



AUSSAUGEN Blutegel-Therapie hilft unter anderem bei Gelenkerkrankungen und Sportverletzungen. Über 200 Wirkstoffe im Speichel der Weichtiere tragen zur Heilung bei



Dürfen nach getaner Arbeit in den „Rentnerreich“, wenn sie Glück haben: Blutegel in der medizinischen Praxis Foto: Stephan Jansen/dpa

Genügsame Blutsauger

VON MILENA PIEPER

Eine leichte Schleimspur zieht sich die Glaswand entlang, während der Blutegel langsam nach oben kriecht. Das große Einmachglas mit dem durchlöchernten Deckel ist mit Wasser gefüllt. Vier weitere Egel haben sich mit ihren Saugnäpfen an das Glas gesaugt. Noch sind sie relativ dünn und klein, zwischen drei und fünf Zentimeter lang. „Die werden bei der Behandlung deutlich größer“, sagt Dörte Schönfeld. „Jetzt sind sie ausgehungert, die haben seit mindestens drei Monaten nichts gegessen.“ Die Heilpraktikerin arbeitet seit acht Jahren mit den Blutsaugern. „Das ist bei vielen Sachen eine super Option“, sagt sie. „Ich liebe das.“

Besonders bei Erkrankungen wie Arthrose, Arthritis, Gicht oder bei Blutergüssen und Sportverletzungen setzt sie die Tiere ein. Angefangen hat Schönfeld mit Akupunktur. „Ich kam bei einer Arthrose nicht weiter und dachte ich, ich kann das mal ausprobieren“, sagt Schönfeld, deren Mutter als Heilpraktikerin ebenfalls mit den Blutsaugern arbeitete. Bei einer Fortbildung lernte Schönfeld, die Egel gezielt einzusetzen.

Die medizinische Verwendung von Blutegeln hat eine lange Tradition. Schon die Ägypter der Pharaonenzeit kannten

ihre heilende Wirkung. Heute werden die Egel auch in der modernen Medizin wieder mehr eingesetzt.

Andreas Michalsen, der an der Berliner Charité-Universitätmedizin forscht, setzt sich in seinen Publikationen mit der Blutegel-Therapie auseinander. Er hat mit seinem Team bereits vier Studien zur Kniearthrose sowie eine zur Daumenarthrose durchgeführt. Die heilende Wirkung der Behandlung habe sich dabei immer wieder bestätigt. „Die Beschwerdelinderung lag ungefähr bei 50 bis 65 Prozent“, sagt Michalsen.

Der Effekt der Therapie halte bei den meisten Patienten drei bis sechs Monate an. Grund für die Verbesserung sei wahrscheinlich die Wirkung des Egel-Speichels. „Man hat inzwischen schon über 200 Inhaltsstoffe identifiziert. Die meisten dieser Substanzen sind entzündungshemmend und schmerzlindernd“, erklärt Michalsen.

Schönfeld setzt je nach Körperstelle meist zwei bis sechs Blutegel ein, die sich ansaugen und die Haut aufritzen. „Man merkt ein Beißen“, sagt eine Patientin. Sie hat die Therapie schon einmal gemacht, doch so richtig gewöhne man sich nicht daran, sagt sie.

Die meisten Patienten finden die kleinen Blutsauger zuerst etwas eklig. „Ich hatte mal einen

Mann, der gar nicht hingucken wollte. Der hat die ganze Zeit Zeitung gelesen“, sagt Schönfeld. Und eine Frau, die schon zwei oder drei Mal bei ihr war, bringt immer ein Handtuch mit, das sie um ihr Bein bindet. „Damit die Egel auf keinen Fall hoch kriechen“, sagt Schönfeld. Das könne aber sowieso nicht passieren, denn wenn die Tiere sich erst einmal festgesaugt haben, bleiben sie an derselben Stelle sitzen, bis sie voller Blut sind und dann abfallen.

Der anfängliche Ekel verfliege aber meist schnell. „Fast jeder guckt dann hin und findet das spannend.“ Eine ältere Dame habe den Tieren Namen gegeben und wollte sie sogar am liebsten mitnehmen, sagt Schönfeld. Sie weiß selbst, wie sich die Egel auf der Haut anfühlen. „Ich bin so der Typ, der alles ausprobieren muss, bevor er es seinen Patienten zumutet“, sagt sie. Beim ersten Mal, im Nacken, habe sie gar nichts gespürt. „Aber als ich sie dann mal am Daumen angesetzt habe, da wusste ich, was die Leute meinen!“

Schönfeld ist gerade dabei, die Egel mit einem kleinen Gläschen am Knie der Patientin zu platzieren. Fünf sollen es werden. Während der Behandlung, die meist zwei bis drei Stunden dauert, ist die Heilpraktikerin die ganze Zeit dabei. Zur

Der medizinische Blutegel

Hirudo medicinalis ist der medizinische Name des Blutegels.

