



INTERNATIONALER
THERAPEUTENVERBAND

APM-Bibliothek

1. Quartal 2019

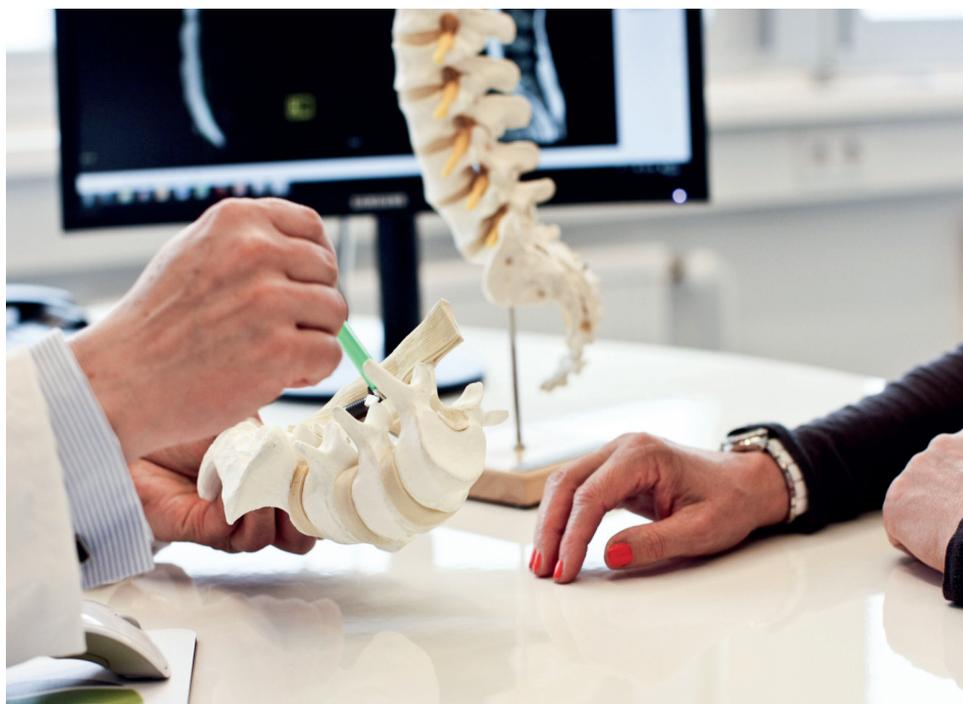
© Intern. Therapeutenverband APM
nach Penzel und energetische Medizin e.V.
Amt. Vorsitzender Andreas Mühle
Willy-Penzel-Platz 1-8, 37619 Heyen
www.apm-penzel.de info@apm-penzel.de

Rückenschmerz = Energiefluss-Störung:
Penzel-Methode sorgt für Balance

Damit Sie sich auf Ihre Wirbelsäule in jeder Lage verlassen können!

Von Sabine Weiße

Rückenschmerzen betreffen in den Industrienationen so gut wie jeden. Mindestens einmal im Leben, oft auch häufiger. Rund 30 Millionen Fehltage jährlich entfallen allein in Deutschland auf Erkrankungen der Wirbelsäule und des Rückens. Vielfältig sind Gründe und Ausprägungen der Beschwerden. Größtes Problem ist - das beweisen nicht zuletzt zahlreiche Studien - der Bewegungsmangel. Aus energetischem Blickwinkel lautet die Ursache der vielfältigen Rückenpein: Energiefluss-Störungen. Als ganzheitliche Therapie widmet sich die Penzel-Methode nicht nur Kreuz, Nacken oder Bandscheibe. Vielmehr stellt sie den ganzen Menschen ins Zentrum des Behandlungskonzeptes.



Rückenschmerzen oder andere gesundheitliche Probleme rund um die Wirbelsäule gehören in der Arztpraxis zum Alltag. Drei von vier Deutschen leiden mindestens einmal im Leben daran. Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Ursachen für Krankschreibungen.

