

Verehrte Leserin,
verehrter Leser,
liebes Mitglied,



sind Parkinson und Alzheimer womöglich eine Darmerkrankung?

Dieser Frage ging die Journalistin Stephanie Lahrtz in der vorweihnachtlichen Zeit in ihrem Artikel in der Neuen Zürcher Zeitung nach, welchen mir freundlicher Weise ein Patient zuschickte. Ihm fielen immer wieder meine Hinweise in der monatlich stattfindenden offenen Sprechstunde auf:

Der Darm als Zentrum unseres Gesundseins.

Wissenschaftliche Untersuchungen an Mäusen haben diese Vermutung anhand mehrerer Experimente nun belegt und wer möchte, kann im Internet unter anderem bei dem Wissenschaftsportal PubMed diese Dinge an zwei Stellen im Original nachlesen [Cell 167, 1469-1480 (2016) und Nature Neuroscience 18, 965-977 (2015)].

Die Parkinson-Krankheit, Morbus Parkinson, Schüttellähmung oder Paralysis agitans geht auf den englischen Arzt James Parkinson (1755 – 1824) zurück, der als erster 1817 diese chronisch neurologische Erkrankung beschrieben hat und sie mit dem Namen „shaking palsy“ oder zu Deutsch „Schüttellähmung“ belegte. 1884 führte der französische Pathologe und Neurologe Jean-Martin Charcot (1825-1893) die Bezeichnung „Parkinsonsche Erkrankung“ ein.

In den 60er-Jahren des 20. Jahrhunderts konnte ein Dopaminmangel als biochemisches Korrelat dieser Krankheit nachgewiesen werden. Dopamin ist ein Nervenüberträgerstoff im Ge-

hirn (Neurotransmitter). Doch die Frage, was schlussendlich zu dem Dopaminmangel führt, ist bisher ungeklärt.

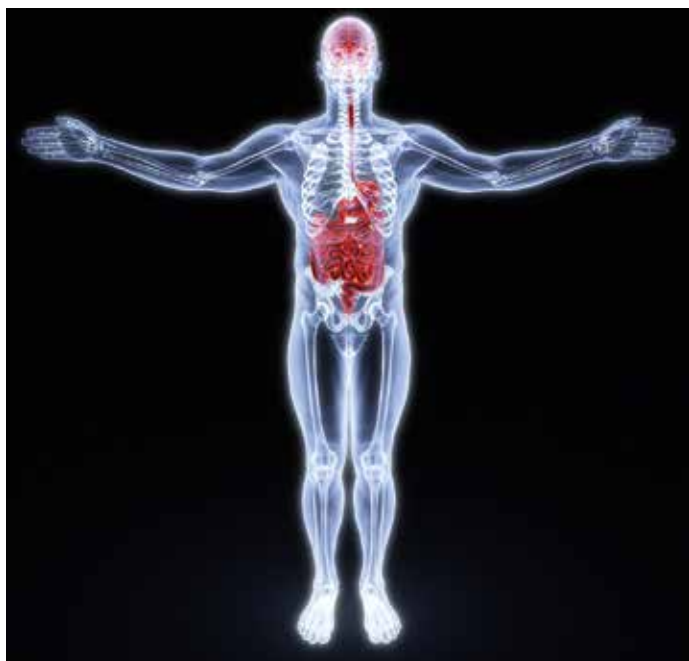
Einen richtungsweisenden Hinweis fand nun die Forschungsgruppe um Sarkis Mazmanian vom Caltech Institute in Pasadena (Kalifornien / USA), die sich auf die Erkenntnis stützten „**Darmflora und Gehirn kommunizieren über Fettsäuren miteinander**“. Durch eine falsche Zusammensetzung an Darmbakterien in der Darmflora bilden sich vermehrt kurzkettige Fettsäuren, die aus dem Stoffwechsel von manchen Darmbakterien beim Abbau von Nahrungsmittelbestandteilen entstehen. Diese kurzkettigen Fettsäuren gelangen aus dem Darm über die Blutbahn letztendlich zum Gehirn und können an den Gehirnzellen Entzündungen auslösen, die wiederum das Krankheitsbild „Parkinson“ initiieren.

