



INTERNATIONALER  
THERAPEUTENVERBAND

**APM - Bibliothek**  
3. Quartal 2022

© 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

Warum die Wirbelsäule zentrale Bedeutung für den Energiehaushalt hat - mit APM auf sanfte Weise gegen Störfelder und Blockaden.

## Gerät Ihr Rückgrat aus dem Lot, leiden nicht nur Muskeln und Bandscheiben – sondern auch die Seele.

Von Sabine Weiße

Für manchen Büroarbeiter vergeht kein Tag, an dem er nicht sein „Kreuz“ spürt. Rückenschmerzen gehören für viele „Schreibtischtäter“ zum Arbeitsalltag dazu. Warum ist das so? „Die Wirbelsäule ist die Seelenachse des Körpers“, lautet eine chinesische Weisheit. Der Heilpraktiker und APM-Experte Günter Köhls kann sich der Botschaft dieses Satzes uneingeschränkt anschließen: „Seele und Rücken hängen eng zusammen.“ Die Verschiebung von Wirbelgelenken und daraus resultierende Probleme wie Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Bandscheiben- und Knieprobleme sind Ausdruck dafür, dass Körper, Geist und Seele aus der Balance geraten sind. Die Penzel-Methode kann ein sanfter Weg zurück ins Gleichgewicht sein.

*Unser Muskel-Skelett-System mit der Wirbelsäule im Zentrum ist mehr als ein „Halteapparat“, der dem Menschen den aufrechten Gang ermöglicht. Vielmehr ist es als multifunktionales, weit verzweigtes „Organsystem“ zu verstehen, das auf den gesamten Körper wirkt. Nach fernöstlicher Betrachtung wird die Wirbelsäule auch als „Seelenachse des Körpers“ bezeichnet.*

Schmerzmittel, Spritzen, auch Gewichtsabnahme, Bewegungsübungen, ergonomisch ausgestattete Arbeitsplätze und - als „schärfste Waffe“ - die Operation, können zwar kurzfristig vielfach Linderung verschaffen, packen aber meistens nicht das Übel an der Wurzel. Und manche Maßnahme birgt auch Risiken.

Die sanfte Penzel-Therapie geht die Symptome ganzheitlich an - und kann ein Weg aus dem „Teufelskreis Rückenschmerz“ sein. Denn im energetisch optimal versorgten Organismus schwinden die Schmerzen, erstarken Selbstheilungskräfte, wachsen Wohlfühl und Zuversicht. Der zuvor von Schmerzen Geplagte gewinnt im Idealfall an Kraft und Energie, um sich von alten Lasten zu befreien und neue Wege zu beschreiten.

**Unsere Schwachstellen.** Halswirbel- und Lendenwirbelsäule, Hüft- und Kniegelenk - das sind die vier anfälligsten Bereiche unseres Skeletts. Vor allem dort schlagen sich die Folgen lebenslanger Be- und Überlastung, Schonhaltungen, Bewegungsmangel und permanenter Anspannung nieder. Aber auch der Alterungsprozess setzt Knochen, Sehnen und Bändern zu.

Aus dem ganzheitlichen APM-Blickwinkel sind Abnutzung und Schmerz in

den meisten Fällen Hinweis auf eine unzureichende energetische Versorgung. Wie die seit Jahrtausenden bewährte chinesische Heilkunde, so legt auch die Penzel-Methode als Basis zugrunde, dass sämtliche Körperregionen und Organe über das Meridiansystem stetig mit Lebensenergie versorgt werden. Bei gleichmäßigem Energiefluss befinden sich die Komponenten „Yin“ und „Yang“ in Balance und jede Zelle kann entsprechend ihrer natürlichen Bestimmung ihren „Auftrag“ erfüllen.

**Jede Krankheit ist eine Energieflussstörung.** Ausgehend von der Grundüberlegung, dass jede Muskelverhärtung und jeder Schmerz, jede Entzündung und jede Gelenksteife letztlich Ausdruck von Energieflussstörungen ist, sind für den APM-Therapeuten Röntgenbilder oder CT-Scans von nachrangigem Interesse. „Zumal häufig trotz Einsatzes modernster Diagnosegeräte kein Befund auf den Röntgenbildern sichtbar wird, der die Schmerzen überzeugend erklären könnte“, schildert der APM-Experte Günter Köhls seine Erfahrung, die sicherlich viele Patienten bestätigen können.

