



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

Wenn Gelenke streiken: Mit der sanften Penzel-Therapie
gegen Schmerz, Steifheit und Verschleiß

Bei freiem Energiefluss laufen Bewegungen „wie geschmiert“.

Von Sabine Weiße

Stechender Schmerz in der Schulter, ein steifes Kniegelenk, der gefürchtete Tennisellenbogen, geschwollene Fingergelenke, Höllenqualen beim Gehen, ausgelöst durch „abgenutzte“ Hüftgelenke: Gelenkschmerzen - Mediziner sprechen von Arthralgien - plagen Millionen von Menschen. Sportler wie Nichtsportler. Aus Sicht der AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel (APM) kommt bei der Ursachenforschung der Energetik eine besondere Bedeutung zu. Vielfach ist ein gestörter Energiehaushalt die Wurzel des Problems.



BEWEGUNG - das ist ein fein austariertes Zusammenspiel von Knochen, Gelenken, Bändern, Sehnen und Muskeln. Dank seiner mehr als 140 Gelenke, die teilweise bis zu 1,5 Tonnen Gewicht tragen können, ist das „Bewegungswunder Mensch“ zum Laufen, Tanzen, Klettern, Fahrradfahren, Fußball spielen, zum Springen und Purzelbäume schlagen in der Lage. Aber: Übertriebener sportlicher Ehrgeiz schadet den Gelenken ebenso wie Übergewicht und allzu große Bequemlichkeit. Unsere Gelenke mögen - und brauchen - BEWEGUNG!

„**Schmerzhafte Stauung**“. Als „Bi-Syndrom“ bezeichnet die chinesische Heilkunde mit ihrer seit Jahrtausenden bewährten Philosophie von der fortwährend anzustrebenden Balance von „Yin“ und „Yang“ Gelenksbeschwerden aller Art. Der Begriff „Bi“ ist dabei sinngemäß zu übersetzen mit „schmerzhafte Stauung“. Ein Hinweis darauf, dass nach fernöstlicher Vorstellung - an die sich theoretisch und praktisch auch die Penzel-Therapie anlehnt - die Erkrankung von einer Blockade des „Chi“ herrührt. Jener Lebensenergie, die quasi auch „Nahrung“ für Knochen, Bänder, Sehnen und Muskeln ist. „Den offensichtlich ins Stocken geratenen Energiefluss wieder in Schwung zu bringen, ist das Haupt

anliegen des Therapeuten“, schickt der Heilpraktiker und APM-Experte Johannes Müller seinen Erläuterungen zu den energetischen Behandlungsmöglichkeiten voraus. Das geschieht mittels sanfter Streichungen entlang des Meridiansystems. Blockaden werden so aufgelöst, das „Chi“ kann wieder frei fließen.

Rasche Linderung im Akutfall.

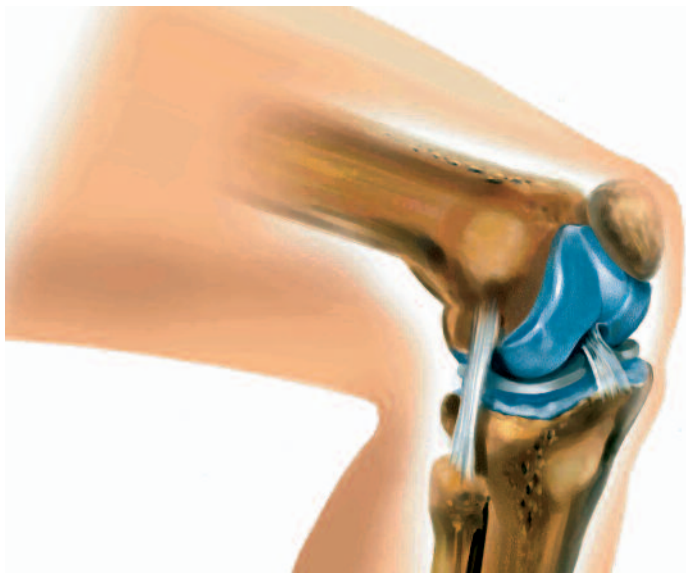
Akute Gelenkprobleme wie Verstauchungen, Zerrungen oder Prellungen (etwa als Folge einer Sportverletzung, eines Unfalls) lassen sich mit der Meridianmassage meist schnell und unkompliziert lindern. Denn Schwellungen, Rötungen und Schmerzen als Folge derartiger Zwischenfälle betrachtet der APM-

Therapeut üblicherweise als Ausdruck eines Fülle-Zustandes, den es recht unkompliziert abzuleiten gilt.

