



INTERNATIONALER
THERAPEUTENVERBAND

APM - Bibliothek

1. 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

An chronischen oder stetig wiederkehrenden Schmerzen leiden in Deutschland viele Millionen Menschen. Wie das Forum Schmerz, eine Sektion des Grünen Kreuzes berichtet, sind die häufigsten Arten Kopf-, Rücken-, Nerven- und Tumorschmerzen sowie Schmerzen durch Rheuma, Osteoporose und Arthrose. Medikamente sind oft keine wirksame Hilfe, belasten aber den Organismus zusätzlich - was zu weiteren Komplikationen führen kann: etwa zu Schädigungen innerer Organe oder Medikamentenkopfschmerz. Als energetische Schmerz- und Regulationstherapie bietet sich die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel (APM) an. Aus APM-Blickwinkel sind Schmerzen Hinweis auf Energieflussstörungen beziehungsweise ein energetisches Ungleichgewicht.

von Sabine Weiße

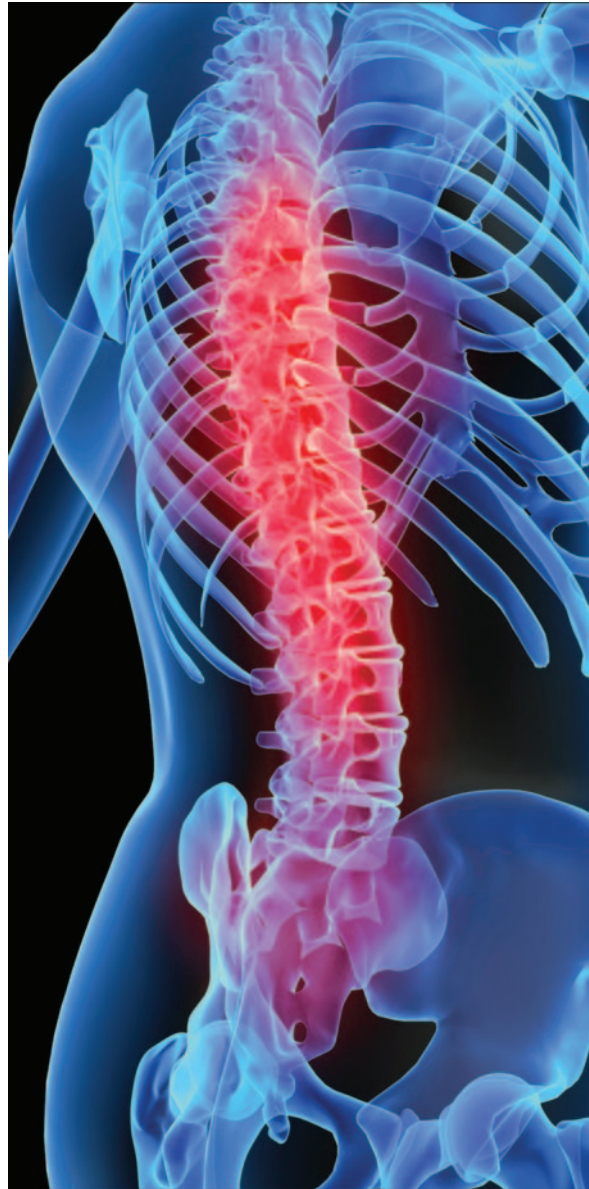
Die sanften Streichungen entlang der Meridiane wirken gleich zweifach: Sie lindern den Schmerz und beseitigen vielfach auch die Krankheitsursache, indem sie den Körper wieder in energetische Balance bringen.

