



Neuigkeiten aus dem Verlag Homöopathie + Symbol vom 16. Oktober 2026

Unser Newsletter erscheint i. d. R. alle 2-3 Wochen und informiert Sie über Neuerscheinungen und Angebote. Das Impressum sowie eine Abmeldemöglichkeit finden Sie unten am Ende des Mails.



Audio-Neuerscheinung - Homöopathischer Sonntag

331. Homöopathischer Sonntag
der Samuel-Hahnemann-Schule Berlin

**John Kösel &
Jens Brambach**

Pilze

Die Herrscher der Erde

**Candida albicans, Bovista,
Secale cornutum, Agaricus
u. a.**



KI-Bildkreation (ChatGPT)

Pilze sind weder Pflanzen noch Tiere - und weisen doch in beide Naturreiche hinein. Sie treten mit anderen Organismen in Beziehung und leben primär vom Abbau organischer Stoffe, vom biologischen Zerfall. Unsichtbar durchdringt ihr Myzel den Boden, während ihr Fruchtkörper meist nur für kurze Zeit oberirdisch sichtbar erscheint. Als Zersetzer, Symbiosepartner oder Parasiten stehen Pilze für Verbindung und Auflösung, Nutzen und Bedrohung.

Die Berliner Homöopathen John Kösel und Jens Brambach erkunden diese Spannweite in ihren biologischen, medizinischen und kulturellen Zusammenhängen und anhand ausgewählter Arzneimittel.

So führt dieser Homöopathische Sonntag von den sichtbaren Pilzfruchtkörpern in die unsichtbaren "anderen Welten" des Myzels und ihrer Wechselbeziehungen - und weiter in eine Seelenlandschaft aus Abwesenheit, Fremdbestimmung, Abbau, Tod und der möglichen Rückkehr ins Leben.



Oben: Passiflora © gaviota_tenerife
Unten: Hypericum © Manfred Richter
(beide Quellen: www.pixabay.com)

Cornelia Titzmann

Johanniskraut & Passionsblume

Hypericum perforatum
& *Passiflora incarnata*

Wenn es dunkel wird...

Phytotherapeutische Wirkung
& Anwendungen
- einzeln und kombiniert

Johanniskraut und Passionsblume – zwei Heilpflanzen mit unterschiedlichen, einander ergänzenden Wirkprofilen. Cornelia Titzmann stellt ihre botanischen Besonderheiten, Inhaltsstoffe und therapeutischen Einsatzgebiete vor: Johanniskraut bei depressiven Verstimmungen, Neuralgien, Nervenverletzungen und Wundheilung, aber auch bei viralen Erkrankungen. Passiflora bei großem subjektivem Leidendruck, Ängsten, innerer Unruhe und nervlicher Überforderung.

Traditionelle Anwendungen, mögliche Nebenwirkungen und Wechselwirkungen sowie die Verbindung beider Pflanzen bei Beschwerden in der dunklen Jahreszeit kommen ebenfalls zur Sprache.



Oben: Sonnenhut © Ray_Shrewsberry (Quelle: www.pixabay.com) / Unten: Artemisia plant © Sheila Brown (Quelle: www.publicdomainpictures.net)

Cornelia Titzmann

Sonnenhut & Beifuß

Echinacea purpurea
& *Artemisia vulgaris*

Abwehr ist (fast) alles

Phytotherapeutische Wirkung
& Anwendungen
- einzeln und kombiniert

Wenn Erkältungen wiederkehren, der Schnupfen nicht weichen will oder nach einer Krankheit die Kräfte fehlen, rückt die körpereigene Abwehr in den Blick. Die Pflanzenheilkunde-Spezialistin Cornelia Titzmann betrachtet in diesem Doppelporträt Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) und Beifuß (*Artemisia vulgaris*) als gut kombinierbare Heilpflanzen mit unterschiedlichen Wirkungsschwerpunkten:

Echinacea unterstützt gezielt die Abwehr, sollte aber nicht dauerhaft, sondern nur zeitlich begrenzt eingenommen werden. Beifuß verbindet Bitterstoffe zur Anregung der Verdauung mit einer ausgeprägten Wärmequalität.



Alle Vorträge und Seminare im Preis reduziert - bis 16. Nov. 2026!

Geriatric

Heiter durch den Herbst des Lebens **Homöopathie im Alter**

Apoplex, Arteriosklerose, COPD, Demenz, Diabetes, Einsamkeit, Erschöpfung, Gedächtnisschwäche, Gicht, Glaukom, Herzarrhythmie, Herzinfarkt, Herzinsuffizienz, Inkontinenz, Lungenentzündung, M. Alzheimer, Multimorbidität, Osteoporose, Palliation, Prostatahypertrophie, Rekonvaleszenz, Rheuma, Schlafstörungen, Senilität, Sterbegleitung u. v. a.

Seminare, ausgewählte Einzelvorträge und besondere Erfahrungsberichte...

Dr. Christoph Abermann, Michael Antoni, Dirk Arntzen (†), Heidi Baatz, Jürgen Becker (†), Jens Brambach, Dr. Martine Cachin Jus, Henning Droege, Tjado Galic, Ursula Gehring, Martina Große, Heike Hampel, Adelheid Henke, Dr. Klaus R. Hör, Dr. Mohinder Singh Jus (†), Dr. Jorgos Kavouras, Andreas Krüger, Arne Krüger, Falk Kuhfuhs, Heike Martens, Roland Methner, Dr. Resie Moonen, Jerome Niggebrügge, Dr. Pawan Pareek, Matthias Richter, Sara Riedel, Ravi Roy, Irmgard Schmitz (†), Dr. Rosina Sonnenschmidt, Inga Maria Stalljann, Ewald Stöteler, Joachim Stürmer, Cornelia Titzmann, Dr. Ernst Trebin, Maria von Heyden u. a.



Alle Titel im Preis reduziert - bis 31. Oktober 2026!

Reptilien & Co.

Schlangen, Echten, Saurier, Amphibien

Zwei~felhafte Dualität ~ zwischen Misstrauen und (Ohn)Macht

Aesculapnatter, Anaconda, Boa, Bothrops, Caretta, Cenchris, Crotalus, Dendroaspis, Echten, Eidechse, Elaphe, Elaps, Eunectes, Krokodil, Lacerta, Lachesis, Morelia, Naja, Ophiophagus, Oxyuranus, Python, Taipan, Toxicophis, Tyrannosaurus rex, Vipera u. a.

Ausgewählte Einzelvorträge, Seminare, Erfahrungsberichte, Unterricht

Mit Dr. Christoph Abermann, Hans-Jürgen Achtzehn, Michael Antoni, Heidi Baatz, Urs Barth, Gerhard Bleul (†), Jens Brambach, Maria Cohn, Miriam Cohn, Ekkehard Dehmel, Saskia Zersen, H. H. E., Witold Ehrler, Dr. Dieter Elendt, Griselda Enciso, Dr. Norbert Enders (†), Ralf Engelmann, Stephanie Engert, Franziska Feist, Dr. Reinhard Flick, Dr. Willibald Gawlik (†), Ursula Gehring, Michael Gericke, Katja Gräbner, Dr. Friedrich P. Graf, Martina Große, Astrid Hale, Heike Hampel, Dr. Klaus Roman Hör, Dr. Bhawisha Joshi, Dr. Shachindra Joshi, Dr. Mohinder Singh Jus (†), Dr. Jorgos Kavouras, Dr. Ulrich Koch, Mia Maria Kochendörfer, Michael Krämer, Andreas Krüger, Arne Krüger, Elvira Kunsch, Rüdiger Lamprecht, Denise Lang (†), Dr. Beate Latour, Annelis Leonhardt, Klaus Löbisch, Wolfgang Lode, Liliane Lorenz, Kati Magyar, Astrid Marhoff, Leroy Melhus, Hans-Lothar Michels, Ulrike Müller, Marion Neitzel, Alfons Pollak, Dr. Annette Prollius, Marion Rausch (†), Miriam Reinwarth, Matthias Richter, Sara Riedel, Ravi Roy, Maria Schäfgén, Inken Piller-Scheitler, Elaine Schlecht, Irmgard Schmitz (†), Maria Schuller, Dr. Rosina Sonnenschmidt, Petra Thiele, Wiebke Töpfer, Melanie Vogt, Jörg von Dühren, Luise Melhus, Birgit Wiedersatz, Saskia Zersen u. a.

