



Deutsche Gesellschaft für Alternative Medizin e.V.

Dachverband für humanistische Heilkunst und Gesundheitskultur

DGAM Rundmail Juni 2026

Liebe Mitglieder und Interessierte

Der längste Tag, die kürzeste Nacht eines Jahres

Welche Erinnerungen, welche Einfälle tauchen auf? Sommerpartys, bei denen die Nacht zum Tag wurde? Elend lange Arbeitstage und zu kurze Nächte? Vielleicht einfach ein langer Abend draußen – im Unterschied zu den langen Abenden drinnen in den Wintermonaten?

Oder es melden sich Gefühle der Art, dass wieder ein halbes Jahr vorbei ist – oder ist es „geschafft“? Oder meldet sich gerade jetzt eine Angst vor dem, was nun kommt?

In unserem Land beginnt mit der Sonnenwende der „eigentliche“ Sommer. Eine Zeit des langsamen Handelns? Mit einiger Muße? Oder als „Sommerloch“?

Was immer in diesen Tagen an Gefühlen und Gedanken sich selbst aktiviert, ist ein inneres Reagieren auf eine „Wechselzeit“. Es liegt natürliches Anderswerden in der Luft. Nicht mehr frühlingshaftes Aufbrechen, keine herbstliche Reife oder eine winterliche Ruhe, sondern die Eigenart von „sommerlich“ berührt uns – ob wir wollen oder nicht.

In diesem Sinne wünschen wir allen ein gutes Berührtwerden durch die natürliche Wechselzeit.

Herzlich Ihr und Euer DGAM Vorstand

Gerhard und Georg

Aktuelles

Kostenfreier Online-Vortrag mit Gerhard Tiemeyer

Die Quellen des Krieges in uns und um uns herum

Umgehen mit der Macht von Affekten in der Praxis

am 10. Juni 2026 um 19:00 Uhr

Bitte den Zoom-Link anfordern bei tiemeyer@dgam.de.

Raum für Austausch, Verbindung und gemeinsames Erleben

DGAM Berlin Brandenburg – offenes Treffen zur Gesundheitspraxis

am 23. August 2026 im Hotel Wandlitz

[Gesundheitstage, Workshops & regionale Events der DGAM Berlin + Brandenburg](#)

WogE 2026 auf Langeoog vom 14.09. – 18.09.2026

Auch in diesem Jahr ist die DGAM wieder Mitveranstalterin der Woche der gesunden Entwicklung auf Langeoog – es sind noch Plätze frei!

Ausführliche Informationen gibt es hier: [FLYER WogE 2026](#)

Neu in der Mediathek

[„Sinntriebe“](#)

mit Bernhard Schlage und Gerhard Tiemeyer

Ein Gespräch über Sinn, Seele, Körper und mehr...

Sommerempfehlungen

Aus der DGAM Regionalstelle Freiburg

Sonnenwende... wie geht es deiner inneren Sonne?

Was wendet sich gerade in dir, in deinem Leben, in deiner gesundheitspraktischen Tätigkeit? Und welche dieser Wendungen wollen dir helfen deinen Blick, deine Perspektiven zu erweitern?

Für uns kam eine große innere Wende als wir uns vor 8 Monaten zu unserem Youtube Kanal entschlossen haben. Auf unserem Kanal findest du inzwischen 40 Vorträge, die dir Impulse geben können manche Dinge neu zu betrachten, vielleicht sogar etwas zu wenden. Im inneren oder im äußeren Leben.

Und jeden Freitag kommt ein neuer kostenfreier und werbefreier Vortrag dazu.

http://www.youtube.com/@DGAM_Freiburg_2025

Ilona & Martina, DGAM Regionalstelle Freiburg

Von Corinne Adolph, DGAM Regionalstelle Berlin-Brandenburg

Ich beschäftige mich gerade mit dem Buch „**Kraft und Magie der Heilpflanzen**“ (Rudi Beiser) und höre aktuell Bodo Schäfer: „**Mentale Alchemie**“ (Bodo Schäfer).

Beides erlebe ich als eine sehr feine Inspiration und Bereicherung!

Von Gerhard aus dem Servicebüro

Die langen Interviews im ‚**Hotel Matze**‘ haben es mir zurzeit angetan. Beim Abwasch, beim Spazierengehen oder einfach so im Herumliegen.

Von mir sehr zu empfehlen: Das Gespräch mit einem meiner fachpraktischen Vorbilder, **Gunther Schmidt**.

Dann zu meinem persönlichen Thema der zweiten Jahreshälfte: Warum ist Scham das Gefühl unserer Zeit (mit Dr. Stephan Marks)? Naja und wenn man mal anfängt zu stöbern...

