

# Christian Hagen Grundlagen der Terlusologie

Leseprobe

[Grundlagen der Terlusologie](#)

von [Christian Hagen](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b15985>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## 3 Atmungsabhängige Lebensführung

### 3.1

### Typenrichtiges Verhalten

#### 3.1.1 Allgemeines

Atemabhängige Lebensführung bedeutet, dass der uns von der Natur vorgegebene Atemtyp das Verhalten in vielen Lebensbereichen bestimmt. Das dem jeweiligen Atemtyp entsprechende Verhalten nennen wir typenrichtiges Verhalten. Regelmäßige oder langfristige Abweichungen führen grundsätzlich zu Leistungsabfall und Krankheit. Der Zeitpunkt des Auftretens entsprechender Symptome wird bestimmt durch die Ausprägung der individuellen Toleranz, durch persönliche Konstitution und Ererbtes.

#### 3.1.2 Körperliches Verhalten

Das, was wir unser ganzes Leben lang rund um die Uhr tun, ist Liegen, Sitzen. Stehen oder Gehen. In Abhängigkeit vom Atemtyp gibt es zwischen dem Einatmer und Ausatmer wichtige Unterschiede in diesen vier Verhaltensweisen, die wir typenrichtiges körperliches Verhalten nennen. Typenwidriges Verhalten erzeugt rasch Leistungsmin- derung, Unwohlsein bis hin zu Krankheit. Nachfolgend wird das typenrichtige Verhal- ten beschrieben.

### Liegen

#### Konstitution

##### Lunar

Eine wesentliche Rolle spielt die Schlafposition. In ihr erholt sich der Körper und sammelt neue Kräfte. Wie wir bereits erwähnt haben (Kap. 2.4), unterstützt die Rückenlage die Ein- atmung. Die Dehnung des Brustkorbes erfolgt leicht und ungehindert. Infolge dessen ist dies die dominierende Schlafhaltung für den lunaren Typ. Der Schultergürtel ist nicht ange- hoben, sondern in hängender Stellung, entsprechend der hängenden Stellung im Stehen. Die Unterlage ist flach und nicht zu hart, abgesehen vom Beckenbereich. Hier wird eine feste Unterlage gut vertragen. Das Becken ist die Verengungszone des Lunaren (Kap. 3.1.5). Das Kopfkissen ist flach, eine Nackenrolle wird gut vertragen. Die Kniegelenke sind in Streckstel- lung, die Hüftgelenke dürfen leicht gebeugt sein, was durch eine erhöhte Unterlage der Bei- ne erreicht werden kann. Das Wärmebedürfnis ist sehr groß, daher bevorzugt der lunare Typ ein dickes, weiches Federbett oder Woldecken.

##### Solar

Beim solaren Atemtyp ist es die Bauchlage, die bevorzugt werden muss. In ihr wird die akti- ve Ausatmung unterstützt. Die Unterlage ist flach und fest. Nur im Bereich des Beckens soll- te die Unterlage etwas weicher sein. Die Kniegelenke befinden sich in leichter Beugstellung durch Erhöhung der Unterlage, z. B. durch ein Kissen unter den Unterschenkeln. Die Hüft- gelenke sind in Streckstellung. Die untere Lendenwirbelsäule am Übergang des Kreuzbeines hat eine leichte Tendenz zum „Hohlkreuz“. Die Streckstellung der Hüftgelenke unterstützt

die Tendenz zum „Hohlkreuz“ bzw. zur Lordose (Krümmung der Wirbelsäule nach vorn, konvex). Unter „Hohlkreuz“ verstehen wir einen leichten Knick zwischen unterer Lendenwirbelsäule in Höhe der Lendenwirbelkörper L4/L5 (Schnittpunkt der Verbindungslinie zwischen beiden Beckenkämmen) und dem Kreuzbein. Der Kopf ruht auf einem flachen Kissen. Die Arme sind angewinkelt, also im Ellenbogengelenk gebeugt. Die Oberarme liegen etwas entfernt vom Oberkörper (sodass ein Winkel von etwa 45° zwischen Oberkörper und Oberarm entsteht). Der Schultergürtel ist nicht angehoben, sondern in hängender Stellung, entsprechend der hängenden Stellung im Stehen.