Die APM behandelt keine Krankheit, so wie die Schulmedizin den Begriff versteht. Vielmehr betrachtet sie den Körper in seiner Gesamtheit und durch die „energetische Brille“. Vor allem geht es darum, Energiefluss-Störungen zu lokalisieren, die Störfelder zu ermitteln und zu beseitigen. Denn das oberste Behandlungsziel jedes APM-Therapeuten lautet: Die Energie soll fließen! Nur bei harmonischem Zirkulieren der Lebensenergie entlang der Meridiane kann der Körper in sein energetisches Gleichgewicht finden. Ist der Energiefluss wieder in Schwung gebracht, (re-)aktivieren sich auch die Selbstheilungskräfte des Körpers. Schmerzen schwinden, machen Bewegung wieder möglich - die ihrerseits positiv auf den Energiefluss wirkt. Denn: Bewegung ist der Motor des Chi, unserer Lebensenergie!

Das Gerüst des Lebens. 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. So stehen die Gliedmaßen mit der Wirbelsäule in Verbindung, sämtliche Nerven (mit Ausnahme der Gehirnnerven) entspringen aus ihr und versorgen den Körper bis in die Zehen-, Finger- und Nasenspitze. Die gesunde Wirbelsäule ist stabil und zugleich elastisch. Sie gewährleistet dank dieser Eigenschaften, dass alle Körperfunktionen und Bewegungen harmonisch ablaufen. Gleichzeitig bieten ihre Wirbelkörper dem Rückenmark Schutz, das für die lebenswichtigen Reflexe zuständig ist. Nicht

zuletzt ist die Wirbelsäule die Verbindung zwischen Geist und Körper, Informations- und Befehlsübermittler. „Die Wirbelsäule ist die Seelenachse des Körpers“, lautet eine fernöstliche Weisheit.

Über den Blasen-Meridian. Energetisch versorgt wird die Wirbelsäule von einem der beiden übergeordneten Gefäße - dem Gouverneurgefäß - und dem Blasen-Meridian. „Bei diesem Meridian handelt es sich um den längsten, der unseren Körper überzieht und der im Bereich des Rückens zudem doppelt angelegt ist. Das unterstreicht die Größe seines Aufgabengebietes“, erklärt APM-Therapeut Günter Köhls. Der Blasen-Meridian zählt zu den Yang-Meridianen, fließt auf der Körperrückseite von oben nach unten. Er verläuft von der Augenbraue über

den Kopf entlang des Rückens über Oberschenkel und die Rückseite des Knies zur Außenseite des kleinen Zehs. Dort verbindet er sich mit dem nach oben verlaufenden Nieren-Meridian. Auf seinem Weg nach unten fließt der Blasen-Meridian in jeweils zwei Ästen links und rechts entlang der Wirbelsäule. Er verbindet die Wirbel-Gelenke und das Kreuzbein mit dem Gehirn und den unteren Extremitäten.

Über so genannte „Zustimmungspunkte“ ist er auch der „Spezialist der Nerven“, der für die energetische Versorgung der inneren Organe zuständig ist. Der Blasen-Meridian reguliert die Ausscheidung des von den Nieren produzierten Urins und stimuliert die Nierenfunktion. Seelische und körperliche Spannungszustände beeinflussen ihn negativ. Auf großen seelischen Druck reagiert er empfindlich.

Die lange Liste macht deutlich: Ist der Energiefluss im Blasen-Meridian beeinträchtigt, kann das gesundheitliche Probleme in großer Zahl auslösen - und das auch fernab des Rückens. „Der gestörte Energiefluss im Blasen-Meridian kann also beispielsweise für Verspannungen im Nacken zuständig sein, aber auch für Verdauungsstörungen oder Magenschmerzen“, so Köhls.

Fülle? Leere? Der Probestrich ver-rät's. Grundlage jeder APM-Behandlungsserie ist der individuelle energetische Befund. Diesen erstellt der Therapeut mittels spezieller Tast-techniken, über die Ohrzonen oder den so genannten „Probestrich“. Plagen Sie etwa Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule, wird Ihr Therapeut zunächst klären, wie es um den energetischen Zustand dieses Areals beziehungsweise der diesen Bereich versorgenden Meridiane bestellt ist.

- Sind Ihre Beschwerden im Rückenbereich in einem Energiestau begründet? Also in einem Fülle-Zustand?
- Oder sind die Rückenschmerzen Ausdruck einer energetischen Mangelversorgung - also eines Leere-Zustandes?

