

APM für Olympioniken und Freizeitsportler:

# Freier Energiefluss ist ein echter Wettbewerbsvorteil

Störungen im Energiekreislauf - in vielen Fällen verursacht durch blockierte Gelenke, Narben oder chronische, degenerative Entwicklungen - werden mit der Meridianbehandlung beseitigt. "Im normalen Alltag nimmt man diese Störfelder häufig gar nicht als solche wahr. In Extremsituationen wie einem Wettkampf aber kann jedes Störfeld die Leistungsfähigkeit einschränken", erklärt Johannes Müller, Vorstandsmitglied des Internationalen Therapeutenverbandes AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel. "Freier Energiefluss ist also ein echter Wettbewerbsvorteil."

Ob Olympionike oder Freizeitsportler: Im Vorfeld jeglicher sportlichen Betätigung sollte das Augenmerk auf die energetische Versorgung des Körpers gerichtet sein. "Denn nur, wenn die Lebensenergie entlang der Meridiane frei fließen und jede Region, jedes Organ und jede Zelle mit ausreichend Energie versorgen kann, ist der Körper gesund, stark und leistungsfähig", erklärt Johannes Müller - und verweist auf die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel. Ziel dieser sanften, ganzheitlichen und von Nebenwirkungen freien Methode ist es, den Körper in ein energetisches Gleichgewicht zu bringen. Für die optimale Energieverteilung sorgt der Therapeut mit einem Massagestäbchen aus Metall, das mit sanftem Druck entlang der Meridiane gezogen wird.



Kann die Energie im Meridiansystem frei fließen, ist der Körper gesund und leistungsstark - die wichtigste Voraussetzung für sportliche Erfolge.

Die Idee, die hinter der von dem Masseur und medizinischen Bademeister Willy Penzel vor rund 50 Jahren entwickelten Methode steckt, orientiert sich am seit Jahrtausenden bewährten Heilwissen der fernöstlichen Medizin, die dem Energiekreislauf alle anderen Körpersysteme (etwa Nerven- und Muskel-system) unterordnet. Im gesunden Körper, so die Überzeugung der "alten Chinesen", zirkuliert die Lebensenergie (das "Chi") ständig entlang exakt definierter Bahnen, den Meridianen.

teilen gekennzeichnet. Ob Muskelzerrung, Bänderdehnung, Prellung oder Krampf während des Wettkampfes: Bewährt hat sich die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel auch, wenn es darum geht, akute Schmerzen schnell, zuverlässig und ohne Medikamente zu lindern. "Das funktioniert durch die zielgerichtete Verlagerung von Energie", so Johannes Müller. Damit empfiehlt sich die APM auch zur Wettkampfbegleitung. **中書按摩**



Ob ein umgeknicktes Fußgelenk während des Matches oder der Tennisellenbogen als Folge einer anhaltenden Überbeanspruchung: Rund um den "Weißen Sport" gibt es diverse Einsatzmöglichkeiten für die APM.



Wirkungsvolle Hilfe leistet die schmerzfreie Meridiantherapie beim Speedsurfen oder in der Leichtathletik: APM-Therapeutin **Christine Pihan (li.)**, selbst Speedsurf-Weltmeisterin, behandelt am Rande der Wettkämpfe oft genug lädierte Kollegen. "Schleudertraumata oder Beschwerden im Bereich der Halswirbelsäule sind typisch für diese Sportart. Da gibt es jedes Mal etwas für mich zu tun." Physiotherapeut **Norbert Rother (re., mit Sprinterin Brigitte Heinrich)**, im Jahr 2004 Senioren-Europameisterin über 400 Meter) therapiert Gelenkbeschwerden mit dem Massagestäbchen und setzt die Methode zur Leistungsoptimierung ein (siehe auch unser Interview, Seite 9).



Trainingsbegleitung, schnelle Schmerzlinderung, Regeneration: In vielen Disziplinen spielt die AKUPUNKT-MASSAGE n. Penzel ganz vorn mit

# Jedes Störfeld kann beim Wettkampf die entscheidende Zehntel Sekunde kosten

**In gleich mehreren Disziplinen spielt die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel im Leistungs- wie Freizeitsport ganz vorn mit: als langfristige Trainingsbegleitung, bei der gezielten energetisch ausgerichteten Wettkampfvorbereitung, als schnelle, zuverlässige und unkomplizierte Hilfe bei akuten Schmerzen durch Verletzung oder Überbeanspruchung und nicht zuletzt als sinnvolle Begleittherapie in der Erholungsphase. Ob Leichtathletik oder Fußball, Reiten, Speedsurfen, Snowboarding oder Radsport - die Vielzahl nationaler und internationaler erfolgreicher Sportler unterstreicht den hohen Stellenwert der sanften Meridiantherapie in diesem Bereich.**