Und als Urlaubslektüre werde ich mir C.G. Jung, Erinnerungen, Träume, Gedanken gönnen!

Und Du?

Was wird Deine Sommerlektüre oder Dein Hörsommer?

Sei es für Verstehen, sei es für nach Innen erleben oder auch einfach zum sinnlichen Beleben, das neuerdings oft ‚Auftanken‘ heißt.

Wir sammeln gerne und noch in den kommenden Wochen gibt es eine Liste im Rundmail, die vielleicht die ein oder andere Anregung bringt.

Heilpflanzen und Bräuche der Sommersonnenwende aktuell betrachtet

Eine Recherche von Georg Klaus

Die Sommersonnenwende ist ein ganz natürliches Fest; sie markiert den Zeitpunkt, an dem die Sonne am Zenit steht und die Tage lang, während die Nächte kurz sind. Ich möchte eine kurze Übersicht über Mittsommerbräuche und -rituale anbieten, so wie sie beschrieben wurden und wie die Menschen, die daran beteiligt waren, sie für sich selbst verstanden haben. Dieses Selbstverständnis gibt auch Hinweise, was in der Arbeit mit Heilkräutern und in der Arbeit mit Jahreszeitenritualen aus gesundheitspraktischer Sicht bedeutsam sein kann.

Feste wie die Sonnenwendfeiern waren Anlass und Gelegenheit besondere Erlebnisse zu machen, außerhalb der gesitteten Ordnung oder der Kirchen. Einst lebten viele Menschen ihre emanzipative Identität durch Feiern, Feste und eigene Rituale, die zwischen regelhaften Abläufen und ekstatischen Erfahrungen ein breites Spektrum von Erlebnissen ermöglichten. Dieses Erleben verband mit den ältesten Traditionen und tiefsten, heute würde man sagen spirituellen, Erfahrungen.

Um das Sonnenwindfeuer – (welch ein energiegeladenes Wort!) - versammelten sich die Menschen und hielten ihre Kräuterbuschen und -bündel in der Nähe des Feuers, um sie mit der Sonnenkraft zu stärken. Um das Sonnenwindfeuer wurde getanzt, es wurde ekstatisch gefeiert und getrunken. Die Feier war fröhlich und großartig. Dämonen und Teufelchen, die sich eingenistet hatten, mussten bei Sprüngen über das heilige Sonnenwindfeuer abspringen und man konnte nach dem Sprung frei und lachend weitertanzen.



Einige Beispiele für die enge Verbindung von Wissen über Heilkräfte und in heutiger Sicht bewusstseinsweiternden Erlebnissen, möchte ich im Folgenden kurz andeuten:

Mit Beifuß wurde geräuchert, um eine reinigende und schützende Wirkung zu erzielen. Er hat die Aufgabe, üble Einflüsse abzuwehren und eine ruhige Atmosphäre zu schaffen, die zugleich entspannend und stimulierend wirkt. Traditionell wurde Beifuß auch eingesetzt, um bei Ahnenräucherungen zu helfen und die Sinne für höhere Ebenen zu öffnen. Beifuß wurde bereits als Medium in Ritualen aus der Steinzeit nachgewiesen.

Um die Mittsommerzeit zu feiern, schmückte man sich mit einem Gürtel oder Kränzen aus Beifuß und tanzte oft nackt. Indem man die Kleidung ablegte, schälte man sich aus den gewohnten Statusregeln heraus, um sich mit den Urkräften und Urgewalten zu verbinden. So konnte man innerlich fliegen und sich mit allem versöhnen. Am Ende des Festes wurde der Beifußgürtel ins Feuer geworfen, um alle alten Vergehen, Sünden oder Ähnliches zu verbrennen und ihnen somit die Macht zu nehmen. Auch bei der Bewältigung von Alpträumen wurde Beifuß eingesetzt, was in der modernen Kräuterkunde auch heute als hilfreich bei Traumaverarbeitung angesehen wird.

Die Eiche war für die Ureuropäer wohl ein Baum, durch den, speziell in den Sommergewittern der Gott, die Natur und dessen Baum, die Eiche, Blitz und Donner zusammenwirkten. Vor allem in der europäischen Kultur wurde die Eiche als Symbol für Stärke, Kraft, Freiheit, Ehre, Beständigkeit und die Ewigkeit verehrt. Als „Königin des Waldes“ galt sie und wurde in vielen Traditionen und Mythen als heiliger Baum verehrt. Götter redeten über die Natur, Pflanzen und Bäume mit den Menschen und schufen so eine Möglichkeit für den Austausch zwischen ihnen. Männer trugen Eichenblätter, die zu einer Eichenkrone geflochten waren, um sich mit der Stärke der Eiche zu verbinden.

