

Radloff Magazin

AUSGABE 02/20

Fachtema:
Die therapeutische Arbeit
mit dem Konzept Radloff
Teil 2:
Die 2. Ebene

Darm

Beschwerden & Behandlung



Akupunktur Massage nach Radloff®

Energetische und statische Behandlungsansätze wirkungsvoll,
individuell und zielorientiert.

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

Wirkungsweise

Die APM 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 Narbenstölfelder 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, Organ-

systeme 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 Symptomen. Als Beispiele seien genannt Rückenschmerzen, Discushernien, Ischiasbeschwerden, Skoliosen, Schulterbeschwerden, Tennisellbogen u.v.m.

Kontraindikationen

Bei psychotischen Zuständen, Krebserkrankungen und Risikoschwangerschaften ist die Akupunktur Massage nach Radloff nicht indiziert.

Kontakte

Kompetenzzentrum APM Radloff

Lehrinstitut Radloff
Haus zum Magazin
Gösgerstrasse 15
CH-5012 Schönenwerd
+41 62 825 04 55
lehrinstitut@radloff.ch

APM Radloff – Berufsverband der APM Therapeuten

Vordersteig 12
CH - 8200 Schaffhausen
+41 (0)71 298 40 26
www.apm-radloff.ch
info@apm-radloff.ch

Inhalt

Gesunder Darm – wenig Beschwerden	5
6 Der menschliche Darm	
Welche körperlichen Symptome kann der Darm dann verursachen?	7
9 Der Darm – ein Komposthaufen	
Phytotoxine	12
13 Der Dickdarm aus der Sicht der 5 Elemente-Ernährung	
Interview aus der Praxis	15
16 Die therapeutische Arbeit mit dem Konzept Radloff auf der 2. Ebene	
Einige Anregungen zum beseitigen von Therapie- hindernissen in der Praxis	19
21 Tipps bei Verdacht auf Darmbeschwerden	
Best Practice: Brauche ich als TherapeutIn eine Supervision?	22
23 Verbandsinformationen	



PETER MÉGEL

GESCHÄFTSFÜHRER APM RADLOFF –
BERUFSVERBAND DER APM THERAPEUTEN

Schwierige Zeiten, Auswertung Umfrage und Darmgesundheit

Die letzte Radloff Magazinausgabe konnte trotz Corona geplant produziert und ausgeliefert werden – das Glück war auf unserer Seite. In dieser Anfangszeit des Shutdowns liefen in der Geschäftsstelle die Telefone heiss und die Emails ratterten nur so rein. Fast rund um die Uhr wurden die neusten Infos des Bundes verfolgt und dementsprechende Massnahmen per Email an unsere Mitglieder gesendet und auf unserer Homepage zeitnah publiziert. Recherchen mussten gemacht werden, um so die unwahren von den wahren Aussagen zu trennen. Wichtige Vernetzungen machten unter anderem auch möglich, dass die obligatorischen Masken und Desinfektionsmitteln den Berufsverbandsmitgliedern exklusiv geliefert werden konnten.

Wir machten nach dem letzten Radloff Magazin eine online Umfrage. 68 Mitglieder haben die Fragen beantwortet. Praktisch alle Themen werden gelesen, egal ob es ein vertieftes Fachthema oder ein leichtverständlicher Bericht war. Auch die Optik und Inhalt des Radloff Magazins wurden mehrheitlich mit sehr gut bewertet. Immerhin möchten 28% nebst dem Printprodukt auch eine Onlineversion und 10% möchten es nur als digitale Ausgabe. Mit der neuen Homepage im Herbst werden die einzelnen Inhalte auch online publiziert.

In dieser zweiten Ausgabe dieses Jahres ist das Hauptthema Darm. Ein Thema das in der APM-Therapie die vielfältigsten Beschwerden auslösen kann. In dieser Ausgabe erfahren sie auch, dass ein Darm eine Fläche von über 30 m² hat, ein ständiges Bauchgrimmen Schulter- und Kreuzbeschwerden auslösen kann, sich diverse Gifte im alltäglichen Essen verstecken können und vieles mehr.

Der Fachbericht geht in die die Tiefe mit der Behandlung auf der 2. Ebene und dem Hinweis, dass absichtsvolle und gezielte Reize die beste Wirkung haben.

Viel Spass beim Lesen und Durchstöbern!

Grundausbildung APM Radloff® Level 1

A Kurse (2-teilig)	B Kurse (Wochenkurs)	B1 Kurse (2-teilig)
18. – 19.03.2021 & 21. – 23.04.2021	07. – 11.12.2020	04. – 06.11.2020 & 02. – 05.12.2020
16. – 17.08.2021 & 06. – 08.09.2021	14. – 18.06.2021	15. – 17.03.2021 & 12. – 14.04.2021
	22. – 26.11.2021	01. – 03.09.2021 & 27. – 29.09.2021
		21. – 23.02.2022 & 21. – 23.03.2022
B2 Kurse (2-teilig)	C Kurse (2-teilig)	C1 Kurse (Wochenkurs)
25. – 29.01.2021	01. – 03.03.2021 & 29. – 31.03.2021	28.06. – 02.07.2021
18. – 20.08.2021 & 09. – 10.09.2021	01. – 03.12.2021 & 17. – 19.01.2022	04. – 08.04.2022
08. – 10.12.2021 & 20. – 21.01.2022	27. – 29.04.2022 & 18. – 20.05.2022	22. – 26.08.2022
30.05. – 01.06.22 & 27. – 28.06.2022	05. – 07.09.2022 & 03. – 05.10.2022	16. – 20.01.2023

Aufbauausbildung APM Radloff® Level 2

Refresher	Innere Meridianverläufe	Segmentkurs
23. – 26.02.2021	26.11. – 27.11.2020	17. – 19.11.2021
	30.09. – 01.10.2021	
Wandlungsphasen 1	Wandlungsphasen 2	Behandlungsstrategien
04. – 06.03.2021	28. – 30.04.2021	28. – 30.10.2020
		23. – 25.08.2021
Konstitution 1	Konstitution 2	Vernetzungskurs
18. – 20.01.2021	03. – 05.06.2021	12. – 14.01.2021
26. – 28.08.2021		10. – 12.11.2021

Vertiefung und Erweiterung in der APM nach Radloff®

Mentorenschulung Peter Jeker & Claudia Coulin	Grundlagen Ernährung Udo Pollmer	Säuglings- & Kinderbehandlung Sandra Wurz
06. – 07.11.2020	11 – 12.06.2021 / Modul 3	20. – 21.09.2021
23. – 24.09.2021	17. – 18.09.2021 / Modul 4	
I Ging Thomas Rava	Kraft durch Fluss der Emotionen Jérôme Rey	Kräuterwanderung Monika Stump
24.10.2020 – 24.10.2021 / Lehrgang	17. – 19.06.2021	25. – 26.09.2020 / Erweiterungskurs
Yang Sheng Udo Lorenzen	Die acht ausserord. Gefässe Josef Viktor Müller	
13. – 14.11.2020	27. – 28.03.2021 & 17. – 18.04.2021	

Alle Angaben ohne Gewähr - Weitere Termine und Informationen finden Sie unter www.radloff.ch

27.–28. März & 17.–18. April 2021

Erweiterungskurs – Die acht ausserordentlichen Gefässe der Chinesischen Medizin in der APM nach Radloff®

Qi/ausserordentlich kann auch verkrüppelt bedeuten und daher werden diese Gefässe eingesetzt, wenn Menschen durch Trauma an Körper und Geist versehrt sind, mit dem Ziel den himmlischen Zustand, unseren ursprünglichen Wesenszustand zu erreichen. **«Zeige mir das Gesicht vor deiner Geburt»**

Sie erhalten Werkzeuge, um die Bestimmungen der Menschen besser zu Erfassen und beratende, therapeutisch anwendbare Kompetenzen darin zu erlangen.

Referent

Josef Viktor Müller

Teilnahmebedingungen

- abgeschlossene Grundausbildung in der APM oder TCM
- die Kurse können nur als Ganzes gebucht werden

Kosten

960 CHF

Anmeldung und Kursort:

Lehrinstitut Radloff
Haus zum Magazin
Gösgerstrasse 15
5012 Schönenwerd
062 825 04 55
lehrinstitut@radloff.ch

Gesunder Darm – wenig Beschwerden

PETER MÉGEL

Einmal in der Woche Stuhlgang oder jeden Tag mehrmals Durchfall? Wie ist der Geruch und die Konsistenz? Eine unschöne, aber wichtige Frage für den APM-Therapeuten an den geplagten Klienten, wenn plötzlich Schulterschmerzen oder Kreuzschmerzen angegeben werden.

So viele Empfindungen gehen über den Bauch. Das bekannte Bauchgefühl gilt als ein wichtiger Indikator für spontane Entscheide oder wenn das Denken nicht mehr weiterkommt. Um so wichtiger scheint eine gesunde Darmflora zu sein. Grimmt der Bauch, ist es schwer eine wichtige Entscheidung zu fällen. Immerhin könnte mit einer 4 tägigen Reiskur den Rat des Bauches später noch eingeholt werden. Wie das möglich ist erfahren sie auf den folgenden Seiten.

In dieser Ausgabe sind wir auf den Spuren des Darmes mit folgenden Themen:

- wie ist der Darm aufgebaut
- was beeinflusst den Darm
- welche Symptome verursacht der Darm
- welche versteckten Lebensmittelgifte machen Beschwerden
- wie zeigt sich ein gesunder Darm
- Vorschläge aus der Sicht der 5 Elementen-Ernährung und Tipp für die Eigenbehandlung
- Interview einer erfolgreichen APM-Therapie mit dem Dickdarm als Ursache

Der menschliche Darm

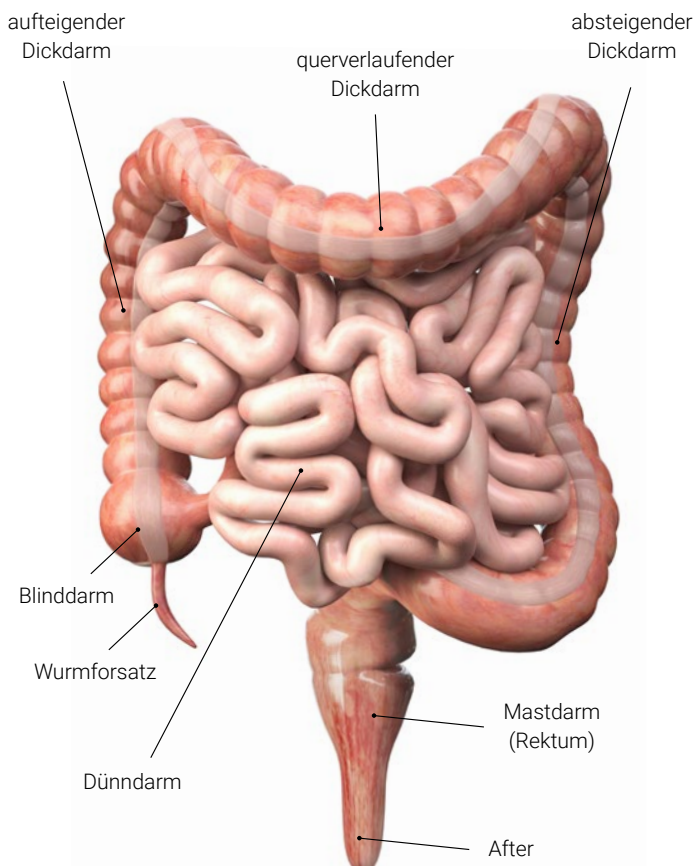
Der Darm ist ein wichtiger Teil des Verdauungstraktes. Er erstreckt sich vom Magenpförtner (Pylorus) bis zum After. Der Darm ist beim erwachsenen Menschen etwa 5 bis 8 Meter lang und besitzt wegen der Darmzotten eine Oberfläche von etwa 32 m². Die Gesamtheit der Mikroorganismen im Darm ist die Darmflora.