*"Forever young
I want to be forever young
Do you really want to live forever?
Forever and ever"*

(Alphaville "Forever Young")

*Liebe Verlagsfreund*innen*

Der **Herbst** ist eingezogen und es wird dunkler, feuchter und allmählich auch spürbar kälter. Die Blätter fallen, die Farben verblassen, die Natur zieht ihre Energie zurück. Mögen Sie diese Jahreszeit, die den (für Sie hoffentlich) heiteren, sonnigen, warmen (bisweilen aber zu heißen) Sommer beendet? Mit einem gewissen Bedauern muss ich ehrlich zugeben, dass ich selbst kein großer Fan des Herbstes bin, auch wenn die **bunten, leuchtenden** und dennoch **dahinsterbenden Farben** einen schönen Schlussakt im Schauspiel des Lebens aufführen. Für mich ist der Herbst leider eher **Vorbote und unvermeidlicher Übergang** in einen womöglich langen, eisigen, karg erstarrten Winter. Am liebsten würde ich dem Winter entkommen, ich brauche auch keinen Schnee, der alles Lebendige weiß und irgendwie doch nur **kristallin gelähmt** überzuckert. Daher verbringe ich den Winter - wenn möglich - lieber in gut gewärmten, hellen tropischen Gefilden. Daher war ich bislang auch noch nie nördlicher unterwegs als in Schleswig-Holstein oder in Schottland.

Mein **inneres Unwohlsein** hat sicher auch mit dem **äußeren Bild des Herbstes** zu tun, das dem ebenfalls **unvermeidlichen körperlich-geistigen Altern** ähnelt: **Dahinwelken**, weniger Fülle, weniger Spannkraft, weniger **sichtbare Lebendigkeit**, auch wenn ich weiß, dass das **Unsichtbare** weiterhin im Verborgenen wirkt. Unter der Oberfläche gehen **Stoffwechsel, Zersetzung** und die **Vorbereitung** auf das nächste Frühjahr weiter. Und dicht alles, was **oberirdisch verschwindet**, wird damit bedeutungslos oder ist endgültig verloren. Die Lebensqualität verändert einfach ihre Gestalt - das gilt ebenso für das Altern und für uns "**alte weiße Männer**" (und Frauen), wie die **GenZ-Jugendlichen** uns oft verächtlich abtun. Als ich selbst noch so jung war, verhielt ich mich leider ebenfalls oft genug **altersverächtlich**. Dafür zahle ich schon jetzt karmatisch, wie beispielsweise in dem hier schon öfter geschilderten zwischenmenschlichen Desaster, das ich im letzten Jahr erlebte. Es hatte nicht nur, aber auch mit einem sogenannten "**Age gap**" (einem markanten Altersunterschied) zu tun und den damit verbundenen Vorurteilen. Tatsächlich fällt mir die **Anerkennung und Wertschätzung des Älterwerdens / Altseins** durchaus nicht leicht - auch bei mir selbst. Diesem Thema möchte ich unseren heutigen Newsletter widmen und das **Altwerden von verschiedenen Seiten** betrachten.

Äußerlich geht die Alterung mit einer unaufhaltsamen **Abnahme der jugendlichen, lebensfülligen Frische und Attraktivität** (die zunehmenden Hautfalten ähneln herbstlich **verschrumpelten Blättern**) einher, innerlich mit einem **Rückgang der Leistungsfähigkeit** und der zahllosen **Möglichkeiten/Zukunftsaussichten**, die man als junger Mensch noch hatte - und/oder sich herbei träumte/illusionierte. Vieles ist jetzt nicht mehr möglich. So würde ich wirklich gerne mal wieder in einen Club gehen und nächtelang durchtanzen - nicht, um mich (mein Alter leugnend) den Jüngeren bzw. der Jugendlichkeit an sich anzubiedern, sondern

einfach aus Spaß an der Musik und der ausgelassenen Bewegung. Doch als "alter weißer Mann" wird man dort entweder gar nicht mehr eingelassen oder - falls man es hineinschafft - von den Jüngeren oftmals schräg angeschaut: **Was sucht/will der denn hier?** Schnell purzeln einem da die Vorurteile über den ergrauten Schädel.

Meine **altersgleichen Freunde** sind mir da oft schon zu **verknöchert, festgefahren, rigide**. Gesprächsthemen drehen sich immer häufiger um Krankheit und um die medizinischen Optionen, den Zipperlein oder auch schwereren Pathologien zu entgehen, bisweilen mit einer fast **zwanghaften Gesunderhaltungssucht**. Oft reden und machen meine **Boomer-Genossen** immer das gleiche, haben wenig **Neu-Gier**, wenig Interesse an den **Neuerungen unserer Zeit**. Ich bin hingegen weiterhin sehr neugierig, ähnlich wie meine 92-jährige Mutter, die zwar **körperlich schwach**, aber **geistig hellwach** und weiterhin auf dem Laufenden ist, was Politik und andere kollektive Themen anbelangt. Ganz anders ist da leider mein Vater, der im Pflegeheim stumpf vor sich hindämmert und an nichts mehr (außer seiner Frau) Interesse hat. Doch im Grunde war er schon immer so, insofern überrascht mich das nicht.

Ist meine Neugier womöglich nur eine **Verdrängung / Ablenkung / Leugnung** meines **biologischen Alters**? Ich glaube nicht: Tatsächlich bin ich an den neuen Entwicklungen unserer Zeit nach wie vor sehr interessiert, zum Beispiel an der **Künstlichen Intelligenz** oder auch an **aktueller Musik**. Kürzlich meinten zwei meiner Boomer-Freunde, sie seien nicht bereit, sich mit KI zu beschäftigen - eine ausgesprochene Verweigerungshaltung (natürlich haben sie "gute Gründe" wie Ressourcenverbrauch etc.). Andere gleichalte Freunde hören fast nur die Musik der 80er oder 90er Jahre... Doch ich fühle mich einfach nicht so alt wie ich anscheinend bin (im Spiegel besehen). Daher kann ich auch gut mit Jüngeren. Ich erlebe sie meist als neugieriger, lebendiger und aufregender - aber natürlich auch anstrengender. Mein Partner (seit fast 13 Jahren) ist gut 30 Jahre jünger als ich.

Dabei versuche ich gar nicht, körperlich mit den Jungen mitzuhalten bzw. "einen auf jung" zu machen, sondern es entsteht ein spannendes Geben und Nehmen. Der Ältere bringt seine Erfahrung und (womöglich "altersweisen") Erkenntnisse mit ein, der Jüngere seine aufgeschlossene, neugierige Unbefangenheit der Welt und dem Neuen gegenüber. Anders als in unseren westlichen Gesellschaften werden **Age-Gap-Beziehungen** in **Asien** übrigens sehr geschätzt. Das beruht eher selten auf den möglichen wirtschaftlichen Vorteilen (ein gängiges Vorurteil neidischer Westler). Wichtiger sind den Jüngeren (die als Partner gar keine Gleichalten wollen) die **emotionale Sicherheit** und der Schutz des Älteren, die gegenseitige Behütung und eine größere (loyale) **Verlässlichkeit**.

Eine übergeordnete Frage, die sich mir beim Thema Alterung stellt, ist: Wie können wir den **Verlust von Jugendlichkeit** und **Lebenskraft** anerkennen, ohne dabei unsere **innere Lebendigkeit** aufzugeben? Daran schließen sich viele Subfragen und Themen an. Auf persönlicher Ebene: Was kann und möchte man noch erleben? Wie können wir mit dem **Verlust an Attraktivität** und **Leistungsfähigkeit** angemessen umgehen? Wie erhalte ich mir meine Neugier und die Freiheit des Handelns und Seins?

Auf gesellschaftlicher Ebene stellen sich Fragen zum Umgang mit dem heutzutage **überbordenden Jugendkult**, der **Altersdiskriminierung**, den **Generationenkonflikten** und der Pflegebedürftigkeit, gerade auch angesichts zunehmend vieler älterer Menschen - ein aktuell

hochbrisantes politisches Thema! Und für uns als Homöopathen / Therapeuten: Wie können wir Menschen in der Lebensphase begleiten, in der nicht mehr jede **Einschränkung** rückgängig gemacht werden kann. Was bedeuten Heilung, Lebensqualität und Würde in der letzten Lebensphase?