**Ohne Strahlenbelastung und preiswert.** Komplett ohne gesundheitsschädliche Strahlenbelastung und

zu einem Bruchteil der Kosten ermittelt der APM-Therapeut die Ursache der Rückenprobleme, spricht: die energetischen Fülle- beziehungsweise Leerezustände. Seine „Werkzeuge“ sind vor allem seine Finger und das Massagestäbchen, seine Untersuchungsmethoden spezielle Tastetechniken, Mobilitätstests, die Befunderhebung über das Ohr oder der so genannte „Probestrich“.

**Blockierte Gelenke: unscheinbar, aber störend:** Neben Narben sind es vielfach blockierte Wirbel und Gelenke, die den Energiefluss ins Stocken bringen. Durch permanente Fehllhaltung, Überlastung oder eine ruckartige Bewegung können die kleinen Zwischenwirbelgelenke aus ihrer natürlichen Position geraten.

„Kommt es bei einem Wirbel zu einer Fehllstellung, sind auch der darüber und der darunter liegende Wirbel betroffen“, führt Köhls aus. Denn über die Gelenkfortsätze und Gelenkpfannen stecken die einzelnen Elemente der Wirbelsäule passgenau ineinander. „An der Blockade sind mindestens drei Wirbel beteiligt. Das kann zu statischen und funktionellen Beeinträchtigungen führen - und zwar auch fern der Wirbelsäule, in Organen etwa.“



### Keine „Hauruck-Behandlung“.

Die energetisch-physiologische Wirbelsäulen-Behandlung widmet sich als fester Bestandteil der Penzel-Methode dem Aufspüren und Beseitigen blockierter (Wirbel-)Gelenke. Wichtig dabei: Die APM nach Penzel kennt kein „Einrenken“ und keine „Hauruck-Behandlungen“, sondern ausschließlich sanfte, schmerzfreie Rollbewegungen und Schwingungen. „Sind Blockaden gelöst und Störfelder beseitigt, reguliert der nun wieder intakte Energiehaushalt ganz selbstständig die Durchblutung, die Osmose der Bandscheiben, lindert entzündliche Prozesse und kann vielfach zur Regeneration geschädigter Nerven beitragen“, gibt Günter Köhls einige Beispiele. ●

## Nacken verspannt? So hat's ein Ende



Nackenverspannung ade: Wer auf Dauer gesund am PC arbeiten möchte, sollte seinen Bildschirm so niedrig wie möglich aufstellen. Darauf weist die gesetzliche Unfallversicherung VBG hin. Die häufig geäußerte Empfehlung, die oberste Zeile solle sich in Augenhöhe befinden, ist ein Relikt aus der Zeit, als Bildschirme noch spiegelnde Oberflächen besaßen und hat mit Ergonomie wenig zu tun.

Fünf Tipps zur richtigen Einstellung des Bildschirms:

- Der Abstand der Bildschirmunterkante zur Tischoberfläche sollte so gering wie möglich sein.
- Für optimales Sehen sollte der Bildschirm so weit nach hinten geneigt sein, dass der Blick senkrecht auf den Bildschirm trifft.
- Der Abstand der Augen zum Monitor sollte mindestens 50 cm betragen.
- Schrift sollte auf dem Bildschirm ohne Anstrengung gut lesbar sein. Das bedeutet für einen Sehabstand von 50 cm eine Zeichenhöhe für Großbuchstaben von mindestens drei Millimeter, für einen Sehabstand von 60 cm mindestens vier Millimeter.
- Die Helligkeit des Bildschirms ist richtig eingestellt, wenn die dargestellten Informationen gut zu sehen sind, ohne dass der Bildschirm blendet. ●

*An Tastatur und Maus leisten Hände und Finger von Sachbearbeitern, Sekretärinnen und anderen Büroarbeitern Höchstleistungen - und reagieren nicht selten mit Schmerzen, Schwellungen oder Entzündungen.*



*Monotone Bewegungen an Tastaturen und „Mäusen“*

## Wenn flitzende Finger und Klicks Schmerz auslösen

Fast 80 Prozent der befragten Bildschirmarbeiter klagen laut einer Studie der deutschen Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAUA) über körperliche Beschwerden während oder nach der Arbeit. „Nacken- und Schulterprobleme kommen am häufigsten vor“, sagt BAUA-Arbeitsmediziner Falk Liebers, „gefolgt von Ellenbogen- und Unterarmbeschwerden und Schmerzen in der Hand oder im Handgelenk.“