■ **An beiden Enden** hat er Saugnäpfe, mit denen er sich an seinem Wirt festsaugt. Im vorderen Saugnäpf befindet sich die Mundöffnung.

■ **Auf den drei Kieferleisten** des Egels sind etwa 80 winzige Kalkzähnen verteilt.

■ **Von einer Blutmahlzeit** kann der Egel bis zu zwei Jahre überleben.

■ **Alle zwei bis zehn Tage** häutet er sich komplett. In dieser Zeit beißt der Egel sich nicht fest.

Sicherheit hat sie mehrere Egel bestellt, denn manchmal haben die Blutsauger auch keine Lust. Dann muss Schönfeld einen anderen Egel nehmen. „Die Blutegel sind sehr sensibel“, sagt sie. „Im Winter dauert’s länger als im Sommer, und bei Gewitter oder wenn sie sich häuten, beißen sie nicht.“ Die Patienten müssen ihre Haut vorher mit warmem Wasser abspülen. Auch Rauchen oder viel Knoblauch essen können sie vorher nicht, denn das werde alles über die Haut wieder abgegeben. „Die Egel brauchen Haut und Schweiß pur“, sagt Schönfeld.

Am liebsten behandelt die Heilpraktikerin Knie oder Füße. „Da bekomme ich in 90 bis 95 Prozent der Fälle eine positive

Rückmeldung. Es ist auf jeden Fall einen Versuch wert, bevor sich die Patienten unters Messer legen.“ Vor der Behandlung müssen sich die Patienten ausführlich informieren. „Das ist eben nicht alltäglich“, sagt Schönfeld und zeigt Fotos, auf denen ein Fuß und ganz viel Blut zu sehen sind. Der Wirkstoff Calin hält die kleine Bisswunde mehrere Stunden offen und sie blutet nach.

Deshalb sei es natürlich besonders wichtig, sauber zu arbeiten. „Das ist eine Riesensäure, das erzähle ich zwanzig Mal während der Behandlung, aber es zu erleben, ist dann was anderes.“ Wie die Patienten auf die Behandlung reagieren, sei natürlich unterschiedlich, sagt Schönfeld. Anfangs können sich blaue Flecken bilden und die Wunde verkrustet. Damit sich Blut nachbilden kann, müsse nach einer Behandlung immer eine Pause von mindestens drei Monaten folgen.

Die Blutegel bestellt Dörte Schönfeld bei der Biebertaler Blutegelzucht in Hessen. Nach der Behandlung werden die Egel normalerweise getötet. Doch seit ein bis zwei Jahren gibt es eine andere Möglichkeit. „Das ist allein für’s Karmasammeln ganz nett. Man kann die Egel zurück zur Zucht schicken und dann kommen sie dort in einen Rentnerreich.“

WEH & ACH

Der Demenzkongress in Bremen informiert darüber, wie Erkrankte versorgt werden können. Eingeladen zum Kongress der Landesvereinigung für Gesundheit Bremen und Niedersachsen sind Pflegeeinrichtungen genauso wie pflegende Angehörige.

Mo, 3. April, 10 bis 16 Uhr, „Haus der Wissenschaft“, Sandstraße 4/5, 28195 Bremen

Über Humor im Hospiz spricht Publizist und Autor Manfred Geier und zeigt, ob sich die beiden vermeintlich gegensätzlichen menschlichen Launen vereinbaren lassen. Der Vortrag „Lebenslustig und todernst“ wird veranstaltet vom Hamburger Hospiz-Verein.

Mi, 19. April, 18 bis 20 Uhr, Hehlenstraße 12, 22765 Hamburg

Beim 13. Gesundheitstag der Hamburger Wirtschaft informieren Anbieter in Workshops darüber, wie psychischen und körperlichen Krankheiten am Arbeitsplatz vorgebeugt werden kann. Einen Vortrag hält der frühere Fußballschiedsrichter Babak Rafati. Der Hannoveraner hatte seine Bundesliga-Karriere wegen eines Burn-outs beendet.

Mi, 29. März, 10 bis 16 Uhr, Adolphsplatz 1, 20457 Hamburg

Zum Vortrag über richtiges Entsäuern lädt die Volkshochschule Bremen ein. In Gesprächsrunden soll außerdem gezeigt werden, wie durch einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt Kopfschmerzen, saures Aufstoßen, Sodbrennen und Verstopfungen vermieden werden können. Anmeldung erwünscht unter ☎ 0421-40 17 28.

Di, 4. April, 15 bis 17 Uhr, Koblenzer Straße 3a, 28325 Bremen

Einen Informationstag über Lachyoga und Achtsamkeitstraining bietet der Kreativraum Bremen an. Beim zweiten Tag der offenen Tür stellen Kursleiter und Experten ihre Angebote und Arbeit vor. Eingeladen sind auch Bremer, die Räume suchen, um selbst Kurse anzubieten.