“Die APM behandelt keine Krankheit nach schulmedizinischem Verständnis. Vielmehr betrachtet sie den Körper in seiner Gesamtheit und konzentriert sich darauf, Energieflussstörungen zu lokalisieren und auszugleichen“, umreißt der Heilpraktiker und APM-Therapeut Günter Köhls 2010 das oberste Behandlungsziel. Ist der Energiefluss wieder in Schwung gebracht, weckt das auch die Selbstheilungskräfte des Körpers. Dabei kann der Patient oftmals nach der ersten Behandlung spüren, dass sich der Schmerz verändert - wenn auch der Weg bis zur Genesung gerade bei chronischen Krankheiten erfahrungsgemäß ein längerer ist. Das gilt erst recht dann, wenn die Erkrankung über Jahre oder gar Jahrzehnte besteht.

Schmerz abschalten = ein “uncharakteristischer” Gedanke. Einen nicht unwesentlichen Aspekt der Therapie stellt die bewusste Auseinandersetzung mit dem Schmerz dar, dessen Charakter sich üblicherweise im Verlauf einer Behandlungsserie verändert. Heilpraktiker Günter

Schmerzen: Symptom für ein energetisches Ungleichgewicht / APM wirkt ganzheitlich & zweifach / Für jeden Patienten die individuelle Therapie

Sanfte Meridianmassage kann den Schmerz lindern und vielfach auch seine Ursache beseitigen



Chronische Rückenschmerzen und eine eingeschränkte Mobilität der Wirbelsäule sowie des gesamten Bewegungsapparates zählen in den Industrienationen zu den häufigsten Krankheiten. Bei der AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel kommt der energetisch-physiologischen Wirbelsäulenthherapie eine besondere Bedeutung zu. Blockierte Gelenke werden gelöst, der freie Fluss der Energie entlang der Meridiane wird wieder möglich. Beste Voraussetzung für die Selbstheilungskräfte, sich an die Arbeit zu machen.

beziehungsweise Unterdrückung des Schmerzes mittels Medikamenten zu setzen, würde bedeuten, wichtige diagnostische Hinweise zu vernichten.“ Erfahrungsgemäß unterstützen jene Patienten die Arbeit des APM-Therapeuten besonders nachhaltig, die “Experten ihres Schmerzes” werden und Veränderungen möglichst treffend in Worte fassen können. “Denn jede wahrgenommene Veränderung liefert dem Therapeuten wichtige Hinweise auf das

Köhls: “Die Vorstellung, Schmerzen einfach auszuschalten, ist in der chinesischen Heilkunde gänzlich fremd.“ Vielmehr behält auch der chronische Schmerz seinen Wert als diagnostischer Hinweis. Schmerz-Charakteristika (etwa plötzlich einschneidend-stechend, dumpf-lähmend, brutal schneidend) können ebenso wichtige Hinweise auf Ursachen und damit mögliche, individuell gestaltete Therapieansätze liefern wie die Intensität von Schmerzen, die Häufigkeit ihres Auftretens oder Zusammenhänge mit bestimmten Ereignissen, Speisen oder ähnlichem. “Allein auf die Betäubung be-

energetische Geschehen im Körper.“ (Lesen Sie zu diesem Thema auch den Beitrag “Finden Sie treffende Worte für Ihren Schmerz” auf Seite 4.)

Ob Fülle oder Leere - der Probestrich verrät's. Im Vordergrund jeder (Schmerz-)Behandlung mit der AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel steht der individuell und tagesaktuell ermittelte energetische Befund. Diesen erstellt der Therapeut üblicherweise über spezielle Tasttechniken, über die Ohrzonen oder den so genannten “Probestrich”. Hierbei wird mit sanftem Druck ein Meri-

dianabschnitt am Unterbauch massiert. APM-Experte Günter Köhls: "Beim Patienten bewirkt dieser Probestrich umgehend eine Energieverlagerung." Ob spürbare Erleichterung oder Verstärkung des Schmerzes: Die Reaktion gibt dem Therapeuten wertvolle Hinweise zur aktuellen energetischen Situation.

