

Sie leiden an ständig kalten Füßen? Vielleicht auch an Migräne oder Krampfadern? – Wahrscheinlich sind Sie eine Frau. Und wahrscheinlich tragen Sie des öfteren Schuhe mit hohen Absätzen.

„Trag' sie mit einem Lächeln und keiner Grimasse“: High Heels verursachen jedoch nicht nur im Fuß Schmerzen (Bild rechts). Mach's hingegen wie die Kinder und geh' barfuß im weichen Gras (Bild unten)!



Gelenk, eben das Kreuz-Darmbein-Gelenk, blockiert, kann es leicht zu Bandscheibenvorfällen oder einer Hüftgelenk-Arthrose kommen. Auch das scheinbar kürzere Bein kann durch die Beckenblockade hervorgerufen werden.

Nach Erfahrung von Hansjörg Klopfer gelingt es mittels der Akupunkt-Massage nach Penzel am besten, das Becken wieder zu mobilisieren. Dadurch wird der Energiekreislauf im menschlichen Körper wieder zum Fließen gebracht; das Kreuz-Darmbein-Gelenk kann leichter gelöst werden. Mit gezielten Übungen bleibt dann die Beweglichkeit auch erhalten. Wichtig ist ebenfalls, daß immer auf gut gewärmte Füße geachtet wird. Paradoxerweise sind

WENN DER SCHUH AUF'S BECKEN DRÜCKT



verliert im Gegenzug übermäßig an Lebensenergie (Wärme), was zu Verschleißerscheinungen führen kann. Diese treten übrigens um so stärker auf, je höher der Schuhabsatz ist!

Konkret führt der Energieüberschuß im Oberkörper vor allem zu einer Schulter-Nacken-Verspannung, die Fehlstellungen im entsprechenden Wirbelsäulenabschnitt nach sich ziehen kann. Als Folge kommt es zu Erkrankungen wie Migräne, Tennisarm, Fehlempfindungen z. B. in den Fingergelenken oder sogar zur Schwächung von inneren Organen wie Herz, Lunge, Magen, Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse, Nieren oder Darm.

Damit solche Beschwerden nicht akut werden, muß der Fuß vor allem baldmöglichst wieder an die „Null-Absatz-Stellung“ gewöhnt werden. Fußbäder und Bein-Massagen können unterstützend wirken.

Die kalten Füße hingegen sind auf den Energiemangel im Becken zurückzuführen und begünstigen ihrerseits Krampfadern, Abnutzungserscheinungen an Hüft-, Knie- oder Sprunggelenken, Hallux Valgus (Großzehenballenreizung) oder auch Spreizfüße. Häufig führt das Minus an Lebensenergie im Unterkörper auch zu Gleitwirbeln, Hohlkreuz, Unterleibschwäche oder insbesondere zu einem blockierten Kreuz-Darmbein-Gelenk. Dieses bildet zusammen mit dem Wirbelsäule-Kreuzbein und dem Darmbein-Oberschenkel-Gelenk ein dreiaxsiges Gelenk im Becken. Normalerweise federt dieses Gelenk Belastungen, die durch das Gehen oder Tragen von Lasten verursacht werden, ideal ab. Ist aber ein

nämlich viele „Kaltfüßler“ davon überzeugt, ihre Füße wären warm! Diese falsche Wahrnehmung läßt sich damit erklären, daß durch die kalten Füße die Informationsübertragung via Nerven zum Hirn gemindert ist. Warme Fußbäder und Bettsocken sind hier also eine gute Sache!

Einen Gedanken wert ist in diesem Zusammenhang auch das sogenannte Fußbett in den Schuhen. Es ist bekannt, daß alles, was stützt, gleichzeitig auch schwächt. Wird also das Fußgewölbe abgestützt, degeneriert die dazugehörige Muskulatur. Dabei handelt es sich in der Tat um eine ganze „Muskelkette“, die sich vom Fußgewölbe bis hin zum Unterleib beziehungsweise Becken zieht. Die daraus folgende Schwächung betrifft vor allem die Schließmuskeln (Blase und Anus) und begünstigt Gebärmutterensenkungen respektive Prostatavergrößerungen. Dem Fußbett insbesondere in Kleinkinder-Schuhen darf daher skeptisch begegnet werden, denn wie sollen sich Fuß und Fußmuskulatur gesund entwickeln, wenn ihnen von Anbeginn eine Krücke angeboten wird?