CLAUDIA COULIN



Die Anatomie

Der Darm ist unterteilt in Dünndarm und Dickdarm. Der Dünndarm besteht aus dem Zwölffingerdarm (Duodenum), der sich direkt an den Magen anschliesst und Leer- (Jejunum) und Krummdarm (Ileum), die in zahlreichen Schlingen im Bauch liegen und nicht scharf voneinander abgetrennt werden können. Der Dickdarm umrahmt diese Schlingen und besteht aus aufsteigendem, querem, absteigendem und s-förmigem Abschnitt sowie dem Rektum (Enddarm).



Die Funktionen

Während der gesamte Dünndarm Nährstoffe aus dem Nahrungsbrei aufnimmt, werden im Dickdarm Wasser und Elektrolyte resorbiert. Das Rektum dient der Ausscheidung des Stuhls. Weiterhin produziert der Darm Hormone und Botenstoffe und bildet einen Grossteil der Abwehrzellen des Immunsystems aus.

Das Nervensystem des Darms informiert das Gehirn über Funktionszustand und -störungen des Darms. Es steuert Hunger- und Sättigungsgefühl, kann Übelkeit und Schmerz hervorrufen und bestimmt die emotional-affektive Stimmungslage mit.

In der chinesischen Medizin hat der Dünndarm unter anderem «einen Einfluss auf geistige Klarheit und Urteilsfähigkeit. (...) Er gibt uns die Urteilkraft, Unwichtiges von Wichtigem zu trennen, bevor wir eine Entscheidung treffen.» Der Dickdarm ist zuständig für die Entsorgung der Abfallstoffe und das Loslassen alten Ballastes. Dies einerseits in Form von Kot andererseits auch in Form von Erlebnissen, Emotionen, Personen usw.

Die Spinalnerven, die aus dem Rückenmark austreten und den Darm versorgen, versorgen auch die Beine. Deren Muskulatur, Gelenke, Haut und Nervenstrukturen. Bestehende Irritationen einer dieser Strukturen, irritiert auch alle anderen. Mit dieser Betrachtung stehen Kniebeschwerden, Wadenkrämpfe oder ein Fersensporn plötzlich in kausalem Zusammenhang mit deinem geblähten Darm.

Die Vielzahl der Zusammenhänge zeigt die Wichtigkeit eines gut funktionierenden Darms. Wann funktioniert ein Darm gut? Welche Beschwerden stehen in einem Zusammenhang mit dem Darm? Welcher Einfluss hat das Essen? Wie können wir therapeutisch einwirken?

Anregungen und Antworten auf einige dieser Fragen finden Sie in den Artikeln dieses Hefts.

Welche körperlichen Symptome kann der Darm denn verursachen?

Vielleicht hat Sie Ihre Radloff TherapeutIn auch schon nach Ihrer Verdauung gefragt. Und obwohl Sie nicht das Gefühl haben, dort irgendein Problem zu haben, wurden Sie trotzdem über den Dickdarm behandelt und Ihre Lendenwirbelschmerzen verschwanden. Oder Sie bemerken, dass Ihre Schmerzen im Bein immer am Morgen stärker sind als am Abend. Doch weshalb sollte so etwas mit den Beschwerden in Ihrem Darm zu tun haben?

PETER JEKER



Der Darm ist ein grosses Organ mit sehr viel Einfluss im gesamten Körper. Deshalb kann er auch verschiedenste Beschwerden verursachen. Nachfolgend eine Auflistung von Beschwerden welche in Verbindungen mit dem Darm stehen können. Wichtig; diese können durch den Darm hervorgerufen werden, müssen aber nicht.

Schmerzen am Bewegungsapparat:

- Allgemein
 - Rheuma
 - Arthritis
- Im Bereich des Rückens
 - Schmerzen in der Lendenwirbelsäule
 - Nackenschmerzen
- Im Bereich des Beckens und Beine
 - Schmerzen im Gesäss, Muskelverspannungen im Gesäss
 - Schmerzen Oberschenkel seitlich
 - Hüftgelenksschmerzen
 - Knieschmerzen
 - Muskuläre Schmerzen im ganzen Bein
 - Schmerzen am Fuss oder Knöchel vorwiegend aussen
 - Fersensporn
 - Brennen in der Fusssohle
- Im Bereich der Arme
 - Schulterschmerzen
 - Tennisellbogen
 - Handgelenksschmerzen
 - Schmerzen im Daumen oder Zeigefinger
- Im Bereich des Kopfes
 - Migräne
 - Nebenhöhlenentzündungen

Andere Beschwerden oder Auffälligkeiten

- Darmgeräusche
- Blähungen
- Durchfall, Verstopfung

- Sensibilitätsstörungen an Beinen oder und Füssen
- Müdigkeit
- Auffällig rote Wangen
- Hämorrhoiden
- Immer kaltes Gesäss
- ... und vieles mehr.

Mögliche Gründe

Dass sich Beschwerden des Darmes (wie auch anderen Organen) an verschiedensten Orten des Körpers zeigen können, hat wiederum verschiedene Gründe.

- In der Neurologie spricht man zum Beispiel vom übertragenen Schmerz. Das heisst, dass ein Reiz auf einem Organ sich über

Literaturtipps

Giulia Enders

Darm mit Charme

ISBN: 978-3-550-08041-8

Ein unterhaltsames, wunderbar illustriertes Buch mit Witz und wertvollen Informationen zum Darm, seiner Funktionsweise und Beschwerden. Sehr lesenswert.

Klaus Radloff

Die chinesische Medizin kennt keine orthopädischen Krankheiten

ISBN: 978-3-7412-4296-0

Mit einleuchtenden Beispielen und pointierter Sprache befasst sich dieses Buch mit orthopädischen Symptomen und deren Ursprünge vor dem Hintergrund der Akupunktur Massage nach Radloff. Spannend und erhellend.

verschiedenste nervliche Verbindungen an unterschiedlichen Orten am Körper zeigen kann. Je nachdem welche Nerven miteinander in Verbindung stehen. Man kann sich das vorstellen, wie Lampen, welche an derselben Stromleitung angeschlossen sind. Kommt Strom darauf brennen alle Lampen.

- Im Konzept der Faszien spricht man vom Tensegritymodell (nach dem Architekten Richard Buckminster Fuller), wonach sich Strukturen durch Druck und Spannung selbst stabilisieren. Durch die myofaszialen Verbindungen kann die Spannung / kinematische Zug zu fast jedem Bereich des Körpers weitergeleitet werden. Probleme wie Funktionsstörungen und Schmerzen können deshalb weit vom eigentlichen, ursprünglichen Problem auftreten.

- Im Konzept des energetischen Denkens gehen wir davon aus, dass wenn ein Organ zu viel Energie hat oder benötigt, dann fehlt diese Energie irgendwo im Körper. Zuviel Energie kann genauso wie zu wenig Energie Schmerzen oder Beschwerden auslösen. Normalerweise hat jedes Organ zu bestimmten Zeiten am Tag für 2 Stunden mehr Energie als die anderen. Die Zeit des Darmes ist morgens zwischen 05.00 Uhr und 07.00 Uhr. Wenn dieser nun schon im Reizzustand ist, hat er in dieser Zeit viel zu viel Energie und ruft dadurch die Symptome hervor. So kann es wie im obigen Beispiel dazu führen, dass der Darm am Morgen die Schmerzsymptome im Bein verstärkt.

Sind Sie daher achtsam, welche Zeichen Ihr Körper Ihnen gibt und konsultieren Sie bei Bedarf Ihre Radloff Therapeutin oder Ihren Radloff Therapeuten.

Die Online-Praxisverwaltung für Therapeuten.



Das macht healthapp.ch aus

- einfach
- sicher
- budget-gerecht

So umfassend ist healthapp

- Abrechnung
- Terminverwaltung
- Klientendossier
- Kalendersynchronisation

Wir bieten noch mehr

- EMR-konforme Weiterbildungen
- Gratis-Support

www.healthapp.ch
info@healthapp.ch
071 520 74 90



Praxis Peter Jeker sucht Radlofftherapeut*in

In jedem von uns liegt ein riesiges Potenzial. Dieses bei uns und unseren Klienten zu entfalten ist unsere Vision. Mit dem Konzept Radloff unterstützen wir die Klienten in diesem Prozess.

Hast du Lust unser Team als

APM-Radloff-Therapeut*in (60 bis 80%)
zu verstärken?

Im Kompetenzzentrum APM Radloff wächst ein Team von motivierten Therapeuten, die das Konzept Radloff erfolgreich und mit Freude anwenden. Zentraler Bestandteil ist die Bereitschaft, therapeutische Wege laufend zu hinterfragen und zu diskutieren, um sich weiterzuentwickeln. Mit dem Ziel die Methode über die geschlossenen Therapie-räume hinaus strahlen zu lassen.

Weitere Infos unter: www.radloff.ch/praxis/

Der Darm – ein Komposthaufen

Der Mensch ist ein Allesfresser. Theoretisch kann er aus jeder Nahrung seine Lebensenergie produzieren. Vorausgesetzt, er kann diese Nahrung verdauen, also die gegessenen Nährstoffe resorbieren. Wenn dies aus irgendeinem Grund nicht der Fall ist, leidet als erster der Darm darunter.

PETER JEKER



«Iss alles, aber nur das, was du verträgst.»

Genau darin besteht aber auch schon das Problem. Wir haben genügend Nahrungsmittel zur Verfügung und essen sie daher auch wild durcheinander. So besteht zwar viel Abwechslung, aber es wird sehr schwierig wahrzunehmen, was uns guttut und was nicht. Gleichzeitig kennen wir ganz viele Hinweise, die wir befolgen sollen: «Salat ist gesund», «5 mal Obst am Tag stärkt unsere Abwehr», «Ballaststoffe brauchen wir, deshalb essst Vollkorn», «Milch schützt vor Osteoporose» usw.

Wir merken also vielleicht, dass wir nach dem Verzehr von Salat unter Blähungen leiden, sind aber überzeugt, dass wir Salat essen müssen, weil da doch so viele Vitamine drin sind.

1. Wirkungsmechanismen im Darm

Der Mensch lebt nicht von dem, was da – vielleicht recht gehaltvoll – auf dem Teller liegt. Er ernährt sich vielmehr von den Stoffen, die unser Zottensystem aus dem Nahrungsbrei herauszieht. Und es ist von entscheidender Bedeutung, ob es sich um eine gut verdaute, in die Grundbausteine zerlegte Nahrung handelt oder um ein jauchiges, von Gärungs- und Fäulnisgiften durchsetztes Substrat. Bei vielen Krankheiten spielt diese «Fehlernährung», diese «Vergiftung vom Darm» eine wesentliche und ursächliche Rolle.

2. Die Vergiftung vom Darm

Bei vielen Menschen bleibt ein Teil der zugeführten Nahrung unverdaut, was bedeutet, dass ein Teil nicht ordnungsgemäss von den Darmsäften aufgeschlossen und ins Blut aufgenommen wird. Das kann folgende Ursachen haben:

- Bestimmte Nahrungsmittel sind schwer verdaulich (rohe Körner, grobes Vollkornbrot, Salate, Nüsse, Fett-Gebratenes u.a.). Die Zubereitung ist dabei ein wesentlicher Faktor. Kohlarten beispielsweise müssen immer durchgekocht

werden und dürfen nicht knackig sein, wie einige Ernährungsratgeber vorgeben.