Die Kamille ist eine wichtige Pflanze zur Mittsommerzeit; sie richtet sich nach der Sonne und lässt ihr Licht in ihre Blüten und Blätter schmelzen. Sie blüht immer der Sonne entgegen, ähnlich wie die Marguerite oder das Gänseblümchen. Bereits in der Vorzeit wurde gesagt, es seien die Augenbrauen, die Augenbrauen des Baldur, des Sonnengottes. Seine Augen leuchten gelb, und die Blütenblätter sind die Strahlen oder Wimpern des Sonnengottes Baldur. Die Ansätze der Signaturen Lehre (Goethe) sind schon bei unseren Vorfahren zu finden. Alternative Medizin, die Naturheilkunde und unser geschätzter Gesundheitspraktikerberuf basieren auf einer soliden Tradition.

Die Gundelrebe ist ein spirituelles Symbol für Reinigung, Entschlackung und die Suche nach innerer Ruhe. Sie wurde als Symbol dafür angesehen, dass man sich von alten ‚Geistern‘, von dem, was einen besessen machte, löst und den heilenden Kräften der Natur vertraute. Die Gundelrebe symbolisiert Geduld, Gelassenheit und innere Ruhe; sie stärkt den Glauben an die unterstützenden Kräfte der Natur und an das Wunderbare im Leben. Es gibt Überlieferungen, die besagen, dass Gundermann magische Kräfte besitzt, wie die Fähigkeit, Hellsehen zu verleihen, wenn man Kränze aus ihm trägt, um sich so von alten Gewohnheiten zu befreien und den Lebenskräften vertraut – und fröhlich tanzen kann.

Zum Beispiel wird überliefert, dass Frauen zur Mittsommerzeit Kräuter wie den blühenden Gundermann, die Gundelrebe (*Glechoma hederacea*), zu Kränzen flochten, die einen irdischen, würzigen Duft verbreiteten. Sie ist eine Pflanze, die an ihren Knoten kleine Wurzeln schlagen kann; wenn es ihr an einem Ort nicht gefällt, wächst sie weiter und erkundet den Boden. Sie bleibt also immer mit der Erde verbunden. Im Gegensatz zur normalen Minze wächst sie nicht aufrecht, sondern kriecht am Boden entlang und bewahrt so immer den Kontakt zum Boden.

In völliger Ekstase riskierten Tänzer/innen, ihre Seele zu verlieren; die Gundelrebe bot ihnen jedoch Stabilität und Erdung. Es war möglich, sich an einen Bach zu setzen und mit seinem Wasser zu fließen, um die eigene Seele in diese Welt zurückzuholen. Wenn die Seele mit der Rückkehr kämpft, ist es eine große Hilfe, wenn eine Schamanin oder ein Schamane kommt, um sie zurückzuholen, oder wenn heute ein/e Gesundheitspraktiker/in unterstützend zur Seite steht.

Gleichzeitig ist der Gundermann eine vielseitige Heilpflanze, die Entzündungen hemmt, Schleim löst, die Harnausscheidung fördert und den Stoffwechsel anregt. Sie ist bei verschiedenen Beschwerden wie Blasenleiden, Magen-Darm-Katarrhen, Leberproblemen sowie Erkältungen und Husten nützlich. Ihr werden zudem wundheilende und blutreinigende Eigenschaften zugeschrieben.

Holunder ist der wohl wichtigste Baum und die wichtigste Blüte zur Sommersonnenwende.

„Wenn der Sommer kommt, blüht der Holler; dann wird die Liebe noch viel toller.“

Nach alten Bauernrezepten wurden Holunderkekse zubereitet, indem man die Blütendolden in Bierteig oder Teig eintauchte und sie anschließend frittierte. Das Ganze wurde dann mit

Zucker, Honig oder einer anderen Süßungsoption verfeinert. Wer mehr Kuchlein gegessen hatte, konnte höher springen. Mit dieser Maßnahme sollte der Flachs in großer Höhe wachsen, was dazu führen würde, dass seine Flachsfäden und Fasern sehr lang und leichter zu handhaben sind. Im Allgäu wurden Holunderkuchlein in Schmalz oder Fett gebacken, und diese fanden später als Heilsalbe Verwendung, weil alles, was mit der Sonne in Verbindung steht, heilend wirkt, so die sinnlich nachvollziehbare tiefe Überzeugung. Heute wird der Blüte als Heilpflanze eine antivirale und immunstärkende Wirkung zugeschrieben. Man sagte auch, dass Holunder eine erwärmende Wirkung hat, weil darin die Kraft und Wärme der Sonne gespeichert ist. Aus diesem Grund wurde er als Heiltee getrocknet und für die Wintermonate gesammelt, um vor Erkältungen und den Krankheiten der kalten Jahreszeit zu schützen.