Um der komplexen Thematik des **Älter/Altwerdens** noch etwas umfassender gerecht zu werden, möchte ich nun zum einen die **Schwierigkeiten des Alterns** beleuchten, zum anderen die **Vorzüge und Potenziale**. Das Herbstmotiv eignet sich dabei als verbindendes Bild: Nicht nur Verfall und Sterben, sondern auch **Ernte (Erntedankfest!)**, **Reifung** und die Frage, was bleiben darf, wenn das **äußere Wachstum nachlässt**.

A) Die Schwierigkeiten, "negativen" Seiten und Verluste des Alters

- **Abnahme der Flexibilität**, körperliche und geistige **Verhärtung/Rigidisierung**
- **Verlangsamung und Leistungsabnahme**. Die Zeit vergeht scheinbar auch deshalb schneller, weil wir selbst langsamer werden und in derselben Zeit nicht mehr so viel "schaffen". Man benötigt für alles mehr Zeit und auch mehr Pausen/Erholung.
- Fähigkeiten fallen zwar nicht plötzlich weg, werden aber **unsicherer, mühsamer** und weniger zuverlässig
- **Verlust der Selbstverständlichkeit**: Der Körper tut nicht mehr selbstverständlich, was man von ihm erwartet. Man muss Handlungen planen, die früher nebenbei geschahen. Aus Spontaneität wird Organisation.
- Zunehmende bzw. **chronifizierende Krankheitsentwicklung, Aggravierung** von Beschwerden und körperlichen Einschränkungen. Darauf hat schon **Samuel Hahnemann** aufmerksam gemacht (Chronische Krankheiten heilen nicht von selbst, sondern verschlimmern sich bzw. breiten sich weiter aus). Vollständige Heilung wird schwieriger, oft genug gar unmöglich. Funktionale Beschwerden gehen in strukturelle bzw. morphologische über.
- **Möglicher Identitätskonflikt**: Ich fühle mich innerlich noch wie derselbe Mensch, aber mein Körper bestätigt mir diese Kontinuität nicht mehr uneingeschränkt. **Entfremdung** vom eigenen Körper und dem Dasein an sich.
- **Zunehmende Vereinsamung und Rückzug**. Vertraute Beziehungen (Freunde, Familie) verschwinden durch Tod, Krankheit, Umzüge oder eingeschränkte Mobilität. Neue Beziehungen zu knüpfen, fällt vielen Alten zunehmend schwerer, auch aus Mangel an Gelegenheit und Kraft.
- **Beruflich** (auch bei mir): Neue Geschäftsmodelle und Praktiken übernehmen den Markt und verdrängen eigene angestammte Positionen (**Stadien 15 bis 17** im homöopathischen Periodensystem).
- **Verlust von Zukunft**, Verlust der **offenen Zukunftshorizonte** der Jugend. Entscheidungen werden **endgültiger**, mit weniger Zeit, Fehler zu korrigieren, neue Lebensentwürfe auszuprobieren oder langfristige Projekte zu verwirklichen. Das kann sich als **Trauer um eine Zukunft** zeigen, die nicht mehr stattfinden wird – selbst wenn das bisherige Leben erfüllt war. Im Alter trauert man nicht nur um Vergangenes, sondern auch um das, was man **nicht mehr erleben** wird. Torschlusspanik kann entstehen und zu wildem Aktionismus führen.

- **Zunehmende soziale Unsichtbarkeit:** Ältere Menschen können auch das Gefühl bekommen, dass ihre Wünsche, Bedürfnisse, Sexualität, Lebensentwürfe und Meinungen **weniger ernst genommen** werden. Hier kommt mir wieder meine südostasiatische Zweitheimat in den Sinn, wo ein anderer Umgang mit **älteren Menschen** vorherrscht und mehr gesellschaftliche Wertschätzung, Ehrung und **Respekt vor dem Alter** bestehen. Zum Beispiel gibt es ein wunderbares **philippinisches Ritual**, wenn ein Kind einen Älteren begrüßt: Das Kind nimmt die Hand des großväterlich Erwachsenen und führt sie an die eigene Stirn. Damit erbittet es sich den **Segen des Älteren**. Respekt vor dem Alter bei uns? Leider eher Fehlanzeige.
- **Gefahr der Selbstverkleinerung:** Alte Menschen reduzieren ihre Ansprüche ans Leben oft nicht aus freier Entscheidung, sondern weil sie meinen, ihnen stehe nicht mehr viel zu (vgl. oben das Beispiel mit den Clubs): Keine neue Liebe, keine neue Reise, keine neue berufliche Idee, keine Veränderung mehr, weil man im Alter eben so ist oder zumindest meint, so sein zu müssen.
- **Verlust von Rollen und Zugehörigkeit:** Ruhestand, Verwitwung, das Ende einer beruflichen Tätigkeit oder die Abgabe von Verantwortung können eine **Identitätskrise** auslösen. Wer bin ich, wenn ich nicht mehr gebraucht werde? Was bleibt von mir, wenn meine bisherige Aufgabe entfällt? Therapeutische Frage: Welche Identität bleibt bzw. ist (weiterhin) möglich, wenn die bisherigen Funktionen wegfallen?
- Diese offenkundigen oder subtileren Verluste können emotional schwer wiegen und führen nicht selten in eine **Altersdepression** oder gar in die **Verbitterung**.

Wichtig ist hier: Verschiedene Fähigkeiten können unterschiedlich altern. Jemand kann körperlich eingeschränkt sein, aber emotional und sozial ausgesprochen lebendig bleiben. Ein anderer ist zwar körperlich fit, hat jedoch seinen **Lebensmut bzw. seine Lebenslust verloren**. Therapeutisch kann die Betrachtung (und Erweiterung) des eigenen **POV** (GenZ-Wort: Point of view), also der **subjektiven Perspektive** einer gesünderen Anschauungsrichtung sinnvoll sein:

- Was ist bei einem Patienten tatsächlich eingeschränkt? Ist das kompensierbar, ersetzbar, ausgleichbar oder - wenn nicht - zumindest annehmbar?
- Was kann ich noch selbst entscheiden, gestalten und erleben?
- Was bedeutet ein weiterhin gutes Leben für mich persönlich?

Zwei weitere Fragen sollten wir hier auch nicht ausklammern, die notwendigerweise mit der **finalen Lebensphase** verbunden sind: die Frage nach dem **Sterben und dem Tod** - und die **Ängste** davor. Damit stellt sich eine zweite schwierige Frage, die oft zu wenig beachtet wird. das heutige Paradigma (möchte fast sagen: Dogma) einer **künstlichen (v. a. multimedikamentösen) Lebensverlängerung** - eine Grundfrage der Medizin: Ist das **Verschieben des Todes** bzw. die **Verlängerung des Lebens** immer ein Gewinn, oder bedeutet sie in bestimmten Situationen eher einen Verlust an Lebensqualität, den der betroffene Mensch selbst als schwerwiegend empfindet? Lebensverlängerung bedeutet nicht automatisch Lebensqualität.

Medizinische Maßnahmen können sinnvoll sein, selbst wenn sie nicht heilen. Doch sie können auch zusätzlich belastend sein, ohne echten Nutzen für den Betroffenen. Ich habe oft den Eindruck, dass greise Menschen in **Pflegeheimen** oftmals unnötig lange vor sich hin

vegetieren (müssen), weil man sie nicht sterben lässt, sondern mit multipler Medikation (mit ihren täglichen Pillenboxen) am Leben erhält. Dahinter steckt auch ein kollektives **Tabu des Todes**.

Andererseits kann ein Patient schwer dement, körperlich abhängig und kaum noch kommunikationsfähig sein und dennoch ein Leben haben, das für ihn aus eigenen Gründen weiterhin wertvoll ist. Umgekehrt muss niemand einen Zustand als lebenswert empfinden, den er ablehnt. Auch wenn ich selbst - und nur aus jetziger Sicht - **aktive Sterbehilfe** aus meiner eigenen spirituellen Haltung heraus für mich ablehne, gestehe ich sie jedem zu, der sich bewusst und gewollt dafür entscheidet. Auch **palliative Begleitung** ist nicht dasselbe wie **Aufgeben**. Wenn Heilung nicht mehr erreichbar ist, können Leidenslinderung, Symptomkontrolle, Nähe und die Achtung persönlicher Wünsche (Patientenverfügung) in den Vordergrund treten.

