



INTERNATIONALER
THERAPEUTENVERBAND

APM-Bibliothek

2. Quartal 2020

© 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

Penzel-Methode bringt Yin & Yang ins Lot / Lunge & Darm im Fokus

Damit Sie sich auf Ihre „Leibwache“ jederzeit verlassen können

Von Sabine Weiße

Auch andauernd erkältet? Kaum ist ein grippaler Infekt überstanden, steckt man in den „Fängen“ des nächsten. Auch stetig wiederkehrende Kopfschmerzen, Mattigkeit oder flauere Gefühle in Magen und Darm können Anzeichen dafür sein, dass Ihr Immunsystem nicht gerade in Top-Form ist. Abwehrschwäche entsteht üblicherweise nicht von heute auf morgen - und lässt sich ebenso wenig auf die Schnelle beheben. Die sanfte, ganzheitliche APM kann einen wichtigen Beitrag leisten, um das Immunsystem wieder zu stabilisieren. „Denn aus energetischer Sicht liegt dem krankheitsanfälligen Körper ein Ungleichgewicht von Yin und Yang zugrunde“, umreißt der APM-Experte Günter Köhls den zentralen Aspekt der Thematik.

Ob aus westlichem oder fernöstlichem Blickwinkel betrachtet: Das Immunsystem ist ein komplexes Gebilde, das sich über den gesamten Körper erstreckt. Stark vereinfacht ausgedrückt: Die allgemeine Abwehr (Haut, Magensäure, Darm), die zelluläre Abwehr (Fresszellen, Killerzellen, Gedächtniszellen, Enzyme) und die humorale Abwehr (Antikörper) bilden drei ineinandergreifende Barrieren. Sind diese drei „Abwehrlinien“ gut aufgestellt, ist eine wirkungsvolle, der Bedrohung angemessene Reaktion des Immunsystems auf körperfremde Organismen oder Substanzen gewährleistet. „Nun ist eine derart fein verflochtene Konstruktion recht störanfällig“, gibt Günter Köhls zu bedenken. „Zwar gerät bei Schwächung einer Abwehrlinie nicht gleich das gesamte System in Gefahr. Aber der von der Natur klug entwickelte



Stets zu Diensten: Unser Immunsystem schützt unseren Körper rund um die Uhr vor krankmachenden Eindringlingen. Wie wehrhaft es ist, hängt auch von unserer energetischen Verfassung und unserem Lebenswandel ab.

Schutzmechanismus büßt rasch an Wirkungskraft ein, bekommt Lücken.“

„Gefechte“ kosten Kraft, die Chancen der Eindringlinge steigen

Das bedeutet konkret: Dem geschwächten Immunsystem mangelt es an Schlagkraft, um die Erreger konsequent abzuwehren. Die anhaltenden „Gefechte“ kosten Kraft und erhöhen die Chancen der Eindringlinge, sich im Körper festzusetzen. Gelingt es, schwächen Krankheiten und oft auch die dagegen eingenommenen Medikamente das Abwehrsystem weiter. Es erhöht sich die Anfälligkeit des Körpers. Die überwunden geglaubte Krankheit erhält erneut die Oberhand, eine andere kommt möglicherweise dazu. Mehr Medikamente - und schon steckt man im Teufelskreis...

Der Weg aus dem Dilemma. Aus Sicht des APM-Therapeuten liegt der Weg aus diesem Dilemma in der Reaktivierung und nachhaltigen Stabilisierung des Immunsystems. Das dauert seine Zeit. „Ein harmonischer Energiefluss in allen zwölf Meridianen ist wichtige Voraussetzung für ein verlässlich arbeitendes Abwehrsystem.“ Aber eben lediglich **eine** Voraussetzung von vielen. Ernährung, Schlaf und Bewegung beispielsweise üben nicht zu unterschätzenden Einfluss auf den Energiekreislauf aus.