Das Muskel-Skelett-System werde durch Bürotätigkeit einseitig belastet. „Vor allem das langdauernde Sitzen in Kombination mit übermäßiger und falscher Nutzung von Tastatur oder Maus kann zu Problemen führen.“

**Energiefluss in den kurzen Meridianen beeinflusst.** Insbesondere der Energiefluss entlang der kurzen Meridiane, die über den Arm führen, werde durch das monotone Klicken und Fingerflitzen über die Tastatur, aber auch durch die vielfach abgewinkelte Haltung des Handgelenks und die Schreibtischkante beeinflusst, auf der im Laufe eines Arbeitstages so mancher Unterarm abgestützt werde. Das führt APM-Experte Johannes Müller aus. Konkret betroffen sind Herz- und Dünndarm-Meridian, der Drei-Erwärmer-Meridian sowie (durch Überbeanspruchung des Daumens) der Lungen- und der Dickdarm-Meridian. Je nach individuellem energetischen Porträt,

nach Belastung und persönlichen „Schwachstellen“ reagiert der Körper mit kalten Fingern und Händen, Kribbeln oder Taubheitsgefühl, Schmerzen, Schwellungen oder Sehenscheidenentzündung. „Da die Meridiane in Verbindung zur unteren Halswirbelsäule und der oberen Brustwirbelsäule stehen, entwickeln sich nicht selten Probleme an Schulter, Nacken und Kopf.“

**Arbeitstag abwechslungsreicher gestalten.** Zwar lassen sich akute Beschwerden wie Schwellungen, Entzündungen oder Verspannungen durch Energieverlagerungen und zeitweise Ruhigstellung der betroffenen Areale positiv beeinflussen. „Langfristig ist es aber sinnvoller, mehr Pausen einzulegen beziehungsweise den Arbeitstag abwechslungs- und bewegungsreicher zu gestalten, so dass einseitige Überlastungen von Finger- und Handgelenken möglichst vermieden werden.“ Also: Öfter ‘mal die Kollegen in ihren Büros aufsuchen statt bei der firmeninternen Kommunikation ausschließlich auf Telefon und E-Mails zu setzen. (saw) ●



Mangelnde Bewegung belastet ganzen Körper / „Sitzen ist das neue Rauchen“

# Bürostuhl ist größter Feind der Gesundheit

Von Sabine Weiß

Sie gelten gemeinhin als besonders erstrebenswert: die „Schreibtisch-Berufe“. Ohne großes Verletzungs- oder körperliches Abnutzungspotenzial, kaum Kontakt zu gesundheitsgefährdenden Stoffen, zu Staub, Lärm oder Dreck, zudem überwiegend mit positivem Image besetzt, kommt das Gros der „Traumberufe“ nicht ohne Bürostuhl, Schreibtisch und Computer aus.

Doch immer häufiger ist vom „Gesundheitsrisiko Büroarbeit“ zu lesen. „Bewegungslosigkeit schadet mehr als Stress und belastet das Muskel-Skelett-System extrem“, meldet FOCUS online.

Noch weiter geht Ingo Froböse, Professor an der Sporthochschule Köln: „Sitzen ist das neue Rauchen.“

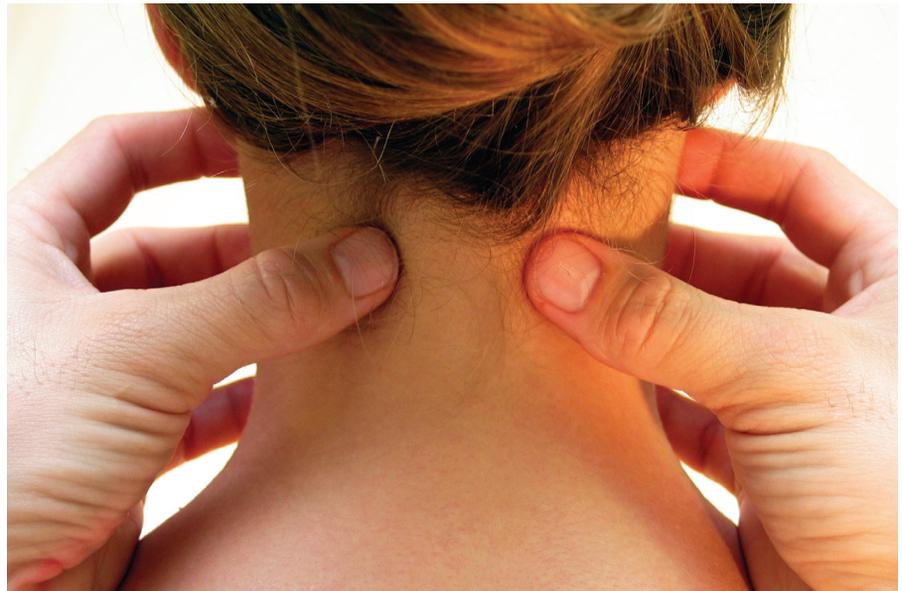
## • Von Natur aus sind wir Läufer.