B) Die positiven Aspekte des Alter(n)s

- **zunehmende Erfahrung**, Weisheit, tiefere Erkenntnisse, Abgeklärtheit
- Mehr **Gelassenheit** ist potenziell möglich: weniger Angst vor der (äußeren) Zukunft, oft jedoch mehr Angst vor Krankheit, Sterben, Tod.
- weniger Sorgen um Karriere und persönliche Entwicklung
- **Verlangsamung** kann auch ein Vorteil sein (zumindest im "**Ruhestand**"): weniger Stress, weniger Hetze. Ruhe-Stand beinhaltet ja das Wort "Ruhe" (auch wenn viele Rentner sich eher im Unruhestand wiederfinden)
- Wenn äußerlich weniger möglich ist als früher, kann sich das innere Erleben verändern: Ruhe, Nähe, Erinnerung und kleine Freuden gewinnen an Bedeutung
- **Freiheit von der Tyrannei des Möglichen**: Die jugendlichen Fragen "**Was könnte ich alles noch werden, was könnte ich alles erreichen? Was könnte ich aus mir machen?**" werden zur erlösenden Frage: **Was muss ich eigentlich nicht mehr werden?** Ich muss nicht mehr jede (neue/alte) Möglichkeit aufgreifen und verfolgen. Ich muss **nicht mehr allen gefallen** oder mir und anderen noch etwas **beweisen**. Ich darf mich von früheren (zumal ohnehin oft unpassenden, sonst hätte man sie eher realisiert) Lebensentwürfen verabschieden. Ich gewinne die Freiheit, **Unwichtiges unwichtig sein zu lassen**. Ich werde nicht nur ruhiger und gelassener, sondern muss mich von den eigenen ungelebten Möglichkeiten nicht mehr bedrängen lassen. Das ist nicht dasselbe wie Resignation, sondern es kann auch **selbstwohlwollende Akzeptanz** sein.
- **Versöhnung mit dem eigenen Lebenslauf**: neue Perspektiven auf die eigene Biografie. Zusammenhänge erkennen, die früher nicht sichtbar waren, Manche früheren Entscheidungen neu und anders verstehen. **Frieden mit dem schließen**, was nicht gelungen ist. Die Möglichkeit, das eigene Leben nicht nur nach dem zu beurteilen, was man erreicht hat, sondern auch danach, was man durchlebt, überstanden, gelernt und weitergegeben hat. Die gerontologische Forschung zur Lebensrückschau (Life Review) untersucht genau solche Prozesse. Eine [aktuelle integrative Übersichtsarbeit](#) berichtet mögliche kurzfristige Verbesserungen der Lebenszufriedenheit und eine Reduzierung depressiver Symptome in bestimmten Gruppen älterer Menschen. Kann ich also mein bisheriges Leben annehmen, ohne es **im Nachhinein schönreden** zu müssen?

- **Die Freiheit, weniger zu müssen – und dennoch weiterhin etwas zu wollen:** Verlangsamung als **Verlust** (Ich kann nicht mehr, was ich möchte) oder als **Wahl**: Ich muss nicht mehr alles tun, was ich könnte. Die psychologische Alternsforschung beschreibt Anpassung unter anderem als ein Zusammenspiel von **Auswahl, Optimierung und Kompensation**: Menschen konzentrieren sich auf persönlich bedeutsame Ziele, investieren ihre Kräfte gezielter und entwickeln neue Wege, um Einschränkungen auszugleichen ([Quelle](#))
- **Die besondere Qualität der Neugier:** Alter bedeutet nicht zwangsläufig geistige Erstarrung. **Neugier** ist nicht nur ein **Mittel gegen geistigen Abbau**, sondern kann auch Ausdruck einer grundlegenden Lebensbeziehung sein: Die Welt ist noch nicht fertig, noch nicht vollständig erklärt, noch nicht uninteressant geworden (vgl. meine obigen Ausführungen zur Neugier). Meint **Jugendlichkeit** nur das biologische Alter – oder auch eine Art, der Welt zu begegnen? Doch zugleich ist die Gegenposition berechtigt: Nicht jeder alte Mensch muss interessiert, aktiv, wissbegierig oder lebensbejahend sein, um ein würdiges Leben zu führen. Man darf auch still und zurückgezogen sein.
- **Die Chance, unwichtig zu werden:** Ein Teil des Leidens am Alter besteht manchmal darin, nicht mehr im **Zentrum des Geschehens** zu stehen: Man wird weniger gefragt, weniger gebraucht, weniger wahrgenommen. Doch darin kann auch eine **Befreiung** liegen: Ich muss nicht mehr überall mitreden, überall mitmischen und überall eine Rolle spielen. Die Frage lautet dann nicht nur: "Bin ich noch wichtig?", sondern auch: "Wovon hängt meine Wichtigkeit eigentlich ab?" Das ist besonders interessant für Menschen, deren Selbstwert stark an Beruf, Status, Erfolg oder Attraktivität gebunden war.
- **Der Herbst als Bild: nicht nur Verfall, sondern Verwandlung:** Das Sichtbare (Äußere) vergeht, das Unsichtbare (Innere) wächst. Dazu passt unsere aktuelle Neuveröffentlichung über die Pilze: Der Pilz lebt nicht nur vom sichtbaren Fruchtkörper. Sein eigentliches Geflecht liegt im Verborgenen; als Zersetzer führt er abgestorbenes Material neuen Kreisläufen zu.

Damit zu unseren drei heutigen Neuveröffentlichungen, die zwar nicht ausschließlich mit dem Herbst und dem Alter(n) zu tun haben, jedoch ihre Themen durchaus berühren können. Es sind auch unterschiedliche Perspektiven. Wie gehen Menschen mit Veränderung, Verlust und Erneuerung um?

[SO-331 – Pilze. Die Herrscher der Erde](#)

Zerfall, Leben und Tod, Abhängigkeit und Eigenständigkeit, sichtbare und unsichtbare Prozesse. Die Pilze eröffnen einen Zugang zu der grundlegenden Frage, was geschieht, wenn etwas seine bisherige Gestalt verliert. Der Gedanke der **metabolischen Zersetzung** als Voraussetzung für **neue Kreisläufe** verbindet sich mit dem Herbst und mit der Frage, was im Alter bleibt, was sich verändert oder weiterwirkt. Besonders relevant ist hier das Motiv des **Unsichtbaren/Verborgenen**: Nicht alles, was von außen nicht mehr lebendig erscheint, ist deshalb bedeutungslos. **John Kösel** und **Jens Brambach** befassen sich an einem speziellen Homöopathischen Sonntag mit diesen (und spannenden weiteren) Fragen am Beispiel von vier Pilzen: **Candida albicans**, **Bovist**, **Secale cornutum** und **Agaricus**, die sie ausführlich vorstellen. [Näheres dazu weiter unten mit Hörproben auf der Veröffentlichungsseite, wo Sie](#)

[diesen herbstlich pilzigen HoSo zum Einführungspreis von nur 22,90 € \(statt 29 €, bis 9. November\) erhalten.](#)

[PF-338 – Hypericum perforatum und Passiflora incarnata](#)

Auch das erste von zwei neuen **phytotherapeutischen Doppelporträts** der Berliner **Pflanzenheilkunde-Spezialistin Cornelia Titzmann** passt zur **herbstlichen / winterlichen Schwermut**, zu depressiver Verstimmung und zum Umgang mit dunkleren Lebensphasen überhaupt. Wie können wir die **Verfinsterungen des Lebens** überhaupt zulassen, ohne sie zu unterdrücken? Das **Johanniskraut** und die **Passionsblume** sind darin bewährt, diese emotional schweren Zeiten zu lindern bzw. ihren Prozess zu unterstützen. Im Namen der Passionsblume steckt "**Inkarnierung**" - nicht Exkarnierung (wiewohl auch diese ihren Platz hat). [Näheres dazu ebenfalls weiter unten oder mit Hörproben auf der Veröffentlichungsseite, dort zum Einführungspreis von nur 11,90 € \(statt 14,90 €, bis 9. November\).](#)