Man bedenke, daß die Naturgesetze immer richtig sind und es den Menschen gut ansteht, wieder zu lernen, sich danach zu richten. Nichts gegen die eleganten Schuhe zur Abendrobe. Doch wie wär's, wenn den strapazierten Füßen am nächsten Tag eine kleine Wellness-Kur gegönnt würde? Beispielsweise mit einer Viertelstunde Barfuß-Spazieren im Morgentau auf der Wiese oder im Garten? Da ist die Fußreflexzonen-Therapie nämlich gleich mit inbegriffen...
Susanne Bellotto-Schmid

Wie der deutsche Therapeut Hansjörg Klopfer aufgrund seiner langjährigen Erfahrungen mit der Fuß-Reflexzonen-Therapie nach Marquardt und der Akupunkt-Massage nach Penzel (vgl. nachfolgenden Artikel) festgestellt hat, besteht nämlich ein Zusammenhang zwischen dem Tragen von hohen Schuhen und vielen Zivilisationskrankheiten.

Betrachtet man die Fußanatomie, wird schnell klar, daß das Fersenbein aufgrund seiner Stabilität die Hauptlast des Körpergewichts tragen soll. Je nach Höhe des Schuhabsatzes verlagert sich nun aber das Körpergewicht auf die vordere Fußhälfte; diese stellt gemäß der Fuß-Reflexzonen-Therapie den Oberkörper dar. Durch die übermäßige Belastung des vorderen Fußes entsteht im Oberkörper ein Zuviel an Energie (Fülle-Zustand, Hitze). Dieses begünstigt Entzündungen. Der Unterkörper jedoch

DIE LEBENSENERGIE ZUM FLIESSEN BRINGEN

Daß die Akupunktur bei vielen Leiden helfen kann, ist mittlerweile auch bei uns „Westlern“ eine anerkannte Tatsache. Es ist aber nicht jedermanns Ding, sich mit Nadeln stechen zu lassen. Doch gibt es eine Alternative!

Von **Susanne Bellotto-Schmid**

Die Akupunkt-Massage nach Penzel ist eine sanfte, ganzheitliche Methode, welche das alte chinesische Heilwissen mit westlichen Massagepraktiken verbindet und dabei ganz ohne Nadeln auskommt. Entdeckt hat sie nicht etwa ein Mediziner, sondern ein Mann, der einfach nur seiner schwerkranken Frau helfen wollte. Die Ausbildung des Deutschen Willy Penzel hatte nicht annähernd mit Medizin zu tun; er machte eine handwerkliche Lehre, zog anschließend als Soldat in den Zweiten Weltkrieg und wurde nach dem Krieg Schiffsbauingenieur.

Mitte der fünfziger Jahre befand sich Willy Penzel per Zug auf dem Weg zu seiner Frau, die mit einer schweren Organerkrankung in Göttingen im Spital lag. Ein Zeitungsartikel weckte sein Interesse: Der Arzt Dr. Joachim von Puttkammer beschrieb darin, daß bestimmte Organe durch Massagen positiv beeinflusst werden konnten. Ob die Technik auch Penzels Frau helfen konnte? Willy Penzel zeigte ihr die entsprechenden Massagepunkte, die sie fortan selbst massierte. Und tatsächlich: Der Zustand von Frau Penzel wurde stetig besser, bis sie nach einigen Wochen das Krankenhaus verlassen konnte. Den behandelnden Ärzten blieb der Heilungserfolg rätselhaft.

