

Polarity – eine ganzheitliche Therapie

Stress & Burnout

Fit im Alter

Aha-Schule – neue Wege in
der Schulbildung

Migräne und
Schleudertrauma

Richtig fasten – gesund essen

Kinderwunsch?

Inhalt

Editorial	2
Therapiemethode Polarity	3
Interview	5
Ernährung	7
Aha-Schule	10
Stress & Burnout	12
Migräne & Schleudertrauma	14
Kinderwunsch?	15
Fit im Alter	17
Polarity Yoga	18
Schlusswort	19

Impressum

Redaktion und Texte

Ursula K. Henauer (ukh)
Sarah Meili (sme)
Sonja Krenger (skr)
Raphael Schenker (rse)

Berichte (freie Journalisten)

Bruno Bötschi (brb)
Lisa Inglin (lin)
Angela Lembo (ale)

Bilder

Polarity Verband Schweiz
Private Bilder
Fotolia

Auflage

15 000 Exemplare

Grafik, Layout und Druck

Müller Marketing & Druck AG
Kirchstrasse 6, 3780 Gstaad
www.mdruck.ch

Herausgeber

Polarity Verband Schweiz
Hochfarbstrasse 2
8006 Zürich
www.polarityverband.ch
info@polarityverband.ch

Telefon: 0041 (0)43 268 22 33
Erreichbarkeit: Montag bis Freitag
jeweils 9.00 bis 12.00 Uhr
oder auf Telefonbeantworter

Liebe Leserinnen und Leser,



Dr. Stone schrieb: «Ist es dem Menschen möglich, gesund zu bleiben, indem er täglich ein paar Dinge tut und ein weniger anstrengendes Leben führt?» Die Antwort lautet: Ja

Die Menschen verlangen heute vermehrt individuelle, bezugsorientierte Therapieformen. Mit den Artikeln in dieser Zeitschrift gehen wir gezielt auf zeitgemässe Themen ein und zeigen auf, dass die Polarity-Therapie zu ganzheitlich vertiefter Wahrnehmung, vermehrter Gesundheitskompetenz und in der Folge zu mehr Lebensfreude führt. Lebensfreude ist der Boden der Kraft, mit welcher etliche Beschwerden behoben oder besser ertragen werden.

Polarity ist von den meisten Krankenkassen in der Zusatzversicherung anerkannt.

Einige dem Verband angeschlossene Praktizierende haben bereits das Branchendiplom KomplementärTherapie absolviert, welches ab 2014 mit der eidgenössischen Anerkennung durch die Höhere Fachprüfung zur dipl. KomplementärTherapeutin/zum dipl. KomplementärTherapeuten Polarity ergänzt wird.

Diese Zeitschrift ist Dr. Randolph Stone, dem Begründer von Polarity, gewidmet. Sein Lebenswerk war das Studium des Menschen als Ganzes und die Entwicklung dieser wundervollen und vielseitigen Therapiemethode.

Suchen Sie eine Therapeutin/einen Therapeuten Ihrer Wahl in der Umgebung? Sie finden die Übersicht aller dem Polarity Verband Schweiz angeschlossenen Praktizierenden im Mitgliederverzeichnis auf www.polarityverband.ch oder rufen Sie beim Verband an. Alle im Internet aufgeführten Mitglieder des Polarity Verband Schweiz sind vom Verband geprüft und tragen somit auch das Qualitätslabel des Dachverband Xund.

Mit herzlichen Grüssen



Ursula Henauer
Präsidentin Polarity Verband Schweiz

Der Polarity Verband Schweiz weist darauf hin, dass die Polarity-Therapie keine medizinische Behandlung ersetzt, diese jedoch erfolgreich begleitet.



Der Polarity Verband Schweiz ist Mitglied beim Dachverband Xund (Dachverband für natürliche Methoden im Gesundheitswesen, www.xund.ch) und der Oda KT (Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie, www.oda-kt.ch) und trägt das Qualitätslabel, den XundPunkt.

Polarity – eine vielseitige Therapiemethode

Der Neurologe untersucht die Nerven. Der Rheumatologe die Knochen und Gelenke. Doch der Polarity-Therapeut geht weiter: Er sieht nicht bloss dorthin, wo's weh tut, sondern betrachtet den Menschen als Ganzes in seinem schnelllebigen Umfeld. Und hilft ihm, Körpersignale wie Schlafprobleme, Kopfschmerzen oder Verspannungen zu erkennen, zu verstehen und zu verändern.

