

Aaron Coulin – Bergsteiger und Kletterer

Nach einer Schulterluxation brauchte das Gelenk Ruhestellung und Zeit für die Heilung. Mit der energetischen Behandlung nahm der ziehende Schmerz innerhalb von Minuten ab, was mich motivierte und zuversichtlich stimmte. Es war dann fast schwierig, trotzdem genügend Ruhezeit einzuhalten.

© Dominik Osswald

Sport

Sportverletzungen in der Praxis Seite 7

Selbsthilfemassnahmen bei Verletzungen Seite 10

Sport und Supplementierung Seite 13

 APM Radloff Berufsverband der
APM Therapeuten

Radloff-Magazin

Informationen zur APM Radloff und zur Energetisch Chinesischen Medizin

Ausgabe 5
Januar 2019



Informationsveranstaltung zur Methode Radloff

Mit Peter Jeker, Ausbildungsleiter und Therapeut

Ein kostenloser Informationsabend über das faszinierende Konzept

APM Radloff

Ausbildung für alle Interessierten

Weiterbildung für Therapeuten

Eidgenössischer Abschluss in akkreditiertem Lehrgang

Daten 2019

Aarau	22. Mai und 23. Oktober
St. Gallen	24. April und 27. August
Zürich	Frühjahr
Bern	14. März
Zeiten	19.00 – 21.30 Uhr

Der Informationsabend gewährt Ihnen einen Einblick in die faszinierende Welt der Grundlagen der APM nach Radloff und die Ausbildungsmöglichkeiten zur Radloff Therapeutin.

Inhalt

- Wir informieren Sie über die Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten in unserer Methode
- Wir stellen Ihnen das Grundkonzept vor
- Wir zeigen die Möglichkeiten der Ohr-Reflexzonen-Kontrolle auf
- In einer Demobehandlung erfahren Sie mehr über die Energieverlagerung durch Meridianbehandlung, das Lösen von Blockaden der Becken- und Wirbelgelenke und deren Einfluss auf die gesamten Körperfunktionen
- Wir versuchen, alle Ihre Fragen zu beantworten

Folgen Sie Ihrer Neugier und kommen Sie unverbindlich mit einem Rucksack voller Fragen an unseren kostenlosen Abend.

Anmeldung und weitere Informationen

Lehrinstitut Radloff, Bachstrasse 72, 5034 Suhr,

lehrinstitut@radloff.ch +41-62-825-04-55

www.radloff.ch

Inhaltsverzeichnis

Impressum

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

Abo-Preis von 40.–/Jahr

ISSN Nr. 2504-1770

Herausgeber:



APM Radloff

Berufsverband der APM Therapeuten
Büsingerstrasse 3 – CH 8203 Schaffhausen
Telefon +41 71 298 40 26
E-Mail: info@apm-radloff.ch
www.apm-radloff.ch

APM Radloff Geschäftsstelle:
Peter Mégel, Büsingerstrasse 3 – CH 8203 Schaffhausen
E-Mail: info@apm-radloff.ch

Redaktion Radloff-Magazin:
Nicole Arpagaus (Redaktionsmitglied und Koordination),
Dagmar Krapf (Redaktionsmitglied)
Peter Jeker (Redaktionsmitglied Fachartikel)
Claudia Coulin (Fachartikel)
Reinhard Bayerlein (Redaktionsmitglied Fachartikel)

Qualitätssicherungskommission:
Aurelia Blum
Silvia Hunkeler-Limacher
Peter Jeker

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

Editorial	5
Akupunktur Massage nach Radloff®	6
Sportverletzungen in der Praxis	7
Selbsthilfemassnahmen bei Verletzungen	10
Sport und Gewicht	11
Sport und Supplementierung	13
Wirbelsäulenbeschwerden bei einem Sportler	16
Adduktorenzerrung und eine überraschende Lösung	18

Nathalie Schmitter – Mountainbikerin

Als Profimountainbikerin bewege ich mich stets am Limit und Stürze gehören zum Alltag. Mein Körper muss dabei einiges einstecken. Obwohl ich mit verschiedenen Therapieformen bestens vertraut bin, hat mich APM Radloff überrascht. Meine Beschwerden verbesserten sich schon nach nur einer Behandlung massiv!

© Max Schumann



Editorial

Sport ist gesund!

Ist das wirklich immer der Fall? Und müssen wir alle Sportkanonen werden, um gesund zu sein?

Wie so oft gibt es dazu nur differenzierte Antworten. Was für den Einen gut ist, kann dem Anderen schaden. Das individuelle Verständnis scheint der Schlüssel zu sein, um jeden einzelnen richtig begleiten zu können. Durch diesen Ansatz lässt sich Sport und APM Radloff sehr gut verbinden. Der «normale» Sportler wie auch der Spitzensportler darf eine optimale Therapie erfahren, die genau auf ihn zugeschnitten ist.

In diesem Heft erhalten Sie Einblicke, wie APM Radloff den Sportlern, welcher Kategorie auch immer, helfen kann. Wir gehen davon aus, dass wenn die Energie in Fluss ist, der Körper gesund ist. Wenn ich meine Muskeln bewege, benötige diese Energie. Der Körper liefert diese und produziert gleich Neue. Dadurch wird unser gesamter Energiefluss angeregt – und dies nicht nur auf Spitzensportniveau! Ein schöner Spaziergang bringt diesen Effekt auch.

Eine gute Balance zwischen Sport, Erholung und Unterstützung ist wichtig, gerade wenn man kein Spitzensport betreibt. So können Beschwerden im Alter vorgebeugt werden.

Wir beleuchten verschiedene Sportverletzungen und zeigen auf, was Sie selbst dazu beitragen können. Udo Pollmer bringt uns in seiner Manier mit dem Artikel Sport und Gewicht zum Nachdenken, damit wir nicht blindlings Sport betreiben – und das um jeden Preis!

Sind denn die zusätzlichen Vitamine, die ich nehme, wirklich so gut für meinen Körper, wie es gepriesen wird? Diese Frage stellte sich Udo Pollmer und kommt zu einem spannenden Schluss.

Wer unsere Hefte schon einmal in der Hand hatte, weiss um die Autorin Claudia Maurer. Immer wieder schreibt sie spannende Beiträge, die wir sehr schätzen. Sie bleibt uns treu und hat geheiratet. Neu werden Sie den Namen Claudia Coulin antreffen. Wir gratulieren Dir, liebe Claudia, zur Hochzeit und freuen uns auf weitere Artikel von Dir mit neuem Namen.

Nun bleibt mir der Wunsch an Sie, liebe Leser, dass sie alles in Mass betreiben. Ob im Sport oder in anderen Lebensbereichen, denn wie ein schönes Sprichwort sagt: «Nicht zu heiss und nicht zu kalt, dann wirst Du 100 alt!»

Gut Sport wünscht Ihnen
Nicole Arpagaus



Akupunktur Massage nach Radloff®

Peter Jeker

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, Organsysteme und Akupunkturpunkte stimuliert. Nadeln werden keine verwendet.