Sa, 25. März, 10 bis 15 Uhr, Kirchheide 24, 28757 Bremen



Gesundheit
Bewegung und Entspannung, Gesundheit und Wissenswertes. Sie finden ein vielfältiges Angebot von Veranstaltungen und Kursen auf www.fbs-ependorf.de

DIPLOMA MBA Bachelor Master
Studienzentrum Hamburg
Weidestr. 122a
22083 Hamburg
Tel.: 040 / 69 45 365 20

Studium neben dem Beruf / der Ausbildung
• Medizinalfachberufe
• Soziale Arbeit • Kindheitspädagogik
• Frühpädagogik • Psychologie (i.V.)
Komplettes Studienangebot und Beratungstermine auf www.diploma.de

Gesicht und Körperdeutung
Menschenkenntnis durch Lebens- Seelen- und Gesichtsausdruckskunde
www.psychophysiognomik-bs.de



Schule der Homöopathie und Heilpraktik
Friedensallee 290
22763 Hamburg
Tel.: 040/88 91 33 93
Fax.: 040/88 91 33 96
info@sdh-hamburg.de
www.sdh-hamburg.de

Nächster Ausbildungskurs ab 6./7. Mai 2017

Tapes gegen Bauchschmerzen

KLEBKRAM Bisher nutzten vor allem Spitzensportler die bunten Klebestreifen: Kinesio-Tapes sollen Muskelschmerzen lindern. Mit einer Kombination aus Taping-Verfahren und Akupunktur-Techniken wollen Kieler Ärzte nun zahlreiche Beschwerden lindern

Ein Stechen zieht durch den Rücken, das Knie drückt und die Schulter fühlt sich steinhart an. Der Besuch beim Orthopäden oder Physiotherapeuten soll Abhilfe schaffen. Dort liegen sie, die knallbunten Streifen in Pink, Türkis oder Rot – so genannte Kinesio-Tapes. Profisportler wie der italienisch-ghanaische Fußballspieler Mario Balotelli machten sie weltberühmt. In den letzten Jahren prangen die bunten Klebestreifen allerdings nicht mehr nur auf Rücken, Fußgelenk oder Nacken von Topathleten, sondern zunehmend auch auf denen vieler Durchschnittspatienten.

Kinesio-Tapes sehen nämlich nicht nur modisch aus, sie sollen vor allem muskuläre Verspannungen lösen und Gelenkschmerzen lindern. Das Prinzip dahinter ist denkbar simpel: Der Therapeut klebt dem Patienten die elastischen Streifen auf die verletzten Körperstellen, dabei wird die oberste Hautschicht, die Epidermis, angehoben. Auf diese Weise werden die darunterliegenden Schmerzrezeptoren gereizt, das Blut kann so besser in die verletzten Regionen fließen. Je nachdem, wie die Streifen angelegt sind, wird die Muskulatur anschließend entspannt oder angespannt.

Entwickelt wurde das Kinesio-Taping 1973 vom japanischen Chiropraktiker Kenzo Kase. Seine Idee dahinter war, eine Methode hervorzu- bringen, bei der muskuläre Beschwerden oder Gelenkschmerzen ohne Medikamente gelindert werden können. Vor allem aber sollte die Mobilisierung des Bewegungsapparates im Vordergrund stehen. Denn bisher wurden Gelenk und Muskulatur, etwa bei einer Sportverletzung, mithilfe von Stützbandagen oder Tape-Verbindungen ruhiggestellt. Diese unelastischen Bänder lösten allerdings bei manchen Patienten Blockaden aus und behinderten somit den Heilungsprozess. Kinesiologische Tapes hingegen bestehen aus fein gewebter Baumwolle, wodurch sie elastisch und atmungsaktiv sind. Die natürliche Bewegung wird somit nicht eingeschränkt, vielmehr wird die Muskulatur per-

manent massiert, wie bei einer Bindegewebsmassage. Aber: „Kinesio-Taping ist in erster Linie eine Hauttherapie“, sagt Sascha Seifert, therapeutischer Leiter des ambulanten Sportrehabilitationszentrums Rehamed in Kassel. „Sie erreichen nie wirklich den Muskel.“ Seifert arbeitet seit über 20 Jahren als Physiotherapeut, absolvierte auch eine Ausbildung in Kinesio-Taping bei Kenzo Kase. Dieser habe ihm immer gesagt, das Taping „solle helfen, die Selbstheilungskräfte im Körper anzuregen“. Dennoch habe Kase seine Methode stets als Ergänzung zu den etablierten Verfahren gesehen. „Das Taping allein ist kein Allheilmittel. Es ist eine Option“, sagt Seifert. „Es soll mit einer physiotherapeutischen Anwendung kombiniert werden.“

So weit, so gut. Nun allerdings haben die Ärzte Hans-Ulrich Hecker und Kay Liebchen aus Kiel ein neues kinesiologisches Verfahren entwickelt, mit dem fortan auch internistische Erkrankungen behandelt werden sollen: das Aku-Taping, eine Kombination aus Kinesio-Taping und Akupunktur. Bauchschmerzen sollen demnach einfach weggeklebt werden.

