



INTERNATIONALER
THERAPEUTENVERBAND

APM - Bibliothek

4. Quartal 2019

© 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

Reizmagen und Verstopfung zeigen oftmals

Energie-Ungleichgewicht an

Damit Magen, Darm und Co. wieder störungsfrei ihre Arbeit verrichten können ...

Von Sabine Weiß

Verdauung? Meist kein Thema - außer im Werbefernsehen. Erst bei deutlich spürbaren Beschwerden rückt das verborgene Geschehen in der Körpermitte auch ins Zentrum unseres Bewusstseins. Erst bei Komplikationen lernen wir das üblicherweise störungsfreie Zusammenwirken von Magen, Darm & Co. zu schätzen. „Montezumas Rache“, Sodbrennen, Verstopfung, Reizmagen oder chronische Entzündung: Lang ist die Liste der Störungen und Krankheiten, die unser Verdauungssystem „schachmatt“ setzen können. Aus dem Blickwinkel der APM betrachtet, haben all' diese Probleme ihre Ursache in einem energetischen Ungleichgewicht. Das lässt sich meistens beheben.



Redewendungen wie „Liebe geht durch den Magen“, „Schmetterlinge im Bauch“, „Wut im Bauch haben“ oder „Das schlägt mir auf den Magen“ lassen darauf schließen, dass Emotionen das Geschehen in unserer Körpermitte durchaus beeinflussen können. Was genau es mit der „Standleitung“ zwischen Bauch und Gehirn auf sich hat, ist mittlerweile auch Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen.

Der Heilpraktiker und APM-Experte Johannes Müller lässt keinen Zweifel: „Funktionelle Störungen im Bereich von Magen und Darm lassen sich mit der ganzheitlich ausgerichteten Meridiantherapie APM günstig beeinflussen und in vielen Fällen auch beheben.“ Vor allem dann, wenn der Patient die therapeutischen Bemühungen unterstützt, indem er beispielsweise seine Ernährungs- und Lebensgewohnheiten anpasst. Unnötig, teuer und auf Dauer möglicherweise sogar kontraproduktiv ist die Einnahme von (heftig beworbenen) Verdauungsförderern aus der Apotheke. „Langfristig erfolgversprechender ist es, die zumeist hausgemachten Probleme an der Wurzel zu packen.“

Diese Faktoren wirken negativ auf den Fluss der Energie

Konkret: den Konsum von Fett, Zucker und Eiweiß zu reduzieren, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen und Stress zu minimieren. Diese Faktoren sind es häufig, die störend auf den Fluss der Lebensenergie wirken. „Normalerweise nimmt man diese Störungen nicht wahr, sie existieren dennoch. Bleiben sie über längere Zeit bestehen, schwächen sie Widerstands- und Selbstheilungskräfte des Körpers. Langfristig kann das zu gesundheitlichen Problemen führen.“ Denn nur der freie Fluss der Lebensenergie gewährleistet, dass Organe und Körperregionen optimal energetisch ausgestattet und somit bestmöglich funktionsfähig sind.

Einen festen Platz in der Liste der Störfaktoren haben übrigens auch blockierte Gelenke und Narben. Dazu an anderer Stelle mehr.

Eine Haxe allein ist kein Problem. Strömt die Energie gleichmäßig, kann der Verdauungstrakt optimal arbeiten, für eine reibungslose Passage sorgen und die Lebensmittel effizient verwerten. „Energetisch gut ausgestattet, werden Verdauungsorgane auch mit besonderen Herausforderungen besser fertig.“ Das kann ein Schwarm von Grippeviren sein, die fetttriefende Haxe oder das Gläschen Rotwein zu viel.

Die Argumentation macht deutlich: Der komplikationsfrei arbeitende Magen-Darm-Trakt bedient sich und

den übrigen Körper bestmöglich mit dem Wertvollen aus der Nahrung. Sind unsere Lebensmittel aber arm an Energie, arm an Nähr- und Ballaststoffen, stark industriell verarbeitet, konsumieren auf lange Sicht von allem (Ungesunden) zu viel, dann strapazieren wir unsere Verdauungsorgane über Gebühr.