- Häufig wird das Essen in zu grosser Hast hinuntergeschlungen, es wird nicht richtig gekaut und eingespeichelt.
- In der Regel wird den Verdauungsorganen mit grossen Einzelmahlzeiten zu viel und zu vielerlei aufgezungen.
- Die Verdauungsorgane sind oft schon so leistungsschwach, dass sie sogar mit einer leichten Kost nicht zurechtkommen. Hier muss mit einer schonenden Ernährung und durch Unterstützung - z.B. Akupunktur Massage - des geschwächten Organsystems eine Stärkung erreicht werden.

Was von Magen und Darm nicht verdaut werden kann, wird durch Bakterien zersetzt. Eiweiss-haltige Nahrungsmittel faulen (Fleisch, Fisch, Eier, Käse). Kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel gären (Körner, Brot, Rohsalate, Obst). Es entstehen giftige und stark riechende Zersetzungsstoffe in Form von Fuselalkoholen wie Methanol. An der Bildung von Darmgasen und am üblen Geruch des Stuhles erkennt man das Ausmass dieser Zersetzungs Vorgänge.

(Einschub: Das Methanol, das bei der Gärung in unserem Darm entsteht, wird übrigens aufgenommen. Die Suchtwirkung ist höher als bei «normalem» Alkohol und muss von der Leber abgebaut werden.)

Diese Zersetzungsgifte werden in die Darmschleimhaut aufgenommen. Sie schädigen hier die Darmdrüsen, die Darmmuskeln, die Darmnerven und das in der Darmschleimhaut liegende Immunsystem. Zunächst gerät der Darm in einen Reizzustand. Dieser Reizzustand äussert sich in einer Neigung zu breiigen und schmierigen Entleerungen – bei Kindern und Jugendlichen oft sehr ausgeprägt. Früher oder später stellt sich dann ein Erschöpfungszustand des Darmes ein, mit unzureichender Darmsaftbildung und mit hartnäckiger Darmträgheit. Die von der Darmschleimhaut aufgenommenen Gärungs- und Fäulnisgifte strömen weiter ins Blut, in die Leber, in den ganzen

Körper, zu jeder Zelle. Sie sind für viele Erkrankungen, auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien, mitverantwortlich zu machen. Nur zum Teil werden sie von der Leber entgiftet und dann über die Nieren ausgeschieden.

Je schneller der faulende und gärende Darminhalt entleert wird, desto weniger wird von diesen giftigen Zersetzungsstoffen ins Blut aufgenommen. Bei Darmträgheit, bei Verstopfung, leidet man daher besonders stark unter dieser «Vergiftung vom Darm».

3. Der gesunde Stuhlgang

Bei gesunden Verdauungsorganen und bei gesundem Stoffwechsel entleert sich der Darm spontan und ohne medikamentöse Hilfe. Die Reste der aufgenommenen Nahrung werden nach längstens 48 Stunden wieder ausgeschieden. Der Stuhl ist geformt, er beschmiert nicht den Darmausgang. Das Toilettenpapier ist nicht beschmutzt. Jeder üble Geruch fehlt. Der Stuhl ist nahezu geruchlos. Besteht eine Verstopfung (Entleerung der Nahrungsreste nach mehr als 48 Stunden oder zu seltene Entleerung), so kann der Stuhl auch geruchlos sein – aber deshalb, weil die Zersetzungsstoffe während der langen Verweilzeit in die Darmschleimhaut und dann ins Blut aufgenommen worden sind.

4. Häufigste Ursachengruppen

Solange keine Beschwerden bestehen, die sich im Zeitraum von max. 1 Stunde(!) nach der Nahrungsaufnahme verschlechtern, kann und soll alles was schmeckt und wohltut gegessen werden.

Beschwerden reichen von Blähungen, spontanem Durchfall, Darmschmerzen, Rückenschmerzen aber auch Gelenks-, Muskel-, Nacken- oder Kopfschmerzen bis zu Migräneanfällen. Wenn aber irgendwelche Symptome dieser Art auftreten, ist es wahrscheinlich, dass die Ursache in einer Nahrungsmittelunverträglichkeit liegt. Die Therapeuten sollten spätestens dann auf die Problematik folgender Nahrungsmittelgruppen hinweisen:

1. Rohkost

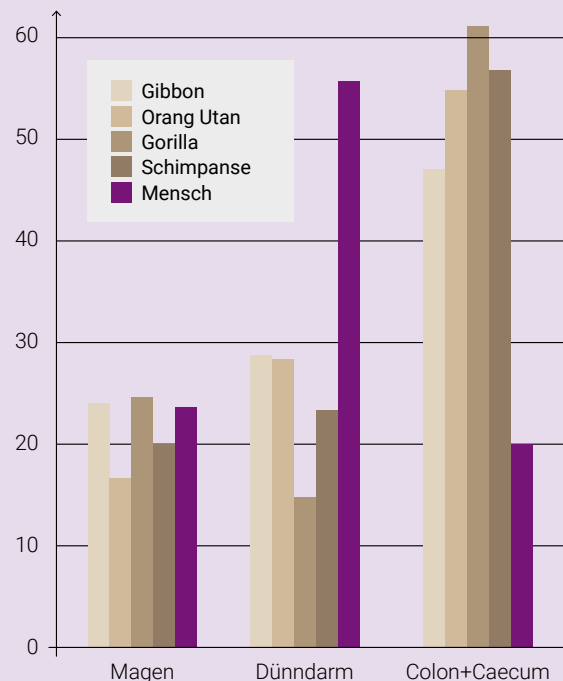
Viele Menschen vertragen ungekochtes Gemüse oder Salat schlecht bis gar nicht. Trotzdem essen sie zu jedem Essen Salat, oder lieben ungekochtes Gemüse.

Das Argument, Salat sei wichtig, weil darin so viele Vitamine und Spurenelemente enthalten sind, überzeugt aus folgendem Grund nicht:

Vor etwa 500.000 Jahren entdeckte der Mensch das Feuer und nutzte es zum Garen seiner Nahrung. Durch Braten und Kochen konnte die Menge der direkt verwertbaren Energie vergrößert werden. Verdauungsaufgaben wurden aus dem Inneren des Körpers nach aussen verlegt. Der Dünndarm macht beim

heutigen Menschen 50% des gesamten Verdauungstraktes aus, gegenüber dem Menschenaffen, wo er gerade mal 20% ausmacht. Damit kann der Mensch schnell grosse Mengen an Nährstoffe aufnehmen, die durch Kochen aufgeschlüsselt wurden. Diese Energie benötigt er, um sein Gehirn zu versorgen (25% des Ruheumsatzes). Dies wird als wichtigste Voraussetzung für die Entwicklung des Gehirns des Homo Sapiens gewertet!

Volumenverhältnisse des menschlichen Gastrointestinaltraktes im Vergleich zu anderen Primaten.



Quelle: Milton Keynes: Nutrition 1999/15/S.488-498

Für die Verdauung der nicht aufgeschlüsselten Nahrung sind bei den meisten Pflanzenfressern das Caecum (Blinddarm) und das Colon (Dickdarm) auf deren Fermentation ausgelegt. Doch beim Menschen fehlt ein geeigneter Blinddarm und der Dickdarm ist als Gärkammer eher ungeeignet. Während unser Dünndarm gut die Hälfte des gesamten Verdauungstraktes vereinnahmt, macht der Dickdarm weniger als ein Fünftel aus. Bei den Menschenaffen sind die Verhältnisse nahezu umgekehrt. Vitamine und Spurenelemente mögen im rohen Gemüse oder Salat zwar enthalten sein, durch das fehlende Caecum und das ungeeignete Colon, kann dieser meist nicht genügend fermentiert und damit resorbiert werden. Als Folge davon entstehen Gase und aufgedunsene Bäuche. Es entstehen Fuselalkohole wie Methanalkohol.

2. Vollkornprodukte

Die in der Schale des Kornes enthaltenen Alkaloide verhindern

die Vorverdauung der Glukose im Magen. Im Dünndarm kann diese nicht vollständig resorbiert werden. Die nicht verdauten Zucker gären im Darm und bilden die bekannten Fuselalkohole. Auch Darmmykosen wie *Candida Albicans* werden durch den Zucker im Darm hervorragend genährt und können sich vermehren. Die Mykose wandert Richtung Zökalklappe was zum Overcrowth Syndrom führen kann.

3. Nahrungsmittelzusatzstoffe

Geschmacksverstärker wie Glutamat (E621 oder Aroma, Würze, Trockenmilch-Erzeugnis Hefeextrakt...) sind bei einigen kritischen Konsumenten als Auslöser des China-Restaurant-Syndroms bekannt. Symptome wie Übelkeit und Schweißausbrüche, Beklemmen in der Brust, Nacken und Kopfschmerzen bis hin zu Asthmaanfällen sind nach Verzehr von Glutamat angereicherten Speisen zu beobachten. Im rasanten Anstieg von Tiefkühlprodukten, Fertigsaucen und Fertiggerichten, aber auch Functional-Food-Angeboten liegt für uns Therapeuten eine grosse Herausforderung. Herauszufinden welcher Stoff denn für die Beschwerden verantwortlich ist, gleicht oftmals der Suche nach der Nadel im Heuhaufen.

4. Milchprodukte

Milcheiweiss- und Lactoseunverträglichkeiten sind ein weit verbreitetes Phänomen. Die Problematik des vollständigen Verzichtes auf Milchprodukte besteht vor allem bei einer Lactoseunverträglichkeit: Unter dem Begriff «Milchprodukte» wird Milch in allen Varianten, wie z.B. Joghurt und Käse verstanden. Weitgehend unbekannt ist dagegen, dass einige Lebensmittelzusätze, wie beispielsweise Emulgatoren ebenfalls aus den Bestandteilen der Milch hergestellt werden. Bei einer bestehenden Lactoseintoleranz ist auch an eine, in 80% der Fälle gleichzeitig auftretende Fructosemalabsorption zu denken.

Test: Am Morgen nüchtern ein Glas Apfelsaft trinken. Tritt innerhalb einer halben Stunde ein spontaner Durchfall auf, ist eine Fructosemalabsorption sehr wahrscheinlich.

5. Die «Reiskur»

Die Reiskur ist unter APM-Therapeuten hinlänglich bekannt und trotzdem sei sie hier noch einmal erwähnt.

Vier Tage lang soll der Klient sich ausschliesslich von weissem, leicht gesalzenem Reis ernähren. Am besten eignet sich dazu Basmati- oder Parfumeris.

Den Reis normal kochen oder wenn der Klient eher zu Verstopfung neigt im Verhältnis Wasser: Reis 3: 1 oder auch als Suppe zubereiten. Salzen mit nicht jodiertem Salz und auf keinen Fall mit Bouillon. Dazu viel und regelmässig trinken, am besten stilles Wasser oder verschiedene Tees. (Achtung jeder Tee hat seine Wirkung.)

Reis enthält nur wenige Kohlenhydrate, denn aus 100 Gramm Trockenreis entstehen nach dem Kochen etwa 300 Gramm

fertige Nahrung. Er vermindert deutlich und relativ schnell Reizzustände des Verdauungssystems. Darüber hinaus entwässert und entgiftet er den Körper.

Fast alle Symptome, die aus dem Darm stammen, werden dadurch zunächst ausgeschaltet. Hexenschüsse, Schmerzen der Hüft- und Kniegelenke, Kopfschmerzen, die die Folge von Störungen des Darms sind, vermindern sich so deutlich. Sollte dies nicht der Fall sein, muss nach einer anderen Ursache für die Beschwerden gesucht werden. Als Sonderfall sollte an das möglicherweise Vorliegen einer parasitären Erkrankung gedacht werden.

Dazu kommt noch ein weiterer Vorteil der Reiskur. Der Darm wird in einen Zustand versetzt, der mit dem vor der «ersten Zigarette» vergleichbar ist. Alle Lebensmittel, für die der Klient unverträglich ist, werden nun vom Körper in nur wenigen Minuten nach ihrer Zufuhr deutlich reklamiert. Deshalb sollte keinesfalls der Fehler begangen werden, gleich im Anschluss an eine Reiskur eine komplette Mahlzeit mit vielen Nahrungsmitteln zugleich einzunehmen.

