



Bandscheibenvorfall

Krankheitsbild Bandscheibenvorfall Seite 7

Behandlungsbericht einer Diskushernie Seite 9

Hausmittel bei Bandscheibenvorfall Seite 10

 **APM Radloff** Verband der ESB/APM/ORK

Radloff-Magazin

Bandscheibenvorfall

Ausgabe 2
Juli 2017

APM Radloff ist eine vom Bund anerkannte Methode der **KomplementärTherapie**.
Der Verband vereint Praktizierende der APM Radloff.
Erfahrungen, Kompetenz und laufende Fortbildungen sind die Grundlage des
Erfolges unserer Therapeuten.

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage www.apm-radloff.ch



APM Radloff

Verband der ESB/APM/ORK

Inhaltsverzeichnis

Impressum

Internationale Fachzeitschrift
für Akupunktur Massage (APM)
Energetisch statische Behandlung (ESB)
Energetisch Chinesische Medizin
und Meridiantherapie

ISSN Nr. 2504-1770

Herausgeber:



APM Radloff

Verband der ESB/APM/ORK

Verband der ESB/APM/ORK
Büisingerstrasse 3 – CH-8203 Schaffhausen
Telefon +41 71 298 40 26
E-Mail: info@apm-radloff.ch
www.apm-radloff.ch

APM-Sekretariat:
Peter Mégel, Büisingerstrasse 3 – CH-8203 Schaffhausen
E-Mail: info@apm-radloff.ch

APM-Buchhaltung:
Marina Limacher, Kirchfeldweg 28,
CH-5036 Oberentfelden

Redaktion Radloff-Fachjournal:
Nicole Arpagaus
(Redaktionsmitglied und Koordination),
Reinhard Bayerlein (Redaktionsmitglied Fachartikel)

Öffentlichkeitsarbeit:
Dagmar Krapf

Qualitätssicherungskommission:
Joop Raijmakers, Vorsitzender
Aurelia Blum
Silvia Hunkeler-Limacher
Peter Jeker

Gestaltung / Druck / Vertrieb:
Gutenberg AG
Feldkircher Strasse 13
9494 Schaan
www.gutenberg.li

Editorial	5
Akupunktur Massage nach Radloff®	6
Krankheitsbild Bandscheibenvorfall	7
Die Behandlung von Bandscheibenvorfällen mit dem Radloff-Konzept	7
Behandlungsbericht einer Diskushernie	9
Hausmittel bei Bandscheibenvorfall	10
Zu Besuch bei Rita Gerber	11
Guter und erholsamer Schlaf	12
Gesund älter werden	13
Rezept: Muschel-Pot an Zitronengras	14
Essen im Sommer	15



Editorial

Die Sommersonnenwende galt früher als eines der wichtigsten Feste im Jahr.

Liebe Leser!

Der Sommer ist da. Wie schön ist es, sich auf einem Liegestuhl zu räkeln, ein bisschen gehen, moderat im See eine Schwimmrunde zu absolvieren – und all dies ohne Schmerzen, im Einklang mit mir und meinem Körper! Leider können dies nicht alle Menschen auf der Welt behaupten. Der schmerzende Rücken scheint in den westlich-industrialisierten Ländern immer mehr zum Thema zu werden. Was machen wir falsch? Ist es die Lebensweise, das Essen oder gar der Stress? Die Chinesische Medizin geht von der ganzheitlichen Sichtweise aus und meint, dass alles eine Rolle spielen kann. Wie ein Puzzle mit verschiedenen Teilen stellen Beschwerden eine Kumulation von verschiedenen Faktoren dar.

Wie gehen wir in der APM Radloff damit um? Was liegt für ein Denkansatz dahinter? In diesem Heft erhalten Sie Antworten auf diese Fragen.

Um die Sommersonnenwende erscheint dieses Magazin. Früher bei den alten Völkern und in unserer Gegend bei den Kelten galt dieses Fest als eines der Wichtigsten im Jahr. Feuer wurde am Abend entfacht um die Kraft der Sonne einzufangen. Ins Feuer geworfene Kräuter sollten Unheil und Erkrankungen verschwinden lassen.

Und auch wenn wir dieses Ritual in der heutigen Zeit nicht mehr so kennen, hoffe ich, dass Sie einige Tipps in diesem Magazin erfahren, die zu einer beschwerdefreieren Zeit führen können.

Als Erstes erfahren Sie mehr über das Konzept APM Radloff. Danach wird das Krankheitsbild des Bandscheibenvorfalles erörtert und wie wir in dieser Therapie damit umgehen. Was kann ich persönlich für mein Wohlbefinden tun? Wenn diese Frage bei Ihnen auftaucht, empfehle ich die Selbsthilfemaßnahmen auf Seite 10 zu lesen. Ein gutes Rezept für den Sommer fehlt selbstverständlich nicht und wenn Ihnen der Sinn nach Neuigkeiten im Bereich Wissenschaft steht, schauen Sie im hinteren Teil nach.

