



INTERNATIONALER
THERAPEUTENVERBAND

APM-Bibliothek

2. Quartal 2019

© Intern. Therapeutenverband APM
nach Penzel und energetische Medizin e.V.
Amt. Vorsitzender Andreas Mühle
Willy-Penzel-Platz 1-8, 37619 Heyen
www.apm-penzel.de info@apm-penzel.de

AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel: Ganzheitliche Begleit-
therapie bei Atemwegserkrankungen

Hustenanfälle, Atemnot, entzündete Bronchien:

APM kann "energetisches Durcheinander" ordnen.

Von Sabine Weiß

Asthma gehört zu den häufigsten chronischen Erkrankungen, weltweit sind rund 300 Millionen Menschen betroffen. In Deutschland sind etwa drei bis fünf Prozent der erwachsenen Bevölkerung und zehn Prozent der Kinder an Asthma erkrankt. Angesichts sehr unterschiedlicher Ursachen und Auslöser sowie einer Vielzahl von Erscheinungsformen sind asthmatische Erkrankungen sowohl für die Schulmedizin als auch für die Naturheilkunde ein schwer zu therapierendes Feld. Als Bestandteil eines komplementärmedizinischen Therapiekonzeptes bietet sich die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel an. Denn: "Ob entzündete Bronchien, vermehrte Schleimbildung oder eine verkrampfte Bronchialmuskulatur: Aus energetischem Blickwinkel weisen diese Krankheitsmerkmale auf Energieflussstörungen hin", erklärt Günter Köhls, Vorsitzender des APM-Therapeutenverbandes.



Ohne Nadeln, ohne Nebenwirkungen: AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel kann auf sanfte Weise das Atmen erleichtern, das Immunsystem kräftigen und vielfach die Attacken zwischen den Hustenanfällen verlängern. Die sanften Streichungen auf der Hautoberfläche beruhigen gerade auch asthmageplagte Kinder.

Die APM regt den Organismus an, in sämtlichen Körperregionen und Organen eine Energie-Regulation vorzunehmen. Das führt beispielsweise bei allergischem Asthma oder allergischem Schnupfen zur Regeneration der geschädigten Schleimhaut. "Zu allererst löst sich eine Menge Schleim, die aber leicht abgehustet werden kann. Automatisch normalisiert sich die Atmung. Die energievollen Körperreale - etwa entzündete Atemwege - werden entleert, der durch die Entzündung verursachte Reizzustand nimmt ab. So kann der Körper neue Kräfte tanken, baut sich eine natürliche Abwehr auf."

Bei der Entwicklung seines Behandlungskonzeptes interessiert sich der APM-Therapeut vorrangig für die energetische Situation seines Patienten. "Denn Entzündung, Verkrampfung und übermäßige Schleimbildung stehen für ein energetisches Durcheinander." An Atemwegserkrankungen sei zudem maßgeblich ein schwaches Immunsystem beteiligt. "Es kann die Funktion als Schutzwall vor Viren, Bakterien oder all-

ergieauslösenden Stoffen nicht optimal erfüllen. Auch das ist ein deutliches Anzeichen dafür, dass Yin und Yang aus der Balance geraten sind", erläutert der Heilpraktiker und APM-Therapeut Köhls.