Leiden Sie beispielsweise an chronischen Rückenschmerzen, wird Ihr APM-Therapeut im Anschluss an das Patientengespräch (Anamnese) zunächst klären, wie es um den energetischen Zustand Ihrer Wirbelsäule und der sie umgebenden Muskulatur beziehungsweise der diesen Bereich versorgenden Meridiane bestellt ist.

- Sind Ihre Beschwerden im Rückenbereich in einem Energiestau begründet - also in einem Füllezustand?
- Oder sind Ihre Rückenschmerzen Ausdruck einer energetischen Mangelversorgung - eines Leerezustandes?

Individuelles Konzept gegen den Schmerz. "Beide Situationen können exakt die gleichen Schmerzen hervorrufen, bedürfen aber eines jeweils individuellen Behandlungskonzeptes", verdeutlicht Günter Köhls. Ob Fülle- oder Leerezustand im Yang (der Rücken ist dem Yang zugeordnet!) - das ermittelt der Therapeut mit dem Probestrich. Lassen die Schmerzen nach, weist das auf eine Energiefülle im Rückenbereich hin. In dieser Situation wird auf der energetisch unterversorgten Körpervorderseite (dem Yin) therapiert.

Verstärkt sich hingegen mit dem Probestrich Ihr Rückenschmerz, geht der Therapeut von einer Energieleere im Yang aus. Bedeutet: Der Rücken wird nur unzureichend mit Energie versorgt. Ihr APM-Therapeut wird sich also vor allem Ihrer Körperrückseite (also dem Yang) widmen. Denn: "Normalerweise wird mit der Therapie dort angesetzt, wo Energieleere herrscht." Das ist in vielen Fällen

weit entfernt von der schmerzenden Region. So erklärt sich, was so manchen Patienten bei der ersten "hautnahen Begegnung" mit der AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel verblüfft: Eine Migräne beispielsweise wird möglicherweise behandelt, ohne den Kopf zu berühren. Je nach energetischer Situation widmet sich der Therapeut stattdessen jenen Meridianen, die von den Füßen über den Unterbauch, zur Brust und zu den Armen ziehen.

Narben - die "üblichen Verdächtigen". Insbesondere bei der Therapie chronischer Schmerzzustände kommt den Narben als potenziellen energetischen Störfeldern eine wichtige Bedeutung zu. Bei der "Fahndung" nach störenden Narben stößt der erfahrene APM-Therapeut regelmäßig auf die "üblichen Verdächtigen": Blinddarmnarben, die Narben von Kaiserschnitten und Hüftoperationen, Pockenschutzimpfungen, Dammschnitten oder -rissen, aber auch von Piercings, Tattoos und neuerdings wieder entfernten Tattoos erweisen sich vielfach als "leise, aber unterschätzte Störenfriede". Nicht selten haben sie ihren Anteil an der Entstehung von Migräne, Tinnitus, Asthma, an Schulter- oder Rückenbeschwerden, an Blasenschwäche und Verdauungsstörungen.

Zusammenhang oft unbekannt. "Leider wissen noch immer zu wenig Patienten und zu wenig Behandler um die Zusammenhänge zwischen Narben und Gesund- beziehungsweise Krankheit", beklagt Köhls. Was seit Jahrzehnten in ganzheitsmedizinischen Fachkreisen bekannt ist und millionenfach beobachtet wurde - dass nämlich Narben als "Störfelder" wirken können, die aber vielfach auch zu "entstören" sind - diese Kenntnisse werden normalerweise an den Universitäten (noch) nicht vermittelt.

Wie viele Narben haben Sie? Weil Narben den Energiefluss entlang der Meridiane ins Stocken bringen und damit den Körper langfristig in energetisches Ungleichgewicht bringen können, sind sie für den APM-Therapeuten von herausragender Bedeutung.