Nun wünsche ich Ihnen einen schönen und befriedigenden Sommer und das Ihnen WOHL SEIN vergönnt ist.



Nicole Arpagaus

Akupunktur Massage nach Radloff®

Akupunktur ohne Nadeln

Energetische und statische Behandlungsansätze wirkungsvoll, individuell und zielorientiert.

Bei diesem Therapiekonzept werden Meridiane, Gelenke und die Wirbelsäule, Gewebe und Organe behandelt. Behandlungsgrundlage sind östliche Energielehren und westliche, manualtherapeutische Techniken. Die gezielte Behandlung erfolgt aufgrund der Befunderhebung am Ohr.

Wirkungsweise

Die APM nach Radloff wendet sich an den Energiekreislauf der Lebensenergie.

Beschwerden und Unwohlsein werden als Folge einer ungleichmässigen Verteilung der Lebensenergie Qi oder einer Behinderung des Energieflusses verstanden. Die Behandlungen der Beckengelenke, der Wirbelsäule sowie der Arm- und Beingelenke sind Bestandteil der Behandlung. Ebenso gehören die Bearbeitung der Meridiane, der Narbenstörfelder und der Akupunkturpunkte dazu.

Die Umverteilung der Energie ist spezifisch auf die Organe, die Gewebestruktur und die Muskelspannung ausgerichtet. Die Methode wirkt auf der körperlichen und auf der psychischen Ebene.

Methoden

Ohr-Reflexzonen-Kontrolle – ORK

Befunderhebung und Kontrolle erfolgen über das Ohr, die Behandlung am Körper.

Mit Hilfe des Therapiestäbchens wird das gesamte Ohr nach sensiblen Punkten abgetastet. Aus dieser Vorgehensweise lässt sich differenziert erkennen, wo die Beschwerden ihre Ursache haben. Die Behandlungsstrategie und die zur Anwendung gelangenden Techniken werden daraus abgeleitet.

Akupunktur-Massage – APM

Wiederherstellung des Energieflusses durch Stimulierung der Meridiane.

Der Energiekreislauf mit seinen Meridiangruppen wird nach den Gesetzen von Yin und Yang ausgeglichen. Das erfolgt durch Stimulierung der Meridiane mit einem Therapiestäbchen. Meridiane und Meridiansysteme werden ausgeglichen, Organsysteme und Akupunkturpunkte stimuliert. Nadeln werden keine verwendet.

Energetisch statische Behandlung – ESB

Wiederherstellung der energetischen Artikulationsfähigkeit und der Beweglichkeit.

Der Körper soll in sich ruhen und in seinen Gelenken ausbalanciert sein. Dies gewährleistet, dass die Energie ungehindert fließen kann. Durch die manuelle Behandlung der Gelenke werden energetische Blockaden beseitigt und statische Ungleichgewichte ausgeglichen. Die energetische Artikulationsfähigkeit aller Körpergelenke kann mittels Ohr-Reflexzonen-Kontrolle stetig überprüft werden.

Indikationen

Die Akupunktur-Massage nach Radloff hat einen besonderen Stellenwert bei der Behandlung von Störungen des Bewegungsapparates, in der Schmerztherapie und bei vegetativen Symptomaten. Als Beispiele seien genannt Rückenschmerzen, Discushernien, Ischiasbeschwerden, Skoliosen, Schulterbeschwerden, Tennisellbogen u.v.m.



Krankheitsbild Bandscheibenvorfall

Ein Bandscheibenvorfall (auch Diskushernie genannt) ist eine Erkrankung der Wirbelsäule, bei der Teile der Bandscheibe beschädigt sind und sich nach hinten oder seitlich verlagern können. Die umliegenden Strukturen (Rückenmark und Nerven im Wirbelkanal, Nervenwurzeln) können dadurch beeinträchtigt oder eingeklemmt werden. Es werden drei Schweregrade unterschieden. 1. Protrusion: Vorwölbung des intakten Faserrings der Bandscheibe. Die Protrusion gilt als Vorstufe des Prolaps; 2. Prolaps: Vorwölbung der Bandscheibe mit Verletzung des Faserrings; 3. Sequestrierung: Prolaps mit

Austreten eines Teils des Kerns der Bandscheibe, der sich von der Bandscheibe löst.

Die Symptome sind abhängig vom Ort (sprich: die Höhe der Wirbelsäulenverletzung) und vom Schweregrad. Typische Symptome sind Schmerzen, Lähmungen und Parästhesien im vom komprimierten Nerv versorgten Gebiet. Lokal treten Bewegungseinschränkung und muskuläre Verspannung auf. Auch die Beeinträchtigung der Muskel- und Sehnenreflexe kann Folge einer Diskushernie sein.