Studienergebnisse in Finnland haben bei Untersuchungen an den Stuhlproben von Parkinsonpatienten belegt, dass diese eine andere Zusammensetzung von Darmkeimen aufweisen als gesunde Menschen. Wissenschaftler halten nun diese kurzkettigen Fettsäuren auch als Auslöser für andere neurologische Krankheiten wie beispielsweise Alzheimer (Demenzerkrankung) für möglich.

Dopamin ist wie oben bereits ausgeführt ein wichtiger Botenstoff in unserem Gehirn und reguliert zahlreiche Steuerungen sowohl körperlicher als auch geistiger Bewegungen. Er ist aber auch verantwortlich für unsere Feinmotorik und unsere Körperbewegung. Darüber hinaus verbessert er unser Wohlbefinden, unseren Mut und unsere Lebensfreude, sowie unsere Konzentration. Als Glücksgefühl wird diese Substanz bei bestimmten Tätigkeiten wie Essen, Sport und Sex ausgeschüttet und lässt den Wunsch aufkommen, es zu wiederholen. Dopamin steht dabei in einer ständigen Wechselwirkung zu dem Glückshormon **Serotonin**, das von Natur aus eher dämpfend wirkt. Dopamin wird aber auch beim Konsum von Drogen (Nikotin, Alkohol, Opiaten, Kokain) vermehrt ausgeschüttet, was letzten Endes dazu führt, dass ein nie endender *Cyclus vitiosus*, ein sogenannter Teufelskreis, entsteht.

Da der Neurotransmittermangel Dopamin nicht nur zu Parkinson führt, sondern auch Schizophrenie oder Psychosen und ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom oder Aufmerksamkeitsdefizitstörung) sowie ADHS (Kinder mit ADHS sind zusätzlich noch hyperaktiv) begünstigt, ist sicherlich durch eine Optimierung der Darmflora durch Probiotika auch hier eine deutliche Verbesserung oder gar Heilung zu erwarten. Wir heißen Euch hoffen.

Herzlichst Ihr



Mit Klopfakupressur zu neuem Lebensglück

Immer mehr Menschen entdecken die Klopfakupressur für sich, um Ängste, Sorgen und negative Gefühle loszuwerden. Durch das gezielte Beklopfen von sechs Punkten am Körper werden Energiebahnen (sog. Meridiane) im Körperinneren stimuliert, welche die Chinesen schon vor über 5000 Jahren entdeckt haben. Die Ursache aller negativen Gefühle liegt in einer Störung in diesem Energiesystem: Man stelle sich einen Gartenschlauch vor, den man knickt. Es kommt zum Stau.

IDENTIFIKATION UND BEIM NAMEN NENNEN

Um eine solche Blockade in den Meridianen zu lösen, ist es zunächst unerlässlich, das negative Gefühl exakt zu identifizieren und zu benennen; gewissermaßen das „Gefühl zu fühlen“. Danach spricht man den belastenden Umstand laut aus und beklopft währenddessen die Meridianpunkte am Körper; z.B. „Ich bin gestresst“ oder „Meine Angst vor dem Zahnarzt“.

Häufig tritt erst dann die Erkenntnis zu Tage, dass hinter der Angst vorm Zahnarzt andere, tiefer liegende Probleme stecken, die sodann selbst beklopft werden müssen; z.B. die „Angst vor der Spritze“, die „Angst vor Schmerzen“ oder die „Hilflosigkeit auf dem Behandlungsstuhl“, der man ausgesetzt ist. Hinter einem scheinbar banalen negativen Gefühl können folglich mehrere, teilweise bis zu 200 (Problem-)Wurzeln liegen, die es zu beklopfen gilt.

MERIDIANKLOPFEN

Das Meridianklopfen mit den Fingern ähnelt der Akupunktur, kommt aber

ganz ohne Nadeln aus und ist deshalb völlig schmerzfrei. Der Erfolg stellt sich in den allermeisten Fällen schnell ein. Auf einer Skala von 1-10 beurteilt man seine Gefühlslage vor und nach der Behandlung.