„Gesundheitspolizisten“ arbeiten Hand in Hand. Unter Idealbedingungen schützt bereits die Haut das Körperinnere vor Eindringlingen. Unterstützung leisten Flimmerhärchen und die Feuchtigkeit in der Nase, indem sie Schadstoffe wieder nach draußen transportieren. Die Schleim-

häute im Bronchialsystem schützen den Atemtrakt vor Viren, Bakterien und giftigen Substanzen. Zudem machen das stark saure Milieu im Mageninnern und die alkalische Umgebung im Dünndarm dem Gros der Erreger den Garaus.

Im meterlangen Darm - er spielt in der Immunabwehr eine zentrale Rolle - sorgt die intakte (!) Darmflora für ein Milieu, das krankmachenden Keimen schadet und sowohl weiteres Eindringen in den Körper als auch die Vermehrung unterbindet. Und auch in der Abteilung „Innere Barriere“ gewährleistet eine gute energetische Versorgung sämtlicher relevanten „Stationen“ größtmögliche Effizienz.

Beispielsweise befördert das Blut die für die Immunabwehr wichtigen weißen Blutkörperchen (Leukozyten) in alle Körperregionen. Über die Lymphbahnen erreicht die mit einer Vielzahl von Immunzellen ausgestattete Lymphe den gesamten Körper. Im Knochenmark, das vor allem in den großen Knochen (Hüfte, Oberschenkel) zu finden ist, werden Blut- und Immunzellen gebildet. Auch die Mandeln, der Blinddarm, Lymphknoten, Thymus und Milz gehören zum „Schutzwall“ und erfüllen die ihnen zugedachten Aufgaben optimal, wenn die Energie frei fließt.

Im Fokus: „Lunge“ und „Darm“.

Ein starkes Immunsystem stützt sich auf die beiden Pfeiler „Lungenstrakt“ und „Darm“. Nach fernöstlicher Les-



Mit sanften Streichungen entlang der Meridiane regt der APM-Therapeut den Energiefluss an - und stärkt damit auch die Abwehrkräfte. Damit eignet sich die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel zur präventiven Gesundheitspflege oder als Begleittherapie. Übrigens: Die schwarzen Linien markieren den Verlauf der Meridiane und wurden lediglich zur Veranschaulichung auf den Körper unseres Fotomodells gemalt.

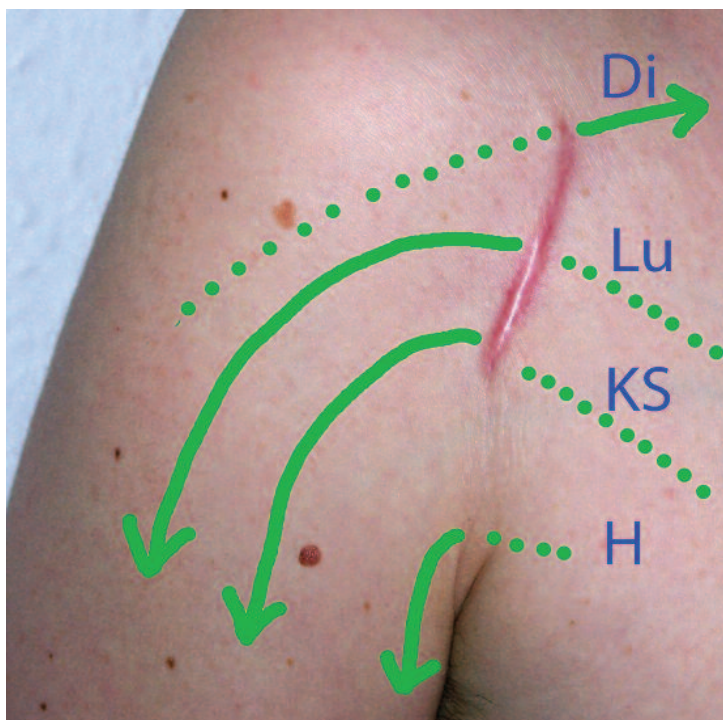
art wehren die Haut und der gesamte Lungenstrakt, der an der Nase beginnt und sich über den Rachen bis in die Lungen zieht, die ersten Krankheitserreger ab. Als „zartes Organ“ wird die Lunge in chinesischen Fachbüchern oftmals bezeichnet. Möglicherweise deutet die Namensgebung auf die große Anfälligkeit dieses Organsystems auf äußere krankmachende Faktoren hin, etwa den Wind oder Kälte.