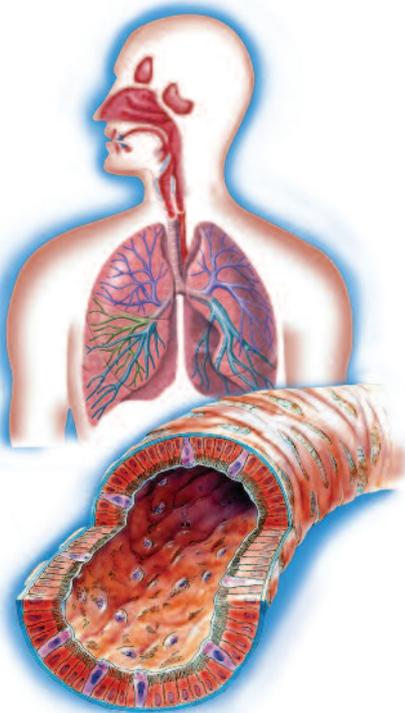
Typisch: Halsweh und gleichzeitig kalte Füße. Viel gehört nicht dazu, um den körpereigenen Schutzwall durchlässig zu machen: Kalte Füße, ein Abend in einem von Zigarettenqualm erfüllten Zimmer, zu wenig Schlaf oder anhaltend unzureichende Ernährung können die allgemeine Abwehr des Körpers schwächen. Günter Köhls: "Zum Zeitpunkt der Erkrankung liegt ein ausgeprägter Leere-Zustand an den lymphatischen Organen im Rachen vor, so dass die Erreger ungehindert eindringen können. Der Körper versucht, sich gegen die Eindringlinge zu wehren - uns löst eine Energieverlagerung aus.

Im zunächst energieleeren Bereich baut sich eine Entzündung (Energiefülle) mit geschwollenen Mandeln, Halsschmerzen und Schnupfen auf. Gleich-

zeitig macht sich ein inneres Frösteln bemerkbar." Da die gesamte, den Körper durchflutende Energiemenge relativ konstant ist, muss logischerweise ein Leere-Zustand stets mit einem Fülle-Zustand an anderer Stelle einhergehen. Die Energieleere macht sich durch Frösteln bemerkbar, die Energiefülle durch die Entzündung im Rachen-Bronchien-Raum.

Kleine Narbe, machmal große Wirkung. Auslöser für ein energetisches Ungleichgewicht können auch Narben im Verlauf der Meridiane sein: In ungünstigen Fällen behindern sie den Energiefluss, sind verantwortlich für über- oder unterversorgte Körperregionen. Im Rahmen seiner Behandlung prüft der Therapeut zudem, ob Blockaden im Bereich des Kreuz-Darmbein-Gelenks oder der Wirbelsäule vorliegen.

Die ganzheitlich ausgerichtete AKUPUNKT-MASSAGE umfasst stets die Beseitigung eventueller Störfelder. Eine Vorstellung vom großen "Störpotenzial"



Ein Blick ins weit verzweigte Bronchialsystem: So sehen die Schleimhäute in einem Ast der Luftröhre aus.

einzelner Narben vermittelt ein Praxisbeispiel: Ein 40-jähriger Mann hatte sich sterilisieren lassen und litt ein Jahr später wiederholt an bronchialen Erkrankungen, die sich schließlich zu Asthma entwickelten. Nach längerer Ursachenforschung stellte sich heraus, dass zwei kleine Narben seit dem operativen Eingriff den Energiefluss im Nieren-Meridian irritierten.“ Nach entsprechender Narbenentstörung und -pflege sind die Beschwerden behoben.

Asthma - ein kompliziertes Krankheitsbild. Das Zusammentreffen von genetisch bedingter Veranlagung zu Schleimhauterkrankungen, die (manchmal ebenfalls angeborene) Neigung zu Allergien und die vielfältigen Belastungen der Umwelt (etwa Luftverschmutzung, zunehmend industriell hergestellte Nahrungsmittel) machen die Ursachen-Ermittlung und eine effektive Therapie schwierig. Dazu kommt: Mitunter “wandern” Allergien im Laufe eines Lebens. So befällt die Neurodermitis häufig Säuglinge und Kleinkinder, heilt aber oft bis zum dritten Lebensjahr aus. Jahre später erkranken manche dieser Kinder an Heuschnupfen oder Asthma.

Das passiert bei Asthma. “Die Bronchien reagieren bei Asthmatikern auf bestimmte Reize überempfindlich, verengen sich krampfartig. Diese Verengung der kleinen Luftwege führt zu einer anfallsartig auftretenden Atemnot, begleitet von glasiger Schleimbildung und anschwellenden Schleimhäuten”, umreißt Köhls das Krankheitsbild. Auslöser können Allergien

(allergisches Asthma), Infektionen der oberen Atemwege, Überanstrengung, psychische Belastung, Kälte, Medikamente oder verunreinigte Luft sein.

