

中華按摩 Meridiane

Patientenmagazin des Intern. Therapeutenverbandes AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel



Ausstellung "Gesundheit"
**Medizingeschichte
Süd-niedersachsens**

Rheumaklinik Bad Bramstedt
**APM-Pioniere
schon in den 80ern**

APM und Rheuma

**Sanfte Striche machen steife
Gelenke mobil & schmerzfrei**

**Ihr Exemplar
kostenlos
zum Mitnehmen**

Rheumatische Erkrankungen sind Folge eines gestörten Energiehaushalts / "Bei ersten Anzeichen aktiv werden"

Bei geschwollenen Gelenken oder steifem Knie können sanfte Striche den Schmerz oftmals lindern

Gliederreißen, Muskelschmerzen, geschwollene Gelenke, ein steifes Knie, Rückenschmerzen: Vielgestaltig sind die Symptome der Krankheiten aus dem "rheumatischen Formenkreis". Was der Volksmund "Rheuma" nennt, tritt in etwa 400 Erscheinungsformen auf und quält nach Schätzung der Deutschen Rheuma-Liga rund neun Millionen Menschen in diesem Land: Frauen und Männer, Erwachsene wie Kinder. Entgegen der landläufigen Meinung ist Rheuma keineswegs eine Krankheit "alter Leute".

Eine Krankheit mit vielen Gesichtern

In der Antike stellte man sich unter "Rheuma" (von griech. *rheo* "ich fließe") kalte, schleimige Ströme vor, die vom Kopf in die Extremitäten fließen und dabei Krankheiten auslösen. Heute verbinden wir mit dem Begriff den "fließenden Charakter" ausstrahlender Schmerzen und Beschwerden, die von einem Gelenk zum nächsten wandern.

Für die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Rheuma der Überbegriff für Erkrankungen, die am Stütz- und Bindegewebe des Bewegungssystems (also an Knochen, Skelett, Gelenken und Bändern) auftreten. Fast immer sind sie mit Schmerzen verbunden, häufig auch mit Bewegungseinschränkungen. Rheuma kann sowohl akut als auch chronisch auftreten.

Unterschieden werden vier große Hauptgruppen: **entzündlich-rheumatische Erkrankungen** (z. B. Arthritis, Bechterewsche Krankheit), **degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen** (z. B. Arthrose), **Weichteil-Rheumatismus** (z. B. Fibromyalgie) und **Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden** (z. B. Gicht, Osteoporose). Als Ursache vermuten Wissenschaftler neben erblichen Anlagen eine angeborene Bereitschaft des Immunsystems zur Fehlregulation. Das bedeutet: Das Immunsystem produziert Abwehrstoffe, die sich auch gegen den eigenen Körper richten und die Gelenkinnenhaut zerstören.

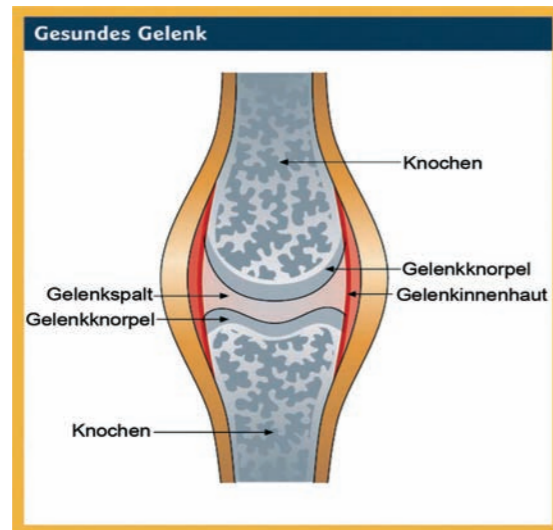
中華按摩

Rheuma gilt als Volkskrankheit: Schätzungsweise zwei bis drei Prozent der erwachsenen Bevölkerung leiden unter entzündlich-rheumatischen Erkrankungen. Am häufigsten tritt die rheumatoide Arthritis auf, früher auch chronische Polyarthritiden genannt. Hier schätzt man die Zahl der Betroffenen auf etwa ein Prozent der Bevölkerung. Die zum Teil starken und anhaltenden Schmerzen sowie Verformungen der Gelenke werden durch eine Entzündung der Gelenkinnenhaut ausgelöst. Während die Schulmedizin vor allem auf medikamentöse Behandlung sowie begleitende physio- und ergotherapeutische Maßnahmen setzt, rückt die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel den energetischen Aspekt in den Mittelpunkt der Betrachtung. Werden Energiefluss-Störungen beseitigt, ist oftmals Linderung oder gar Heilung möglich.

