



HEILEURYTHMIE

# Bewegt zu mehr Lebenskraft



**THEODOR HUNDHAMMER**  
EIDG. DIPL. KOMPLEMENTÄR-  
THERAPEUT METHODE  
HEILEURYTHMIE

Theodor Hundhammer ist Präsident des Schweizer Heileurythmie Verbands. Er ist Teil der Therapeuten-Buchungsplattform Coachfrog.ch. Das Online-Netzwerk vereint qualifizierte Komplementärtherapeuten, Ernährungsberater sowie Psychologen und leistet aktiv Unterstützung beim Finden passender Therapeuten in der Schweiz. Termine können unter [oliv@coachfrog.ch](mailto:oliv@coachfrog.ch) oder auch direkt auf [www.coachfrog.ch](http://www.coachfrog.ch) gebucht werden.

**LIEBER HERR HUNDHAMMER**

*Ich leide an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung und habe bereits einen Herzinfarkt erlitten. Nun hat mein Hausarzt mich auf die Heileurythmie aufmerksam gemacht. Kann die Methode meine Beschwerden lindern und mein Herz-Kreislauf-System stärken? Ursula Broder (64)*

**LIEBE FRAU BRODER**

*Das Herz ist nicht nur ein starker und hochkomplexer Muskel, sondern streckt seine Fühler in den ganzen Organismus aus. Umso wichtiger ist es, ihm besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Führen Sie die Bewegungen der Heileurythmie ganz bewusst aus, werden Sie spüren, wie positiv Ihr Organismus darauf reagiert und Ihre Mentalität gestärkt wird. Man könnte sagen, das Herz findet dadurch seinen eigenen Rhythmus wieder. Nach einem Herzinfarkt können ebenso der Blutkreislauf und die Herzfunktion langsam wieder eine Einheit werden, in der sich auch Ihre Seele wieder wohlfühlen und Vertrauen in den Körper aufbauen kann. Ihr T. Hundhammer*



**COACHFROG.CH**  
Therapeuten online buchen

**D**as Leben ist ein Balanceakt: Während bei gesunden Menschen die Lebenskräfte harmonisch aufeinander wirken, können Krankheiten die Kräftekonstellation durcheinanderbringen. Unterschiedliche Symptome und diffuse Beschwerden sind die Folge. Die Heileurythmie bietet dafür einen bewegungstherapeutischen Ansatz, der Betroffenen hilft, gegen die Symptome anzutreten. Akute und chronische Krankheiten lassen sich behandeln und die Gesundheit von innen heraus stärken.

**LAUTBEWEGUNGEN**

Die Heileurythmie ist eine komplementärtherapeutische Bewegungstherapie, die darauf ausgerichtet ist, den Menschen psychisch und physisch wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Das besondere an der Heileurythmie ist, dass Sprache, Gebärden und Musik mit der Bewegung in Verbindung gebracht werden. Jedem



Laut lässt sich in der Heileurythmie ein entsprechender Bewegungsablauf zuordnen. So sind Übungen wie zum Beispiel die «Herz-E-Übung» entstanden, welche die Herzfunktion stärkt. Hinzu kommen unzählige weitere Übungen mit unterschiedlichen Wirkungen, die sich über die Jahrzehnte in der Heileurythmie verankert haben. Sie alle zielen darauf, die Kräfte des Körpers wiederherzustellen und vegetative Vorgänge wie die Organfunktionen positiv zu beeinflussen. Die Bewegungsabläufe wirken zudem beruhigend und rufen beim Üben ein positives Körpergefühl hervor.

#### AM HEILUNGSPROZESS MITWIRKEN

Bei der Heileurythmie wird der Klient mithilfe von Bewegungsübungen unterstützt, seine selbstregulierenden Kräfte anzuregen und den Weg zur Genesung aus eigener Kraft heraus zu finden. Krankheitsspezifische Übungen werden mit jedem Klienten

gemeinsam erarbeitet. Der Klient kann sich also von Beginn an aktiv an seinem Heilungsprozess beteiligen und die Übungen aus der Praxis selbstständig zu Hause durchführen. Im Grundsatz gilt, dass sich die volle therapeutische Wirkung erst durch regelmässiges und selbstständiges Üben entfaltet.