Vielmehr sollte ein Lebensmittel nach dem anderen im Abstand von mindestens 20 Minuten konsumiert werden. Die für den Körper unverträglichen Nahrungsmittel entwickeln in dieser kurzen Zeitspanne eine Symptomatik, die eben zuvor nicht vorhanden war. So können die unverträglichen Nahrungsmittel erkannt und zukünftig vermieden werden.

Wichtig: Gewöhnen Sie den Klienten an den Gedanken, dass sein Körper stets sofort reagiert und dass es keine Zufälle gibt. Die Warnlämpchen des Körpers funktionieren. Wir müssen sie nur sehen und dann richtig interpretieren können. Die Interpretation ist Sache des Therapeuten. Das Sehen bzw. Wahrnehmen ist hingegen zum grossen Teil Sache des Klienten.

Eine weitere Möglichkeit zur Reiskur finden Sie im Artikel auf Seite 21.

Quellen:

Klaus Radloff Die chinesische Medizin kennt keine orthopädischen Krankheiten

Udo Pollmer Prost Mahlzeit

Udo Pollmer, Susanne Warmuth Pillen, Pulver, Powerstoffe

Udo Pollmer, Monika Niehaus Food-Design Panschen erlaubt

Prof. Dr. med. Karl Pirlet Richtlinien zur Ernährungsweise bei Verdauungs- und Stoffwechselstörungen

Milton Keynes Nutrition 1999

Phytotoxine

Phytotoxine sind giftige Stoffe aus pflanzlicher Herkunft. Teilweise haben diese Stoffe bei Verwendung einen Einfluss auf unseren Organismus. Eine wichtige Klasse der Phytotoxine sind die Alkaloide. Nikotin beispielsweise ist ein Alkaloid aus der Tabakpflanze, das beim Verbrennen freigesetzt wird. Die Wirkung auf das menschliche Nervensystem ist den Rauchern bestens bekannt.

CLAUDIA COULIN



Auch in vielen Nahrungsmitteln sind Phytotoxine enthalten. Hierzu zwei Beispiele:

Kartoffeln und Tomaten

Kartoffeln und (noch grüne) Tomaten, die wie die Tabakpflanze zu den Nachtschattengewächsen zählen, enthalten unter anderem den toxisch wirkenden Inhaltsstoff Solanin.

Die Giftigkeit von Solanin für Menschen lässt sich bereits an seiner chemischen Struktur erahnen. Es ähnelt dem Cholesterin, kann also überall dort stören, wo Cholesterin gebraucht wird. Daher kommen auch seine hohe Nervengiftigkeit und die Schädlichkeit für Zellmembranen. Beim Menschen kann Solanin gewöhnlich nur den Verdauungstrakt in Mitleidenschaft ziehen (Bauchweh, Krämpfe, Durchfälle etc.), aber in Gegenwart von Saponinen, die ebenfalls als Abwehrstoffe in der Kartoffel vorkommen können, gelangt es auch in den Blutstrom. Bereits 3 Milligramm Solanin pro Kilo Körpergewicht haben sich beim Menschen als tödlich erwiesen. Das entspricht der Giftigkeit von Strychnin. (Quelle: Udo Pollmer, Knollen ohne Keime, Deutschlandradio 2004).

Der Solaningehalt in Kartoffeln ist bei Frühkartoffeln am höchsten. Zudem steigt der Solaningehalt bei längerer Aussetzung der Knolle an Licht. Beispielsweise Licht in der Gemüseabteilung im Lebensmittelgeschäft...

Solanin ist hitzebeständig und fettunlöslich, was bedeutet, dass es beim Frittieren und Backen nicht zerstört wird. Beim Kochen geht es teilweise ins Kochwasser über. Daher ist es sinnvoll, das Wasser nach dem Kochen wegzuschütten. Wirkungsvollste Reduktion des Solaningehaltes der Kartoffel ist das Schälen und das grosszügige Entfernen der grünen Stellen. Werden Kartoffeln ungeschält verzehrt besteht die Gefahr einer unfreiwilligen Vergiftung.

Bittere Gurken

Gurken, Zucchini und Kürbisse waren ursprünglich bitter. Bitterer Geschmack ist ein Hinweis, dass der Inhaltsstoff für

uns giftig ist. Hier entsteht der bittere Geschmack durch die Curcubitacine. Diese Giftstoffe lösen die Schleimhaut des Magen-Darm-Trakts auf und verursachen dadurch Bauchkrämpfe, blutige Durchfälle und Erbrechen aus. Aus Gemüse, das für den menschlichen Verzehr kultiviert wurde, wurde das Cucurbiatacin grösstenteils herausgezüchtet. Jedoch kommt es bei einer Vermehrung der Saat im eigenen Garten immer wieder zu spontanen Rückmutationen, die dann zu Cucurbitacine-Vergiftungen führen können.

Kinder, die ein erheblich geringeres Körpergewicht haben und deren Leber bis zum 15. Lebensjahr noch nicht gleich ausgebildet ist wie die Entgiftungsorgane von Erwachsenen, sind anfälliger für diese Gifte. Sollte ein Kind also ein Gemüse aufgrund des bitteren Geschmacks nicht essen wollen, ist das vermutlich sehr weise und sollte von den ernährenden Erwachsenen unbedingt akzeptiert und unterstützt werden.

Fazit

Durch Züchtung und fachgerechte Zubereitung von Pflanzennahrung, werden Phytotoxine reduziert. Korrekte Lagerung, Schälen, Weichkochen, ... sind oft notwendig für unsere Darmgesundheit. Rohe Brokkoli in Smoothies, ungeschälte Kartoffeln oder die Toleranz gegenüber bitteren Geschmäckern gilt es zumindest sehr kritisch zu hinterfragen.

Quellen und weitere Informationen:

www.radloff.ch unter den Fachartikeln gibt es zahlreiche weitere Informationen

Udo Pollmer Grundlagen der Ernährung Modul 1, Seminar am Lehrinstitut Radloff

Udo Pollmer Artikel Knollen ohne Keime, Deutschland Radio Berlin, 2004

www.chemgapedia.de

Der Dickdarm aus der Sicht der 5 Elemente-Ernährung

Darmbeschwerden zeigen sich oft nicht als klar vom Darm herkommend. Mit der Ernährung der Chinesischen Medizin kann der Darm gut unterstützt werden.

NADIA CARUSO



Unser Darm - das Wunderorgan. Er liegt im Inneren und bekommt daher wenig bis keine Beachtung. Je länger je klarer wird jedoch, welche wichtigen Aufgaben sich im Darm abspielen. Der ganze Verdauungsprozess beginnt im Mund. Die Lebensmittel nehmen idealerweise schon gut vorgekaut ihren Weg über die Speiseröhre, Magen, Zwölffinger-, Leer- und Krummdarm auf sich, bis sie als Brei im Dickdarm ankommen. Wenn bis dahin alles funktioniert hat, hat der Körper Vitamine, Mineralstoffe & Spurenelemente aus der Nahrung aufgenommen und der Dickdarm dickt die Masse so ein, dass sie jeden Morgen als «geformte Wurst» problemlos ausgeschieden werden kann. An der Verdauung beteiligt sind auch Organe wie Leber, Gallenblase, Milz und Pankreas. Es ist ein äusserst komplexer Vorgang.

Kombinieren wir jetzt die Menge, die während unseres Lebens den Verdauungstrakt passiert – rund 30 Tonnen Nahrung und 50'000 Liter Flüssigkeit – kann schon der Gedanke aufkommen, dass nicht immer alles rund läuft! Zusätzlich kommt der Faktor «Grösse» hinzu. Auf 30 – 40 m² Fläche kann so einiges schief laufen...

Genauso gross wie der Darm ist, ebenso vielfältig können seine Beschwerden sein: Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall (mit und ohne Geruch), Verstopfung, Reizdarm, Leaky-Gut-Syndrom (Löcher im Darm), Nahrungsmittelunverträglichkeiten/Allergien, Bauchschmerzen, entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa... Oft «gewöhnnt» man sich an Beschwerden. Einige sind nur zeitweise oder latent da – es wird ihnen keine grosse Beachtung geschenkt.

Viele Darmbeschwerden können oft nicht klar dem Darm zugeordnet werden. Die Wissenschaft macht immer wieder neue Erkenntnisse: Die Darmgesundheit hat einen erheblichen Einfluss auf die psychische Stabilität des Menschen. Viele leiden jahrelang - ohne ersichtlichen Grund - an Stimmungsschwankungen, Ängsten, Depressionen. Weitverbreitete Probleme sind auch ständige Müdigkeit und Stress oder erhöhte Infektanfälligkeit... Genau so weit hergeholt scheint die

Tatsache, dass der Darm Gelenk-, Rücken- oder Kopfschmerzen auslösen kann!

Mini-Fallbeispiel – manchmal geht's einfach!

Klient, 74 Jahre, Schmerzen im rechten Rücken auf Höhe Brustwirbelsäule & Verstopfung. Er bewegt sich täglich draussen zu Fuss oder mit dem Fahrrad.

Seine Frau kocht täglich. Für sich selbst Gemüse, welches er «verschmät». Für ihn eine grosse Schüssel Salat. Ich rate ihm, bis zur nächsten Behandlung mal das Gemüse zu essen und den Salat wegzulassen.

Beim nächsten Zusammentreffen sind sowohl Verstopfung als auch der Schmerzpunkt am Rücken schon weg. Wir ziehen drei APM-Behandlungen durch. Auch einige Monate später – immer noch mit gekochtem Gemüse in der Mahlzeit – ist er beschwerdefrei.

Damit begeben wir uns auf's Terrain der Chinesischen Medizin. Sie schaut alles viel differenzierter an. Wir befassen uns heute mit dem Dickdarm nach TCM – er wird mit der Lunge zusammen dem Metallelement zugeordnet. Das Hauptthema dieses Elementes: Aufnehmen und Loslassen.

Beim Dickdarm geht es hauptsächlich um den Aspekt vom Loslassen. Das ist naheliegend: Wir scheiden über ihn aus. Schauen wir dieses «Ausscheiden» etwas breiter an geht es nicht nur um das, was in Form von Stuhlgang unseren Körper verlässt. Im nicht körperlichen Bereich haben folgende Aspekte einen Zusammenhang:

- Können wir loslassen? Halten wir an unerträglichen Beziehungen, Emotionen, Gedanken und Situationen fest?
- Können wir vergessen?
- Sind wir übermässig an Besitztümern interessiert oder im

Gegenzug so sparsam und geizig, dass es ebenso ungesund ist?

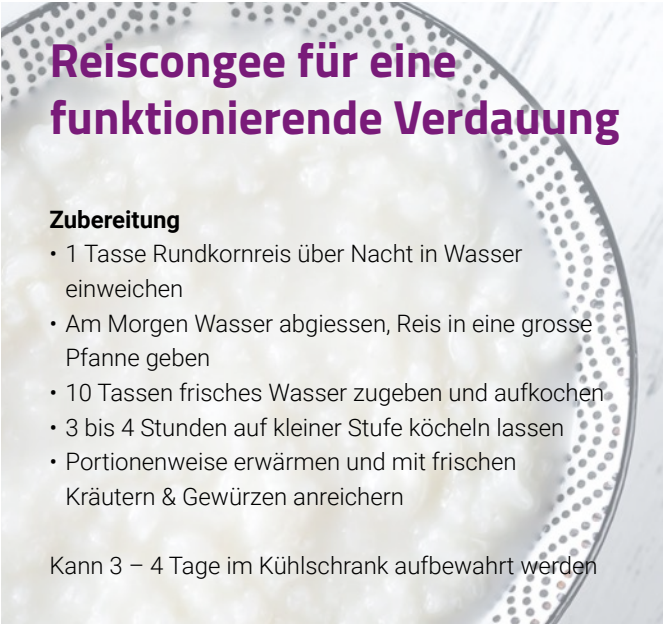
- Wie strukturiert sind wir? Unter- oder überstrukturiert, dem Perfektionismus verfallen?
- Wie sieht es mit Aufräumen aus – horten wir alles wie ein «Messie» oder sind wir so überordentlich, dass es auch abnormal ist?