Auch wenn die Anfälligkeit für Rheuma vielfach genetisch ist: "Aus energetischer Sicht stellt ein gestörter Energiehaushalt die eigentliche Ursache einer Erkrankung dar. Es ist die ungleich verteilte Energie, die auch für die Entstehung von Rheuma verantwortlich ist", erklärt Günter Köhls, Vorsitzender des Internationalen Therapeutenverbandes AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel.

Solange die Lebensenergie gleichmäßig entlang der Meridiane durch den Körper fließt, werden sämtliche Organe,

Knochen, Gelenke, Muskeln, Sehnen etc. bedarfsgerecht versorgt. "Der Körper ist gesund und leistungsfähig, auch bei entsprechender Veranlagung muss die Erkrankung längst nicht ausbrechen", so der APM-Therapeut Günter Köhls. Ist allerdings der Energiefluss über einen längeren Zeitraum behindert - etwa durch Narben, Gelenkblockaden, Stress oder andere Umwelteinflüsse -, wird der Ausbruch der rheumatischen Erkrankung wahrscheinlicher. "Der erste Rheumaschub kommt, wenn der Körper



Gelenke machen Bewegungen erst möglich. Daher sind die Knochenenden zu ineinander passenden Enden ausgebildet: zu Gelenkpfanne und -kopf. Eine dünne Knorpelschicht überzieht beide Teile und wirkt als Stoßdämpfer. Darüber hinaus verhindert sie, dass die Knochen aneinander reiben. Bei fast jeder Bewegung wird neue Schmiere in den Gelenkspalt gepresst, die Nährstoffe für den Knorpel enthält.

Disharmonien im Energiehaushalt nicht mehr selbstständig ausgleichen kann." Energiefülle zeigt sich dann als akuter Schmerz mit den Symptomen einer Entzündung. Kältegefühl hingegen weist auf Energieleere hin, ist also Ausdruck einer energetischen Unterversorgung. Köhls: "Natürlich versucht der Körper in dieser Situation, sich selbst zu helfen und seinen gestörten Energiekreislauf zu regulieren. Aus der Energieleere wird nun die Energiefülle - mit dem akuten Schmerz." So entsteht der "fließende Charakter" der in die Extremitäten ausstrahlenden Schmerzen und Beschwerden, die jedem Rheumatiker bekannt sind.

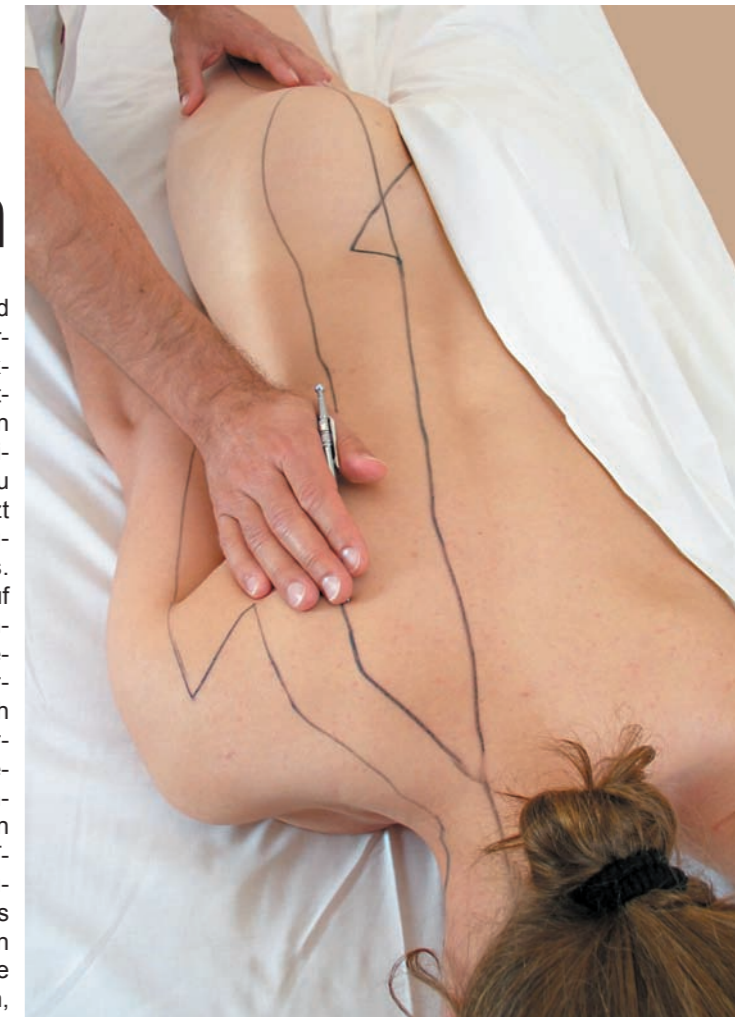
Rheuma entwickelt sich schleichen. Die ersten Anzeichen einer Erkrankung kommen unauffällig daher: Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Gewichtsabnahme, depressive Stimmungslagen, steife Hand- und Fußgelenke (insbesondere morgens nach dem Aufstehen), häufiges Kribbeln und Taubheitsgefühl an Händen und Füßen. Zunächst relativ unbemerkt beginnt beispielsweise die Arthritis mit einer Entzündung der Gelenkinnenhaut. Diese schützt den Knorpel vor Abnutzung, indem sie einen dünnflüssigen Schleim ("Gelenkschmiere") bildet. Im Verlauf der Erkrankung treten Wucherungen der Innenhaut auf, die den umliegenden Knorpel zerstören. Durch den Verlust der schützenden Knorpelschicht wird die Reibung im Gelenk erhöht. Das und die zusätzlich einsetzende Knochenzerstörung führen zu verkrüppelten, schmerzenden Gelenken.

