



INTERNATIONALER
THERAPEUTENVERBAND

APM - Bibliothek

4. Quartal 2021

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

Chronische Verstopfung:

Besser Verhalten ändern als Beschwerden ignorieren

Krank? Gesund? Im Darm fallen die Entscheidungen

„Der Tod sitzt im Darm - und die Gesundheit.“ In den Mund gelegt wird dieser Satz dem griechischen Arzt Hippokrates. Die Worte machen deutlich, wie wichtig ein gut funktionierender Darm ist. Das Organ arbeitet als Nahrungsverwerter, Energielieferant und Entsorger. Mehr noch! „Hier fallen Entscheidungen über Krankheit und Gesundheit“, gibt Therapeut Johannes Müller zu bedenken. Mit etwa 4.000 Quadratmetern Oberfläche ist der Darm das größte und einflussreichste Organ. „Hier siedeln mehr als 70 Prozent unserer Abwehrzellen.“ Wie leichtsinnig, dass wir unserem Darm so wenig Respekt zollen. Immerhin gilt die chronische Verstopfung in den westlichen Industrienationen als „Volksleiden Nummer eins“. Von Sabine Weißer



Verdauungsstörungen sind Notsignale aus der Körpermitte. Wenig empfehlenswert ist es, sie einfach zu ignorieren oder „auf eigene Faust“ mit frei verkäuflichen Medikamenten zu „therapieren“. Sinnvoller: Suchen Sie das Gespräch mit einem Arzt oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens.

Öfter 'mal in die Toilette schauen.

Nahrung, Kochen, Essen - und natürlich auch die Verdauung - genießen im fernöstlichen Kulturkreis einen hohen Stellenwert. So wird die Toilette als „Halle der Inneren Harmonie“ bezeichnet. Nicht verwunderlich, dass auch der Darm in der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ (TCM) eine große Rolle spielt. Um dieses wichtige Organsystem zu schützen, schwört die TCM auf Regelmäßigkeit, Beobachtung und Wärme.

Der Stuhlgang sollte mindestens jeden zweiten Tag erfolgen, am besten stets zur gleichen Uhrzeit - wie ein tägliches Ritual. Man sollte ihn durchaus hin und wieder betrachten: Verändert er sich drastisch in Form, Farbe oder Geruch, stimmt etwas nicht.

TCM kennt 20 Begriffe für „Verstopfung“. Was am Ende der Verdauung herauskommt, wird im

Westen meist keines Blickes gewürdigt und sofort in der Toilette heruntergespült. „Dabei empfiehlt sich durchaus die regelmäßige Kontrolle, ob sich der Stuhlgang verändert“, rät Heilpraktiker Johannes Müller. Denn große Farbunterschiede, deutlich veränderte Konsistenz oder unangenehme Gerüche und erst recht Spuren von Blut können Anzeichen einer ernstesten Erkrankung sein.

In der TCM blickt man da sehr viel genauer hin: „In der chinesischen Diagnostik gibt es allein 20 unterschiedliche Begriffe für das Phänomen ‚Verstopfung‘“, erklärt Dr. Fritz Friedel, Allgemeinmediziner und TCM-Experte an der Silima-Klinik am Chiemsee. Jeder dieser Begriffe sage etwas darüber aus, welche Ursachen für das Krankheitsbild „Verstopfung“ vorliegen: zu viel Energie im Darm oder zu wenig, zu trocken, zu verschleimt, zu unbeweglich.

SOS aus der Körpermitte. Ob

Verstopfung, Reizdarm-Syndrom, Blähungen, Durchfall, chronische Darmentzündung oder allergische Reaktionen: „Jegliche Funktionsstörung sollte ernst genommen und als SOS-Signal aus der Körpermitte interpretiert werden“, rät APM-Therapeut Johannes Müller. Sich mit den vielfach lästigen oder peinlich Symptomen zu arrangieren oder sie zu ignorieren ist ebenso wenig zu empfehlen wie „Verschwiegenheit“ beim Arzt oder Heilpraktiker. Erst recht ist auch abzuraten von eigenen, längerfristigen Therapieversuchen mittels frei verkäuflicher Medikamente.

