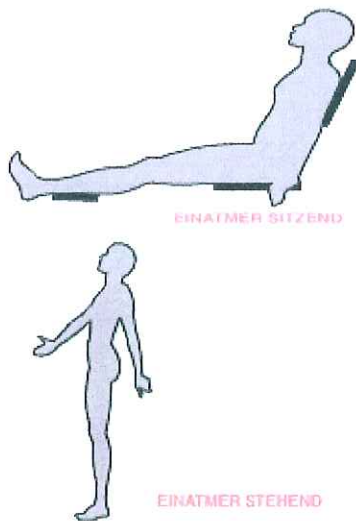


Die Terlusologie geht von der Beobachtung aus, dass es zwei (gegensätzliche) Atemtypen gibt. Diese Atemtypen werden als *Ein-* und *Ausatmer* bezeichnet: Der *Einatmer* atmet aktiv ein und passiv aus, der *Ausatmer* atmet dagegen aktiv aus und passiv ein. Jede Person kann eindeutig einem Atemtyp zugeordnet werden, dieser Atemtyp verändert sich im Laufe des Lebens nicht mehr. Die Entdeckung der beiden Atemtypen und ihre Ermittlung geht auf Erich Wilk zurück (Fotos von Erich Wilk) und wurde in den letzten Jahren von den beiden Ärzten Dr. Charlotte und Christian Hagena weiter entwickelt.

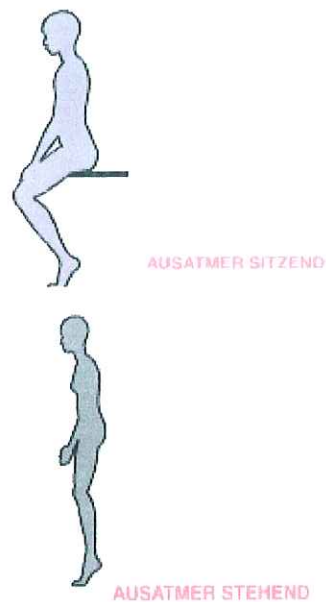
Die Einatmung beispielsweise wird durch Rückenlage unterstützt. Beim Sitzen streckt der Einatmer die Beine und hat einen leicht gehobenen Kopf, er benötigt eine Lehne. Am Schreibtisch sind die Ellbogengelenke möglichst gestreckt und die Handgelenke möglichst gebeugt.



Ebenso verträgt der Einatmer keine hohen Schuhe. Der Kopf ist angehoben, beim Laufen ist der Oberkörper leicht nach vorn gebeugt. Der Einatmer läuft mit gestreckten Knie- und Armgelenken, seine Arme schwingen deutlich; er bevorzugt Linkskurven. Der Einatmer benötigt vor jeder sportlichen Aktivität Lockerungsübungen und hält die Extremitäten am Körper. Er atmet in den Brustraum und sein Wärmebedürfnis ist sehr hoch. Die klimatisch günstigen Bedingungen sind feuchtwarme Zonen.

Wir beobachten sehr oft *typenwidriges* Verhalten. Wer beispielsweise als Einatmer hohe Schuhe trägt oder beständig in den Flanken atmet, wird über kurz oder lang gesundheitliche Beschwerden bekommen. Leider sind diese Beschwerden nicht immer dem falschen Atemverhalten zuordenbar (siehe dazu die Fallbeispiele). Daher ist eine Bestimmung des eigenen Atemtyps und das Erlernen des typenrichtigen Verhaltens für die Gesundheit von großer Bedeutung.

Die Ausatmung beispielsweise wird durch Bauchlage unterstützt. Beim Sitzen benötigt der Ausatmer keine Lehne und bevorzugt gebeugte Beine. Der Ausatmer versucht die Füße unter die Sitzfläche zu bringen und schreibt mit gestrecktem Handgelenk.



Der Ausatmer kann hohe Schuhe gut vertragen. Der Kopf ist leicht gesenkt (trotz aufrechtem Oberkörper). Die Arme schwingen ruhig, die Armgelenke sind nie gestreckt; er bevorzugt Rechtskurven. Er hält die Arme etwas entfernt vom Körper und bevorzugt Haltearbeit; er atmet in die Flanken. Die klimatisch günstigen Zonen sind trockenes Klima, Wüstenklima wird nur von diesem Atemtyp vertragen.