Irrtum des Immunsystems? Trotz intensiver Forschung sind die exakten Ursachen der rheumatoiden Arthritis bis heute nicht geklärt. Nach Expertenmeinung handelt es sich um eine so genannte Autoimmunerkrankung, also eine fehlgeleitete Abwehrreaktion gegen Strukturen des eigenen Körpers. Bei besonders schwerem Krankheitsverlauf kann sich diese Zerstörung körpereigener Zellen sogar auf die inneren Organe (beispielsweise Herz, Lungen, Augen und Gefäße) ausbreiten.

"Vor dem Hintergrund einer möglicherweise Körper zerstörenden Krankheitsentwicklung ist es ratsam, schon bei den ersten Anzeichen einer rheumatischen Erkrankung aktiv zu werden und einen Arzt oder Heilpraktiker aufzusuchen", mahnt Köhls. Zum einen sei der Verlauf der rheumatischen Erkrankung durch ein entsprechendes Zusammenwirken verschiedener (auch medikamentöser) Therapien, Ernährung und Bewegung positiv zu beeinflussen. Zum anderen könne die AKUPUNKT-MASSAGE die Eigenregulationskräfte des Körpers lediglich in dem Rahmen aktivieren, in dem Gewebe - etwa Knochen, Muskeln, Sehnen - noch nicht zerstört ist.

Die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel bei Rheuma: Zusätzlich zur ärztlichen Diagnose wird im Vorfeld der APM-Behandlung der energetische Befund erhoben.

"So stellt der Therapeut fest, ob sich das erkrankte Gelenk, der schmerzhafte Muskel in energetischem Füllzustand befindet beziehungsweise, wo Mangel herrscht." Ein Gelenk, das sich heiß anfühlt, ist energetisch überversorgt. Chronische Krankheitszustände hingegen weisen auf Energiemangel hin. Nicht selten sind beide Arten der Erkrankung zur gleichen Zeit im Körper anzutreffen. Die in dieser Situation dringende erforderliche Neuverteilung der Lebensenergie (des "Chi") mittels AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel ist ein erster Schritt, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und zu unterstützen. "Parallel dazu sollte jeder



Aus Sicht der AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel liegt die Ursache für rheumatische Erkrankungen in einem energetischen Ungleichgewicht beziehungsweise Energiefluss-Störungen. Mit sanften Strichen entlang der Meridiane und ohne Medikamente ist oftmals eine Linderung oder gar Heilung möglich.

Betroffene seine Lebensweise überdenken und eventuell umstellen", rät der Vorsitzende des Therapeutenverbandes. Das betreffe insbesondere die Bereiche Ernährung und Bewegung (siehe S. 8).

