

„Wie Atemtypen unseren Kreislauf beeinflussen“

Von der Bedeutung der Atmung für Stoffwechsel und Gesundheit

Auszug aus einem in den „Berliner Heilpraktiker-Nachrichten“ veröffentlichten Artikel

© 2023 by Olaf Grüneis, Heilpraktiker, Berlin

Im November 1999 erfuhr ich von einem Körperkonzept, das mir bis dahin völlig unbekannt war. Einem inneren Impuls folgend bin ich dann nach Mannheim gefahren, um es näher kennenzulernen. Die Übungen, die man mir dort beibrachte, haben mich in größtes Erstaunen versetzt. Ich empfand Freude und Glück, mein Körper fühlte sich warm, so überaus harmonisch und ausbalanciert an, als hätte er jahrzehntelang nur auf diesen Zustand gewartet. Die Übungen (Kombinationen aus Atmung und Bewegung) – flankiert von zum Teil einfachsten Ratschlägen in Bezug auf Stehen, Gehen, Liegen und Sitzen – führten zu überraschenden Heilungen von jahrelangen Rückenschmerzen, Kniebeschwerden, von Ischias, Schulterhochstand, Schleudertrauma und Fußbeschwerden (jahrelang getragene Einlagen konnte ich entsorgen) sowie von Tinnitus, Asthma und Neurodermitis, die bis heute angehalten haben. Auch der Visus, eigentlicher Anlass meines Besuchs, verbesserte sich nachhaltig. Darüber hinaus gaben mir diese Erfahrungen mehr Selbstvertrauen, differenzierten meine Körperwahrnehmung, stärkten Konzentrationsfähigkeit, Inspiration und Intuition.

Universelles Medizinkonzept

Beinahe noch mehr begeistert hat mich der kosmisch-geistige Hintergrund dieses Konzepts, das sich als bipolare Typenlehre versteht und in Sonne und Mond Gegenspieler sieht, die einen weit unterschätzten Einfluss auf die belebte Natur ausüben, nicht nur auf den Menschen und die Ausprägung seines Atemtyps, sondern auch auf Tiere und Pflanzen. Als Medizininteressierter war es für mich ein Aha-Erlebnis, denn hier bekam ich erstmals kompetente und plausible Antworten auf Fragen zu Beobachtungen an meinem Körper und seinem Verhalten, die die meisten Ärzte bis dahin nur mit Schulterzucken quittieren konnten. Ich hatte es mit einem Medizinkonzept zu tun, das aus einer universellen Naturbetrachtung geboren war, aus einem biologischen Ansatz, der die *gesamte Schöpfung* einschließlich Flora und Fauna umfasst. Geistestiefe und Problembewusstsein dieses Konzepts erheben es meines Erachtens geradezu in den Rang biologisch-medizinischer Grundlagenwissenschaft.

Es wurde von dem Violinvirtuosen Erich Wilk (1915-2000) entwickelt. Wohlgermerkt bestehen Ähnlichkeiten zu älteren Körpervorstellungen, wie sie vor allem aus dem indischen „Hatha-Yoga“ bekannt sind. Wilk jedoch hat die gegensätzliche Wirkung von Sonne und Mond wie die Prägung der Atemtypen bei der Geburt als erster erkannt und eine – wenn auch einfache – Methode der Berechenbarkeit des Atemtyps geschaffen. Nach dem Krieg konnte er illustre Persönlichkeiten aus der Sport- und Musikwelt wie Leichtathlet Otto Peltzer, Radrennfahrer Gustav Kilian sowie die „Reitsportlegende“ Hans Winkler (und dessen Stute Halla), Elly Ney, Wolfgang Schneiderhan sowie Elisabeth Schwarzkopf und andere erfolgreich betreuen und sich viel Anerkennung und Dankbarkeit erwerben. Vielzahlige Dankeschreiben aus dieser Zeit legen davon beredtes Zeugnis ab.

Terra – Luna – Sol - Terlusollogie®

Dieses Konzept wurde dann ab den 60er-Jahren von den deutschen Ärzten Dr. med. Charlotte Hagen (1909-2016) und Christian Hagen unter dem Namen „Terlusollogie®“ (ein Kunstwort bestehend aus „terra“, „luna“ und „sol“) weitergeführt und für die wissenschaftliche Medizin fruchtbar gemacht. Terlusollogie® hat sich mittlerweile insbesondere bei der Diagnose und Behandlung von hartnäckigen Verhaltensstörungen, chronischen Erkrankungen und psychosomatischen Beschwerden bewährt. Dabei will sie andere Therapieformen nicht ersetzen, sondern vielmehr für die von ihr beschriebenen Gesetzmäßigkeiten sensibilisieren und ergänzen. Atmung, Ernährung, Haltung und Bewegung sind nach terlusollogischem® Verständnis keine disparaten Einzelteile einer diffusen Ganzheitlichkeitsvorstellung, sondern bilden ein in sich *kohärentes System*.