Schmerz ernst nehmen! Im frühen Stadium erkannt und energetisch behandelt, besteht bei vielen Gelenkerkrankungen eine durchaus realistische Chance, Abnutzungsercheinungen (etwa Knorpelverschleiß) aufzuhalten. „Der Schmerz sollte als erstes Signal ernst genommen - und nicht etwa mit Medikamenten ausgeschaltet werden.“

Maßgeschneidertes Behandlungskonzept.

Auskunft über das individuelle energetische Porträt des Patienten geben neben dem „Ohrtest“ (siehe auch Beitrag auf S. 8) einige andere Test- und Tastverfahren:



Im Idealfall funktioniert das Zusammenspiel von Knochen, Gelenken, Muskeln, Sehnen und Bändern ein Leben lang reibungslos. Regelmäßige Bewegung, gute Ernährung und eine optimale Versorgung mit Energie sind wichtige Voraussetzungen für Festigkeit und Flexibilität.

etwa der so genannte „Probestrich“ oder der Test nach Pièdallu, bei dem die Beweglichkeit der Kreuz-Darmbein-Gelenke überprüft wird. „Die Ergebnisse dieser Tests bilden die Grundlage für ein auf den Patienten maßgeschneidertes Behandlungskonzept. Denn jedes gesundheitliche Problem hat seinen ganz eigenen energetischen Charakter.“ Wie bereits erwähnt, kann es von einem Fülle- oder einem Leere-Zustand geprägt sein.

Schmerzfreiheit hat Priorität. Der energetische Befund steht übrigens am Beginn **jeder** Therapieeinheit; Veränderungen können so umgehend in die Behandlungsstrategie einfließen. „Zunächst hat Priorität, dass der Patient von seinen Schmerzen befreit wird.“ Konkret: Sanfte Streichungen entlang der Meridiane, ausgeführt mit dem APM-Stäbchen, bewirken eine Regulierung des Energieflusses und lassen so Schmerzen schwinden.

Arthrose oft Hinweis auf Energiemangel. Die Praxiserfahrung lehrt: Von Arthrose betroffene Gelenke sind meistens durch einen über lange Zeit bestehenden Energiemangel gekennzeichnet. Bei Leistungssportlern, die ihren Bewegungsapparat mitunter zwei Jahrzehnte lang durch hartes Training, Wettkämpfe, zahlreiche Verletzungen und aller Wahrscheinlichkeit nach auch durch die Einnahme von Medikamenten extrem belastet haben, sind Arthrosen im fortgeschrittenen Lebensalter oftmals der Preis für Extremleistungen, Me-

daillen, Ruhm und Geld. Je nach Sportart, lassen sich Verschleiß von Knorpelmasse und/ oder Deformierungen überproportional häufig an Knie-, Schulter- und Schultergelenken, an Ellenbogen, im Bereich der Mittelhand und der Grundgelenke an Händen und Zehen, an Hüft- und Sprunggelenken, aber auch im Bereich der Brust- und Lendenwirbel feststellen.