Willy Penzel aber hatte diese Erfahrung stark beeindruckt, und sie ließ ihm keine Ruhe. Also experimentierte er weiter und massierte Freunde und Bekannte, mit Erfolg. Als dies in medizinischen Kreisen bekannt wurde, hagelte es Proteste von Ärzten und Therapeuten. Da wagte sich doch tatsächlich ein „Unausgebildeter“ in ihr Hoheitsgebiet (und hatte auch noch Erfolg damit...!) Um in Ruhe arbeiten zu können, beschloß Willy Penzel daher, im Alter von fast 40 Jahren, beruflich noch einmal umzusatteln und machte eine Ausbildung als Masseur und

medizinischer Bademeister. In dieser Funktion war er an mehreren Kliniken tätig, unter anderem auch in Bad Pyrmont im Weserbergland. Dort erfuhr er durch einen Arzt erstmals von der Akupunkturlehre und fand endlich die Antwort auf eine Frage, die ihn schon länger beschäftigt hatte. Warum gelang es ihm bei seinen Massage-Experimenten oft, ganz erstaunliche Heilerfolge zu erzielen? – Ganz einfach: Was er massierte, waren nichts anderes als Akupunkturpunkte.

Diese Erkenntnis motivierte Willy Penzel, sich intensiv mit der Akupunktur auseinanderzusetzen. Kein einfaches Unterfangen, wenn man bedenkt, daß zu dieser Zeit noch kaum deutschsprachige Literatur zu diesem Thema existierte. Die Beschäftigung mit der Akupunktur brachte Penzels Arbeit ein ganzes Stück voran, bescherte ihm aber auch ein neues Problem. Da er weder Arzt noch Heilpraktiker war, durfte er nicht selbst akupunktieren, sprich keine Nadeln verwenden. Also was tun? Er kam auf die Idee, die Akupunkturpunkte über die Meridiane miteinander zu verbinden, massierte also nicht bloß die einzelnen Punkte, sondern die ganzen Energiebahnen. Auf diese Weise kombinierte Willy Penzel Massage und Meridiantherapie und erfand damit eine ganz neue Methode: die Akupunkt-Massage.

Meridiane: Und es gibt sie doch!

Lange Zeit galt die chinesische Lehre über die Meridiane im Westen als medizinisches Märchen. 1985 aber bewiesen drei französische Wissenschaftler in Paris, daß die Meridiane eben doch existieren. Dazu wurde mehr als 100 Probanden ein radioaktiver Markierungsstoff gespritzt und zwar sowohl an Akupunkturpunkten wie auch an „neu-

tralen“ Kontrollpunkten. Anschließend beobachteten die Wissenschaftler mit Hilfe einer speziellen Kamera, wie sich der radioaktive Stoff im Körper ausbreitete und stellten fest: Von den neutralen Punkten aus wanderte die Substanz nicht weiter. Von den Akupunkturpunkten aus folgte sie hingegen wie erwartet dem Verlauf der Meridiane. Damit war die Existenz der Meridiane bewiesen und ist übrigens unterdessen auch in anderen Forschungsversuchen bestätigt worden.

Daß es die Meridiane gibt, wäre folglich geklärt. Doch was sind sie, und was „tun“ sie? Um diese Fragen zu beantworten, ist ein kleiner Exkurs in die Lehre der Akupunktur notwendig. Diese gehört zur Traditionellen Chinesischen Medizin und besagt, daß die



Therapeut Hansjörg Klopfer hat große Erfahrung mit der Akupunktmassage nach Penzel. Zudem kann er Frauen helfen, die unter den vom Tragen hoher Schuhabsätze hervorgerufenen Folgen leiden.

Lebensenergie, das Qi oder Chi, auf bestimmten Linien durch den menschlichen Körper fließt und einen geschlossenen Energiekreislauf bildet. Diese „Linien“ werden, da sie polar angeordnet sind, in Anlehnung an das Meridiansystem der Erde Meridiane genannt und sind eigentliche Energieleitbahnen. Dabei existieren zwei verschiedene Energiekomponenten: Yin verkörpert das „weibliche“, Yang das „männliche“ Prinzip. Der menschliche Körper hat sechs Yin- und sechs Yang-Meridiane, die jeweils auf beiden Seiten des Körpers – meistens in Längsrichtung – über Beine, Rumpf, Kopf und Arme verlaufen. Die Körpervorderseite ist dabei dem Yin zugeordnet, die Energie strömt aufwärts durch die Meridiane. Die Körperrückseite und der Kopf gehören hingegen zum Yang, die Energie fließt abwärts.