Aus dem Blickwinkel der Evolution betrachtet, ist der Mensch für kilometerweites Laufen geschaffen. Als Jäger und Sammler lief er die längste Zeit seiner Entwicklungsgeschichte durch die Welt. Auch als Hirten, Bauern oder Handwerker waren unsere Vorfahren viele Jahrtausende körperlich aktiv. Die überwiegend sitzenden Erwerbstätigkeit mit wenigen Bewegungsvarianten hielt Einzug mit der Industrialisierung, dem Bau von Fabriken und Fließbändern.

Heutzutage sitzen die Deutschen laut Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin zehn bis 15 Stunden am Tag. „Die Deutschen“ – das sind rund 17 Millionen Menschen im Büro, vier Millionen an Maschinen und Produktionsbändern und Hunderttausende am Steuer von Taxis, Lastwagen, Bussen oder Bahnen.

Diese letzte Episode der Menschheitsgeschichte ist viel zu kurz, als dass sich unsere Biologie den neuen, „artfremden“ Verhältnissen hätte anpassen können. Folge: Bewegungsmangel ist ein zentraler Risikofaktor für eine Vielzahl von Zivilisationskrankheiten und -störungen. Dazu zählen die meisten Rückenleiden, aber auch eine Vielzahl von Organerkrankungen.

Bewegungsmuffel riskieren wertvolle Lebenszeit, so das Ergebnis einer Reihe von US-amerikanischen Studien. Wer täglich sechs Stunden sitzt (und



Bei Büromenschen besonders stark beansprucht: Halswirbelsäule und Nacken. Auch der APM-Therapeut hat hier häufig zu tun. Über sanftes Tasten kommt er blockierten Gelenken auf die Spur. Sie können für Muskelverspannungen, Nervenreizungen und andere Probleme an der Wirbelsäule oder inneren Organen verantwortlich sein - weit entfernt vom Ort des Schmerzes.

nicht für körperlichen Ausgleich sorgt), verkürzt seine Lebenserwartung deutlich. Im Vergleich zu denjenigen, die weniger als drei Stunden am Tag sitzend verbringen, nimmt bei Männern die Sterberate um 20 Prozent zu, bei Frauen um 40 Prozent. Zu diesem Ergebnis kam eine über 14 Jahre laufende Untersuchung mit mehr als 120.000 Menschen. „Sitzen ist das neue Rauchen“, schlagen denn auch US-Forscher Alarm. Andere formulieren, exzessives Sitzen sei eine tödliche Aktivität. Exzessiv, das sind in diesem Fall neun Stunden. Die sind schnell erreicht - selbst wenn man im Büro nur einen Teilzeit-Job hat. Doch was macht das Sitzen so ungesund, langfristig so gefährlich?

**Herz und Kreislauf auf Sparflamme.** Bei Vielsitzern laufen Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System auf Sparflamme. Der Kalorienverbrauch ist niedrig, auch die Muskeln verbrennen weniger Fett. Übergewicht ist kaum zu vermeiden, das Cholesterin (LDL-Cholesterin, also Blutfett) lagert sich in den Herzkranzgefäßen ab - und kann im schlimmsten Fall eine Arterie blockieren und so einen Herzinfarkt auslösen.

**„Muskelpumpe“ wird arbeitslos.** Beim Gehen drückt der Wadenmuskel bei jedem Schritt auf die Venen in den Beinen und pumpt so das Blut zurück in Richtung Herz. Wer oft und vor allem lange am Stück sitzt, strapaziert seine

Beinvenen. Leicht „versackt“ das Blut in den Beinen und belastet die Gefäße. Denn die so genannte Wadenmuskelpumpe wird beim Sitzen kaum benutzt.

Schwere, geschwollene Beine und Krampfadern können Folgen der unzureichenden Blutzirkulation sein. Dazu kommt: Wer seinen Arbeitstag auf dem Stuhl verbringt, winkelt über viele Stunden Knie und Hüfte an. Diese beiden 90-Grad-Winkel machen es dem Blut noch schwerer, zurück zum Herzen zu gelangen.