Unterstützung von außen. „Um durch Arthrose bedingte Schmerzen zu reduzieren und den Abnutzungsprozess von Knorpel und Knochen zu stoppen, muss - idealerweise im möglichst frühen Krankheitsstadium - Energie zugeführt werden. Auch Unterstützung von außen ist in dieser Situation nützlich.“ Geeignet sind etwa wärmeansteigende Vollbäder und wärmende Pflaster. Anders stellt sich die Situation dar, wenn eine Arthritis oder ein akuter Rheuma-Schub zu behandeln sind. „Entzündungen weisen in den meisten Fällen auf einen Fülle-Zustand hin. Hier gilt es zunächst, das vorhandene Überangebot an Energie abzuleiten. Auch kühlende Auflagen können Linderung verschaffen.“

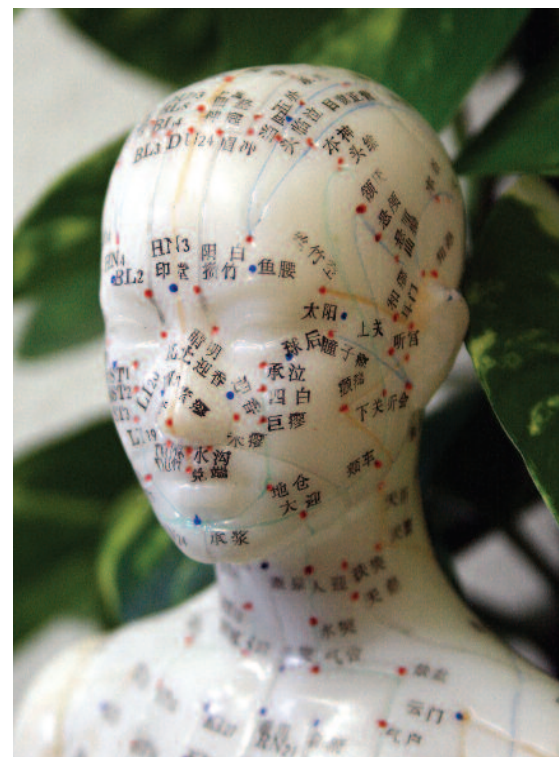
Gerade bei akuten Entzündungen sind klassische krankengymnastische Behandlungen oft nicht angezeigt - sie würden zu stark reizen. „Hier stellt die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel eine gute Alternative dar. Sie verringert die Schmerzen ohne aktive Mitwirkung des Patienten, stoppt die Entzündung, den damit einhergehenden Gewebeabbau und ermöglicht den

raschen, dringend notwendigen Mobilitätsaufbau.“

Die verbesserte energetische Versorgung der erkrankten Gelenke fördert auch die Durchblutung. Damit werden so genannte „Schlackenstoffe“ (= Endprodukte des Stoffwechsels) gelöst und ausgeschieden, die sich an den Innenflächen abgesetzt haben.

„Störfeldern“ auf der Spur. Ist der Energiekreislauf in Schwung gebracht, schließt sich das Aufspüren jener Störfelder an, die den Energiefluss hemmen. Typischerweise kommen hier beispielsweise Narben infrage, die nach Impfungen, Operationen, Geburten oder Verletzungen entstanden sind. Auch Narben von Piercings und Tätowierungen übrigens gehören dazu. Im ungünstigen Fall können sie den Energiefluss behindern und so mitverantwortlich sein für eine Reihe von rheumatischen Krankheitssymptomen.

„Blockaden eher die Regel“. Als Störfelder erweisen sich bei zahlreichen Patienten blockierte Gelenke. Besonders häufig werden die Therapeuten entlang der Wirbelsäule fun-



Fließende Energie entlang der Meridiane hält den Körper in Balance. Im fernöstlichen Kulturkreis hat diese Betrachtung von „Gesundheit“ und „Krankheit“ eine Jahrtausende währende Tradition.

dig - und hier speziell bei den Kreuz-Darmbein-Gelenken (siehe auch Artikel rechts). „Blockaden sind in diesem Bereich eher die Regel als die Ausnahme“, so Johannes Müller. Aber auch ein Kopfgelenk (der besonders sensible Bereich zwischen oberer Halswirbelsäule und dem Schädel) oder das Kiefergelenk können minimal „blockiert“ sein. So etwas bleibt in den meisten Fällen ohne Schmerz - nicht immer aber ohne Folgen. Derartige Blockaden können ungünstige Auswirkungen auf den Energiefluss haben, vor allem dann, wenn sie über Jahre fortbestehen.