## Sitzen

Jeder von uns hat sicher schon einmal die Erfahrung gemacht, sich beim Hinsetzen sofort unwohl gefühlt zu haben, und sich nichts sehnlicher gewünscht, als einen anderen Sitzplatz zu bekommen. Dies geschieht immer dann, wenn die Sitzgelegenheit ausgesprochen typenwidrig und den Körperproportionen unangepasst ist.

Beim Sitzen haben die Gelenkstellungen der unteren Extremitäten Auswirkungen auf die Wirbelsäule. Die Gelenkstellungen der unteren Extremitäten wirken über das Becken in die Wirbelsäule hinein bis hinauf zum Kopf. Dies lässt sich unschwer nachprüfen, indem man im Sitzen zunächst eine Position einnimmt, bei der das Hüftgelenk 45° gestreckt ist (die Unterschenkel kommen dabei mit gebeugtem Knie unter den Stuhl). Es entsteht ein „Hohlkreuz“, und der Kopf senkt sich leicht nach vorn. Aus dieser Position werden nun die Kniegelenke nach vorn gestreckt, wobei die Hüftgelenke zunehmend gebeugt werden (Winkel gemessen von der Oberschenkelstellung im Stehen zur sitzenden Position). Es entsteht ein Rundrücken, der Kopf hebt sich leicht.