beschwerden, Husten, Erkrankungen der Bronchien, Hauterkrankungen, Allergien oder Juckreiz lenken die Aufmerksamkeit des Therapeuten auf den Lungen-Meridian. Auch Beschwerden rund um die Nase („Öffnung der Lungen“) wie Schnupfen, Verstopfung, Verlust des Geruchsinns und Niesen lassen den APM-Experten einen gestörten Chi-Fluss im Organsystem „Lunge“ vermuten.

Bei Patienten mit schwacher Gesamtkonstitution wird sich der APM-Therapeut also verstärkt dem energetischen Status der beiden Organsysteme „Lunge“ und „Darm“ widmen. Von vorrangigem Interesse sind zudem jene Meridiane, die diese Regionen mit Energie versorgen. Atem-

Darmflora in Balance? Auf den Darmtrakt als bedeutenden Baustein des körpereigenen Abwehrsystems wurde bereits verwiesen. Er erbringt etwa 80 Prozent unserer Immunleistung. Allerdings: „Funktionsstörungen des Darms sind heutzutage allgemein verbreitet. Sie werden aber selten so richtig ernst genommen. Und noch seltener werden sie mit Krankheiten in Zusammenhang gebracht“, gibt APM-Therapeut Günter Köhls zu bedenken.

Zu unrecht! Allergien beispielsweise - also „übertriebene“ Reaktio-



Das Bild (li.) zeigt eine Narbe mit großem Störpotenzial: Die vermutlich energiegelade Narbe nach einer OP im Bereich des Schultergelenks kann den Energiefluss in gleich vier Leitbahnen beeinflussen: im Dickdarm-Meridian, im Lungen- und Kreislauf-Sexus-Meridian sowie im Herz-Meridian. Bei derartigen Narben raten APM-Therapeuten zur regelmäßigen energetischen Kontrolle.

nen des Immunsystems auf eigentlich ungefährliche Stoffe der Umwelt - werden nicht selten durch eine geschädigte Darmflora mit verursacht. Gerät diese „Lebensgemeinschaft“ der etwa 100 Billionen Bakterien in der Körpermitte aus dem Lot, spricht der Mediziner von „Dysbiose“.

„Entsorgung“ erfolgt zum Teil über die Haut

Dieser Zustand kann dazu führen, dass Endprodukte des Stoffwechsels („Schlacken“) nur langsam abgebaut werden und länger im Körper verweilen als der Gesundheit zuträglich. „In der Folge übersäuert der Organismus, das Immunsystem wird schwächer. Teilweise entledigt sich der Körper dieser Abfallprodukte über die Haut“, erklärt der Heilpraktiker die Zusammenhänge.

Suche nach Störfeldern. „Die wenigsten Menschen verfügen über einen ausgeglichenen Energiehaushalt“, weiß Günter Köhls aus langjähriger Praxiserfahrung. Dabei ließe sich eine Vielzahl von Erkrankungen vermeiden oder in ihrer Ausprägung deutlich abmildern, wäre das „Denken in der energetischen Dimension“ in unserem Kulturkreis weiter verbreitet. Verursacht werden die „Hemmnisse“ im Energiefluss in vielen Fällen durch blockierte Gelenke und Narben. „Diesen Störfeldern auf die Spur zu kommen und sie aufzulösen, das ist eine Hauptaufgabe des Therapeuten.“

Spannungs-Ausgleich-Massage bringt Energiefluss in Schwung

Erste Hinweise zur Situation liefert zum einen das ausführliche Patientengespräch (Anamnese), zum anderen der individuelle energetische Befund. Er wird vor Beginn jeder Behandlung neu ermittelt wird, da er sich von Tag zu Tag ändern kann. Diesen Befund erstellt der APM-Therapeut mittels spezieller Tastetechniken, über die Ohrzonen oder den so genannten „Probestrich“.