In der Phase des akuten Rheumaschubes kann die AKUPUNKT-MASSAGE eine deutliche Schmerzlinderung - frei von Nebenwirkungen! - bewirken. Denn die Energie, die in den entzündlichen Gelenken blockiert war, kann nach der sanften Massage wieder fließen. Bei relativer Schmerzfremheit ist häufig eine größere Beweglichkeit möglich, weil die verbesserte energetische Versorgung der erkrankten Gelenke auch die Durchblutung fördert. Außerdem werden die "Schlackenstoffe" gelöst >>>



Damit die Gelenke beweglich bleiben: Ausdauersportarten wie Schwimmen, Rad fahren, Langlauf und Gymnastik sind in schmerzfreien Etappen sinnvoll, um das Fortschreiten einer Arthrose zu verlangsamen.

Fragenkatalog der Deutschen Rheuma-Liga

Früher ist besser: Rheuma erkennen und aktiv werden

Je früher Rheuma erkannt und gezielt behandelt wird, desto weniger werden die Gelenke geschädigt. In der täglichen Praxis wird dieses Wissen aber zu selten beherzigt. Mehr als einhalb Jahre dauert es in der Regel, bis ein Patient mit rheumatoider Arthritis zum rheumatologischen Facharzt gelangt. Ihre Kampagne 2005 hat die Deutsche Rheuma-Liga unter das Motto "Früher ist besser - Rheuma rechtzeitig erkennen und handeln" gestellt. Ein Fragenkatalog soll helfen, erste Zeichen einer möglichen Rheuma-Erkrankung wahrzunehmen und aktiv zu werden.

- Meine Finger sind morgens so steif, dass ich den Wasserhahn oder die Dusche kaum aufdrehen kann.
- Seit Monaten schlafe ich, ohne mich dabei wirklich zu erholen. Ich wache gerädert auf. Alle Sehnen, Muskeln und Gelenke tun mir weh.
- Ich wache regelmäßig nach drei bis vier Stunden Schlaf mit tief sitzenden Kreuzschmerzen auf. Wenn ich ein wenig umhergehe, bessern sich die Beschwerden, ich kann weiterschlafen.
- Wenn ich nach längerem Sitzen gehe, habe ich starke Schmerzen in den Kniegelenken (oder in den Hüften, im Knöchel, in den Zehen). Bewege ich mich einige Zeit, verschwinden diese Beschwerden.
- Seit einigen Tagen beobachte ich an den Finger- und Handgelenken Schwellungen. Ich fühle mich auch schon eine ganze Weile nicht mehr leistungsfähig.

Wenn eine dieser Befindlichkeiten auf Sie zutrifft, sollten Sie Ihren Hausarzt oder Heilpraktiker mit der Frage aufsuchen, ob bei Ihnen eine rheumatische Erkrankung vorliegen könnte.

- Zur Vorbeugung, im Anfangsstadium und in schmerzfreien Etappen ist Bewegung sinnvoll, die Gelenke, Muskeln und Sehnen gleichmäßig belastet. Nur so wird der Knorpel mit den notwendigen Nährstoffen versorgt. Bei Arthrose werden Schwimmen, Rad fahren, Langlauf und Gymnastik empfohlen.
- Tragen Sie nichts, was sich rollen lässt: Rollkoffer sind sperrigen Taschen überlegen. Verteilen Sie Ihr Gepäck auf mehrere Gepäckstücke. Verwenden Sie beim Einkaufen am besten einen Rollwagen, oder verteilen Sie die Last auf mehrere leichte Stoffbeutel. Tragen Sie sie nicht über dem Handgelenk, sondern am Unterarm.
- Eine „Rheuma-Diät“, mit der man eine günstige Wirkung auf den Krankheitsverlauf erzielen könnte, gibt es nicht. Nur bei der Gicht, einer mit Gelenkentzündungen einhergehenden Stoffwechselkrankheit, ist eine besondere Diät streng anzuraten. Gichtpatienten müssen purinreiche Nahrungsmittel meiden, beispielsweise Leber oder Nieren, aber auch Bier. Rheumatiker sollten eine vitamin-, mineralstoff- und ballaststoffreiche Mischkost zu sich nehmen und Übergewicht vermeiden. Obst und Salate gehören täglich auf den Speiseplan, zweimal pro Woche sollte Fisch auf den Tisch kommen.