Energetisch statische Behandlung – ESB

Wiederherstellung der energetischen Artikulationsfähigkeit und der Beweglichkeit

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

Indikationen

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

Kontraindikationen

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

Kontakte

Lehrinstitut Radloff
Bachstrasse 72
CH-5034 Suhr
+41(0)62 825 04 55
www.radloff.ch
lehrinstitut@radloff.ch

Verband APM Radloff
Büsingerstrasse 3
CH-8203 Schaffhausen
+41 (0)71 298 40 26
www.apm-radloff.ch
info@apm-radloff.ch

Sportverletzungen in der Praxis

Claudia Coulin und Peter Jeker

Im Einleitungsartikel dieses Hefts sind die verschiedenen Techniken unserer Methode beschrieben. Was heisst das nun konkret? Welche Bedeutung haben diese Flussbedingungen für Sportler? Sport wird aus verschiedenen Gründen betrieben. Sport kann förderlich oder schädlich für die Gesundheit ausgeübt werden, dies soll nicht Inhalt dieses Artikels sein. Vielmehr geht es darum, einen Einblick zu geben, wie sportspezifische Beschwerden im Konzept APM Radloff verstanden und behandelt werden können.

Gestatten Sie eine Eingangsfrage: In einer Fussballmannschaft trainieren alle Spieler etwa gleich viel. Zwei Spieler der gesamten Mannschaft haben wiederkehrende Adduktorenprobleme.

Liegen diese Beschwerden nur am Training?

Selbstverständlich sind dem Menschen körperliche Grenzen gesetzt. Irgendwann ist das Training zu viel, die Leistungsgrenze ist erreicht und als Folge eines überschrittenen Limits zeigen sich Schmerzen. Jedoch sollten wir uns bei Beschwerden fragen, ob uns da nicht aufgrund der sportlichen Belastung eine Schwachstelle gezeigt wird, die wir mit geeigneten Massnahmen beeinflussen können. Die Erfahrung aus der Praxis zeigt, dass die Wirkung der Behandlung von sportbezogenen Beschwerden mit energetischen und statischen Mitteln für viele Sportler überraschend ist, sich zudem als hoch effektiv erweisen und viele Trainingsausfälle oder gar die frühzeitige Beendigung der Sportkarriere verhindern kann.

Beispiele aus der Praxis

Die folgenden Beschwerdeberichte sind nicht abschliessend oder umfassend zu verstehen. Sie erzählen assoziativ aus der Praxis und sollen Ihnen die vielfältige Denkweise der APM Radloff näherbringen.

Knieschmerzen aufgrund von Energieflussstörungen

Der Körper wird von einem Meridiansystem überzogen, welches jede Struktur mit Energie versorgt. Wenn wir uns sportlich betätigen, brauchen wir diese Energie in den aktivierten Strukturen.

Wenn nun die Energie in einem Meridian aus irgendwelchen Gründen nicht fliesst, wird die angehängte Struktur ungenügend mit Energie versorgt.

Beispielsweise verlaufen vorne übers Knie (innen und aussen an der Kniescheibe) die Meridiane des Magens und der Milz.

Weisen diese Meridiane Blockaden auf, welche den Energiefluss unterbrechen, können Beschwerden in der Kniescheibe entstehen. Das Knie wird entweder mit zu wenig oder mit zu viel Energie versorgt. Ähnlich wie ein Fluss vor oder nach einer Staumauer.

Auch ein linksseitiges Läuferknie (punktuelle Schmerzen, die nur beim Laufen auftreten) kann hier seine Begründung finden.

In einer Behandlung müssen also die kleinen Staumauern gefunden werden, damit das Knie wieder optimal mit Energie versorgt werden kann. Diese Staumauern können Akupunkturpunkte oder Gelenke sein sowie energetische Störungen in einem inneren Organ.



Abb. 1: Die Meridianverläufe am Bein
© Lehrinstitut Radloff

Muskuläre Dysbalancen aufgrund blockierter Beckengelenke

Oft treffen wir auch bei gesunden Menschen ein verdrehtes Becken an. Das Becken besitzt drei Gelenke (vorne das Schambein, hinten ein linkes und ein rechtes Iliosacralgelenk (=ISG)). Diese Gelenke ermöglichen kleine Bewegungen. Diese müssen in beiden ISG's in gleichem Ausmass möglich sein. Ist dies nicht der Fall, ergeben sich muskuläre Dysbalancen in

den Beinen. Dann hilft spezifisches Dehnen oder Kräftigen ursächlich nichts. Vielleicht kann diese einseitige Beweglichkeit mit diesen Massnahmen kompensiert werden, das Becken wird dadurch jedoch nicht beweglicher.

Stellen Sie sich einen Läufer vor. Bewegt sein Becken nicht frei, dann wirken unterschiedliche Spannungen auf die Beinmuskulatur. Für einen einzelnen Schritt spielt das wahrscheinlich keine Rolle, man ist ja flexibel. Auch beim hundertsten Schritt wird unser Sportler kaum etwas merken. Läuft er jedoch einen Marathon, dann spielt diese muskuläre Dysbalance ab einem der vielen Kilometern irgendwann eine Rolle.

Ob dann als Reaktion ein Sehnenansatz schmerzt, ein Gelenk entzündet oder ein Muskelfaserriss die Folge ist, ist abhängig von vorhandenen Schwachstellen im entsprechenden Körper. Anstatt bloss die Muskulatur zu dehnen scheint es uns sinnvoller, die Ursache zu finden und dieses Becken in seine freie Beweglichkeit bringen.

Die Behandlung ist denkbar einfach. Wir Radlofftherapeuten nutzen einfache Griffe für die Mobilisation der Iliosakralgelenke und behandeln anschliessend die einzelnen Wirbel.

Rückenschmerzen aufgrund der nicht angepassten Ernährung

Eine Triathletin musste ihren Sport wegen Rückenschmerzen aufgeben, welche beim Schwimmen, Radfahren und Laufen auftraten. Sie wurden jeweils stärker, sodass sie alle längeren Wettkämpfe aufgeben musste. Nach zweijähriger Sportpause aufgrund der Schmerzen kam sie zu mir in Behandlung. Die Lösung zu ihrem Symptom lag in der Ernährung. Sie ernährte sich primär von Nüssen und Salaten. Dies kann eine wunderbare Ernährung sein, jedoch passte sie nicht zu ihr. Dadurch geriet ihr Verdauungssystem in eine Reizsituation. Nun denken sie sich, was hat denn die Verdauung mit Rückenschmerzen zu tun? Sehr viel. Der Darm hat über Nervenbahnen Verbindung zu verschiedenen Muskeln. Unter anderem auch zu der Muskulatur des unteren Rückens. Durch die darin auftretenden Fehlspannungen entstanden die Rückenschmerzen. Stellen Sie sich die Analogie zu Ihrem Auto vor. Benzin kann ein wunderbarer Kraftstoff sein, der Ihr Auto zuverlässig von A nach B fahren lässt. Wenn Sie jedoch ein Auto mit Dieselmotor fahren, dann sollten Sie doch trotz aller Werbung für Super bleifrei einfach Diesel tanken.