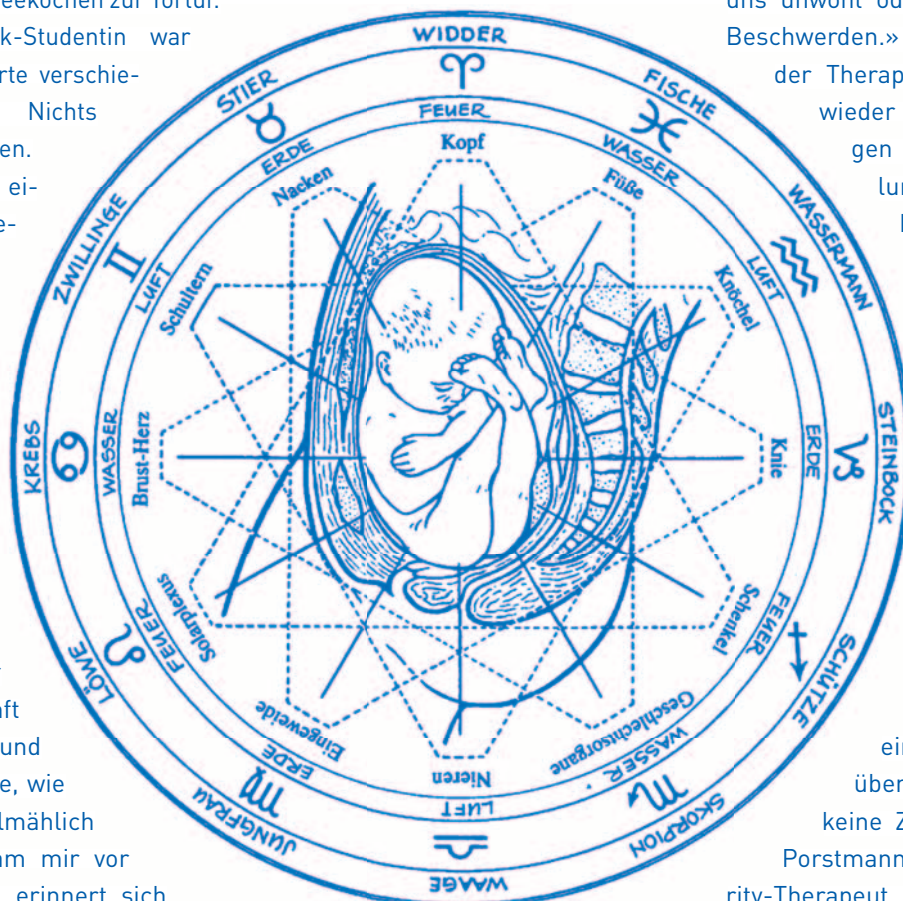
(ale) Anna W., 24, konnte sich ein Leben ohne Schmerzen nicht vorstellen. Sie war zehn, als der Rücken erstmals weh tat. Mit 14 kamen Schwindelanfälle dazu. Und mit 19 wurde das Leiden zur Qual. Das Stechen und Brennen in der Wirbelsäule liess sie nachts nicht schlafen und machte alltägliche Verrichtungen wie Kaffeekochen zur Tortur. Die Psychomotorik-Studentin war verzweifelt. Probierte verschiedene Therapien. Nichts wollte so recht helfen. Als jemand sie zu einer Polarity-Therapeutin schickte, war das ein letzter Strohalm. Sie ging hin, obwohl sie befürchtete, es sei wieder reine Zeitverschwendung. Sie liess es zu, dass die Therapeutin sie über den Kleidern sanft berührte, drückte und dehnte. Und spürte, wie der Schmerz allmählich nachliess. «Es kam mir vor wie ein Wunder», erinnert sich die 24-Jährige. «Mein Körper fühlte sich seit Jahren zum ersten Mal wieder leicht und entspannt an.» Was Anna W. erlebte, war kein Wunder. Es war das Resultat einer noch relativ unbekannteren Therapie, die in der Schweiz aber schon seit rund 20 Jahren praktiziert wird. Begründer

der Polarity-Therapie war Randolph Stone (1890–1981), ein amerikanischer Naturarzt, Osteopath und Chiropraktiker. Er setzte sich intensiv mit den medizinischen, religiösen und philosophischen Traditionen des Abendlandes, des Orients und Asiens auseinander. In über 60 Jahren prak-

Sie basiert auf der Vorstellung, dass in jedem Körper eine alles bestimmende Lebensenergie von einem Pol zu einem ihm entgegengesetzten Pol fliesst. «Ist dieser Fluss verlangsamt oder sogar blockiert, fehlt es uns an Vitalität», sagt Polarity-Therapeutin Sarah Meili. «Mehr noch: wir fühlen uns unwohl oder haben körperliche Beschwerden.» Darum liegt das Ziel der Therapie darin, die Energie wieder zum Fließen zu bringen und die Selbstheilungskräfte anzuregen.

Lebensenergie und Selbstheilung – was die östliche Medizin seit Jahrtausenden als Selbstverständlichkeit ansieht, klingt für Anhänger der westlichen Medizin bis heute häufig wie Humbug. Ist es aber nicht. Davon sind inzwischen immerhin einige hiesige Mediziner überzeugt. «Polarity ist keine Zauberei», sagt Jacob

Porstmann. Der Arzt und Polarity-Therapeut aus Aarau behandelt selbst mit Polarity-Therapie, weil diese Heilmethode gerade bei schweren Erkrankungen eine wunderbare Ergänzung zur Schulmedizin darstelle. «Für viele weitere Erkrankungen wie etwa chronische Schmerzen ist Polarity häufig sogar auf Dauer der erfolgreichere Weg.»



Zodiak: Der Embryo im Mutterleib, umwoben von den Energielinien der vier Elemente. Die Elemente sind Körperteilen zugeordnet und werden in einer Behandlung einbezogen.

tischer Arbeit verband er die westliche Medizin mit traditionellen Heilmethoden des Ostens und entwickelte die Polarity-Therapie.