中華按摩

Wärme oder Kühlung? Alles zu seiner Zeit!

Sanfte Alternative, die ohne Medikamente auskommt

und ausgeschieden, die sich an den Gelenkinnenflächen abgesetzt haben. "Narben, die nach Impfungen, Operationen, Geburten oder Verletzungen entstanden sind, können den Energiefluss behindern und so mit verantwortlich für eine Reihe von rheumaähnlichen Krankheitssymptomen sein", gibt Köhls zu bedenken. Zudem werde in Fachkreisen vermutet, dass auch verschiedene Metalle im Mund - nach Zahnbehandlungen und/oder Zahnersatz - die Krankheitsbereitschaft fördern. Spezielle Narbepflege und eine gezielte Wirbelsäulen- und Gelenktherapie geben dem Organismus die Chance, Blockaden im Energiekreislauf zu vermindern und im besten Falle gänzlich zu beseitigen.

Keine Körperregion, kein Gelenk wird isoliert betrachtet

Köhls Ausführungen machen deutlich: Die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel geht rheumatische Erkrankungen ganzheitlich an - keine Körperregion, kein Gelenk, kein Organ wird isoliert betrachtet. Ziel der Behandlung ist der freie Energiefluss in sämtlichen Meridianen. Häufig stellen Patienten fest, dass - quasi als "Nebenergebnis" der Therapie - auch andere gesundheitliche Beeinträchtigungen verschwinden: Probleme mit dem Kreislauf etwa, oder Schlafstörungen.



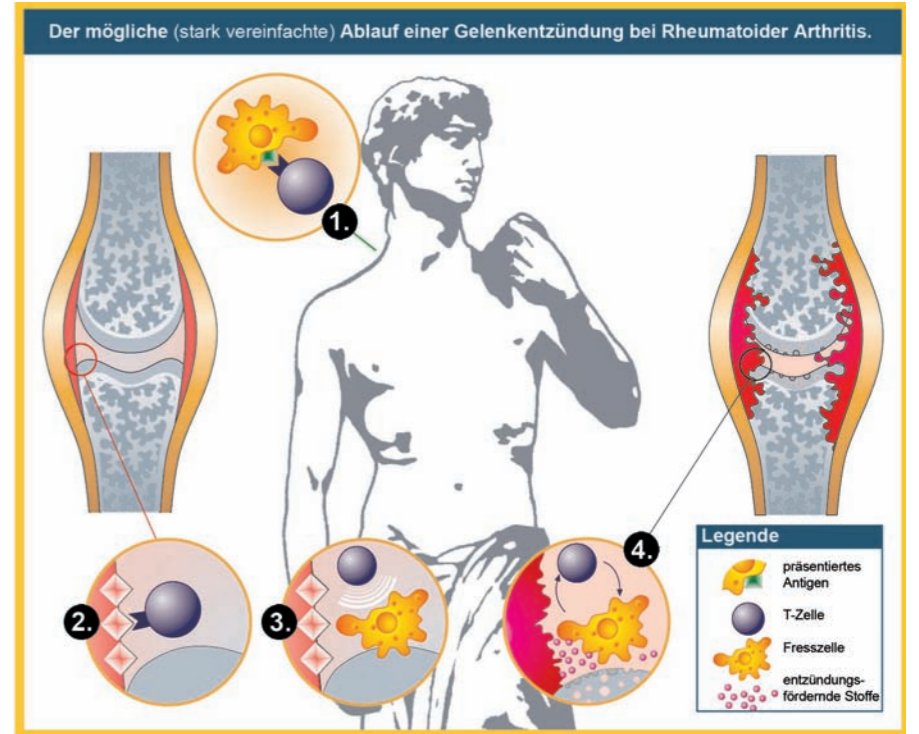
Eine einfache Erklärung: "Mit der AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel wird bei jeder Behandlung nicht nur das Krankheitssymptom - also der Schmerz - behandelt, sondern der gesamte Organismus mit seiner Vielzahl von Störungen", führt der Therapeut aus. Umfragen unter Patienten bestätigten immer wieder, dass Beschwerden an