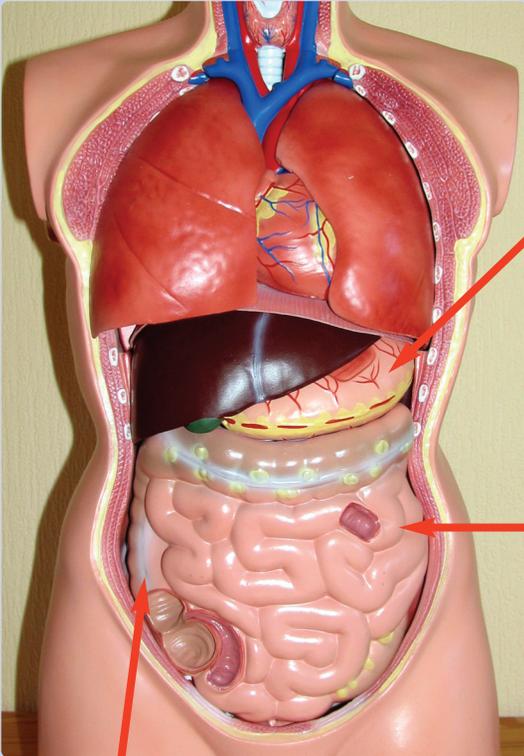
Viele Meridiane versorgen die Mitte. Welch' große Bedeutung die chinesischen Heilweisen (und damit auch die Penzel-Methode) der Körpermitte als Sitz des Verdauungsapparates zuschreiben, lässt sich nicht zuletzt an der Bezeichnung der Meridiane ablesen.

Die sechs für den Verdauungsprozess zuständigen Leitbahnen weisen mit ihrer Namensgebung auf das ihnen zugeordnete Organsystem hin: Magen-Meridian, Dickdarm- und Dünndarm-Meridian, Gallen- und Leber-Meridian sowie der Milz-Pankreas-Meridian.

„Herdsstelle“ im Zentrum. Eine wichtige Rolle kommt außerdem einem Organ zu, das man im Anatomie-Atlas vergeblich sucht: dem so genannten „Dreifachen Erwärmer“. Dieses Organ hat zum einen - sein Name lässt es erahnen - mit der Regulierung des Wärmehaushaltes zu tun. Zudem steuert der „Dreifache Erwärmer“ auf drei Ebenen bestimmte Vorgänge: in der Region des Brustkorbs die Funktionen von Herz und Lunge sowie im Bereich des Oberbauches die Gewinnung von Energie aus den Lebensmitteln.

Im Unterbauch als dritter Ebene werden zum einen die nicht mehr verwertbaren Stoffe und Flüssigkeiten ausgeschieden. Zum anderen wird an diesem Ort der Reproduktion die gewonnene Energie gespeichert. „Stark vereinfacht, kann man das östliche Konzept ‚Dreifacher Erwärmer‘ mit unserem westlichen Konzept des Stoffwechsels vergleichen“, führt APM-Experte Müller aus. In der (westlichen) Literatur trifft man vielfach auf den Vergleich mit einer offenen Herdsstelle oder einem Heizungssystem.

Zu viel oder zu wenig? Klagt ein Patient über Magenschmerzen, widmet der APM-Therapeut seine Aufmerksamkeit weniger dem Magen als vielmehr der energetischen Gesamtsituation seines Gegenüber. Denn:



Im Magen wird die Nahrung mit Enzymen und Säuren versetzt und kräftig durchgemischt. Das Enzym Pepsin zerlegt Eiweiße in ihre Bausteine. Magensäure verdaut die Nahrung und tötet die meisten Bakterien ab.

Der sechs Meter lange **Dünndarm** bildet den längsten Abschnitt des Darm. Hier wird die Nahrung mit Hilfe von Enzymen, Gallenflüssigkeit und weiteren Verdauungssäften in kleinste Bausteine aufgespalten. Durch die Darmwand gelangen die Nährstoffe in den Blutkreislauf.

Der **Dickdarm** ist 1,5 Meter lang. Hier siedeln die meisten Bakterien, sie bauen die restlichen Nahrungsbestandteile ab. Hier wird der Speisebrei eingedickt, der Körper nimmt entzogenes Wasser und Mineralstoffe auf.