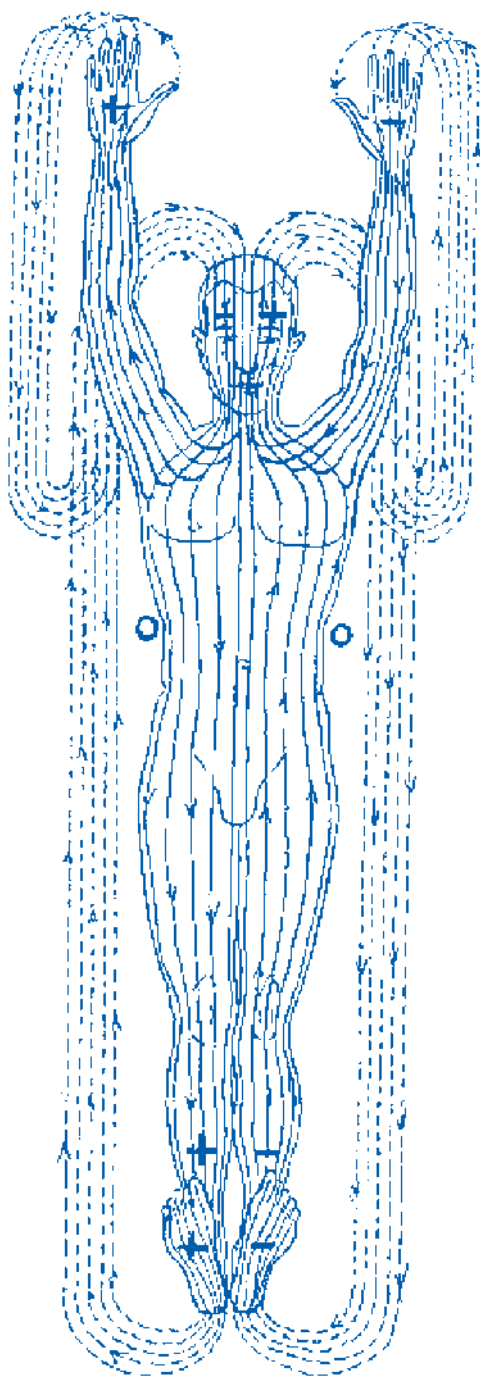
4 | Therapeutische Arbeit

Bei Anna W. zeigte ein Röntgenbild schon in der Kindheit abgenützte Wirbel und Gelenke. Sie waren vermutlich die eigentliche Ursache für den Schmerz, der fortan ihr Leben bestimmen sollte. Sie schluckte täglich starke Schmerzmittel und musste sich mittags schon hinlegen. Die junge Frau zog sich zurück, ging nicht einmal mehr abends mit Freunden aus zum Tanzen. «Ich fürchtete, dass ich den Ausgang wegen der Schmerzen nicht genießen würde und blieb zu Hause», sagt sie. Vor gut einem Jahr ging Anna W. zum ersten Mal zur Polarity-Therapie. Seither geht sie regelmässig in die Praxis und spürt, wie Ruhe und Kraft zurückkehren. Alle Ärzte und Spezialisten hatten bislang immer nur an einer Körperstelle und einem Symptom gearbeitet. Doch die Polarity-Therapeutin drückte am Knie, obwohl es am Rücken weh tat. «Es tat mir gut, dass jemand einmal den Fokus vom Rücken weg nahm und mich ganzheitlich behandelte», sagt Anna W.

Polarity sieht den Mensch als Ganzes und bezieht auch das Umfeld und die Lebensumstände mit ein. Wir nehmen die Welt mit allen fünf Sinnen wahr. Sie beeinflussen den Energiefluss. Er kann deshalb aus unterschiedlichen Gründen ins Stocken geraten. «Eine körperliche Verletzung kann den Energiefluss ebenso blockieren wie ein schmerzhaftes oder trauriges Erlebnis», sagt Sarah Meili. Dr. Stone hat immer wieder betont, dass neben der Körperarbeit, der treffenden Ernährung, der inneren Achtsamkeit und den gezielten Körperübungen das richtige Denken zentral sei für ein Leben in Gesundheit.

Polarity-Therapeuten beziehen Körper, Geist und Seele in ihre Behandlung ein. Darum gehört zu einer Sitzung auch das Gespräch. Es geht

darum herauszufinden, was hinter einem Symptom steckt. Sie hören zu,



Energieströme des Körpers

achten auf Zwischentöne, Trauer, Wut oder Ängste, die der Klient selbst oft gar nicht wahrnimmt. «Wir schauen dann im Gespräch die Denkhaltung an und entwickeln Strategien, wie der Klient selbst wieder aus einer Negativspirale heraus kommt», sagt Sarah Meili. Die eigentliche Energie- und Kör-

perarbeit findet auf einer Liege statt. Der Klient trägt Kleider. In ihrer Ausbildung entwickeln angehende Polarity-Therapeuten ihre Hände zu sensiblen Instrumenten, schärfen ihren Tastsinn und eignen sich ein feines Gespür für Energien im Körper an. Mit sanften Berührungen, Schaukel- und Dehnbewegungen, zuweilen aber auch mit kräftigem Druck ins Gewebe lösen sie Blockaden und regulieren den Energiefluss. Zugleich schärfen sie die Aufmerksamkeit des Klienten auf den eigenen Körper. «Er soll spüren, was passiert und den Körper dadurch wieder besser wahrnehmen», sagt Sarah Meili. «Damit stärkt er die eigenen Selbstheilungskräfte.»

Auch Körperübungen sind Teil der Therapie. Die Klienten lernen, wie sie zuhause oder am Arbeitsplatz selbst etwas für den Energieausgleich und damit für ihr Wohlbefinden tun können. Zu Polarity gehört zudem der Blick auf die Ernährung. Denn mit dem, was wir essen, nehmen wir Energie auf. Und manchmal können Beschwerden besser werden, wenn wir den Speiseplan etwas abändern.

Anna W. geht einmal wöchentlich zur Therapie. Die Beschwerden sind zwar nicht verschwunden, aber sie plagen

sie weniger und sind in den Hintergrund gerückt. Anna W. nimmt wieder am Leben teil, geht joggen und in den Ballettunterricht. Sie vergnügt sich trotz Beschwerden abends im Ausgang mit Freunden und speichert diese positiven Erfahrungen. «Dank Polarity bin ich wegen meiner Schmerzen nicht mehr hoffnungslos, sondern versuche, trotzdem Freude am Leben zu haben.»

«Der Mensch ist kein Auto, bei dem einfach ein Rad ausgewechselt werden kann»

Was geschieht während einer Polarity-Therapiestunde? Journalist Bruno Bötschi wollte es genauer wissen. Vor dem Interview mit Therapeutin Johanna Ochsner-Läuppi liess er sich in deren Praxis in Basel behandeln.

Frau Ochsner-Läuppi, Sie waren ursprünglich Mittelschullehrerin. Seit 1991 führen Sie eine eigene Polarity-Praxis in Basel. Wie kam das?

Ich arbeitete mehrere Jahre als Lehrerin, dann wurde ich Mutter und widmete mich den Kindern. Irgendwann realisierte ich, ich brauche eine zusätzliche Herausforderung. Durch meine Schwester wurde ich 1985 auf Polarity aufmerksam. Ich liess mich durch sie behandeln und war sofort fasziniert von dieser Therapie. Kurz darauf fing ich mit der Ausbildung zur Polarity-Therapeutin an.