Oft zeigen sich diese Aspekte 1:1 in der Darmtätigkeit und Stuhlkonsistenz.

Aus der APM Radloff wissen wir, dass der gute Fluss des Qi's grundlegend an der Gesundheit beteiligt ist. Durch drei gekochte und warme Mahlzeiten pro Tag unterstützen wir diesen Faktor zusätzlich!

Was dem Dickdarm sehr oft zu schaffen macht sind:

- Rohkost
- Milchprodukte
- Vollkornprodukte



Reiscongee für eine funktionierende Verdauung

Zubereitung

- 1 Tasse Rundkornreis über Nacht in Wasser einweichen
- Am Morgen Wasser abgiessen, Reis in eine grosse Pfanne geben
- 10 Tassen frisches Wasser zugeben und aufkochen
- 3 bis 4 Stunden auf kleiner Stufe köcheln lassen
- Portionenweise erwärmen und mit frischen Kräutern & Gewürzen anreichern

Kann 3 – 4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden

In der Chinesischen Medizin werden Beschwerden differenziert angeschaut und individuelle Empfehlungen abgegeben. Nachfolgend einige Beispiele von Dickdarmsbeschwerden inkl. Tipps dazu:

Verstopfung zeugt oft von Hitze. Oft beginnt das Problem schon im Magen durch thermisch zu heisse, scharfe und trockene Nahrung. Zu viel Gegrilltes, ein Übermass an Fleisch & Wurst, Alkohol sowie Tabak. Tipp: drei einfache gekochte

Mahlzeiten pro Tag mit viel frischem Gemüse, idealerweise als Suppen oder Eintöpfe zubereitet. Über den Tag verteilt genug Wasser oder milde Kräutertees trinken. Hier sind unterstützend Kresse, Radieschen und Rettich eine gute Kombination.

Durchfall ohne Geruch zeigt eine insgesamt schwache Verdauung. In der TCM sind Milz/Pankreas einen Löwenanteil an der Verdauungstätigkeit beteiligt. Zeigt sich eine solche Schwäche, muss als erstes das Erdelement aufgebaut werden. Das geschieht wiederum mit drei gekochten und warmen Mahlzeiten am Tag. Diese sollen gut gewürzt sein, damit sich das Verdauungsfeuer entfacht. Kocharten wie braten & schmoren sind sehr wertvoll. Auf Rohkost und insbesondere rohe Gurken und Tomaten sowie Südfrüchte wird idealerweise komplett verzichtet. Ein Hafer-Porridge mit Beeren ist ein ideales Frühstück.

Akuter Durchfall durch eine Magen-Darm-Grippe: Dabei kann der Dickdarm von Hitze oder Kälte befallen sein. Super Mittel für beide Varianten ist eine pürierte Karottensuppe oder getrocknete Heidelbeeren, die vor den Einnehmen in Wasser eingelegt werden. Kommen solche akuten Durchfälle des Öfteren vor, sollten die Ernährungsgewohnheiten und der Lebensstil individuell angeschaut werden.

Durchfall mit Geruch (Feuchte Hitze) ist ein weitverbreitetes Thema. Der Geruch zeigt Hitze im Körper an, der Durchfall wiederum eine Schwäche der Milz und oder ein stagniertes Leber-Qi. Um dieses «Problem» loszuwerden, wird etwas Fingerspitzengefühl benötigt. Die Hitze muss ausgeleitet, das Qi besser zum Fließen, die Milz aufgebaut sowie die Feuchtigkeit ausgeleitet werden. Es ist eine etwas komplexere Angelegenheit – aber durchaus machbar. Mit wiederum drei frisch gekochten Mahlzeiten pro Tag, Verzicht auf Milchprodukte, Zucker, Wurstwaren und grosse Fleischmengen kann gestartet werden. Die einfachen Mahlzeiten mit viel Gemüse mit Schalen von Bio-Zitrusfrüchten ergänzen für den verbesserten Qi-Fluss. Zum Frühstück ist hier ein Reiscongee die erste Wahl.

Der Reiscongee schützt den ganzen Verdauungsstrakt – er ist leicht verdaulich und mit seinem Schleim schützt er die einzelnen Abschnitte. Je nach Konstellation kann er mit Gemüse, wärmenden Gewürzen & Kräutern angereichert werden. Er ist ein ideales Frühstück oder auch mal einige Tage als Kur geeignet.

Zum Abschluss erwähne ich immer gerne: Mit jeder Mahlzeit wird der Körper beeinflusst – ob in Richtung Krankheit oder idealerweise Gesundheit!

Interview aus der Praxis

Es ist für mich immer wieder erstaunlich, wie ein einzelnes Organ, bei diesem Fall der Dickdarm, Beschwerden am Bewegungsapparat, zum Beispiel im Schulter-, Arm- und Nackenbereich, auslösen kann.

DIONYS SCHWERY



Wie kam es zu Ihren Beschwerden und wie äussern sie sich?

Klientin: Die Beschwerden sind schleichend aufgetreten. Zuerst waren sie nur bei einer bestimmten Bewegung spürbar, verschwanden dann aber sogleich wieder, so dass ich mich in meinem Alltag nicht eingeschränkt fühlte. Nach sporadischem Auftreten der Schmerzen intensivierten sie sich zusehends und waren dann auch im Ruhezustand anwesend. Betroffen waren der rechte Arm, die rechte Schulter und der seitliche Nackenbereich. Die Schmerzen im Arm konnten intensiv und giftig sein, zudem war die Beweglichkeit der Schulter eingeschränkt. Der Nackenbereich fühlte sich verspannt und hart an.

Dinoys Schwery: Beschwerden im Schulter-, Arm- und Nackenbereich treffe ich in meiner Praxis oft an, die Ursachen können ganz unterschiedlicher Natur und Herkunft sein. Immer wieder erzählen mir die Klienten*innen, dass die Beschwerden zuerst unterschwellig auftreten, kommen, gehen und dann an Intensität zulegen. Interessant ist in diesem Fall der Zusammenhang der Beschwerde in den drei Körperbereichen Arm, Schulter und Nacken. Die Klientin konnte mir kein traumatisches Ereignis wie Sturz oder Überbelastung als Auslöser der Beschwerde nennen.

Welche Therapien haben Sie ausprobiert?

Klientin: Da ich mit der Akupunktur Massage (APM) schon vertraut war und eine ärztliche Abklärung für unnötig hielt, habe ich mich ohne Zögern für die APM entschieden.

Dinoys Schwery: Die Klientin war bei mir schon früher in Behandlung. Vor Beschwerden im Arm- / Schulterbereich habe ich immer Respekt, weil dieser Körperbereich eine komplexe Funktionseinheit darstellt und weil sich hinter den Symptomen viele Ursachen verbergen können. Durch systematisches Austesten mittels Bewegungstests konnte bei meiner Klientin ziemlich schnell der energetisch unterversorgte Dickdarm als Beschwerdeauslöser bestimmt werden. In unserer westlichen Sprache würden wir von einem geschwächten Dickdarm sprechen. Die Massnahmen zur Stärkung des Dickdarms reduzierten die Schmerzen und die Bewegungseinschränkung spürbar.

Wie fanden Sie zur Methode APM nach Radloff?

Klientin: Ich bin vor längerer Zeit zur APM gekommen. Ich nahm an einem Yogakurs meines APM-Therapeuten teil. Da ich damals seit vielen Jahren an Beschwerden im Hüftbereich litt, empfahl er mir einen Behandlungsversuch mit der APM.

Dinoys Schwery: Oftmals kommen meine Klienten*innen durch eine Empfehlung zur APM. Die Methode scheint immer noch eher unbekannt zu sein und es braucht eine gewisse Offenheit, sich auf diesen Therapieansatz, der auf dem energetischen Modell der chinesischen Medizin basiert, einzulassen. Bei Behandlungsbeginn ist manchmal eine gewisse Skepsis gegenüber der APM spürbar. Durch die schnellen Erfolge verfliegen die Zweifel in der Regel schnell und die Klienten*innen erkennen das Potenzial dieser Therapieform.

Was hat sich für Sie verändert?

Klientin: Mit der APM konnte meine Beschwerde deutlich reduziert werden. Eindrücklich dabei war für mich, dass es einen Zusammenhang zwischen meinem Dickdarm und den Symptomen gab. Mein Therapeut hat mir die Zusammenhänge auf verständliche Art und Weise erläutert und ich konnte dies direkt an meinem Körper nachvollziehen.

Dinoys Schwery: Dieser Fall ist ein gutes Beispiel dafür, dass es hilfreich ist, eine Beschwerde nicht vorwiegend als lokales Geschehen zu betrachten. Es wäre in der Therapie bestimmt hilfreich, dem Einfluss von Organen auf den Bewegungsapparat mehr Beachtung zu schenken.

Wie geht es Ihnen heute?

Klientin: Die Beschwerden sind fast verschwunden, eine kleine Bewegungseinschränkung bei einer ganz bestimmten Bewegung ist noch vorhanden, betrifft jedoch nicht meinen Alltag. Die Situation ist stabil.

Dinoys Schwery: Der Klientin habe ich ein paar Tipps zur Unterstützung ihres Dickdarms, die sie selbständig umsetzen und weiterführen kann, auf ihren Weg mitgeben. Zusätzlich behandle ich die Klientin in einem grösseren Abstand zur weiteren Stärkung ihres Dickdarms.

Die therapeutische Arbeit mit dem Konzept Radloff auf der 2. Ebene

Im letzten Heft habe ich über die Behandlung von Beschwerden mit den Mitteln der APM nach Radloff auf der 1. Ebene geschrieben. Mir ist wichtig anzufügen, dass diese Ebenen Unterteilung eine künstliche Einteilung darstellt, welche in der Realität ständig ineinanderfließt. Und doch ist es wichtig für uns Therapeuten die Klarheit über unsere Absicht zu haben. Denn erst wenn wir absichtsvoll und gezielte Reize setzen weiss unser gegenüber was zu tun ist.



PETER JEKER

Um Klarheit zu schaffen ist auch dieser Artikel in die klassischen Bereiche der Meridian bzw. Organbehandlung und der statischen Behandlung aufgeteilt.

Die Behandlung der Meridiane mit der Zielsetzung der 2.Ebene

Wie im letzten Heft besprochen hat jeder Meridian und jeder Akupunkturpunkt Wirkung auf die Struktur, die Energie und die Psyche des Menschen. Nochmals ein Überblick über die 3 Ebenen:

- Erweiterte Ehemann – Ehefrau
- Gekoppelte
- Nachfolger
- Rechts - Links

Aufgrund der differenzierten Ohrbefundkontrolle sind wir in der Lage die energetischen Verhältnisse sehr genau zu definieren. (siehe Verursacherdefinition). Dadurch, dass die energetischen Ungleichgewichte geklärt sind, kann durch die Behandlung der einzelnen Meridiane in Verbindung mit den Regeln gezielt Energie verlagert werden.