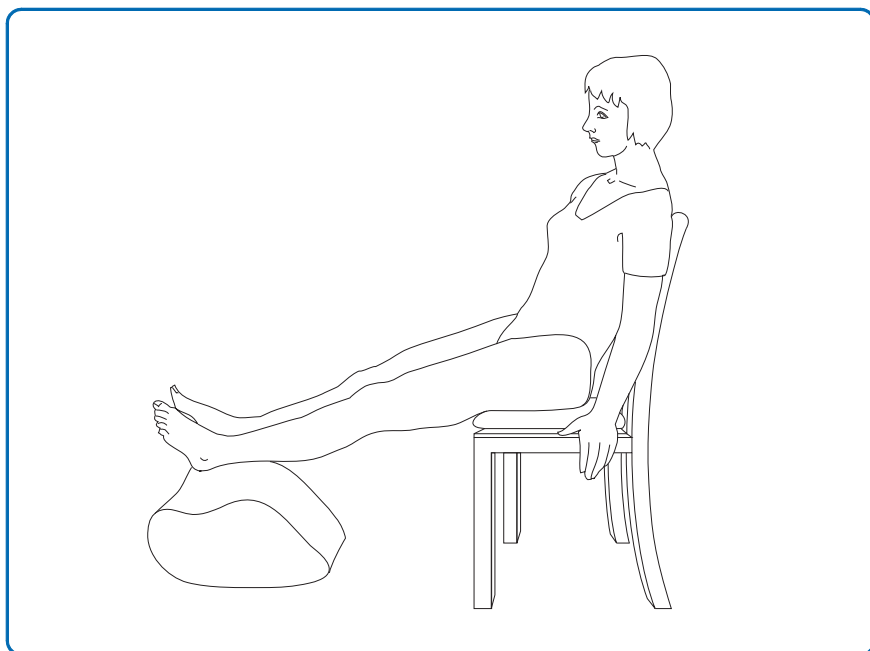
## Konstitution

### Lunar

Der lunare Typ bevorzugt angezogene Füße, durchgedrückte Kniegelenke und gebeugte Hüftgelenke (Winkel gemessen von der Oberschenkelstellung im Stehen zur sitzenden Position, 90°-Beugung in Richtung Oberkörper ist seine Lieblingsstellung). Die Sitzmöglichkeit kann durchaus niedrig sein. Das Gesäß – wie wir später noch beschreiben – ist eine Verengungszone. Daher darf das Gewicht des Oberkörpers auf der Gesäßmuskulatur ruhen. In sitzender Position verändert sich bei 90°-Beugung der Hüftgelenke die Stellung des Beckens mit dem Kreuzbein in seinem Winkel zur unteren Lendenwirbelsäule. Hier befindet sich also ein „fiktives Gelenk“. Dieser Bereich rundet sich durch den 90°-Winkel in den Hüftgelenken. Um nun eine optimale aktive Einatmung zu ermöglichen, richtet sich der Oberkörper etwa oberhalb vom Lendenwirbelkörper L4 bis zum Halsansatz auf und hat seine vertikale Körperachse leicht nach hinten geneigt. Ohne Stütze würde das für die Rückenmuskulatur eine erhebliche Haltearbeit bedeuten, die sie auf Dauer nicht leisten kann und mit Schmerz beantwortet. Daher benötigt der Oberkörper im Brustwirbelsäulenbereich eine nicht zu harte Rückenlehne oder Stütze. Gestützt im Brustwirbelsäulenbereich wird der Kopf wie von allein angehoben. Die Oberarme sind möglichst am Oberkörper zu halten, die Ellenbogengelenke sind gestreckt und die Handgelenke leicht gebeugt.

Bei Schreibtischarbeiten bevorzugen die Ellenbogengelenke eine möglichst gestreckte Position, die Handgelenke eine gebeugte und die Fingergrundgelenke eine gestreckte Haltung. Um Haltearbeit möglichst zu vermeiden, sollten die Arme durch den Schreibtisch gestützt

sein. Der Schreibtisch sollte hoch sein und sich leicht zum Körper neigen. Der Kopf behält dabei seine angehobene Tendenz. Dies ist besonders für Bildschirmarbeit wichtig. Der Bildschirm muss sich in Höhe des Kopfes oder etwas darüber befinden. Insgesamt arbeitet der Lunare am Schreibtisch von unten nach oben (► **Abb. 3.1**).



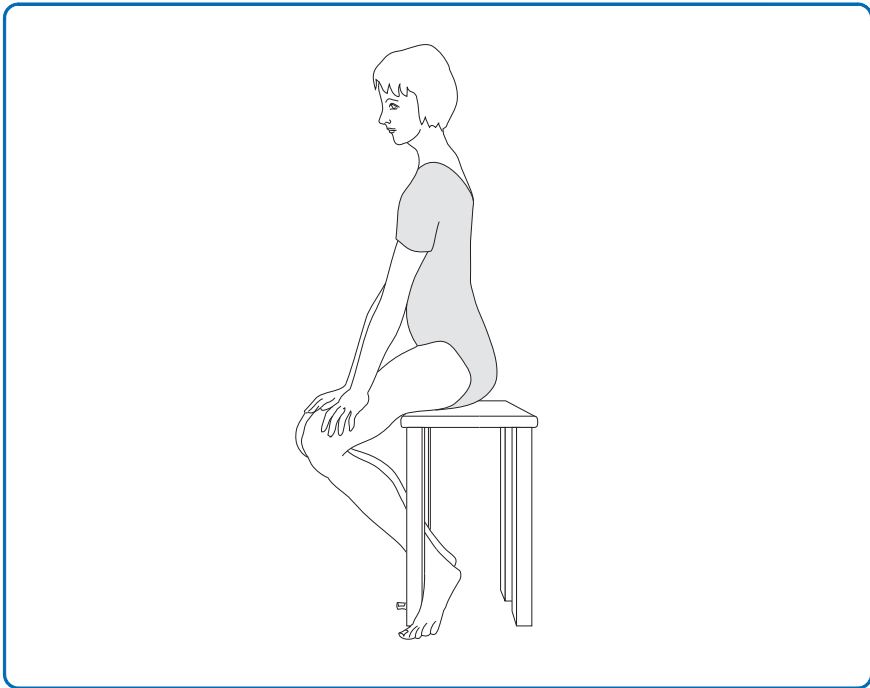
► **Abb. 3.1** Lunares Sitzen.