Die Behandlung von Bandscheibenvorfällen mit dem Radloff-Konzept

Reinhard Bayerlein

Die Behandlung von Bandscheibenvorfällen ist natürlich ebenfalls mit dem Radloff-Konzept möglich. Klaus Radloff kann sogar als einer der Pioniere der modernen manuellen Therapie in diesem Bereich betrachtet werden. War er doch der erste überhaupt, der die Behandlung der Iliosacralgelenke (Beckengelenke) nach modernen biomechanischen Gesichtspunkten ermöglichte und durchführte.

Dieses Wissen steht heute glücklicherweise jedem Radloff-Therapeuten zur Verfügung und erhöht die Heilungschancen deutlich.

Vorgehensweise

Wie geht man im Rahmen von «Radloff» nun vor? «Radloff» arbeitet nach den aktuellen modernen Kenntnissen der Biomechanik. Als erstes wird Sie Ihr Therapeut einer genauen Inspektion unterziehen. Hierbei ist es wichtig,

dass Sie Ihrem Behandler Untersuchungsberichte und eventuell gemachte Bilder (MRT/CT etc.) mitbringen, damit dieser eine Übersicht über Ihr bisheriges Krankheitsgeschehen bekommt.

Die Therapie

Danach erfolgt ein sogenannter energetischer Befund, der die Dysbalancen im Körper erfasst. Dieser Befund und die daraus resultierende Behandlung erfolgen nach den Regeln der chinesischen Medizin. Sie reguliert zum Ersten die Verspannungen und reduziert die Schmerzen.

Danach werden die schon erwähnten Iliosacralgelenke (ISG) behandelt. Die Behandlung dieser «Beckengelenke» ist deshalb so wichtig, weil die gesamte Wirbelsäule auf dem Becken ruht. Blockaden dieser Gelenke begünstigen Ihre Bandscheibenproblematik, da Fehlstellungen durch

die Wirbelsäule kompensiert werden, verstellen sich die Wirbel Ihrer Wirbelsäule immer wieder. Dadurch kommt das Bandscheibengewebe unter Druck und reizt den Nerv.

Ziel der Behandlung ist es nun, die Blockaden in den Beckengelenken und der Wirbelsäule zu lösen, damit der Druck vom Nerv genommen wird. Hierbei wird nicht nur der betroffene Bereich behandelt, sondern immer (!) die gesamte Wirbelsäule.

Doch damit nicht genug.

Ihr Radloff-Therapeut wird auch untersuchen, ob eine Beinlängendifferenz besteht. Diese Beinlängendifferenzen können ebenfalls die Entstehung eines Bandscheibenvorfalles begünstigen und müssen unbedingt behandelt werden.

Doch zurück zum Bandscheibenvorfall. Erfahrungsgemäss verringern sich die Beschwerden nach einigen wenigen Behandlungen und Schmerzmittel können dann, nach Absprache mit Ihrem Arzt, reduziert werden.

Bitte fragen Sie Ihren Therapeuten, ob Sie Wärme- oder Kälteanwendungen zuhause durchführen müssen. Verwenden Sie auch keine Salben oder Wärmepflaster ohne Rückfrage bei Ihrem APM-Therapeuten. Eine falsche Selbstbehandlung kann den gesamten Behandlungsverlauf stören!

Die Ursachen

In erster Linie ist es für Sie als Klient natürlich wichtig, dass Ihre Beschwerden geringer werden. Doch erscheint es an dieser Stelle wichtig, dass man sich über die eigentliche Ursache der Beschwerden Gedanken macht. Denn in vielen Fällen entsteht so ein Bandscheibenvorfall scheinbar aus «heiterem Himmel» und man fragt sich weshalb, was eigentlich passiert ist.

Gerade in diesen Fällen kann das Radloff-Konzept helfen. In nicht wenigen Fällen sitzen hinter dem Geschehen an der Bandscheibe noch andere Ursachen. Möglicherweise haben Sie Verdauungsstörungen oder Probleme mit dem Unterleib oder der Prostata? Ihr Therapeut wird sich zusammen mit Ihnen auf die Suche nach möglichen Zusammenhängen machen, wodurch Sie eine ganzheitliche Therapie erhalten.

Sprechen Sie mit Ihrem Therapeuten. Er wird Ihnen weiterhelfen.

TIPP

Übrigens sollten Sie, auch wenn Sie keinen Bandscheibenvorfall haben, einmal schauen, ob Ihre Schuhsohlen unterschiedlich abgelaufen sind. Wenn Sie hier deutliche Unterschiede entdecken, kann Ihr Radloff Therapeut überprüfen, ob eine Beinlängendifferenz und / oder eine Blockade der Hüft- oder Beckengelenke vorliegt.

Behandlungsbericht einer Diskushernie

Ein Fallbeispiel von Claudia Maurer

Herr Selassie¹, Jahrgang 1972, mit der schlanken Figur eines Kenianers, läuft den Halbmarathon in 1h 24min. Er ist sportlich, gut trainiert und motiviert, beim nächsten Lauf noch etwas schneller zu sein. Beim Landhockey tobt er sich mit seinen Kindern aus, bis dann eine «falsche Bewegung» einen schiessenden Schmerz im unteren Rücken auslöst und das Spiel abrupt beendet.