[PF-339 – Echinacea purpurea und Artemisia vulgaris](#)

Das zweite neue **Heilpflanzen-Doppelporträt von Cornelia Titzmann** behandelt ebenfalls Themen, die im Alter eine oft zunehmende Rolle spielen: **Resilienz, Immunsystem und Abwehr**. Wie können wir unsere **Widerstandskraft** erhalten, ohne das Leben in einen permanenten Abwehrkampf zu verwandeln? Gerade im Alter wird die Balance zwischen **Schutz und Offenheit** interessant: Wann und wie ist es sinnvoll, sich zu schützen? Welche speziellen Heilpflanzen können eine **geschwächte Abwehr** unterstützen und wie lassen sie sich praktisch anwenden? Die beiden wundervollen **Korbblütler Sonnenhut und Beifuß** können zu einem stabilen Immunsystem und einer hinreichenden Abwehr beitragen. [Auch zu diesen beiden Pflanzen finden Sie Näheres weiter unten oder mit Hörproben auf der Veröffentlichungsseite, zum Einführungspreis von nur 11,90 € \(statt 14,90 €, bis 9. November\).](#)

Praxis-Schwerpunktaktion Geriatrie

Die Thematik des Alter(n)s greifen wir vor allem auch in unserem neuen "**Aktuellen Praxisthema**" auf, in Form von über 60 gesammelten Vorträgen/Seminaren, mit denen wir das Thema Alter allgemein sowie die **typischen Alterskrankheiten** in den Blick nehmen. Welche Themen das sind und von welchen erfahrenen und kompetenten Autor*innen sie referiert werden, sehen Sie weiter oben und auf [unserer Spezialseite "Geriatrie" - das gesamte Themen-Sortiment hier zu reduzierten Preisen bis 16. November.](#)

[Arzneien und ihre Familien des Monats Oktober: Die Reptilien und Co.](#)

Den Monat Oktober widmen wir zudem einem wichtigen und interessanten Arzneithema, das zwar nicht primär, aber doch metaphorisch zum **Thema des Alterns** und des **Herbstes als Übergang**, als **Zeit des Zwilichts**, des Ambivalenten, des **Verborgenen** und **Sinistren** passt. Bei den **Schlangen** steht das Bild der **Häutung** ohnehin für den Wechsel von Lebensphasen: Etwas **Überholtes** wird abgestreift, damit etwas Neues entstehen kann. Diese Motive werden besonders von den **Reptilien und Amphibien** angesprochen. [Unsere über 120 Vorträge und](#)

[Seminare zu diesen "uralten" Klassen des Tierreichs und ihren Vertretern stehen Ihnen ebenfalls auf einer Spezialseite bis zum Ende des Monats zur Verfügung!](#)

Zum heutigen Ausklang des Themas, als eine Art Fazit bzw. Zusammenfassung, noch ein paar abschließende Gedanken: Wir sprechen häufig so, als sei Altern eine **persönliche Aufgabe**: Man soll sich gesund ernähren, beweglich bleiben, geistig aktiv sein, soziale Kontakte pflegen und möglichst positiv denken. Das birgt jedoch die Gefahr, aus dem Alter lediglich eine weitere **moderne Optimierungsaufgabe** zu machen. Wer krank wird, einsam ist oder geistig abbaut, soll sich dann auch noch dafür verantwortlich/schuldig fühlen, nicht ausreichend vorgesorgt oder gesund genug gelebt zu haben. Anti-Aging, kosmetische Eingriffe, sportliche Aktivität, Alterssexualität, neue Beziehungen und die Freude an jungen Menschen können Ausdruck einer Altersverleugnung sein, aber auch Ausdruck davon, den eigenen Körper wertzuschätzen und zu pflegen - im Bewusstsein, dass er altert. Man kann sich jung fühlen und trotzdem die Grenzen des eigenen Alters anerkennen. Problematisch wird es, wenn das eigene Leben nur noch unter der Bedingung akzeptabel erscheint, dass man jung bleibt.

Das oben angerissene Lied **"Forever Young" von Alphaville (vollständiger Text hier)** und das gleich lautende, mindestens ebenso wunderbare **Lied von Bob Dylan, das fast ein Gebet ist (Text hier)** - beides **Lieblingslieder** von mir, stehen für zwei unterschiedliche Facetten derselben Sehnsucht: den Wunsch nach einem langen, erfüllten Leben und den Wunsch, dass Jugendlichkeit doch niemals verloren gehen möge. Die Frage ist: **innere oder äußere Jugendlichkeit?** Ist also der Wunsch, **jung zu bleiben**, ein **Ausdruck von Lebendigkeit** oder eine **Flucht vor der Vergänglichkeit**? Wie können wir den **unumgänglichen körperlichen Verfall** anerkennen ohne uns innerlich aufzugeben? Was ist der Unterschied zwischen dem Loslassen von etwas, das nicht mehr möglich ist, und dem vorschnellen Verzicht auf etwas, das wohl noch möglich wäre? Wie verändert sich unsere Vorstellung von einem guten Leben, wenn wir nicht mehr fragen, wie viel wir noch leisten können, sondern was uns wirklich wichtig ist? Was schulden wir den alten Menschen – und was schulden wir uns selbst, wenn wir über unser eigenes Alter nachdenken?

Für mich heißt das als Fazit: den Verfall nicht leugnen, doch die Lebendigkeit nicht aufgeben.

So wünsche ich Ihnen nicht nur einen schönen, bunten und freundlichen Herbst, sondern darüber hinaus, dass Sie im Herzen "forever young" bleiben und dennoch den unvermeidlichen körperlichen und womöglich auch geistigen Abbau akzeptieren können. Und uns allen wünsche ich, dass wir dem Alter / den Alten, gerade in unseren westlichen Jugendwahn-Gesellschaft, eine höhere Wertschätzung zukommen lassen.

Herzlich grüßt Sie
Ihr alter Martin Bomhardt

PS: Heute habe ich auch noch ein PDF-Geschenk für Sie, das ich mithilfe der von mir geschätzten neu-gierigen KI (ChatGPT) erarbeitet habe: eine Auflistung der zwei- und dreiwertigen Arzneien aus der Repertoriumsrubrik **"Alter" im Kapitel "Allgemeines"** (basierend auf dem Synthesis). Diese Rubrik enthält vornehmlich (aber natürlich nicht

ausschließlich oder gar vollständig) jene die Arzneien, die einen besonderen Bezug zum Alter haben, mit einer kurzen, kompakt differenzierenden Übersicht über ihre altersrelevanten Themen, anhand denen man - so finde ich - auch einiges über wesentliche Aspekte des Alter(n)s erkennen und - anhand ihrer Arzneien - verstehen und unterscheiden kann. Möge sie Ihnen für sich selbst oder für Ihre Patienten behilflich sein.

Sie können die PDF hier kostenlos herunterladen:

[http://www.homsym.de/pub/Rubrik Alter - Grobdifferenzierung der Arzneien - HomSym.pdf](http://www.homsym.de/pub/Rubrik%20Alter%20-%20Grob-differenzierung%20der%20Arzneien%20-%20HomSym.pdf)

Aktuelle Veranstaltungshinweise - Kalender

Weitere Ankündigungen in unserer Facebook-Gruppe "Homöopathie Vorträge, Seminare & Literatur"

ONLINE 21. Okt. 2026 ([Thomas Schweser Homöopathiefortbildungen](#))

Christoph Schlüter: [Der leidenschaftliche Mann \(Element Feuer\)](#)

HYBRID 24. Okt. 2026, Gauting ([Homöopathieforum e. V. und Akademie Gauting](#))

Dr. Resie Moonen: [Darmnosoden – unterschätzte Arzneien mit großem Potenzial](#)

ONLINE 6. Nov. 2026 ([Thomas Schweser Homöopathiefortbildungen](#))

Karl-Josef Müller: [Lycopodium und seine Satelliten - Moose, Flechte und ein Farn](#)

HYBRID 8. Nov. 2026, Berlin ([Samuel-Hahnemann-Schule Berlin](#)) Homöopathischer Sonntag