APM-Therapeut Johannes Müller lässt keinen Zweifel: "Die kontinuierliche Betreuung von Leistungs- wie Freizeitsportlern mit der AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel ist Garant für einen gesunden Energiekreislauf - also die optimale energetische Versorgung sämtlicher Körperregionen, Organe, Muskeln und Zellen. Auf dieser Basis kann man mit Training und entsprechender Ernährung das Beste herausholen, was im jeweiligen Körper steckt." Das nach einem längeren Wettkampf unter Umständen über mehrere Stunden extrem geschwächte Immunsystem verfüge beim APM-therapierten Leistungssportler im Normalfall "über ausreichend Power, um Viren und Bakterien gut in Schach halten zu können", so Müller.

Die regelmäßige Meridianmassage gewährleistet, dass Störfelder - beispielsweise verursacht durch blockierte Gelenke, insbesondere das Kreuz-

Darmbein-Gelenk, oder auch Narben - saniert werden. "Ein Störfeld verursacht zunächst einmal keine Schmerzen, wird im Alltag vielfach gar nicht als störend empfunden. In einer Extremsituation wie dem sportlichen Wettkampf allerdings kann es mitentscheidend sein, ob am Ende ein Treppchenplatz rausspringt - oder eben nicht", unterstreicht Müller.

**Johannes Müller** Heilpraktiker, APM-Therapeut und Dozent am APM-Lehrinstitut



Auch am Rande der Wettkampfbahn ergeben sich unmittelbar vor dem Startschuss Einsatzmöglichkeiten für das Massagestäbchen. Müller: "Dem leicht-

antriebsschwachen Yin-Typen kann man einen energetischen Tritt in den Hintern verpassen, während der hibbelige Yang-Typ mit gezielten Strichen entlang der Meridiane auf ein gutes Maß an Aufregung herunterzuholen ist." Das bestätigt **Norbert Rother**, Physiotherapeut beim Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV), zuletzt bei der Hallen-WM im österreichischen Linz mit dem Massagestäbchen im Einsatz: "Vor dem Start sind die Sprinter oder Mehrkämpfer manchmal sehr nervös. Die APM ist ein gutes Instrument, um die psychische Anspannung zu mildern."

Der schmerzhaft Tritt gegen Wade oder Schienbein gehört auf dem Fußballplatz zum Alltag. "Im Idealfall ist der Sportbetreuer ein APM-Therapeut und kann durch das Abziehen von Energie den Schmerz schnell und unkompliziert minimieren", führt Johannes Müller aus. Er hält bei dieser Art von Sportverlet-

>>>

Lernen von den Profis:

## Freizeitsportler sollten sich APM gönnen

„Grundsätzlich profitiert jeder Mensch von der Optimierung seines Energiehaushalts, natürlich auch der Freizeitsportler“, unterstreicht APM-Therapeut Johannes Müller. Frei fließende Energie stärke das Immunsystem, optimiere die Leistungsfähigkeit und mache weniger anfällig für Verletzungen. „Falls doch mal ein Malheur passiert, heilen Wunden unkomplizierter, lässt der Muskelkater schneller nach.“ Denn ein Körper, der sich energetisch im Gleichgewicht befindet, verfügt über starke Regenerationskräfte. Seine Empfehlung: „Von mäßigem, aber regelmäßigem und wohl dosiertem Bewegungstraining profitieren Körper und Geist mehr als von dem Ehrgeiz, Bestleistungen erbringen zu wollen.“

Weitere Tipps für jene, die mit dem einsetzenden Frühjahr einen zum Jahreswechsel gefassten Vorsatz in die Tat umsetzen möchten:

- Vor der Anmeldung im Fitnessstudio oder zum Sportkurs empfiehlt es sich, von einem APM-Therapeuten den individuellen energetischen Wirbelsäulenstatus ermitteln zu lassen. „Für den Fall, dass Gelenke - insbesondere das Kreuz-Darmbeingelenk - blockiert ist, wird dieses Störfeld zunächst behoben.“ Denn wenn bei Trainingsbeginn die Statik des Körpers ein Ungleichgewicht aufweise, würden unter Umständen Fehlstellungen manifestiert, der Verschleiß - etwa der Bandscheiben - erhöht, Muskeln und Bänder weiter überdehnt.
- unbedingt auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten, im Idealfall warmes Wasser trinken
- nach sportlichen Aktivitäten schnell die feuchte Kleidung wechseln
- nach sportlicher Aktivität sollte man ausgewogene, vitamin- und nährstoffreiche Speisen zu sich nehmen

Sportler, die das richtige Maß an Anstrengung nicht überschreiten und sich nach der Aktivität Ruhepausen gönnen, stärken und trainieren auf Dauer Muskeln und Immunsystem.