Für wen ist eine Polarity-Therapie geeignet?

Polarity ist für Menschen jedes Alters geeignet. Mein jüngster Klient bisher war ein drei Wochen altes Baby, der älteste ist 87.

Wann kann Polarity helfen?

Auf allen Stufen zwischen Unwohlsein und echter Krankheit. Polarity ist eine ganzheitliche, energieorientierte Gesundheitsmethode.

Zum Beispiel auch bei Kopfweg?

Ja – und genauso bei Verspannungen, chronischen Schmerzen, Schlafstörungen, Überlastungssituationen, Burnout, psychosomatisch genannten Krankheiten, Ängsten, Menstruations- und Verdauungsbeschwerden.

Die Polarity-Therapie ersetzt jedoch keinen Arztbesuch.



Nein. Polarity kann keine ärztliche Behandlung ersetzen. Sie kann aber hilfreiche Ergänzung sein. Bei schweren Erkrankungen arbeite ich mit der Schulmedizin zusammen oder verweise den Klienten für Abklärungen an den Arzt. Umgekehrt kann Polarity unterstützend wirken, etwa während den Therapiemassnahmen bei Krebserkrankungen. Als Methode der sogenannten Komplementär-Therapie, die ab 2014 ein eidgenössisch anerkannter Beruf sein wird, kann Polarity zusammen mit der Schul- und Alternativmedizin das Gesundheitswesen zu mehr Ganzheitlich- und Nachhaltigkeit führen.

Meine Therapiestunde bei Ihnen war zweigeteilt: Sie bestand aus einem Gesprächsteil und einer Körperbehandlung. Ist das der normale Ablauf?

Ja. Hauptteil der Therapie sind die Körperbehandlungen, davor findet immer ein Gespräch statt. Auch während der Behandlungen wird oft mit dem Klienten gesprochen. Meine Arbeit ist wie Spurenlesen.

Bevor Sie mich auf der Liege behandelten, schauten Sie meine Haltung an.

Während Sie vor mir standen, konnte ich beobachten, wie Ihr Körper sich im Raum organisiert als Ausdruck des für Sie momentan bestmöglichen Gleichgewichts.

Entdeckten Sie dabei Unausgewogenheiten?

Ihre rechte Schulter stand höher als die linke.

Wie behandelten Sie meine Problemzone?

6 | Interview



Ich versuchte den Energiefluss im Schulterbereich in Gang zu bringen, indem ich mit den Händen an Ihren Schultern, aber auch von Ihren Schultern zu den Nieren und Knöcheln bestimmte Bereiche miteinander verband. Damit Energie fließen kann, braucht es zwei Pole.

Übersetzt heisst das: Mit den unterschiedlich starken Berührungen in den beiden Bereichen wollten Sie den Energiefluss in meinem Körper stärken.

Genau. Bestandteil von Polarity ist die Arbeit mit den Chakren und den von ihnen geschaffenen Energiequalitäten: Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Ich habe bei ihnen vor allem am Luft-Element gearbeitet. Die Schultern werden im Polarity genauso wie Nieren und Waden/Knöchel dem Luft-Element zugeordnet.

Während Sie mich am rechten Fuss berührten, spürte ich ein Gefühl von Wärme im Unterschenkel aufsteigen.

Die Klienten verspüren oft ein Kribbeln oder es wird ihnen warm, wenn der Energiefluss in Gang kommt. Durch die Berührungen wird das Gewebe gelockert, Blockaden werden gelöst und die Selbstheilungskräfte des menschlichen Körpers aktiviert. Ich kann nicht heilen. Ich kann nur der in jedem Menschen

inne wohnenden Heilkraft assistieren – und diese kennt den Weg besser als ich.

Durch die Arbeit am Körper kann sich auch die Psyche verändern, richtig?

Das stimmt. Jeder Mensch ist eine komplexe einmalige Ganzheit. Verändert sich der Körper, dann hat das auch Wirkungen auf die Psyche und das Denken und umgekehrt. Der Mensch ist kein Auto, bei dem einfach ein Rad ausgewechselt werden kann und alles ist wieder fahrtüchtig.

Was gehört neben dem Gespräch und der Behandlung noch zu einer Polarity-Therapie?

Einfache Körperübungen, das sogenannte Polarity-Yoga, sind weiterer Bestandteil davon. Diese kann jeder daheim selber ausführen und seinen Gesundheitsprozess unterstützen.

Während einer Therapie soll ein Klient auch an sich selber arbeiten. Genau. Ein Merkmal von Polarity ist: Der Mensch soll nicht Patient sein, der erdulden und ertragen muss, sondern ich möchte gemeinsam mit ihm einen Weg gehen. Ein ebenbürtiger Umgang ist mir wichtig.

Am Ende gaben Sie mir zudem einige Ernährungstipps auf den Weg. Warum?

Belastende Ernährung kann die Energie blockieren. Weil Sie am Anfang der Therapiestunde etwas nervös waren, empfahl ich Ihnen Randen, Rübli und Sellerie zu essen.

Warum gerade diese Gemüse?

Sie alle gehören zum Erd-Element. Randen, Rübli und Sellerie erden, wie alles, was unter der Erde wächst, und verhelfen zu mehr innerer Ruhe, Abgrenzung und Vertrauen.

Frau Ochsner-Läuppi, ich danke Ihnen für die Therapiestunde und überlasse Ihnen gerne das Schlusswort.

Mit der Polarity-Therapie tritt der Mensch eine Reise an, eine heilende Reise zu sich selbst. Es ist schön, Menschen dabei begleiten zu können. Als Therapeutin ist mir wichtig, die Beschwerden und Probleme eines Klienten ernst zu nehmen. Noch wichtiger ist mir, das Gesunde wahrnehmen zu können und zu stärken. So gebe ich automatisch Gegengewicht zu den Bereichen, die nicht im Gleichgewicht sind. Dadurch kann Neues entstehen und die Gesundheit wird besser.