„Für Schmerzen oder funktionelle Störungen können ein Fülle-, aber auch ein Leere-Zustand des Organs oder des ihm mit Energie versorgenden Meridians die Ursache sein.“

Der Tastbefund am Ohr, am Puls oder die Intensität der Energieabstrahlung geben Aufschluss über den aktuell vorherrschenden Energiezustand des Magens. Anhand dieser Erkenntnisse erstellt der Therapeut ein speziell auf **diesen** Patienten abgestimmtes Behandlungskonzept.

Wenn Ärger „auf den Magen schlägt“. Leiden Sie an Appetitlosigkeit? Immer wieder an Völlegefühl nach dem Genuss bestimmter Speisen? An erhöhter Anfälligkeit für Magen-Darm-Infekte? Oder schlagen Ihnen Ärger oder Sorgen rasch „auf den Magen“? Für Ihren APM-Therapeuten sind diese Befindlichkeitsstörungen Hinweise auf eine energetische Unterversorgung Ihres Magens. Johannes Müller: „In dieser Situation produziert das Organ zu wenig Säure und Enzyme, so dass die Nahrung übermäßig lange im Magen verweilt.“ Aufstoßen und

Blähungen sich vielfach lästige „Begleiter“.

Zu viel Energie im Magen kann Sodbrennen auslösen

Anders sieht es aus, wenn die Magenschmerzen etwa einhergehen mit Sodbrennen und stark ausgeprägtem Appetit. „Hier liegt die Vermutung nahe, dass der Magen energetisch überversorgt ist. Er produziert zu viel Säure, entwickelt eine übermäßig starke Muskelaktivität.“

Läuft der Magen über längere Zeit auf Hochtouren, besteht die Gefahr, dass ein Übermaß an säurehaltigen Verdauungssäften die Magenwand reizt und schädigt, die Schleimhäute angreift und sich im schlimmsten Fall Geschwüre bilden. Ist das energetische Porträt des magensensiblen Patienten erstellt, bringt der Therapeut den Energiefluss zunächst mit einer Spannungs-Ausgleich-Massage wieder in Schwung. „Mit dieser Behandlung wird eine Energieverlagerung im Körper veranlasst. Denn: Wenn an einer Stelle eine Energiefülle besteht, muss an anderer Stelle ein Mangel vorliegen.“ Ist der Energiefluss angeregt, macht sich



Wie Staumauern können Narben in ungünstigen Fällen wirken: Sie blockieren den Energiefluss entlang der Meridiane. Es entsteht „Überflutung“ auf der einen Seite, während sich gleichzeitig an anderer Stelle eine „Mangelversorgung“ aufbaut. Ihr APM-Therapeut kann Narben vielfach „entstören“.

der APM-Therapeut auf die Suche nach Störfeldern und Blockaden.

beispielsweise Wirbelsäulenprobleme auslösen.“

Narben sind oft „Störenfriede“.

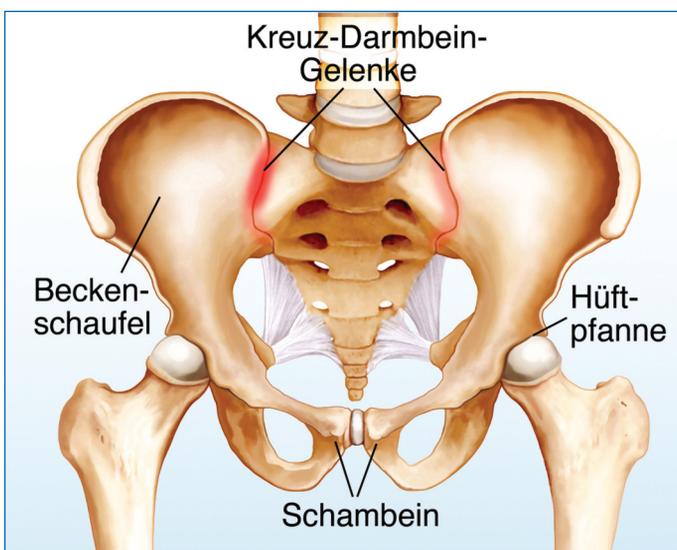
Bei der Behandlung von energetischen Dysbalancen spielt das Aufspüren, Bewerten und Entstören von Narben eine wichtige Rolle. „In vielen Fällen bilden sie energetische Störfelder. Das gilt insbesondere dann, wenn Narben dem Verlauf der Meridiane folgen, diese kreuzen oder im unmittelbaren Einflussbereich der Leitbahnen liegen.“

Beispiel Kaiserschnittnarbe.