Häufigste chronische Erkrankung im Kindesalter. Während Erwachsene (vor allem in der zweiten Lebenshälfte) häufiger unter dem so genannten nicht-allergischen Asthma leiden, ist bei Kindern die Erkrankung überwiegend allergisch bedingt. Beim allergischen Asthma kann eine Überreaktion des Immunsystems auf unterschiedliche Allergene in der Atemluft vorliegen. Etwa

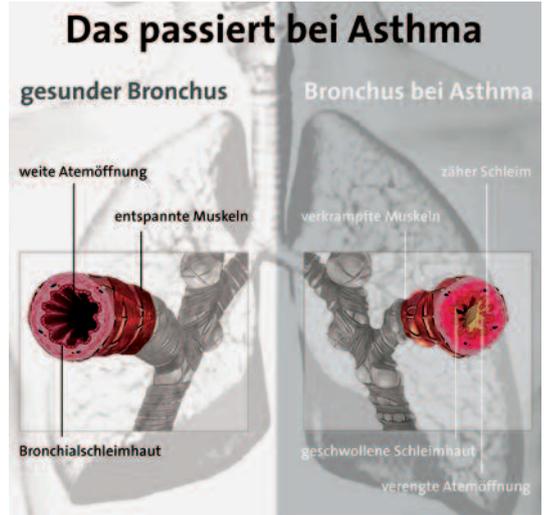
- Pollen von Gräsern, Bäumen, Kräutern (Hasel, Erle, Pappel, Ulme, Linde, Mais, Hafer, Weizen, Roggen, Ampfer, Wegerich, Hohlwunder etc.)
- Hausstaub beziehungsweise die Exkremente von Hausstaubmilben
- Tierhaare und Federn (etwa Katze, Kaninchen, Hund, Hamster, Schaf, Ziege, Pferd, Rind, Huhn, Taube, Ente)
- Sporen von Schimmelpilzen und Hefen (etwa in feuchten Räumen und Kellern, im Wald, auf Blumenerde)
- Insektengifte (etwa Wespe, Biene)
- Nahrungsmittel (etwa Fisch, Eier, Milch, Obst, Nüsse, diverse Gemüsesorten, Schweinefleisch-Produkte, auch Nahrungsmittel-Inhaltsstoffe (Konservierungs- und Farbstoffe)
- Bestandteile aus Parfums, Körperpflege- oder Waschmitteln.

“In jedem Fall gehört Asthma - insbesondere der Anfall - in ärztliche Behandlung”, unterstreicht Günter Köhls. Zur Linderung der akuten Symptome sind die Bronchien erweiternden Medikamente (meist als Aerosole) unerlässlich. Sie wirken oftmals auch sekretlösend und mindern die Krämpfe. Häufig werden kortisonhaltige Medikamente verschrieben, deren Nebenwirkungen (vor allem bei längerfristigem Gebrauch) gravierend sein können. “Wer unter Asthma zu leiden hat, sollte sich auch deshalb Gedanken über alternative Heilmethoden als Begleittherapie machen.”

Als sanfte, ganzheitliche Methode bietet sich die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel gerade zur begleitenden Behandlung von Kindern an. “Sie tut nicht weh - ganz im Gegenteil. Für die von Atemnot geplagten und von Hustenattacken geradezu durchgeschüttelten kleinen Patienten wirken die Streichungen auf der Hautoberfläche beruhigend.” Neben der APM bieten sich Autogenes Training, Atem- und Entspannungstechniken an.

“Enge Zusammenarbeit mit dem verordnenden Arzt”

Ihre volle Wirkung kann die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel erst entfalten, wenn der Körper möglichst frei von Schmerz-, Schlaf-, Beruhigungsmitteln und Kortison ist. Von daher bietet es sich an, in einer erfahrungsgemäß anfallsärmeren Zeit (und stets in enger Abstimmung mit dem Arzt!) die Kortison-Dosis zu reduzieren und parallel dazu mit einer APM-Behandlungsserie zu starten. “Selbstverständlich sollte der Patient jederzeit sein Notfallspray griffbe-



reit haben.” Vielfach berichten Patienten im Zuge eines Behandlungszyklus’ über deutliche Erleichterungen. “Trotz reduzierter Kortison-Gabe gehen oftmals Entzündungen zurück, können Krampfneigungen und psychische Belastungen nachlassen.”