Johanna Ochsner-Läuppi, 60, ist Polarity-Therapeutin mit eigener Praxis in Basel. Sie ist Gründungsmitglied des Polarity Verbandes Schweiz (PoVS), Polarity Supervisorin und Polarity-Lehrerin am Institut für Integrative Heilpraxis in Luzern/Weggis. Sie hat zudem weitere Ausbildungen in Traumatherapie (SE), Craniosacraltherapie, einen Master in Psychotherapeutischer Psychologie und besitzt das Branchendiplom KomplementärTherapie der OdA/KT.

Richtig fasten – gesund essen

Das Fasten liegt momentan klar im Trend. Während «Der Spiegel» 1988 unter dem Titel «Gefährliches Fasten – Raubbau am Körper» noch eindringlich vor dem Fasten warnte, veröffentlichte er 2011 eine völlig konträre Ausgabe «Die Heilkraft des Fastens – Gesunder Körper, klarer Kopf».



(rse) Der ARTE-Film «Fasten und Heilen – altes Wissen und neueste Forschung» von Sylvie Gilman und Thierry de Lestrade dokumentiert auf eindruckliche Weise, wie in Russland, Amerika und Deutschland das Fasten in Kliniken über Jahrzehnte hinweg ausgesprochen erfolgreich eingesetzt wurde. Er erzielte 2011 völlig überraschend Einschaltrekorde bei beiden Fernsehausstrahlungen, obwohl die Sendezeit 22.30 Uhr nicht optimal war. Nur schon innerhalb der darauf folgenden 24 Stunden wurde die Sendung im Internet von über 10000 Personen nachgeschaut. Das alles zeigt: Eine breite Öffentlichkeit ist diesem Thema gegenüber aufgeschlossen. Eine Rückbesinnung auf den freiwilligen Verzicht in Zeiten von Überdruß durch Überfluss und all den unzähligen zivilisationsbedingten Krankheiten?

Gut gereinigt ist halb geheilt

Unabhängig von der aktuell vorherrschenden Meinung ist das Wissen um die Heilkraft des Fastens uralte und in der einen oder anderen Form zu allen Zeiten und in allen Kulturen zu finden. Das überlieferte Diktum sagt: «Qui bene purgat, bene curat»; frei übersetzt: «Gut gereinigt ist halb geheilt». So war das Fasten auch für Dr. Randolph Stone, den Begründer der Polarity-Therapie, schon immer ein zentrales Werkzeug im Dienste der Gesundheit. In seinen gut 60 Jahren Praxiserfahrung entwickelte und verfeinerte er ein sanftes und äusserst wirkungsvolles Heilfasten, das an den individuellen Körpertypus angepasst wird und in drei Phasen abläuft: Zunächst wird über 1–2 Wochen stufenweise abgebaut: Zucker, Alkohol, Fleisch, Milchprodukte, Brot

und Getreide werden der Reihe nach langsam weggelassen. Dann folgt die zweite Phase, die eigentliche Reinigung, während der zusätzlich auf Salz in jeglicher Form verzichtet wird. Sie sollte mindestens 8–10 Tage dauern und kann je nach Bedarf verlängert werden. Am Morgen unterstützt ein spezieller Früchtecocktail mit Zitronensaft und Olivenöl die Leber bei der Entgiftung. Unmittelbar darauf folgt der Polaritytee, ein Reinigungstee nach dem Rezept von Dr. Stone. Früchte, Gemüse und Salate (sowie gute, kalt gepresste Öle) können ab dem Mittag gegessen werden und am Abend folgt noch etwas Leichtes wie beispielsweise ein Kompott. Während dieser Phase sollte viel getrunken werden und verschiedene Anwendungen wirken gezielt auf die Hauptreinigungsorgane Leber, Niere,

8 | Ernährung

Darm und die Haut. In der dritten und letzten Phase wird über 1–2 Wochen langsam wieder aufgebaut in der umgekehrten Reihenfolge des Abbauens. Dabei lässt man nach Möglichkeit ungesunde Ernährungsgewohnheiten ganz weg.

Die Wirkung des Fastens

Ich konnte die phänomenale Wirkung dieses Heilfastens in meinen Fastenseminaren der letzten 10 Jahre persönlich immer wieder erleben bei Rheuma, Gliederschmerzen, Darm- oder Herzbeschwerden, Bluthochdruck, Migräne, Schlafstörungen, Problemen mit der Haut oder gar Mundgeruch, auch wenn es manchmal für den Erfolg wiederholt werden musste. Speziell bei Allergien ist es möglich, einiges über verträgliche oder eben eher nicht bekömmliche Nahrung in Bezug auf die Verdauung oder auch Hautproblematiken herauszufinden. Doch auch wenn keine Beschwerden vorliegen, empfehle ich, das Fasten einmal im Jahr zur Vorbeugung und als Jungbrunnen durchzuführen. Mit jedem Mal nehmen wir kleine Kurskorrekturen vor und steuern unser Schiff immer klarer in Richtung Gesundheit und Wohlbefinden – eine sanfte Rückkehr zum natürlichen Gleichgewicht.

«Richtig fasten – gesund essen»

Die Anleitung zur Durchführung dieser

Form des Heilfastens wuchs genauso wie meine Erfahrungen in der Praxis und aus meinen Fastenseminaren. Eines Tages realisierte ich, dass ausreichend Material für ein Buch vorlag. Da das Fasten (Nahrung zur Entgiftung) jedoch lediglich einen Pol darstellt, war mir bald klar, dass im Sinne der Ganzheit auch der andere Pol, die Ernährung, mitbehandelt werden musste. Denn die segensreichen Wirkungen des Fastens können durch schlechte Ernährungsgewohnheiten rasch wieder zunichte gemacht werden. Fasten und Essen gehen also Hand in Hand und sind in der Tat zwei Seiten derselben Medaille. So kam es zu dem Buchtitel «Richtig fasten, gesund essen». Nun fehlte mir noch etwas, dessen Wichtigkeit sich im Verlauf meiner Erfahrungen immer wieder deutlich zeigte: das Menschenbild. Wenn ich den Menschen als biochemische Maschine betrachte, werde ich völlig anders über Fasten und Essen sprechen, als wenn er für mich eine Körper/Geist/Seele-Ganzheit darstellt. Die asketische, russische Wissenschaftlerin Galina Schatalova stellte einmal treffend fest, dass wir heute über keine bessere Ernährungstheorie verfügen, weil das Niveau des wissenschaftlichen Menschenbildes derart niedrig ist!