Diagnose: Bandscheibenvorfall L5/S1.

Herr Selassie macht intensiv Physiotherapie. Der akute Rückenschmerz lässt mit der Zeit etwas nach und verändert sich. Er beschreibt ihn nun als ziehenden, dumpfen Schmerz, der einfach immer da ist. Zehenspitzenangriff ist möglich, doch ein Schmerz im rechten hinteren Oberschenkel ist seit dem Vorfall hartnäckig geblieben und verstärkt sich bei Belastung. An Lauftraining ist nicht zu denken.

Behandlung 1: Nach einem kurzen Anamnesegespräch führe ich den Ohrbefund durch, woraus ich die energetische Behandlung für die heutige Sitzung ableiten kann. Ich behandle die Meridiane in der unteren Körperhälfte. Die Selbstheilungskräfte des Klienten sollen aktiviert werden. Diese energetische Behandlung und zusätzlich kurzzeitige Kühlung mit Eis der Gesässregion führt zu einer bemerkenswerten Schmerzreduktion von Gesäss und Oberschenkel.

Die Beckenbehandlung gestaltet sich aufwändig. Die Beckengelenke von Herrn Selassie treffe ich so verdreht und starr an, dass es einiges an Geduld und Zeit braucht, bis die Beweglichkeit langsam besser wird.

Behandlung 2: Vier Tage später berichtet mir Herr Selassie, dass er nach der Behandlung im Gesässbereich muskeltäterartige Schmerzen hatte, die unterdessen aber verschwunden sind. Der dumpfe, ziehende Rückenschmerz hat sich deutlich reduziert. Wieder mache ich den Ohrbefund und führe die energetische Behandlung durch. Die statische Behandlung des Beckens ist nicht

mehr so aufwändig, auch die energetisch blockierten Wirbel lassen sich gut lösen.

Behandlung 3: Weitere vier Tage später kommt Herr Selassie schon recht entspannt und zuversichtlich in die Praxis. Rücken- und Gesässschmerz sei nicht mehr vorgekommen. In der Muskulatur des hinteren Oberschenkels habe er einen Schmerzpunkt, doch dieser – so erzählt er mir mit schelmischem Grinsen – sei erst nach einer Stunde langsamen Joggens aufgetaucht. Nun arbeite ich über Organpunkte und behandle nochmals alle Gelenke.

Behandlung 4: Zwei Wochen später kommt Herr Selassie etwas frustriert, weil der Oberschenkelschmerz wieder zugenommen hat. Radloff-Therapeuten wissen, dass in diesem Fall noch von einem weiteren Ort/Organ eine Reizung ausgeht, die sich beispielsweise über den viszeralen Reflexbogen äussert. Der energetische Punkt im Zusammenhang mit dem Dünndarm entspannt die muskuläre Spannung.

Herr Selassie fehlt das Enzym Laktase, das zur Milchverdauung nötig ist. Das ist übrigens bei 95% der Menschen mit afrikanischer Abstammung so. In unseren europäischen Breitengraden betrifft es 5 – 20% der Bevölkerung. Durch Konsum von Milchprodukten wird bei diesen Personen der Dünndarm gereizt. Diese Reizung bewirkt bei Herrn Selassie eine Spannungsveränderung der Gewebe in dieser Körperregion, was mit der Zeit die gesamte Statik beeinflusst. Eine starke Verdrehung des Beckens sowie eine Kompression der Bandscheibe zwischen dem 5. Lendenwirbel und dem Kreuzbein (L5-S1) waren die Folge. Die «falsche Bewegung» beim Landhockey war dann der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte. Ursache hingegen war die bisher unbeachtete Milchzuckerunverträglichkeit.

¹ Name geändert

Hausmittel bei Bandscheibenvorfall

Nicole Arpagaus und Dagmar Krapf

Kalt oder warm?

Diese Frage stellen sich viele Klienten zu Anfang – und ganz so einfach kann man sie auch nicht immer beantworten. Was sicher ist, im akuten Stadium hilft meist Kälte oder milde Kühle besser. Unter Kälte verstehen wir eine Eisaufgabe (am besten verwendet man ein Coldpack aus dem Eisfach) und legt diesen direkt auf die schmerzende Stelle. Und nun Achtung: nicht länger als 30 Sekunden drauf lassen. Nach dem Wegziehen bleibt ein Gefühl der Kälte oder sogar wie anästhesiert zurück. Nun wird abgewartet, bis wieder der Schmerz einsetzt. Wenn dies der Fall ist, sofort das Eis auflegen, wie oben beschrieben, wegnehmen und warten bis der Schmerz wieder einsetzt. So fahren Sie fort, bis die Abstände des Drauflegens sich vergrössern und der Schmerz weniger wird.