Darmflora in Balance bringen. Auf den Darmtrakt als wichtigen Baustein im körpereigenen Abwehrsystem wurde bereits mehrfach verwiesen. Günter Köhls: “Funktionsstörungen des Darms sind heutzutage allgemein verbreitet. Sie werden aber selten so richtig ernst genommen. Und noch seltener werden sie mit Krankheiten in Zusammenhang gebracht.”

Zu unrecht! Allergien werden nicht selten mitverursacht durch eine geschädigte Darmflora. Gerät diese “Lebensgemeinschaft” der etwa 100 Billionen



Bakterien in der Körpermitte durcheinander, spricht der Mediziner von "Dysbiose". Dieser Zustand kann dazu führen, dass Abfallprodukte und Giftstoffe nur langsam abgebaut werden und länger im Körper verweilen als der Gesundheit zuträglich. "Der Organismus übersäuert, das Immunsystem wird schwächer. Teilweise entledigt sich der Körper seiner Abfallprodukte über die Haut."

Er rät Allergikern zur Darmsanierung mittels Colon-Hydro-Therapie. Bei dieser sanften Darmspülung mit warmem Wasser wird der Dickdarm von alten Exkrementen und Giftstoffen befreit, wird die Darmflora "umgestimmt" und das Immunsystem gestärkt. Eine Darmsanierung (verbunden mit einer langfristig angelegten Ernährungsumstellung sowie regelmäßiger körperliche Aktivität) können den Therapieerfolg der APM-Serie nachhaltig unterstützen.

Keine Heilung, aber mehr Lebensqualität. Heilung kann dem Asthmatiker nicht in Aussicht gestellt werden, denn die krankheitsauslösenden Faktoren sind nicht einfach "auszuschalten". Allerdings besteht die berechtigte Hoffnung, durch eine Langzeittherapie mit der APM eine Reduzierung der quälenden Asthmaanfälligkeiten und der Medikamenten-Dosis zu erreichen - und damit ein Plus an Lebensqualität. ●

"Seeklima" in Bad Pyrmont

Salzzapfen, Farbspiele und angenehme Musik machen die Meersalzgrotte in der Hufeland Therme im niedersächsischen Bad Pyrmont zu einem außergewöhnlichen Ort. Hier ist die Luft mit Jod, Magnesium, Eisen, Kalium und Kalzium gesättigt. Dieses "Seeklima" stärkt das Immunsystem, wirkt günstig auf Allergien und Atemwegsbeschwerden.

Diese Meersalzgrotte in Bad Pyrmont ist die erste dieser Art in Deutschland. Sie besteht auf dem Boden und an der Decke aus Schwarzsalsalz. Die Wände bestehen aus Steinsalz, das in einem Gebiet, 140 Kilometer südwestlich von Warschau (Polen) aus einer Tiefe von über 650 Metern gewonnen wird. Sie verbindet die natürlichen Eigenschaften des typischen Seeklimas mit den spezifischen Bedingungen in den natürlichen Salzkammern, die in geschlossenen Zechen herrschen.

Die Salzfußböden in der Grotte sind geheizt. Dank der Luftqualitätskontrolle herrschen gleichmäßige Klimabedingungen, die durch das Freisetzen von wertvollen Mikroelementen sehr gut für die Gesundheit sind. Die Meersalzgrotte ergänzt die Möglichkeiten, die die Hufeland Therme durch Solewasser und Soleluft ihren Besuchern bietet. Nähere Infos: www.hufeland-therme.de.