Nahrung für den ganzen Menschen

Aus diesem Grund biete ich im ersten Teil meines Buches, den Grundlagen,

ein ganzheitliches Menschenbild an, das auf den fünf Umhüllungen des indischen Ayurveda basiert. Abgesehen vom sichtbaren, physischen Körper schreibt diese Kultur dem Menschen weitere, nicht sichtbare Körper oder Umhüllungen zu, wie beispielsweise der Gefühlskörper oder der noch feinere Körper der Erkenntnis und Unterscheidungskraft. Als weitere Grundlage wird der Urheber dieser Art des Fastens, Dr. Randolph Stone, zusammen mit seiner Polarity-Therapie kurz vorgestellt. Der darauf folgende Fastenteil ist das eigentliche Kernstück des Buches mit einer detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitung zur selbständigen Durchführung dieses Heilfastens. Dabei darf auch ein ausführliches Kapitel über Säure und Basen nicht fehlen. Beim anderen Pol, der Ernährung, werden im Gegensatz zur herkömmlichen Ernährungsliteratur vor allem auch die feineren, energetischen Aspekte der Nahrung mit berücksichtigt. Zusammen mit dem ganzheitlichen Ansatz des Menschenbildes ergeben sich dadurch interessante und erweiterte Betrachtungsweisen:

- Das beste biologische, vollwertige Essen nützt wenig, wenn gleichzeitig negative Gedanken den Körper stetig vergiften und übersäuern
- Sprossen besitzen als aufkeimendes Leben eine hohe Vitalkraft, die beim Verzehr auf unseren Vitalizeib übergeht
- Auch der Emotionalleib des Menschen will genährt werden, beispielsweise durch Musik oder ein gutes Gespräch
- Der Erkenntnisleib wird genauso durch Erfahrungen, gute Literatur und Reflektion genährt, wie der geistig-spirituelle Körper durch Gebet, Stille und die Meditation

Damit sind wir bei dem angelangt, was der Untertitel des Buches meint: Nahrung für den ganzen Menschen. Dabei begegnen wir auch einer seiner wich-



tigsten Nahrungsquellen, der Sonne, und nicht zuletzt dem unverzichtbaren Beitrag der körperlichen Bewegung. Über 20 konkrete Fallbeispiele und 50 praktische, alltagserprobte Gesundheitstipps helfen zudem bei der Umsetzung.

Fasten und schwere Krankheiten

Das volle Potential des Heilfastens können wir heute vielleicht erst erahnen: Der Biogerontologe und Zellbiologe Prof. Valter Longo, Direktor des Longevity Institutes in Los Angeles, erforscht seit über 20 Jahren die Zusammenhänge von Kalorienrestriktion und Alterungsprozessen. In den letzten Jahren veröffentlichte er bahnbrechende Forschungsergebnisse im Zusammenhang mit Fasten und Krebs: Er konnte schlüssig aufzeigen, wie einerseits gesunde Zellen im «Fastenmodus» auf beinahe miraculöse Weise von den chemotherapeutischen Medikamenten geschützt werden, während andererseits die Krebszellen durch das vorgängige Fasten geschwächt sind und der Chemotherapie noch weniger Widerstand leisten können. Für diese Forschungen erhielt er verschiedene Auszeichnungen, unter anderem den Preis der Maria Buchinger Foundation im Jahre 2013.

In welche Richtung sich die Wissenschaft auch immer entwickeln wird, ich bin mir bereits heute ganz sicher, dass das Heilfasten seinen festen Platz in jedem gesundheitsbewussten, selbstverantwortlichen Lebensstil einnimmt. Vor allem zum Wohle der Gesundheit jedes Einzelnen, aber auch zum Wohle der Finanzen unseres gebeutelten Gesundheitssystems.

Ein Beispiel aus meiner Erfahrung mit Teilnehmenden:

Eine knapp 70-jährige Klientin kam in meine Praxis mit sehr starken Gliederschmerzen. Seit drei Monaten hatte sie ihre Ernährung umgestellt und die Schmerzen wurden immer schlimmer. Auf einer Skala von 0–10

(keine bis maximale Schmerzen) gab sie 7.5 an. Die Frau war aktiv, bewegte sich häufig und ging regelmässig in die Gymnastik. Sie befürchtete, dass sie an Rheuma erkrankt sei und in Zukunft mit diesen Schmerzen leben müsse. Sie entschied sich für die Durchführung des Polarity-Heilfastens.