der Wirbelsäule, Gelenkerkrankungen, Rheuma in vielfältigen Formen, Neuralgien und Durchblutungsstörungen mit der APM sanft und ohne Nebenwirkungen günstig zu beeinflussen sind." **Apropos Nebenwirkungen.** Auch wenn Präparate, die zur Schmerzlinderung und zur Entzündungshemmung verschrieben werden, allgemein als "Antirheumatika" bezeichnet werden - bis jetzt ist kein Medikament auf dem Markt, das gegen Rheuma zuverlässig hilft. "Die Nebenwirkungen der Antirheumatika allerdings sind nicht außer acht zu lassen", gibt Köhls zu bedenken. Bei der in vielen Fällen verordneten langfristigen Cortisontherapie beispielsweise seien Ödeme, Knochenentkalkung, Magengeschwüre, Bronchialerkrankungen und Veränderungen der Schleimhaut nicht selten unliebsame Begleiterscheinungen. Andere Schmerzmittel enthalten beispielsweise Salizylsäure, belasten den Magen stark und können zu Blutungen führen. "Vor diesem Hintergrund bietet sich die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel auch bei Rheuma in vielen Fällen als nebenwirkungsfreie Alternative an, die ohne Medikamente auskommt", ist Günter Köhls überzeugt.



Günter Köhls
Heilpraktiker, APM-Therapeut und Leiter des APM-Lehrinstituts

Wärme oder Kühlung? Kuranwendungen und Maßnahmen der physikalischen Therapie sind bei jedem Rheumatiker gewissermaßen Pflichtprogramm. Zum einen soll Beweglichkeit durch Gymnastik erhalten werden. Andererseits lernt der Betroffene, mit der Behinderung den Alltag zu bewältigen, falls bereits Gelenkversteifungen vorliegen. Wärme- wie Kälte-Therapien können wohltuend sein - aber alles zu seiner Zeit! Wenn sich ein entzündetes Gelenk



1. Ein Fremdstoff (Antigen/Virus) wird vom Immunsystem entdeckt. Fresszellen (bestimmte weiße Blutkörperchen) nehmen das Antigen auf und präsentieren Teile davon auf ihrer Oberfläche. T-Zellen erkennen diese als "fremd" und patrouillieren auf der Suche nach weiteren dieser Fremdstoffe in Blut und Gewebe.
2. In der Gelenkinnenhaut finden diese T-Zellen körpereigene Gewebsmerkmale, die dem eingepprägten Feindbild täuschend ähnlich sind, und werden aktiv.
3. Die falsch programmierten T-Zellen schütten eine Reihe von Botenstoffen aus, die weitere T-Zellen und die Fresszellen (aber auch andere Immunzellen sowie Gewebe- und Knorpelzellen) aktivieren.
4. Die Fresszellen schütten daraufhin Signalsubstanzen aus, wodurch sich die Zellen der Innenhaut entzünden, in den Gelenkspalt hineinwuchern und schließlich Knorpel und Knochen angreifen. T-Zellen und Fresszellen beeinflussen sich durch Botenstoffe gegenseitig und unterhalten dadurch die Entzündung.

Quelle: Bundesverband für Gesundheitsinformation u. Verbraucherschutz e.V.

heiß anfühlt, entziehen kühlende Auflagen (beispielsweise Quarkpackungen, Lehmwickel, essigsaurer Tonerde) dem Körper die Wärme. Ein chronisch erkranktes Gelenk hingegen benötigt Wärme, um die Durchblutung anzuregen. In diesem Fall sind die Angora-Auflage, durchblutungsfördernde Einreibungen und Wärmepackungen die richtige Wahl. Köhls: "Grundsätzlich gilt: In schmerzfreien Phasen sind Wärme und Bewegung angebracht. Während der akuten Rheumaschübe kann mit kühlenden Auflagen Linderung erzielt werden."

Die **rheumatoide Arthritis (=chronische Polyarthrit)** ist die häufigste entzündliche Erkrankung der Gelenke. Weltweit sind 0,5 bis ein Prozent der Bevölkerung betroffen, in Deutschland

schätzt man die Zahl der Erkrankungen auf 800 000, wobei es Frauen drei Mal häufiger trifft als Männer. An der rheumatoiden Arthritis erkranken Menschen aller Altersgruppen erkranken, am häufigsten tritt sie jedoch zwischen dem 30. und dem 50. Lebensjahr auf. Es können auch Kinder betroffen sein ("juvenile Arthritis"). Der Krankheitsbeginn ist oft plötzlich, mit Schmerzen in den kleinen Finger- oder Zehengelenken. Die betroffenen Gelenke schwellen an und sind überwärmt. Eine symmetrische (=beidseits auftretende) Synovitis der stammfernen Gelenke ist typisch. Morgens sind diese Symptome zumeist am stärksten ausgeprägt (symptomatische Morgensteife). Im Krankheitsverlauf werden immer mehr Gelenke befallen. >>>

Über das Ohr kann der APM-Therapeut die energetische Versorgung des Körpers ermitteln und im Falle von Disharmonien mittels Meridianmassagen einen Ausgleich bewirken. Diese energetische Harmonisierung aktiviert und stärkt die Eigenregulationskräfte des Körpers.