An Asthma Erkrankte sollten sich auch Urlaub gönnen. Als Urlaubsziel empfehlenswert sind alle Regionen mit schadstoffarmer Luft. Am Meer ist die Luft sauerstoffreich und pollenarm. Bei Spaziergängen am Strand kann die salzhaltige Luft zähen Schleim aus den Bronchien lösen helfen. Der Yoga-Workshop in den Dünen sorgt für Entspannung am Urlaubsort und - bei Fortführung nach der Rückkehr - auch Zuhause.



Fünf Tipps, die den Alltag mit Asthma erleichtern

Werden Sie ein mündiger Patient und trainieren Sie Entspannung

Ihr Asthma - jeder Mensch erlebt die Krankheit auf ganz eigene Weise. Entwickeln Sie sich zu einem mündigen Patienten - informieren Sie sich über Ihre Erkrankung und über Therapiekonzepte. Kontrollieren Sie Ihre Erkrankung mit dem Peak-Flow-Meter, nehmen Sie konsequent Ihre Medikamente. Lernen Sie, mit dem Notfall souverän umzugehen. Und genießen Sie die Zeit zwischen den Anfällen. Hier ein paar Tipps für (den möglichst beschwerdefreien) Alltag:

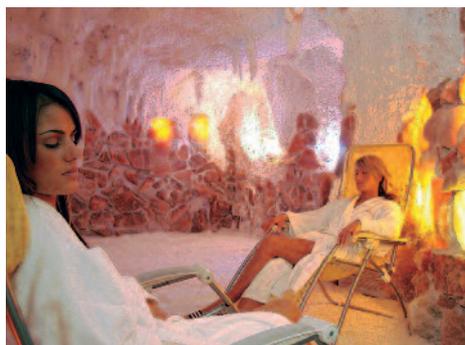
- **Verbessern Sie Ihre Atemtechnik.** Begleitend zur medikamentösen Therapie sollten Sie Ihre Atemtechnik optimieren, am besten unter Anleitung eines Arztes oder Atemtherapeuten. Wesentlicher Aspekt der Therapie ist, dass Sie Ihre individuelle Position finden, in der Ihnen das Atmen am leichtesten fällt. In der Fachsprache werden diese Positionen und Atemtechniken als "Kutschersitz", "Torwartstellung" und "Lippenbremse" bezeichnet. Auch "richtiges" Husten will gelernt sein. Es erleichtert das kontrollierte Abhusten von Schleim.
- **Meiden Sie belastete Luft.** Lüften Sie Ihre Wohnung häufiger am Tag kurz durch! Halten Sie sich von Zigaret-

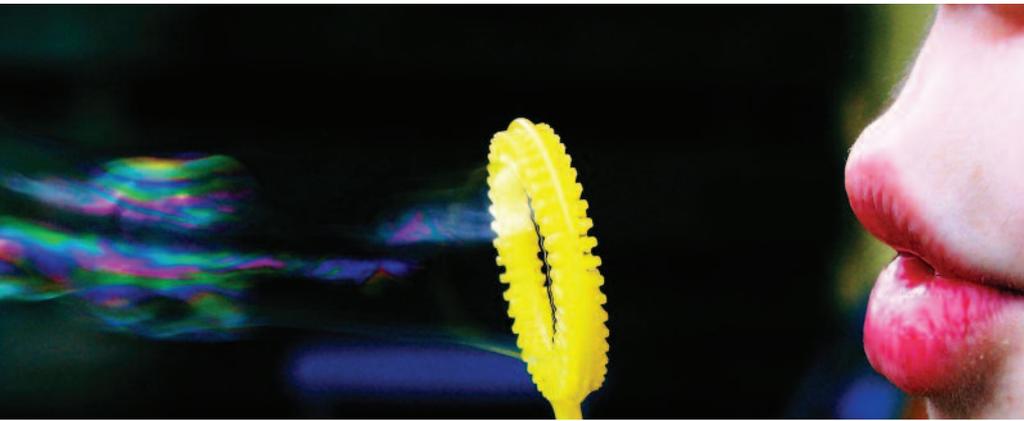
tenrauch (auch als Passivraucher) fern! Staubige Teppichböden über einer Fußbodenheizung verwandeln die Luft in Schlaf- und Wohnräumen in eine einzige Staubwolke. Wenn Sie an Asthma leiden und auf bestimmte Stoffe (Pollen, Tierhaare usw.) allergisch sind, müssen Sie diese unbedingt meiden!