Nach Auffassung der Terlusollogie® existiert ein eher von der Sonnenkraft („solarer“) und ein eher von der Mondkraft („lunarer“) abhängiger Konstitutionstyp, wobei Sonneneinfluss und Mondeinfluss in der Berechnung jeweils Werte von eins bis hundert Prozent annehmen können. Die solare oder lunare Ausrichtung wird in der Geburtsstunde (aber auch abhängig vom Geburtsort) geprägt, je nachdem, ob die Sonne oder der Mond die führende Kraft ist. Der gegensätzliche Einfluss – je nach Konstitutionstyp – zum Beispiel auf Schlafverhalten, Körperhaltung, Motorik, Bewegungsbedürfnis, Blutverteilung und Stoffwechsel lässt sich mittlerweile auch anhand zahlreicher Beobachtungen aus der Tierwelt eindrucksvoll belegen. Der Bezug terlusollogischer® Betrachtungen auf das breite Spektrum sogenannter „funktioneller“ Beschwerdebilder ist überaus lohnend und kann der akademischen Medizin sowohl in ätiologischer wie therapeutischer Hinsicht wertvolle Hinweise geben.

Sonne und Mond prägen den Atemtyp

Es ist die *Atmung*, der seitens der Terlusollogie® fundamentale Bedeutung für physiologische wie pathologische Prozesse im Körper zugeschrieben wird. Da Sauerstoff im Gegensatz zu anderen Nährstoffen nicht gespeichert werden kann und deshalb an die Alveolen ständig frisch abgegeben wird, muss die Atmung von der Geburt bis zum Tod pausenlos durchgeführt werden und daher so ökonomisch wie möglich ablaufen. Fehler in der Körperhaltung zum Beispiel üben deshalb großen Einfluss auf die Atemvorgänge und damit auf unser Wohlbefinden aus.

Die Sonne hat nach Auffassung der Terlusollogie® einen *vertikal ziehenden* Einfluss und bewirkt eine *Verengung*, sodass der von ihr geprägte Mensch, der sog. >Solare< (in älteren Typologien hätte man ihn vielleicht mit dem „Astheniker“ verglichen), die *Ausatmung* betont, die dadurch unterstützt wird, dass er mehr Kohlenhydrate aufnimmt, die rasch zu Wasser und Kohlendioxid zerfallen, das er dann in großen Mengen abatmen kann. Er benötigt, da Kohlenhydrate schnell verbrannt werden, viele kleine Mahlzeiten und wird weniger trinken. Die mitochondriale Versorgung seiner Muskelzellen ermöglicht ihm vor allem die *Spannkraft*. Er ist der „Ruhetyp“ und im Sport der geborene Sprinter.

Der Mond hingegen hat eine *horizontal dehnende* Wirkung, sodass der von ihm geprägte Mensch, der sog. >Lunare< (in älteren Typologien hätte man ihn den „Pykniker“ genannt) die *Einatmung* betont, an Kohlenhydraten spart, deshalb mehr trinkt und vor allem auf Fette (tierischen Ursprungs) und Säuren setzt, die die Einatmung forcieren und ihm damit viel Sauerstoff verschaffen, den er zur Bewältigung seines komplexeren Verdauungsgeschehens nötig hat. Er nimmt daher nur wenige, kräftige Mahlzeiten ein. Die mitochondriale Versorgung seiner Muskelzellen ermöglicht ihm vor allem die *Schnellkraft*. Er hat den Bewegungsdrang und im Sport ist er der geborene Dauerläufer.

Der Solare folgt auch im übrigen muskuloskelettalen System, z.B. in den Extremitäten, dem Prinzip der *Verengung* und bevorzugt vor allem Bewegungen *auf den Körper zu*, während der Einatmer dem Prinzip der *Dehnung* folgt: Bei ihm überwiegen Bewegungen *vom Körper weg*. Selbst im Schlaf begleiten uns diese Gesetzmäßigkeiten insofern, als der Lunare die Rückenlage, der Solare die Bauchlage bevorzugt, um eben die jeweilige Atembetonung entsprechend unterstützen zu können. Auch über Prozesse im Bindegewebe kann Terlusollogie® maßgebliche Aussagen treffen. Unter Fehlathmung ist eine Verhärtung des Bindegewebes („Kiblersche Hautfalte“) feststellbar. Von Beeinträchtigungen der Zellversorgung, des Nährstofftransports auf der sog. „Transitstrecke“ im interstitiellen Raum ist mithin auszugehen. Deshalb könnte auch die sog. „Matrixforschung“ mit ihrem zentralen Forschungsgegenstand, der „Grundregulation“ (Pischinger, Heine), von der Terlusollogie® vielversprechende Impulse erhalten.