Stör- und verschleißanfällig: das Kniegelenk. Sehr häufig haben beispielsweise Knieprobleme ihren Ursprung im ein- oder beidseitig blockierten Kreuz-Darmbein-Gelenk. Denn mit dem Schiefstand von Kreuzbein und Becken verliert die Wirbelsäule ihr waagrechtes Fundament. Das kann unter anderem Auswirkungen auf das Kniegelenk haben. Mit Schien- und Wadenbein, Kniescheibe, Meniskus und Kreuzbändern handelt es sich bei diesem „Scharnier“ um eine komplizierte, stör- und verschleißanfällige Konstruktion der Natur.

Sehr häufig von Arthrose betroffen: die Kniescheibe

So ist die Patella - die Kniescheibe - sehr häufig von Arthrose betroffen. Diese abgeplattete Knochenscheibe ist an ihrer Vorderfläche knöchern und rau, an der Rückseite mit Knorpel überzogen. Bei Stürzen wird dieses Teil häufig in Mitleidenschaft gezogen, rutscht manchmal aus der Ursprungsposition. „Befinden sich erst einmal kleine Risse in der Knorpelschicht, kann das Abnutzung und die Entwicklung einer Arthrose beschleunigen“, erläutert Johannes Müller und lenkt die Aufmerksamkeit auf eine weitere „Schwachstelle“ des Kniegelenks: „Bei unzureichender energetischer Versorgung verliert der Bänderapparat seine Elastizität und macht das Kniegelenk noch anfälliger für Verletzungen.“

Im schlimmsten Fall abgerissen. Dann lassen mitunter lockere Sehnen und Bänder das Gelenk „schlackern“, bei Bewegung und Belastung

büßt es an Stabilität ein. Der Meniskus kann zwischen Ober- und Unterschenkelknochen eingeklemmt und im schlimmsten Fall abgerissen werden. „Knieverletzungen sind häufig kombinierte Verletzungen an Gelenkkapsel, Bändern und Menisken.“

Zurück zum KDG. Eine Blockierung des Kreuz-Darmbein-Gelenks kann im gesamten Körper das energetische Geschehen beeinflussen: im Schulterbereich ebenso wie im Bereich der Hand- und Fußgelenke über die Gelenke der Wirbelsäule bis hin zu Hüfte, Knie- oder Fußgelenk. Insbesondere einseitig auftretende Probleme sind in vielen Fällen Hinweis auf eine KDG-Blockierung.

Vorbeugende Gelenkpflege? Der Ersatz eines Hüftgelenks durch ein künstliches „Austauschmodell“ zählt in Deutschland zu den häufigsten Operationen überhaupt. Immer wieder wird in diesem Zusammenhang diskutiert, ob es sich bei der rasant wachsenden Zahl von OPs in den letzten Jahren wirklich stets um medizinisch notwendige Eingriffe handelt. Oder möglicherweise doch wirtschaftliche Interessen des etablierten Medizinsystems eine maßgebliche Rolle spielen.



Fingerübungen für mehr Beweglichkeit. Arthrose entsteht vielfach, weil die betroffenen Gelenke über einen langen Zeitraum energetisch unterversorgt waren.

Johannes Müller: „Zweifelsfrei ist das Hüftgelenk besonderen Belastungen ausgesetzt, denen es - vielfach aufgrund einer energetisch unzureichenden Versorgung - nicht immer gewachsen ist.“ Würde man - quasi als präventive Gelenkpflege -



Leistungssportler gehen vielfach bis an ihre körperlichen und mentalen Belastungsgrenzen - und darüber hinaus. Der jahrelange Raubbau rächt sich nicht selten mit irreparablen Spätfolgen, etwa an Gelenken und der Wirbelsäule.

regelmäßig kontrollieren, ob das Kreuz-Darmbein-Gelenk frei ist und im Fall von Blockierungen diese konsequent lösen, wäre eine große Zahl der Hüftgelenk-OPs vermeidbar oder könnte zumindest aufgeschoben werden“, unterstreicht der APM-Experte. Das gelte vor allem für die durch Knorpel- und Knochenverschleiß begründeten Eingriffe.