### Solar

Der solare Typ hat die Füße im Sprunggelenk gern in leichter Streckstellung und die Zehen leicht zum Fußrücken hin angezogen. Das Kniegelenk ist gebeugt und das Hüftgelenk gestreckt, letzteres ist im Sitzen nicht möglich. Er versucht, die Füße unter die Sitzfläche zu bringen, um sich der Streckung im Hüftgelenk möglichst anzunähern. Um im Hüftgelenk etwa  $45^\circ$  (Winkel gemessen von der Oberschenkelstellung im Stehen zur sitzenden Position, je mehr das Hüftgelenk in eine Streckstellung kommt, desto kleiner wird der Winkel und beträgt im Stehen  $0^\circ$ ) strecken zu können, muss der Sitz bzw. Stuhl hoch genug sein. Auch der Körpergröße des Sitzenden muss Rechnung getragen werden, denn es gibt kurze und lange Extremitäten. Das heißt, der Stuhl muss der Körpergröße individuell angepasst werden. Das Gesäß ist bei diesem Typ Dehnungszone. Das Gewicht des Oberkörpers darf daher nicht auf dem Gesäß ruhen. Je mehr der Winkel im Hüftgelenk sich von  $90^\circ$  in Richtung  $45^\circ$  nähert, desto mehr kippt das Becken mit dem Kreuzbein an seiner oberen kopfwärts gelegenen Begrenzung nach vorn und ein Knick entsteht in Höhe des Lendenwirbelkörpers L5 („Hohlkreuz“). Oberhalb von L5 ist der Oberkörper bis zum Halsansatz aufrecht und leicht nach vorn geneigt. Der Schwerpunkt des Oberkörpers liegt ungefähr am Übergangspunkt erstes Drittel zum zweiten Drittel des Oberschenkels, gemessen vom Beginn des Hüftkopfes nach

distal (vom Rumpf weg). Sind die Füße um die Stuhlbeine gelehnt, kann mit ihrer Hilfe die Balance des Oberkörpers gehalten werden. Der Oberkörper wiegt sich so weit nach vorn, dass er gerade nicht nach vorn fällt. Der Kopf erhält automatisch eine leichte Neigung nach unten (2 – 5° unterhalb der Horizontalen). So wird die von der Natur vorgegebene s-förmige Schwingung der Wirbelsäule erhalten und gleichmäßig belastet. Die Rückenmuskulatur ist nahezu entspannt. Eine Lehne ist in dieser Position überflüssig. So kann der solare Typ lange ohne Ermüdungserscheinungen sitzen.

Der Solare sitzt im Vergleich zum Lunaren hoch, der Arbeitstisch hingegen ist niedrig. Die Oberarme werden für Schreibtisch Tätigkeiten 45° seitlich und 45° nach vorn gehalten. Die Ellenbogengelenke sind 45° gebeugt und die Unterarme leicht nach innen gedreht, die Handgelenke nach dorsal leicht „geknickt“, die Fingergrundgelenke gebeugt. Für Bildschirmarbeiten ist es am günstigsten, den Bildschirm hinter der Tastatur im Tisch zu versenken. Der Kopf muss dann keine aufwärts gerichtete Bewegung durchführen und bleibt leicht nach unten geneigt. Der Solare arbeitet gemäß seiner Kopfhaltung am Schreibtisch von oben nach unten (► Abb. 3.2).



► Abb. 3.2 Solares Sitzen.

## Gehen

Das Gehen ist eine innere Angelegenheit, man geht, wie man sich fühlt. Daher hat das typenrichtige Gehen im therapeutischen Bereich große Bedeutung. Wer typenrichtig geht, fühlt sich rasch wohl und fröhlich.

## Konstitution

### Lunar

Der Lunare geht linksbetont mit kleinen, schnellen und fersenbetonten Schritten. Das Gehen wird mit dem linken Bein begonnen (Kap. 3.1.4). Der Oberkörper ist aufrecht und leicht nach vorn geneigt. Am Übergang vom Kreuzbein zur unteren Lendenwirbelsäule ist der Rücken rund. Der Kopf ist angehoben. Die Arme schwingen deutlich, die Ellenbogengelenke sind gern gestreckt. Linkskurven werden bevorzugt. Der Rhythmus des Ganges wird durch das alte Volkslied „Muss i denn, muss i denn zum Städtele hinaus“ sehr gut wiedergegeben.