Die Triathletin tankt nun «ihren eigenen Diesel» und sie nimmt nach nur vier Behandlungen und ihrer Ernährungsumstellung beschwerdefrei an Wettkämpfen teil.

Rückenschmerzen und Achillessehnenbeschwerden aufgrund organischer Störung

Eine Langläuferin hat immer wieder Rückenbeschwerden und die Achillessehne ist jeweils oft gereizt. Als sie zu mir in Behandlung kam, hat sie bereits Physiotherapie, verschiedene

manualtherapeutische Methoden sowie Sportärzte konsultiert. In der Behandlung finden wir einen leeren Nieren- und Blasenmeridian. (Diese verlaufen übrigens direkt innen und aussen an der Achillessehne und versorgen natürlich auch die Niere und den Bereich von Blase und Gebärmutter). Durch die Tonisierung dieser beiden Meridiane verschwinden die orthopädischen Beschwerden. Während der Behandlung erkläre ich jeweils meine Gedanken dazu, und ich erwähnte einmal, dass hormonelle Verhütung dieses Befundbild verstärken könnte. Sie war bereits sehr zufrieden mit dem Behandlungserfolg, wollte aber herausfinden welche Verbesserung ihres Zustandes durch weitere Massnahmen noch möglich wären. Sie entfernte ihre Hormonspirale und staunte, dass die Anfälligkeit für Blasenentzündungen, die für sie bereits normal waren, sich auch massiv verbesserte.

Beeinflussung von Harninkontinenz

Ein weiteres Symptom, das vielleicht einige Läufer(innen) kennen: die Harninkontinenz beim Laufen: Ein Thema, das nicht so gerne besprochen wird. Oft kommt es trotzdem vor, dass Harn während dem Joggen abgeht. Beckenbodentraining kann zielführend sein. Es gibt jedoch noch andere Einflüsse: Wussten Sie, dass in der chinesischen Medizin die Niere zuständig für die unteren Körperöffnungen ist?

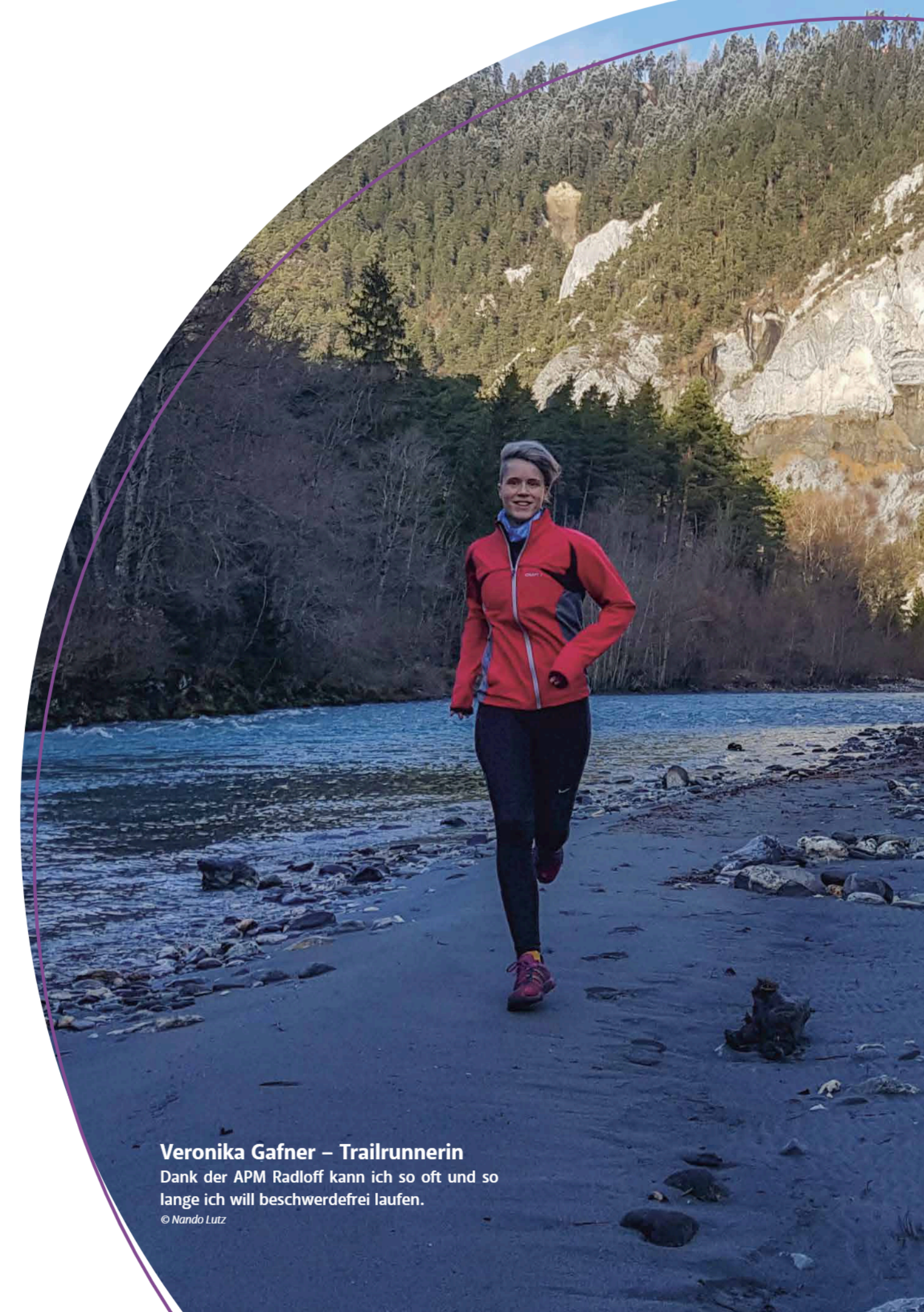
Es kann daher sein, dass die Behandlung von Inkontinenzbeschwerden auch auf gänzlich anderer Ebene angezeigt ist als mittels dem gängig bekannten Muskelaufbautraining.

Fazit

Sie sehen: wir denken recht vielschichtig. Einerseits behandeln wir über die Meridiane, das körpereigene Energiesystem. Gleichzeitig arbeiten wir mit der Statik. Das Becken und die Wirbelsäule nehmen hier eine zentrale Stellung ein. Weiterhin beachten wir die viszerale Reflexbögen, das heisst wir behandeln auf der Ebene der Organe. Auch die Konstitution, oder die Ernährung können Thema der Behandlung sein, müssen aber nicht. Es ist jeweils abhängig, wo die Ursache zu finden ist.

Wenn wir unsere eingangs erwähnte Fussballmannschaft betrachten, dann liegt der Schluss nahe, dass die beiden Spieler, die mit den Adduktoren kämpfen, irgendwo eine Staumauer im System haben, die es zu finden gilt, damit die Belastbarkeit sich erhöht.