Mit der Beseitigung des Störfeldes "Narbe" wird im geschlossenen System der zwölf Meridiane quasi ein Staudamm aus dem Weg geräumt - die Energie kann wieder frei fließen. Bleibt hingegen die "Stauwand" bestehen, bilden sich "Energieseen" auf der einen Seite, während hinter dem Hindernis zu wenig Energie fließt. Bestimmte Körperareale werden also "überflutet", während andere unterversorgt bleiben. Folge: Die beiden Energiekomponenten "Yin" und "Yang" geraten aus der Balance.

Willy Penzel hat's gewusst. Als der Schiffbauer und spätere Masseur Willy Penzel in den 60er und 70er Jahren des vergangenen Jahrhunderts im Weserbergland "seine" AKUPUNKT-MASSAGE entwickelte, kam er der Bedeutung der Narben rasch auf die Spur, stellte er schnell Gesetzmäßigkeiten fest: Auffallend viele seiner Patienten, die unter rechtsseitigem Kopf- und Migräneschmerz litten, hatten sich im Laufe ihres Lebens einer Blinddarm- oder Gallenblasen-Operation unterzogen. Brachte Willy Penzel mittels seines (damals noch hölzernen) Massegestäbchens den Energiefluss in Schwung und machte die bei den Operationen entstandenen Narben wieder durchgängig, traten in der Folge die Beschwerden seltener auf - oder auch gar nicht mehr.

Blockierte Gelenke: unscheinbar, aber nachhaltig störend. Neben Narben sind es vielfach blockierte Gelenke, die den Energiefluss ins Stocken bringen. Vor allem dem Kreuz-Darmbein-Gelenk widmet der APM-Therapeut seine Aufmerksamkeit. "Denn erfahrungsgemäß sind die Gelenke zwischen den Darmbeinen und dem Kreuzbein, die das Becken mit der Wirbelsäule verbinden, bei einem großen Teil der Schmerz-Patienten blockiert", erklärt Günter Köhls. Dieses Problem, das der Patient in den meisten Fällen gar nicht spürt, kann ein- oder auch beidseitig auftreten.

Mit dem blockierten Kreuz-Darmbein-Gelenk verliert die Wirbelsäule ihre gerade Statik, werden auf längere Sicht Wirbelgelenke und Bandscheiben ungleichmäßig belastet - Schmerzen im Rückenbereich seien vielfach die Folge. Auch Gelenk- und Knochenabnutzungen, Migräne oder Kopfschmerzen können auf das "Konto" des blockierten Kreuz-Darmbein-Gelenks gehen.

APM wirkt auf den ganzen Körper. Ob chronische Schmerzen im Bereich der



Verursacht durch eine Operation am Hüftgelenk, beeinträchtigt diese rote, wulstige Narbe mit großer Wahrscheinlichkeit den Energiefluss im Gallenblasen-Meridian. Das kann negative Auswirkungen auf das ihm zugeordnete Organ haben, aber auch auf andere Körperregionen, die von diesem Meridian energetisch versorgt werden: etwa das Hüftgelenk, Kniegelenke oder die Kopfregion. "Entstört" werden kann die Narbe mit dem APM-Stäbchen, einem Vibrations- oder einem Elektrotherapiegerät. Mit diesen Geräten werden verhärtete Zellstrukturen gelockert, so dass Energie wieder fließen kann.



Thema Schmerz: kurz & knapp

● "Schmerz ist ein **unangenehmes Sinnes- oder Gefühlserlebnis**, das mit tatsächlicher oder potenzieller Gewebeschädigung einhergeht - oder von betroffenen Personen so beschrieben wird, als wäre eine solche Gewebeschädigung die Ursache." So lautet die allgemein anerkannte Definition der International Association for the Study of Pain (Seattle).

● Der einfache Ausdruck "Schmerz" stammt aus dem Althochdeutschen *smerzo*; medizinische Fachausdrücke sind **dolor** (lat.) und in Wortverbindungen die **-algie** (abgeleitet von *algos* (gr.) = Schmerz).