Ist der energetische Status ermittelt, bringt der Therapeut den ins Stocken geratenen Energiefluss mit einer Spannungs-Ausgleich-Massage wieder in Schwung. Mit dieser Behandlung wird eine Energieverlagerung ausgelöst. Denn: Wenn an einer Stelle im Körper eine Energiefülle vorliegt, herrscht an anderer Stelle logischerweise ein Leere-Zustand

Narben blockieren vielfach. Sie können wirken wie gewaltige Staudämme: Narben. Dabei ist übrigens nebensächlich, wie alt oder wie groß dieses Ersatzgewebe ist. Von weitaus größerer Bedeutung ist, **wo genau** sich die Narbe befindet. Ihre Lage wird in einem Narbenprotokoll vermerkt.

Dem Aufspüren, Charakterisieren und Entstören von Narben kommt bei der Behandlung jeglicher Dysbalancen eine große Bedeutung zu. Denn in vielen Fällen wirken sie als Störfelder. Naheliegend ist ein Störpotenzial vor allem dann, wenn die Narbe dem Verlauf von Meridianen folgen, diesen durchkreuzen oder im unmittelbaren Einflussbereich liegen. „Trotz jahrelanger, unermüdlicher Aufklärungsarbeit sind vielen Patienten und vielen Behandlern die Zusammenhänge zwischen Narben und Gesundheit

Was für ein Luftsprung, was für ein Lachen! Lebenslust, Gesundheit (und vermutlich auch ein Immunsystem in Top-Form) - das verkörpert diese junge Frau.

beziehungsweise Krankheit nicht klar“, bedauert Köhls, der auch Vorsitzender des Internationalen APM-Therapeutenverbandes ist. Zwar ist seit Jahrzehnten in ganzheitsmedizinischen Fachkreisen unumstritten, dass Narben als „Störfelder“ wirken können und vielfach zu „entstören“ sind. An den Universitäten würden diese Erkenntnisse aber normalerweise (noch) nicht vermittelt.

Beispiel Kaiserschnittnarbe.

Bei diesem Eingriff werden drei bis fünf Meridiane „durchgeschnitten“ - das übergeordnete, die Energie speichernde und regulierende Konzeptionsgefäß inbegriffen. Betroffen sind Meridiane, die auch den Magen- und Darmtrakt versorgen. Jenes Areal also, das für ein effizient arbeitendes Immunsystem besondere Bedeutung hat.

Beispiel Blinddarmnarbe. Sehr häufig wirkt diese Narbe (vor allem, wenn sie von Operationen vor Jahrzehnten herrührt, als die minimal-invasive Methode noch nicht bekannt war) negativ auf den Energiefluss im Leber-Meridian, Milz-Pankreas- und möglicherweise auch im Magen-Meridian. Naheliegend sind lokale Probleme im Darmbereich - im Zentrum des Immunsystems also. Wichtig: Es sind nicht immer die auffälligen Narben, die über Störpotenzial verfügen.

Beispiel Bauchnabel-Piercing.

Viele, vor allem junge Frauen, sind begeistert und lassen sich eines stechen, APM-Therapeuten bekommen Sorgenfalten auf der Stirn. „Bauchnabel-Piercings sind aus energetischer Sicht sehr problematisch“, so Köhls.