Da verschiedene Hinweise auf eine mögliche Übersäuerung deuteten, begann sie täglich am Vormittag und vor dem Ins-Bett-Gehen einen gestrichenen Teelöffel Natron (Basenpulver) mit einem Glas Wasser einzunehmen. Dieses Prozedere führte sie über die Zeit des Fastens weiter. Nach knapp zwei Wochen des Abbauens fühlte sie sich deutlich besser, die Schmerzen stufte sie noch mit 3–4 ein. Sie beobachtete nach dem Einnehmen des Natrons ein mehrfaches Aufstossen: Offenbar reagierte das Natron mit Säure, was zu einem Schäumen und dadurch zum Aufstossen führte – ein deutlicher Hinweis auf eine Übersäuerung. Nach einer Woche salzlose Phase waren die Schmerzen praktisch verschwunden. Die Frau stufte sie auf 1–2 ein. Am Morgen spürte sie jeweils noch etwas Schmerzen, die sich gegen Mittag auflösten. Der obere Blutdruck (systolisch) war angestiegen. Das ist ungewöhnlich. Gemäss meinen bisherigen Erfahrungen senkt sich der Blutdruck immer relativ rasch. Ansonsten fühlte sich die Frau sehr wohl und daher setzten wir das Heilfasten unverändert fort. Nach der zweiten Woche hatte sich der Blutdruck im normalen Bereich eingependelt und sie konnte die Blutdrucktabletten ganz weglassen. Da sie körperlich etwas Reserve hatte, machte es in diesem Fall Sinn, die salzlose Reinigungsphase noch um zwei weitere Wochen auf insgesamt vier Wochen zu verlängern. In dieser Zeit hatte sie 7 kg abgenommen, obwohl sie bereits seit ein paar Monaten auf eine kalorienbewusste Ernährung achtete. Die

Schultern waren am Morgen noch immer etwas schmerzhaft und sie erinnerte sich, dass das eigentlich schon seit Jahren so war.

Zwei Dinge sind zusätzlich bemerkenswert:

1. Die Frau hatte nach 2 Tagen des Fastens 4–5 Mal kurz hintereinander ausgiebig Stuhlgang. Sie konnte sich nicht erklären, woher all das «Material» kam. Offensichtlich löste sich eine Blockade in der Ausscheidung. Ich glaube, dass diese Blockade Gase und Gifte absonderte, die verantwortlich waren für die Gliederschmerzen.
2. Die Klientin hatte seit 4 Jahren ein künstliches Gelenk im rechten Knie und seither das Gefühl, dass da ein Fremdkörper ist – keine Schmerzen, jedoch störend. Nach der Reinigung und einigen Polarity-Sitzungen fiel ihr auf, dass sie ihr Knie einige Tage komplett vergessen hatte! Das «Fremdkörper-Gefühl» ist verschwunden und das Knie fühlt sich wieder durch und durch wie ihr eigenes an.

Raphael Schenker, Polarity-Therapeut
Autor von «Richtig fasten, gesund essen – Nahrung für den ganzen Menschen»

«Richtig fasten – gesund essen» Eine Körperreinigung lohnt sich!

Einige unserer Verbandsmitglieder bieten laufend Fastenwochen an. Sei dies in ihren Praxen vor Ort, in den Alpen oder kombiniert mit Ferien im Ausland

Die verschiedenen Angebote finden Sie jeweils in unserer Verbands-Homepage unter www.polarityverband.ch/mitgliedersuche/angebote/ oder erhalten Sie im Verbands-Sekretariat: 044 268 22 33

Eine Schule für Geist, Körper und Seele

In der Aha-Schule in Stetten lernen auch unruhige Kinder sich zu konzentrieren. Wenigstens für gewisse Zeit. Das engagierte Lehrerpaar Peterhans sorgt für einen ganzheitlichen Unterricht, in welchem das Polarity-Denken einfließt.

(lin) Ein altes Bauernhaus, eine umgebaute Scheune und ein paradiesischer Garten mitten im Dorfkern von Stetten. Das ist die private Aha-Schule. Morgens um acht schlüpfen die Schüler einer nach dem andern durch die Holztüre des Hintereingangs und begrüßen erwartungsfroh ihre Lehrer: «Guten Morgen, Agatha.» «Guten Morgen, Heiri.» Hier sagen sich alle Du. Das tut dem gegenseitigen Respekt keinen Abbruch. An der familiären Schule mit fünf Klassen ist vieles anders als an öffentlichen Primarschulen: Nur einen Teil der Lektionen verbringen die Kinder im Klassenraum. Regelmässig arbeiten sie in der Werkstatt. Oder im Garten, wo jedes Kind sein eigenes Beet bepflanzt. Besonders wichtig ist der Bewegungsraum mit der Theaterbühne. Da gibt es alle möglichen Jonglier- und Balanciergeräte, einen Pingpong Tisch und sogar eine Feuerwehrröhre zum

Herunterrutschen. Denn die meisten Kinder dieser Tagesschule besitzen nicht besonders viel Sitzleder. Es ist wohl kein Zufall, dass zurzeit alle 13 Schüler Knaben sind.

Der Name Aha-Schule ist Programm: Jeden Tag sollen die Kinder ein Aha-Erlebnis haben. Wenn sie die Libellen am Teich beobachten, die jungen Kätzchen streicheln, Gemüse rüsten für das Mittagessen. Oder Liter in Deziliter umrechnen. «Das Lernen muss mit dem Leben verbunden sein», findet Heinrich Peterhans. Wie bei Heinrich Pestalozzi gilt hier: Kopf, Herz und Hand. Das Ehepaar Heinrich und Agatha Peterhans war über dreissig Jahre als Lehrer in der Staatsschule tätig und hat ausserdem vier eigene Kinder grossgezogen. Mit der Aha-Schule haben sie sich den Traum von der eigenen, massgeschneiderten Schule erfüllt. Einer kleinen Schule, die jedes Kind da abholt, wo es steht.

Alle ihre Erfahrungen und Überzeugungen fliessen ins Schulleben ein. Dazu gehören auch die Techniken, die Heiri Peterhans in seiner Ausbildung zum Polarity-Therapeuten erlernt hat. Unterstützt wird das Lehrerpaar zeitweise von seiner Tochter Annina und von der Praktikantin Julia. Auch die Schulkatze und ihre Jungen gehören gewissermassen zum pädagogischen Team.

