



INTERNATIONALER  
THERAPEUTENVERBAND

APM - Bibliothek

1. 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

Von Sabine Weiße

**Osteoporose - eine Krankheit, die vor allem Frauen jenseits der Wechseljahre fürchten. Aber auch immer mehr Männer sind betroffen. Über Jahrzehnte ist der Verlauf unauffällig, schleichend. Wenn erst Knochenschmerzen und Spontanfrakturen keinen Zweifel mehr an der Osteoporose-Erkrankungen zulassen, hören Patienten häufig den bitteren Satz: „Damit müssen Sie leben - das ist der Preis einer höheren Lebenserwartung.“ Aus Sicht der AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel (APM) trifft das so nicht zu. „Auch die Knochenzellen bleiben ein Leben lang aktiv. Somit ist die gute energetische Versorgung ein entscheidendes Plus, damit sich der Auf- und Abbau von Knochenstruktur die Waage halten“, erklärt APM-Therapeut Klaus Kiel. Zwar lassen sich degenerative Vorgänge - also die Knochenentkalkung - nicht umkehren, aber: Bei der Schmerzlinderung leistet die APM vielfach gute Dienste. Und nicht selten kann der Prozess der Entkalkung gestoppt werden.**

**Wie entsteht Osteoporose?** Ein gesunder Knochen bildet fortlaufend neues Gewebe - in der Jugend erfolgt dieser Prozess schneller als mit zunehmendem Alter. Bis etwa zum 40. Lebensjahr nimmt die Knochenmasse des Menschen zum einen durch das Wachstum, zum anderen durch eine Steigerung der Knochendichte ständig zu, bis eine individuelle maximale Knochenmasse erreicht ist. APM-Therapeut Klaus Kiel erklärt: „Während dieser Zeit arbeiten die Knochen aufbauenden Zellen (Osteoblasten) und die Knochen abbauenden Zellen (Osteoklasten) im Idealfall optimal zusammen.“ Diese Balance gibt unserem Knochensystem gleichermaßen Festigkeit wie auch eine gewisse Elastizität.

**Filigrane Bälkchenstruktur löst sich zuerst auf.** Die großen Röhrenknochen der Extremitäten sind so gebaut, dass mit wenig "Material" eine höchstmögliche Stabilität erreicht wird. Der Knochen verfügt über eine dicke Außenwand im Bereich des Knochenschaftes und eine feine, schwammartige Bälkchenstruktur im Inneren der Knochenenden.

AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel bei Osteoporose:  
Lindert Schmerzen und stoppt vielfach die Entkalkung

## Harmonischer Energiefluss kann den „Knochenbauern“ neue Kraft verleihen

*Die Osteoporose zählt zu den häufigsten Stoffwechselerkrankungen des Knochens. Geraten der Abbau und die Neubildung von Knochen substanz aus der Balance, werden die Knochen porös und brüchig. Am häufigsten büßen Wirbelkörper und Oberschenkelknochen ihre Stabilität ein und brechen.*



So wird der Knochen mit relativ wenig Substanz stark belastbar und gleichzeitig veränderten Druck- und Zuganforderungen gerecht. Entwickelt sich eine Osteoporose, löst sich zuerst die zarte Bälkchenstruktur auf. Das „innere Gerüst“ wird porös, damit nehmen Stabilität und Festigkeit des Knochens ab.

**Klaus Kiel**  
Masseur und medizinischer Bademeister,  
APM-Therapeut



**Die „Knochenbauer“ gut mit Energie versorgen.** Etwa ab dem 40. Lebensjahr erfolgt der Abbau von Knochenmasse rascher als der Aufbau. Ist der Aufbau von Knochenmasse also in den ersten vier Lebensjahrzehnten nicht optimal erfolgt, begünstigt dies die Entstehung einer (späteren) Osteoporose. „Hier kann es sinnvoll sein, die APM nach

Penzel als Osteoporose-Prophylaxe einzusetzen und über gezielte energetische Arbeit die Osteoblasten in die Lage zu versetzen, weiterhin ihrer Aufgabe bestmöglich nachzukommen, also unter Mitwirkung von Hormonen, Mineralstoffen, Vitaminen, Eiweißen, Spurenelementen und Salzen Knochen substanz zu bilden.“

