

*Verehrte Leserin,
verehrter Leser,
liebes Mitglied,*



kennen Sie natürliche Vitamin B - Quellen in unserer pflanzlichen Nahrung?

Immer wieder erlebe ich es im Praxisalltag, dass Patienten mich fragen, ob denn auch in Obst und Gemüse B-Vitamine vorkommen? Um Ihr Wissen zu mehren, habe ich Ihnen diese Kurzübersicht gestaltet.

Vitamin B 1 (Thiamin oder Thio-Vitamin): Wichtig zur Energiegewinnung aus unserer Nahrung und für die Funktionsfähigkeit unseres Nervensystems und dem Herzen. Ein Mangel löst Appetitlosigkeit aus. Ein Mangel nennen die Mediziner Beriberi. Typische Symptome dieser Mangelerkrankung sind neurologische Störungen, Herzmuskelschwäche und allgemeiner Muskelschwund. Aber auch bei dem Korsakow-Syndrom liegt ein Vitamin B 1 – Mangel vor. Dabei handelt es sich um eine Gedächtnisleistungsstörung, die gehäuft bei Alkoholikern auftritt. Es findet sich in Vollkornprodukten, bevorzugt in Haferflocken und Weizenkleie, sowie ungeschältem Reis. Aber auch in Tomaten, Grünkohl, Blumenkohl, Broccoli, Karotten, Kartoffeln und grünen Bohnen.

Vitamin B 2 (Riboflavin, Lactoflavin): Wichtig für die Verwertung von Fetten, Eiweißen und Kohlenhydraten, also den drei Hauptbausteinen unserer Nahrung. Fehlt es, so kann es zu Wachstumsstörungen und Rissen in den Lippen und Mundwinkeln kommen. Es ist reichlich in grünem Blattgemüse, Hülsenfrüchten, Spargel und Pilzen, sowie in Vollkornprodukten und besonders in Haferflocken vorhanden.

Vitamin B 3 (Niacin, Nicotinsäure, PP-Faktor = Pellagra Präventiv Faktor) hat eine große Bedeutung für unser zentrales Nervensystem und für den ganzen Stoffwechsel. Sehr wichtig für unser Herz. Müdigkeit, Gewichtsverlust und Appetitmangel zeigen sich bei einem Mangelzustand. Diesen nennt der Mediziner Pellagra. Natürliche Quellen sind Aprikosen, Pflirsiche, Bananen, Ananas, Himbeeren, Erdbeeren, Erdnüsse, Vollkorngetreide wie etwa Gerste und Buchweizen, sowie Broccoli, Kartoffeln und Grünkohl.

Vitamin B 4 (Cholin) wurde 1849 von Adolph Strecker in der Schweinegalle entdeckt und zählt im strengeren Sinn nicht mehr zu den Vitaminen, sondern ist in seiner Form Bestandteil des Nervenüberträgerstoffes (Neurotransmitter) Acetylcholin und auch Bestandteil des Lecithin (Phosphatidylcholin), das wichtig für unsere Gehirnfunktion ist. Es ist in Weizenkeimen, Sojabohnen, Amaranth, Blumenkohl, Quinoa, Spinat und Nüssen in hohen Mengen enthalten.

Vitamin B 5 (Pantothensäure) ist wichtig zur Verwertung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen und für die Haut. Menschen mit einer Infektanfälligkeit, Hautschäden und nervösen Störungen haben häufig einen Mangelzustand. Neben Vollkornprodukten und Haferflocken sind Nüsse, Apfelsinen, Melonen und Tomaten sehr reichhaltig.

Häufig wird insbesondere Vegetariern und Veganern die Einnahme von Vitamin B – Präparaten empfohlen. Wer auf die Auswahl beim Speiseplan achtet, wird jedoch schnell auch bei natürlichen Lieferanten dieser wichtigen Vitamine fündig!