Genau gleich ist unsere Denkweise bei anderen Sportarten. Beinbeschwerden bei Stop-and-Go-Sportarten, muskuläre Ellbogenbeschwerden bei Kletterern, Schulterbeschwerden bei Schwimmern, einseitiger Muskelaufbau bei Bodybuildern, Kniebeschwerden bei Radsportlern. Immer gilt es, die individuellen Staumauern zu finden und diese entsprechend zu behandeln und passende Veränderungen einzuleiten.



Veronika Gafner – Trailrunnerin

Dank der APM Radloff kann ich so oft und so lange ich will beschwerdefrei laufen.

© Nando Lutz

Selbsthilfemassnahmen bei Verletzungen

Claudia Coulin

Stürze, Zerrungen, Quetschungen, Schläge, Knochenbrüche, Bänderrisse. Sportverletzungen sind schmerzhaft und nerven gewaltig, denn man möchte ja lieber weiter spielen, trainieren oder den Wettkampf zu Ende bringen, anstatt in die schonende Zwangspause zu gehen.

Wenn die Verletzung da ist, dann muss geschont werden.

Mit der Denkweise der APM Radloff betrachtet, entsteht im Moment der Verletzung eine energetische Fülle. Dort wo der Schlag auftrifft oder die Verletzung passiert, meistens durch Bewegungsenergie, entsteht ein Füllzustand.

Diese Energie muss abgebaut werden, damit die verletzte Struktur heilen kann. Die Zeit, die diese Heilung benötigt ist abhängig von der Struktur, beziehungsweise der Art der Verletzung. Sind Knochen betroffen? Oder Bänder? Oder die Haut? Sind diese nur gezerrt, geprellt oder bestehen Brüche oder Risse? Dementsprechend unterscheidet sich natürlich die Länge der Heilungsphasen.

Es ist wichtig, diese Heilungsphasen zu beachten und genügend lang zu schonen. Die körpereigenen Flussbedingungen dürfen dabei keinesfalls ausser Acht gelassen werden.

Dazu ein Beispiel:

Haben Sie schon einmal einem Boxkampf beigewohnt?

Würden wir Nicht-Boxer auch nur einen Schlag einstecken, der wirklich sitzt – wir wären schwerverletzt und lägen mit Schleudertrauma im Spital. Was macht der Boxer? Gut, manchmal geht auch er k.o. Oft jedoch schüttelt er sich kurz und steht weiter stabil auf der Matte für den weiteren Kampf. Diese Menschen haben extrem gute Flussbedingungen. Jeder Schlag hat eine starke energetische Fülle zur Folge. Weil im Meridiansystem eines erfolgreichen Boxers kaum Blockaden vorhanden sind, reicht kurzes Schütteln und diese Energie fließt weiter durch die Meridiane in andere Körperstrukturen und macht dadurch kaum Beschwerden.

Wenn Sie sich also verletzen, dann hängt die Heilung entscheidend davon ab, wie viele Blockaden in Ihrem System bereits die Leitbahnen beeinträchtigen.

Auch die richtige Massnahme zur ersten Hilfe ist wichtig. Wenn örtlich zu viel Energie ist, dann hilft kühlen, wenn es richtig angewendet wird.

Kühlen Sie die verletzte Stelle mit Eis oder einem Coldpack für maximal 30 Sekunden. Sie werden wahrscheinlich eine leichte Besserung spüren. Sobald der Schmerz wieder kommt

(das kann bei akuten Verletzungen nach wenigen Sekunden sein) legen Sie das Eis wieder auf die Verletzung, wieder für maximal 30 Sekunden.

Sie können so oft kühlen wie sie möchten, jedoch immer nur 30 Sekunden am Stück unter Beachtung des Schmerzes. Kühlen Sie länger, dann reagiert der Körper. Er merkt: Obacht, da ist es ja kalt! und als Reaktion öffnet er dort die Blutgefässe und pumpt viel Blut hinein, um die Stelle zu wärmen. Das nennt man «reaktive Hyperämie». Das ist genau das Gegenteil von dem was wir wollen.

Ziel ist es, die energetische Fülle abzubauen, mit dem Intervallkühlen. Dieses regt den Stoffwechsel an und die verletzte Stelle wird besser von Abfallstoffen entsorgt und mit neuen Reparaturstoffen versorgt.

Merken Sie sich: Kühlen macht bei Verletzungen und Schmerzen aufgrund von zu viel Energie immer Sinn, jedoch strikt in Intervallen von 30 Sekunden.

Verletzungen können mit APM Radloff unterstützt werden. Leider wachsen Strukturen, die unwiderruflich beschädigt sind, nicht wieder zusammen. Da sind Operationen oft sinnvoll.

Die Flussbedingungen können aber verbessert werden, alte und neue Blockaden im Meridiansystem können aufgespürt und behandelt werden, sowie alle nichtbetroffenen Gelenke, die vielleicht durch Schonhaltung blockiert sind, behandelt werden.

Sie werden staunen, wie ihre Genesung voranschreitet, wenn Sie diese Überlegungen umsetzen.



Sport und Gewicht

Udo Pollmer mit Einleitung und Fazit von Claudia Coulin

Sport wird aus ganz unterschiedlichen Motivationen getrieben. Die chinesische Medizin hat oft qualitative Ansprüche. Es macht einen meilenweiten Unterschied, ob Sie durch den Wald joggen, um den Vögeln beim Singen, den Bäumen beim Wachsen und dem Wind beim Wehen zuzusehen, und dabei den Kopf verlüften. Oder ob Sie mit Pulsuhr das Pensum eines Trainingsplans absolvieren. Gewichtsverlust und Gewichtskontrolle sind oft Argumente, die sehr weit oben genannt werden, wenn nach Vorteilen von Sport gefragt wird. Stimmt das? Udo Pollmer hat sich mit folgender Frage genauer auseinandergesetzt.

Der Glaube an das «Verbrennen von Kalorien» durch Sport, gefolgt von anhaltender Gewichtsabnahme ist inzwischen so weit verbreitet, wie einst die Idee von der Jungfrauengeburt. Entscheidend sind beim Sport Körperbau und Sportart. Kugelschösser, Schwergewichtsboxer, generell alle Kraftsportler sind korpulent, viele im Sinne unserer Gesundheitspolitik schwer übergewichtig, statistisch laufen sie unter der Rubrik «fett-süchtig». Unsere Normen interessieren sich ja nicht für den Fettgehalt sondern setzen nur Grösse und Gewicht miteinander ins Verhältnis. Überall dort, wo es Gewichtsklassen gibt, versuchen die natürlich vor dem Wettkampf «abzukochen», also abzunehmen. Aber wenn Sie einen Blick auf jene Kraftsportler werfen, bei denen die Muskeln entscheiden, beispielsweise wenn sie Baumstämme oder Wackersteine um die Wette schleppen, sehen Sie fast kugelförmige Kavenzmänner, deren gewaltige Muskeln von dicken Fettschichten geschützt werden. So sehen durchtrainierte Sportskanonen aus.