Dehnungs- und Verengungszonen

Beim Lunaren tritt bei betonter Einatmung das Zwerchfell weit nach unten, sodass ein starker venöser Rückstrom zum Herzen hin erfolgt (in der akademischen Physiologie als „Atmungspumpe“ bekannt), das bei ihm in einer *Dehnungszone* liegt und deshalb von der *Herzdehnung* lebt (an seinem Körper überwiegen ganz prinzipiell sog. Dehnungszonen vor Verengungszonen, weshalb das Gehirn vor allem *dehnende* Impulse sendet). Beim Solaren hingegen (dem betonten Ausatmer) tritt das Zwerchfell nicht so weit nach unten, sodass ein geringerer venöser Rückstrom zum Herzen hin erfolgt; dies begünstigt *sein* Herz, das in einer *Verengungszone* liegt und von der *Kontraktion* lebt (an seinem Körper überwiegen ganz prinzipiell Verengungszonen vor Dehnungszonen, weshalb das Gehirn vor allem *verengende* Impulse sendet). In der Pathologie gedeutet würde die Terlusologie® eine Krankheitsursache darin erkennen, dass die nötige Ein- (bzw. Aus-)Atemtiefe auf Grund von Ernährungsfehlern, Stress, Schwächen im Körperbau, einer falschen Motorik usw. nicht erreicht werden kann, um das Bewegungszentrum in die Lage zu versetzen, die richtigen Impulse an die Gewebe zu senden.

So wird für die Terlusologie® das Phänomen der Atmung zum Fundament ätiologischer wie pathologischer Betrachtungen, die durch sie ein neues und belastbares Bezugssystem finden können.

Umweltfaktoren

Der Lunare bevorzugt ein Klima von hoher Luftfeuchtigkeit, was den stärkeren venösen Rückstrom zum Herzen begünstigt, wohingegen der Solare trockenes Klima liebt. Der Einfluss dieser Gesetzmäßigkeiten, abhängig von verschiedenen Klimazonen, auf Ernährungsgewohnheiten, kulturelle sowie rituelle Formationen verschiedener Ethnien kann im Einzelnen hier nicht besprochen werden. Ganz wesentliche Bereiche wissenschaftlicher Medizin könnten durch Terlusologie® in den Diskurs zurückkehren wie kosmische, geografische und klimatische Aspekte des Menschen, die noch zu Paracelsus' Zeiten ganz unwidersprochen als essentielle Gegenstände medizinischer Reflexion galten. Eine Medizin, die in eine immer unübersichtlichere Vielzahl verschiedenster Spezialdisziplinen zerstreut ist, könnte so eine >Heimat< und neue Ordnungsimpulse erhalten.

Händigkeit und Lateralität

Nach terlusologischem® Verständnis wird durch den Atemtyp auch die Lateralität eines Menschen geprägt, d. h. unterschiedliche Verhaltensweisen beider Körperhälften aufgrund unterschiedlicher Dominanzen im Gehirn z. B. in Bezug auf die Schreibhand, auf visuelle und auditive Wahrnehmung. So hat der Solare seine Kraftseite *links* (er ist Linkshänder). Ein solarer Tennisspieler wird den Schläger in die *linke* Hand nehmen, der solare Leichtathlet beim Weitsprung mit dem linken Fuß abspringen. Der Lunare dagegen hat rechts seine Kraft- und links seine *geistig*

führende Seite. Er wird kraftbenötigende Tätigkeiten mit der rechten Hand ausführen – und bei gesprochener Rede mit der *linken* gestikulieren.

Beim Solaren liegen die Augen in einer *Wärmezone*; sie sind stärker durchblutet und benötigen Anregung. Ein solarer Schüler wird neuen Stoff deshalb vor allem über das *Auge* aufnehmen. Ihm sollte man diesen Stoff an die Tafel schreiben. Der Lunare hat dagegen die Ohren in einer *Wärme-* d.h. Anregungszone. Neuen Stoff muss er *hören*. Ein zu lernendes Gedicht sollte man ihm deshalb vor allem *vorlesen*. Deshalb können genauso wie Erwachsene natürlich auch Kinder von den terlusollogischen® Übungen profitieren, weil sich dadurch nicht zuletzt auch ihre geistigen Fähigkeiten verbessern. Aus diesen – hier nur auszugsweise – referierten Beobachtungen ergibt sich, dass auch allgemeine, Schul- wie Musikpädagogik zu Nutz und Frommen von Kindern und Lernenden neue Anregungen gewinnen könnten (nicht zuletzt auf dem Gebiet der ADHS und der Legasthenie).