	1. Ebene	2. Ebene	3. Ebene
Universum	Erde	Mensch	Himmel
Ebenen im Menschen	Körper	Qi	Shen
Einfluss der Meridiane	<ul style="list-style-type: none"> • Hauptmeridiane äusserer Verlauf • Tendinomuskuläre Meridiane (TMM) • Transversale Luogefässe 	<ul style="list-style-type: none"> • Hauptmeridiane äussere Verläufe • Innere Verläufe oder auch Divergente Leitbahnen 	<ul style="list-style-type: none"> • Aussergewöhnliche Gefässe • Longitudinale Luo Gefässe • Innere Verläufe
Einfluss der Akupunkturpunkte	Schleusenfunktion	Energieverlagerung	<ul style="list-style-type: none"> • Psyche • Emotion

Die Wirkung der Hauptmeridiane

Nachdem wir in der 1.Ebene Flussbedingungen geschaffen haben, geht es in der 2.Ebene darum gezielt Energien zu verlagern. Ja, richtig. Es kommen die uns wohlbekanntesten Regeln zur Anwendung.

- Mittag - Mitternacht
- Ehemann – Ehefrau

Beispiel: Unser Klient hat Schulterbeschwerden aufgrund einer vollen Gallenblase rechts. Wenn wir nicht wissen welche Bereiche des Körpers in Leere sind, können wir nur Hypothesen aufstellen und die Energie auf gut Glück irgendwohin verlagern und die Gallenblase rechts sedierend behandeln. Durch unsere differenzierte Befunderhebung wissen wir allerdings sehr genau was zu tun ist.

Befund:

Concha		Mu Punkte	
Rechts	Links	Rechts	Links
Ma	Ma	Lu	Lu
Gbl	Di	Gbl	Di
Dü	Dü	Le	
Lu	Bl	Di	

Wir können gemäss den Regeln die Energie in das energetisch leere Organ/Meridian ziehen und somit den Ausgleich zwischen den einzelnen Funktionskreisen fördern. Die Gallenblase rechts als Verursacherorgan, wird gezielt entlastet/sediert und die energieleeren und organisch «gestörten» Leber rechts (gekoppelt) und Dickdarm rechts (Ehemann- Ehefrau) werden gezielt tonisiert. Natürlich können noch zusätzlich andere Meridiane gezogen werden, welche gemäss den Regeln die Gallenblase auch entlasten.

Die Steuerungspunkte

Entgegen ihrer Schleusenfunktion in der 1. Ebene haben sie in der 2. Ebene die Funktion der Energieverlagerung. Wie wir es von der Ausbildung kennen behandeln wir im oben genannten Beispiel den Holzpunkt auf dem Dickdarm und den Ben – Punkt bzw. den Holzpunkt auf dem Lebermeridian jeweils auf der rechten Seite.

Wem dies jetzt alles zu chinesisch vorkommt dem empfehle ich den C-Kurs unserer Level 1 Ausbildung. Hier könnt ihr euch updaten. Ich würde mich sehr freuen die eine oder den anderen von euch begrüßen zu dürfen.

Die Anwendung der divergenten Leitbahnen oder der inneren Verläufe / Jing Bie

Die Arbeit mit den inneren Verläufen der Leitbahnen ist für diejenigen welchen den Kurs Innere Verläufe schon besucht haben nicht neu. Trotzdem gibt es auch hier nochmals einige neue Gedanken und Beobachtungen.

Die divergenten Leitbahnen können wir in der 2. und der 3. Ebene nutzen. In der 3. Ebene als Vermittler der himmlischen Perspektiven, bzw. unserer Bestimmung oder aber festgefahrener oder zu lange ertragener Lebensumstände. Diese werden wir im nächsten Heft besprechen.

In der 2. Behandlungsebene werden die inneren Verläufe zur Einflussnahme auf organische Beschwerden genutzt.

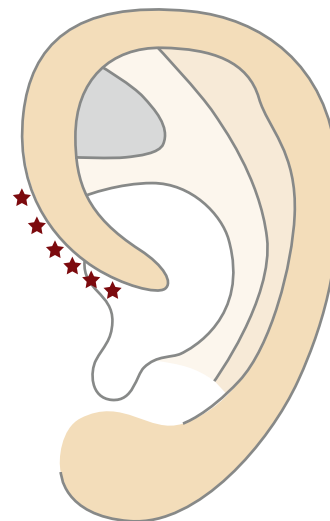
Die Meridiane führen die Nährenergie nicht nur an der Oberfläche. Sie versorgen vielmehr durch tiefe, innere Verläufe ihr zugehöriges Zang (Speicher-, Yinorgan) oder Fu (Hohl-,

Yangorgan) Organ. Zudem führen sie die Energie wieder an die Oberfläche des Systems, um die Yin-Energie zum Himmel und die Yang-Energie zur Erde zu führen. Es existieren verschiedene Punkte, wo die Energie in die Tiefe dringt oder an die Oberfläche stösst.

Von den Antik-Shu Punkten sind die He- oder Meer-Punkte zu nennen und alle Punkte, die gemäss den Verläufen eine Schleusenfunktion diesbezüglich besitzen. Ja richtig erkannt. Sobald Punkte in der Funktion der Schleuse nutzen arbeiten wir eigentlich in der 1. Ebene und schaffen Flussbedingungen. Blockaden zeigen sich oft in der Helix als nicht oder schlecht abbaubare Zonen, welche in Ketten auftreten.

Die Meer- Punkte oder He-Punkte

Die Vereinigungspunkte der inneren und der äusseren Energie: Hier geht die Energie in die Tiefe zum Organ oder kommt von der Tiefe an die Oberfläche. Der Meerpunkt spricht dadurch direkt Organerkrankungen an. Die chinesische Medizin spricht von gegenläufigem Qi. Z.B. Erbrechen beim Magen, Durchfall beim Darm, Schluckauf bei der Lunge. Dadurch ergibt sich die Möglichkeit, über diese Punkte auf das Organ einwirken zu können. Dies immer unter der Voraussetzung, dass dieser Punkt blockiert ist. (Auch an Gelenke denken!)



Helixzonen ev. aufgrund blockierter Meerpunkte Yang Bein

Im Obenstehenden Bild läuft ein Yang-Meridian ab Kniegelenk nicht. Möglichkeiten:

- Kniegelenk (lateraler Spalt, proximales Tibiafibularköpfchen, Patella) artikuliert nicht
- Narbe in diesem Bereich
- Meridian läuft aus irgendwelchen anderen Gründen nicht.

Wenn dieses Problem durch die entsprechenden Massnahmen gelöst werden kann benötigen wir das Denken der inneren Verläufe wahrscheinlich nicht.

Können die Zonen und die eventuell bestehenden organischen Beschwerden aber nicht genügend beeinflusst werden gilt es an den entsprechenden Meerpunkt der Organe Blase, Gallenblase oder Magen, eventuell auch den unteren Meer Punkt des 3-Erwärmers, zu denken. Diese haben wie oben erwähnt direkten Einfluss auf das Organ. Wie die/der aufmerksame LeserIn sicherlich bemerkt hat macht dies vor allem bei einer organischen Fülle Sinn.

Weitere Punkte in Bezug auf die inneren Leitbahnen

Es sind noch verschiedene andere Punkte wichtig um Einfluss auf die Organe, bzw. auf den Fluss der inneren Verläufe zu nehmen. Es geht zu weit in diesem Artikel alle zu besprechen. Erwähnen möchte ich sie aber trotzdem.

- Es sind dies Punkte im Bereich der grossen Gelenke wie zum Beispiel Ma 30 oder Gbl 30
- Ma 12 oberhalb der Clavikula
- Himmelsfensterpunkte Punkte im Bereich des Halses

Die Behandlung der Divergenten Leitbahnen

Auf der 2. Behandlungsebene geht es darum Organe zu tonisieren oder zu sedieren. Entsprechend des energetischen Zustandes werden die Punkte zusätzlich zu allen anderen Massnahmen der Organbehandlung gewählt.

Techniken:

- Behandeln mit Finger, Stäbchen oder Moxa.
 - Die Absicht wäre hier den inneren Verlauf zu öffnen und zum Beispiel die Aussenwelt mit der Innenwelt zu verbinden.
- Verbinden der Ein- bzw. Austrittspunkte durch gleichzeitige Behandlung mit dem Stäbchen oder Finger.
 - Die Absicht wäre dieselbe wie oben beschrieben.
- Dem Klienten werden der Verlauf und die Energieflussrichtung beschrieben. Die TherapeutIn hält die Punkte und KlientIn

atmet die divergente Leitbahn durch. Dies kann auch als Hausaufgabe an Klienten gegeben werden.

- Die Absicht des Klienten ist das Beleben und Beatmen seiner inneren Anteile. In Kontakt kommen mit seinem Innen und dies spezifisch mit dem entsprechenden Organ.
- Mittels Heilfarben. Die Heilfarben reinigen mit der klaren Farbe der entsprechenden Wandlungsphase den inneren Verlauf und das Organ. Das Vorgehen ist dasselbe wie das Beatmen des Verlaufs. In diesem Fall stellt sich der Klient die Farbe vor welche dem Verlauf der divergenten Bahn folgend das Organ durchströmt und «chronische» oder alte Zustände auflöst und nach aussen spült. Das Organ und die Leitbahn werden durchströmt von der klaren Farbe der Wandlungsphase. Dies kann als Meditation als Hausaufgabe gegeben werden.
 - Die Absicht wäre also die Reinigung des Körpers und beleben mit neuen Schwingungen (der Farbe)
 - Diese Behandlungsform empfiehlt sich vor allem bei der Arbeit auf der 3. Behandlungsebene.

Die Heilfarben

- Herz: Rosa-Violett
- Milz: Goldgelb
- Metall: Platinweiss
- Niere: Blau
- Leber: Türkisgrün

Die Heilfarben werden neu im Kurs innere Meridianverläufe besprochen

Wie ihr seht gibt es unzählige weitere und neue Möglichkeiten mit dem Konzept Radloff Behandlungswege zu beschreiben. Unsere grosse Stärke ist dabei die sehr differenzierte energetische Befunderhebung über das Ohr und die verschiedenen Körperpunkte und Verlaufszeichen.

Im nächsten Heft werde ich die Arbeit mit Meridianen und Punkten auf der 3. Ebene besprechen. Bis dahin mein herzlichstes Dankeschön für Eure Treue und euer Interesse.

Schutzmasken und Desinfektionsmittel vom Profi



CHF 25.-

50 x Atemschutzmasken



10% Rabatt
SterilioX
Desinfektionsmittel

200ml
~~CHF 16.50~~

CHF 13.95

1 Liter
~~CHF 46.70~~

CHF 42.05

zentral
apotheker

Jetzt Bestellen:

Bei Bestellungen
«APM Radloff» Angeben

Zentral-Apotheker Neuhausen AG
Zentralstrasse 35
8212 Neuhausen am Rheinflall
Tel. 052 672 46 33
zentral-apotheker@bluewin.ch

Einige Anregungen zum beseitigen von Therapiehindernissen in der Praxis bei der Arbeit auf der 2. Ebene

PETER MEGEL (PM) IM INTERVIEW MIT REINHARD BAYERLEIN (RB)



PM: Welche Probleme triffst du bei deiner Arbeit auf der Ebene 2 an?

RB: Nun, oft geht es während der «normalen» Behandlung über die WPH plötzlich nicht mehr weiter. Das meint, dass die Therapie einfach stagniert. In der Zwischenzeit weiss ich, dass ich da einfach «zurück» auf die Ebene 1 und da dann meist die ISG/WS und die Leitbahnen behandeln muss. Normalerweise genügt da ein Durchgang, da bei entsprechender Vorarbeit, die Blockaden schnell zu beseitigen sind. Dann geht die Behandlung normalerweise zügig weiter.

PM: Gibt es etwas, was du als besonders wichtig empfindest?