*Vielseitig, unkompliziert und effektiv. Ob zur Trainingsbegleitung, zur schnellen Schmerzlinderung oder zur Unterstützung der Regeneration: Die sanfte Meridiantherapie mit Wurzeln in der fernöstlichen Medizin spielt in vielen Disziplinen ganz vorn mit.*

zung die Energieverlagerung langfristig für sinnvoller als das vielfach angewendete Patentrezept „Eisbeutel auf die Schwellung“. Denn: „Aus dem Blickwinkel der AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel und der TCM betrachtet, birgt diese Behandlungsmethode die Gefahr, rheumatischen Erkrankungen Vorschub zu leisten.“ Die in den Körper eindringende Kälte entziehe zudem Energie, während mit der APM die Energie zwar verlagert, insgesamt aber auf unverändertem Niveau erhalten bleibe.

### In der Fußball-Bundesliga hat die APM einen guten Namen

APM und Fußball - das passt auch bei Physiotherapeut **Daniel Berger** bestens zusammen. Als sportmedizinischer Betreuer des **SC Verl**, derzeit Tabellenführer der Oberliga Westfalen - hat er die APM in das Behandlungskonzept integriert - „insbesondere in der Regenerationsphase und nach Operationen beschleunigt die APM entscheidend den Heilungsprozess“.

Im Hotel „Klosterpforte“ in Marienfeld (Ostwestfalen) leitet Berger seit drei Jahren eine Praxis und unterhält regen Austausch zu den Sportphysiotherapeu-



ten der Gastmannschaften von Arminia Bielefeld. „Ganz unbekannt ist die APM in der Bundesliga also nicht.“ Arminia-Physiotherapeut **Thomas Horstkötter** beispielsweise hat kürzlich die ersten beiden APM-Kurse im Heyener Lehrinstitut besucht - das breit angelegte Wirkungsspektrum dieser Therapie hat ihn überzeugt. Wenn zur Weltmeisterschaft 2006 die Nationalelf Portugals im Hotel „Klosterpforte“ Quartier bezieht, möchte Daniel Berger auch den internationalen Gäste die Methode mit dem Massagestäbchen vorstellen.



**Ralf Blume** (Foto links), beim Fußball-Bundesligisten **Hannover 96** seit mehreren Jahren als Sportphysiotherapeut für das Wohl der U 19-A-Junioren mitverantwortlich, schwört auf die APM am Rande des Spielfeldes: „Schnell und effizient!“ Nahezu jede Sportverletzung könne energetisch sofort und unkompliziert versorgt werden. Elementarer Bestandteil sei die APM auch in der Reha. „Im Training, vor, während und nach dem Spiel geht's gar nicht ohne.“ Auch Kollege **Paul Gerst**, Sportphysiotherapeut in der Profiabteilung der „Roten“ und Inhaber der Praxis „Reha am Stadion“, setzt auf die AKUPUNKT-MASSAGE - „sehr häufig als Ergänzung zu anderen physikalischen Therapien“.

Ein prominenter Patient in der Praxis des PHYSIO-teams Barsinghausen

(Ralf Blume & Thilo Grimpe) lenkte vor einigen Jahren das Medieninteresse auf die APM: **Jörg Sievers**, Mannschaftskapitän und Torwart von Hannover 96, war ernsthaft erkrankt. „Seit vielen Monaten litt Sievers an einer höchst schmerzhaften Bauchmuskelerkrankung, konnte weder trainieren noch spielen“, erinnert sich Ralf Blume. Obwohl er in verschiedenen Reha-Zentren nach - fast - allen Regeln der Heilkunst behandelt worden war, stellte sich keine Besserung seines Zustandes ein - es sei bereits die Rede vom Karriere-Aus gewesen.