Vitamin B 6 (Sammelbezeichnung für Pyridoxin -pflanzliche Quellen- und den tierischen Quellen Pyridoxamin und Pyridoxal) ist als Coenzym an verschiedenen Stoffwechselvorgängen beteiligt. Wichtig für unseren Eiweißstoffwechsel, für die Blutbildung und unser Nervensystem. Kommt es zu einem Mangelzustand, treten Krankheitsbilder wie Blutarmut, Übelkeit, Depression und Nervenentzündungen auf. Vorkommen in vielen Hülsenfrüchten wie weiße Bohnen, Kichererbsen und Linsen. Kohl, Broccoli, Feldsalat und Kartoffeln sind sehr reich an diesem Vitamin. Ebenso Nüsse, Samen und Kerne. Aber auch Avocado und Bananen sind besondere Lieferanten.

Vitamin B 7 (Biotin oder Vitamin H) ist wichtig für unseren ganzen Zellstoffwechsel und die Schönheit. Macht eine glatte Haut, beseitigt Haarausfall, brüchige Fingernägel und Depressionen. Hier haben wir eine große Auswahl: Bananen, Erdbeeren, Aprikosen, Grapefruit, Kirschen, Birnen, Tomaten, Erbsen, Spinat, Blumenkohl, Spargel, Kartoffeln, Mandeln, Walnüsse, Haferflocken, Vollkornprodukte.

Vitamin B 9 (Folsäure, Folat, Pteroylglutaminsäure wurde früher auch als Vitamin B 11 oder Vitamin M bezeichnet) ist wichtig für das Zellwachstum und den Homocysteinestoffwechsel. Kommt es zu einem Mangelzustand, so resultieren daraus eine Blutarmut, Gedächtnisschwäche und Fehlbildungen oder Missbildungen bei der Leibesfrucht. Sowohl Grünkohl, Broccoli, Kirschen, Himbeere, Mango, Avocado, Spinat, Blumenkohl, grüne Bohnen, Linsen, Paprika, Kichererbsen, Erdnüsse, Walnüsse, Haselnüsse, Quinoa und Haferflocken sind natürliche Spender.

Vitamin B 12 (Cobalamin) ist wichtig zur Blutbildung, zum Zellaufbau und für unser Nervensystem und führt bei einem Mangelzustand zu Blutarmut, Verstopfung, Nervenstörungen bis hin zu Psychosen. Hier sieht es eher schlecht aus, was die Lieferung aus Pflanzen angeht. Weder Obst und Gemüse noch Nüsse oder Saaten sind reich an Vitamin B 12, außer Sanddorn! Pflanzlich fermentierte Nahrungsmittel wie Sauerkraut und Bier (Pfarrer Kneipp lässt grüßen!) sind sinnvolle Quellen. Ebenso Shiitake-Pilze und Algen (Chlorella, Spirulina, Nori) bringen bei größerem Verzehr die notwendige Menge, wie auch Seetang und Wakame.

Herzlichst Ihr

Peter Gammrich

Die heilsame Wirkung der Klangtherapie

Ein Interview mit Klangtherapeut Walter Häfner



Das Erlebnis einer Klanganwendung führt in die Tiefe und öffnet neue Welten. Entspannung und Ankunft im Inneren sind nur wenige Aspekte bei einem solch besonderen Moment.

„Die Welt ist Klang, Klang ist Schwingung, Schwingung ist Energie, Energie ist Leben, Leben ist Bewusstsein, Bewusstsein wird zur Liebe, Liebe ist der Ursprung allen Seins“

Bei der Klangtherapie nach Walter Häfner werden 9 bzw. 13 hochwertige Klangschalen auf und um den ganzen Körper des Klienten gestellt und nach einem bestimmten System unter Einbeziehung von Zimbel, Glocke und verschiedenen Gongs angeschlagen. Die Organ- bzw. Symptom-spezifische Anwendung durch Spielen mit 2 – 3 Schalen kommt hier nur in bestimmten Fällen zur Ergänzung bzw. zur Vorarbeit zur Anwendung.