Die Entkalkung der Knochen ist eine Reaktion des Körpers auf Veränderungen beziehungsweise Störungen des Stoffwechsels. Sie stellt also ein Symptom und nicht die tatsächliche Krankheitsursache dar. Die Haupteinflussfaktoren sind:

- Alter und Geschlecht (vor allem Frauen jenseits des Klimakteriums sind betroffen; rückläufige Östrogen-Bildung)
- erbliche Voraussetzungen
- Auswirkungen ungünstiger Ernährung (zu wenig Kalzium, zu wenig Vitamin D, zu viel Phosphat, Alkohol-, Zigarettenkonsum)
- Folge ungünstiger Lebensweise (zu wenig Bewegung, Übergewicht)
- Einflüsse durch Medikamente (etwa Kortison, in Zusammenhang mit Hormongaben) und andere Erkrankungen (zum

Beispiel Nierenfunktionsstörungen, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Magersucht)

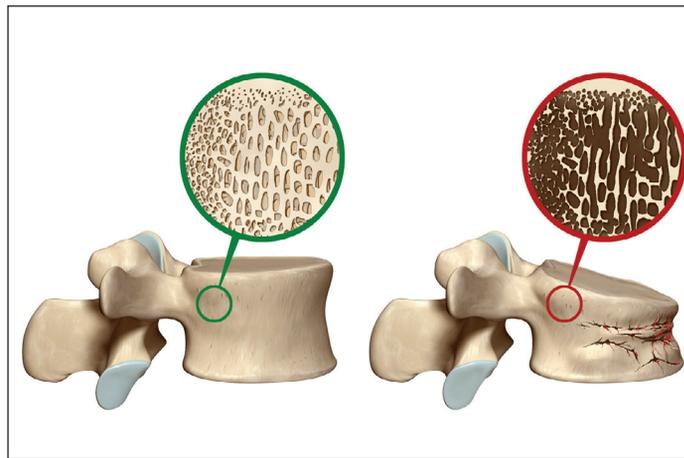
- Stoffwechselstörungen (etwa Diabetes mellitus, Typ 1)

Erste Hinweise auf eine fortschreitende Knochen-Entkalkung können zum Beispiel Rücken- und Knochenschmerzen bei körperlicher Belastung sein. Später plagen den Betroffene vielfach auch in Ruheposition Schmerzen. Klaus Kiel: „Im weiteren Verlauf kommt es etwa zu feinen Einrissen in den Wirbelkörpern, die oftmals zu Einbrüchen der Wirbelkörper-Deckplatten führen.“

Wenn die Osteoporose röntgenologisch darstellbar ist, sind bereits mehr als die Hälfte der Knochenmasse umstrukturiert. „Der degenerative Prozess - also der bereits erfolgte Knochenabbau - lässt sich nicht umkehren“, unterstreicht der APM-Therapeut, Masseur und medizinische Bademeister Klaus Kiel. Umso wichtiger sei es, das Knochenbruch-Risiko möglichst früh zu ermitteln (mittels körperlicher Untersuchungen und einer Knochendichtemessung), um gezielt gegensteuern zu können - mit der AKU-PUNKT-MASSAGE nach Penzel beispielsweise.

**Ausdruck eines energetischen Ungleichgewichts.** „Wie jede Krankheit, so betrachtet der APM-Therapeut auch die Osteoporose als Zeichen einer Energiefluss-Störung“, macht Kiel deutlich. Deshalb therapiert die APM über das Meridiansystem den gestörten Energiefluss und stellt so das energetische Gleichgewicht wieder her. „Dabei handelt es sich sozusagen um den Idealzustand, bei dem sämtliche Körperregionen und Organsysteme mit der für sie optimalen Menge an Energie ausgestattet sind und über bestmögliche Regenerationskräfte verfügen.“ Befindet sich ein Körper über einen längeren Zeitraum in einem Zustand des energetischen Ungleichgewichts, wird zunächst das individuell schwächste Organ oder Körpersystem spürbar erkranken - „wobei man als Laie selten die Zusammenhänge auf den ersten Blick erkennen kann“, wie APM-Therapeut Klaus Kiel einräumt.