RB: In den letzten Jahren ist mir immer mehr bewusst geworden, wie wichtig die Anamnese ist. Ich habe schon in der letzten Ausgabe (siehe dort) ausführlich darauf hingewiesen. Eben gerade auch der schulmedizinische Aspekt wie Laborwerte usw., aber auch die Familienanamnese. Sie hilft mir persönlich deutlich zielorientierter zu arbeiten. Ausserdem erhalten energetische Befunde so den notwendigen Bezug zur Physis und ich kann mich dadurch in der Schulmedizin verankern. Die APM Radloff ist ja eine Methode, die zwar auf der Chinesischen Medizin aufbaut, aber natürlich auch westliches Wissen integriert.

PM: Noch andere Elemente, die du als wichtig empfindest?

RB: Natürlich. Ich persönlich halte die Möglichkeit der Verursachensuche, wie sie Klaus Radloff definiert hat, für eine der genialsten Momente der APM!

In vielen Therapiemethoden wird mit unterschiedlichsten Methoden gesucht, Auslöser, oder wie Klaus es genannt hat, den Verursacher zu finden. Muskeltests, EAP, Temperaturtestung und andere Methoden sollen genau das erreichen, was wir mit unserer Verursachensuche durchführen können.

Ich glaube, dass vielen unserer Kollegen gar nicht bewusst ist,

welch effektives Werkzeug wir da besitzen und was man damit alles machen kann.

Ich teste damit beispielsweise, ob die Kiefergelenke stören, ob bestimmte Akupunkturpunkte Behandlungspriorität haben und in manchen Fällen auch Medikamente.

PM: Das hört sich ja überaus interessant an.

RB: Absolut. Ich bin da aktuell selbst noch viel am Ausprobieren und gerade das macht unsere Methode ja so spannend. Aber die Verursachensuche selbst ist ja an sich schon ein revolutionäres Konzept. Wir müssen uns immer wieder vor Augen halten, um wieviel gezielter und effizienter wir durch die Verursachensuche arbeiten können! Hierzu gehören aber zwei wichtige Schritte.

1. Auf der Ebene 1 sollte weitgehend Flussbedingung und Blockadefreiheit herrschen
2. Die Befunderhebung der MU-Punkte und die der Concha-befunde sollte technisch zum Knowhow gehören.
3. Der Befund sollte mit dem der Hand und der Iris, wenn möglich, in einen sinnvollen Bezug zu stellen sein. Da mag nicht immer gleich nach der ersten Verursacherbehandlung der Fall sein, aber bei der Zweiten oder Dritten, sollte schon die Richtung zu erkennen sein.

Es ist da wirklich hilfreich, die Befunde in das WPH (Wandlungsphasen)-Modell einzutragen, so wie wir es in den Kursen lehren. Dadurch wird alles übersichtlicher. Ein Bild sagt bekanntlich mehr als tausend Worte.

Hier kommt auch oft ein weiterer Diagnosekniff zum Einsatz, nämlich der RAC/ACR-Test. Wer hier unsicher ist, dem kann ich nur den Rat geben: «Probieren, probieren, probieren!» Denn so schwer ist er dann auch wieder nicht. Aber Erfahrungen sammelt man halt nur, wenn man's macht.

JUST DO IT!

PM: Das kann ich nur unterschreiben! Gibt es sonst noch etwas, was du unseren Lesern sagen möchtest?

RB: Ich denke, dass es für die Arbeit auf der Ebene 2 notwendig ist, sich langsam der Grundlagenliteratur zu nähern, denn für das Verständnis der Wandlungsphasen muss man einfach Zeit investieren. Aktuelle Literaturempfehlungen bekommt man auf jeden Fall auf Anfrage beim Kompetenzzentrum APM Radloff.

PM: Was kannst du zu den Emotionen sagen?

RB: Die gehören natürlich zu den WPH dazu. Bei vielen Patienten zeigen sich ja auch emotionale Probleme und besonders J.R. Worsley, den Klaus Radloff übrigens sehr schätzte, hat hier viel wertvolle Arbeit geleistet. Die «Worsley-Schule» in England arbeitet auch heute noch fast ausschliesslich über die Interpretation und Behandlung der Emotionen.

In der APM beachten wir die Emotionen natürlich auch und wir alle haben Erfahrungen, dass die APM in manchen Fällen auch die Psyche des Patienten tangieren kann. Im Lehrkonzept der Schule erfolgt eine differenzierte Auseinandersetzung mit diesem Thema aber erst in der 3. Therapieebene, da uns dann noch mehr Informationen zur Verfügung stehen.

PM: Zum Thema Therapiehindernisse, was fällt dir da noch ein?

RB: Mir fallen da spontan die schon beschriebenen Phänomene ein. Zum einen ist da das Zwiebelschalen- und dann das Schmerz-Blinklicht-Syndrom. Beide können auftreten und in manchen Fällen etwas Verwirrung stiften. Aber man muss auch immer an die «Eigeninitiativen» des Patienten denken. Hilft er sich mit Wärme, obwohl die Stelle energetisch in Fülle ist. Ernährt er sich nur von Salat, obwohl sein Darm darauf reagiert. Nimmt er Nahrungsergänzungsmittel, die aus energetischer Sicht ein Organ beispielsweise energetisch anregen, obwohl es schon zur Fülle neigt. Nimmt er starke schulmedizinische Medikamente? Ist er beim Physiotherapeuten in Behandlung, der möglicherweise gegen unsere Energetik arbeitet, usw., usw. Hier müssen wir als APM-Therapeuten wach sein. Auch deshalb halte ich die Anamnese für so wichtig.

PM: Kannst du uns zum Schluss noch ein Beispiel aus der Praxis geben?

RB: Natürlich. Aber ich denke jeder hat da schon eigene prägende Erlebnisse gehabt. Vor einiger Zeit hatte ich einen Patienten, der wegen akuter Schulterbeschwerden in die Praxis kam. In der Anamnese fand sich eine kürzlich durchgemachte Pankreatitis. Er hatte keine Conchazone aber dafür einen sehr empfindlichen Mu-Punkt MP. Schon nach einer Minute Stimulation des MU-Punktes MP ging der Arm fast problemlos zum bewegen. Das sind dann die Momente wo man denkt, «wow, wie cool die Methode doch ist...»

Natürlich habe ich dann nach weiteren konstitutionellen Ursachen gesucht. Doch genau diese Erlebnisse sind es, die mir beweisen, dass die Idee der Methode stimmig ist.

PM: Weisst du etwas zu den Luo-Gefässen?

RB: Die Netzleitbahnen gehören zu den Hauptleitbahnen und sind Abzweigungen von ihnen. Man sagt, dass frische Erkrankungen in den TMM und den Hauptleitbahnen, ältere oder alte Störungen jedoch in den Luo Gefässen, stecken. Mit diesem System ist es möglich, Störungen zwischen gekoppelten Meridianen auszugleichen. Das kennen wir ja alle. Es gibt sehr viele der kleinen Netzleitbahnen. Peter Jeker erklärt das so, dass man gerade wegen diesen kleinen Gefässen, die Leitbahnen nach der Behandlung mit dem Stäbchen, nochmals konzentriert mit der Handfläche ausstreichen soll! Eine super Erklärung und ein ausgezeichnete Tipp für die Praxis, wie ich finde, da man diese Gefässe sonst kaum erreicht. Bekannt ist MP 21, der als Hauptdurchgangs-Luo-Punkt gilt. Hier vereinigen sich die Yin-Gefässe der Brust. Im Folgenden die Beschreibung des Punktes MP 21:

MP 21 Grosses Umfängen (Umarmen) / da bao Shen (Ebene):

Verantwortung für andere zu übernehmen und dieser dann gerecht zu werden, ist das Thema dieses Punktes. Nicht umsonst laufen alle Luo-Gefässe des Körpers an diesem Punkt zusammen. Wer hierzu imstande ist, gibt und umhüllt (ein anderer Punktename ist «Grosse Umhüllung») sein gesamtes soziales Netzwerk und schafft es dies mit aufrichtiger Liebe (der Folgemeridian ist Herz).

Dass die Wirkung des Punktes in der Praxis nicht immer das hält was er verspricht, liegt an der oft zu schwachen MP-Energie und der damit verbundenen schwachen Fähigkeit zur Verantwortungsübernahme und Fürsorge für andere. Geben und Nehmen werden hier in Harmonie gebracht.

Qi(Ebene):

Grosses Luo-Gefäss der Milz. Hier besteht ein Kontakt zu allen anderen Leitbahnen und der Erdenergie. Der Punkt sollte erst gegen Ende der Therapie eingesetzt werden, wenn auch konstitutionelle Störungen behandelt oder wenigstens angestossen sind.

PM: Herzlichen Dank für das Gespräch.

Tipps bei Verdacht auf Darmbeschwerden

Falls Sie aufgrund der vorhergehenden Artikel den Verdacht haben, dass ihre Beschwerden etwas mit ihrem Darm zu tun haben könnten, gibt es Möglichkeiten dies selber zu testen. Durch konsequentes Weglassen bestimmter Nahrungsmittel entlasten sie ihr System. Sollte ihr Darm etwas mit ihren Beschwerden zu tun haben, bessern sich diese nach spätestens 4 Tagen.

Die 4tägige Reiskur

Das heisst Sie essen an 4 Tagen ausschliesslich Reis mit einem hochwertigen Salz. Das Verhältnis ist 3 Teile Wasser und 1 Teil Reis. Trinken Sie über den Tag viel stilles Wasser.

Spezifisches Weglassen von Nahrungsmitteln

Diese Methode ist unsicherer und aufwendiger als die Reiskur, da sie einzelne Nahrungsmittel konsequent für mind. 4 Tage weglassen müssen. Sollten sie einen Verdacht auf eines der folgenden Nahrungsmittel haben, können sie dies aber mit dieser Methode probieren.

- **Rohkost:** Sie lassen alles rohe weg und kochen alle Lebensmittel gut durch. Also nicht knackig, sondern durchgekocht.
- **Smoothies:** In Smoothies werden oft Schalen mit zerkleinert. Zudem werden oftmals rohe Nahrungsmittel verwendet. Sieh dazu den Artikel über die Phytotoxine in diesem Heft. Deshalb Smoothies weglassen.
- **Vollkorn:** Auch hier gilt, dass in den Schalen des Kornes Phytotoxine mitgegessen werden. Vollkorn weglassen.
- **Milchprodukte:** Eines der bekanntesten Unverträglichkeits-

produkte. Der Milchzucker (Lactose) oder das Milcheiweiss (Kasein) werden oftmals nicht vertragen. Alle Milchprodukte weglassen

- **Weizen:** Das Gluten in den Weizenprodukten wird aufgrund einer Enzymschwäche nur ungenügend aufgespalten. Sicherheitshalber alle Kornprodukte (Brot, Teigwaren, Pizza usw.) weglassen.
- **Alle künstlichen Zusatzstoffe** in z.B. Fertignahrung oder auch Gewürzen weglassen. Am besten nur frisch zubereitete Nahrungsmittel ohne Gewürzmischungen essen.
- **Bei der Zubereitung von Gemüsen**, wie z.B. Kohlgemüsen oder auch Linsenprodukten darauf achten, dass diese genügend gekocht, oder vorher in Wasser eingelegt werden. Wasser danach wegschütten!
- **Kartoffeln schälen.** Siehe dazu den Artikel Phytotoxine auf Seite 12.

Am besten lassen sie sich von einem APM TherapeutIn beraten und behandeln. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg,
Peter Jeker - Ausbildungsleiter am Lehrinstitut Radloff

108 CHF

Gutschein APM108 für einen Adresseintrag auf Sanasearch



APM Radloff-Gutschein für einen Adresseintrag auf Sanasearch für ein Jahr im Wert von CHF 108.- mit 4 Bildern sowie auffindbar unter 20 Symptomen und Methoden.