Drei bis fünf Meridiane werden bei einem Kaiserschnitt üblicherweise „durchgeschnitten“, das übergeordnete, Energie speichernde und regulierende Konzeptionsgefäß inbegriffen. Betroffen sind Meridiane, die auch den Magenbereich energetisch versorgen. „Da die zwölf Energieleitbahnen einen Kreislauf bilden, kann die Narbe am Bauch auch Auswirkungen auf den Rücken haben, also

Beispiel Blinddarmnarbe. Sehr häufig beeinflusst die Blinddarmnarbe den Energiefluss in Leber- und Milz-Meridian, auch der Magen-Meridian kann in Mitleidenschaft gezogen werden. Das gilt insbesondere dann, wenn die Narbe aus einer Zeit stammt, in der minimal-invasive Eingriffe noch nicht zum medizinischen Standard gehörten.

Angesichts des großen „Störpotenzials“ von Blinddarmnarben sind lokale Probleme im Darmbereich naheliegend: Verdauungsstörungen beispielsweise. Staut sich die Energie „nach unten“, kann das Bewegungseinschränkungen im Hüftgelenk nach sich ziehen. Weil oftmals über einen längeren Zeitraum zu viel oder zu wenig Energie fließt, ist das ein- oder beidseitig blockierte Kreuz-Darmbein-Gelenk (KDG) ein häufig gestellter Befund.



Die Kreuz-Darmbein-Gelenke: Bei vielen Menschen sind sie ein- oder beidseitig blockiert. Das kann langfristig eine Vielzahl von Beschwerden verursachen, auch Probleme mit der Verdauung.

Die KDG-Blockade wiederum kann auf den Blasen-Meridian wirken und so für eine Vielzahl von Beschwerden verantwortlich sein: Probleme an der Wirbelsäule, mit Bandscheiben und Muskeln, Knochen- und Gelenkabnutzungen, aber auch Kopfschmerzen und Migräne, Magenschmerzen oder Herz-Rhythmus-Störungen. Die Aufzählung macht deutlich: Eine energetische Störung im Verdauungstrakt kann in den gesamten Körper ausstrahlen und weit entfernt vom eigentlichen Störfeld zum Ausdruck kommen.

Thema Narbenentstörung. Für die Narbenentstörung stehen dem Therapeuten mehrere „Instrumente“ zur Verfügung: das traditionelle APM-Stäbchen, das Vibrationsgerät für den schnellen punktuellen Reiz und das APM-Elektrogerät, mit dem der Therapeut mit niederfrequentem Strom behandelt und - je nach Bedarf - Energie zuführt oder ableitet. Das manuelle Einwirken auf die Reflexzonen am Ohr ist eine weitere (nicht immer schmerzfreie) Möglichkeit der Entstörung. Eine effiziente Methode stellt zudem die Ohr-Akupunktur-Massage nach Heinrich Luck (OAM) dar. Unterstützend setzen zahlreiche APM-Therapeuten Licht beziehungsweise farbiges Licht zur Entstörung von Narben ein. ●



„Gesundheit erhalten mit APM nach Penzel“. Unter diesen Titel hat Ingrid Uta Krause, Heilpraktikerin und APM-Therapeutin für Mensch &

Tier, ihren Ratgeber mit energetischen Gesundheitstipps für Praxis und Hausgebrauch gestellt. Die 52-seitige Broschüre führt in das Thema Energetik ein und zeigt gut verständlich allerlei Maßnahmen und Verhaltensweisen zur sinnvollen Unterstützung der therapeutischen Arbeit auf. „Ich möchte den Patienten ermuntern, selbst Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen“, so die Autorin. Die Broschüre richtet sich an APM-Therapeuten und interessierte Laien. Bestellung unter www.apm-penzel.de (Webshop). ●



Ausreichend Energie und wertige Lebensmittel sind nötig, damit eine gute Suppe entstehen kann. Die gleichen Zutaten nähren auch unser „Verdauungsfeuer“, das Nahrung aufspaltet, umwandelt und so für unseren Körper verwertbar macht.