Verkaufsschlager. Auch wenn nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel zur Regulierung der Aktivitäten von Magen, Darm & Co. die „Renner“ in den Apotheken sind und die Werbung diskrete, beinahe risikolose und unkomplizierte Linderung verspricht: Die Nebenwirkungen bei längerfristigem Gebrauch (und die fließenden

Übergänge zum Missbrauch, also zur Abhängigkeit!) sollte man nicht unterschätzen. Denkbar sind beispielsweise Reizungen der Darmschleimhaut, die Ausprägung eines Reizdarm-Syndroms oder Störungen des Wasser- und Elektrolythaushaltes. Sie können unter anderem zu Kreislaufbeschwerden und zur Schwächung der Muskulatur führen - auch der Darmmuskulatur. „Leider erscheint es vielfach bequemer, ein Abführmittel zu nehmen als den eigenen Lebensstil zu verändern.“ Das assoziiert nicht zuletzt eine sehr intensive Werbung (vor allem in Frauenzeitschriften) und den Schaufenstern der Apotheken.

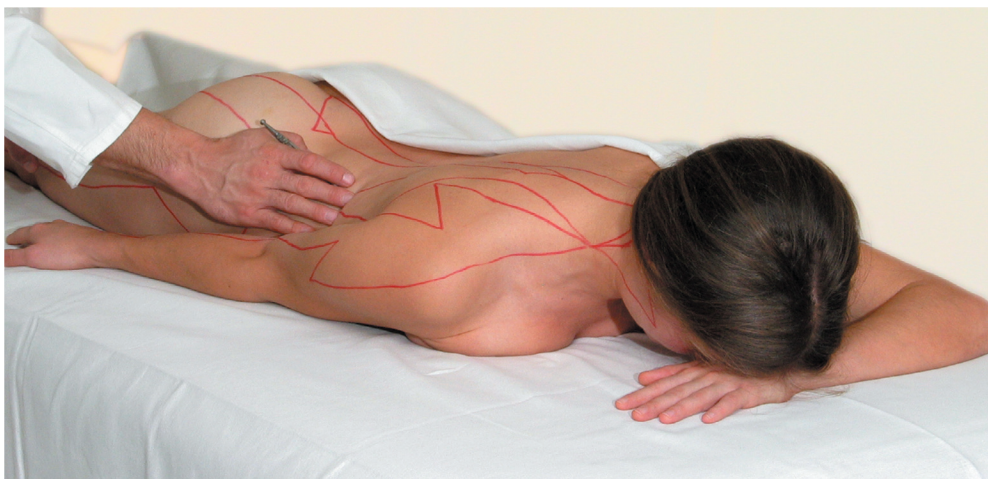
Blockade gelöst, Verdauung in Gang gebracht. Durch die „chinesische Brille“ betrachtet, handelt es sich beim Problem „Verstopfung“ um eine Funktionsstörung des Organ-systems Dickdarm. Oft fehlt es auch Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse an Energie. „In solchen Fällen kann eine Yang-Fülle und ein Stau des Milz-Chi vorliegen“, so APM-Therapeut Johannes Müller.

Plagen den Patienten Durchfälle, kann der Grund das geschwächte Milz-Chi sein. Zusätzlich befinden sich häufig auch Magen- und Leber-Chi im Ungleichgewicht. Wo exakt sich die Fülle und Leere befinden, ermittelt der APM-Experte über spezielle Testverfahren. Ziel seiner Behandlung ist das Aufspüren und Lösen der Energieblockaden (vielfach Narben und blockierte Gelenke), damit das Chi wieder frei entlang sämtlicher Meridiane fließen kann.



Verdauungsstörungen finden im fern-östlichen Kulturkreis eher Beachtung als bei uns, wo sie vielfach als unvermeidliche „Begleiter“ des modernen Lebens hingenommen werden.