Geraten Yin und Yang aus dem Gleichgewicht, dann ist der Energiekreislauf, der alle Funktionen des Körpers steuert, beziehungsweise am Laufen hält, gestört. Das Funktionieren des Energiekreislaufs aber ist für unsere

Gesundheit von größter Wichtigkeit. Wie es Willy Penzel formulierte: „Nicht das Nervensystem, nicht der Blutkreislauf, sondern der Energiekreislauf, die unsichtbar strömende Lebensenergie macht uns lebendig.“ Kann die Lebensenergie nicht mehr fließen, kommt es zu Krankheiten, Beschwerden oder Schmerzen. Ist dies geschehen, gilt es, die Energieverteilungen im Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dazu werden die Akupunkturpunkte, die auf den Meridianen liegen, stimuliert, indem bei der Akupunktur die Punkte mit Nadeln gestochen werden. Auf den Meridianen jeder Körperhälfte befinden sich übrigens mehr als 360 solche Akupunkturpunkte!

Die Akupunkt-Massage nach Penzel verzichtet wie bereits erwähnt auf Nadeln. Am Anfang bediente sich Penzel für die Massage der naheliegendsten Methode, indem er die Meridiane mit den Fingerkuppen massierte. Um präziser arbeiten zu können, entwickelte er später ein Massagestäbchen aus Kirschbaumholz, daß er zu einem noch späteren Zeitpunkt aus hygienischen Gründen durch ein Metallstäbchen – in Größe und Aussehen einem Kugelschreiber ähnlich – ersetzte. Stark vereinfacht gesagt werden nicht Nadeln in Akupunkturpunkte gestochen, sondern mit einem Metallstäbchen Meridiane gestrichen.

Obwohl die Akupunkt-Massage nach Penzel (APM) vor allem mit den Meridianen arbeitet, spielen die Akupunkturpunkte selbst doch auch eine wichtige Rolle, denn auch die punktuelle Behandlung ist ein fester Bestandteil der Therapie. Der Vollständigkeit halber soll außerdem nicht unerwähnt bleiben, daß die APM auch die anderen Kategoriesysteme der chinesischen Energielehre mit einbezieht, so das Wissen über die fünf Elemente bzw. fünf Wandlungsphasen, das Wesen der Elemente oder die Organuhr.

Nicht bloß ein Kratzer!

Wer sich einer Behandlung mittels Akupunkt-Massage unterzieht, wird eine Frage mit Sicherheit hören: „Haben Sie Narben?“ Den Narben wird in der APM große Aufmerksamkeit gewidmet, denn dabei handelt es sich eigentlich um energetische Störfelder, die nicht von außen an uns gelangen, sondern sich im Körper selbst befinden. Erläutern läßt sich das gut am Beispiel des Kaiserschnitts: Bei dieser Operation werden in der Regel drei bis fünf Meridiane durchtrennt.



Willy Penzel (1918-1985), Begründer der Akupunkt-Massage. Oben: Das APM-Stäbchen ersetzt die Akupunktur-Nadel.



Das so entstandene Narbengewebe provoziert auf der einen Seite einen riesigen Energiestau und eine große Energieleere auf der anderen Seite. Eine Störung durch eine solche Narbe muß jedoch nicht sofort auftreten, sondern macht sich vielleicht erst nach Jahren bemerkbar. Außerdem wirkt sich die Narbe am Bauch auch nicht unbedingt auf die unmittelbare Umgebung derselben aus, sondern beispielsweise am Rücken. Bereits Willy Penzel waren solche Zusammenhänge aufgefallen. So hatte er festgestellt, daß rechtsseitige Kopfschmerzen häufig mit einer

Blinddarmoperation zu tun hatten, eine Schnittwunde am linken Zeigefinger linksseitige Schulterschmerzen erzeugte oder eine Schilddrüsenoperation zu Rückenschmerzen führen konnte.

An Operationsnarben wie beim Kaiserschnitt werden sich dabei die meisten erinnern. Viele Patienten vergessen aber all die kleineren Verletzungen, die man sich im Laufe des Lebens vielleicht zugezogen hat, und die allesamt größere oder kleinere Narben hinterlassen haben: Haushalts- oder Heimwerkerunfälle, Impfnarben, Zahnextraktionen, Bauch- oder Beckenspiegelung, Mandeloperationen oder Schönheitsoperationen. Nicht zu unterschätzen ist beim Thema Narben auch der seelische Aspekt, denn Narben können regelrechte Traumata verursachen, die sich dann allenfalls auch in Gefühlen, Erinnerungen etc. manifestieren. Eine Narbenentstörung, wie sie mit der Akupunkt-Massage vorgenommen wird, kann deshalb auch dazu beitragen, solche „seelischen Muster“ aufzulösen.