Penzel-Therapie: Sanfte Striche bringen die Mitte in Balance

Energie und „gute“ Nahrung für unser „Verdauungsfeuer“

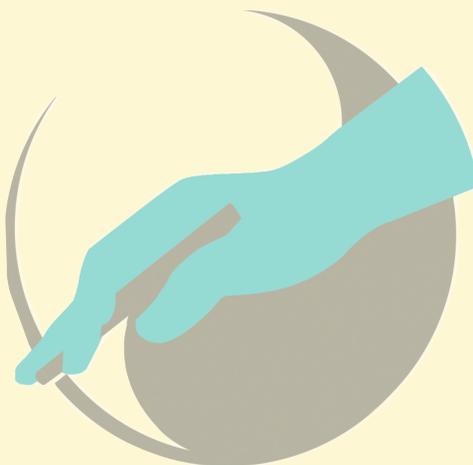
Nach chinesischer Lehre entspricht der Verdauungsprozess einem Kochvorgang: Im Magen (=Kochtopf) werden feste und flüssige Speisen gekocht. Unverzichtbar dafür ist ausreichend Wärme („Yang“) - eine Art „**Verdauungsfeuer**“, das die Nahrung aufspaltet und umwandelt. Als besonders wertvoll gelten jene Lebensmittel, die körpereigene Energie (das „**Chi**“) aktivieren, erhalten und erneuern. Wichtig für die optimale Ernährung sind also zwei Faktoren:

- die in der Nahrung vorhandene Energie und
- die Fähigkeit des Organismus, die Energie zu nutzen.

Ihre positive Kraft kann die „gute“ Nahrung entfalten, wenn die an der Verdauung beteiligten Organe und Körperregionen bestmöglich mit Energie ausgestattet sind. Demnach ist die gute energetische Versorgung des komplexen Verdauungssystems wichtige Voraussetzung für **Gesundheit**. Dieser Zustand wird definiert als die Balance von „**Yin**“ und „**Yang**“.

Verdauungsstörungen (etwa der „verdorbene Magen“, Sodbrennen, Blähungen, Verstopfung) oder Erkrankungen (z.B. chronischer Reizmagen, Reizdarm-Syndrom, Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa) und Unverträglichkeiten plagen heutzutage viele Menschen.

Aus dem Blickwinkel der chinesischen Lehre - wie der **Akupunkt-Massage nach Penzel (APM)** - sind diese Problematiken Ausdruck eines energetischen Ungleichgewichts. Verursacht werden sie durch **Energiefluss-Störungen**. Diese Hemmnisse mittels sanfter Streichungen entlang der Energieleitbahnen („**Meridiane**“) zu beheben, ist das Hauptanliegen jedes APM-Therapeuten. Im Unterschied zur Schulmedizin wird keine spezielle Krankheit behandelt, sondern **das gesamte Meridian-system**. Insgesamt sechs Meridiane und eine übergeordnete Energiequelle (der „Dreifache Erwärmer“) versorgen den Darmbereich, alle großen Verdauungsorgane, den Magen und die Speiseröhre mit Energie. Eine Unterbrechung des Energieflusses kann Störungen im Magen-Darm-Trakt hervorrufen. Aber auch in anderen Regionen des Körpers. ●



Colon-Hydro-Therapie

Altes Heilverfahren im modernen Gewand: Die Colon-Hydro-Therapie (CHT) ist eine weiterentwickelte Form der Darmspülung. Diese schonende, aber intensive Reinigung unterstützt den Organismus dabei, eine intakte Darmflora aufzubauen. Das bewirkt die CHT:

- **eine schonende Reinigung** des Enddarms von alten Exkrementen 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. Darmpilze sind ein weit verbreitetes, oft unerkanntes Gesundheitsrisiko). 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 Nervenverästelungen 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, Entgiftung des gesamten Körpers, Stärkung des Immunsystems.** ●