Aus energetischer Sicht hatte Blume den Befund schnell erstellt: Blockade des Iliosakral-Gelenks - also des Kreuz-Darmbein-Gelenks - und, als Folge davon, dramatische Energieflussstörungen. „Nach vier Behandlungen konnte ‚Colt‘ - so wird die Fußballlegende genannt - sein erstes physiotherapeutisches Aufbautraining absolvieren.“ Innerhalb von zehn Tagen waren die Beschwerden behoben - und Sievers wieder fit. >>>



**„Hoffnungsloser Fall? Kein Problem! Danke, Ralf!“**  
Jörg Sievers, heute Torwart-trainer bei Hannover 96, laborierte während seiner Zeit als Schlussmann der „Roten“ im Jahr 1999 monatelang an einer Bauchmuskelerkrankung. Schon war von Karriere-Ende die Rede - bis Physiotherapeut Ralf Blume den Keeper mit der AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel behandelte. Nach nicht einmal 14 Tagen stand Sievers wieder zwischen den Pfosten.

Physiotherapeut Norbert Rother über APM bei der Leichtathletik-EM der Senioren

## Das Ergebnis: Schneller, höher, weiter

Bei den 14. Senioren-Europameisterschaften der Leichtathletinnen und Leichtathleten 2004 in Dänemark setzte der Physiotherapeut **Norbert Rother** (Werne, Nordrhein-Westfalen) zum ersten Mal die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel als begleitende Therapie ein - mit großem Erfolg: Eine Reihe von Sprintern eroberte Medaillentränge. Auch bei der im März im österreichischen Linz ausgetragenen Hallen-WM der Senioren war Rother rund um die Uhr mit dem Massagestäbchen im Einsatz.

### Der Interviewpartner



**Norbert Rother** ist Physiotherapeut des Dt. Leichtathletik-Verbandes (DLV) und Inhaber einer Praxis in Werne ([www.mtrotter.de](http://www.mtrotter.de))

Mein Kollege beispielsweise hat mich anfangs belächelt. Doch als er eines Morgens mit starken Kopfschmerzen im Stadion saß und ich ihn innerhalb von zwei Minuten von seinen Qualen befreit habe, bekam er doch mächtig große Augen. Auch viele Sportler sind zunächst skeptisch. Wenn man dann aber den Probestrich durchgeführt und über diese spontane Energieverlagerung beispielsweise eine spürbare Schmerzlinderung hervorruft, sind die Sportler in der Regel verblüfft - und oft überzeugt.

**Meridiane:** Wieso wirkt die Therapie Schmerz lindernd?

**Norbert Rother:** Es heißt, ein Schmerz sei stets der Schrei des Körpers nach fließender Energie. Wenn durch die Verlagerung von Energie das richtige Verhältnis wieder hergestellt werden kann, kommt es zu einer deutlichen

Schmerzlinderung. Damit kann der Sportler im Idealfall seinen Wettkampf weiterführen, wenn Muskelzerrungen, Krämpfe, Bänderdehnungen, Verstauchungen oder Prellungen energetisch therapiert werden. Dazu kommt: Verletzungen heilen deutlich schneller, wenn sie mittels Meridianmassage entsprechend mit Energie versorgt werden. Auch in der Regeneration leistet die Therapie also zuverlässige Dienste.

**Meridiane:** Wie erklären Sie sich eine durch die APM begründete Leistungssteigerung?

**Norbert Rother:** Mir ist aufgefallen, dass zum Beispiel gerade im Bereich der Kurzstrecken/Sprints die Läuferinnen und Läufer eine Energieleere in den Beinen haben.

**Meridiane:** Wie können Sie das feststellen?

**Norbert Rother:** Bei der ersten Behandlung der Beine zeigte sich nach sanfter Reizung der Meridiane kaum eine rote Hautschrift. Je häufiger sich die Sportler behandeln ließen, umso leichter war die Reaktion hervorzurufen. Das Ergebnis war: Schneller, höher, weiter! Das heißt natürlich nicht, dass die Behandlung Training in irgendeiner Form ersetzen kann. Aber ein gleichmäßiger Energiefluss ist die beste Voraussetzung für optimale Leistung. 中華按摩



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

“Muskelkrämpfe - gefürchtet bei jedem Wettkampf, aber im Freizeitbereich nicht weniger schmerzhaft - sind mit energetischen Streichungen kurzfristig und wirksam zu besänftigen”, verweist Johannes Müller auf ein häufiges Einsatzgebiet der APM. Handstreichungen, die dem Verlauf der Meridiangruppen im Beinbereich folgen, lösen beim Läufer oder Radsportler verhärtete, verspannte Muskelgruppen, deren Ursache in verstärkter Belastung und damit einer Dysbalance des Energiehaushalts liegen. 20 bis 30 Streichungen bringen spürbare Linderung, der Sportler sollte etwas trinken - im Idealfall warmes Wasser.