Manch einer glaubt bei den Joggern mit eigenen Augen sehen zu können, dass diese Menschen gewöhnlich schlank sind. Doch hier wird meist Ursache mit Wirkung verwechselt: Es gibt zwei Körperbautypen: Die Leptosomen, das sind die langen Dürren und dann die Pyknischen, die Korpulenten. Die sind kürzer und runder. Korpulente sind beim Kraftsport oder Zehnkampf am besten aufgehoben und die schlaksigen Typen beim Langstreckenlauf oder Radeln.

Die haben dann weniger mit sich rumzuschleppen, dann macht ihnen der Sport auch Freude, weil er ihrem Körperbau entspricht. 100-Meter-Sprinter sind schon deutlich breiter und schwerer als Marathonläufer. Sie sind deshalb aber nicht unsportlicher als Jogger. Jeder dieser Typen bietet andere evolutionäre Vorteile: Wenn sich Läufer und Ringer nicht mögen, dann ist der Läufer im Ernstfall schnell über alle Berge. Aber auf engem Raum in einer Höhle hat ein Jogger gegen einen Catcher keine Chance.

Schwimmer sind eher mittendrin. Das hängt damit zusammen, dass das Wasser ein sehr gutes Wärmeleitmedium ist, es kommt schnell zu Wärmeverlusten. Deshalb bewirkt häufiges Schwimmen eine Zunahme des Unterhautfettgewebes, um den Körper vor der Kälte zu schützen. Zugleich ist eine kompaktere Bauweise von Vorteil. Da Luft ein viel schlechteres Wärmeleitmedium ist, sind Langstreckenläufer deutlich schlanker als Schwimmer.

Es gibt natürlich auch Menschen, die durch Sport abgenommen haben. Das sind meist Bewegungsmenschen, die waren schon als Kinder hibbelig. Für Prüfungen lernten sie im Auf- und Abgehen. Später im Büro mussten sie lernen, ruhig zu sitzen. Und daheim wird es auch nicht gern gesehen, wenn der Papa so lebhaft ist wie sein Nachwuchs. Bewegungsmenschen brauchen Bewegung, um ihren Stress auszugleichen, um ihr Cortisol zu senken. Wenn dieser Typ Mensch das aus sozialen Gründen nicht mehr kann, dann nimmt er zu. Nimmt man ihn dann regelmässig auf den Sportplatz mit, dann verliert er in einem halben Jahr 10 Kilo und mehr. Aber nicht wegen der Kalorien sondern aufgrund der veränderten hormonellen Lage. Danach kann er jedoch weiter toben, nimmt aber nicht weiter ab.

Eine höchst kuriose Mär ist die Vorstellung, durch Sport würde Fett in Muskeln umgewandelt. Der Körper braucht sein Unterhautfettgewebe doch nicht als «Kalorienreserve» – Fett wird als letztes vom Körper verwertet. Das Fett ist der Isolator. Damit mindert er Wärmeverluste, er spart Kalorien! Denn die inneren Organe brauchen ihre 37 °C als Betriebstemperatur. Das Bauchfett schützt sie. Wer Wassersport treibt, braucht den Isolator. Der Körper wäre schlecht beraten, würde er sein Fett in fotogene Bodybuilder-Muckis umwandeln.

Übrigens, Sie können vom Sport auch fatter werden, vor allem, wenn sie schwach bemuskelt sind – das ist eine Frage

der Veranlagung und nicht des Trainings! Dazu müssen Sie nicht mal regelmässig schwimmen. Wenn ungelenke Kinder zum Sport gezwungen werden, kann es sein, dass sie ab Sonntagabend Angst haben vor dem Training am Freitagnachmittag. Dann nehmen sie zu. Dies, weil bei diesen Kindern die Cortisolausschüttung durch Stress Gewichtszunahme auslöst.

Fazit

Sport kann super sein, Ihnen gut tun und ein wunderbares Mittel, um schöne Momente zu erleben. Zwingen Sie sich aber nicht auf Dauer zu etwas, was Ihnen nicht entspricht. Nur weil alle Nachbarn joggen, heisst das nicht, dass es für Sie auch erstrebenswert ist. Vielleicht schadet es Ihnen mehr, als dass es positive Nebeneffekte hat. Weil wenn Sie nicht zu den sportlichen Typen gehören, dann bedeutet körperliche Anstrengung für Sie primär Stress, was wie oben erwähnt, eine Gewichtszunahme zur Folge haben kann.

nach Udo Pollmers Beitrag vom 05.07.2009 im Deutschlandfunk Kultur

Literatur

Hoffmann A: Sportlehrer in der Schule vermitteln auch Werte und Normen. Pressedienst der Eberhard Karls Universität Tübingen 02/2007

Hume C et al: Children's perceptions of their home and neighborhood environments, and their association with objectively measured physical activity: a qualitative and quantitative study. Health Education Research 2005; 20: 1-13

Taylor WC et al: Childhood and adolescent physical activity patterns and adult physical activity. Medicine and Science in Sports and Exercise 1999; 31: 118-123

João Chitambi – Läufer

«Das Ziehen in meinem Bein ist nach wenigen Behandlungen verschwunden. In der Behandlung fanden wir heraus, dass eine Milchunverträglichkeit die Beschwerden ausgelöst hat. Nun verzichte ich darauf und laufe wieder Halbmarathondistanzen, und ich staune, wie einfach die Lösung zu meinem muskulären Beinproblem war.»

© Karin Hunkeler



Sport und Supplementierung

Udo Pollmer mit Einleitung und Fazit von Claudia Coulin

Kommt ein Klient zu uns in die erste Behandlung, stellen wir die Frage, ob Medikamente oder Supplemente eingenommen werden. Viele Sportler bejahen diese Frage mit Stolz. Sie nehmen Vitamine für die Gesundheit, Magnesium für die Muskeln und rühren Pulver an für die Elektrolyte. Dies, ohne kritisch zu beurteilen, ob dies dem Körper wirklich gut tut, oder ob es gar Nebenwirkungen hat.

Es lohnt sich, da einmal scharf nach zu denken... Kann es wirklich sein, dass wir dermassen viele Mängel haben, und wir als gesundheitsbewusste Wesen diese regelmässig nachfüllen müssen? Könnte es denn sein, dass da andere Interessen als ihre sportliche Leistungsfähigkeit im Vordergrund sehen?

Nach der aktuellen Forschungslage, so Udo Pollmer, fördern die Pillen und Pulver gerade jene Krankheiten, die sie eigentlich verhindern sollten.

Vitamine – besser als Weihwasser

Die Schlacht um die Vitamine tobt nun schon gut 100 Jahre und noch immer kann das Publikum im Getümmel keinen Sieger erspähen. Aber über all dem Lärm tönen klar die Fanfaren der Hersteller. Sie schreiben ihren Pillen und Pülverchen immer neue Wundertaten zu, die vergleichbare Produkte, wie das geweihte Wasser von Lourdes, weit in den Schatten stellen. Derweil lösen rigorose Versuchsreihen in der Fachwelt regelmässig betroffenes Schweigen aus.