**Narben oder blockierte Gelenke können „stören“.** So kann die Ursache einer Osteoporose möglicherweise eine Narbe sein, die im Einflussbereich eines Meridians liegt und - möglicherweise seit vielen Jahren - den Energiefluss derart massiv behindert, dass eine Unterversorgung des Knochengewebes eintritt. Auch blockierte Gelenke, Beinlängendifferenzen und statische Veränderungen sind typische „Verursacher“ von energetischen Dysbalancen. Sie wirken unter Umständen negativ auf die Durchblutung, die nervale Versorgung von Kör-



**Osteoporose:** Ein Wirbelkörper verliert seine Stabilität. Zunächst wird die innere, filigrane Bälkchenstruktur porös, dann kommt es zu feinen Einrissen in den Wirbelkörpern, die zu Einbrüchen führen.

pergewebe oder Organe - und können so letztlich auch für die Entkalkung der Knochen „verantwortlich“ sein.

**Individuelles Therapiekonzept.** Der APM-Therapeut orientiert sich bei seiner Behandlung insbesondere am energetischen Status seines Patienten, ermittelt dessen ganz persönliche Fülle- und Leere-Zustände. Die können von Tag zu Tag variieren - „deshalb steht der energetische Befund vor jeder Behandlung“. Mit der ganzheitlichen Meridiantherapie lassen sich sowohl die Rückenschmerzen des Osteoporose-Patienten günstig beeinflussen als auch seine möglicherweise vorhandenen Probleme mit der Magenschleimhaut, seine Verdauungsstörungen und andere Stoffwechsel-Problematiken. „Mit einer besseren Verwertung der Nahrung, einer Optimierung der Durchblutung und des hormonellen Geschehens im Körper bestehen gute Chancen, dass auch das Zusammenwirken von Osteoblasten und Osteoklasten sich wieder reguliert - und der Prozess der Entkalkung zumindest verlangsamt oder aufgehalten werden kann“, führt Klaus Kiel aus. Mit



Mittels sanfter Streichungen entlang der Meridiane lassen sich Schmerzen lindern. Vielfach kann zudem der Entkalkungsprozess der Knochen verlangsamt oder gestoppt werden.

einer Veränderung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten kann der Betroffene die therapeutische Arbeit unterstützen. „In der APM-Praxis lernt jeder Patient außerdem ein paar einfache gymnastische Übungen kennen. Sie unterstützen die energetische Versorgung von Wirbelsäule und Gelenken und dienen dazu, eine erneute Blockadebildung zu vermeiden.“

Ein weiteres Plus der APM: Die sanfte Meridianmassage hat keinerlei unerwünschte Nebenwirkungen, belastet den Körper nicht. Oftmals lassen sich Medikamente reduzieren oder auch komplett absetzen - allerdings nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt!

### **Bereits im Kindesalter für knochenstarke Zukunft sorgen!**

Wie die meisten Krankheiten, entwickelt sich auch die Osteoporose langsam, werden die ersten Weichen bereits im Kindes- und Jugendalter gestellt. „So ist gerade beim Thema Knochengesundheit allen Eltern zu empfehlen, ihren Kindern mittels vollwertiger Ernährung mit entsprechend hohem Vitamin- und Kalziumgehalt die besten Voraussetzungen für eine knochenstarke Zukunft mit auf den Weg zu geben“, rät APM-Therapeut Klaus Kiel.

Ob Kindes- oder Erwachsenenalter: Gesundheitliche Beeinträchtigungen, die möglicherweise aus Laiensicht zunächst einmal nicht mit der Knochengesundheit in Verbindung stehen, aber über einen längeren Zeitraum bestehen, sollten unbedingt medizinisch abgeklärt werden. Und auch manche Medikamente machen die Knochen brüchig!

**Osteoporose bei gestörter Nahrungsverwertung.** Negative Auswirkungen auf die Knochen-Beschaffenheit hat die verminderte Nährstoffausnutzung (*Malassimilation*), bedingt durch unterschiedliche Störungen im Bereich des Verdauungstraktes. Zu nennen sind hier die *Maldigestion* (lat. „schlechte Verdauung“) und die *Malabsorption* (lat. „schlechte Aufnahme“).