Optimal versorgt in den OP. Ist eine Operation unausweichlich, rät Johannes Müller dazu, die Penzel-Methode als energetische Begleittherapie einzusetzen. „Bei freiem Energiefluss verfügt der Patient idealerweise über eine gute Gesamtkonstitution, ein starkes Immunsystem. Das ist im Vorfeld wie auch in der Folge eines operativen Eingriffs von Vorteil.“ Sicherlich ist die Diskussion um den gefürchteten „Krankenhauskeim“ (das multiresistente Bakterium MRSA) manchem noch in Erinnerung. Als weitere Pluspunkte sind der vielfach geringere Schmerzmittel-Bedarf und der normalerweise günstigere Heilungsverlauf zu nennen. „Vielfach kann die Phase der Rekonvaleszenz deutlich verkürzt werden.“ Müller

empfiehlt eine zwei- bis dreiwöchige APM-Behandlungsserie im Vorfeld des Eingriffs und die Wiederaufnahme, nachdem alle Wunden gut verheilt sind.

Ganzheitlich lautet das Motto. Mit der Penzel-Methode werden Gelenkerkrankungen ganzheitlich betrachtet - und auch therapiert. Ziel ist der freie Energiefluss in **sämtlichen** Meridianen. Nicht selten können Patienten nach einigen Behandlungen feststellen, dass auch andere gesundheitliche Beeinträchtigungen verschwinden oder sich deutlich minimieren: Schlafstörungen etwa, Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen oder die Anfälligkeit für grippale Infekte. Die Erklärung dafür ist einfach: Der APM-Therapeut behandelt weniger eine Krankheit als vielmehr den Organismus mit all' seinen energetischen „Baustellen“. Neben den Meridianstreichungen umfasst die sanfte Therapie bei Bedarf eine spezielle Narbenpflege sowie die „energetisch-physiologische Behandlung der Wirbelsäule“.

Apropos Nebenwirkungen. Auch wenn rasch wirkende, schmerz- und

*„Streng genommen, behandeln wir keine Krankheiten. Sondern wir widmen uns dem gesamten Organismus mit all' seinen energetischen Baustellen.“
Den Energiefluss wieder in Schwung zu bringen, das ist Hauptanliegen des APM-Therapeuten.*

entzündungshemmende Medikamenten dem von Gelenkschmerz Geplagten zunächst Linderung verschaffen: Der positive Effekt ist nicht selten mit unerwünschten Nebenwirkungen verbunden. Auch die Injektion von Kortison ins Gelenk hemmt zwar Schmerz und Entzündung - nicht zu unterschätzen sind aber die negativen Auswirkungen dieser Medikamente auf gesundes Gewebe.

Bei langfristigen Kortisontherapien müssen nicht selten Ödeme, Knochenentkalkung, Magengeschwüre und Bronchialerkrankungen als unliebsame Begleiterscheinungen in Kauf genommen werden. Und: Behandelt werden letztlich nur die Symptome, nicht aber die Ursachen der Gelenkerkrankung. „Die Herangehensweise über die energetische Harmonisierung bietet vielfach die Chance, Schmerzen zu lindern, Entzündungen zu stoppen, Verformungsprozesse an Gelenken und Organirritationen aufzuhalten. Je eher mit der Therapie begonnen wird, umso erfolversprechender ist üblicherweise die Behandlung.“ ●



Johannes Müller
Heilpraktiker und APM-Therapeut, Lehrer an d. Europ. Penzel-Akademie

Mit unterschiedlichen Mobilitätstests kann Ihr APM-Therapeut einer Blockierung des Kreuz-Darmbein-Gelenks auf die Spur kommen. Hier ertastet er die Position der Darmbeinstachel.



● **APM-Praxis in Ihrer Stadt?** Sie möchten wissen, ob Sie sich an Ihrem Wohn- oder Urlaubsort mit der Penzel-Methode behandeln lassen können? Auskunft gibt ein Verzeichnis des Intern. Therapeutenverbandes, das Sie kostenlos unter +49(0)5533/9737-0 anfordern können. Die Liste umfasst Kontaktdaten von etwa 1.300 geprüften Therapeuten. Infos: www.apm-penzel.de.

● **„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 ein in das Thema Energetik 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).

