



»Durch Terlusollogie®  
eröffnen sich der Medizin  
ganz neue therapeutische  
Perspektiven.«

Olaf Grüneis

Foto: Dr. Bernhard Kraemer

## Wie Atemtypen unseren Kreislauf beeinflussen.

– Olaf Grüneis –

### Von der Bedeutung der Atmung für Stoffwechsel und Gesundheit

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

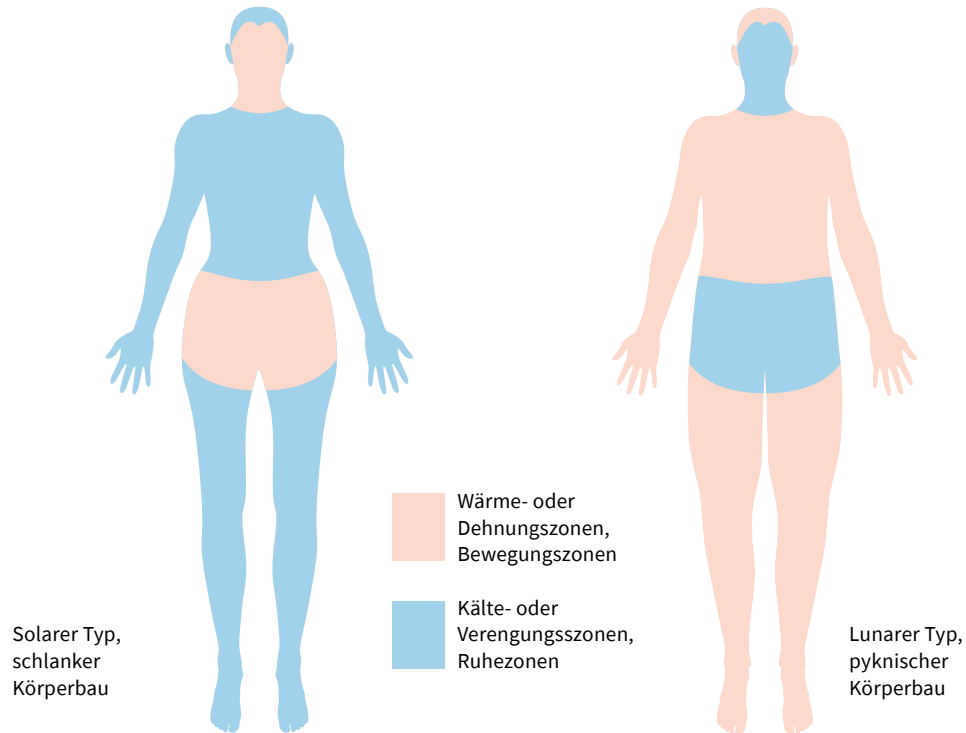
»Wilk jedoch hat den gegensätzlichen Einfluss von Sonne und Mond wie die Prägung der Atemtypen bei der Geburt als erster erkannt.«

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. Auch der große Naturforscher und Universalgelehrte Johann Wolfgang von Goethe war sich der prinzipiellen Wirksamkeit dieser Naturkräfte auf die menschliche Konstitution bewusst. Wilk jedoch hat den gegensätzlichen Einfluss 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 „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. Vielzählige 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 terlusologischem® Verständnis keine disparaten Einzelteile einer diffusen Ganzheitlichkeitsvorstellung, sondern bilden ein in sich kohärentes System.

Nach Auffassung der Terlusologie® 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 terlusologischer® Betrachtungen auf das breite Spektrum sogenannter „funk-

tioneller“ 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 Terlusologie® 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 Terlusologie® einen vertikal ziehenden Einfluss und bewirkt eine Verengung (auch des Brustkorbs), sodass der von ihr geprägte Mensch, der sog. „Solare“ (in älteren Typologien hätte man ihn vielleicht mit dem „Astheniker“ verglichen), die Ausat-

mung 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 dehrende Wirkung (auch auf den Brustkorb), sodass der von der Mondkraft 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 Terlusologie® maßgebliche Aussagen treffen. Unter Fehlhaltung 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 Terlusologie® 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 „Atempumpe“ bekannt), das bei ihm in einer Dehnungszone liegt und deshalb von der Herzdehnung lebt. An seinem

»Auch über Prozesse im Bindegewebe kann Terlusologie® maßgebliche Aussagen treffen. Unter Fehlhaltung ist eine Verhärtung des Bindegewebes (Kiblersche Hautfalte) feststellbar.«

Körper überwiegen ganz prinzipiell sog. Dehnungszonen vor Verengungszonen (siehe unten), weshalb das Gehirn vor allem dehrende 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). Ins Pathologische gewendet 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.

Es sei noch einmal betont, dass sowohl bei dem Lunaren wie dem solaren Atemtyp beide Kräfte präsent sind, aber in jeweils unterschiedlicher Ausprägung. So sind beim Solaren der überwiegende Teil seines Körpers „Verengungs-“ (synonym für „Kälte-“ bzw. „Ruhezonen“), nur Gesicht, Hals und Becken „Dehnungs-“ (synonym für „Wärme-“ bzw. „Bewegungszonen“). Beim Lunaren verhält es sich genau umgekehrt (siehe hierzu die beiden Abbildungen). Gezielte Waschungen einzelner Wärme- und Kältezonen sollten daher den unterschiedlichen physiologischen Temperaturverhältnissen entsprechend angepasst sein, sie stabilisieren und entfalten dadurch eine nicht zu unterschätzende therapeutische Wirksamkeit (siehe hierzu auch die Erkenntnisse des zu Lebzeiten international renommierten „Wasserdoktors“ Sebastian Kneipp sowie der „Matrixforschung“ unserer heutigen modernen Medizin, von der wir wissen, dass kleinste Energiequanten den Kolloidzustand der Gewebe beeinflussen können). So wird für die



Foto: Pixabay - ivabalk

Durch Terlusologie® mehr Selbstvertrauen, differenzierte Körperwahrnehmung und Inspiration gewinnen.

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 ist stärker durchblutet und benötigt 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 terlusologischen® Übungen profitieren, weil sich durch sie 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). Überhaupt hat sich gerade bei Gedeih- und Entwicklungsstörungen von Säuglingen und Kleinkindern eine terlusologische® informierte Heilkunde als ganz besonders wirkungsvoll und segensreich erwiesen.

### Geistige Anlagen

Darüber hinaus werden von der Terlusologie® 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 Terlusologie® 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 Terlusologie® – „somatisieren“ und in Beschwer-

debildern 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 Terlusologie® also Bedeutung für Pädagogik und Erziehung wie für Partnerberatung und Familienarbeit. Durch Terlusologie® 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 Terlusologie® 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.



**Hp Olaf Grüneis**, M.A., Terlusologe®, Dozent, als überzeugtem Kneippiener gilt sein besonderes Interesse dem Bewegungsapparat wie der Heilung auf geistigem Weg.  
Solmsstr. 36, 10961 Berlin  
(030) 687 89 34  
www.heilpraktiker-kreuzberg.de  
o.u.praxis@gmx.de

Nähere Informationen sowie Atemtypberechnung auf:  
www.terlusologie.de