Häufner: Herr Häfner Sie haben eine sehr wirkungsvolle und heilsame Klangtherapie entwickelt, und geben seit vielen Jahren ihr Wissen und ihre Erfahrung durch die Ausbildung von Klangtherapeuten weiter. Vor kurzem ist ihr neues Buch erschienen. Für wen ist ihre Klangtherapie geeignet?

Häufner: Die von mir entwickelte Klangtherapie ist für alle Menschen geeignet, die tiefe Entspannung und Heilung er-

fahren möchten. Sie wirkt herzöffnend, bewusstseinsweiternd und dient zur Selbstfindung. Bei der Sterbebegleitung ist sie eine wunderbare Möglichkeit der liebevollen Begleitung. Auch Tiere, Pflanzen, Landschaften und Räume können bespielt werden.

Welche Klanginstrumente kommen zum Einsatz?

Es kommen verschiedene archaische Klanginstrumente zum Einsatz. Die hochwertigen Klangschalen erfüllen bestimmte Voraussetzungen. Jede Schale soll außergewöhnlich lange und intensiv schwingen. Jede Schale muss einen anderen Ton haben und möglichst viele Obertöne beinhalten. Der Klangteppich muss monoton sein und die unterschiedlichen Halbtonzuordnungen müssen exakt stimmen von tief nach hoch.

Das mächtigste Klanginstrument, das eingesetzt wird, ist der große, handgefertigte Tam-Tam Gong. Er wird hauptsächlich bei schweren Rückenproblemen, Bandscheibenvorfall, Schulterschmerzen und ähnlichen Beschwerden eingesetzt. Nach einer ca. 10 minütigen Vorbehandlung

schließt sich eine komplette Klanganwendung an. Ich könnte eine ganze Serie von Fallbeispielen schildern. Nach meiner Erfahrung würde ich sagen, dass die Methode Gongvorarbeit mit anschließender Klangsitzung bei 70 Prozent aller Klienten mit Rückenproblemen geholfen hat. Der Gong ist sehr mächtig und wirkungsvoll, was bei manchen Menschen jedoch auch Angst auslösen kann. Die Chinesen, die die Gongs herstellen, vertreten die Meinung, ein Gongspieler müsse eine starke Persönlichkeit sein, um den Gong aushalten und mit ihm umgehen zu können.

Können sich dabei beim Klienten alte Traumata oder verdrängte Verletzungen zeigen?

Die Klangmethode, die ich entwickelt habe, kann Traumata, sowie alte verdrängte Verletzungen hervorholen und auflösen. Es kann sicherlich dabei auch Tränen geben, jedoch ist es eine großartige Reinigung, und der Leidende kann letztlich loslassen, was ihn belastet hat. So wird er frei für neue Wege und Möglichkeiten, die er vorher nicht sehen konnte. Das erstaunliche bei der Klangbehandlung ist, dass es nicht immer notwendig ist, die alten Verletzungen anzusehen und sie noch einmal emotional zu erleben. Der Tam-Tam Gong kann aber auch sehr sanft und sensibel gespielt werden. Der achtsame Therapeut passt die Spielweise individuell für den Klienten an und begleitet ihn.

Der Feng-Gong symbolisiert die weibliche Energie. Er wird auch Sonnen- oder Windgong genannt. Sanft aber bestimmt führt der Feng-Gong den Liegenden in eine tragende Weite, der alltägliche Stress bleibt zurück und löst sich auf. Während der Klanganwendung gehen der Tam-Tam Gong, der die männliche Energie symbolisiert, und der Feng-Gong miteinander in Resonanz.

Die tibetische Glocke hat in unserem Klangsystem ebenfalls ihre Berechtigung. Sie wird mit einem Weichholzkloppelel sanft andrückend hochgerieben und sanft gekippt mit dem innen befindlichen Kloppelel angeschlagen, um ebenfalls einen neuen Ton erklingen zu lassen. Der erzeugte Klang ist sehr obertonreich und wirkt stark auf den Körper.