Bei der *Maldigestion* erfolgt die enzymatischen Spaltung der Nahrung nur unzureichend. Die Ursachen können im Bereich des Magens, der Bauchspeicheldrüse, der Leber beziehungsweise der Gallenwege liegen. Unter einer *Malabsorption* versteht man einen chronischen krankhaften Zustand, bei dem die Aufnahme zuvor aufgespaltener Nahrungsbestandteile durch die Darmwand in die Lymph- oder Blutbahn nur reduziert erfolgt. Als Ursache kommen etwa chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (*Colitis ulcerosa*, *Morbus Crohn*) oder Überempfindlichkeitserkrankungen (*Zöliakie*) infrage.

#### Durchfall kann Alarmzeichen sein.

Nur, wenn der Stoffwechsel in der Lage ist, die Nahrung bestmöglich aufzuspalten und zu verwerten, ist eine gute Ernährung sämtlicher Gewebe - also auch der Muskeln, Knorpel und Knochen - gewährleistet. Stoffwechselstörungen haben beispielsweise eine ungenügende Eiweiß-Zufuhr zur Folge, die einen Schwund der Knochengrundsubstanz nach sich ziehen. Kiel: „Eine gestörte Magen-Darm-Schleimhaut oder auch geschwächte Organe wie Leber und Bauchspeicheldrüse beeinträchtigen zusätzlich den ohnehin schon verlangsamten Eiweiß-Aufbau älterer Menschen.“



Der Therapeut gibt zu bedenken, dass ein über längere Zeit bestehender Durchfall eventuell ein Alarmzeichen des Organismus ist: Achtung: schwerwiegende Verdauungsstörung! „Damit sich aus dieser Erkrankung keine Osteoporose entwickelt, sollte die Ursache vom Arzt abgeklärt werden“, rät Kiel.

**Kortison und Osteoporose.** Sehr häufig werden Kortison-Präparate bei entzündlichen Erkrankungen (wie Asthma bronchiale, Rheuma in seinen vielfältigen Ausprägungen) eingesetzt. Allerdings droht bei längerfristiger Anwendung der Knochenabbau mit einem deutlich erhöhten Frakturrisiko. Das liegt insbesondere an den durch das Kortison verursachten Veränderungen der Magenschleimhaut. Sie wird dünner (damit anfälliger für Magengeschwüre) und kann ihre Aufgaben - insbesondere die Aufspaltung der Eiweiße - nicht mehr zuverlässig erfüllen.

## Risikofaktoren für Osteoporose (Knochenschwund)

### Entwicklungsstadien des Knochenschwundes

Alter 40 65 75



### Risikofaktoren

- Falsche Ernährung
- Bewegungsmangel
- zuviel Nikotin
- zuviel Alkohol
- Vitamin-D-Mangel
- Calcium-Mangel

Quelle: Klosterfrau Gesundheitsservice

Die Folge sind die beschriebenen Probleme bei der Nahrungsverwertung (s. letzte Seite). Zudem gibt es Hinweise darauf, dass Kortison nicht nur die Kalzium-Einlagerung verhindert, sondern im Rahmen biochemischer Prozesse zusätzlich den Knochen Kalzium entzieht.

#### Wechseljahre und Osteoporose.

Die Geschlechtshormone (Östrogen, Testosteron) steuern - neben vielfältigen anderen Prozessen - den Knochenauf- und -abbau. Bei gesunden Menschen sind Auf- und Abbautätigkeit des Knochens so aufeinander abgestimmt, dass die Knochenmasse erhalten bleibt. Hormone regulieren unter anderem die Aufnahme von Kalzium in das Knochengewebe und bremsen den Abbau.

Das weibliche Hormon Östrogen schützt Frauen im gebärfähigen Alter vor einem Knochenabbau. In den Wechseljahren lässt die Funktion der Eierstöcke nach, damit sinkt der Östrogenspiegel und der altersbedingte Knochenabbau wird beschleunigt. Etwa jede dritte Frau nach dem 60. Lebensjahr leidet unter einer Osteoporose. Aber auch junge Frauen können, etwa nach einer Entfernung der Eierstöcke, an Osteoporose erkranken. Das männliche Hormon Testosteron schützt auf ähnliche Weise. Bei Männern lässt die Hormonproduktion später und sehr viel langsamer nach. Sie entwickeln Symptome meist erst ab etwa dem 70. Lebensjahr.