● Nach Erhebungen von Fachleuten schmerzt 69 Prozent der Bevölkerung gelegentlich der Rücken, drei Prozent leiden unter chronischem Spannungskopfschmerz, zehn Prozent klagen über Migräne, 70 Prozent der Tumor-Patienten haben im Verlauf der Krankheit Schmerzen. Wie die Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie mitteilt, sind rund **20 Millionen Menschen** in Deutschland von chronischem Schmerz betroffen, sechs bis acht Millionen empfinden die Beschwerden alltagsprägend.

● Chronische Schmerzen treten **mit zunehmendem Alter häufiger** auf: In der Altersgruppe der 40- bis 60-Jährigen plagten sich 22,3 Prozent mit Schmerzen. Ab dem 75. Lebensjahr geben 47,1 Prozent an, von chronischem Schmerz geplagt zu sein.

● Mit **51 Schmerztabletten pro Kopf und Jahr** lag der Schmerzmittelkonsum in Deutschland 2008 im internationalen Vergleich auf einem der hinteren Ränge. Darauf verweist die BKK-Bundesverband in seinem "Fakten Spiegel". Weniger Schmerzmittel werden in der Schweiz mit 46 Tabletten und Österreich mit 42 Tabletten eingenommen. An der Spitze liegen die Franzosen mit 141 und die Schweden mit 147 Pillen.

● Wussten Sie, dass **Fakire** keinen Schmerz empfinden, weil sie durch jahrelanges Training jene Teile ihres Gehirns beeinflussen können, mit denen man Schmerzen wahrnimmt? Fakire meditieren, bevor sie sich auf das Nagelbrett legen, und versetzen sich in einen Zustand der Selbsthypnose.



Wie Staudämme können Narben in ungünstigen Fällen wirken und den Energiefluss entlang der Meridiane blockieren. Dann entstehen "Überflutung" auf der einen Seite der "Stauwand" und gleichzeitig mangelhafte Versorgung anderswo im Körper. - Unser Foto zeigt den Hoover-Staudamm bei Las Vegas auf der Grenze der US-Bundesstaaten Nevada und Arizona; gestaut wird der Colorado.

Halswirbelsäule, Migräne-Anfälle, Phantomschmerz nach Amputationen, entzündlich-rheumatische Erkrankungen (etwa Arthritis) oder degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen (wie Arthrose), ob Schmerzzustände nach Operationen oder nach einem Sportunfall: Die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel geht ganzheitlich vor. Mit dem (Wieder-)aufbau des harmonischen Energieflusses geht der Schmerzabbau einher, weil Gelenke, Muskelgruppen, Nerven, Organe, Gefäße und Bandscheiben wieder ausreichend mit Energie versorgt werden. "Jede Zelle des Körpers wird optimal versorgt und kann damit ihre naturgegebene Aufgabe wieder erfüllen", fasst der Leiter der Penzel-Akademie zusammen.

Auch Geduld ist gefragt. Günter Köhls gibt aber auch zu bedenken: "Ein energetisches Ungleichgewicht und die daraus resultierenden Schmerzen und Krankheiten, die sich oftmals über einen Zeitraum von vielen Jahren aufgebaut haben, lassen sich nicht in wenigen Tagen mit ein paar Meridianstreichungen heilen." Die Ermittlung der Störfelder benötigt ebenso ihre Zeit wie die Neuorganisation des Energiehaushaltes und der damit initiierte Heilungsprozess. Auf dem Weg zur Gesundheit ist Geduld also unerlässlich. Dennoch: Die Herangehensweise über die energetische Harmonisierung bietet vielfach die Chance, Schmerzen in ihren unterschiedlichen Ausprägungen erfolgreich zu therapieren.