Hecker, der auch im Bereich der traditionellen

chinesischen Medizin (TCM) arbeitet, kam vor einigen Jahren auf die Idee, seine Erfahrungen aus der TCM mit denen aus dem Taping zu verbinden. Für dieses Vorhaben hätten sich gerade Akupunktur und Akupressur angeboten, denn: „Auch mithilfe von Tapes können gezielt Akupunkturpunkte gereizt werden“, sagt Hecker. „Im Prinzip können Sie alles, was mit Akupunktur behandelt wird, auch mithilfe von Aku-Taping behandeln.“

Neben viszeralen Beschwerden wie Bauchschmerzen sei die Methode zum Beispiel genauso bei rheumatischen oder asthmatischen Problemen wirksam. Der Vorteil gegenüber der konventionellen Akupunktur, bei der mit kleinen Nadeln gearbeitet wird, sei, dass die Patienten auch in der therapiefreien Zeit die Akupunkturpunkte mittels der Tapes stimulieren könnten. Zudem könnten sie sich die Streifen zu Hause selbst aufkleben. Dazu haben die Kieler Ärzte ein Anwendungsbuch geschrieben, in dem die Meridiane aufgezeigt werden, also die Leitbahnen, in denen laut TCM die Lebensenergie fließt. Komme man an gewisse Punkte, etwa am Rücken, selbst nicht heran, müsse eben der Partner oder ein Freund dabei helfen, so Hecker.

Sind Laien jedoch wirklich dafür geeignet, um die richtigen Punkte zu finden? Sascha Seifert ist da eher skeptisch. „Wenn man die Tapes mit zu viel Zug und an die falschen Stellen aufklebt, können

Mindestens sieben Euro sollte in eine Rolle investiert werden, sagt Hecker. Diese muss der Patient allerdings selbst bezahlen, genauso wie die Behandlung an sich. Denn bei dem kinesiologischen Taping handelt es sich um eine sogenannte Igel-Leistung, also einer individuellen Gesundheitsleistung. Dadurch, dass die Wirkung des Verfahrens nicht ausreichend belegt ist, erstatten Krankenkassen die Kosten dafür nicht.

Von einer Taping-Behandlung generell abraten würde Hecker übrigens Patienten mit Hauterkrankungen oder einer akuten Thrombose. Für alle anderen gelte: „Einfach mal ausprobieren. Wenn das Aku-Taping nach vier oder fünf Anwendungen nicht anschlägt, kann man damit auch wieder aufhören.“

ANNA GRÖHN
Hat die bunten Klebestreifen weltweit populär gemacht: Fußball-Star Mario Balotelli Foto: imago/Action Pictures

nen mehr Schmerzen entstehen“, sagt er. „Aber in den meisten Fällen funktioniert ein Tape, das man selber anlegt, ohnehin nicht vernünftig.“ Deshalb solle man das Kleben besser einem ausgebildeten Therapeuten oder Arzt überlassen.

Dass die Tapes über die Akupunkturpunkte wirken kann, hält Seifert hingegen durchaus für möglich. Auch beim Ki-

er, das Knie drückt und die Schulter fühlt sich steinhart an. Der Besuch beim Orthopäden oder Physiotherapeuten soll Abhilfe schaffen. Dort liegen sie, die knallbunten Streifen in Pink, Türkis oder Rot – so genannte Kinesio-Tapes. Profisportler wie der italienisch-ghanaische Fußballspieler Mario Balotelli machten sie weltberühmt. In den letzten Jahren prangen die bunten Klebestreifen allerdings nicht mehr nur auf Rücken, Fußgelenk oder Nacken von Topathleten, sondern zunehmend auch auf denen vieler Durchschnittspatienten.

Entwickelt wurde das Kinesio-Taping 1973 vom japanischen Chiropraktiker Kenzo Kase. Seine Idee dahinter war, eine Methode hervorzu- bringen, bei der muskuläre Beschwerden oder Gelenkschmerzen ohne Medikamente gelindert werden können. Vor allem aber sollte die Mobilisierung des Bewegungsapparates im Vordergrund stehen. Denn bisher wurden Gelenk und Muskulatur, etwa bei einer Sportverletzung, mithilfe von Stützbandagen oder Tape-Verbindungen ruhiggestellt. Diese unelastischen Bänder lösten allerdings bei manchen Patienten Blockaden aus und behinderten somit den Heilungsprozess. Kinesiologische Tapes hingegen bestehen aus fein gewebter Baumwolle, wodurch sie elastisch und atmungsaktiv sind. Die natürliche Bewegung wird somit nicht eingeschränkt, vielmehr wird die Muskulatur per-

