


**INTERNATIONALER
THERAPEUTENVERBAND**
APM - Bibliothek
 3. Quartal 2022
 © 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

Trainingsbegleitung, rasche Schmerzlinderung, Regeneration:

In vielen Disziplinen ganz vorn dabei

Von Sabine Weiße

Amateur- oder Leistungssport, ganz egal. In gleich mehreren Disziplinen spielt die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel ganz vorn mit: als langfristige Trainingsbegleitung, bei der gezielten, energetisch ausgerichteten Wettkampfvorbereitung, außerdem als schnelle, zuverlässige und unkomplizierte Hilfe bei akuten Schmerzen und nicht zuletzt als sinnvolle Begleittherapie in der Erholungsphase. Ob Leichtathletik oder Fußball, Reitsport oder Surfen, Snowboarding, Tennis, Radfahren oder Nordic Walking: Immer mehr Profis und Freizeitsportler lernen die Penzel-Methode als sanfte, energetische Begleitung kennen und schätzen.

Die kontinuierliche Betreuung von Leistungs- und Freizeitsportlern mit der ganzheitlichen Penzel-Methode ist Garant für einen gesunden, harmonischen Energiekreislauf - also die optimale energetische Versorgung sämtlicher Körperregionen, Organe, Muskeln und Zellen. Bedeutet: Der Körper ist geschmeidiger, gelenkiger, weniger anfällig für „Blessuren“ wie Zerrungen oder Bänderdehnungen.

Auf dieser Basis kann man mit Training, entsprechender Ernährung und einem „vernünftigen Lebensstil“ das Beste herausholen, was im jeweiligen Körper steckt. Das nach einem längeren Wettkampf unter Umständen über mehrere Stunden stark geschwächte Immunsystem verfügt beim energetisch gut ausgestatteten Leistungssportler im Normalfall über ausreichend Power, um Viren und Bakterien gut in Schach halten zu können.

Vielleicht der entscheidende Wettbewerbsvorteil. Die regelmäßig praktizierte Meridianmassage gewährleistet, dass Störfelder gar nicht erst entstehen und vorhandene konsequent saniert werden. Üblicherweise haben sie ihre Ursache in blockierten Gelenken (hier spielen die Kreuz-Darmbein-Gelenke eine

besondere Rolle) oder Narben.

Ein Störfeld verursacht zunächst einmal keine Schmerzen, wird im Alltag vielfach gar nicht als störend empfunden. In einer Extremsituation wie dem sportlichen Wettkampf allerdings kann es entscheidend sein, ob am Ende ein Treppchenplatz herauspringt - oder eben nicht.

Auch am Rande der Wettkampfbahn ergeben sich unmittelbar vor dem Startschuss Einsatzmöglichkeiten. Bildlich gesprochen, kann man dem leicht antriebsschwachen Yin-Typen einen „energetischen Tritt in den Hintern“ verpassen, während der hibbelige Yang-Typ mit gezielten Strichen entlang der Meridiane auf ein gutes Maß an Aufregung herunterzuholen ist.

Der schmerzhafte Tritt gegen die Wade oder das Schienbein gehört auf dem Fußballplatz zum Alltag. Ausgesprochen günstig, wenn der Mannschaftsbetreuer ein APM-Therapeut ist. Denn: Durch das Abziehen von Energie lässt sich der Schmerz schnell und wirkungsvoll minimieren. Bei dieser Art von Sportverletzungen

ist die Energieverlagerung langfristig sinnvoller als das vielfach angewendete Patentrezept „Eisbeutel auf die Schwellung“. Die Erklärung: Aus dem Blickwinkel der AKUPUNKT-MASSAGE und der TCM betrachtet, birgt diese Hauruck-Behandlungsmethode die Gefahr, rheumatischen Erkrankungen Vorschub zu leisten.

Die über den Coolpack in den Körper eindringende Kälte entzieht dem Körper zudem Energie, während die APM die Energie zwar verlagert, sie aber auf unverändertem Niveau erhalten bleibt. Den Stempel „Nicht empfehlenswert“ gibt der APM-Therapeut übrigens auch den bei Sportverletzungen gern verwendeten Eissprays. Ihre intensive Kälte kann Zellen nachhaltig schädigen.