Im Namen Holunder klingt auch Frau Holle mit, die eine Naturgöttin der unteren Erdenwelten ist. Ihr Lieblingsbaum ist Holunder. Er steht deshalb auch in Verbindung mit Tod, Wiedergeburt und Fruchtbarkeit. Holunder in verschiedenen Formen der Zubereitung war ein Medium für sinnliches Erleben anderer, tieferer, Welten. Traditionelle spirituelle Bedeutungen des Holunders findet sich in der nordeuropäischen Mythologie. Der Holunderstrauch wird mit der Göttin Hulda verbunden, Diese finden wir als Hüterin der unteren Welten im Märchen der Frau Holle wieder. Sie ist für die guten und schlechten Wetter zuständig und bringt denen, die naturverbunden leben Glück und anderen Pech. Man bat die Göttin Holla/Holda unter dem Holunderstrauch um Fruchtbarkeit der Felder.

Die Feiern waren so voller Freude und Ekstase, dass niemand schlief; man sang und tanzte, während man z.B. Kuhdüngerpilze oder Narrenschwämme mit einbezog. Sie verursachen „Dummheiten“ und können als Liebestränke genutzt werden. „Er hat verrückte Schwammerln konsumiert“. Psilocybinhaltige Pilze werden in der heutigen Literatur als „halluzinogene Pilze“ bezeichnet, deren kulturelle Bedeutung in vielen Kulturen nachgewiesen ist. Medikamente zur Behandlung von schweren Depressionen, Psychosen und ähnlichem werden heute auf deren Grundlage entwickelt.



https://www.kunstkopie.de/a/fitzgerald-john-anster/the-fairys-banquet.html?utm_source=chatgpt.com

Eine Zeile aus Schillers „Ode an die Freude“ kommt mir in den Sinn: Freude, schöner Götterfunken, Tochter aus Elysium“ und die Töchter aus Elysium sind alle, die das Fest wirklich feiern, mit Sprüngen über ein Feuer, innen oder außen. Die Zeilen gehen weiter und bilden mit der Musik Beethovens die ‚Europahymne‘:

***„Wir betreten feuertrunken Himmlische, dein Heiligtum.
Deine Zauber binden wieder, was der Mode Schwert geteilt;
Bettler werden Fürstenbrüder, wo dein sanfter Flügel weilt.“***

Weiterbildungen für Gesundheitspraxis

Aktuelle Hinweise (Zertifizierungskurse und auf Nachfrage Beginnendes bitte im [Bildungsprogramm](#) auf der Website finden):

Was?	Wann?	Wer?	Wo?
Systemische und Imaginative Methoden für das Umgehen mit intensiven Emotionen in der Gesundheitspraxis	03.07.2026	Gerhard Tiemeyer	82515

Workshop Raindrop Massage-Technique®	11.07.2026	Angelika Gordon	81375
Workshop Phonophorese	12.07.2026	Angelika Gordon	81375
BeYou Sommer-Retreat	17.07.2026	Corinne Adolph, Maria Hochschorner	16818
Sich und andere leichter verstehen – das Enneagramm Training	08.09.2026	Ilona Steinert, Martina Wassmer	Online
Woche der gesunden Entwicklung (WogE)	14.- 18.09.2026	Diverse	26465
Zertifiziert... und was nun?	25.09.2026	Ilona Steinert, Martina Wassmer	Online

Redaktionsteam: Gerhard Tiemeyer, Jörn Hingst.

Impressum: ViSP ist Gerhard Tiemeyer.

Anschrift: DGAM , Großer Garten 4 in 30938 Burgwedel.

Kontakt für Rückmeldungen und Beiträge: service@dgam.de.

Wenn Du keine DGAM Rundmail erhalten möchtest - bitte hier klicken: [Rundmail
abbestellen](#)

Die Inhalte dieser Seiten wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen.

Wir übernehmen keine Haftung für die Inhalte externer Links und distanzieren uns ausdrücklich von allen Inhalten externer Seiten auf dieser Website. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Alle Fotos und Grafiken und Texte dieser Ausgabe sind – wenn nicht anders gekennzeichnet - Eigenproduktionen der jeweiligen Anbieter/Autoren.

Unsere Datenschutzerklärung finden Sie [HIER](#) auf unserer Website.