Krankheit = Gestörter Energiefluß

Welche Krankheiten können denn nun aber mit der Akupunkt-Massage behandelt werden? Die zunächst verwirrende Antwort heißt: keine. Denn die APM heilt keine Krankheiten, sondern gleicht Energiefluß-Störungen aus. Gemeint ist damit ein energetisches Ungleichgewicht, das uns krank macht. Die Energiefluß-Störung geht der Krankheit also sozusagen voraus. Die Ursachen für eine solche Störung sind vielfältig: falsche Ernährung, Umweltbelastungen, Unfälle, psychische Belastungen, Schocks und anderes mehr. Die Auswirkung ist entweder eine Energieleere oder eine Energiefülle. Der Effekt ist in etwa derselbe, als wenn man auf einem Gartenschlauch steht: Auf der einen Seite fließt nichts mehr, auf der anderen Seite entsteht ein Stau. Daher kommt es auch, daß sich beispielsweise ein

Zuviel an Energie in einem Organ an einer ganz anderen Stelle im Körper als Energiemangel bemerkbar macht. Erinnern wir uns: Der Energiekreislauf ist ein geschlossenes System, durch die Meridiane ist alles miteinander verbunden. Ein einfaches Beispiel ist die Erkältung: Der Kopf ist heiß (Energiefülle), die Füße sind kalt (Energiemangel).

Der Organismus umfaßt natürlich nicht nur den Körper, sondern auch Geist und Psyche. Die Akupunkt-Massage nach Penzel versteht sich als ganzheitliche Therapie, welche diese Tatsache berücksichtigt. Liegt nun ein Energieungleichgewicht vor, ist der Körper also aus der Balance geraten und hat mit Schmerzen, Beschwerden oder gar Krankheit reagiert, wird die Akupunkt-Massage die Energieblockaden beheben; sie wird sozusagen, um bei obigem Beispiel zu bleiben, den Fuß vom Schlauch nehmen und die Lebensenergie wieder zum Fließen bringen. Dabei kann es, wie bei anderen ganzheitlichen Therapien auch, am Anfang der Behandlung zu einer Erstverschlechterung der Symptome kommen. Diese „Nebenwirkungen“ sind aber durchaus erwünscht, denn sie bedeuten nichts anderes, als daß der Heilungsprozess eingesetzt hat. Tatsache ist aber, daß der Therapeut bzw. die Therapeutin eigentlich nicht heilen kann, sondern vielmehr die Selbstheilungskräfte des Körpers anregt. Erhält der Körper, was er braucht, ist er in den allermeisten Fällen in der Lage, die Gesundheit selber wiederherzustellen!

Von Asthma bis Zwölffingerdarmgeschwür

Das Anwendungsgebiet für die Akupunkt-Massage ist breit. Jedoch kann und wird die Akupunkt-Massage nur dort helfen, wo eine Energiefluß-Störung vorliegt. Der Körper soll dazu gebracht werden, seinen Energiekreislauf wieder in Ordnung zu bringen, damit die Energie wieder harmonisch durch den Körper fließen kann und alle Zellen und alles Gewebe optimal mit der lebenswichtigen Energie versorgt. Das bedeutet aber auch, daß die Akupunkt-Massage nur wirksam ist bei Krankheiten oder Beschwerden, die auf funktionellen Störungen beruhen. Wo etwas kaputt ist – Organveränderungen, Quetschungen, Knochenbrüche etc. – kann nur noch wenig oder sogar nichts getan werden. Die Akupunkt-Massage kann aber auch in diesem Fall helfen, die Begleiterscheinungen zu mildern, beispielsweise Schwellungen.