- **Sport: Vermeiden Sie Extreme.** Übermäßige körperliche Belastungen führen zu Sauerstoffmangel in sämtlichen Organen. Dieser Mangel kann zu bleibenden Schäden führen. Körperliche Aktivität ist auch für Asthmatiker gesund - aber bitte nach Absprache mit dem Arzt. Erkundigen Sie sich bei den Sportvereinen in Ihrer Region nach Möglichkeiten zum fachkundig angeleiteten "Lungensport". Informationen auch unter www.lungensport.org.

- **Trainieren Sie Entspannung.** Je häufiger Sie sich aufregen, um so mehr steigert sich Ihre Atemnot. Sie sollten lernen, Aufregung und Angstsituationen durch geeignete Entspannungsübungen (autogenes Training, Yoga) zu meistern. Finden Sie heraus, was Sie beruhigt: Spaziergänge in der Natur, Malen, Musik hören. Außerdem sollten Sie ein geregeltes Leben mit konstantem Tagesablauf führen. Für Ihren Körper bedeuten Regelmäßigkeiten (etwa feste Essens- und Schlafenszeiten) stressfreie Aktivitäten, auf deren Ablauf er sich mit der Zeit automatisch einstellt.

- **Urlaub?** Auf jeden Fall! Optimal wäre ein "Kururlaub", bei dem Sie in erholsamer Atmosphäre, etwa in einem Luftkurort, neben Ihren Urlaubsaktivitäten gleichzeitig Ihre Atemtechnik verbessern und Entspannungstechniken erlernen könnten. Auch eine APM-Kur am Urlaubsort wird Ihnen gut tun! ●





*Forsa-Umfrage:
Still-Bereitschaft hängt vom
Bildungsgrad ab*

“Stillen kann Asthma und Neurodermitis vorbeugen”

Der Weg des Lebenselixiers Luft: Nase, Rachen, Lunge und zurück

Atmen - ein lebensnotwendiger Prozess. Normalerweise sorgt unser Gehirn dafür, dass wir automatisch regelmäßig Luft holen. Die Atmung hat die Aufgabe, Sauerstoff für die Energiegewinnung der Körperzellen aufzunehmen und verbrauchte Luft in Form von Kohlendioxid wieder abzugeben. Daher wird die Atmung (Produkt aus Atemfrequenz, -geschwindigkeit und Einatem-Tiefe) an den Sauerstoffbedarf und die Menge Kohlendioxid angepasst. Diesen Weg nimmt die Atemluft:

- **Tief einatmen! Am besten durch die Nase.** Über die Nasenlöcher gelangt die Luft in die Nase, wo Flimmerhärchen Schmutzpartikel aussieben. In Nasenhöhlen, -muscheln und Nasennebenhöhlen wird die Luft angewärmt und befeuchtet, bevor sie den Rachen als nächste Station passiert. Vorbei am Kehlkopf gelangt der Luftstrom durch die Luftröhre in die Bronchien der Lunge. Beim Ausatmen wird der gleiche Weg in umgekehrter Richtung benutzt.

- **Gasaustausch in den Alveolen.** Aufbau und Form der Lunge sind durch die beiden großen Bronchien (Luftröhrenäste) vorgegeben, die aus der Aufzweigung der Luftröhre entstehen. Diese beiden Bronchien verzweigen sich in immer feinere Strukturen (Bronchiolen), deren feingliedrigste gerade einmal einen Millimeter dünn sind. Die Bronchiolen enden in den traubenförmig abgeordneten Lungenbläschen (Alveolen), von denen es auf unserer Lunge etwa 300 Millionen gibt. Über diese Bläschen erfolgt der Gasaustausch (Sauerstoff aus der Lunge ins Blut - verbrauchte Kohlendioxid aus dem Blut in die Lunge).