**Fülle? Leere? APM und der weit verbreitete Tennisellenbogen**

Tennisellenbogen - eine häufig gestellte Diagnose. Dabei handelt es sich um eine Überbeanspruchung des Ellenbogens - nicht nur auf dem Tennis court, sondern nicht selten auch im Berufsalltag, etwa durch monotone Bewegungsabläufe am Fließband - mit oft heftigem Druckschmerz. Müller: “Vielfach lassen sich mit AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel noch Beschwerden lindern, die konservativen Behandlungsansätzen widerstanden - etwa Injektionen mit anti-rheumatischen oder Schmerz dämpfenden Medikamenten, krankengymnastischen Maßnahmen, Ruhigstellung mit Gipsverband oder sogar Operation. “Energetisch betrachtet, handelt es sich bei akuten Beschwerden um einen Füllezustand, bei chronischen dagegen

um eine Energieleere”, erklärt Müller. Je nach Befund, wird der Therapeut dem Ellenbogenbereich also entweder Energie zuführen oder abziehen.

**Kilimanjaro-Expedition war auch Bewährungsprobe für die APM**

Seine dritte Exkursion auf den annähernd 5.900 Meter hohen Kilimanjaro im Frühjahr 2005 hatte der APM-Therapeut Frieder Möller (Hamburg) auch zum Experiment über die Möglichkeiten der APM in Extremsituationen erkoren. “Wenn man über optimales energetisches Gleichgewicht verfügt, müsste der Körper besser mit den Strapazen dieses anstrengenden, mehrtägigen Aufstiegs fertig werden”, umreißt der 67-Jährige seine Überlegungen. “Wir wollten testen, ob wir nach der Behandlung mit dem Stäbchen auf Medikamente gegen Kopfschmerzen verzichten können.” Die Einnahme von Tabletten erschwerte die Einschätzung der körperlichen Belastungsfähigkeit.

Regelmäßig kommt das Stäbchen am Ohr zum Einsatz, am Morgen vor dem letzten Abmarsch umfassen einige Qigong-Übungen und die Stimulation der Terminalpunkte - wegen der niedrigen Temperaturen auch durch die Socken - das energetische Fitnessprogramm. “ Am Ende sind die Eindrücke auf Afrikas höchstem Gipfel unvergesslich, das Ergebnis des Experiments erfreulich: “Es ist gelungen, ausschließlich mit den Möglichkeiten der APM extreme Bedingungen zu meistern.”



# Gesundheit kurz & bündig

Der “Europäische Tag der Stimme” findet um den 30. März 2006 in Deutschland, Österreich und der Schweiz statt. Initiiert wurde die “Informationsoffensive zur Bedeutung von Stimm- und Sprechkultur” von stimme.at, dem europäischen Netzwerk der Stimmexperten. Mit mehr als 70 Vortragsthemen in rund 30 Städten machen Fachleute die Bedeutung von Stimme und Sprechausdruck für Wohlbefinden, Karriere, Gesundheit und Beziehungen zum Thema. Die Palette reicht von “Stimme als geheimer Verführer” über “Stimme in Stress und Hektik” bis zur “Stimme als Visitenkarte der Persönlichkeit”. Die Stimme als Wirtschaftsfaktor wird ebenso thematisiert wie ihre Bedeutung bei der Partnerwahl und in der Verbrechensbekämpfung. In Workshops, Aktionen und Tagen der offenen Tür können sich Interessenten informieren und selbst aktiv werden. Programm unter [www.stimme.at](http://www.stimme.at)



Foto: Staatliche Museen zu Berlin, Nationalgalerie

Die Ausstellung “Melancholie - Genie und Wahnsinn in der Kunst” ist noch bis zum 7. Mai in der Neuen Nationalgalerie Berlin zu sehen. Vertreten sind Künstler wie Lucas Cranach, Albrecht Dürer, Caspar David Friedrich, Francisco de Goya, Edward Hopper, Edvard Munch (Foto oben) und Pablo Picasso. - Kein Gemütszustand interessiert die westliche Kultur schon so lange wie die Melancholie. Traditionell als Ursache für seelisches Leiden und Wahnsinn verstanden, galt sie zugleich nach der Temperamentenlehre als typisch für Helden und Genies. Selbst heute, unter dem Begriff “Depression” medizinisch-wissenschaftlichen Betrachtungsweisen unterworfen, lässt sie sich nicht vollständig erklären. Die hochkarätige Ausstellung gewährt einen breit gefächerten Überblick der künstlerischen Auseinandersetzung von der Antike bis zur Gegenwart. ([www.neue-nationalgalerie.de](http://www.neue-nationalgalerie.de))