**Mehr und mehr Insulin.** Dauersitzen wirkt sich auch auf die Bauchspeicheldrüse aus, denn es beeinflusst die Reaktion des Organismus auf das dort erzeugte Insulin. Dieses Hormon befördert Zucker aus dem Blut in die Zellen. Doch Muskeln, die sich nicht bewegen, sprechen vermindert auf Insulin an - ein Effekt, der sich schon nach einem Tag langen Sitzens nachweisen lässt. Das führt dazu, dass die Bauchspeicheldrüse mehr und mehr Insulin produziert. Diabetes mellitus („Zuckerkrankheit“) kann die Folge sein.

**Kein „Sixpack“, kein knackiger Po.** Sie dürfte sich bei den meisten Vielsitzern als erstes bemerkbar machen: die Muskulatur. Wer kennt ihn nicht, den völlig verspannten Nacken, verbunden mit einem allzu festen oberen Rücken? Hier wird die Muskulatur fehlbeansprucht. Sie soll eigentlich



*Zu langes Sitzen nimmt auch der Gluteus maximus, der große Gesäßmuskel, übel. Er erschlafft und büßt seine Funktion als Körperstabilisator ein. Wer also mit attraktivem Po punkten möchte, kann auf regelmäßige Bewegung nach Büroschluss nicht verzichten.*

ausbalancieren, muss aber bei ständig nach vorn gebeugten Schultern und geneigtem Kopf so einiges an Gewicht tragen. Das führt zu einer Haltungsschwäche. Mit der Zeit flachen die Bandscheiben ab, aus einer Haltungsschwäche entwickelt sich ein Haltungsschaden.

Auch die Bauchmuskeln leiden unter dem Dauersitzen. Kein Wunder, fehlt ihnen doch eine Aufgabe, solange man sich vor den Rechner fläzt. Erst beim aufrechten Sitzen werden sie aktiv, beim Stehen und Gehen sowieso. Verhärtete Rücken- und wabbelige Bauchmuskulatur - auch die wirken nachteilig auf die Wirbelsäule aus.

Der größte Muskel des Körpers, der Gluteus maximus (großer Gesäßmuskel), erschlafft ebenfalls durch langes Sitzen. Das beeinträchtigt die Körperstabilität und kraftvolles Gehen. Und einen ansehnlich knackigen Po darf man als „Vielsitzer“ auch nicht erwarten. Sitzfleisch ist meist wenig ansehnlich.

**Verstopfung als „Antwort“.** Die Liste der körperlichen Beeinträchtigungen lässt sich fortsetzen. So vermisst der Verdauungstrakt der Vielsitzer Bewegungsimpulse und „antwortet“ mit Trägheit und Verstopfung (laut mehrerer Studien auch mit erhöhter Darmkrebs-Neigung). Der Geistesarbeiter klagt über zu viel Energie im Gehirn, die auch nach Büroschluss weiter rotiert, ihm nachts den Schlaf raubt - weil Bewegung als Ventil, als Möglichkeit zum Stressabbau fehlt. Fazit: Es leidet der gesamte Körper, weil er zur Bewegungslosigkeit verdammt ist. An welcher Stelle sich letztlich Störungen, Schmerz oder Krankheiten entwickeln, hängt von den persönlichen „Schwachstellen“ jedes einzelnen Menschen ab.

**Jede Krankheit eine Energiefluss-Störung.** Nach chinesischer Philosophie - und damit auch aus dem Blickwinkel der AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel - ist jede Krankheit Ausdruck einer Energiefluss-Störung.

Konkret: Im körperumspannenden Netzwerk der zwölf Energieleitbahnen (= Meridiane) haben sich „Störfelder“ aufgebaut, die den harmonischen Fluss der Lebensenergie blockieren und so für eine ungleiche Verteilung verantwortlich sind. Es geht dem APM-Therapeuten also weniger darum, Magenschmerz, Bluthochdruck, Kopfwereh oder Krampfadern zu therapieren. Oberstes Behandlungsziel ist vielmehr, im System der Meridiane die Energiefluss-Störungen zu lokalisieren, ihre Ursache zu ermitteln und sie auszugleichen. „Chinesisch gesprochen“, geht es darum, das Chi zurück in harmonischen Fluss zu bringen, damit Yin und Yang wieder in Balance kommen.