„Beide Situationen können exakt die gleichen Schmerzen hervorrufen, er-

Mit unterschiedlichen Mobilitätstests kann der APM-Therapeut einer ein- oder beidseitigen Blockierung des Kreuz-Darmbein-Gelenks auf die Spur kommen. Unsere Aufnahme zeigt den Test nach Piedallu. Hier er-tastet der Therapeut die Position der Darmbeinstachel.



fordern aber unterschiedliche Behandlungskonzepte“, unterstreicht Günter Köhls. Ob Fülle- oder Leere-Zustand im Yang (der Rücken ist dem Yang zugeordnet!) - das offenbart dem Therapeuten der Probestrich. Hierbei wird mit sanftem Druck ein Meridianabschnitt am Unterbauch massiert. „Der Probestrich zeichnet sich dadurch aus, dass er beim Patienten umgehend eine Energieverlagerung bewirkt.“ Ob spürbare Erleichterung oder Intensivierung des Schmerzes: Die Reaktion gibt dem Therapeuten einen wertvollen Hinweis zur aktuellen energetischen Situation seines Patienten.

Wie viele Narben haben Sie? Geht es um die Behandlung chronischer Rückenschmerzen, kommt erfahrungsgemäß den Narben eine besondere Bedeutung zu. Sie können den Energiefluss entlang der Meridiane ins Stocken bringen.

In der Folge erhalten etwa die Bandscheiben nicht mehr ausreichend Nährstoffe und verlieren an Elastizität. Möglicherweise fehlt es den Knochen an Mineralstoffen - sie

werden porös. Auch Sehnen und Bänder könnten ihre Kraft einbüßen.

Bei der Frage, inwiefern Narben Störpotenzial haben, interessieren nicht nur die großen, augenfälligen Narben, die etwa nach einer Kaiserschnitt-Entbindung, von einer Hüftgelenksoperation oder anderen chirurgischen Eingriffen zurückbleiben. „Auch die vielen kleinen Narben, die im Laufe eines Lebens durch Raufereien, kleinere Unfälle im Haushalt oder beim Heimwerken entstanden sind, können als wahre energetische Störenfriede wirken“, gibt der APM-Spezialist Günter Köhls zu bedenken.

Über großes Störpotenzial - gerade mit Wirkung auf den Rücken - verfügen Narben, die von Bauchspiegelungen oder gynäkologischen Eingriffen durch den Bauchnabel herühren sowie Narben von Blinddarm-OPs früherer Jahrzehnte.

Unscheinbar, aber nachhaltig störend: Neben den Narben sind es vielfach blockierte Wirbel und Gelenke, die den Energiefluss ins Stocken bringen. Durch permanente

Fehlhaltung, Überlastung oder eine ruckartige Bewegung beispielsweise können die kleinen Zwischenwirbelgelenke aus ihrer natürlichen Position geraten. „Kommt es bei einem Wirbel zur Fehlstellung, sind auch der darüber und der darunter liegende Wirbel betroffen“, führt Günter Köhls aus.

Denn über die Gelenkfortsätze und -pfannen stecken die einzelnen Elemente der Wirbelsäule passgenau ineinander. „An einer Blockade sind also mindestens drei Wirbel beteiligt. Da kann zu enormen funktionellen oder statischen Beeinträchtigungen führen.“ Und über die Nervenbahnen, die seitlich der Wirbel austreten und nun möglicherweise eingengt sind, können Organirritationen fernab der Wirbelsäule ausgelöst werden.

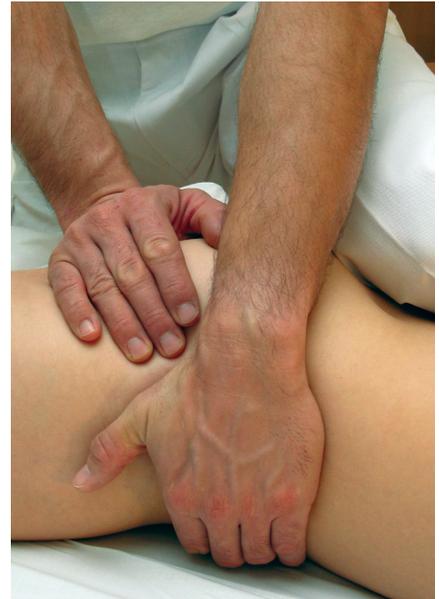
Um die veränderte Statik auszugleichen, wird der Körper die Fehlstellung mit Muskelaktivität „korrigieren“. Verspannungen, aber auch entzündete oder ungleichmäßig abgenutzte Wirbelgelenke können die Folge sein. „Nicht selten kommt es im Verlauf der Wirbelsäule an anderer Stelle zu einer Art Gegenbewe-