Jens Brambach & Team: [Einsamkeit](#)

ONLINE 14. Nov. 2026 ([Homöopathieforum e. V. und Akademie Gauting](#))

Vera Kaesemann: [Die 12 Urprinzipien – Archetypen in der homöopathisch-psychosomatischen Kinderpraxis - Teil 2\(2-teilig\)](#)

ONLINE 18. Nov. 2026 ([Thomas Schweser Homöopathiefortbildungen](#))

Christoph Schlüter: [Der intellektuelle Mann \(Element Luft\)](#)

HYBRID 21. Nov. 2026, Gauting ([Homöopathieforum e. V. und Akademie Gauting](#))

Gabi Mecklenbrauck: [Die Wechseljahre verstehen – Homöopathie als Weg zu neuer Balance](#)

HYBRID 26.-28. November 2026, Zug/CH ([SHI Schule](#))

Dr. Martine Jus et al.: [Zwischen Größenwahn und Selbstzweifel – Veratrum album, Cannabis indica und Lac caninum](#)

PRÄSENZ 27. Nov. 2026, Dresden ([Corpus et Anima Akademie](#))

Claudia Ruth Günther: [Indikation Schilddrüse. Naturheilkundliche Konzepte. Schwerpunkt Autoimmunerkrankungen \(Hashimoto-Thyreoiditis, Morbus Basedow\)](#)

HYBRID 28. Nov. 2026 ([Homöopathieforum e. V. und Akademie Gauting](#))

Helmut Schnellrieder & Stefan Reis: [Das Symptomenlexikon – ein Weg zu sicheren Verschreibungen](#)

331. Homöopathischer Sonntag
der Samuel-Hahnemann-Schule Berlin



KI-Bildkreation (ChatGPT)

**John Kösel &
Jens Brambach**

Pilze

Die Herrscher der Erde

**Candida albicans, Bovista,
Secale cornutum, Agaricus
u. a.**

Bestnr. SO-331

**Einführungspreis bis 9. November
nur 22,90 € (statt 29 €)**

Pilze sind weder Pflanzen noch Tiere - und weisen doch in beide **Naturreiche** hinein. Wie Pflanzen stehen sie fest an ihrem Ort, bilden jedoch keine eigene Nahrung aus Licht. Sie nehmen **fremde organische Stoffe** auf, bauen sie ab und leben von dem, was andere hervorbringen oder **zurücklassen**. Ihr eigentlicher Körper, das **Myzel**, durchzieht **unsichtbar** den Boden, während der **überirdisch sichtbare**, Sporen bildende **Fruchtkörper** nur für kurze Zeit erscheint.

Als **Zersetzer** halten Pilze die **lebendigen Stoffkreisläufe** in Gang, erweitern **symbiotisch** die Wurzeln von Pflanzen - oder können als **Parasiten** **geschwächte Wirte** befallen. Dieses **Zwischenreich** von **Verbindung und Auflösung, Nutzen und Bedrohung, Leben und Tod** erkunden die beiden Berliner Homöopathen **John Kösel** und **Jens Brambach** an einem speziellen Homöopathischen Sonntag.

Nicht nur in der **Homöopathie**, sondern auch in der **konventionellen Medizin** oder in der **Mykotherapie** begegnen uns Pilze in mannigfaltigen Rollen: als **Hefepilze**, die bei gestörter Abwehrlage Beschwerden auslösen können, als Grundlage von **Antibiotika** (Penicillin) oder von **psychoaktiven Substanzen**, die mit rauschhaft **veränderten Bewusstseinszuständen** einhergehen.

John Kösel entfaltet zunächst die biologische und medizinische Spannweite der Pilzwelt im Allgemeinen und stellt dann als erste Arznei **Candida albicans** vor - die **Nosode** der

Pilzerkrankung **Candidose**. Das Arzneimittelbild ist geprägt von **unterdrückter Wut**, **destruktiven** oder **parasitär** erlebten Beziehungen und dem Empfinden, bevormundet, gar **gemobbt** zu werden, mit Misstrauen, **Wehrlosigkeitsgefühl**, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, bis hin zum Gefühl, "allein auf der Welt" zu sein. Auf der körperlichen Ebene finden wir Müdigkeit, Haut- und Schleimhautbeschwerden und das pilztypische **Verlangen nach Süßem**. Bei Candida steht ein **ungeschützter persönlicher Raum** der **Vereinnahmung** durch etwas Fremdes gegenüber.

Bovista (Riesenbovist) erscheint demgegenüber als ein großes, rundes, zugleich aber hohles, **leer aufgeblasenes** Gebilde. Im Arzneimittelbild sehen wir eine Mischung aus **entwaffnender Offenheit** und **unsicherer Unbeholfenheit**. Dinge fallen zu Boden, Betroffene stolpern oder verhaspeln sich häufig. Sie können redselig sein und ihre Schwächen freimütig, gar naiv, aussprechen. Schwellungen, Ödeme und Menstruationsbeschwerden gehören zu den körperlichen Beschwerden, die ebenfalls eingeordnet werden.

Jens Brambach greift die Pilzfäden auf: Sie breiten sich dort aus, wo etwas bereits geschwächt, "abwesend" oder im Zerfall begriffen ist. Wann und wie sind Fremdbestimmung oder Manipulation möglich? Inwieweit wird ein potenzieller Wirt gar von dem beeinflusst, was (parasitär) in ihm lebt? "Programmiert" uns Candida beispielsweise auf **Zuckergenuss**? Leben wir womöglich in einer Art "Matrix"?

"Der Pilz ist dort, wo ich nicht bin."

Die **Abwesenheit von Lebendigem** und das **Eindringen fremder Wesen** sind Kernthemen von Pilzen. Brambach führt Fallbeispiele an, wo **übermäßige Belastung** und **fehlende innere Zustimmung** mit dem Empfinden einhergehen, nicht mehr voll und ganz im eigenen Raum (Körper) zu sein. Hier zieht der Referent eine interessante **Verbindung zum Krebs** - dem "großen Anarcho", dessen Zellen sich der **Ordnung des Gesamtorganismus** ebenfalls entziehen. Im Heilungsprozess erweisen sich daher Maßnahmen zur bewussten **Rückkehr in die Körperwahrnehmung** oftmals als hilfreich. Beispielsweise kann **Fußpilz** Anlass geben, wieder mehr zu laufen, um den **Boden unter den Füßen** zu spüren.

Brambach weitet den Blick auf die Pilze als *"Angestellte des Schnitters"*: Sie bauen ab, was gestorben ist und machen es für **neue Kreisläufe** verfügbar. Dabei führt die Pilzbewegung stets **nach "unten"**, hin zur Erde, zur Einfachheit, zur **Wiederaufspaltung des Komplexen**.

Secale cornutum, das Mutterkorn, verdichtet diese Abwärtsbewegung in einem Arzneimittelbild, das Brambach aus der (historischen) Toxikologie, typischen Körperempfindungen und homöopathischen Symptomen erschließt. Akute, nach außen drängende **Raserei mit wilder Angst** steht einer schleichenden Bewegung in Benommenheit, Gleichgültigkeit und **Verwirrung** gegenüber. Besonders eindrücklich ist die Spannung zwischen starker **innerer Hitze mit Brennen und kalter Haut**. Bekannte körperliche Beschwerden sind Blutungen, Krämpfe und Wehenprobleme.

Aus der Erforschung der **Mutterkornalkaloide** ging auch die Entdeckung von **LSD** hervor. Brambach berichtet - auch aus persönlicher Erfahrung - über den Nutzen **psycholytischer Therapie** (Stanislav Grof) und **Psychonautik** sowie über mögliche **Gefahren psychoaktiver Substanzen**.

Der Fliegenpilz, Agaricus muscarius (Amanita muscaria), ist ein weiterer Rauschpilz, der mit **schamanischen Praktiken** und der Vorstellung eines "*Vermittlers zwischen den Welten*" verbunden ist. Hier lädt uns Brambach zu einer geführten Trance-Reise in den Schoß der Erde ein: "*Alles ist Klang*". Die Reise wird zu einer Arzneimittelerfahrung, bei der **Kindlichkeit, Rhythmus, sinnliche Wahrnehmung**, lauthaft wilde, aber unverständliche Reime und Klang wichtiger sind als eine rational-begriffliche Ordnung.