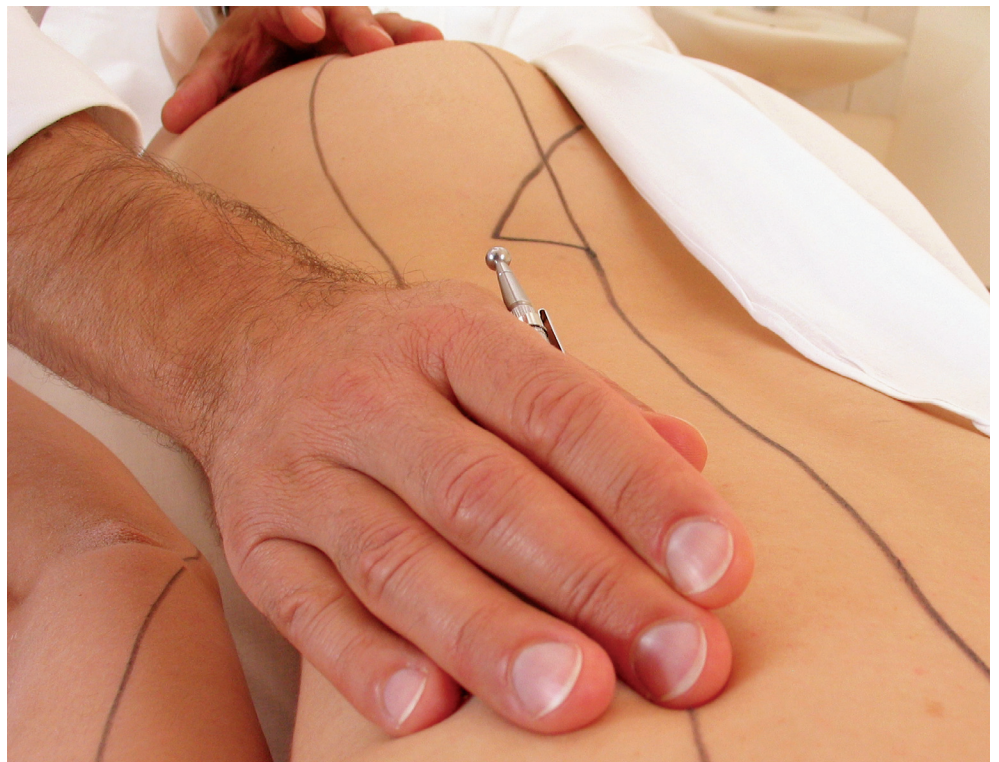
„Energetische Schmerztablette“.

Die fernöstlich inspirierte Idee von der Energieverlagerung im Körper greift auch dieser vielfach bewährte Tipp auf: Bei einem umgeknickten Knöchel kann es dem Sturzopfer spürbare Linderung verschaffen, wenn der unverletzte „Gegenspieler“ auf der gesunden Körperhälfte eine Extraportion Wärme erhält, beispielsweise mittels Wärmflasche.

Und: Da aus der Zeit, in der die Vorfahren der Menschen noch Vierfüßler waren, Hand- und Fußgelenke in engem energetischen Bezug untereinander stehen, macht es durchaus Sinn, auch das dem verstauchten Fußgelenk gegenüber liegende Handgelenk mit einzubeziehen. Konkret: Ist der Knöchel rechts betroffen, wird dieser *sanft* gekühlt. Und eine Extraportion Wärme gibt's für Handgelenk und Knöchel auf der linken Seite. Denn dort herrscht aktuell ein unterschwelliger Energiemangel, der mittels Wärmflasche ausgeglichen wird.

Muskelkrämpfe besänftigen.