Geistige Anlagen

Darüber hinaus werden von der Terlusollogie® auch geistige Anlagen beschrieben, die rein von der *Prozentigkeit*, d. h. von der *Stärke der beiden Einflüsse* abhängen und damit *vom Atemtyp unabhängig* sind. Dabei ist besonders zu betonen, dass ihre Beschreibung weder eine Aussage über die Intelligenz der Person treffen will noch irgendeine Wertung enthält. Diese Prozentigkeit bestimmt vielmehr die *Reihenfolge* des Verhaltens, also, ob ein Mensch eher von der Dominanz des Denkens oder des Empfindens geprägt ist. Sie gibt auch Auskunft darüber, inwieweit er Aufmerksamkeit und Anerkennung benötigt, um sich innerlich stabil und komplett zu fühlen. Liegt der führende Einfluss (Sonnen- oder Mondeinfluss) *über* 50 Prozent, so ist von einem sogenannten „Denk-Empfindungstyp“ auszugehen: Er wird alle Eindrücke erst einmal verstandesmäßig bearbeiten und *danach* emotional bewerten sowie besonderer Aufmerksamkeit und Anerkennung bedürfen. Hierbei ist darauf hinzuweisen, dass diese Eigenschaften umso ausgeprägter ausfallen, je mehr einer der beiden Werte dem *Maximum* zustrebt. Liegen beide Einflüsse dagegen *unter* der 50-Prozent-Grenze, so ist die betreffende Person ein „Empfindungs-Denktyp“, bei der die Reihenfolge des Verhaltens genau umgekehrt ist. Auf Aufmerksamkeit und Anerkennung wird sie weniger Wert legen. Hier wird es so sein, dass ihre Eigenschaften umso ausgeprägter ausfallen, je mehr beide Werte dem *Minimum* zustreben. Im Bereich zwischen 45 und 55 % wird sich der Unterschied zwischen Denk-Empfindungstyp und Empfindungs-Denktyp dagegen nicht so leicht wahrnehmen lassen.

Die von der Terlusollogie® beschriebenen Verhaltensmerkmale müssen in Lebensführung und Therapie natürlich entsprechend berücksichtigt werden. Wird zum Beispiel das Aufmerksamkeitsstreben des Denk-Empfindungstyps nicht „abgeholt“, so kann es sich – so die Erfahrung der Terlusollogen® – „somatisieren“ und in Beschwerdebildern wie Magersucht, Neurodermitis oder Asthma äußern. In Deutschland können „Empfindungs-Denktypen“ nur in der Zeit zwischen dem 21. September und dem 21. März geboren werden, da während der übrigen Zeit

die Sonne bereits eine Stärke von mehr als 50 Prozent aufweist. Da in jener Zeit aber auch der Mondeinfluss über der 50-Prozent-Grenze liegen kann, ist von einem Bevölkerungsanteil von etwa einem Viertel an Empfindungs-Denktypen hierzulande auszugehen.

Bedeutung für Pädagogik, Familie, Partnerschaft

Auch in dieser Hinsicht gewinnt Terlusollogie® also Bedeutung für Pädagogik und Erziehung wie für Partnerberatung und Familienarbeit. Durch Terlusollogie® kommt mehr Frieden in die Welt, denn durch sie lassen sich Partnerschaften, Ehen und Familien harmonischer gestalten in mehr Zufriedenheit und tieferem Verständnis für andere wie für sich selbst. Menschliche Verhaltensweisen finden durch sie ein Bezugssystem, die ansonsten als unerklärbar gälten und damit einer wie immer gearteten Mythisierung anheimfielen, was in einer aufgeklärten Welt wie der unsrigen allerdings niemand wollen kann. Denn nach deren Selbstverständnis kann es ja nur darum gehen, Menschen möglichst *gerecht zu werden* und sie gesund und glücklich zu machen. „*Aegroti salus suprema lex*“.

Nicht zuletzt können auch Therapeuten selbst anhand der Terlusollogie® mehr Orientierung und inneren Frieden finden. Sie kann helfen, uns besser wahrzunehmen, uns selbst näherzukommen, zurückzufinden zum Ursprung, zur Schöpfung ganz im Sinne des ökologischen, des ganzheitlichen Gedankens, wenn Sie so wollen – zu Gott.

Nähere Informationen sowie Atemtypberechnung auf: www.terlusollogie.de

© 2023 by Olaf Grüneis, Heilpraktiker, M.A., Terlusolloge®, Dozent.

Als überzeugtem Kneippianer gilt sein besonderes Interesse dem Bewegungsapparat und der Endokrinologie.

www.heilpraktiker-kreuzberg.de

[\(o.u.praxis@gmx.de\)](mailto:o.u.praxis@gmx.de)

Solmsstr. 36

10961 Berlin

030/687 89 34