Manchmal ist der Körper zu empfindlich auf Eiskälte. Da hat sich eine feine Einreibung (keine Massage) mit Alkohol bewährt. Vielleicht haben Sie von der Grossmutter noch Arnikaschnaps übrig oder Sie nehmen ganz einfach Wodka (dieser riecht nicht!). Nach dem Auftragen entsteht eine Verdunstungskälte, die für den Rücken eine Wohltat ist.

Falls Sie Kälte partout nicht mögen oder der älteren Generation angehören, können Sie einen Trick anwenden. Legen Sie eine warme Bettflasche auf den Bauch. Dies entzieht ebenfalls dem schmerzenden Rücken das Zuviel an Energie und die Beschwerden lassen nach.

Chrüter-Chratte

Da es aus Sicht der APM bei Bandscheibenvorfällen, die den unteren Rückenbereich betreffen (untere Lendenwirbelsäule), oft mit einer Dysbalance der Energie des Dickdarmes einhergeht, stellen wir Ihnen gerne Pflanzen vor, die gut unterstützen können. Am besten suchen Sie jedoch einen APM-Therapeuten auf, der Sie gezielt beraten kann.

Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

Diese ausdauernde Blütenpflanze findet man fast in ganz Europa in Wiesen und an Wegrändern bis auf

2500 m Höhe. Die heilsame Wirkung dieser Pflanze war schon früh bekannt.

Sie war oft Bestandteil geweihter Kräuterbüschel, zum Beispiel im Allgäu als «Sang» bezeichnet, und wurde an Maria Himmelfahrt geweiht.

«Sie kann fast nie falsch angewendet werden», da sie ausgleichend, anregend und «neutral» auf den Verdauungstrakt wirkt. Sie hilft bei Blähungen, wirkt antiseptisch und leicht krampflösend. Angewendet als Tee wirkt sie bei Entzündungen des Magen-Darmtraktes, bei Verdauungsstörungen sowie bei Appetitlosigkeit.

Die wirksamen Teile sind das Kraut samt blühenden Sprossspitzen.

Für Tee und Aufgüsse nimmt man ca. 1 Teelöffel auf eine Tasse heisses Wasser, 2–3-mal täglich.



Wegwarte (*Cichorium intybus*)

Diese Blütenpflanze findet sich fast überall auf trockenem, lehmigem Boden, auf Äckern und an Wegrändern auf dem Feld.

Die Wegwarte wirkt appetitanregend und «kühlend» in Dickdarm und Magen.

Als Tinktur (20 Tropfen 3-mal tägl.) empfohlen bei Verstopfung oder bei plötzlichem, explosionsartigem Durchfall. Als Tee oder Presssaft schmeckt sie äusserst bitter.

Selbstverständlich kann Ihr APM-Therapeut nach dem Befund klar sagen, was Ihnen im Moment gut tut. Dies ist als Auszug zu verstehen, da die Mehrheit gut darauf anspricht. Es muss jedoch immer individuell angeschaut werden, wenn man auf Nummer sicher gehen möchte – viel Erfolg.

Zu Besuch bei Rita Gerber

Dagmar Krapf

Rita Gerber ist eine aufgestellte, 52-jährige Frau, verheiratet und Mutter von 2 erwachsenen Kindern. Sie kommt mir fröhlich vor ihrem Haus, am Rande von Lupfig, entgegen. Ihre Praxis befindet sich im selben Haus und ist klein aber fein. Freundlich eingerichtet; man fühlt sich gleich wohl. Im Verband APM Radloff ist sie seit 2010.

Rita, wie hast du angefangen als Therapeutin zu arbeiten?

Ich machte bald nach der ersten Lehre eine zweite Ausbildung zur medizinischen Masseurin FA an der Fachschule für medizinische Massage in St.Gallen. 1990, Nach dem Abschluss, arbeitete ich dann 3 Jahre in der REHA in Bad Schinznach (AG).

Wann und wie entdecktest du die Akupunktur-Massage (APM) nach Radloff?

Noch während der Ausbildung an der Fachschule hatten wir einen Vortrag über die Akupunktur-Massage nach Radloff. Sie wurde als gute Ergänzung und Weiterbildung damals vorgestellt. Irgendwie blieb mir dieser Vortrag hängen und 1997 besuchte ich den A-Kurs bei Radloff. Ich konnte es damals dann aber noch nicht richtig umsetzen, da unsere noch junge Familie für mich an erster Stelle kam. Ich arbeitete vorerst als med. Masseurin weiter. Bezog aber die Erfahrungen des A-Kurses weitmöglichst mit ein. Erst 2009 nahm ich den Faden wieder auf und führte meine Ausbildung bei Peter Jeker weiter zum Abschluss zur APM-Therapeutin nach Radloff im 2011. Seitdem arbeite ich ein 70% Pensum und davon 80% mit APM!

Welche Probleme standen dir am Anfang am meisten im Weg? Wie hast du sie angegangen?

Anfangs wich ich immer wieder in meine erste Therapiemethode aus, sobald ich nicht ganz so erfolgreich war in der APM. Meine Massageerfahrungen waren anfangs wirklich fast hinderlich. Es brauchte immer wieder Mut, Überwindung, Geduld und Ausdauer bis ich das Vertrauen in mich und die APM hatte. Damals halfen mir sehr die Treffen mit anderen Therapeutinnen und der Austausch mit ihnen.