Gefürchtet sind sie bei jedem Wettbewerb, aber im Freizeitbereich nicht weniger schmerzhaft: die Muskelkrämpfe. Mit energetischen Streichungen sind sie kurzfristig und wirksam zu besänftigen. Handstreichungen, die dem Verlauf der Meridiangruppen im Beinbereich folgen, lösen beim Läufer oder Radsportler verhärtete, verspannte Muskelgruppen, deren Ursache in verstärkter Belastung und damit einer Dysbalance des Energiehaushaltes liegen. 20 bis 30 Streichungen bringen spürbare Linderung, der Sportler sollte etwas



Vielseitig, unkompliziert, effektiv. Ob zur Trainingsbegleitung, zur schnellen Schmerzlinderung oder als unterstützende Maßnahme bei der Regeneration: Die sanfte Meridiantherapie mit Wurzeln in der fernöstlichen Medizin spielt bei Freizeit- und Leistungssportlern in vielen Disziplinen ganz vorn mit.

trinken - am besten warmes Wasser.

Vom weit verbreiteten Tennisarm. Der so genannte Tennisellenbogen - vielfach wird auch vom Tennisarm gesprochen - zählt zu den häufig auftretenden Beschwerden. Die Schmerzen entstehen durch Überbeanspruchung kleinste Risse im Sehnenansatz der Unterarm-Streckmuskulatur am Ellenbogen. Meist verheilen diese nicht von allein, sondern lösen eine schmerzhafte Entzündung aus.

Fülle oder Leere? Antwort legt das Therapiekonzept fest

Die dem stechenden Schmerz zugrunde liegenden Reizungen entstehen übrigens eher selten beim namengebenden Ballspiel, sondern meist bei anderen ständigen oder ungewohnten Beanspruchungen: Häufig betroffen sind etwa Büromenschen, die beispielsweise an

Muskelkrämpfe - gefürchtet nicht nur bei Radsportlern, Marathonläufern, Tennis- und Fußballspielern. Energetische Streichungen entlang der beteiligten Meridiangruppen können die spontan auftretenden Schmerzen unkompliziert, rasch und zuverlässig lindern.



Das umgeknickte Fußgelenk während des Matches, der Tennisellenbogen als Folge anhaltender Überbeanspruchung: Rund um den „Weißen Sport“ gibt es diverse Einsatzmöglichkeiten für die APM.

einem Umzugswochenende stundenlang Wände gestrichen und Möbel ab- und aufgebaut haben. Oder Menschen, die ihren Arm ständig lang anhaltend beanspruchen, etwa durch schweres Tragen oder gleichförmige belastende Bewegungen mit den Händen und Armen. Zu dieser Gruppe zählen unter anderem junge Mütter, Sekretärinnen, Straßen-, Bau- oder Fließbandarbeiter.

APM und Fußball - diese Verbindung ist auf zahlreichen Plätzen anzutreffen. Zur energetischen Trainingsbegleitung, als Soforthilfe bei Verletzungen oder während der Rekonvaleszenz schätzen sportmedizinische Betreuer die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel.

Energetisch betrachtet, handelt es sich bei akuten Beschwerden üblicherweise um einen Fülle-Zustand, bei chronischen dagegen meistens um eine Energieleere. Je nach Befund, wird der Therapeut dem Ellenbogen-Bereich entweder Energie zuführen oder abziehen.

Übrigens: Vielfach lassen sich mit der Penzel-Methode Beschwerden lindern, die konservativen Behandlungsansätzen hartnäckig widerstehen, etwa Injektionen mit antirheumatischen oder schmerzdämpfenden Medikamenten, Krankengymnastik, Ruhigstellung mit Gipsverband oder gar Operation.

APM und Fußball. Ob Kreis- oder Bundesliga: APM und Fußball passt in zahlreichen Clubs gut zusammen. Zur energetischen Begleitung des Trainings, aber auch vor, während und nach dem Spiel hat sich die Penzel-Methode bei sportmedizinischen Betreuern und Physiotherapeuten einen guten Ruf erworben.

Fließt die Energie „rund“, funktioniert das Zusammenspiel zwischen Knochen, Gelenken, Muskeln und Bändern reibungslos - selbst bei sportlichen Herausforderungen. Voraussetzungen sind eine gute körperliche Kondition und mentale Ausgeglichenheit, eine optimale Trainingsverfassung und eine ausreichend gründliche Vorbereitungsphase (Aufwärmen, Dehnübungen etc.).