manent massiert, wie bei einer Bindegewebsmassage. Aber: „Kinesio-Taping ist in erster Linie eine Hauttherapie“, sagt Sascha Seifert, therapeutischer Leiter des ambulanten Sportrehabilitationszentrums Rehamed in Kassel. „Sie erreichen nie wirklich den Muskel.“ Seifert arbeitet seit über 20 Jahren als Physiotherapeut, absolvierte auch eine Ausbildung in Kinesio-Taping bei Kenzo Kase. Dieser habe ihm immer gesagt, das Taping „solle helfen, die Selbstheilungskräfte im Körper anzuregen“. Dennoch habe Kase seine Methode stets als Ergänzung zu den etablierten Verfahren gesehen. „Das Taping allein ist kein Allheilmittel. Es ist eine Option“, sagt Seifert. „Es soll mit einer physiotherapeutischen Anwendung kombiniert werden.“

So weit, so gut. Nun allerdings haben die Ärzte Hans-Ulrich Hecker und Kay Liebchen aus Kiel ein neues kinesiologisches Verfahren entwickelt, mit dem fortan auch internistische Erkrankungen behandelt werden sollen: das Aku-Taping, eine Kombination aus Kinesio-Taping und Akupunktur. Bauchschmerzen sollen demnach einfach weggeklebt werden.

Hecker, der auch im Bereich der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) arbeitet, kam vor einigen Jahren auf die Idee, seine Erfahrungen aus der TCM mit denen aus dem Taping zu verbinden. Für dieses Vorhaben hätten sich gerade Akupunktur und Akupressur angeboten, denn: „Auch mithilfe von Tapes können gezielt Akupunkturpunkte gereizt werden“, sagt Hecker. „Im Prinzip können Sie alles, was mit Akupunktur behandelt wird, auch mithilfe von Aku-Taping behandeln.“

Neben viszeralen Beschwerden wie Bauchschmerzen sei die Methode zum Beispiel genauso bei rheumatischen oder asthmatischen Problemen wirksam. Der Vorteil gegenüber der konventionellen Akupunktur, bei der mit kleinen Nadeln gearbeitet wird, sei, dass die Patienten auch in der therapiefreien Zeit die Akupunkturpunkte mittels der Tapes stimulieren könnten. Zudem könnten sie sich die Streifen zu Hause selbst aufkleben. Dazu haben die Kieler Ärzte ein Anwendungsbuch geschrieben, in dem die Meridiane aufgezeigt werden, also die Leitbahnen, in denen laut TCM die Lebensenergie fließt. Komme man an gewisse Punkte, etwa am Rücken, selbst nicht heran, müsse eben der Partner oder ein Freund dabei helfen, so Hecker.

Sind Laien jedoch wirklich dafür geeignet, um die richtigen Punkte zu finden? Sascha Seifert ist da eher skeptisch. „Wenn man die Tapes mit zu viel Zug und an die falschen Stellen aufklebt, können

Mindestens sieben Euro sollte in eine Rolle investiert werden, sagt Hecker. Diese muss der Patient allerdings selbst bezahlen, genauso wie die Behandlung an sich. Denn bei dem kinesiologischen Taping handelt es sich um eine sogenannte Igel-Leistung, also einer individuellen Gesundheitsleistung. Dadurch, dass die Wirkung des Verfahrens nicht ausreichend belegt ist, erstatten Krankenkassen die Kosten dafür nicht.

Von einer Taping-Behandlung generell abraten würde Hecker übrigens Patienten mit Hauterkrankungen oder einer akuten Thrombose. Für alle anderen gelte: „Einfach mal ausprobieren. Wenn das Aku-Taping nach vier oder fünf Anwendungen nicht anschlägt, kann man damit auch wieder aufhören.“

ANNA GRÖHN
Hat die bunten Klebestreifen weltweit populär gemacht: Fußball-Star Mario Balotelli Foto: imago/Action Pictures

nen mehr Schmerzen entstehen“, sagt er. „Aber in den meisten Fällen funktioniert ein Tape, das man selber anlegt, ohnehin nicht vernünftig.“ Deshalb solle man das Kleben besser einem ausgebildeten Therapeuten oder Arzt überlassen.

Dass die Tapes über die Akupunkturpunkte wirken kann, hält Seifert hingegen durchaus für möglich. Auch beim Ki-



Klingt nach Entspannung: Die Schallwellen hält auch eine Decke nicht auf Foto: Muriel Kalisch

Klang in der Schüssel

VON MURIEL KALISCH

Es gibt die verschiedensten Formen von Massagen. Ob Medizin oder Wellness, ob schwedische oder Thai-Massage – sie alle haben eines gemeinsam: Man wird ordentlich durchgeknetet. Simone Grunert berührt ihre Klienten nicht. Sie lässt Klänge für sich arbeiten.