gung, woraus neue Blockaden mit weiteren Muskelverhärtungen folgen können.“

Kreuz-Darmbein-Gelenk fast immer beteiligt. Sind Energiefluss-Störungen ermittelt, richtet sich das Augenmerk des APM-Therapeuten automatisch auf das Kreuz-Darmbein-Gelenk. Köhls: „Denn erfahrungsgemäß ist das knöcherne Element zwischen den Darmbeinen und dem Kreuzbein, das Becken und Wirbelsäule beweglich miteinander verbindet, bei den meisten Patienten blockiert. Ein- oder auch beidseitig.“ Mögliche Folgen: Ungleichmäßige Beanspruchung von Wirbelgelenken und Bandscheiben, einseitige Arthrose an Hüft- und Kniegelenken, Migräne und Kopfschmerzen.

Kopfgelenk: Schwachstelle zwischen HWS und Schädel. In Bau und Funktion unterscheiden sich der erste Halswirbel („Atlas“) und der zweite Halswirbel („Axis“) deutlich von den übrigen Wirbeln. Sie bilden das Kopfgelenk, das gemeinsam mit den umliegenden Muskeln, Nerven, Sehnen und Blutgefäßen ein wichti-

ges Reflexzentrum darstellt („das sechste Sinnesorgan“). Ist das Kopfgelenk in eine Fehlstellung geraten, können - weil sich der Wirbelkanal verengt hat - das



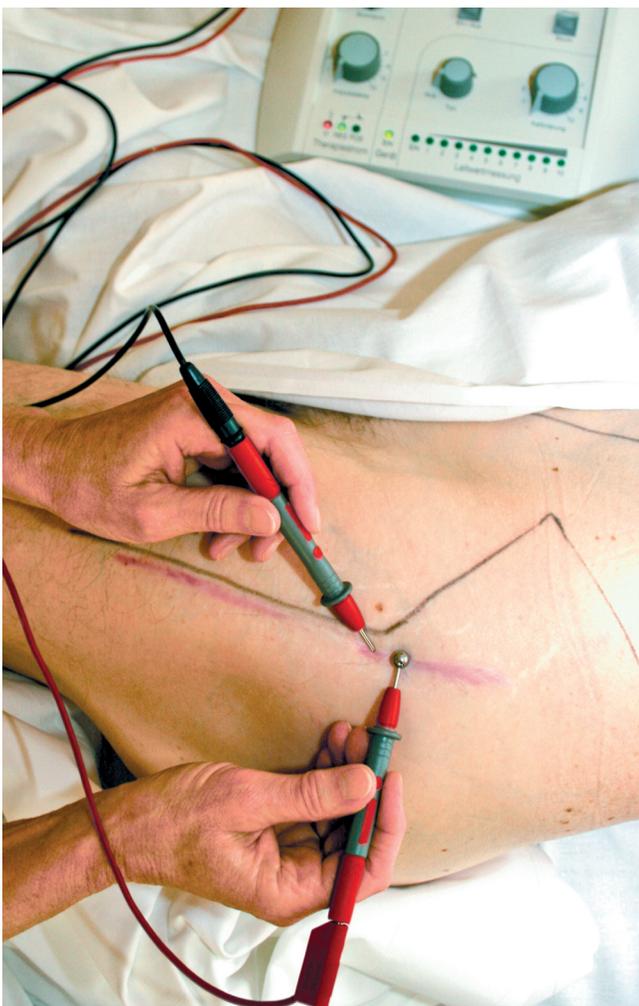
Mit speziellen Grifftechniken ermittelt der APM-Therapeut, ob das Kreuz-Darmbein-Gelenk frei ist. Roll- und Schwingbewegungen lösen blockierte Gelenke auf sanfte Weise.

Rückenmark, verschiedene Hirnnerven und andere Nervenbahnen unter Dauerdruck geraten. Gleichzeitig können Arterien, die Halsschlagader sowie verschiedene Gefäße und Lymphbahnen eingengt werden. „Weil der Atlas nicht nur den Schädel trägt, sondern Aufhängung, Balance und Steuerung der Wirbelsäule und des menschlichen Skeletts darstellt, kann der ‚ausgelenkte‘ Wirbel die Körperhaltung negativ beeinflussen.“

Als Folgen denkbar: Nackenschmerzen, Bandscheibenvorfall, Beckenschiefstand, Erkrankungen von Hüft- und Kniegelenk, Migräne und vieles mehr.