Was gefällt dir an der APM-Therapie-Methode speziell?

Dass man den Menschen wirklich ganzheitlich betrachtet. Auch das Kontrollsystem am Ohr, das einem immer wieder die Überprüfung erlaubt, finde ich toll.

Den genauen Ablauf, den Rahmen des Therapieverlaufes, finde ich äusserst hilfreich und überzeugend. Mir kommt die Arbeit manchmal wie ein Sudoku vor: immer wieder querdenken, Blickwinkel ändern und die Übersicht behalten. Schön ist auch, dass ich manuell intensiv arbeiten kann, sei es mit Inhibition oder mit den Gelenken.

Wirst du dich evtl. engagieren zum Branchen-Zertifikat oder gar zum Diplom APM-Therapeutin Oda KT?

Damit habe ich mich noch nicht sehr auseinandergesetzt. Das lasse ich noch auf mich zukommen. Denke aber, dass ich mir das noch genauer anschau.

Was kannst du «neuen» APM-Therapeuten empfehlen oder mit auf den Weg geben?

All diejenigen, welche die APM als erste Therapieform lernen, sollen nicht aufgeben mit üben und ausprobieren, um so das Vertrauen zur Arbeit zu bekommen. Therapeuten-Treffen sind dazu sehr hilfreich und generell interessant, auch später! Für die Andern: Nicht aus Bequemlichkeit auf die «alte» Therapie zurückfallen (schmunzelt)!

Was wünschst du dir für die Zukunft?

Ich wünsche mir, dass viel mehr Leute unsere Methode wahrnehmen, als tolle, breit einsetzbare Komplementär-Therapie! Ich möchte, dass sie so oft genannt wird wie z.B. Shiatsu (lacht).



Guter und erholsamer Schlaf

Reinhard Bayerlein

Immer häufiger suchen Patienten ihren Arzt wegen Schlafstörungen auf. Doch es gibt andere Möglichkeiten ausser Schlafmittel!

Kinder brauchen ihre Rituale, um den Rhythmus des Einschlafens zu lernen. So mag dem einen Kind die «Gute Nachtgeschichte» helfen, dem anderen wiederum ein Einschlaflied oder die Melodie der Spieluhr. Doch diese Gewohnheiten können auch dem Erwachsenen helfen, seinen erholsamen Schlaf wieder zu finden.

In unserer Zeit leiden immer mehr Menschen an Schlaflosigkeit und den damit verbundenen Folgen von Unkonzentriertheit und Reduzierung der Leistungsfähigkeit über den Tag. Man geht davon aus, dass es sich bei dem immer häufiger auftretenden Phänomen, um ein Zusammenspiel verschiedenster Auslöser handelt. Die Ursachen können demnach vielfältig sein. Neben dem alltäglichen Stress in unserer Leistungsgesellschaft, gehören Überbelastung, psychische Ausnahmesituationen wie Partnerschaftsprobleme oder Leistungsdruck am Arbeitsplatz oder andere familiäre Probleme zu den hauptsächlichsten Gründen.

Man geht davon aus, dass der Schlaf vor Mitternacht der Beste sein soll. Wichtig ist jedoch, dass man in eine

Tiefschlafphase kommt. Diese ist nämlich besonders wichtig für den erholsamen Schlaf. Die Traumphasen treten meist auf, wenn der Schlaf nicht mehr so tief ist. Auch Erwachsenen können bestimmte Rituale helfen wieder den natürlichen Schlafrhythmus herzustellen.

APM Radloff

Die Problematik der Schlafstörung auch schon im alten China bekannt. Auch früher wusste man, dass emotionale Belastungen, Sorgen oder unverarbeitete Trauer aber auch organische Störungen, das gesunde Schlafverhalten nachhaltig beeinträchtigen können.

Im Radloff-Konzept, das seine Wurzeln im System der chinesischen Akupunktur hat, gibt es gleich mehrere Ansätze, um positiv auf die Regulierung des Schlafverhaltens einzuwirken. Ihr Therapeut wird, nach einer entsprechenden Befundaufnahme, die gezielten Massnahmen ergreifen. Hierzu kommt in erster Linie die Gesamtbeeinflussung der Körperenergie durch die sogenannte «Spannungs-Ausgleichs-Massage» (SAM). Hierdurch erhalten wir einen grundlegenden Regulierungsimpuls auf das gesamte Nervensystem.

Auch ein Beruhigungstee kann die Schlafbereitschaft fördern. Bekannt sind hier ja Kräuter wie Baldrian, Hopfen, Melisse, Passionsblume oder Lavendel. Welches dieser Kräuter für Sie in Frage kommen, wird bei Radloff ebenfalls wieder nach dem energetischen Befund entschieden. Denn jedes Kraut hat auch seine spezielle energetische Wirkung und kann deshalb optimal und individuell eingesetzt werden.