„Mit Zimbelen und Posaunen sollt ihr den Schöpfer preisen“, so steht es schon in der Bibel. In Tibet wird die Zimbel noch

heute zum Gebet begleitend eingesetzt. Die hohen Klänge tragen in die Weite. Bei unserer Klangsitzung verwenden wir die Zimbel, um die Chakren, also die feinstofflichen Energiezentren zu reinigen und sie in ihrer Drehgeschwindigkeit zu beschleunigen. Je mehr wir in uns ruhen, desto schneller dreht sich unser feinstoffliches Energiefeld. Die Zimbel erzeugt einen sehr hohen, langanhaltenden Klang, dessen obertonreiche Schwingung unsere Hirnrinde anregt. In unserer Klangtherapie symbolisiert die Zimbel das Licht.

Wenn ein stationärer Klangraum zur Verfügung steht, ist eine Klangliege und ein Monochord eine wunderbare Ergänzung. Die Klangliege hat, je nach Hersteller, 30 – 40 Klaviersonaten, welche alle auf einen Ton gestimmt sind. Auch hier ist die Monotonie wichtig. Je feinfühlicher und technisch begabt der Spieler, desto mehr Obertöne entlockt er der Klangliege. Die Töne werden vom Klienten nicht nur gehört, sondern die Schwingungen können vom ganzen Körper wahrgenommen werden. Wird die Liege alleine 30 Minuten gespielt, hat der darauf liegende Mensch das Gefühl des Schwebens, immer leichter und leichter zu werden.

Das Monochord ist vom Klang her ähnlich wie die Klangliege. Man kann es auf den Körper des Klienten auflegen oder am Kopfende querliegend auf die Klangliege anbringen. Ein gutes Monochord kann man auch im Raum aufstellen und damit



Klangschalen haben ihren Ursprung in Tibet. Besonders hochwertige, handgearbeitete Schalen mit einem feinen Klang entfalten eine effektive Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

den Raum bespielen. Alle beschriebenen Instrumente gehen mit dem Klienten in Resonanz.

Wie kann man sich die Wirkung der Klangtherapie vorstellen?

Der Klang hat eine besondere Wirkung auf den Menschen. Denn jede Zelle besitzt eine Eigenschwingung. Der hochschwingende Klang regt die Zellschwingung an und führt zur Frequenzerhöhung der Körperzellen. Dies führt in die Entspannung -Monotonie- und zu einer ge-

steigerten Wahrnehmung, einem intensiven Gefühl und einem Ankommen bei sich selbst. Darin liegt Heilkraft, Inspiration und intuitives Erfassen übergeordneter Zusammenhänge. Das Immunsystem wird gestärkt und aufgebaut, dem Körper und der Seele wird Energie zugeführt, der Verstand hat Pause und das Herz kann sich öffnen. Beim Summen bestimmter Töne kann man ebenso fühlen, wie sich der Klang auf bestimmte Körperbereiche und Organe auswirkt und ganze Zellverbände in Schwingung versetzt. Auch die Mayas waren sich bereits der heilsamen Wirkung des Klangs bewusst. Sie meißelten zum Beispiel Löcher in Felsen, so dass ein Hohlraum entstand, in den der ganze Kopf hineinpasste. Durch mehrmals wiederholtes tiefes Summen, brachten sie ihre Körperzellen zum Vibrieren, bewirkten eine Schwingungserhöhung ihres gesamten Körpers und damit eine Anregung der Selbstheilungskräfte und Steigerung ihres Bewusstseins.

Was ist der Schlüssel zum Erfolg Ihrer Klangschalenthherapie?