Bei einer Klangmassage platziert Grunert Klangschalen auf dem Körper ihres Klienten. Die bronzenen Schalen stammen aus Indien, Tibet und China und wurden ursprünglich als Küchengehör eingesetzt, bis die westliche Esoterik-Szene sie für sich entdeckte. Stößt Grunert die Schalen an, beginnen sie zu vibrieren und geben einen summen Ton von sich. Durch die Schwingungen soll sich das Nervensystem beruhigen.

Zu Beginn führt Grunert eine sanft angeschlagene Klangschale über den Körper ihrer Kundin Beatrice Maier. „Damit nimmt der Körper bereits die ersten Schwingungen auf“, sagt Grunert. Anschließend platziert sie die erste Schale auf Maiers Brust. Die Kundin liegt mit geschlossenen Augen da, man hört wie ihr Atem tiefer wird. „Die Kunden bleiben komplett bekleidet“, erklärt Grunert eine der Besonderheiten der Klangmassage. Sich auszuziehen sei nicht notwendig, da die Schwingungen auch durch die Kleidung hindurchgingen. Nach und nach verschiebt die Masseurin die Schalen weiter nach unten auf den Bauch, stellt eine zweite hinzu. Höchstens drei Schalen platziert Grunert auf dem Körper ihrer Kunden. Das ist abhängig von dessen Größe und der erwünschten Wirkung der Massage.

MASSAGE Vibrationen klingender Schalen die Verspannungen lösen, das klingt stark nach Esoterik. Doch was können die fernöstlichen Schalen?

Für 70 Euro bekommen die Kunden bei Simone Grunert eine 60-minütige Anwendung. „Davon sind mindestens 45 Minuten reine Massage“, sagt sie. Der Rest der Zeit dient der Vorbereitung, wo die Probleme und Wünsche des Kunden liegen. Aber auch die Ruhepause nach der Massage ist wichtig. Um deren Ende einzuläuten schlägt Grunert ein Koshi an. Es klingt wie ein sehr sanftes Windspiel.

„Die Massage bringt dich in eine tiefe Entspannung“, sagt Grunert. Kundin Maier fügt hinzu: „Es fühlt sich an als ob dein ganzer Körper zu schwingen beginnt.“

Maier bekam ihre erste Klangmassage zu einer Zeit, als ihr Knie ihr große Probleme bereitete. Die Massage empfand sie als sehr wohltuend: „Ich habe richtig gemerkt wie die Wellen durch mein Knie liefen.“ Danach habe sich alles viel leichter und fließender angefühlt, sagt Maier. Trotzdem ist eine Klangmassage keine medizinische Behandlung, betont auch Grunert. „Ich behandle keine Krankheiten. Wenn überhaupt, behandle ich Stress.“ Da Grunert weder Ärztin noch Heilpraktikerin ist, darf sie ihre Massagen auch nicht als Behandlungen anbieten. Obwohl sie offen angibt, dass es bei ihren Massagen in erster Linie um Entspannung geht, glaubt Grunert auch an die physische Wirkung der Klangmassagen: „Die Vibration versetzt die Flüssigkeiten im Körper in Bewegung.“ Dadurch sollen Zellen angeregt werden sich zu erneuern.

Das Peter-Hess-Institut im niedersächsischen Bruchhausen-Vilsen arbeitet derzeit an der wissenschaftlichen Anerkennung solcher Erkenntnisse. Verschiedene Studien zur Wirksamkeit von Klangmassagen bei Tinnitus oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen stammen vom „Europäischen Fachverband Klang (R)“, gegründet im Jahr 1999 mit Peter Hess als erstem Vorsitzenden. In der westlichen Medizin finden die Bemühungen des Verbands und Peter Hess keinen Rückhalt. Der Krankengymnast und medizinische Masseur Peter Dallmann glaubt nicht an eine Wirkung, die über Entspannung hinausgeht: Zu klein seien die wissenschaftlichen Studien die vom PHI durchgeführt werden. „Klangmassagen sind ein reines Wellness-Produkt“, sagt Dallmann. In seiner Praxis in St. Georg empfängt der Krankengymnast hauptsächlich verspannte Bürokräfte. Ihnen hilft er mit Wärmerapie und Massagen, bei denen, im Gegensatz zur Klangmassage, viel Druck ausgeübt wird. „Die Patienten können am nächsten Tag durchaus Muskelkater haben. Aber nur so lösen sich die Verspannungen.“ Neben der wissenschaftlichen Erforschung von Klangmassagen ist ein wesentlicher Teil von Peter Hess' Arbeit die Lehre: Obwohl es verschiedene Ansätze der Klangmassagen gibt, gilt Hess als der Erfinder der Massageform und bildet in seinen Seminaren regelmäßig Klangpraktiker aus. Auch Simone Grunert besuchte ein Jahr lang Seminare im Peter-Hess-Institut. Ihre ersten Erfahrungen mit Klangschalen reichen aber schon deutlich weiter zurück, erzählt sie. „Meine erste Klangschale habe ich vor 15 Jahren gekauft“, sagt Grunert. Die sei aber eigentlich nur Dekoration gewesen. Als der Vater ihres damaligen Freundes im Wachkoma lag, setzte sie die Schale