Aktuell hat es das umsatzstarke Vitamin D erwischt. Stiftung Warentest kam zum Schluss, die üblichen Heilsversprechen seien nicht haltbar, zudem könne eine langfristige Überdosierung sogar zu Herzrhythmusstörungen führen. Auch die Hamburger Gesundheitswissenschaftlerin Ingrid Mühlhauser vermag keinen Nutzen für die Allgemeinheit zu erkennen und warnte ebenfalls vor Überdosierungen, die vor allem bei Senioren die Gefahr eines Sturzes erhöhen.

Begonnen hatte die Serie der Katastrophen bereits 1992 mit den sog. antioxidativen Vitaminen, die angeblich «freie Radikale» jagen und dabei eine breite Bremsspur an Gesundheit im Körper hinterlassen. Als erstes kam β -Carotin, das Provitamin A auf den Prüfstand. In grossen doppelblinden, placebokontrollierten Studien mit zigtausenden Teilnehmern stieg sowohl der Lungenkrebs als auch der Herzinfarkt bedrohlich an. Betroffen waren vor allem Raucher. Nichtraucher sind mit Leberschäden davongekommen. Gut zehn Jahre später, 2003, konstatierte die Fachpresse «Das Ende der Supplementierung mit antioxidativen Vitaminen».

Für eine Handvoll Dollar

Die Branche stand vor einem Scherbenhaufen, aber sie gab nicht auf. Nun hob sie das Vitamin E auf ihren Schild. Doch nirgends fand sich ein greifbarer Nutzen. Die letzte Hoffnung begrub im Jahre 2005 die HOPE-Studie: Die Pillenschlucker hatten häufiger Herzversagen erlitten. Praktisch zeitgleich kam eine Metaanalyse zu dem Ergebnis: «Eine Dosis-Wirkungs-Analyse ergab einen statistisch signifikanten Zusammenhang zwischen der Vitamin E-Dosis und der Sterblichkeit.» Will sagen: Vitaminschlucker sterben früher.

Doch derartige Resultate solider wissenschaftlicher Studien werden von vielen Vitaminforschern geflissentlich übergangen. Biostatistiker – unter Führung des geachteten John Ioannidis aus Boston – empörten sich, dass in der Fachpresse völlig unbeeindruckt weiter vom Nutzen des dubiosen Vitamins fabuliert wird. Angesichts der erhöhten Sterblichkeit könnte man sagen, Vitaminexperten gehen für eine Handvoll Dollar über Leichen.

Derweil kam das Vitamin C an die Reihe, ein Stoff der von seinen Gläubigen längst heiliggesprochen wurde: Nachdem sich nicht mal Grippeviren von dem sauren Pulver beeindrucken liessen, wurde nun in eine ganz andere Richtung ermittelt: Viele Sportler schwören auf das Pulver, weil es die Leistung fördern würde. Stimmt nicht, das Vitamin untergräbt Trainingseffekte. Damit nicht genug: Antioxidative Vitamine – so die jüngste Hiobsbotschaft, diesmal für Krebspatienten – beschleunigen die Entstehung von Metastasen.

Auf der Überholspur zum Ewigen Leben

Die Hoffnung stirbt bekanntlich zuletzt. Doch inzwischen breiten sich rabenschwarze Flecken auf der weissen Weste der bisher unbescholtenen B-Vitamine aus. Das vermeintlich harmlose Vitamin B2 bekam bereits neue biologische Funktionen zugewiesen und wird nun in Verbindung mit Tageslicht oder UV wahlweise als Insektengift oder Desinfektionsmittel verwendet. Dann kam die Folsäure als vermeintlicher Retter der Schwangeren. Sie sollte die Säuglinge vor Missbildungen schützen, nun steht sie im dringenden Verdacht, selbst welche auszulösen – und zwar an den Nieren. Zudem fördert es Schwangerschaftsdiabetes bei den Müttern.

Angesichts dieser Schockwellen fand das jüngste Ergebnis beim Thema Vitamin B6 nur wenig Aufmerksamkeit: Männer, die zehn Jahre lang B6-Supplemente eingenommen hatten, erkrankten doppelt so oft an Lungenkrebs wie ohne die edlen Gesundheitsförderer, von denen man angeblich nie genug kriegen kann.

Fazit

Bleiben Sie kritisch: je gesünder oder wunderhafter die Wirkung eines Präparats angepriesen wird, desto mehr sollten Sie ins Grübeln kommen. Wir erleben in der Praxis oft, dass Supplemente den Darm reizen, Gelenksbeschwerden oder Schlafstörungen zur Folge haben. Auch wenn beste Absichten Ihrerseits dahinter stecken, die Einnahme kann schädlich für Ihre Gesundheit sein.

Udo Pollmer gibt spannende Seminare am Lehrinstitut Radloff, wo er die Studienlage zu verschiedenen Themen im Bereich Ernährung erläutert und sehr lebhaft diskutiert. Weitere Informationen radloff.ch/pollmer

nach Udo Pollmers Beitrag vom 16.04.2018 im Deutschlandfunk Kultur

Literatur

- Wolz L: Vitamin-D-Tabletten: Wie sinnvoll sind Ergänzungsmittel? Interview mit Prof. Mühlhauser, Spiegel.de, 5. März 2018
- Jung B: Stiftung Warentest entzaubert Vitamin-D-Hype. DAZ.online 1. März 2018
- Stiftung Warentest: Vitamine: Viele Präparate sind deutlich zu hoch dosiert. Test.de 21. Sept 2017
- Kaiser J: Antioxidants could spur tumors by acting on cancer gene. Science 2014; 343: 477
- Heyden S: Das Ende der Supplementierung mit antioxidativen Vitaminen. Aktuelle Ernährungsmedizin 2003; 28: 113-120
- Gomez-Cabrera MC et al: Antioxidant supplements in exercise: worse than useless? American Journal of Endocrinology & Metabolism 2012; 302: E476-E477
- Sayin VI et al: Antioxidants accelerate lung cancer progression in mice. Science Translational Medicine 2014; 6: e221ra15
- Tatsoni A et al: Persistence of contradicted claims in the literature. JAMA 2007; 298: 2517-2526
- Le Gal K et al: Antioxidants can increase melanoma metastasis in mice. Science Translational Medicine 2015; 7: e308re8
- Piskounova E et al: Oxidative stress inhibits distant metastasis by human melanoma cells. Nature 2015; 527: 186-191
- Pollmer U: Ein Vitamin wirft lange Schatten: B2 hat eine glänzende Zukunft – aber bitte nicht im Essen. Deutschlandfunk Kultur, Mahlzeit. Beitrag vom 11.07.2014
- Deshmukh U et al: Influence of maternal vitamin B12 and Folate on growth and insulin resistance in the offspring. Nestle Nutrition Institute Workshop Series 2013; 74: 145-154
- Kadir RA et al: Neural tube defects and periconceptional folic acid in England and Wales: retrospective study. BMJ 1999; 319: 92-93
- Zhu B et al: Folic acid supplements intake in early pregnancy increases risk of gestational diabetes mellitus: evidence from a prospective cohort study. Diabetes Care 2016; 39: e36-37
- Groen In ,t Woud S et al: Maternal risk factors involved in specific congenital anomalies of the kidney and urinary tract: A case-control study. Birth Defects Research A Clin Mol Teratology 2016; 106: 596-603
- Baggott JE et al: Meta-analysis of cancer risk in folic acid supplementation trials. Cancer Epidemiology 2012; 36: 78-81
- Brasky TM et al: Long-term, supplemental, one-carbon metabolism-related vitamin B use in relation to lung cancer risk in the Vitamins and Lifestyle (VITAL) cohort. Journal of Clinical Oncology 2017; 35: 3440-3448