Organe bilden „Netzwerk“. Nach chinesischer Philosophie bilden sämtliche Organe ein „Netzwerk“, stehen also über die Meridiane miteinander in Verbindung. So kann der energetisch unterversorgte Darm über „seine“ Meridiane (den Dickdarm- und den Dünndarm-Meridian) auch das Geschehen in anderen Regionen beeinflussen. Im „Netzwerk Körper“ können etwa anhaltende Gelenkprobleme mit der Schulter vom nicht einwandfrei arbeitenden Dick- oder Dünndarm herrühren. „Denn beide Meridiane versorgen neben den ihnen zugeordneten Organen in ihrem weiteren Verlauf die Arm- beziehungsweise Schulterregion.“



Energetische Störungen im Verdauungstrakt können in den gesamten Körper ausstrahlen. Mittels sanfter Streichungen entlang der Meridiane löst der APM-Therapeut Blockaden und harmonisiert so den Energiefluss. Die Therapie aktiviert auf ganzheitliche Weise die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Eine Blockade im Leber-Meridian kann die Funktion des zugeordneten Organs - also der Leber - beeinträchtigen: Das Entgiftungsorgan arbeitet nicht mehr störungsfrei, Stoffwechselprobleme können die Folge sein. Der Energiemangel kann sich bis in den Lungen-Meridian auswirken: Als Symptom für eine unzureichende Energieversorgung im Übergangsbereich der beiden Leitbahnen sind etwa Zysten im Brustgewebe denkbar. „Da die Meridiane miteinander in Verbindung stehen, kann eine kleine unscheinbare Blinddarmnarbe auch den Oppositionsmeridian stören - also den Dünndarm-Meridian“, gibt Johannes Müller einen Einblick in das komplexe energetische System.

„Standleitung“ zwischen Darm und Gehirn. Ob Reizdarm-Syndrom, Verstopfung, Magenbeschwerden oder die chronisch-entzündlichen Krankheiten Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa: „Die Verdauungssituation ist auch vom Zustand des Geistes beeinflusst - und umgekehrt.“ Beispiel: Eine Verstopfung, häufig verursacht durch eine energetische Schwäche des Dickdarms, führt dazu, dass die im Stuhl enthaltenen Giftstoffe durch die übermäßig lange Verweildauer im Enddarm wieder aufgenommen werden. „Wer häufig an Verstopfung leidet - in der Mehrzahl betrifft das Frauen - wird quasi permanent von innen vergiftet.“ Das beeinträchtigt die Gehirnleistung, schlägt sich auf die Psyche nieder. Anders herum kann die Verstopfung auch „von oben“ kommen, vom Kopf gesteuert sein. „Die Abgabe des Stuhls wird vielfach von der Angst gelähmt, etwas Vertrautes loslassen zu müssen.“ Häufig sind „verstopfte“ Menschen psychisch labil, anfällig für Depressionen.

Die Colon-Hydro-Therapie (CHT) als begleitende Maßnahme ist eine gute Empfehlung für depressive Menschen. Parallel zur CHT empfiehlt der Therapeut, mit Entspannungs- und Atemübungen, Strategien zur Problembewältigung und bei Bedarf auch psychologischer Unterstützung einen Zustand mentaler Ausgeglichenheit anzustreben. „Mit gutem Kopfgefühl ist man dem guten Darmgefühl ein Stück näher.“

ob (lat.) = zu, entgegen
stipare (lat.) = voll stopfen, dicht zusammendrängen

Das schmeckt Ihrem Darm garantiert: Von Verdauungsförderern und Strategien zur mehr Darm-Fitness

Ballaststoffe, viel trinken, viel Bewegung: Dann klappt's auch mit der Verdauung

● **Ballaststoffe regen an!** Anders als der Name vermuten lässt, handelt es sich bei Ballaststoffen keinesfalls um lästigen, unnötigen Ballast - im Gegenteil. Die Naturfasern sind in pflanzlichen Lebensmitteln als Stütz- und Gerüstsubstanzen enthalten. Sie können im Dünndarm nicht durch körpereigene Enzyme abgebaut werden und gelangen deshalb unverdaut in den Dickdarm, wo sie **positiv auf die Darmperistaltik wirken**. Wichtig: Ballaststoffe benötigen Unterstützung, denn sie müssen Quellen. Nur wer ausreichend trinkt (etwa zwei Liter pro Tag, am besten Wasser, verdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte, ungesüßten Tee), bekommt ihre volle Wirkung zu spüren.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät, insbesondere Vollkornprodukten, Obst, Gemüse, Nudeln und Kartoffeln viel Platz auf dem Speiseplan einzuräumen. Laut einer DGE-Studie erreichen 68 Prozent der Männer und 75 Prozent der Frauen die empfohlene Tagesmenge von 30 Gramm an Ballaststoffen nicht: Im Durchschnitt werden 23 Gramm täglich aufgenommen.