Bei der Behandlung von Schlafstörungen gibt es zwar keine Patentlösungen, jedoch hält das Radloff-Konzept eine Fülle von Möglichkeiten der Ursachensuche bereit. Und darum geht es ja bei einem ganzheitlichen Behandlungsansatz.

Positiv

1. Der Abendspaziergang (Gesund mit Hund) oder die kleine Joggingrunde am späten Nachmittag regt den Stoffwechsel an. Geht man dann etwa 2 Stunden später zu Bett, kann der Körper auf einen anderen Rhythmus umschalten.
2. Autogenes Training. Eine CD die man vor dem Einschlafen einlegt mit Autogenem Training oder entspannender klassischer Musik kann ebenfalls Wunder wirken.

Negativ

1. Schlafhindernd wirken sich Alkohol und ein spätes Essen aus, da dies die Verdauung zu stark fordert, wodurch es zu erheblichen Verschiebungen der Durchblutung im Organismus kommt.
2. Ebenso schlecht ist es vor dem Fernseher/Smartphone oder PC einzuschlafen. Die Frequenz der Bildschirme regt das Gehirn an. Danach dauert es einige Zeit, bis sich das Nervensystem wieder normalisiert hat.

Gesund älter werden

Reinhard Bayerlein

Über Generationen hinweg hat die Menschheit in allen Kulturen Heilwissen erworben und das Nutzbringende weitergegeben. Einige der wertvollsten Bereicherungen unseres ganzheitlichen Medizinverständnisses kommen ohne Zweifel aus dem Bereich der Chinesischen Medizin (CM)

Aus Sicht der CM haben wir erheblich mehr Einfluss auf die Schnelligkeit unseres Alterns, als wir vermuten. Denn es ist einer der elementaren Grundsätze der CM, dass neben dem Blut auch das sogenannte Qi, die Lebensenergie, frei fließen muss, damit der Organismus und dessen Systeme funktionieren. Nur wenn die Meridiane (Leitbahnen auf denen sich die klassischen Akupunkturpunkte befinden) und die Organe frei von Blockaden sind, werden alle Körperbereiche ausreichend mit Blut und Qi versorgt.

Ist der Fluss von Blut und Qi aber blockiert, dann leiden in der Folge auch die davon versorgten Organe und Stoffwechselforgänge von der Unterversorgung. Folge davon sind Stoffwechselstörungen, die schliesslich den Alterungsprozess erklären. So erklärt sich das Altern aus dieser Sicht auch als Folge von Energieflussstörungen.

Ursachen für Blockaden

Am Anfang unseres Lebens sind wir normalerweise frei von Blockaden und unsere Organe arbeiten weitgehend gut. Im Lauf der Jahre muss sich unser Körper aber zunehmend mit Einflüssen wie Klima, ungesunder Ernährung, toxischen Substanzen aus der Luft, Trinkwasser und Nahrung, psychischen Belastungen und anderen Störfaktoren auseinandersetzen.

Möglichkeiten, um Blockaden zu behandeln

Die frühzeitige Erkennung und Behandlung von Blockaden im energetischen System, die sich lange bevor schulmedizinisch messbare Störungen auftreten zeigen, ist wohl der wertvollste Beitrag der TCM-Diagnostik. Über Jahrtausende hinweg reiften die Diagnoseverfahren der CM immer weiter aus und ermöglichen es uns heute einen energetischen Befund zu erheben, der die präventive Behandlung dieses Systems möglich macht. Neben den bekannten Verfahren wie Kräuter, Entgiftung, Qi-Gong oder Ernährungsführung, ermöglicht gerade das Radloff-Konzept durch die spezielle Möglichkeit der energetischen Befunderhebung die gezielte Therapie der Energieverteilung innerhalb des Meridiansystems (Leitbahnen). Durch Radloff wird es möglich, den Qi-Fluss zu verbessern, Blockaden zu beseitigen und den Körper damit in eine gute Ausgangsposition gegen die störenden äusseren Einflüsse zu versetzen.

Neben der persönlichen Verantwortung, die jeder für sich selbst übernehmen muss, begegnen sich hier West und Ost zu einer harmonischen Synthese.

Fragen Sie Ihren Radloff-Therapeuten



Muschel-Pot an Zitronengras

Zutaten für 4 Personen

2	Schalotten
4	Stängel Zitronengras
50g	Ingwer
2EL	Currypaste gelb oder grün
	viel Koriandergrün oder Petersilien
2kg	Vongole oder Miesmuscheln oder beide gemischt
	etwas Salz
	einige Limettenschnitze zum Servieren
	etwas Limettensaft
	Kaffir-Limetten- und Zitronenblätter
2EL	Olivenöl
2.5dl	Gemüsebrühe



Zubereitung

Die Muscheln gut unter fließendem kaltem Wasser waschen und beschädigte oder offene Muscheln aussortieren und entsorgen. Die Schalotten in Ringe schneiden, die Hälfte des Zitronengrases der Länge nach halbieren, die inneren zarten Teile zusammen mit dem Ingwer fein hacken.