Denn: Direkt durch den Nabel verläuft das Konzeptionsgefäß, ein „Energiegefäß“ mit übergeordneter Bedeutung. Eine Narbe in diesem Bereich kann ein energetisches Durcheinander anrichten. Folgen können etwa Rückenschmerzen, Stoffwechsel- und Verdauungsstörungen, Atemwegserkrankungen, Menstruationsbeschwerden, ungewollte Kinderlosigkeit oder ein geschwächtes Immunsystem sein.

Nach chinesischer Philosophie bilden alle Organe ein Netzwerk

Staut sich die Energie „nach unten“, kann das Folgen haben, die aus schulmedizinischer Sicht wenig na-



heliegend anmuten: Bewegungseinschränkungen im Hüftgelenk etwa. Da die Energiefluss-Störung meistens über einen längeren Zeitraum besteht, sind ein- oder beidseitig blockierte Kreuz-Darmbein-Gelenke (KDG) ein häufig gestellter Befund. Diese KDG-Blockade wiederum kann beispielsweise auf den Blasen-Meridian wirken und so eine Vielzahl von Beschwerden nach sich ziehen. Die Palette reicht von Problemen mit der Wirbelsäule, mit Bandscheiben und Muskeln über Knochen- und Gelenkabnutzung bis hin zu Kopfschmerzen und Migräne, Magenprobleme oder Herz-Rhythmus-Störungen. Die Aufzählung macht deutlich: Eine energetische Störung im Bereich des Verdauungstraktes kann in den gesamten Körper ausstrahlen.

APM wirkt auf den ganzen Körper.

Eine vorliegende Immunschwäche geht die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel auf ganzheitliche Weise an. Als wichtigstes „Werkzeug“ dient dem APM-Therapeuten das Massagestäbchen, das er zunächst ausschließlich im Verlauf der energetisch unterversorgten Meridiane mit sanften Druck über die Haut führt. Mit dem (Wieder-)aufbau des kontinuierlichen Energieflusses wird der gesamte Organismus mit seiner Vielzahl von Störungen therapiert. Strömt die Energie, lösen sich Zustände von energetischer Über- und Unterversorgung auf. Rasch erhalten alle Zellen, Organe und Körperregionen exakt jene Menge an Energie, die sie für ihre Funktion benötigt. In dieser Situation reaktiviert auch der „Innere Doktor“ seine naturgegebenen Heilkräfte. Im weiteren Verlauf widmet sich der APM-Therapeut der Beseitigung der „Störfelder“. Neben der Meridiantherapie umfasst eine Behandlungsserie (je nach Beschwerdebild) eine spezielle Narbenpflege und die energetisch-physiologische Wirbelsäulen-Behandlung. Günter Köhls: „Oftmals stellen Patienten bereits nach wenigen Behandlungen fest, dass nach und nach auch andere gesundheitliche Problemchen verschwinden, die man zwar wahr- aber nicht allzu ernst genommen hat: Kreislaufprobleme etwa, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit oder Blähungen.“ Diese positiven