Wie wär's mit einem bunten Obstkorb zum Fernsehabend - statt frittierter Knabbereien? Für die große Portion Ballaststoffe wird Ihr Darm Ihnen garantiert danken.

Ihre Tagesration Ballaststoffe könnte so aussehen: 3 Scheiben Vollkornbrot (entspricht 12 g Ballaststoffen), 2 Scheiben Weizenmischbrot (4 g), 2 bis 3 Kartoffeln (etwa 5

g), 2 Möhren (etwa 7 g), eine Apfelsine (2 g). Einen hohen Anteil an Ballaststoffen weisen beispielsweise auch Leinsamenbrot, Pumpernickel, Vollkornnudeln, Naturreis, Getreideflocken, Beeren- und Backobst auf.

Eine sinnvolle Orientierung gibt auch die „5-am-Tag“-Regel der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: Pro Tag sollten möglichst fünf Portionen Obst und Gemüse, die der Jahreszeit entsprechen, verzehrt werden. Ideal wäre, wenn Blatt-, Wurzel- und Knollengemüse sowie Hülsenfrüchte auf den Teller kommen würden. Noch ein Tipp: Gewöhnen Sie Ihren Magen-Darm-Trakt langsam an die größere Menge unverdaulicher Pflanzenfasern, andernfalls reagiert er eventuell mit Blähungen. Kräuter wie Anis, Kümmel, Fenchel, Kamille oder Koriander zähmen Ihre Leibeswinde.

● **Kleine Happen in Etappen!**

Nehmen Sie über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten ein, vermeiden Sie opulente Portionen und fett- oder zuckerhaltige Knabbereien vor dem Schlafengehen. Bereiten Sie Lebensmittel so oft wie möglich schonend und fettsparend selbst zu (z.B. durch Dünsten oder Garen). Industriell verarbeitete Ware oder Imbissbuden-Essen sollte eine absolute Ausnahme sein. Vermeiden Sie auch scharfes Anbraten und Frittieren.

● **Bleiben Sie in Bewegung!** Bequemlichkeit legt häufig auch den Darm lahm und führt zu Verstopfung. Laut mehrerer wissenschaftlichen Studien kann regelmäßig betriebener Sport das Risiko einer Darmkrebs-Erkrankung halbieren. Besonders geeignet sind Ausdauer-Sportarten wie Walken, Fahrrad fahren, Schwimmen oder Jogging.

● **Balance ist das Ziel!** „Diese Aussage dürfen Sie gern in erster Linie energetisch verstehen“, unterstreicht APM-Therapeut Müller. Befindet sich



Bleiben Sie in Bewegung, dann hat auf Ihr Darm wenig Gelegenheit zur Bequemlichkeit.

die Lebensenergie - das „Chi“ - in gleichmäßigem Fluss, werden alle Organsysteme optimal energetisch versorgt. Der Körper verfügt über ein wehrhaftes Immunsystem und starke Selbstheilungskräfte. „Oftmals ist es eine gute Idee, bei kleinen Unpässlichkeiten rund um die Verdauung mit der Penzel-Methode die Energie wieder in Schwung zu bringen, statt auf ‚Magenaufräumer‘ oder ‚Darmdurchputzer‘ zu setzen.“

Gönnen Sie sich als Gegenpart zu Beruf und anderen Verpflichtungen ausreichend Freiraum - zum Seele baumeln lassen. Meiden Sie beruflichen wie privaten Dauerstress. Entspannungstechniken wie Yoga oder Tai Chi wirken auch auf Ihren Darm positiv.



Verdauung: Fein abgestimmte Kooperation zahlreicher Organe

Magen, Darm & Co.: Rund um die Uhr und zuverlässig aktiv

Lippen, Zunge, Zähne, Speiseröhre und Magen, Dünndarm, Bauchspeicheldrüse (Pankreas), Gallenblase, Leber, Dick- und Enddarm: Ein System aus hintereinander geschalteten, in ihrer speziellen Funktion bestens aufeinander abgestimmten Organen bildet unseren Verdauungstrakt.