"Ordnungstherapie" unerlässlich. Die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel kann ein wirksamer, aber eben nur **ein**

Baustein einer erfolgreichen Schmerztherapie sein. Ebenso wichtig ist es, eigene Lebensgewohnheiten und Ansprüche kritisch zu hinterfragen. Grundlegende Faktoren wie eine regelmäßige und gesunde Ernährung, möglichst täglich Bewegung und ausreichend Schlaf (insbesondere Vormitternachtschlaf) haben großen Einfluss auf den Energiekreislauf.

Nicht selten sind psychische Belastungen für Schmerzen verantwortlich. Bei Patienten mit chronischen Rückenschmerzen beispielsweise spielen vielfach psychosoziale Faktoren wie eine depressive Grundstimmung, Ängste sowie Stressbelastungen am Arbeitsplatz und in der Familie eine bedeutende Rolle. "Wer selbst keinen Ausweg aus derart belastenden Situationen finden kann, sollte sich nicht scheuen, psychotherapeutische Unterstützung zu suchen." Vor allem chronische Schmerzzustände sind gekennzeichnet durch körperlich, psychische und soziale Aspekte. APM-Experte Günter Köhls unterstreicht: "Ein wirkungsvolles Therapiekonzept muss auf allen drei Ebenen ansetzen. Mit ihrem ganzheitlichen Ansatz kann die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel einen wertvollen Beitrag leisten."



Wie Schmerz entsteht

Dass wir Schmerzen empfinden können, sichert unser Überleben. Denn Schmerzen haben Alarm- und Warnfunktion. In Organen, Gelenken, Knochen und in der Haut sind Schmerzfühler, die auf Stöße und Schnitte, auf Giftstoffe, auf Hitze- und Kältereize reagieren. Als "bellende Wachhunde" weisen sie uns frühzeitig auf zu erwartende Gefahren, auf Verletzungen oder Erkrankungen hin. Das geschieht, indem chemische Reizstoffe auf die kleinen Sinneszellen wirken, die sich an den Enden der Nervenfasern befinden. Diese "Schadensfühler" leiten die Schmerzinformationen in Form von elektrischen Reizen zum Rückenmark weiter.

1. Umschaltstelle Rückenmark. Hier werden die Schmerzsignale umgehend bewertet. Als bedrohlich eingestufte Impulse (etwa als Folge des viel zitierten Griffs auf die heiße Herdplatte) lösen im Rückenmark superschnelle Schutzreflexe aus - um Schlimmeres zu verhindern. Wir ziehen die Hand aus der Gefahrenzone zurück, noch bevor wir den Schmerz bewusst wahrnehmen.

Vom Rückenmark aus gelangen die Signale weiter zum Gehirn. Beim "Sprung" der Signale von einer Nervenbahn zur nächsten kommt es an den Schaltstellen, den so genannten Synapsen, zur Freisetzung chemischer Botenstoffe.

2. Umschaltstelle Gehirn. Erst wenn die Impulse im Gehirn angekommen sind, können wir die schmerzhafteste Körperstelle wahrnehmen und in angemessener Form reagieren. Die Empfindung "Ich habe Schmerzen" ist also das Resultat einer komplizierten Berechnung aktivierender und hemmender Reize.

Schmerzblocker aus Eigenproduktion. In Extremsituationen (etwa in Wettkampfsituationen, bei akutem Stress, nach einem Unfall, bei starker Angst, totaler An- oder Entspannung) kann der Körper Stoffe (Endorphine) produzieren, die den Schmerz lindern und zeitweise sogar ganz ausschalten. Kommt der Körper zur Ruhe, fährt er die Produktion der Schmerzblocker automatisch zurück - und erst dann nimmt man die Schmerzen bewusst wahr.

Achtung Schmerzgedächtnis! Halten schmerzhaft Zustände über mehrere Monate unvermindert an, reagieren die Schmerzfühler, Nerven, Rückenmark und Gehirn zunehmend übersensibel. Die Nerven haben eine Art "Schmerzgedächtnis" entwickelt, selbst kleinste Reize können jetzt starke Beschwerden auslösen. Seine Alarm- und Schutzfunktion hat der nun chronische Schmerz verloren, vielmehr hat er sich zu einer eigenständigen Krankheit weiterentwickelt.