Beispielhaft die Vorgehensweise bei „Stress“:

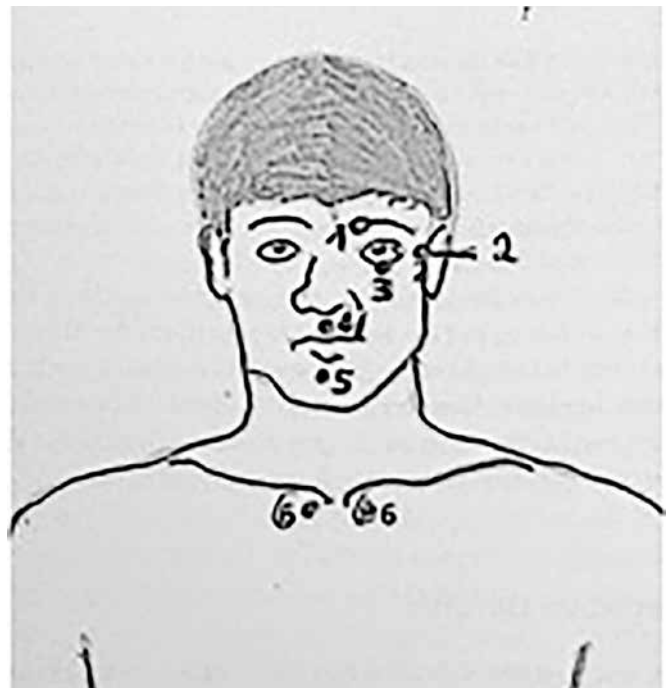
1. Beklopfen Sie mit zwei bis drei Fingern den ersten Punkt (Blasenmeridian) ca. sieben bis acht Mal. Sprechen Sie dabei den Satz „Ich bin gestresst“.

2. Anschließend beklopfen Sie den zweiten Punkt (Gallenmeridian) und sprechen dabei wiederum den Satz „Ich bin gestresst“.

3. Fahren Sie mit den Punkten drei bis sechs fort.

4. Nun wiederholen Sie den ganzen Vorgang. Es werden immer zwei Klopfunden absolviert.

5. Sie beginnen von neuem. Diesmal mit einem anderen Satz („Ich bin entnervt“), den Sie beim Beklopfen der sechs Punkte aufsagen.



- 1) An der Augenbraue (Blasenmeridian): Am Inneren der Augenbraue zur Nasenwurzel hin
- 2) Seitlich des Auges (Gallenmeridian): Auf dem knöchernen Rand der Augenhöhle, an der Schläfe
- 3) Am Jochbein (Magenmeridian): Unterhalb des Auges auf dem Jochbein, direkt unter der Pupillenmitte
- 4) Unter der Nase (Gouverneursgefäß): Zwischen der Nase und der Oberlippe
- 5) Unter der Lippe (Zentralgefäß): In der Vertiefung zwischen Unterlippe und Kinn
- 6) Am Schlüsselbein (Nierenmeridian): In der Vertiefung unter dem Schlüsselbein

Führen Sie wieder zwei Klopfunden durch.

Weitere Klopfunden mit den Sätzen:

„Ich bin total überfordert.“

„Ich habe Angst, das alles nicht zu schaffen.“

„Ich stehe unter großem Leistungs- und Termindruck.“

„Ich mache mir den Druck selbst und kann nicht loslassen.“

„Ich kann meine Anspannung nicht loslassen.“



Abschließend folgt eine Einschätzung der Gefühle:

Ist eine Besserung eingetreten? Bin ich entspannter, ruhiger geworden?

Beurteilen Sie Ihre Gefühlslage auf einer Skala von 1–10. Macht sich nur ein Teilerfolg bemerkbar, klopfen Sie weiter.

FALLBEISPIELE AUS DER PRAXIS

Frau Ilse W. (33) hat seit einiger Zeit Probleme in Ihrer Partnerschaft. Der Zustand macht Sie krank. Sie sollte jetzt folgende Sätze klopfen:

„Ich bin so unzufrieden in meiner Partnerschaft.“

„Ich habe große Wut auf meinen Partner (Name).“

„Ich habe mich über (Name) sehr geärgert.“

„(Name) hat mich sehr enttäuscht.“

„(Name) reizt und nervt mich immer wieder.“

„Ich kann die Art und Weise meines Partners nicht akzeptieren.“

„Ich habe viele Aggressionen gegen (Name).“

„Ich bin sehr traurig über meine jetzige Lebenssituation.“

Wilhelm U. (62) hat seit Jahren „Angst, zum Zahnarzt“ zu gehen. Hier genügt es nicht nur die „Angst vor dem Zahnarzt“, zu beklopfen. Dahinter stecken andere Ängste und Sorgen, die für sich beklopfen werden müssen.



