wechselbeziehungen. Ist das Musikinstrument schlecht gebaut, kann der Musiker nicht gut darauf spielen, der Dirigent kann das Stück nicht adäquat zum Erklingen bringen, und der Komponist hört seine musikalischen Ideen nicht verwirklicht. Aber auch umgekehrt besteht eine Wechselbeziehung, denn ist der Komponist nicht wirklich geistig anwesend beim Komponieren oder der Dirigent nicht emotional beteiligt bei seiner Tätigkeit, kann es trotz engagierten Musikern und funktionsfähigen Musikinstrumenten zu Missklängen kommen. Konkret lässt es sich positiv so ausdrücken: Die Anerkennung und Förderung der Ich-Kräfte, des Selbstbewusstseins und der Persönlichkeit wirken sich positiv auf die seelischen Kräfte im Denken, Fühlen und Wollen aus. Die daraus entstehende innere Zufriedenheit fördert die heilenden Kräfte, die der Lebensorganisation innewohnen, und diese wiederum sorgen dafür, dass wir körperlich gesund bleiben. In umgekehrter Richtung bedeutet das: Alles, was wir über den Körper aufnehmen wie Essen, Trinken und Atemluft, aber auch was wir über die Sinne aufnehmen wie Bilder, Gerüche und Geräusche unterstützt die Prozesse, die sich in der Lebensorganisation abspielen. Das wiederum wirkt positiv auf die seelischen Kräfte und schließlich auf das Ich, das mit Hilfe des Körpers in der Welt tätig ist, das seine Ideen verwirklicht und umsetzt.

Die Dreigliederung des Menschen

Rudolf Steiner erkannte unter anderem in den unterschiedlichen Formen des menschlichen Skeletts eine Gliederung, die er als Dreigliederung des Menschen bezeichnete. Allgemein könnte man das beschriebene Prinzip der Dreigliederung so zusammenfassen: Zwei Gegensätzlichkeiten werden durch eine ausgleichende Mitte miteinander verbunden.

Für das menschliche Skelett bedeutet dies: Der Kopf ist kugelförmig aufgebaut, die Arme und Beine dagegen sind gerade und gestreckt. Im dazwischenliegenden Brustkorb sind sowohl gerade als auch gerundete Formen erkennbar. Im Schädelbereich sind die Knochen flächig, miteinander verwachsen und bilden etwas kugelähnliches. Sie befinden sich »außen« und schützen einen Innenraum (Gehirn). Im Gegensatz dazu sind die Knochen an den Extremitäten (Armen und Beinen) gerade und gestreckt und durch Gelenke beweglich miteinander verbunden. Sie befinden sich im Innern der Extremitäten und sind von Muskulatur umgeben.

Zwischen diesen gegensätzlichen Polen nimmt der Brustkorb eine Mittelposition ein: Er bildet etwas »Umhüllendes« wie der Schädel, hat aber mit den Rippen etwas Offenes wie bei den Fingern; er schützt wie im Kopf einen Innenraum (Lunge und Herz), aber ist von Muskulatur umgeben wie die Extremitäten.