#### Medikamente und Osteoporose.

Wenn der Knochenschwund bereits diagnostiziert ist, ist es therapeutisches Hauptanliegen, den weiteren Abbau zu stoppen. In der konventionellen Medizin werden oft Wirkstoffe aus der Gruppe der *Bisphosphonate* angewendet. Sie ähneln chemisch jenen körpereigenen Stoffen, die die innere Feinstruktur bilden. Bisphosphonate verringern das Risiko für

Knochenbrüche und sorgen für die Zunahme der Knochendichte. Als Nebenwirkungen sind Verdauungsstörungen, speziell Speiseröhrenreizungen, bekannt.

Wirkstoffe wie das körpereigene Hormon *Calcitonin* oder *Fluoride* sowie eine *Hormontherapie mit Östrogenen* gelten als Ausweichmöglichkeiten, falls andere Behandlungen der Osteoporose nicht erfolgreich oder bei den Betroffenen nicht anwendbar sind (etwa durch eine Medikamentenunverträglichkeit).

#### APM wirkt auf den ganzen Körper.

„Osteoporose ist mit der APM nicht heilbar. Aber sehr häufig lassen sich Schmerzen nachhaltig lindern, ist nach einer Behandlungsserie eine Stagnation der Entkalkung festzustellen“, hebt APM-Therapeut Klaus Kiel hervor. Mit der AKU-PUNKT-MASSAGE nach Penzel wird nicht nur das Symptom behandelt, sondern der gesamte Organismus mit seiner Vielzahl von Störungen.

#### „APM als wichtiger Beitrag zur Osteoporose-Prophylaxe“

So wirke eine bestmögliche energetische Ausstattung positiv auf den Verdauungstrakt, auf die hormonelle Versorgung, auf den Stoffwechsel und das Zusammenspiel von Muskeln, Gelenken und Knochen. „Die Herangehensweise über die energetische Harmonisierung bietet vielfach die Chance, den Prozess des fortschreitenden Knochenabbaus zu stoppen.“ Je frühzeitiger mit der Therapie begonnen werde, umso größer die Chance, den Prozess des Knochenabbaus umzukehren.



INTERNATIONALER  
THERAPEUTENVERBAND

Osteoporose: Aus TCM-Sicht ein Zeichen für schwache Nieren-Energie / Kraftsuppen und Qigong

# „Wenn die Kraft des Wasser versiegt“

Die Bezeichnung „Osteoporose“ ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) unbekannt. Aber in Anlehnung an die häufigsten Symptome wie Lumbalschmerz (Rückenschmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule), der Tendenz zu Knochenbrüchen und Rundrücken nennt die chinesische Medizin das Krankheitsbild „Knochenatrophie“ (*gu wei*) oder auch „Knochenschwund“.

Die Knochen werden dem Wasser-Element zugeordnet, das sie versorgende Organsystem sind die Nieren. Sie sind Sitz der vorgeburtlichen Energie, speichern die Essenz, wachen über die Knochen und produzieren das Mark. Sie halten das für den Knochenaufbau notwendige Kalzium im Körper zurück, während sie die Phosphate über den Urin ausscheiden. Als „Wächter der Knochen“ werden die Nieren auch bezeichnet.

Prozesse wie Knochengewebe-Abbau sind demnach ein Zeichen für nachlassende Nieren-Energie. Das ist, grundsätzlich betrachtet, ein normaler Prozess: Schließlich verbraucht sich im Laufe des Lebens das in den Nieren ge-

speicherte, vorgeburtliche Qi. Nimmt die Nieren-Energie ab, werden Knochen porös, Haare und Nägel brüchig, Zähne fallen aus, Gehirn und Konzentration lassen nach. Nach der chinesischen Philosophie, die das Leben der Frau in Sieben-Jahres-Schritte gliedert, beginnen die Nieren nach der „Hochblüte“ (zwischen 35 und 42 Jahren) langsam schwächer zu werden, „versiegt die Kraft des Wassers“.



Bewegung, Ernährung und Kräuter - das sind die drei Säulen der Therapie gegen die „Mangelkrankheit“ Osteoporose („der Niere mangelt es an Essenz/ Qi“). Ziel der Therapie ist es, die Nieren-Energie zu stärken.

So ist regelmäßige Bewegung ein wesentlicher Aspekt der Gesunderhaltung und auch des Gesundungsprozesses. Spezielle Übungen des Qi Gong („Arbeiten am Qi“) helfen, Energie im Körper aufzubauen, speziell die Nieren-Energie zu kräftigen. Acht-Brokat-Übungen wirken positiv auf sämtliche Organe und Körperteile.