Nach einem ersten Qualitätstest der Speise, den üblicherweise Augen, Nase, Lippen und die Zunge vornehmen, wird die Nahrung mechanisch zerkleinert und in ihre Nährstoffe (Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Wasser, Mineralstoffe, Vitamine) aufgespalten. So vorbereitet, kann die Aufnahme der Bestandteile in die Blut- und Lymphbahnen beziehungsweise der Verwertungsprozess erfolgen. Das Ausscheiden der Abfallprodukte über Darm und Nieren schließt den Verdauungsprozess ab. Er ist gekennzeichnet durch ein komplexes Zusammenwirken physikalischer, chemischer und enzymatischer Prozesse.

Geschätzte 60 Tonnen fester Nahrung und 50 000 Liter Flüssigkeit benötigt ein Mensch im Laufe seines durchschnittlich 75 Jahre währenden Lebens, um ausreichend Energie zum Sitzen und Gehen, zum Arbeiten, zum Sport treiben, zum Leben und Lieben, zum Nachwuchs zeugen und gebären, zum Aufbau und zur Instandhaltung jeder einzelnen Körperzelle zur Verfügung zu haben.

Das bedeutet Schwerstarbeit für den Organismus, der für die „Futtermittelverwertung“ in feiner Abstimmung Muskeln, Enzyme und Hormone in Gang setzen muss. Und zuweilen funkt ja auch noch die Psyche kräftig dazwischen.

Sprichworte wie „Schmetterlinge im Bauch haben“, jemandem „liegt etwas wie ein Stein im Magen“, „Muffensausen haben“ oder der Ausspruch von der sprichwörtlichen „Laus, die über die Leber gelaufen ist“ - dass Kopf und Körpermitte in enger Verbindung stehen, weiß der Volksmund sehr genau.



So geht's los: Augen, Lippen, Nase und Zunge unterziehen jede Portion einem ersten Qualitätscheck.

Sind wir gesund und muten Magen, Darm & Co. nicht allzu „schwere Kost“ zu, dann arbeitet unser Verdauungssystem nahezu geräuschlos, zuverlässig, rund um die Uhr - und bestenfalls ein Leben lang. Appetitlosigkeit, Aufstoßen, Sodbrennen, Völlegefühl, Magendruck, Blähungen, immer wieder Durchfall oder anhaltende Verstopfung sind auf keinen Fall eine Lapalie, sondern „SOS-Rufe aus der Körpermitte“. Ihrer Ursache sollte man unbedingt auf den Grund gehen! ●

Der Internationale Therapeutenverband APM nach Penzel und energetische Medizin e. V. hat seinen Sitz in 37619 Heyen, Niedersachsen. Bei Fragen zur Akupunktur-Massage nach Penzel, zum Therapeutenverzeichnis oder zur Abrechnung bzw. Kostenerstattung wenden Sie sich bitte online an therapeutenverband@apm-penzel.de oder Sie erreichen uns telefonisch unter [+49 \(0\) 55 33/97 37-0](tel:+490553397370). ●

colon (gr.) = Darm
hydro (gr.) = Wasser



Das bewirkt die Colon-Hydro-Therapie

- **schonende Reinigung** des Enddarms von alten Exkrementen (in den Ausbuchtungen wurden vereinzelt einige Kilo schwere „Kotsteine“ entdeckt) und Giftstoffen
- mit der Durchleitung von Wasser unterschiedlicher Temperatur (zwischen 25 und 40 Grad Celsius) wird die **Durchblutung der Darmschleimhaut aktiviert**
- die **„Umstimmung der Darmflora“** durch Herausspülen von Bakterien und Pilzen (besonders wichtig im Falle einer Ansiedlung des Hefepilzes Candida. Dampilze sind ein weit verbreitetes, vielfach unerkanntes Gesundheitsrisiko - insbesondere für immungeschwächte Menschen). Die stabil an der Darmschleimhaut haftende, gesunde Darmflora wird von der „Spülung“ kaum beeinflusst. Die Reinigung schafft gute Voraussetzungen dafür, dass die „guten“ Darmbakterien aktiviert werden.
- **Aktivierung der Darmreflexzonen.** Über vegetative Nervenverbindungen ist der Darm mit den übrigen Organen verbunden. Besonders enge Verbindungen ergeben sich mit dem Gehirn und den Organen des Beckens.
- **allgemeine Reaktivierung des Stoffwechsels und Entgiftung des gesamten Körpers**
- **Stärkung des Immunsystems.**