Die Heileurythmie kann im Stehen, im Sitzen oder im Liegen angewendet werden. Auch Klienten, die kaum oder gar nicht bewegungsfähig sind, können die Heileurythmie als Therapieansatz nutzen. Zudem ist die Therapie für Menschen jeden Alters geeignet – vom Kleinkind bis zum Senior.

#### FAKTEN ZUR HEILEURYTHMIE

Die Heileurythmie ist ein Bestandteil der anthroposophischen Medizin. Deren Behandlungskosten werden von der Grundversicherung gedeckt, die Heileurythmie wird von den Zusatzversicherungen erstattet. Die Therapiemethode wurde von Rudolf Steiner, dem Begründer der Anthroposophie, 1921 in Zusammenarbeit mit Therapeuten und Ärzten ins Leben gerufen und fortan weiterentwickelt. Als Methode kommt die Heileurythmie in einer grossen Bandbreite an Beschwerdefeldern zum Einsatz. Anthroposophische Spitäler und Kliniken wenden die Therapie erfolgreich in den Bereichen der Allgemeinmedizin, der inneren Medizin, Kardiologie, Neurologie, Onkologie, Pädiatrie und Psychiatrie an. Die Heileurythmie wird nicht nur stationär, sondern auch in ambulanten Einrichtungen als Einzeltherapie empfohlen.

Die Behandlung in der freien Praxis wird in der Regel protokolliert. So kann der Therapeut seine Behandlungsergebnisse reflektieren und die Qualität seiner therapeutischen Arbeit kontinuierlich weiterentwickeln. Nicht zuletzt deshalb hat sich die eidgenössische Anerkennung der Therapiemethode in der Schweiz durchgesetzt und kommt sie besonders häufig als Begleittherapie zur Schulmedizin zum Einsatz.

## GELDANLAGE FÜR FAIREN KAFFEEGENUSS

Ihr täglicher Kaffeegenuss und Ihre Altersvorsorge ermöglichen die Förderung von Frauen. Wie? Lesen Sie hier.

Ihre Bank oder Pensionskasse kann ganz gezielt Projekte mit Kreditmitteln und Schulungsprogrammen unterstützen, von den insbesondere Frauen und Mädchen profitieren. Tut dies Ihre Bank?

Seit 1975 vergibt die Genossenschaft Oikocredit Finanzierungen für soziale und ökologische Projekte in Entwicklungs- und Schwellenländern. Von diesen profitieren Frauen überproportional, so auch bei den derzeit 40 Kaffeepartnern von Oikocredit.

Die brasilianische Kaffee-Kooperative Coopfam wird von Oikocredit unterstützt, weil Sie gezielt Frauen fördert. In der männerdominierten Landwirtschaft erhalten Frauen Arbeit zur Herstellung ihres eigenen biologischen Kaffees «Café Feminino». Dieser wird bewusst

zu einem 10% höheren Preis verkauft. Ihr Einkommen ermöglicht den Frauen eine gleichberechtigte Teilhabe in der Gemeinschaft und der Familie.



© Opmeer Reports

«Die Frauen wollen mehr tun, als sich um Kinder und das Haus zu kümmern – sie wollen ihren eigenen Platz in der Kaffeeproduktion von Coopfam haben; Sie wollen, dass ihre Stimmen gehört werden», erklärt Vânia Lucia Pereira da Silva, Vizepräsidentin von Coopfam. «Frauen sind ein wichtiger Teil der Produktion, also müssen sie auch Teil der Entscheidungsfindung sein.»

Sie können dazu beitragen, dass Frauen von Ihrer nachhaltigen Geldanlage profitieren.

Im nächsten und letzten Beitrag dieser Serie erläutern wir, wie Ihre Geldanlage Kaffee-Kooperativen gegen den Klimawandel wappnet.

Mehr Informationen über Oikocredit unter [www.oikocredit.ch](http://www.oikocredit.ch) oder telefonisch unter 044 240 00 62