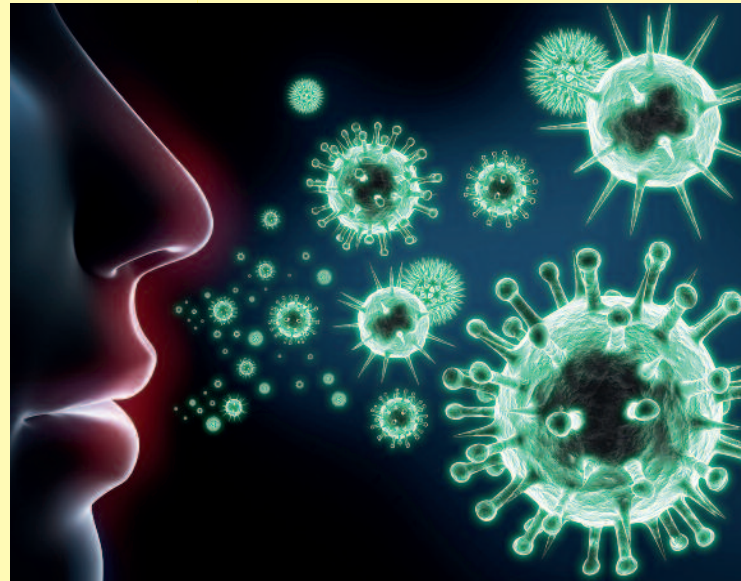
Nebenwirkungen sind Ausdruck dafür, dass der Energiefluss wieder harmonisch, in „geordneten Bahnen“ verläuft. Wer in dieser Situation auf regelmäßiges, nicht zu reichliches Essen von „guter Qualität“ (also möglichst frisch zubereitet, saisonal, am besten aus ökologischem Anbau), auf ausreichend Bewegung an der frischen Luft und eine gute Balance von Arbeit und Freizeit achtet, schafft gute Voraussetzungen für ein verlässliches, leistungsstarkes Immunsystem. ●

lässig erfüllen. So die fernöstliche Lesart, von der auch die **AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel (APM)** als älteste Meridiantherapie Europas stark inspiriert ist.

Der energetische Idealzustand, nämlich die Balance der polaren Kräfte „Yin“ und „Yang“, verleiht dem Körper körperliche und mentale Kraft, Vitalität - und ein starkes Immunsystem. Allerdings können „Yin“ und „Yang“ leicht aus der Balance geraten.

Zu viele Termine, zu wenig Schlaf,

Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten überall. Ob unser Körper Paroli bieten kann, hängt entscheidend von seiner energetischen Verfassung ab. Die Penzel-Methode sorgt für harmonischen Energiefluss - und damit auch für starke Abwehrkräfte.



Mit AKUPUNKT-MASSAGE das Immunsystem stärken **Abwehrkräfte in Top-Form, wenn die Energie frei fließt**

Bester Garant für stabile Gesundheit ist ein starkes Immunsystem. Klingt logisch und einfach, erweist sich in der Realität aber doch als kompliziert. Denn wer fühlt sich nicht hin und wieder kränklich, schlapp, müde? Gerade durch die Herbst- und Wintermonate gehen viele Menschen mit dem Gefühl, fortwährend „erkältet“ oder „vergrippt“ zu sein. Also: Wie bekommt man sein körpereigenes Bakterien- und Viren-Abwehrsystem in Top-Form?

Zirkuliert das „Chi“ (die Körperenergie) in gleichmäßigem Fluss entlang der „Meridiane“ (Energieleitbahnen), ist der Körper gut gegen schwächende Einflüsse von außen gewappnet. Denn: Bei harmonischem Energiefluss wird jede Körperzelle optimal versorgt, kann ihre naturgegebene Funktion zuver-

eine unausgewogene Ernährung, zu viel/zu wenig körperliche oder geistige Beanspruchung, Alkohol und Nikotin, Sorgen oder Unzufriedenheit, auch die Einnahme von Medikamenten (selbst wenn sie aus therapeutischer Sicht notwendig und sinnvoll ist): Lang ist die Liste der Faktoren, die den Energiefluss stören und damit den Körper in Dysbalance bringen können. Rasch werden die von Natur aus komplex aufgestellten und eng miteinander verzahnten Verteidigungslinien gegen Bakterien und Viren durchlässiger. Folge: Die Abwehrkräfte schwinden - und irgendwann übernehmen die „Angreifer“ das Ruder. Wir fühlen uns krank, werden es oft auch.

Neben den erwähnten Störfaktoren können auch **Narben** oder **blockierte Gelenke** negativ auf die **energetische Versorgung** des Körpers wirken. Mittels einer sanften **Meridianmassage** bringt der APM-Therapeut den ins Stocken geratenen Energiefluss wieder in Schwung und reaktiviert damit auch die Abwehrkräfte. (saw) ●