Sandra Nick – Triathletin

Aufgrund starker Rückenschmerzen konnte ich 3 Jahre lang kaum mehr trainieren. Seit der Therapie mit APM Radloff kann ich endlich wieder Vollgas geben.

offizielles Wettkampffoto



Wirbelsäulenbeschwerden bei einem Sportler

Reinhard Bayerlein

Der Triathlet

Die Wirbelsäule und damit verbundene Störungen sind Themen, welche die meisten Sportler kennen. In diesem Erfahrungsbeispiel wird eine nicht untypische Behandlung mit den Möglichkeiten der Methode APM Radloff dargestellt.

Der Patient, Triathlet, kommt in die Praxis und klagt über rezidivierende Rückenbeschwerden. Die Beschwerden befinden sich im Segment L5-S1. Dieses Segment ist ein Bereich der Wirbelsäule, der häufig auch bei Bandscheibenvorfällen betroffen ist.

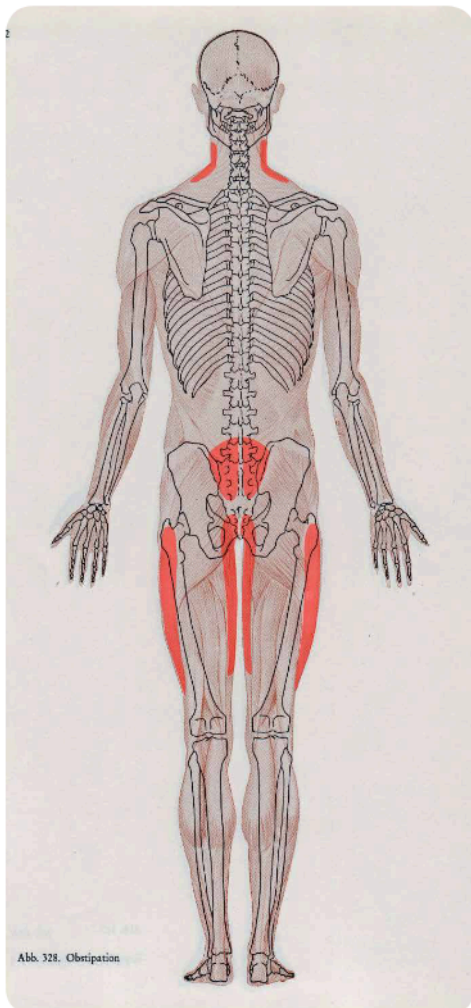


Abb. 1: L5/S1 und Darmsegmente

In der Anamnese berichtet der Klient, dass er diese Beschwerden schon seit drei Jahren hat und in dieser Zeit verschiedene Therapeuten besucht hat. Neben Physiotherapie (manuelle Therapie) und Muskelaufbau ist er seit einem Jahr in Behandlung bei einem Osteopathen. Die Beschwerden haben sich aber nicht grundsätzlich geändert. Der Klient ist ziemlich verzweifelt, da er als selbstständiger Fliesenleger körperlich schwer arbeiten muss und Angst hat, dass er vielleicht arbeitsunfähig wird.

Bei diesem Fall sehen wir, dass sich Störungen sportlicher Betätigungen bis in den Beruf auswirken können.

Mithilfe der Untersuchungsmöglichkeiten der APM Radloff wurde schnell deutlich, dass die Ursache der Beschwerden des Klienten im Dickdarm lag. Hierbei handelte es sich schlussendlich um eine Unverträglichkeit von Milchprodukten. Der Klient frühstückte jeden Morgen Müsli und trank zusätzlich mittags ein Glas Milch. Glücklicherweise war er bereit, sein Müsli und das Glas Milch wegzulassen. Der Erfolg war durchschlagend. Die Beschwerden waren schon nach zwei Tagen besser und verflüchtigten sich nach der Behandlung der Becken- und Wirbelgelenke, die nach dem dreidimensionalen Radloff Konzept behandelt wurden, vollständig. Es muss an dieser Stelle darauf hingewiesen werden, dass die Beckengelenke und der Bereich der Lendenwirbelsäule blockiert waren, obwohl der Klient schon seit drei Jahren in Behandlung war!

An dieser Stelle soll angemerkt werden, dass ich natürlich auch die Leitbahnen, die mit dem System des Verdauungstraktes korrespondieren, behandelt hatte.

Weiterer Verlauf

Nun war die Herausforderung, neben dem Erkennen der Ursache meinerseits, natürlich die Bereitschaft des Klienten seine «Diät» einzuhalten. Wie dies häufig der Fall ist, kehrte der Klient nach einer Woche (in der er schmerzfrei war) wieder zu seiner bisherigen Ernährungsgewohnheit zurück. Schon am zweiten Tag nach Einnahme der Milchprodukte traten die Beschwerden wieder in gleicher Stärke auf. Der

Klient sagte mir im Gespräch dann, dass er das einfach nicht glauben konnte, dass «seine Milch» die Ursache seiner Beschwerden sein sollte. Nun verabredeten wir, dass er die Milch wieder weglassen sollte und wir warteten das Ergebnis ab. Kurz darauf reduzierten sich die Beschwerden und er war wieder beschwerdefrei. Das war nun der Moment, in dem

der Klient für sich den Zusammenhang erkannte, und was viel wichtiger war, gefühlt hatte. In der Folge schaffte er es dann auch seine Ernährung so umzustellen, dass er auf Milchprodukte weitgehend verzichtete. Seitdem sind die Beschwerden, trotz sportlicher und beruflicher Belastung, nicht mehr aufgetreten.

**Tai Chi for Health Einführungstag
mit Ellen Reitsma, Physiotherapeutin und
Master Trainerin TCHI und
Ulrike Grob, Physio- und APM-Therapeutin, Co-Trainerin TCHI**



Allgemeine Informationen zu Tai Chi, Tai Chi for Health und dem Tai Chi for Health Institut TCHI
Kennenlernen der Sun Stil Kurzform «Tai Chi for Arthritis»
Vorbereitung für einen Instruktor Training Kurs

Wann: Samstag 23. Februar 2019

Wo: Oberdorf/Solothurn

Kosten: CHF 150.–

Anmeldung und weitere Informationen: ulrike.grob@bluewin.ch



Lionel Aeschbach – Fussballer
Dank der APM Radloff löst Sport in kalter
Luft keine Asthmaanfalle mehr aus.