Bei den gut mit Akupunkt-Massage behandelbaren Beschwerden können drei Hauptanwendungsgebiete genannt werden. Zum einen die *funktionellen Störungen*, die den Bewegungsapparat, die Verdauung, das

Urogenitalsystem, das Hormonsystem, das vegetative Nervensystem, die Atmung, den Stoffwechsel oder auch den Kreislauf betreffen können. Es handelt sich dabei also beispielsweise um alle Arten von Entzündungen, Asthma, Geschwüre, Verstopfung usw. Das zweite Anwendungsgebiet sind *Schmerzzustände*, also Kopfschmerzen, Rücken- oder Gelenkschmerzen, Migräne, Ischialgien oder Rheuma. Es kommt dabei nicht darauf an, ob die Schmerzen akuter oder chronischer Natur sind. Und schließlich eignet sich die Akupunkt-Massage auch bestens zur *Prophylaxe*, denn es ist wichtig, die Abwehrkräfte zu aktivieren und Narbenstörfeldern frühzeitig vorzubeugen.

Eine wichtige Rolle spielt bei der Akupunkt-Massage die energetisch-physiologische Wirbelsäulenbehandlung. Die Wirbelsäule stellt sozusagen den Körperstamm dar. Sie stützt und trägt unseren Körper. Die Gliedmaßen stehen mit ihr in Verbindung und alle Nerven (außer den Gehirnnerven) entspringen aus ihr und versorgen die jeweils zugehörigen Körperabschnitte. Die Wirbelsäule bietet dem Rückenmark Schutz und ist dadurch nicht zuletzt auch Verbindung zwischen Geist und Körper, Informations- und Befehlsübermittler. Eine gesunde Wirbelsäule ist somit offensichtlich Voraussetzung dafür, daß alle Körperfunktionen und Bewegungsabläufe harmonisch sind. Tatsache ist jedoch, daß chronische Schmerzen sowie Bewegungseinschränkungen der Wirbelsäule und des gesamten Bewegungsapparates heutzutage zu den häufigsten Gesundheitsstörungen überhaupt zählen. Die häufigsten Ursachen sind Fehl- und Überbelastungen durch Sport oder eine einseitige Arbeitshaltung, ständiges Sitzen (beispielsweise bei Arbeiten am Computer), Bewegungsmangel, neurologische Störungen, hormonelle Probleme wie etwa Osteoporose, fehlendes Körperbewußtsein, degenerative Probleme oder auch psychische Probleme, man denke dabei an Sätze wie „er hat eine schwere Last zu tragen“ oder „sie hat sich zuviel auf die Schultern geladen“. Daß der Wirbelsäule Aufmerksamkeit gebührt, ist also klar. Wer sich einer energetisch-physiologischen Wirbelsäulenbehandlung unterziehen muß, braucht aber etwas Geduld – auch ein eingerostetes Scharnier läßt sich nicht gewaltsam öffnen, es würde brechen. Statt dessen wird man es sanft öffnen und schließen und gründlich ölen – im Fall der Akupunkt-Massage ist das Öl der richtige Energiefluß.

Auch für Mutter und Kind

Im Zeitalter von Ultraschall und Apparatemedizin im Gebärsaal wird bei vielen

Frauen wieder der Wunsch nach einer „natürlichen“ Geburt wach und so suchen mehr und mehr schwangere Frauen Unterstützung in der alternativen Medizin. Auch die Akupunkt-Massage nach Penzel gewinnt in dieser Hinsicht an Bedeutung. Tatsächlich kann die Akupunkt-Massage bereits vor der Schwangerschaft hilfreich sein. Immer mehr Paare leiden unter ungewollter Kinderlosigkeit. Die Ursachen dafür sind vielfältig und eine pauschale Antwort gibt es sicher nicht. Für den APM-Therapeuten ist eine Möglichkeit jedoch offensichtlich: Zahlreiche Menschen in unserer Gesellschaft sind sehr kopflastig, die Energie staut sich gewissermaßen im Kopfbereich. Vielen Frauen sind die entsprechenden Begleiterscheinungen wohlbekannt: Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, kalte Füße, ein kaltes Gesäß und kalte Oberschenkel. Die Energie sitzt im Kopf, im Becken herrscht Energiemangel. Für eine Schwangerschaft muß aber gerade im Becken viel Energie zur Verfügung stehen. Normalerweise regelt das der Körper selbst. Liegt jedoch eine Energiefluß-Störung vor, so kann dem Körper durch eine APM-Behandlung geholfen werden.