Wirkungsvoll unterstützen kann der Patient die Bemühungen seines APM-Therapeuten, in dem er deutlich mehr Bewegung in seinen Alltag einbaut. Denn: „Bewegung ist der Motor des Chi.“ Dabei geht es einerseits darum, den an Bewegung armen Büroalltag abwechslungsreicher zu gestalten. Zum anderen bietet sich die Zeit nach Büroschluss an, um sich bei sportlicher Aktivität „abzureagieren“, Körper und Seele eine gute Portion sauerstoffhaltiger Frischluft zu gönnen.

**Atmung aus Sicht der TCM.** Aus fernöstlichem Blickwinkel betrachtet, wird das Chi auf drei Arten aufgenommen: durch Atmung, Ernährung und Bewegungen. So zielen Trainingsmethoden wie Tai Chi oder Qigong auf eine Vertiefung der Atmung ab, um möglichst viel Chi aus dem Universum aufzunehmen. Die Betonung der Atmung liegt auf Verlangsamung, Vertiefung und Absenkung zum Kraftzentrum im Nabel-Bereich, von wo es als Arbeits-, Heil- und Abwehrenergie für viele Körperprozesse zur Verfügung steht. Für „Schreibtischtäter“ ist die Atmung tief in den Bauch hinein auch deshalb wichtig, weil die Mehrzahl von ihnen viele Stunden pro Tag, Woche, Monat und Jahr mit rundem Rücken, hochgezogenen Schultern und übereinandergeschlagenen Beinen vor dem Bildschirm kauert.

**Zurück in die Praxis.** Die APM-Behandlungsserie - abgestimmt auf den individuellen energetischen Zustand des Patienten - kann muskuläre oder auch mentale Spannungszustände lösen helfen, lässt Entzündungen und Schwellungen abklingen, sorgt für Schmerzfreiheit. Mit der harmonisch zirkulierenden Energie werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, kann sich der ‚innere Arzt‘ an die Arbeit machen.

**Narben und blockierte Gelenke als „Störenfriede“.** Bei der Suche nach den Ursachen den Energiefluss-Störungen hat der APM-Therapeut üblicherweise vor allem Narben und blockierte Gelenke „im Visier“. So können Narben, die nach Impfungen, Operationen, Geburten, Verletzungen oder als Folge von Piercings entstanden sind, den Energiefluss nachhaltig behindern und so mitverantwortlich sein für energetisch unter- oder überversorgte Körperareale.

Dem Aufspüren, Charakterisieren und Entstören von Narben kommt bei der Behandlung jeglicher energetischer Dysbalancen eine große Bedeutung zu. Das gilt erst recht dann, wenn sie dem Verlauf von Meridianen folgen, diese durchkreuzen oder im unmittelbaren Einflussbereich liegen. So können beispielsweise Kaiserschnitt- und Blinddarmnarben im ungünstigsten Fall eine Vielzahl von Meridianen „durchschneiden“ und als eine Art „künstliche Staumauern“ den Energiefluss nachhaltig ins Stocken bringen - mit möglicherweise weitreichenden Folgen im gesamten Körper.

Auch dem Kreuz-Darmbein-Gelenk (KDG) als Verbindung zwischen Wirbelsäule und Beckenknochen widmet der APM-Therapeut besondere Aufmerksamkeit. Eine ein- oder beidseitige Blockade dieses unscheinbaren und vielfach völlig unbekanntem Gelenks kann die energetische Versorgung auch weit entfernter Körperregionen ungünstig beeinflussen: von der Schulter-, der Hand- und Fingergelenke über die Gelenke der Wirbelsäule bis hin zu Hüfte, Knie- oder Fußgelenken. Die energetisch-physiologische Wirbelsäulen-Behandlung fließt bei Bedarf in das Behandlungskonzept mit ein.

**Gute Unterstützung durch APM.** Auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden und besserer Gesundheit kann die sanfte, ganzheitlich wirkende Penzel-Therapie für das große Heer der „Schreibtischtäter“ eine sinnvolle, effektive Begleittherapie sein. Mindestens ebenso wichtig ist es, das eigene Verhalten kritisch auf den Prüfstand zu stellen - und zu verändern. Grundlegende Faktoren wie beispielsweise die regelmäßige Ernährung und tägliche Bewegung als Kontrapunkt zum stundenlangen Stillsitzen üben einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf Energiekreislauf und damit auf die Gesundheit aus. ●