Bei Agaricus-Patienten finden wir **Ungeschicklichkeit, undeutliche Sprache**, Tics, Zuckungen und Schreckhaftigkeit, aber auch Schüchternheit sowie eine auffällige Beschäftigung mit dem Tod - jedoch ohne Angst! Oft sehen wir ein "Träumerchen" oder einen "Sterngucker", der dem Wispern einer anderen Welt lauscht, das von "normalen" Erwachsenen meist überhört wird.

So führt dieser Homöopathische Sonntag von den sichtbaren Pilzfruchtkörpern in die unsichtbaren "anderen Welten" des Myzels und ihrer Wechselbeziehungen - und weiter in eine Seelenlandschaft aus Abwesenheit, Fremdbestimmung, Abbau, Tod und der möglichen Rückkehr ins Leben. Damit ist dieser Sonntag nicht nur eine Präsentation einzelner Arzneien, sondern eine Einladung, genauer hinzusehen: Wo verbindet der Pilz, wo zersetzt er - und was kann auf dem verwandelten Boden entstehen?

Nähere Information mit Hörprobe

Audio-Neuerscheinung: Heilpflanzen-Doppelporträt 1

Einführungspreis bis
9. November 2026

Heilpflanzenporträt der Samuel-Hahnemann-
Schule
und der Akademie für Phytotherapie Berlin

Cornelia Titzmann

Johanniskraut & Passionsblume

Hypericum perforatum
& *Passiflora incarnata*

Wenn es dunkel wird...

**Phytotherapeutische Wirkung
& Anwendungen -
einzeln und kombiniert**

**MP3-Download nur 11,90 €
(statt 14,90 €)**

*Mit Monographie-Handout als
PDF zum Herunterladen*



7

Oben: Passiflora © gaviota_tenerife
Unten: Hypericum © Manfred Richter
(beide Quellen: www.pixabay.com)

Bestnr. PF-338

Herbstzeit, beginnender Winter, zunehmende Dunkelheit - auch im Gemüt vieler Menschen. Doch können **Depressivität, Ängste und Schlafprobleme** auch unter anderen Umständen auftreten, beispielsweise wenn uns besondere **seelische Belastungen** zermürben. Welche Arzneipflanzen fördern die **innere Wiederaufhellung**?

In diesem **Doppelporträt** stellt die Pflanzenheilkunde-Spezialistin **Cornelia Titzmann** zwei Heilpflanzen vor, die sich bei solchen Beschwerden hervorragend ergänzen und **direkt kombiniert** werden können: **Johanniskraut** (*Hypericum perforatum*) und **Passionsblume** (*Passiflora incarnata*). Beide weisen einen klaren Bezug zum **Nervensystem** und zu **seelischen Belastungssituationen** auf, wobei sie jeweils eigene Schwerpunkte setzen.

Das **Johanniskraut** ist vor allem für seine **antidepressive Wirkung** bekannt, geht jedoch weit darüber hinaus. Cornelia Titzmann betont **antivirale Effekte**, die erst in jüngerer Zeit erforscht wurden (Studie zu Hepatitis C, eigene Erfahrungen bei akuten Covid-Erkrankungen). Wie in jedem monographischen Porträt erörtert die Dozentin zunächst die botanische Einordnung, Charakteristik und Inhaltsstoffe (roter Farbstoff **Hypericin**,

Herstellung von **Rotöl**) und stellt dann die verschiedenen Anwendungsgebiete vor: Dazu gehört auch die **Wundheilung**, insbesondere bei **Brandwunden** und **Nervenverletzungen** (häufig mit Parästhesien). **Neurodermitis** kann ebenfalls ein Anwendungsbereich sein.

Ein weiterer wichtiger Bereich sind **Neuralgien** - etwa Ischias-, Trigeminus- oder Intercostalneuralgien - sowie **Beschwerden nach Operationen**. Bei ihren Ausführungen spart die Dozentin auch mögliche Kehrseiten (Lichtempfindlichkeit) und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten nicht aus und begründet, warum Johanniskraut - entgegen verbreiteter Ansicht - nur selten als Schlafmittel geeignet ist.

Die **Passionsblume** steht für einen anderen nervlichen Aspekt. Schon ihr Name verweist auf **Passion**, auf **Erleiden und Ertragen**. Christliche Missionare sahen in der auffälligen Blüte Symbole der **Leidensgeschichte Christi**: Dornenkrone und Nägel. Titzmann verbindet diese kulturgeschichtliche Spur mit der botanischen Herkunft der Pflanze, ihrer traditionellen Verwendung als Nervenmittel und ihren Inhaltsstoffen.

Passiflora passt besonders bei **großem subjektiven Leidendruck**. Dabei spielt es keine Rolle, wie groß (oder klein) das Leid "objektiv" erscheint. Maßgeblich ist allein, wie Betroffene selbst es empfinden. Oft beschreiben sie sich als "**zermürbt**" von körperlichem **Leid**, von **Kummer** und **Trauer** durch **Verlust**. Begleitet wird dieser Zustand von **Ängsten**, gar Phobien, **Unruhe**, Nervosität (nervöser Magen) und **Schlafschwierigkeiten**. Zwar kann Passiflora das Leid nicht wegnehmen, aber dabei helfen, es zu tragen und zu akzeptieren. Als **Fallbeispiel** berichtet die Dozentin von einer Patientin mit einseitigem Hörverlust, die unter alten, ungelösten Belastungen und Konflikten litt.

Burnout und nervliche Überforderung sind weitere Themen, denen Cornelia Titzmann in ihrer Praxis immer öfter begegnet. **Reizüberflutung** und die **Unfähigkeit zum Abschalten** (echte Auszeiten nehmen) sieht sie als Hauptgründe, insbesondere in Großstädten. Studien bestätigen den positiven Effekt von Passiflora auf neuronale GABA-Rezeptoren (Angstlösung, vermindertes Stressempfinden).

Wie ergänzen sich beide Pflanzen? Während Johanniskraut neben der seelischen Ebene besonders mit Nervenverletzungen, Neuralgien und Wundheilung verbunden ist, richtet Passiflora den Blick auf das **Erleben von Leid** und die Fähigkeit, Belastendes auszuhalten. Titzmann empfiehlt die Kombination beider Pflanzen insbesondere bei winterlicher Verschlimmerung (**Winterdepression**) - eine Zeit, in der ungelöste Themen und seelische Belastungen für viele Menschen spürbarer werden.

Einmal mehr verbindet das Doppelporträt botanisches Wissen, Inhaltsstoffe, traditionelle Anwendungen mit langjähriger therapeutischer Erfahrung. Es zeigt zwei Pflanzen mit eigenständigen Profilen und führt sie dort zusammen, wo sich ihre Möglichkeiten ergänzen: wenn nicht nur die Kraft fehlt, sondern auch die Ruhe; wenn Ängste und Erschöpfung den Alltag verdunkeln und ein Weg gesucht wird, mit dem eigenen Leiden besser umzugehen.

MIT DEM MONOGRAPHIE-HANDOUT ALS (PDF)

ÜBER DIE REIHE "HEILPFLANZENPORTRÄTS"

In den Vorträgen ihrer **Fachfortbildungsreihe** widmet sich die bekannte Berliner **Phytotherapeutin und -lehrerin Cornelia Titzmann** jeweils **einzelnen Heilpflanzen**, die sie als umfassende Darstellungen (Monographien) ihrer **pharmakologischen Wirkung** und **heilkundlichen Anwendung**, ihrer **botanischen Einordnung** und speziellen pflanzlichen Merkmale, ihrer Signatur, Geschichte und Mythologie sowie ihrer **essenziellen Kernthemen** porträtiert.

Dabei kommen sämtliche Aspekte zur Sprache, die eine Pflanze zur **einzigartigen Arznei** machen, auch im **differenziellen Vergleich** und in der **Kombination** mit anderen Pflanzendrogen. Cornelia Titzmann möchte mit ihrer Reihe nicht nur bekannte, sondern auch **weniger bekannte Arzneipflanzen** vorstellen, die sich in ihrer Praxis schon oft als **spezielle Helfer** bewährt haben. Diese Pflanzen verdienen mehr Aufmerksamkeit und sollen daher ein bekannteres Gesicht und größeres Gewicht erhalten!