### Solar

Der solare Typ geht dementsprechend rechtsbetont und beginnt das Gehen mit dem rechten Bein. Er bevorzugt Rechtskurven und geht mit großen, ruhigen schreitenden Schritten. Die Ferse berührt den Boden, ohne Gewicht aufzunehmen, und rollt sofort zum Vorfuß ab. Dort stößt er sich ab. Am Übergang vom Kreuzbein zur unteren Lendenwirbelsäule ist er im „Hohlkreuz“. Der Oberkörper ist aufrecht und der Kopf ist leicht gesenkt. Die Arme schwingen ruhig, die Ellenbogengelenke sind nie gestreckt. Rechtskurven werden bevorzugt. Der Rhythmus des Ganges wird von dem Wanderlied „Nun ade, Du mein lieb' Heimatland“ sehr gut wiedergegeben. Die innere geistige Führung ist rechts.

## Stehen

Das Stehen ist etwas Besonderes. Beide Typen, der lunare wie der solare, halten die Wirbelsäule am Übergang vom Kreuzbein zur Lendenwirbelsäule entgegengesetzt zu ihrer sonst üblichen Haltung. Im Stehen hat der Lunare das „Hohlkreuz“, der Solare ist rund.

Stehen ist mit Haltearbeit verbunden, eine solare Eigenschaft. Daher kann der Solare auch als Stehtyp oder Ruhetyp bezeichnet werden. Der Lunare meidet das Stehen, wo er nur kann. Das Stehen ist mit Haltearbeit der Muskulatur verbunden, das heißt, die Muskulatur wird gleichmäßig über einen längeren Zeitraum angespannt, was dem Prinzip der (solaren) Spannkraft entspricht. Der Lunare bevorzugt die Schnellkraft mit dem raschen Wechsel zwischen Anspannen und Entspannen. Er ist der Bewegungstyp (Kap. 2.4).

## Konstitution

### Lunar

Der lunare Typ steht primär rechtsbetont mit durchgedrückten Knien. Das Körpergewicht ruht auf der rechten Ferse bei leicht zurückgeneigtem Oberkörper. Das Becken ist oben am Übergang zur Wirbelsäule etwas nach vorn gekippt, und somit bildet der Übergang Kreuzbein/untere Lendenwirbelsäule ein leichtes „Hohlkreuz“. Automatisch neigt sich der Kopf bis zur horizontalen Ebene.

### Solar

Der solare Typ steht linksbetont, und das Körpergewicht ruht primär auf dem linken Vorfuß. Der Oberkörper ist aufrecht und leicht nach vorn geneigt, der obere Beckenrand am Übergang zur Wirbelsäule ist etwas nach hinten gekippt. Der Übergang vom Kreuzbein zur unteren Lendenwirbelsäule rundet sich dabei. Der Kopf wird automatisch in die horizontale Ebene angehoben.

In den ► Tab. 3.1 und ► Tab. 3.2 ist das Wesentliche zusammengefasst.

► **Tab. 3.1** Körperhaltung: Lunarer Typ = Einatmer = Mondtyp = Bewegungstyp = Dynamischer Typ.

| Liegen  | Sitzen   | Gehen  | Stehen   | Kopfhaltung   |
|---|--|--|--|---|
| Rückenlage: Kopf ohne Kissen, Arme seitlich gestreckt, Handflächen zeigen nach unten rechte Seitenlage: Beine im Knie leicht angewinkelt, Arme seitlich gestreckt oder Unterarme leicht angewinkelt Gesicht dem Luftzug zugewendet mildes Licht | angelehnt mit rundem Rücken am Übergang Becken-Wirbelsäule, Oberkörper aufrecht. Stütze im Brustwirbelsäulenbereich, locker nach vorne gestreckte Beine mit aufgestellten Füßen, Beine eventuell hochliegend, Halswirbelsäule leicht nach hinten geneigt. Kopf angehoben | Oberkörper leicht nach vorn gebeugt, Kopf leicht angehoben, Arme locker hängend und rhythmisch mitschwingend Tendenz: fersenbetont, linksbetont; Schritte sind klein, aber schnell bevorzugt bergab, bergauf; ruhig, langsam; Treppen mit viel Einatmung | rechtsbetont, Becken oben leicht nach vorn geschoben; es entsteht ein „Hohlkreuz“ am Übergang Kreuzbein-Lendenwirbelsäule (einzige Position für den Lunaren ohne Rundrücken); linker Fuß schrittbereit neben oder hinter der Standlinie des rechten Beines; Kopf in der horizontalen Ebene Hocken auf den Fersen | Hals leicht nach hinten gebogen mit leicht angehobenem Kopf |
| <b>Säuglinge/Kleinkinder</b>  |  |  |  |   |
| Rückenlage, wenn Kopf bereits gehalten wird, rechte Seitenlage, Unterarme werden entspannt nach oben gehalten, Beine locker angezogen, keine Außenrotation  | angelehnt mit rundem Rücken, Kopf leicht nach hinten geneigt, Knick nach hinten; krabbelt nur kurz; Fortbewegung durch Vorwärtsrutschen auf dem Gesäß, mit Anziehen und Abstoßen der Beine   | Beginn auf ganzer Fußsohle, Füße geradeaus gesetzt, beim Laufen lernen von vorn halten   | steht nur kurz, lernt rasch das Laufen   |   |