Dennoch: Fußball gehört als Kontaktsportart mit stetigen, oftmals abrupten Bewegungswechseln und Unwägbarkeiten wie Platzverhältnissen oder Witterungsbedingungen zu den sehr verletzungsintensiven Sportarten. Muskelzerrungen, Bänderdehnungen, Blutergüsse und Schwellungen vor allem in der unteren Körperhälfte, auch die eine oder andere Platzwunde gehören in jeder Spielklasse fast zum Tagesgeschäft. Bei derartigen Blessuren kann die APM am Spielfeldrand rasch und effizient „Erste Hilfe“ leisten.

„Energiesee ableiten“. Schmerzen, Schwellungen oder die eingeschränkte Beweglichkeit als Folge

eines „Ausrutschers“ betrachtet der APM-Therapeut üblicherweise als **A u s d r u c k** einer Energiefülle an der betroffenen Körperstelle.

Das lässt sich oftmals schon optisch ermitteln (starke Rötung, geschwollene Gelenkpartien); im Zweifelsfall gibt der „Ohrtest“ verlässlich Auskunft. Mittels der sanften, ganzheitlichen Meridianmassage lässt sich das „Zuviel“ an Energie unkompliziert ableiten. Der APM-Therapeut spricht auch davon, den „Energiesee abzuleiten“, um der kurzzeitig gestauten Energie wieder den freien Fluss zu ermöglichen. Das lindert rasch den Schmerz. Aber Achtung! Auch wenn Schmerz und Schwellung schnell abklingen, sollte man dem lädierten Gelenk ausreichend Zeit für die Heilung einräumen.

Körpereigene Heilkraft wird aktiviert. Unumgänglich sind längere Verletzungspausen oder gar Operationen, wenn Fußballspieler oder -spielerinnen mit Kreuzband- oder Meniskusriss, einem Außenbandriss im Sprunggelenk, mit gerissener Achillessehne oder gar gebrochenem Schien- und Wadenbein vom Platz getragen werden.

Immerhin: In dieser unerfreulichen Situation kann die AKUPUNKT-MASSAGE einen weiteren Trumpf ausspielen. Harmonischer Energiefluss nämlich mobilisiert die körpereigene „Heilkraft“. Haut, Muskeln, Bänder und Gewebe können rascher regenerieren. Dass insbesondere in der Erholungsphase und nach Operationen die APM den Heilungsprozess entscheidend beschleunigt, wissen auch die Verantwortlichen vieler Reha-Kliniken zu schätzen. Hier wird die Penzel-Methode - vielfach als Ergänzung zu anderen physikalischen Therapien - gern in die Rekonvaleszenzphase integriert. ●



Basische Ernährung tut Gelenken gut / Übergewicht meiden!

Qi Gong, Tanzen, Rad fahren: Bewegung ist Motor des Chi



Tanzen: ein Wohlfühlprogramm für Körper, Geist und Seele. Es trainiert sanft Muskulatur und Gelenke.

„Wir haben einen Bewegungsapparat, kein Stillsitzgerät“, unterstreicht APM-Fachlehrer Johannes Müller bei vielerlei Gelegenheit. Mit dieser Aussage will er insbesondere Menschen mit Gelenkerkrankungen zu körperlicher Aktivität ermuntern. Schmerzfreie (!) Phasen sollten Patienten ganz konsequent nutzen, um sich zu bewegen. Denn: „Bewegung ist der Motor des Chi.“

Sportliche Betätigung stärkt nicht nur Ihre Muskulatur und führt Ihren Gelenken die notwendigen Nährstoffe

zu. Sie steigert auch Ihr Lebensgefühl. Betreiben Sie Sport mit Freunden oder Familie - das macht Spaß und Sie bleiben beweglich.

- **Bewegung = gut! Überlastung = schlecht!** Betreiben Sie Sport nur in solcher Intensität, die Ihnen während und im Anschluss an die Aktivität keinerlei Schmerzen bereitet. Ziehen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt oder Heilpraktiker zu Rate.
- Betreiben Sie Sportarten **ohne Extrembewegungen der Gelenke**. Vermeiden Sie insbesondere Dreh- und abrupte Bewegungen oder Sprünge. Achten Sie darauf, dass Sie gleichmäßige, rhythmische Bewegungen ohne großen Energieaufwand ausführen. Geeignet sind Sportarten wie Wandern, Nordic Walking, Aquajogging, Tanzen, Skilanglauf, Radfahren, Tai Chi und Qigong.
- Achten Sie stets auf **die richtige Ausrüstung** (federndes Schuhwerk, Walking Sticks, Ihrer Körpergröße angepasstes Fahrrad etc.)
- **Beginn? Am besten heute!** Umso schneller stellt sich der Erfolg ein, können Ihre Gelenke wieder „durchatmen“.