Larissa beklopft den Nierenmeridian.

„Ich habe Angst vor dem Zahnarzt.“

„Meine Angst vor der Spritze.“

„Meine Angst vor dem Bohren.“

„Meine Panik vor dem Geräusch des Bohrers.“

„Meine Angst und Sorge vor Schmerzen bei der Behandlung.“

„Meine Hilf- und Wehrlosigkeit auf dem Behandlungsstuhl.“

„Meine Sorge, dass bei der Behandlung etwas schief läuft.“

„Meine Angst und Sorge, dass ich durch die neuen Zähne entstellt bin.“

„Mein Ekel vor dem Praxisgeruch.“

„Meine panische Angst, wenn ich einen Weißkittel sehe.“

Die Listen enthalten nur Beispiele, die selbstverständlich nach den individuellen Bedürfnissen abgewandelt werden können.

DIE HÄUFIGSTEN FRAGEN ZUM MERIDIANKLOPFEN

Kann jeder – auch Kinder – die Selbsthilfetechnik lernen?

Klar! Bei Kindern und Jugendlichen mit Schulstress, Prüfungsängsten oder Konzentrationsproblemen ist Meridianaanklopfen bestens geeignet.

Gibt es Kurse oder Einzelunterricht zum Einstieg?

Ja, regelmäßig werden Kurse angeboten, in denen die Grundzüge der Klopfakupressur vermittelt werden. Schon nach 2 Stunden beherrscht man die Klopftechnik und ist für's tägliche Leben gerüstet. Bei tieferliegenden Problemen sollte man Einzelsitzungen vereinbaren, der Sache gemeinsam mit dem Therapeuten auf den Grund zu gehen und dann gezielt klopfen.

Gegen was genau hilft Meridianklopfen?

Klopfakupressur ist eine anerkannte Anti-Stress-Technik, die sich bereits bei vielen Anwendern im Alltag bewährt hat. Sie hilft auch gegen Ängste und Sorgen sowie bei Belastungen, die man schon lange mit sich herumträgt und ein für alle Mal loswerden möchte.

Gibt es Nebenwirkungen?

Keine bekannt. Aber Vorsicht: Man könnte ausgeglichener und glücklich werden!

Walter Seitz, Musikpädagoge und Entspannungscoach richtet seine Musikschule im MIRASAL in Pforzheim rund um das Themenfeld „Musik und Gesundheit“ aus. Das Angebot umfasst



Walter Seitz beklopft den Blasenmeridian.

neben Einzelunterricht auch zahlreiche Workshops, z.B. Heilsames Singen in der Salzgrotte oder den beliebten Entspannungskurs „Hilf dir einfach selbst – Tipps gegen den alltäglichen Wahnsinn“.

Daneben ist er Autor zahlreicher Ratgeber zur Klopfakupressur („Ich fühle mich wie beklopft“, „Heute schon geklopft?“), zum Entspannen mit Atemübungen („Durch-Atmen“) u.v.m.



Walter Seitz

engagiert sich dafür, Menschen aller Altersstufen an die Musik heranzuführen und diese für jeden erlebbar zu machen. Dazu gehört, individuelle musikalische Anlagen zu wecken und spielerisch weiterzuentwickeln. Seit mehr als 30 Jahren arbeitet er als Musikpädagoge, Entspannungscoach, Buchautor und Verleger zahlreicher Schulmaterialien. Zudem ist er regelmäßig für das Musik- und Entspannungsprogramm auf Kreuzfahrtschiffen, wie dem aktuellen ZDF-Traumschiff gebucht.

Der nächste Klopfakupressur-Kurs

findet am Samstag, den 18.03.2017,
in der Zeit von 14.00 – 17.30 Uhr
in den Räumen der Musikschule Seitz
im MIRASAL, Christophallee 22,
Pforzheim statt.

Der Unkostenbeitrag liegt bei 38,- €
inkl. Seminarunterlagen.

Herausgeber des
ENB-Einhefters &
Redaktionsanschrift:
Europäischer Naturheilbund e. V.
Christophallee 21
D-75177 Pforzheim
Peter Emmrich (Verantw.)

Redaktion: Andreas Jung
Bildnachweis: Walter Seitz, Shutterstock