Meridiantherapie kann Chance sein

Von **degenerativem, abnutzungsbedingtem Rheumatismus (Arthrose)** sind etwa 80 Prozent aller über 60-Jährigen betroffen. Es handelt sich um eine chronische, schmerzhafte, zunehmend funktionsbehindernde Gelenkveränderung. Ausgelöst wird die Arthrose durch einen Knorpelschaden, verursacht etwa durch unzureichende Bewegung, Gefäßveränderungen, Kalkmangel, aber auch durch Verschleiß (etwa wegen einseitiger beruflicher Belastungen oder Leistungssport). Später folgen Veränderungen am Knochen.


Die meisten Arthrosen entstehen in den durch die Schwerkraft belasteten Gelenken: in Knien, Hüften und Sprung-

gelenken. Die verminderte Beweglichkeit und Belastbarkeit ändert Haltung und Gang, was sich in der Wirbelsäulenstatik niederschlägt. Rückenschmerzen, eventuell schwere degenerative Veränderungen der Wirbelsäule sind die Folge.

Eine Arthrose beginnt schleichend und verläuft zunächst langsam. Später kommt es zu Veränderungen im Bereich der gelenknahen Knochen, der Gelenkschleimhaut und der Gelenkkapsel sowie der Muskulatur. Als Folge können weiterhin auftreten: Schwellung, Gelenkerguss und zunehmende Deformation (Verformung) des Gelenks.

Unter **Weichteil-Rheumatismus (z.B. Fibromyalgie)** leiden mehr als 50

Prozent aller Rheumatiker. Meistens sind dabei die Sehnen, Bänder, Muskeln und Nerven, die Schleimbeutel und das Unterhautbindegewebe betroffen. Auch hier gibt es zahlreiche Ursachen: mechanische Überbeanspruchung der Muskeln und Sehnen (etwa bei Computer- oder Fließbandarbeit), Zugluft, Kälte und Nässe, Überheben oder plötzliche, ruckartige Bewegungen, Alterungs- und Abnutzungserscheinungen, psychisch bedingte Faktoren sowie hormonelle und stoffwechselbedingte Vorgänge.

“Damit müssen Sie leben!”: Der Volkmund sagt: “An Rheuma stirbt man nicht, aber man leidet sein Leben lang.” Nicht selten entlassen auch Ärzte ihre Patienten mit der Aussage “Rheuma kann man nicht heilen.” Der Vorsitzende des APM-Therapeutenverbandes entgegnet: “Geben Sie sich mit dieser Aussage nicht zufrieden.” Die Herangehensweise über die energetische Harmonisierung biete vielfach die Chance, rheumatische Schmerzen zu lindern, Verformungsprozesse an Gelenken und Organen aufzuhalten. Günter Köhls: “Man sollte sich auf ein langwieriges Verfahren einstellen. Ist Heilung möglich, kann der Prozess ein bis zwei Jahre dauern - mit vielen Höhen und Tiefen. Aber wer es nicht versucht, verschenkt eine möglicherweise eine Chance auf ein rheumafreies Leben.” 

Lektüre zum Thema



Köhls, Günter:

So hilft mir die Akupunkt-Massage nach Penzel

Als “Brückenschlag zwischen der Schulmedizin und alternativen Behandlungsmethoden” möchte der Autor (Schüler von Willy Penzel; seit 20 Jahren Leiter des APM-Lehrinstituts in Heyen) den 128 Seiten starken Patientenratgeber verstanden wissen. Das Buch informiert umfassend über die ganzheitliche Schmerz- und Regulations-therapie und zeigt auf, welche Krankheiten sich mit der APM behandeln lassen. Auch dem Thema “Rheumatische Erkrankungen” hat der Autor breiten Raum gewidmet.

Zu beziehen über: www.apm-penzel.de.