► **Tab. 3.2** Körperhaltung: Solarer Typ = Ausatmer = Sonnentyp = Stehtyp = statischer Typ.

| Liegen   | Sitzen  | Gehen  | Stehen  | Kopfhaltung  |
|--|---|--|---|--|
| <p>Bauchlage: auf harter Unterlage, Kopf ist nach rechts gedreht und liegt mit dem linken Gesicht auf kleinem Kopfkissen, Oberarme angewinkelt, dabei sind Schulter- und Rückenmuskulatur entspannt, Beine leicht nach außen gedreht, kleine Unterlage unter den Unterschenkeln verhindert Streckung der Kniegelenke: linke Seitenlage: Frischluff von der Seite oder von hinten</p> | <p>schmale Sitze mit gerader Lehne, Anlehnen nicht erforderlich, da die Wirbelsäule ihre aufrechte s-förmige Schwingung behält; „Hohlkreuz“ wird erleichtert durch nach hinten angewinkelte Unterschenkel oder die Füße halten von innen gegen die Stuhlbeine (bei weichen Polstern möglichst Beine unter-schlagen wie im Damensattelsitz); Position auf Stuhl: mit aufrechtem Rücken und „Hohlkreuz“, Kopf leicht nach unten bei leicht nach vorn gebeugtem Hals</p> | <p>von der Ferse abrollend. Gewicht auf Vorfuß, hoch-schnellend, große ruhige Schritte, rechtsbetont, vor-geschobenes Becken, „Hohlkreuz“; elastisches, schwebendes Gangbild, bevorzugt bergauf mit betonter Ausatmung</p> | <p>linksbetont = Standbein links Oberkörper leicht nach vorn mit rundem Rücken am Übergang Becken-Lendenwirbelsäule (der Stand ist die einzige Position für den Solareren ohne „Hohlkreuz“), Arme leicht angewinkelt, Beine in den Knien locker, elastisch und nicht gestreckt, Gewicht ruht auf dem linken Vorfuß, rechter Fuß neben oder kurz hinter der Standlinie des linken Hocken auf den Vorderfuß mit Spitzenbetonung</p> | <p>Kinn leicht nach vorn geneigt, Halswirbelsäule leicht nach vorn gebeugt</p> |
| <p><b>Säuglinge/Kleinkinder</b></p> <p>Bauchlage: leicht gespreizte Beine mit leichter Außenrotation der Füße, Oberarme angewinkelt zur Seite; linke Seitenlage: mit Kopf auf der linken Wange, nach dem Licht sehend</p>  | <p>Sitzen: frei im „Hohlkreuz“ ruhend; krabbelt gern</p>  | <p>Beginn: gern mit Spitzengang; Hohlkreuz; Fußspitzen leicht abduziert</p>  | <p>kommt häufig vom Liegen direkt in den Stand, frühes, sicheres Stehen mit elastischem Wippen in den Knien</p>   |  |



### 3.1.3 Grundsätze der Ernährung

Bei der typenrichtigen Ernährung betrachten wir die Regeln der Ernährung ausschließlich unter dem Aspekt der Gesunderhaltung und nicht nach dem, was wir gerne essen. Die Atmung als Lebensmotor ist der Ernährung übergeordnet. Die Ernährung unterstützt, wie eingangs erwähnt, die Atmung.