In einer weiten Pfanne das Öl erwärmen und die Schalotten mit dem gehackten Zitronengras und dem Ingwer ca. 2 Minuten dünsten. Die Currypaste dazugeben und kurz mitdünsten. Nun die Muscheln dazugeben und vorsichtig alles gut mischen, Gemüsebrühe dazugießen und zugedeckt alles für ca. 5 Minuten köcheln lassen bis sich die Muscheln schön geöffnet haben. Das Ganze wird jetzt mit Salz, etwas Zitronensaft und reichlich Korianderblättern abgeschmeckt.

Wer Koriander nicht mag, kann Petersilie nehmen.
Dazu passt Fladenbrot getoastet.

Rezept aus Saisonküche

Essen im Sommer

Brigitte Porcu

Der Sommer beschenkt uns mit warmen bis heissen Tagen und unser Körper reagiert auf diese Temperaturen mit Schwitzen. Deshalb ist es wichtig, die Ernährung der Jahreszeit und den gegebenen Temperaturen anzupassen. Die ideale Ernährung im Sommer soll saftig und reich an Flüssigkeit sein, damit Blut und Körpersäfte genährt werden. Um Säfte aufzubauen, sollen die Speisen thermisch neutral/erfrischend sein und um unsere Säfte zu bewahren hilft es, jeder Speise etwas Säuerliches beizugeben.

Wenn der Körper die Hitze nicht mit Schwitzen ausgleichen kann und im Körper Stauhitze entsteht, ist es von Vorteil auf Kaffee, Yogi-Tees, Alkohol und scharf Gewürztes zu verzichten.

Die in der Jahreszeit wachsenden Gemüse und Obstvielfalt sorgen für körperliche Erfrischung. Damit das Gemüse leicht verdaulich und bekömmlich ist, sollen sie mehrheitlich gekocht verzehrt werden und können so auch zu Salaten verarbeitet werden. Oder das Gemüse wird gedünstet oder gegrillt. Die mediterrane Antipastiküche bietet hier beste Möglichkeiten.

Übrigens, je wasserhaltiger eine Frucht oder eine Gemüseart ist, desto kühlender ist ihre Wirkung.

Wer sich im Sommer nicht mit warmer Ernährung anfreunden kann, dem empfehle ich gekochtes, grilliertes Gemüse, Hülsenfrüchte, Buchweizen und Getreide als Salat zubereitet zu essen.

Gewürze

Kühlende Gewürze mit leicht scharfem Geschmack wirken einem Hitzestau entgegen und erfrischen.

Pfefferminze, Zitronenmelisse, Basilikum, Kresse und Sprossen von Radieschen- oder Senfsamen bewirken durch ihre zerstreuende Wirkung einen Ausgleich.

Getränke

Im heissen Sommer sind kühlende Kräutertees sehr gut geeignet:

Zitronenwasser heiss bis lauwarm oder Salbeitee wirkt übermässiger Schweissproduktion entgegen.

Pfefferminz und Melisse mit Zitronenscheibe sorgen für innere Kühlung.

Vorsicht: zu kalt!

Aber Vorsicht bei eisgekühlten Getränken und Eiswürfeln! Kaltes trinken belastet ihren Körper, indem es die Verdauungskraft der Milz und des Magens extrem belastet. Es kann so ein Ungleichgewicht im Verdauungstrakt entstehen. Während dem Essen oder unmittelbar danach ist es besonders wichtig, Kaltes zu meiden.

An einem schönen gemütlichen Sommerabend hat aber ein Gläschen trockener leichter Weisswein die Gabe, das Verdauungsfeuer zu entfachen und ist eine erfrischende Abwechslung zum Tagesausklang.

ENERCETICA®

ENERGETISCH-LEITFÄHIGE KÖRPER- UND MASSAGECREME

LEITET



- * Narbenentstörung
- * Anwendung in der TCM-Praxis, Physiotherapie
- * Selbstbehandlung zur Förderung des Energieflusses

GLEITET



- * Massagen und energetische Therapien
- * Reflexzonen-/Baby-/Atem-/Gua-sha-/Schröpfmassage

PFLEGT



- * Narben
- * bei Schwangerschaft
- * Körper- und Gesichtshaut (ersetzt Körpercrème/lotion)

NEU

Energetisch-leitfähiges DuschBad

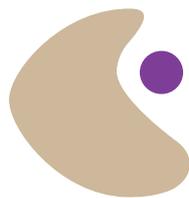
Verkauf:

www.enercetica.ch

Enercetica GmbH CH-5636 Benzenschwil +41 (0) 56 664 76 06

Verkaufstellen:

Deutschland +49 (0) 7959-1442 / Österreich: +43 (0) 662-83 00 81
Lehrinstitut Radloff AG / Herzberg



APM Radloff

Verband der ESB/APM/ORK