Ob Rheuma, Gicht oder Arthrose: Eine Ernährungsumstellung in Richtung basischer Kost kann langfristig eine Linderung Ihrer Beschwerden bewirken. Denn: „Ein übersäuerter Organismus belastet auch die Funktionsfähigkeit der Gelenke und erschwert Regenerationsprozesse“, erläutert Müller.

Jedes Kilo zuviel bedeutet eine Last für Ihre Gelenke. **Reduzieren Sie Ihr Körpergewicht!** Essen Sie weniger, dafür qualitativ hochwertige Nahrungsmittel. Getreu dem Motto des Hippokrates: „Deine Nahrung soll deine Medizin sein.“

- Achten Sie auf eine **vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung**. Essen Sie viel frisches Obst, Gemüse, Kartoffeln, Reis und volles Korn. Reduzieren Sie deutlich tierisches Fett und tierisches Eiweiß, meiden Sie hochraffinierte Kohlenhydrate (Zucker, Weißmehl). Meiden Sie Alkohol, Kaffee, Zigaretten.

- Trinken Sie **täglich mindestens eineinhalb Liter** Wasser, frisch gepresste Säfte sowie Kräutertees. Damit tun Sie Ihrem Körper und Ihren Gelenken Gutes. ●

Warum sich auch Freizeitsportler die APM gönnen sollten

Energetischer Check-up sinnvoll für Fitness-Starter



Auch für den Freizeitsportler ist es von Vorteil, wenn er mit harmonischem Energiefluss unterwegs ist. Das steigert Motivation und Leistungsstärke und minimiert die Anfälligkeit für Verletzungen.

Grundsätzlich profitiert jeder Mensch von der Optimierung seines Energiehaushaltes - natürlich auch der Freizeitsportler. Planen auch Sie, den zum Jahreswechsel gefassten Vorsatz, ein bisschen Sport zu treiben, mit Beginn des Frühlings umzusetzen? Gut so! Dann lesen Sie hier, warum der energetische Check-up auch für Sie sinnvoll sein kann.

Vor der Anmeldung im Fitnessstudio oder zum Sportkurs empfiehlt es sich, von einem APM-Therapeuten den individuellen energetischen Wirbelsäulenstatus ermitteln zu lassen.

Warum? Weil bei vielen Menschen einzelne oder mehrere Gelenke blockiert sind. Das gilt insbesondere für die Kreuz-Darmbein-Gelenke. Es ist ratsam, dieses Störfeld zunächst beheben zu lassen - eine unkomplizierte, schmerzlose Angelegenheit übrigens. Denn: Wenn sich bei Trainingsbeginn die Statik des Körpers in Dysbalance be-

findet, werden unter Umständen durch intensivere Bewegung Fehlstellungen verfestigt, der Verschleiß (etwa der Bandscheiben) erhöht, Muskeln und Bänder überdehnt.

Im Rahmen des energetischen Check-ups ermittelt der APM-Therapeut über spezielle Testverfahren ihren persönlichen energetischen Status mit Fülle- und Leere-Zuständen, bringt die Energie zum Fließen. Ihr Immunsystem wird gestärkt, die Leistungsfähigkeit optimiert, die Anfälligkeit für Verletzungen minimiert. Und falls doch 'mal ein Malheur passiert, heilen Wunden unkomplizierter, lässt der Muskelkater schneller nach. Denn ein Körper, der sich energetisch im Gleichgewicht befindet, verfügt über starke Regenerationskräfte.

Vom mäßigen, aber regelmäßigen und wohldosierten Bewegungstraining profitieren Körper und Geist mehr als von dem Ehrgeiz, Bestleistungen erbringen zu wollen. ●