Keine „Hauruck-Behandlung“ und kein „Einrenken“

Sanft und schmerzfrei. Die energetisch-physiologische Wirbelsäulen-Behandlung als fester Bestandteil jeder APM-Therapieserie widmet sich gezielt dem Aufspüren und Beseitigen blockierter (Wirbel-) gelenke. Wichtig dabei: Die Penzel-Methode kennt kein „Einrenken“ und keine „Hauruck-Behandlungen“, sondern ausschließlich sanfte, absolut schmerzfreie Rollbe-



Die Narbenpflege ist - soweit nötig - Bestandteil jeder APM-Behandlung. Unser Foto zeigt, wie eine den Energiefluss irritierende Narbe am Oberschenkel mit niederfrequentem Strom durchflutet wird. Die schwarzen Linien verdeutlichen den Verlauf der Meridiane und sind eigens zur Veranschaulichung aufgezeichnet worden. Vorliegende Narbe ist das Relikt einer Hüftgelenkoperation, die möglicherweise den Energiefluss entlang des Gallenblasen-Meridians beeinflusst.

wegungen und Schwingungen. „Sind Blockaden gelöst und Störfelder beseitigt, reguliert der nun wieder intakte Energiehaushalt selbstständig die Durchblutung, die Osmose der Bandscheiben, lindert entzündliche Prozesse und kann vielfach sogar zur Regeneration geschädigter Nerven beitragen“, nennt Günter Köhls einige Beispiele.

Ein Hosenbein kürzer als das andere? Wer sich aufmerksam im Spiegel betrachtet, bemerkt vielleicht an Kleinigkeiten, dass der Körper aus dem Lot geraten ist: Der Rock, der schief auf der Hüfte sitzt oder die ungleich erscheinenden Hosenbeine können erste Anzeichen für eine Blockade des Kreuz-Darmbein-Gelenks sein. „Zögern Sie bei derartigen Beobachtungen nicht, einen APM-Therapeuten aufzusuchen“, rät Köhls nachdrücklich.

Das interessiert den Therapeuten. Im Verlaufe des ausführlichen Patientengesprächs (Anamnese) wird Ihr Therapeut bei Ihrem ersten Praxisbesuch eine Menge Fragen stellen, beispielsweise:

- Haben Sie Beschwerden, die an der Wirbelsäule selbst auftreten?
- Haben Sie Beschwerden an anderen Stellen des Körpers beobachtet, die stets nur einseitig auftreten?
- Könnten Sie über „1000 verschiedene Wehwehchen“ klagen?
- Haben Sie manchmal das Gefühl, dass an einem Bein die Sehnen in der Kniekehle zu kurz sind? Treten an diesem Bein Hautirritationen am Oberschenkel (in Höhe der Hosentaschen) auf?
- Treten Ihre Beschwerde an der Wirbelsäule eher nach längeren körperlichen Ruhephasen auf? Und verschwinden wieder, wenn Sie einige Zeit aktiv waren? Oder ist es genau umgekehrt?

Grundsätzlich gilt: Bei starken Rückenbeschwerden jeglicher Art sollten Sie einen Arzt oder Heilpraktiker aufsuchen, der Ihre gesundheitlichen Probleme bewertet und eventuell weitere Diagnose- oder Behandlungsmöglichkeiten aufzeigt. „Gerade Patienten, sich trotz zahlreicher Therapien ihre Rückenbeschwerden einfach nicht loswerden, kann die Penzel-Methode oftmals helfen“, weiß Günter Köhls aus lang

Über sanftes Tasten - hier im Bereich der Halswirbelsäule - kommt der Therapeut blockierten Wirbelgelenken auf die Spur. Sie können für verspannte Muskeln, gereizte Nerven und andere Probleme an Wirbelsäule oder inneren Organen verantwortlich sein.



jähriger Praxis-Erfahrung. In vielen Fällen kann die APM nach Penzel mit ihrer ganzheitlichen Herangehensweise ein wichtiger Baustein auf dem Weg zu einem gesunden, energetisch optimal ausgestatteten Rücken sein.



Nacken verspannt? So hat's ein Ende



Die korrekte Positionierung des Bildschirms lässt Nackenverspannungen gar nicht erst aufkommen.

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.