Sie können bohren, stechen, pochen, brennen, zerren, ziehen ... Obwohl körperliche Qualen zu den ältesten Erfahrungen der Menschen gehören und sehr weit verbreitet sind, hat so mancher Patient Probleme, seine ganz individuellen Schmerzen exakt zu beschreiben. Eine möglichst treffende Schilderung Ihrer vielschichtigen Sinnesempfindung aber erleichtert dem Arzt oder Heilpraktiker seine Arbeit. Bereiten Sie sich im Vorfeld Ihres nächsten Praxistermins doch gezielt auf ein Gespräch über Ihre Schmerzen vor.



Pochend oder dumpf? Ein Tagebuch "verrät" typische Details

Finden Sie die treffenden Worte für Ihren Schmerz!

- Beschreiben Sie, wie stark Ihre Schmerzen sind. Nutzen Sie dabei eine Skala von 1 bis 10, wobei die Zahl 10 für Sie den heftigsten Schmerz bedeutet.
- Beschreiben Sie, wann genau Ihr Schmerz am stärksten ist (zu welcher Tageszeit, bei welcher Art von Aktivität oder Körperhaltung). Und zu welcher Uhrzeit/in welcher Situation haben Sie vor Ihrem Schmerz am ehesten Ruhe?
- An welcher Körperstelle exakt nehmen Sie Ihre Schmerzen wahr? Bleibt der Schmerz an einer Stelle oder "wandert" er? Als Merktzettel oder zur Verdeutlichung ist eine Zeichnung eventuell hilfreich.
- Beschreiben Sie, was Ihnen Erleichterung verschafft und was als Schmerzverstärker wirkt? Wärme, Kälte? Sind es bestimmte Bewegungen oder veränderte Körperstellungen?
- Wie fühlt sich Ihr Schmerz an? Dumpf? Stechend? Brennend? Tief? Drückend? Seien Sie bei der "Charakterisierung" Ihrer Schmerzen ruhig erfindungsreich - Ihr Therapeut wird nachfragen, falls er Sie nicht versteht.
- Wie wurden Ihre Schmerzen bislang behandelt? Mit welchen Medikamenten, mit welchem Erfolg? Was hat Ihren Zustand verschlechtert?
- Inwiefern beeinträchtigt Ihr Schmerz Ihren Alltag? Können Sie schlecht schlafen? Leiden Sie an Konzentrationsproblemen? Fühlen Sie sich Ihren Aufgaben (beruflich, familiär) gewachsen. Sind Sie in der Lage, gesellschaftliche Kontakte und Hobbys zu pflegen? Wie wirkt sich der Schmerz auf Ihre Stimmung aus?
- Menschen, die an chronischen Krankheiten leiden, empfinden vielfach das Führen eines "Schmerztagebuches" als hilfreich. Es geht dabei um die systematische Erfassung. Gelingt Ihnen eine einigermaßen vollständige Dokumentation Ihrer Beschwerden, werden nach einiger Zeit typische Details Ihrer individuellen Erkrankung sichtbar. Diese können Ihnen helfen, Auslöser zu vermeiden und Ihre Reaktionen darauf zu optimieren. Auch Ihrem Therapeuten geben die Aufzeichnungen wichtige Informationen über Ihre ganz speziellen Schmerzen. Vorlagen sind im Internet zu finden (etwa unter www.schmerzliga.de).
- Die Mitgliedschaft in einer Selbsthilfegruppe empfinden viele Schmerzgeplagte als positiv. Im Kreis von "Gleichgesinnten" fällt es leichter, über die ganz persönlichen Schmerzen zu sprechen, Tipps und Erfahrungen auszutauschen.