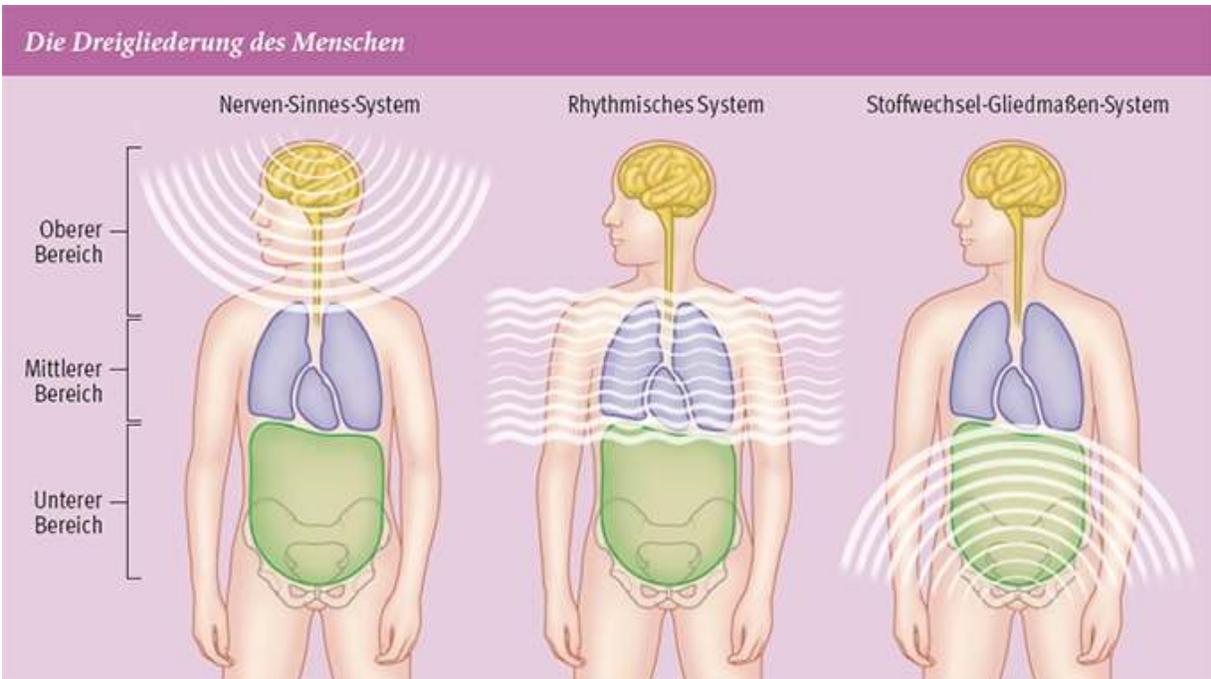
Nicht nur am Skelett, sondern auch in vielen anderen Bereichen lässt sich dieses Prinzip der Dreigliederung finden, etwa an der Anordnung der Organe in den drei Körperhöhlen: der Schädel-, der Bauch- und der dazwischenliegenden Brusthöhle. In der Schädelhöhle ist das Gehirn in zwei symmetrische Hälften gegliedert. Ganz anders sind die Verhältnisse in der Bauchhöhle – hier sind

die Organe asymmetrisch angeordnet: Der Magen, der Darm, die rechts gelegene Leber, die links gelegene Milz, die Bauchspeicheldrüse – nirgends ist eine Symmetrie zu entdecken. Zwischen diesen Extremen weisen die Organe der Brusthöhle sowohl symmetrische als auch asymmetrische Merkmale auf: Die Lunge hat zwar zwei Lungenhälften, von denen ist aber die linke in zwei, die rechte in drei »Lungenlappen« gegliedert. Auch die zwei Hälften des Herzens sind unterschiedlich angelegt. Das Prinzip der Dreigliederung wird in den Kapiteln zu den verschiedenen Erkrankungen noch dargestellt werden. Das ist insofern wichtig, da Gesundheit bedeutet, den richtigen Ausgleich zwischen Einseitigkeiten oder Extremen zu finden und zu erhalten. Zudem entstehen Krankheiten, wenn wir unsere »ausgleichende Mitte« verloren haben.