zum ersten Mal ein – ganz intuitiv, sagt sie. Eine Reaktion habe man bei dem Wachkoma-Patienten zwar nicht erwarten können, aber sie habe trotzdem das Gefühl gehabt, dass es ihm gut tue. Als sie auf einer Indienreise vor fünf Jahren eine weitere Klangschale fand, hatte Grunert ihren Job als Fotoredakteurin bereits aufgegeben. „Zu stressig“, fand sie und machte sich mit spirituellem Schmuck selbstständig. Die indische Klangschale habe sie sofort fasziniert, erzählt Grunert. „Als ich dann nach Hause gekommen bin, habe ich begonnen zu recherchieren. Ich wusste ja gar nicht was man mit den Schalen alles machen kann“, sagt Grunert. Zwei Wochen später habe sie dann im Seminar bei Peter Hess gesessen. Dort lernten die Teilnehmer aber, anders als erwartet, keine Regeln über den richtigen Einsatz der Schalen bei Kunden. Stattdessen vermittelte das erste Seminar im Hess-Institut ein Gefühl für die Klangschalen, um sie erst einmal an sich selbst und bei Freunden einsetzen zu können. „Nach dem ersten Seminar bist du noch keine Peter-Hess-Massagepraktikerin“, sagt Grunert. Über ein Jahr hinweg besuchte sie viele weitere Seminare in Bruchhausen-Vilsen.

Inzwischen leitet Grunert hauptsächlich von den Klängen der indischen Schalen begleitete Meditationen, denn die Massagen sind noch nicht sonderlich bekannt. „Ich habe ein paar Klienten, die etwa einmal im Monat kommen“, sagt Grunert. Oft haben ihre Kunden die Massage geschenkt bekommen und bisher keine Erfahrungen damit gemacht. Beschriftet habe sich aber noch niemand, sagt Grunert. „Die fanden es alle immer

ganz toll.“ Dabei sei es auch egal, ob die Massierten spirituell seien oder nicht. „Auch wenn jemand der Prozedur skeptisch gegenüber steht, lösen die Wellen in seinem Körper etwas aus.“ Natürlich spielten Gedanken aber trotzdem eine große Rolle – denn die Klangmassage soll nicht einfach bloß Verspannungen behandeln, sondern die „Einheit von Körper, Geist und Seele“ wieder herstellen, sagt Grunert. Der ganzheitliche Ansatz gefällt auch der Kundin Beatrice Maier, selbst ausgebildete Krankengymnastin: „Wenn ich eine falsche Rückenhaltung habe, ändert eine Massage auch nicht dauerhaft etwas an meinen Verspannungen.“ Die problemorientierten Massagen medizinischer Therapeuten könnten außerdem mehr kaputt machen als helfen: „Ich hatte Kollegen, von denen ich mich nicht massieren lassen wollte.“

Maier leitet inzwischen ein Yogastudio. In ihren Kursen setzt sie zum Ende der Ruhephasen selbst manchmal eine Klangschale ein. „Die Teilnehmer meiner Seniorenkurse reagieren unheimlich stark auf die Klänge“, sagt sie. Eine Frau mit chronischen Kieferschmerzen wolle sich bald bei Grunert melden. Die Klänge linderten ihre Schmerzen, sagte sie zu Maier. Auch wenn medizinische Wirkungen unbestätigt bleiben – schaden können die sanften Klänge aber auf keinen Fall. Das sagt auch Dallmann. Eine Massage, unbewusst bei einem Thrombose-Patienten angewandt, könne einen Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen. „Das mit einer Klangschale zu verursachen, erscheint mir unmöglich.“

WARUM ICH NATURMEDIZIN BEVORZUGE

Heilung mit dem dicken Buch

Als ich Kind war, gab es für uns zwei Sorten Medizin: Nasentropfen und Hustentropfen. Letzere auf einem Teelöffel Zucker. Ich hatte als Kind sehr oft Kopfschmerzen. Ich musste damit leben. Kopfschmerztabletten hätte meine Mutter uns nie gegeben. Da wir kein Auto hatten und der Arzt in der nächsten Stadt war, gingen wir auch eigentlich nie zum Arzt. Wenn wir erkältet waren, bekamen wir Nasentropfen oder Hustentropfen und ein gebügelt Taschentuch mit in die Schule. Zuhause bleiben hätten wir vielleicht dürfen, wenn wir ohnmächtig gewesen wären.