Wichtiger Grundsatz der (traditionell ausgerichteten) Ernährung: Wer sein Leben lang auf die Ernährung achtet, der wird keine Mangelerscheinungen erleiden. Kraftsuppen (mit Yamswurzelknolle, Suppengemüse und ein paar Knochen) stärken die Nieren-Energie; knackig angebratenes oder gedünstetes Gemüse wie Mangold, Grünkohl, Karotten und Rüben sowie Petersilie, Schnittlauch und Kresse als Gewürze, außerdem Mohn und Sesam wirken kräftigend auf die Nieren.

Die chinesischen Kräuterrezepturen werden speziell auf Alter und Gewicht des Patienten, auf die Ausprägung der Nieren-Schwäche und andere Erkrankungen (etwa: Leere von Milz/Magen) abgestimmt und sind mindestens sechs bis 12 Monate einzunehmen. ●

Tipps zur Osteoporose-Prävention / „Weg mit Stolpersteinen“

## Bewegung, Obst und Gemüse machen Ihre Knochen stark

● Überprüfen Sie Ihren Speiseplan: Reduzieren Sie konsequent phosphathaltige Lebensmittel (etwa Fleisch, Wurst, Aufschnitt, Schokolade, Coca Cola, Schmelzkäse, Fertigprodukte, Fast Food, Rhabarber, Spinat, Kaffee, Alkohol), **optimieren Sie Ihre Kalzium-Versorgung** durch eine ausgewogene Vollwert-Ernährung mit viel Obst, Gemüse (vor

allem „grünen Sorten“ wie Brokkoli, Grünkohl, Lauch, Fenchel), Salat, Nüsse, Linsen, Soja, frische Kräuter, kalziumreiches Mineralwasser. **Meiden Sie Zucker** - er raubt dem Körper Vitamine und Mineralstoffe.

● „Kalziumlieferant“ **Milch**. Inwieweit der Genuss von Milch und Milcherzeugnissen (Joghurt, Käse) eine Osteoporose-Vorbeugung darstellt, ist umstritten. Zwar ist Milch reich an Kalzium (ein Glas deckt mit 315 mg etwa ein Drittel des Tagesbedarfs eines Erwachsenen). Aber: Der Verzehr von tierischen Proteinen erhöht die Produktion von Säure im Körper. Wenn es zu einer Übersäuerung kommt, wird Kalzium aus den Knochen gelöst und über den Urin ausgeschieden, was zur Reduktion der Knochenmasse und zu einem Anstieg des Knochenbruchrisikos führen kann.

● Halten Sie sich **so oft wie möglich unter freiem Himmel** auf. Die Sonnenstrahlung kurbelt die für den Knochenstoffwechsel wichtige Vitamin D-Produktion an.

● **Bewegung stärkt die Knochen**. Schon regelmäßige Spaziergänge, Wan-



dern oder Schwimmen wirken sich positiv auf den Knochenstoffwechsel aus. Darüber hinaus gibt es spezielle Osteoporose-Gymnastik. Diese sollten Sie unter Anleitung eines geschulten Trainers durchführen. Selbsthilfegruppen, aber auch einige Turnvereine, bieten entsprechende Kurse an.

● **Achten Sie auf Ihr Körpergewicht**. Übergewicht stellt eine erhöhte Belastung für geschwächte Knochen dar.

● **Vermeiden Sie Fehlhaltungen**. Sie führen zu Muskelverspannungen und teilweiser Inaktivität, was wiederum die Knochen schwächt. Sind Schmerzen der Grund für bestimmte „Schonhaltungen“, suchen Sie einen Arzt oder Heilpraktiker auf. Geht es um ganzheitliche Schmerzreduzierung, ist die APM eine gute Empfehlung.

● Um Knochenbrüchen vorzubeugen, **beseitigen Sie Stolpersteine** in Ihrer Wohnung: Machen Sie Ihre Teppiche mittels spezieller Unterlagen rutschsicher, legen Sie eine rutschfeste Matte in Ihre Badewanne. ●



*Ideal zur Osteoporose-Vorbeugung: Regelmäßige Bewegung unter freiem Himmel wirkt sich positiv auf den Knochenstoffwechsel, auf die Gesundheit insgesamt und Ihren Gemütszustand aus.*