#### Konstitution

##### Lunar

Die betont aktive Einatmung des Lunaren mit passiver Ausatmung ermöglicht es dem Körper, in den Alveolen (Lungenbläschen) mehr sauerstoffarmes Blut mit der einströmenden, frischen Atemluft in Kontakt treten zu lassen. Es kann mehr Sauerstoff von dem an den Alveolen vorbeiströmenden Blut aufgenommen werden. Der Sauerstoff steht über den Blutkreislauf dem Stoffwechsel zur Verfügung.

Kräftige Kost braucht mehr Verbrennungsschritte und mehr Sauerstoff, bis die Nahrung zu CO<sub>2</sub> und Wasser verbrannt ist. Das CO<sub>2</sub> tritt in das Blut über. Die Einatmung wird über die CO<sub>2</sub>-Sensoren im Blut durch Stimulierung des Atemzentrums entsprechend angeregt.

Die Ernährungsleitlinien für den lunaren Einatmer:

- kräftige Kost
- drei Mahlzeiten zu festen Essenszeiten
- tierisches Fett (pflanzliches Fett meiden)
- viel Säure
- viel Flüssigkeit (es entsteht nur wenig Wasser im Stoffwechsel)
- kohlenhydratarm
- Eiweiß wird mit Fett und Säure bekömmlich: Es sollte in der Ernährung des Lunaren zurückhaltend eingenommen werden, Eiweißbelastungen sind schädlich (Kap. 6.1).

Da durch die tiefe Einatmung ausreichend Sauerstoff zur Verfügung steht, kann der Stoffwechsel kräftige Kost in vielen kleinen Stoffwechselschritten zu Wasser und CO<sub>2</sub> verbrennen. Es fällt bei dieser Form der Ernährung insgesamt weniger Wasser und weniger CO<sub>2</sub> an. Über feine Sensoren im Blut, die ständig die Blutgase und Elektrolyte messen und sie über Niere und Lunge im Gleichgewicht halten, wird der erhöhte Sauerstoffbedarf den aktiven Einatemtrieb verstärken. Kräftige Kost braucht länger, um verdaut zu werden, daher reichen drei Mahlzeiten in der Regel aus. Zwischendurch könnte bei auftretendem Hungergefühl ein Apfel oder ganz allgemein Obst eingenommen werden.

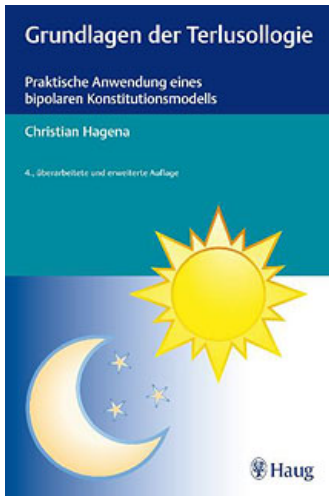
Zwischenmahlzeiten wie ein zweites Frühstück belasten den Lunaren und sind für ihn überflüssig. Die aus Geselligkeitsgründen durchgeführten „Teestunden“ dienen eher der Flüssigkeitsaufnahme als der Nahrungsaufnahme.

##### Solar

Umgekehrt ist bei der solaren aktiven Ausatmung mit dem dominierenden Abströmen der CO<sub>2</sub>-haltigen Luft eine vermehrte CO<sub>2</sub>-Abgabe möglich. Kohlenhydrate wie Zucker oder Honig sind rasch in einem oder wenigen Verbrennungsschritten zu CO<sub>2</sub> und Wasser verbrannt. Es entsteht vermehrt Wasser und CO<sub>2</sub>, letzteres führt über CO<sub>2</sub>-Sensoren im Blut zu einer entsprechenden Stimulierung des Atemzentrums und fördert die Ausatmung.

Die Ernährungsleitlinien für den solaren Atemtyp:

- viele kleine Mahlzeiten
- kohlenhydratreich



Christian Hagena

[Grundlagen der Terlusologie](#)

Praktische Anwendung eines bipolaren  
Konstitutionsmodells

184 Seiten, kart.  
erschien 2013



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung  
[www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)