Das von mir entwickelte System auf der Grundlage der Blume des Lebens, die Spieltechnik, die Halbtonabstände der Klangschalen und insgesamt die monotone Spielweise aller verwendeten Instrumente. Dadurch ist es möglich, alle Tiefenentspannungsbereiche zu erleben und die Selbstheilungskräfte auf allen Ebenen, also auch im feinstofflichen Bereich, zu aktivieren. Ganz maßgeblich ist



Klanganwendung in der Salzgrotte Mirasal, Christophallee 21, Pforzheim.

aber auch die Achtsamkeit des Klangtherapeuten und eine geschützte ungestörte Atmosphäre. Bei der Behandlung liegt der Klient angezogen auf der Behandlungsliege oder auf der Klangliege. Er wird mit einer Decke zugedeckt, damit er in der Tiefenentspannung, bei der die Körpertemperatur absinkt, nicht auskühlt. Es sind keine meditativen oder spirituellen Erfahrungen Voraussetzung, um durch die Klanganwendung in die Tiefenentspannung zu sinken. Dabei wird der Klient vom Behandler nicht berührt. Bei der Klangtherapie fügt sich für den Klienten alles wie von selbst, ohne sein Zutun, der Klang trägt und führt ihn automatisch in eine tiefe Entspannung. Blockaden können sich lösen und Selbstheilung kann geschehen.

Wie oft sollte die Klangtherapie angewendet werden?

Dies richtet sich ganz nach der Indikation. Bei schwerwiegenden und akuten Gesundheitsstörungen können zu Beginn der Behandlung in der ersten Woche tägliche Klanganwendungen sinnvoll sein.

Neben der Klangtherapie veranstalteten Sie auch Klang-Erlebnisse. Was war ihr bisher größtes Klang-Event, das sie veranstaltet haben?

Im Mai 2011 trafen sich einhundertdreißig Klangtherapeuten mit ihrem gesamten Klingequipment aus ganz Deutschland und Europa zu einem Erdheilungskonzert in Bischofsgrün. Es war ein wundervolles, heilsames und kraftvolles Erlebnis für die Mitwirkenden und die 200 Teilnehmer.

Was planen Sie für die Zukunft?

Ich plane den Bau einer Klangpyramide, in der 24 ausgebildete Klangspieler mit 24 Klangliegen und Monochords, etwa 300 Klangschalen, 148 Gongs sowie 30 Bergkristallpyramiden, spielen werden. Die geometrische Form der Pyramide, sowie die Klänge mit der unglaublichen Vielfalt an Frequenzen, bewirken eine Potenzierung der Energie, und eine Herzöffnung

Herausgeber des ENB-Einhefters & Redaktionsanschrift:
Europäischer Naturheilbund e. V.
Christophallee 21
D-75177 Pforzheim
Peter Emmrich (Verantw.)
Redaktion: Andreas Jung
Bildnachweise: Shutterstock



Die tibetische Glocke ist sehr obertonreich und wirkt stark auf den Körper.

und Bewusstseinsweiterung für die Teilnehmer in ungeahnter Weise.

Welchen Rat haben Sie für unsere Mitglieder/innen und Leser/innen?

Die Möglichkeit Klanganwendungen und Klang-Events in einer Salzgrotte zu erleben, ist wunderbar, denn Kristalle verstärken die Wirkung. Nutzen Sie also diese Möglichkeit vor Ort!

Das Interview führte Heilpraktikerin für Psychotherapie Tanja Christina Haußer.

Weiterführende Literatur

Walter Häfner, das Geheimnis meiner Klangtherapie, RiWei-Verlag 2017

Walter Häfner, Jahrgang 1951, Leiter des Klang-Instituts in Bischofsgrün, in dem er nach der von ihm entwickelten Häfner-Methode, einer besonderen Form der Klangtherapie, ausgebildet.



Tanja Christina Haußer, Jahrgang 1967, ist Heilpraktikerin für Psychotherapie. Die Tätigkeitsschwerpunkte in ihrer Praxis sind u.a. Hypnotherapie, Gesprächstherapie, Monodramatherapie, energetische und geistige Heilweisen. Zusätzlich bietet sie in der Salzgrotte Mirasal in Pforzheim Hypnotische Tiefenentspannung und Klangtherapie nach W. Häfner an. www.heilpraxis-hausser.info



Das mächtigste Klanginstrument ist der große, von Hand gefertigte Tam-Tam Gong.