Jetzt CHF 108.- einlösen

So funktioniert's: Gehen Sie auf [Sanasearch.ch](https://www.sanasearch.ch) > Für Therapeuten > Jetzt registrieren. Hier können Sie den Gutscheincode eingeben und sich kostenlos für einen Adresseintrag registrieren. Alternativ kann der Gutschein auch allen anderen Paketen bzw. Zusatzservices angerechnet werden.* *Wir freuen uns, Sie begrüßen zu dürfen.*

*Gültig bis 10. Dezember 2020. Eine Mitgliedschaft ist nur für Therapeuten mit Krankenkassenanerkennung möglich, während die Zusatzservices auch von Therapeuten in Ausbildung bezogen werden können. Der Rabatt ist nicht mit anderen Angeboten kumulierbar.

 sanasearch

Best Practice: Brauche ich als TherapeutIn eine Supervision?

JANINE BREETZ



Hast Du vor kurzem Deine Ausbildung zur APM-TherapeutIn abgeschlossen? Dann hast du dir die aktuellsten Kenntnisse erarbeitet aber hast noch wenig Erfahrung in der Praxis? Bist du schon seit vielen Jahren als TherapeutIn tätig? Dann hast du einen reichen Fundus an Erfahrung aber dir fehlen die aktuellsten Kenntnisse der Komplementärtherapie? Was haben diese Fragen mit «Best Practice» zu tun?

Eine gute Handlungsgrundlage baut auf Wissen, Anwendung, Beobachtung, Reflexion und Evaluation auf. In einer Gruppen-Supervision kombinieren wir all diese Elemente und lernen ganz gezielt voneinander. Wir profitieren voneinander indem wir für uns neue Sichtweisen kennen- und anwenden lernen. Dadurch wird unser Bewusstsein und das aufmerksame Arbeiten als Therapeutin geschärft. Unsere Arbeitsschritte und der Prozess werden klarer und effizienter. Für eine qualitativ hochstehende Prozessgestaltung müssen wir die Eigenreflexion fördern. Das heisst wir müssen dazu bereit sein unsere eigene Arbeitsweise und die Haltung als Therapeutin kritisch hinterfragen zu wollen.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang zu erwähnen, dass es in der Best Practice Supervision in keiner Art und Weise um technische Fähigkeiten der Methode APM geht, denn dazu sind unsere hochstehenden Radloff Fortbildungen gedacht. Es geht hiermit um die Qualifikation und Haltung als Therapeut im Umgang mit sich selbst, mit den Klienten und mit herausfordernden Arbeitssituationen im praktischen Alltag.

Konkret heisst das zum Bsp. nicht: «Was mache ich, wenn meine Patientin Migräne hat»? Dies wäre eine technische Frage in Bezug auf unsere Methode und gehört nicht in die Supervision. Zum besseren Verständnis nenne ich hier ein paar mögliche Beispiele:

Wie gehe ich vor, wenn meine Klientin ihre Anliegen nicht klar formulieren kann, ich diese nicht nachvollziehen kann, oder wenn sie so viel spricht, dass ich nicht mehr weiss was nun relevant ist? Welche Fragen muss ich dann stellen und wie gehe ich lösungsorientiert vor? Oder wie verhalte ich mich, wenn ein Klient mich während einer Äusserung verbal angreift? Welche Haltung nehme ich dann ein?

Die Supervision ist also ein wichtiges Tool und ein Weg zu professionellem Handeln als KomplementärtherapeutIn. Dies

ist mit ein Grund weshalb die **Zulassung zur höheren Fachprüfung HFP der OdA KT eine Weiterbildung in der Form von 36 Stunden supervidierte Praxis verlangt**. Die Supervision kann in der Gruppe oder auch als Einzelsitzung gebucht werden und muss von einer, von der OdA KT anerkannten Supervisorin geleitet werden.

So wie in unserem, relativ neuen komplementärtherapeutischen Beruf, die Supervision als wichtiger Bestandteil der Qualifikation gesehen wird, gilt in der Psychologie die Supervision seit Anbeginn als grundlegende Selbstverständlichkeit in die berufliche Aus- und Weiterbildung. In diesem Sinn wird die supervidierte Praxis zukünftig auch in der Komplementärtherapie verstanden.

Die grosse Mehrzahl derer, die das Branchenzertifikat (BZ) erlangt haben, die Passerelle oder die höhere Fachprüfung (HFP) absolviert hatten, sind sich darin einig, dass die Weiterbildungen zur HFP das bewusste Arbeiten enorm gesteigert haben.

Es würde mich natürlich freuen, wenn nun die eine oder andere TherapeutIn durch die Schilderung der Best Practice motiviert wurde neue Ufer an zu steuern, etwas Neues auszuprobieren und ich dich vielleicht in der nächsten, von unserem Verband organisierten Supervision, kennenlernen werde.

Gruppenkurse

Montag 16.11.2020 von 13:00 – 16:00 Uhr
 Dienstag 19.01.2021 von 09:30 – 12:30 Uhr
 Dienstag 23.02.2021 von 13:00 – 16:00 Uhr
 Dienstag 15.06.2021 von 09:30 – 12:30 Uhr
 Dienstag 30.11.2021 von 13:00 – 16:00 Uhr

Preis: Verbandsmitglieder je nach Gruppengrösse:

Bei 3 Personen pro Person CHF 150.–

Bei 4-5 Personen pro Person CHF 130.–

bei 6-7 Personen pro Person CHF 120.–

Nichtmitglieder bezahlen einen Aufpreis von CHF 20.–

Ort: Praxis ChiVeda - Janine Breetz

Aarberggasse 56, 3011 Bern

Anmeldung: www.apm-radloff.ch

Telefon 071 298 40 26, info@apm-radloff.ch

Verbandsinformationen

Infos an unsere Mitglieder

Deine aktuelle Adresse:

Bitte gebe uns Deine aktuelle Privat-/Praxis- sowie E-Mail-Adresse an.

Pensionskasse:

Ab 1. Januar 2020 können sich die Mitglieder des Berufsverbandes APM Radloff sowie deren Arbeitnehmer als **selbständig Erwerbende** der beruflichen Vorsorge anschliessen. Es stehen zurzeit über 5 Vorsorgepläne zur Auswahl. Der Erstkontakt findet über die Geschäftsstelle statt.

Betriebshaftpflichtversicherung:

Wir haben für CHF 110.-/Jahr eine sehr günstige Betriebshaftpflichtversicherung. Die gesamte Betreuung erfolgt durch die Geschäftsstelle.

Praxissoftware:

Mit der Tarif590 konformen Online-Praxisverwaltung von healthapp.ch hast Du als Mitglied exklusiv einen Rabatt von 20 %, auch auf Kurse.

Mitgliederseite:

Auf www.apmradloff.ch kannst Du zusätzliche interne Informationen abrufen.

Therapeutenliste:

Die Therapeutenliste wurde neu überarbeitet. **Jedes Aktivmitglied** kann mit seinem schriftlichen Einverständnis seine Praxisadresse öffentlich zugänglich

machen. Es gibt 3 verschiedene Gliederungen:

- B - Mitglieder: In Ausbildung der APM Radloff-Methode
- A - Mitglieder: Abschluss einer APM-Methode ohne/mit KT-BZ oder KT-Diplom
- A+ - Mitglieder: Erfüllung der QS-Richtlinien

Der genaue Beschrieb sowie die Anmeldung sind auf unserer Homepage zu finden.

E-Mail:

Der interne Newsletter sowie die Kurzinformationen und Umfragen werden einzig über das E-Mail versandt. Darum ist es wichtig, dass wir Deine E-Mail-Adresse haben.

Rechnungen:

Um Versandkosten und Gebühren zu sparen sowie einen Beitrag an die Umwelt zu leisten sind wir froh, wenn wir unsere Rechnungen per E-Mail versenden können und das E-Banking benutzt wird.

Infos an unsere Klienten

- Auf der Therapeutenliste vom Berufsverband APM Radloff finden Sie unsere Therapeuten in Ihrer Nähe. Zu finden auf www.apm-radloff.ch unter «Für Klienten-Therapeutesuche» oder nehmen Sie Kontakt mit der Geschäftsstelle auf.
- Die meisten unserer APM-Therapeuten sind Krankenkassen anerkannt. Klären Sie bei Ihrer Krankenkasse-Zusatzversicherung ab, ob und wieviel Vergütung Sie für ihre TherapeutIn bekommen.

Für alle Belange ist unsere Geschäftsstelle für Sie/Dich da:

APM Radloff - Berufsverband der APM Therapeuten

Geschäftsstelle: Peter Mégel, Vordersteig 12, CH 8200 Schaffhausen, info@apm-radloff.ch, +41 71 298 40 26

Impressum

Radloff Magazin – Informationen zur APM Therapie Radloff und zur Energetisch Chinesischen Medizin

Abo-Preis CHF 30.-/Jahr (2 x Ausgaben) - ISSN Nr. 2504-1770

Geschäftsstelle: Peter Mégel, Vordersteig 12, 8200 Schaffhausen, +41 71 298 4026, info@apm-radloff.ch

Redaktion: Peter Mégel, Peter Jeker, Claudia Coulin

Gestaltung: Nanodesign, Schaffhausen

Koordination / Produktion / Insetrate: Geschäftsstelle APM Radloff

Herausgeber: APM Radloff - Berufsverband der APM Therapeuten
Vordersteig 12, 8200 Schaffhausen, info@apm-radloff.ch, www.apm-radloff.ch



APM Radloff
Berufsverband der APM Therapeuten

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 Körpercreme/lotion)

TIPP:

- * **Saubere Hände: mit energetisch-leitfähigem DuschBad**

Verkauf:

www.enercetica.ch

Verkaufsstellen:

Enercetica GmbH CH-5636 Benzenschwil +41 (0) 56 664 76 06
Deutschland +49 (0) 7959-1442 / Österreich: +43 (0) 662-83 00 81
Lehrinstitut Radloff AG , (kann im Lehrinstitut vor Ort gekauft werden)



Starten Sie jetzt Ausbildung zum/zur

dipl. Mykotherapeut/In
(ITCM Fachverband Schweiz anerkannte Weiterbildung)



Mit professionellem Fachordner als praktisches Nachschlagewerk

- 20. November 2020 | Workshop Tiere in Winterthur mit Petra Scharl Dipl. Tierheilpraktikerin und Mykotherapeutin
Kursort: Winterthur
- 21. / 22. November 2020 | Grundseminar Tier-Mykotherapie in Winterthur mit Petra Scharl Dipl. Tierheilpraktikerin und Mykotherapeutin
Kursort: Winterthur
- 28. November 2020 | Workshop Grundstufe für Mykotherapeuten mit Thomas Falzone Dipl. TCM Therapeut und Mykotherapeut
Kursort: Winterthur
- 30. Januar 2021 | Aufbauseminar A: Vitalpilze austesten lernen mit Stine Engeli Komplementär-Therapeutin O&A KTTC
Kursort: Winterthur
- 20. Februar 2021 | Aufbauseminar B: Mykotherapie bei Krebserkrankungen mit Thomas Falzone Dipl. TCM Therapeut und Mykotherapeut
Kursort: Winterthur

Weitere Informationen zu den Ausbildungen der GFVS finden Sie unter www.gfvs.ch



Infos & Anmeldung:
Chiway, Akademie für Akupunktur
und asiatische Medizin
Telefon: 052 365 35 43
www.chiway.ch



Mykoplan® Qualität +
Biologisch und Bioaktiv

Follow the science

Unser Darm, ein sensibles System
Stärkend und regulierend



Ihr Partner für Mykotherapie:
Mykoplan® Vitalpilze Schweiz AG
Am Sunnehang 3e
CH-8486 Rikon im Tösstal
E-Mail: info@mykoplan.ch
Telefon: 052 383 29 29
www.mykoplan.ch

Vitalpilze

NATURKRAFT MIT TRADITION
GESUND FÜR MENSCH UND TIER