© Susanne Aeschbach

Adduktorenzerrung und eine überraschende Lösung

Reinhard Bayerlein

Der Fussballer

Gerade beim Fussball treten immer wieder Adduktorenzerrungen auf. Bei den Adduktoren handelt es sich um eine kräftige Muskelgruppe, die vom Schambeinbereich bis zu der Innenseite der Knie zieht. Sie sind oft sehr hartnäckig verspannt und in manchen Fällen kommt es zu gefürchteten Entzündungen im Bereich des Schambeins, die dann oft sogar mit Cortison gespritzt werden müssen.

Bei meinem Klienten, einem 17-jährigen Fussballer, bestanden die Beschwerden ebenfalls seit einem Jahr. Zeitweise hatte er mit dem Training und dem Spielbetrieb aussetzen müssen. Physiotherapeutische Massnahmen und eine Spritzenkur mit Traumeel (einem homöopathischen Komplexmittel für Sportverletzungen) hatte er, leider erfolglos, hinter sich gebracht. Die Untersuchung erfolgte in meiner Praxis nach dem Radloff Konzept. Nach drei Sitzungen, der Korrektur der Statik, und dem Ausgleich eine Beinlängendifferenz von ca. 1,5 cm die noch niemand bemerkt hatte, fühlte sich der Sportler zwar lockerer, aber die Beschwerden im Adduktorenbereich waren noch da. Meine weitere Untersuchung zeigte eine Auffälligkeit im Bereich der Nieren. Nun kann das in diesem Alter bei pubertierenden aufgrund der Hormonumstellung normal sein. Bei meinem Klienten bestand aber ein anderer Grund als Auslöser für die Beschwerden.



Abb. 1: Beinlängendifferenz

Der Spieler trainierte regelmässig in einem Studio, um seine Muskulatur aufzubauen. Hier hatte man ihm isotonische Getränke empfohlen, damit er seinen Elektrolytverlust ausgleichen könne. Natürlich leuchtet diese Information ein, denn sportliche Betätigung führt zu Schwitzen und in der Folge zu Verlust der Elektrolyte. Der Spieler trank deshalb regelmässig zwei Flaschen isotonischer Getränke am Tag. Als er mir das berichtete, war mir schnell klar, dass dies höchstwahrscheinlich der Grund für seine Probleme war. Hierzu muss man wissen, dass der Nierenmeridian ebenfalls für die Muskelgruppe der Adduktoren zuständig ist. Die massive Zufuhr der Elektrolyte überlastete mit der Zeit die Nieren in ihrer Funktion und führte in der Folge zu einer Überenergie im Meridian und damit zu einer Spannungserhöhung der Adduktoren.

Ich empfahl ihm sofort mit der Einnahme des Getränkes aufzuhören. Der Erfolg stellte sich nach etwa einer Woche ein. Trotzdem veränderte sich die Beinlänge immer wieder. Die Beinlängenveränderung und die Blockaderezidive im Beckenbereich behandelte ich weiter und nach etwa 3 Wochen waren die Beschwerden schliesslich beseitigt. Die Nieren benötigten einfach eine gewisse Zeit, um sich wieder in ihrer Funktion zu normalisieren. Ich möchte noch anfügen, dass die Laborwerte (Blutwerte, Urinwerte) während der gesamten Therapie keine Veränderungen gezeigt hatten.

Dies zeigt, dass die Einnahme von sogenannten Nahrungsergänzungsmitteln, bei unsachgemässer Anwendung problematisch sein kann. Wie im hier geschilderten Fall, können gut gemeinte Vorschläge in eine regelrechte Pathologie führen. Aus diesem Grund empfehle ich auch die Einnahme von «Hausmitteln» immer mit Ihrem APM-Therapeuten zu besprechen.

Die APM Radloff Therapie eignet sich sehr gut zur Betreuung von Sportlern. In den letzten Jahren zeigt sich immer mehr, dass das Konzept Radloff in der Lage ist, die komplexen Anforderungen im Rahmen des Hochleistungssports gerecht zu werden.

TIPP von ENERCETICA

nach dem Sport: ein **Entspannungsbad** oder warme Dusche mit dem **Enercetica DUSCHBAD** -> entspannt die Muskeln. Entspannt, da die Energie sich ausgleicht.

Vor und nach sportlichen Aktivitäten: mit **ENERCETICA – Creme** die beanspruchten Körperteile **gut einmassieren**,

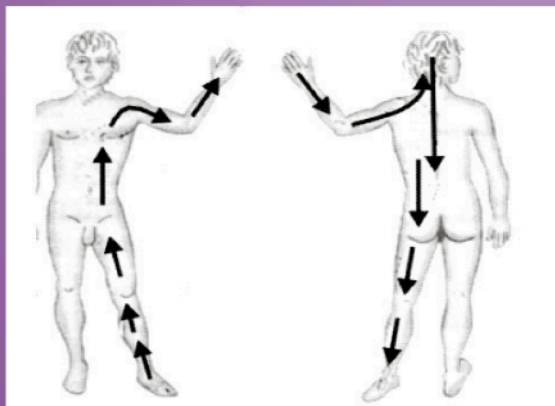
zum Beispiel: Beine: vom Becken, hinten, seitlich nach unten; innen, vorne nach oben (Energieflussrichtung).

Nach dem Sport: mit der **ENERCETICA- Creme** die „überbeanspruchten“ Gelenke, Muskeln (Muskelkater) leicht einreiben. Bei heissen / warmen Stellen Creme dick auftragen -> kühlt, und die überschüssige Energie kann weiterfließen. Mehrmals am Tag wiederholen.

Viel Erfolg wünscht Agnes Heer

Richtigstellung des Copyright aus Heft 1/18

In der 4.ten Ausgabe des Radloff-Magazins mit dem Titel Tennisellbogen ist uns ein Fehler eingeschlichen. Auf Seite 7 unten ist die folgende Abbildung ohne Copyright gedruckt worden. Wir entschuldigen uns hiermit bei Enercetica für den Fehler.



Energieflussrichtung, Enercetica©

Radionische Ferntherapie (Resonanztherapie)

Michael Baumann, Heilpraktiker

Das radionische Resonanzphänomen kann als ätherisches Grenzphänomen zwischen Leib und Seele aufgefasst werden. Mit den radionischen Geräten sind Ferntherapien möglich.

Das nachfolgende Test und Therapieangebot bezieht sich auf die Arbeit mit dem Rayometer von Paul Schmidt und dem MK12 von Bruce Copen. Radionische Ferntherapie (Resonanztherapie).

Folgende Themenbereiche sind in meinem Fokus:

- Radionische Therapie der Discushernie
- Präkanzerose-Risikotest
- Leberegel Infektion Burnout Syndrom
- Schock- und Traumaufarbeitung

www.empedokles-web.ch

ENERCETICA®

ENERGETISCH-LEITFÄHIGE KÖRPER- UND MASSAGECREME

LEITET



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

GLEITET



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

PFLEGT



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

TIPP:

Entspannung pur: mit *energetisch-leitfähigem DuschBad*

Verkauf:

www.enercetica.ch

Verkaufstellen:

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 / Herzberg



APM Radloff