Über die **gängigen Nutzungen** hinaus können **Phytotherapeutinnen** und **Pflanzenliebhaber** so das gesamte Anwendungsspektrum einer Heilpflanze kennenlernen. **Homöopath*innen** bieten die Vorträge zudem eine Möglichkeit, Arzneipflanzen in ihrer Wirkweise noch besser und tiefer zu verstehen, auch in der Gegenüberstellung von phytotherapeutischer und homöopathischer Wirkung.

Nähere Informationen mit Hörproben

Audio-Neuerscheinung: Heilpflanzen-Doppelporträt 2

Einführungspreis bis
9. November 2026

Heilpflanzenporträt der Samuel-Hahnemann-Schule
und der Akademie für Phytotherapie Berlin



oben: Baldrian (Valeriana off.) © Käch Martin
unten: Melisse (Melissa off.) © Klaire Lamarne
(beide aus plantnet.org, Lizenz: CC-BY-SA)

Cornelia Titzmann

Sonnenhut & Beifuß

Echinacea purpurea
& *Artemisia vulgaris*

Abwehr ist (fast) alles

Phytotherapeutische Wirkung
& Anwendungen
- einzeln und kombiniert

MP3-Download nur 11,90 €
(statt 14,90 €)

Mit Monographie-Handout als PDF zum
Herunterladen

Bestnr. PF-339

Abwehr ist (fast) alles...

Wenn es draußen kalt und feucht wird, rückt die körpereigene Abwehr wieder stärker in den Blick. Was kann **phytotherapeutisch** hilfreich sein, wenn **Erkältungen ständig wiederkehren**, der Schnupfen nicht verschwinden will oder man nach Erkrankungen kaum noch zu Kräften kommt? In diesem **Doppelporträt** stellt die Pflanzenheilkunde-Spezialistin **Cornelia Titzmann** zwei Heilpflanzen vor, die sich in ihren therapeutischen Möglichkeiten ergänzen: **Sonnenhut** (*Echinacea purpurea*) und **Beifuß** (*Artemisia vulgaris*). Die eine ist weithin als Mittel zur allgemeinen **Unterstützung der Abwehr** bekannt, die andere vor allem als **wärmende, bittere Verdauungspflanze**. Gemeinsam können sie dazu beitragen, den Organismus zu **stärken**.

Der **Sonnenhut** (Echinacea) hat einen bemerkenswerten Aufstieg hinter sich: Eine Zeitlang wurde er geradezu als **Allheilmittel** vermarktet, als pauschale Stärkung des **Immunsystems** zur Verhinderung bzw. Verkürzung von Infektionen und anderen Krankheiten. Die Ernüchterung dieses Hypes ließ nicht lange auf sich warten.

Cornelia Titzmann möchte die Pflanze dennoch nicht abschreiben, sondern ihre **sinnvollen Einsatzbereiche** und deren Grenzen herausarbeiten. In ihrer **monographischen Abhandlung** erläutert sie zunächst Herkunft, botanische Merkmale und Inhaltsstoffe - darunter Alkylamide und Endocannabinoide - und erinnert an **traditionelle Anwendungen**, etwa Schmerzen durch Infektionen oder Vergiftungen sowie schlecht heilende Wunden.

In ihrer Praxis empfiehlt die Dozentin **Echinacea** vornehmlich bei **wiederkehrenden Erkältungskrankheiten, Dauerschnupfen** oder **vergrößerten Mandeln**. Entscheidend ist ein angemessener Umgang mit der Pflanze: Sie sollte nicht dauerhaft eingenommen werden, sondern zeitlich begrenzt - als **intendierte Kur**. Vorsicht ist bei **Autoimmunerkrankungen** geboten. Mögliche Unverträglichkeiten und die Belastung aufgrund zu langer oder zu hoch dosierter Verabreichung gehören ebenfalls zur kritischen Betrachtung. Sonnenhut steht für eine **gezielte Unterstützung der Abwehr** - nicht aber für ein Mittel, das unbegrenzt und gegen alles eingesetzt werden könnte.

Als "perfekten Begleiter" stellt Cornelia Titzmann den **Beifuß** vor. *Artemisia vulgaris* ist eine botanisch anspruchslose Pflanze, die an Wegrändern und auf kargen Böden wächst. Den meisten Menschen ist der Beifuß eher als **Gewürz** bekannt. Dass er zu fettem Gänsebraten passt, ist kein Zufall: Seine **Bitterstoffe** regen die **Verdauung** und den **Gallenfluss** an. So kommt er auch bei **Appetitlosigkeit, Essstörungen, Magenbeschwerden** und nach Überessen infrage. Wegen seiner kraftvollen Wirkung, und seines kräftig-bitteren Geschmacks wird er in Heiltees eher sparsam dosiert und üblicherweise nicht als Einzeldroge verwendet.

Beifuß bringt vor allem die **Qualität der Wärme** ins Doppelporträt: bei Menschen, die leicht **frieren**, mit **kalten Händen und Füßen** oder einem "kalten Bauch", ebenso bei Beschwerden nach **Unterkühlung**. Ein Fallbeispiel veranschaulicht, wie Beifuß als Tee und als Fußbad bei Gelenk- und Hüftbeschwerden aufgrund von Verkühlung angewendet werden kann. Darüber hinaus wird er auch bei **Menstruationskrämpfen** und zur **Förderung der Rekonvaleszenz** verwendet.

Beifuß regt nicht nur die allgemeine Abwehr an, sondern kann nach Titzmanns Erfahrung auch die **Stimmung aufhellen**. Interessant ist zudem die Verwandtschaft mit anderen *Artemisia*-Arten - darunter *Artemisia annua* oder *Artemisia absinthium* (Wermut). Die Geschichte der "Wermutbrüder" verweist auf ein billiges Rauschmittel, das im 19. Jahrhundert mit **halluzinogenen Rauschwirkungen** und teils massiven gesundheitlichen Folgen verbunden war. Hinsichtlich der Verbindung mit Alkohol ist weiterhin Vorsicht geboten, wiewohl sich Beifuß auch in **Magenbittern** findet.

Warum passen Echinacea und Artemisia so gut zusammen? Echinacea betont die allgemeine Abwehrstärkung, beispielsweise bei wiederkehrenden Infekten. Beifuß ergänzt diesen Schwerpunkt durch seine Wärme- und Bitterstoffwirkung. Die Kombination verbindet die gezielte Unterstützung der Abwehr durch Echinacea mit der wärmenden, energetisierenden Wirkung des Beifußes - auch im seelischen Bereich ("Beifuß macht gute Laune").

MIT DEM MONOGRAPHIE-HANDOUT ALS (PDF)

Nähere Informationen mit Hörproben

Sie erhalten diesen Newsletter, da Sie sich für dessen Bezug bei uns registriert haben. Wir versichern, dass wir Ihre persönlichen Daten gemäß den Regelungen der DSGVO schützen. Ihre Registrierung bei uns können Sie jederzeit für die Zukunft kostenlos widerrufen und sich aus unserem Verteiler entfernen (löschen) lassen. Dazu tragen Sie sich bitte entweder auf unserer [Seite für die Newsletteran/abmeldung](#) aus (sofern Sie sich dort angemeldet hatten) oder senden uns eine Email: unsubscribe@homsym.de. Nähere Hinweise und Informationen über unseren Datenschutz finden Sie in unserer [Datenschutzerklärung](#). Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit. Die Plattform finden Sie unter <http://ec.europa.eu/consumers/odr/>. Unsere Emailadresse für diesbezügliche Anliegen: info@homsym.de.
Wir nehmen nicht an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teil.

Impressum: Martin Bomhardt, Verlag Homöopathie + Symbol, Liebigstraße 36, 10247 Berlin, Deutschland, Tel.: 03085103920, E-Mail: info@homsym.de, Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE173208063, Verantwortliche/r i.S.d. § 18 Abs. 2 MStV: Martin Bomhardt, Liebigstraße 36, 10247 Berlin. Wir sind zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle weder verpflichtet noch bereit.
© Verlag Homöopathie + Symbol 2026 Alle Rechte vorbehalten!