

Katharina Lamprecht • Stefan Hammel
Adrian Hürzeler • Martin Niedermann



Wie der Bär zum Tanzen kam

120 Geschichten für einen gesunden Körper

Ernst Reinhardt Verlag München

Katharina Lamprecht, Bruchköbel bei Frankfurt a. M., ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnotherapeutin (hsb) und Systemische Supervisorin (DGSP).

Stefan Hammel arbeitet als Klinik- und Psychiatriepfarrer, Kinder-, Familien- und Hypnotherapeut sowie als Ausbilder für Psychotherapie und leitet das Institut für Hypnosystemische Beratung in Kaiserslautern.

Adrian Hürzeler, Reinach / Schweiz, ist selbstständiger Coach und Achtsamkeitstrainer mit eigener Praxis für Persönlichkeits- und Führungsentwicklung.

Martin Niedermann, Bern / Schweiz, ist professioneller Geschichtenerzähler (VEE), hypnosystemischer Coach (hsb), und Dozent. Auftritte in verschiedenen Formationen mit Musik, Liedern und Geschichten.

Hinweis

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnungen nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02775-0 (Print)

ISBN 978-3-497-60962-8 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-60963-5 (Epub)

© 2018 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in EU

Covermotiv: © 2018 Zakharov Evgeniy/Fotolia

Satz: FELSBURG Satz & Layout, Göttingen

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Geschichten als Heilmittel? 9

I Atem, Herz und Kreislauf 15

- | | | | |
|------------------------|----|----------------------------------|----|
| Mantarochen | 16 | Der Wasserhahn | 25 |
| Die Reise des Adlers | 16 | Die gute Absicht kehrt
zurück | 26 |
| Sicherheitsdruck | 17 | Gartenbewässerung | 27 |
| Streit am Fluss | 18 | Wie Mutter und Kind | 28 |
| Die hydraulische Pumpe | 19 | Memory | 28 |
| Der neue Dampfkochtopf | 20 | Mieter gesucht | 30 |
| Lachesis | 22 | Der Kopfschmerzkuß | 30 |
| Der Teich | 23 | | |
| Die Zahnbürste | 24 | | |

2 Innere Organe, Essen und Verdauen 32

- | | | | |
|------------------------------------|----|---------------------------------|----|
| Wenn die Wildschweine
kommen | 33 | Verdauungsapparat | 37 |
| Energiequelle | 33 | Die Insulinrezeptoren
wecken | 38 |
| Schwer verdaulich | 34 | Gegen den Strom | 39 |
| Die Heinzelmännchen-
hilfsarmee | 35 | Pac-Man | 40 |
| Kampf mit dem
Monsterschnupfen | 36 | Wunderkeks | 42 |
| | | Bierbrauen | 43 |
| | | Schachspielereien | 44 |

3 Muskeln, Knochen, Sehnen 46

- | | | | |
|---------------------------------|----|-----------------------------|----|
| Dasselbe | 46 | Ja sagen, Nein sagen | 48 |
| Warum stemmst du den
Himmel? | 47 | Der Bär tanzt, wenn er will | 49 |
| | | Takelage | 50 |

Die Krusten wegbrennen	51	Auf und Ab	54
Brennnesseln	52	Der Bremsschlauch	55
Ein Frosch hilft	53	Die Putzaktion	56

4 Haut und Haare 58

Öffne das Tor	59	Als die Allergie begann	65
Bleib bei Dir	60	Der Leibwächter	66
Wasserwege	61	Ausgestrichen	67
Was ich bestreiche	62	Die Wächter auf der Mauer	68
Ameisen helfen	63	Insektenstiche	69
Kreisrundes Haarwachstum	64	Das Jucken	71

5 Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Gleichgewicht 72

Den Vorhang öffnen	73	Das Röhrensystem	78
Die Tapete festdrücken	74	Die Feineinstellung der Tonhöhenunterscheidung	79
Die Klappe dichten	74	Das Gyroskop	80
Mein Held im Ohr	76	Ohrarbeit	81
Das gestürzte Gehör	77		

6 Schmerz und Körpergefühl 83

Störche lieben die Sonne	84	Doktor Dachs	91
Der Kopfschmerzregler	85	Schiffsmotoren	92
Funken im Strom	86	Nebelwandern	93
Der Kopfschmerz im Fuß	87	Im Reich des Rückenschmerzes	94
Das Zahnvögelchen mit dem roten Schwänzchen	88	Alarmglocke	95
Als die Bilder sprechen lernten ...	89	Muschelwunder	97

7 Schlafen und Wachen 98

Vierzehn Engel	98	Noch tiefer schlafen	101
Schnarcher raus!	100	Schubladen im Kopf	101
Im gleichen Rhythmus atmen	100	Tief atmen	102
		Die Erinnerung des Körpers	103

Das Kettenkarussell	104	Der Brunnen	106
Der Kopf sucht keinen Schlaf	105	Die Welt verändern	107

8 Lust und Liebe 109

Für wen soll ich heulen?	110	Wellen wollen wallen	114
Der kleine Franz	111	Kopfbahnhof	115
Was ist Liebe?	112	Nur eine Nacktschnecke	116
Schreibpotenz	113		

9 Unfälle, Verletzungen, medizinische Eingriffe 118

Nicht der Baum!	119	Etwas mehr abgeben	124
Der Maulwurf Buddelflink	119	Teer	125
Kopfsache	120	Beinahe positiv gedacht	126
Starke Äste	121	Liebe Hand	127
Knie beugen	122	Lass alle Zellen leben!	128
Den Apfelbaum schneiden	123	Das innere Kurorchester	129
Tumore abhobeln	124	Läuferglück	130

10 Infekte und Entzündungen 132

Ansteckende Gesundheit	132	Häuschenschupfen	140
Gut zum Kotzen	133	In der Höhle	141
Melde dich	134	Renovierungsarbeiten	142
Wasserrohre	136	Zwei Füße im Gespräch	143
Wanderfreuden	137	Nimm die Erkältung mit	144
Ochsenweisheit	137	Die Waschstraße	145
Nüsse suchen	138	Lieber Husten, wie geht's?	146
Strandmuscheln	140	Meine Impfung	147

Anhang 149

Stichwortverzeichnis	149	Literatur	156
Alphabetisches Verzeichnis der Geschichten	153		