Hat es mit dem Schwangerwerden dann geklappt, kann die Akupunkt-Massage zu einer harmonischen und komplikationslosen Schwangerschaft und Geburt beitragen. Häufige Schwangerschaftsbeschwerden wie Übelkeit oder Rückenschmerzen können durch APM sehr gut gelindert werden. Aber



Auf den Punkt gebracht: Die sanfte Stimulation entlang der aufgezeichneten Energiebahnen wirkt Wunder.

auch in den letzten Monaten vor der Geburt hat sich die Akupunkt-Massage schon oft als hilfreich erwiesen: Kinder in Steiß- oder Querlage drehen sich nach einer Akupunkt-Massage-Sitzung oftmals spontan, wodurch sich ein Kaiserschnitt erübrigt. Kurz vor dem Geburtstermin wird die Dammregion speziell behandelt, das heißt, gut mit Energie versorgt, damit sich der Damm besser dehnen kann, um so einen Dammschnitt oder -riß während der Geburt möglichst zu vermeiden. Und schließlich kann die Akupunkt-Massage auch nach der Entbindung segensreich zum Einsatz kommen. Sei es, um die Mutter zu stabilisieren, damit sie schnell wieder zu Kräften kommt, oder um eine durch Kaiserschnitt, Dammschnitt oder -riß ent-

standene Narbe zu entstoren. Sogar als beruhigende Babymassage läßt sich die APM anwenden!

Eigeninitiative erwünscht!

Obwohl es wichtig ist, daß der Patient oder die Patientin während einer Behandlung loslassen und sich entspannen kann und die Arbeit ganz dem APM-Therapeuten überläßt, ist doch die aktive Rolle des Patienten nicht zu unterschätzen. Während und nach der Behandlung ist es notwendig, die eigenen körperlich-geistig-seelischen Reaktionen genau zu beobachten und dem Therapeuten mitzuteilen, damit die weitere Behandlung fortlaufend individuell und präzise abgestimmt werden kann. Vielfach führt nur schon diese intensive Auseinandersetzung mit sich selbst bei vielen zu einer bewußteren Lebenseinstellung! Aber es gibt auch eine Reihe weiterer Möglichkeiten, um eine APM-Behandlung zu Hause wirksam zu unterstützen. Genannt seien beispielsweise das Eincremen von Narben, Bürstenmassagen, warme Fußbäder, Bewegungsübungen und nicht zuletzt eine gesunde Ernährung und ausreichende Versorgung des Körpers mit Wasser. So kann man selber viel beitragen zu einer APM-Behandlung. Diese besteht übrigens in der Regel aus etwa zehn Sitzungen, aber natürlich ist die Behandlungsdauer von Patient zu Patient sehr verschieden. Grundsätzlich dauert eine Behandlung um so länger, je länger die Beschwerden schon bestanden haben. Bei akuten Problemen kann also meistens schneller mit Besserung gerechnet werden, als bei chronischen Beschwerden. Ist die Therapie erfolgreich beendet, empfiehlt sich außerdem ein regelmäßiger Besuch beim APM-Therapeuten, sozusagen um den Körper in Schwung zu halten und ein Wiederaufflammen der alten Leiden zu verhindern.

Die Akupunkt-Massage nach Penzel ist keine Apparatemedizin, sondern eine Therapie, die sanft berührt und auf diese Weise Zuwendung und Wohlbefinden vermittelt. Durch den Ausgleich des Energiehaushalts ermöglicht die APM Schmerz- und Beschwerdefreiheit ohne Medikamente und ist in manchen Fällen selbst da noch erfolgreich, wo andere Behandlungen längst gescheitert sind. Und die Akupunkt-Massage nach Penzel erfordert Zeit, Ruhe und Selbstbesinnung – und ist damit geradezu eine Therapie gegen den hektischen Zeitgeist! ■

Weitere Auskünfte, auch über Ausbildungskurse oder APM-Therapeuten in Ihrer Nähe, erhalten Sie über die folgenden Internetseiten: www.apmnachpenzel.ch, www.apm-penzel.de, www.apm-penzel.at.