Rudolf Steiner beschäftigte sich intensiv mit dem Grundprinzip der Dreigliederung. Er fasste schließlich die gegensätzlichen Pole zusammen als Nerven-Sinnes-System auf der einen und Stoffwechsel-Gliedmaßen-System auf der anderen Seite. Die ausgleichende Mitte bezeichnete er als Rhythmisches System. Jedes der drei Systeme vermittelt in spezifischer Weise zwischen Körperinnerem und Außenwelt:

- Das *Nerven-Sinnes-System* im oberen Bereich: Die Welt wird durch die Sinne aufgenommen und durch das Nervensystem verinnerlicht, wie zum Beispiel bei Licht und Klang.
- Das *Stoffwechsel-Gliedmaßen-System* im unteren Bereich: Hier nimmt der Organismus Nahrungsstoffe aus der Außenwelt auf, gewinnt aus ihnen die Ausgangsstoffe für den eigenen Stoffwechsel, um daraus wiederum Energie zu gewinnen, die er allen Organen und den Gliedmaßen zur Verfügung stellt.
- Das *Rhythmische System* im mittleren Bereich: Durch das rhythmische Zusammenspiel von Atmung (Außenwelt) und Herz-Kreislauf-System (Innenwelt) begegnen sich

Äußeres und Inneres in Form von Atemluft und Blutflüssigkeit.



Das Nerven-Sinnes-System

Im Kopf befinden sich große Teile des zentralen Nervensystems sowie die Sinnesorgane Augen, Ohren und Nase. Sie können die Eindrücke aus der Umwelt optimal nach innen übermitteln.

Im Bereich des Nerven-Sinnes-Systems werden uns Sinneswahrnehmungen und Gedanken bewusst.

Das Stoffwechsel-Gliedmaßen-System

Im Bauchraum befinden sich die wichtigen Stoffwechselorgane wie Magen und Darm, Milz, Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse.

Nachdem die aufgenommene Nahrung zerkleinert und abgebaut worden ist, dominieren im Stoffwechselsystem vor allem aufbauende Prozesse. Der Stoff-Wechsel findet zum einen innerlich statt, wenn Substanzen durch die Verdauungsdrüsen und die inneren Organe ihre Beschaffenheit ändern. Zum anderen werden aber auch äußerlich »Stoffe gewechselt«, und zwar mit Hilfe unserer Gliedmaßen, durch die wir überhaupt erst in der Lage sind,

die Stoffe der Außenwelt zu ergreifen, sie aktiv zu bearbeiten und zu verändern. Durch das Stoffwechsel-Gliedmaßen-System lassen sich Willensimpulse in konkrete Handlungen umsetzen.

Das Rhythmische System

In der Mitte, im Brustkorb, findet der Ausgleich zwischen den polaren Prozessen im »oberen« Menschen (Nerven-Sinnes-System) und im »unteren« Menschen (Stoffwechsel-Gliedmaßen-System) statt. Atmung und Herztätigkeit vermitteln fortwährend zwischen Außen- und Innenwelt; in ihrer Tätigkeit spiegelt sich wider, ob wir in Ruhe und Konzentration mit unserem Nerven-Sinnes-System tätig sind, ob wir gerade eine üppige Mahlzeit verspeisen oder eine anstrengende Bergtour unternehmen. Eine gesunde Mitte ist lebensnotwendig: Atmung und Herzschlag stehen für jeden Notarzt bei einer Reanimation im Vordergrund. So wie die Denk-Kräfte mit dem Nerven-Sinnes-System, ist das Fühlen mit den rhythmischen Vorgängen verbunden. Atmung und Herzschlag verändern sich unmittelbar in Abhängigkeit von den Gefühlen. So kann vor Freude das Herz hüpfen und die Atmung sich beschleunigen; und andererseits gibt es keine Schmerzempfindung, die sich nicht in Veränderungen von Herzschlag und Atmung widerspiegelt.

PARALLELEN

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) stehen sich ebenfalls zwei polare Prozesse gegenüber: Yin und Yang. Im Symbol von Yin und Yang wird die harmonische Durchdringung beider Polaritäten durch eine rhythmisch geschwungene Linie angedeutet. In der anthroposophischen Menschenkunde wird der ausgleichenden und vermittelnden Mitte als drittem und eigenständigem Element besondere Bedeutung beigemessen. Denn gerade die Mitte ist der Ort,