- **Die Schleimhaut: hochspezialisierte Zellen am Werk!** Die unsere Atemwege auskleidende Schleimhaut

schützt die Organe vor schädlichen Stoffen. Warnen in der Nase spezielle Riechzellen vor giftigen Gasen oder Verdorbenem, sind im verzweigten Bronchialsystem mit Flimmerhärchen besetzte Zellen vorhanden, die Fremdkörper abtransportieren.

Unterstützt wird ihre Arbeit von Schleim produzierenden Zellen, die einen dünnen Film herstellen, der sich über den mit Flimmerhärchen bedeckten Zellteppich legt. Diese Härchen bewegen sich wellenartig und transportieren so etwa Staubteilchen und Wiren auf der Schleimschicht in Richtung Rachen. Von hier aus gelangen sie mittels eines Hustenstoßes (oder durch Räuspern) ins Freie - oder in den Magen, wo sie von der Magensäure eliminiert werden.

- **Wie kommt die Luft in die Lungen?** Schließlich besitzt sie keinerlei Muskeln, um sich auszudehnen oder zusammen zu ziehen. Eine wichtige Rolle spielt das Zwerchfell. Es bildet eine kuppelförmige Muskelplatte, die sich beim Einatmen Richtung Bauchraum senkt und so in der Lunge einen Unterdruck erzeugt. Beim Ausatmen entspannt sich das Zwerchfell - und mit ihm das Lungengewebe. Daneben leisten auch kleine Muskeln zwischen den Rippen ihren Beitrag zur Atemarbeit. Bei großen Anstrengungen können weitere Muskeln zur Unterstützung der Atmung aktiviert werden, etwa die Hals- und Bauchmuskulatur. ●



Ob eine Mutter ihr Baby stillt, hängt offenbar mit ihrem Bildungsgrad zusammen. Während nur jede zehnte Mutter mit Abitur oder Studium bei einer Forsa-Umfrage angab, nicht gestillt zu haben, war es bei den Müttern mit Hauptschulabschluss fast jede Dritte. Außerdem geben Frauen, die in einem Dorf oder in Kleinstädten leben, häufiger die Brust als Großstädterinnen. Insgesamt stillt laut einer aktuellen Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) jede fünfte Mutter ihr Baby überhaupt nicht mehr. Und lediglich sechs von zehn Säuglingen erhalten länger als drei Monate Muttermilch.

In Deutschland wurde darüber hinaus ein Ost-West-Gefälle festgestellt. In den neuen Bundesländern stillen neun von zehn Frauen, dafür jedoch nicht so lange wie die westdeutschen Frauen. Hier geben weniger als acht von zehn Müttern ihren Babys die Brust. Die Nationale Stillkommission am Bundesinstitut für Risikobewertung plädiert dafür, sechs Monate voll zu stillen.

Das Stillen hat demnach zahlreiche Vorteile. "Gestillte Babys erkranken später seltener an Mittelohrentzündungen und Infektionen des Magen-Darm-Traktes oder der Luftwege. Außerdem beugt das Stillen Allergien wie Heuschnupfen, Asthma oder der Hautkrankheit Neurodermitis vor", sagt Beate Thier, Ärztin bei der TK. Laut aktueller Leitlinie, unter anderem veröffentlicht von der Deutschen Gesellschaft für Allergologie und klinischen Immunologie, reichen vier Monate Stillzeit zur Allergie-Vorbeugung aus.

Gestillte Kinder nehmen Untersuchungen zufolge langsamer zu als "Flaschenkinder" und neigen später weniger zu Übergewicht. Die Mütter selbst profitieren vom Stillen ebenfalls. "Stillende Frauen haben auch später ein geringeres Risiko, an Brustkrebs zu erkranken. Sie erreichen nach der Geburt leichter wieder ihr Normalgewicht. Damit ist auch die Gefahr für spätere Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes reduziert," so Beate Thier.

www.presstext.de