Wir wissen, dass das Baby bei der Geburt in all seinen Funktionen, die vom autonomen Nervensystem gesteuert werden (Kreislauf, Verdauung) vollständig entwickelt ist, lediglich das Atemzentrum im Gehirn arbeitet noch nicht. Erst unmittelbar nach der Geburt setzt seine Tätigkeit ein. Erich Wilk beobachtete nun, dass diese Prägung lebenslang anhält: und damit der Atemtyp vom Geburtsdatum bestimmt wird. Eine wissenschaftliche Begründung für diese Prägung haben wir noch nicht; sie hat sich aber in vierzig Jahren medizinischer Praxis in *allen* von uns behandelten Fällen als richtig erwiesen. Daher halten wir den Zusammenhang von Geburtsdatum und Atemtyp für ein Naturgesetz.

Ausgehend von dieser Entdeckung erarbeitete Erich Wilk ein einfaches Verfahren, um den zugehörigen Atemtyp zu bestimmen. Zur Bestimmung des Atemtyps wird der Einfluss der Sonne und des Mondes ermittelt. Ein bei Vollmond im Winter geborener ist Einatmer, ein bei Neumond im Sommer geborener ist dagegen Ausatmer. Es kommt daher auf den Einfluss von Sonne und Mond am Tage der Geburt an, welche der beiden Kräfte überwiegt und damit den ersten Atemimplus gibt. Wenn Sie Ihren Atemtyp per Rechnung bestimmen wollen, so geben Sie bitte hier Ihr Geburtsdatum ein. Liegen die Zahlenwerte um weniger als 7 Prozent auseinander, so ist eine formale Rechnung zu ungenau, um den Atemtyp so zu bestimmen. In diesem Fall müssen Sie sich von einem Terlusollogen testen lassen.

Wählen Sie bitte Ihr Geburtsdatum

1 Januar 1901 südl. Hemisphäre

sowie Ihre ungefähre Geburtszeit (wenn Sie sie nicht mehr wissen, wählen Sie tagsüber).

früh

Atemtyp bestimmen

(Erläuterung zur Rechenmethode)

Erläuterung zum Berechnungsverfahren

Wie bereits erwähnt, haben wir bisher keine schlüssige wissenschaftliche Erklärung zum Berechnungsverfahren des Atemtyps. Daher lehnen wir uns der Rechenmethode nach Wilk an und gehen dabei wie folgt vor:

- Der Sonneneinfluss wird ermittelt, indem wir dem Sommerbeginn am 21. Juni 100% Einfluss und dem Winterbeginn am 21. Dezember 1% Einfluss zuordnen. Alle zwischenliegenden Tage werden linear interpoliert. Wir sind uns bewusst, dass die Wahl dieser Zahlen sowie der linearen Interpolation willkürlich ist.
- Der Mondeinfluss wird ermittelt, indem wir dem Vollmond jeweils 100% Einfluss und dem Neumond jeweils 1% Einfluss zuordnen. Alle zwischenliegenden Tage werden linear interpoliert. Wir sind uns bewusst, dass die Wahl dieser Zahlen sowie der linearen Interpolation willkürlich ist.
- Da die Rechnung mit sehr viel Willkür belastet ist, verlangen wir eine Differenz der Einflussfaktoren von mindestens einem Mondtag (7%). Wir haben in vierzig Jahren ärztlicher Praxis bis heute kein Gegenbeispiel zu dieser Rechenmethode finden können.

Die Rechnung wurde als PHP-Anwendung programmiert, der Programmcode steht ebenfalls zur Verfügung. Die Berechnung der Mondphasen beruht auf Kapitel 48 nach Meeus.

Der „Einatmer“ nach der Terlusologie (Lunarer Typ)

- Abend- und Nachtmensch
- Morgens „Aufwärmen“
- Wichtige Dinge Nachmittags / Abends erledigen
- Lernen über das Hören
- Strukturierter Leitfaden
- Für Typgerechte Atmung aufrecht halten
- Telefonohr rechts
- Keine Ablenkung
- Herumgehen
- Viel trinken
- Leichte Farben
- Hals frei
- Viel Wärme
- Feuchtes Klima
- Starke Hand rechts
- Dehnen und lockern
- Rückenlieger, Seitenlage rechts
- Standbein rechts
- „Liegt“ im Stuhl

Der „Ausatmer“ (Solarer Typ)

- Frühaufsteher
- Abends früh müde
- Wichtige / Kreative Dinge morgens erledigen
- Lernen über lesen und schreiben
- Visuelle Unterstützung
- Telefonohr links
- Hintergrundmusik / Geräuschkulisse kein Problem
- Beim Sitzen nach vorne gebeugt, Füße weit zurück
- Wenig trinken
- Kräftige Farben
- Hals ist Wärmezone
- Trockenes Klima
- Gute Durchlüftung
- Starke Hand links
- Nicht herumgehen
- Kraftübungen
- Bauchlieger, Seitenlage links
- Standbein links
- Braucht keine Stuhllehne