Ich muss gestehen, dass ich etwas von dieser Einstellung mit in meine eigene Familie übernommen habe. Ich suche immer noch so gut wie einen Arzt auf, und auch die mittlerweile großen Kinder kennen keinen Hausarzt. Als die Kinder geboren wurden, kaufte ich mir ein dickes Buch über Naturmedizin. Da suchte ich mir für jede Beschwerde das richtige Mittel heraus. Ich lernte alles über Kräutertees, Halswickel, Inhalationen und Schleimlöser. Ich halte Quarkwickel für eines der lindernsten Mittel bei Halschmerzen. Ich recherchiere allerdings für jede Maßnahme, warum und wie sie wirkt. Ich glaube nur an das Erklärbare, ich bin durch und durch Rationalist. Deshalb blicke ich auch voller Verachtung auf alle Kügelchengeber. Ich habe sogar welche im engen Familienkreis und ich werde nicht müde, sie zu beschimpfen. Aber der Homöopathie ist mit Vernunft und nicht mal mit Humor beizukommen. Ich habe öfter mir angebotene Kügelchen eingenommen, um guten Willen zu zeigen. Was soll ich sagen: Die Kügelchen haben nicht geholfen. Bei nichts haben mir Kügelchen jemals geholfen. Ich würde immer wieder Kügelchen anneh-

men, aus Höflichkeit, wenn sie mir einer anbietet, denn ich bin davon überzeugt, dass sie nicht schaden.

Ansonsten ziehe ich Medikamente aus der Natur vor, wenn ich die Wahl habe, weil sie meistens mit weniger oder gar keinen Nebenwirkungen verbunden sind. Bei einer Erkältung sollte man sehr viel Tee trinken, mit Kamille inhalieren, schlafen. Man braucht nichts von dem, was einem ein Arzt in so einem Fall verschreibt, davon bin ich fest überzeugt. Ich hatte mal einen Freund, der hat bei Erkältungen immer Wick Medinait eingenommen und behauptet, dass ihm das hilft. Es enthält eine Kombination aus Paracetamol und Alkohol (17%). Kann schon sein, dass es hilft. Mir hilft Schnaps auch, wenn ich mich nicht fühle. Aber kann es richtig sein, Schnaps mit Schmerzmitteln zu kombinieren?

Als rationaler Mensch glaube ich ebenso wenig wie an Homöopathie an Bachblüten oder an Aromatherapie. Aber ich glaube an den gesunden Einfluss von körperlicher Bewegung, gesunder Ernährung und frischer Luft. Ich glaube an die heilsame Wirkung von Empathie, von körperlicher Nähe und Zuwendung, weil ich das an mir selbst erfahren habe und weil diese Zusammenhänge sowohl erklärbar als auch erwiesen sind.

Wenn nun Menschen einen Teil dieser Dinge nur beim Aromatherapeuten oder bei der Reiki-Meisterin bekommen können, weil der approbierte Arzt aufgrund verschiedener Umstände, die politischer oder auch persönlicher Natur sein können, keine Kapazitäten dafür hat, dann füllt die Esoterik eine Bedürfnislücke.

Zuwendung ist vielleicht auch so etwas wie Naturmedizin, jedenfalls im weitesten Sinne, würde ich meinen.

KATRIN SEDDIG

Naturheilpraxis Annelie Skopnik

Klassische Homöopathie, Klassische Akkupunktur, stilles Qi Gong

Fon: 040 / 39 90 75 70
www.heilpraktikerin-skopnik.de

Weltweit tatkräftig.

Soforthilfe, Wiederaufbau und Prävention. Jeden Tag. Weltweit.

60 JAHRE Diakonie Katastrophenhilfe

angela BLUMBERGER dipl. psychologin

Praxis für Hypnose- und Hypnobirthing

BREMEN
Fon 0421/33 06 93 66
Am Markt 1
28195 Bremen www.hypnosystem.de

PTA Pharmazeutisch-technische/r Assistent/in

Ausbildung September 2017

Bernd-Blindow-Schule Hamburg

Wir beraten Sie! Jeden Donnerstag 15-17 Uhr

Weidestraße 122a Tel. 040 69 45 36
hamburg@blindow.de www.blindow.de

Institut für Chinesische Medizin DRK Kreisverband Bremen e.V.

Friedrich-Karl-Str. 55 - 28205 Bremen
Telefon 0421 - 699139 - 0

Mehr als Akupunktur ... unser chinesisch-deutsches Team stellt die persönliche Betreuung in den Mittelpunkt der Therapie.

Internet www.chinesisches-institut.de

Dr. Xiaoying Liang Chinesische Medizinerin
Dr. Tanja Zeyn Ärztliche Leiterin
Dr. Yijun Deng Chinesischer Mediziner

Wir behandeln:

- Schmerzkrankungen
- Innere und neurologische Erkrankungen
- Beschwerden ohne organischen Befund
- Orthopädische Beschwerden
- Gynäkologische und psychosomatische Störungen
- Allergien und Hauterkrankungen