Der Schultag beginnt mit einer Übung, die die Kinder innerlich aufs Lernen einstimmt. Die Schüler sitzen mit aufgesetztem Kopfhörer an ihrem Computer und hören eine auf sie abgestimmte Musik. Manche zeichnen dazu oder blättern in einem Heft. Es ist ganz ruhig im Raum. Audio-Balance heisst das Programm. Es hilft, die beiden Hirnhälften zu verbinden und die Kinder aufnahmefähig zu machen. «Die meisten der Kinder hier passen nicht in den üblichen Raster», sagt der Schulleiter. Sie seien seelisch sehr fein eingestellt. Manche kamen im Klassenverband nicht zurecht, viele haben irgendeine Diagnose. Aufmerksamkeitsstörung, autistische Störung. Doch das steht für ihn nicht im Vordergrund. Dank der individuellen Förderung sind die Kinder aufgeblüht wie die Pfingstrosen im Schulgarten. «Mein Sohn bekommt hier Erfolgserlebnisse, kann stolz auf sich sein. Er hat im letzten Jahr enorme Fortschritte gemacht», sagt der Vater des 8-jährigen Philipp. Ihm gefällt auch der angenehme Umgangston unter den Schülern. «Es ist schön zu sehen, wie sie aufeinander schauen.» Der 9-jährige Pascal, der Mühe hat, auf andere zuzugehen, hat sich in der Aha-Schule



sehr geöffnet. «Seele, Körper, Geist – für alles wird geschaut», sagt seine Mutter.

Während die älteren Schüler mit Agatha Englisch lernen, folgen die Jüngeren Heiri in den Bewegungsraum. Jeder Bub holt ein «Rugeli», ein halbiertes Rundholz, und versucht, darauf zu stehen. «Beim Balancieren trainieren wir nicht nur den Gleichgewichtssinn, sondern auch den Gehör- und den Sehnerv», erklärt Heiri den Schülern. Auch Bewegungsübungen aus dem Polarity-Yoga setzt er regelmässig im Schulalltag ein. Das baut Spannungen ab, regt den Energiefluss an und fördert die Konzentration. Es macht offensichtlich auch Spass: Mit vollem Einsatz mimen die Kinder einen Holzhacker. Oder fauchen und schlagen mit der Pranke wie ein Löwe. Geschickt fangen sie mit einer Hand den langen Stock, den Heiri ihnen zuwirft. Das braucht Mut und Konzentration. Mit zwei Stöcken wird es noch schwieriger. «Das müssen wir noch üben», sagt der Lehrer freundlich. Nach dem Bewegungstraining arbeiten die Schüler ruhig und selbständig an ihren Rechnungsprogrammen. Heiri Peterhans kam über einen Me-

ditationskurs zu Polarity. Er merkte, dass ihm die Körperarbeit guttat und absolvierte die dreijährige Ausbildung zum Polarity-Therapeuten. Ausserhalb der Schule führt er mit Kindern und Erwachsenen Polarity-Behandlungen durch. Jedoch nicht mit seinen Schülern. «Hier bin ich der Lehrer. Ich will die Funktionen nicht vermischen,» erklärt er. Klare, einfache Strukturen mit wiederkehrenden Abläufen sind ein tragendes Element im Schulalltag. Das schätzen die Schüler. Miro, 8, sagt: «An meiner früheren Schule wusste ich oft nicht, was ich wann tun musste. Ich kam zu spät und die Lehrerin schimpfte. Ich habe mich häufig mit den andern geprügelt. Hier gehe ich lieber zur Schule. Ich finde es gut, dass wir viele Pausen haben und auch Bewegungspausen machen können.» Dominic, 12, wiederholte hier die fünfte Klasse. «Ich kann mich jetzt eindeutig besser konzentrieren», findet er. «Zum Beispiel die Übung mit dem Stockwerfen. Zuerst dachte ich: Mit der linken Hand kann ich den Stock nie fangen. Aber jetzt geht es – sogar mit beiden Händen.» Toll findet er ausserdem die Katzen und dass er Heiri immer fragen darf, wenn er etwas nicht



begreift. Dominic hat nicht nur sein Selbstvertrauen zurückgewonnen, er konnte auch den Schulstoff aufarbeiten. So schafft er bald den Sprung in die Sekundarschule.

In der Pause rennen alle Kinder in den Garten. Sie verpflegen sich beim Znü nibuffet mit Apfelschnitzen, Brot und Nüssen. Zwei Buben kämpfen miteinander. Auch das soll hier Platz haben. Jan steht etwas abseits und sagt zu Heiri: «Ich brauche jetzt meine Ruhe.» Er verzieht sich in die Hütte ganz hinten im Garten, kommt aber kurze Zeit darauf strahlend mit einem leeren Schneckenhaus zurück. Agatha behält die Gruppe von einem Bänklein aus im Auge. Die Kinder fordern sie jede Minute, sie brauchen eine ständige liebevolle Präsenz. Trotzdem sagt sie: «Ich kann mir keine schönere und befriedigendere Arbeit vorstellen.»

Stress und Burnout aus Sicht von Polarity

86.8 % der Erwerbstätigen in der Schweiz geben an, dass sie sich gestresst fühlen, 34.4 % gar «häufig oder sehr häufig». Im Laufe der letzten 10 Jahre hat sich die Anzahl der länger andauernd gestressten Erwerbstätigen um rund 30 % erhöht. Die Absenz- und Behandlungskosten in Zusammenhang mit Stress werden in der Schweiz auf ca. 6 Milliarden Franken geschätzt.

(sme) Diese bedenklichen Zahlen zum Thema Stress zeigen auf, dass wir uns in einem sehr schnellen und herausfordernden, vielleicht auch unausgewogenen Alltag bewegen. Stress ist ein täglich gebrauchtes Wort, doch was bedeutet es wirklich? Wie wirkt es sich auf meine Gesundheit aus? Bis vor einiger Zeit war Burnout etwas, was die Manager betroffen hat, etwas Komisches, undefinierbares, die meisten dachten, so etwas kann mir selber nicht passieren. Mittlerweile ist Burnout – auch bei Prominenten – kein unbekanntes Thema mehr. Die meisten kennen jemanden, der an einem Burnout leidet oder haben bereits persönlich Erfahrungen damit gemacht.

An Veranstaltungen über das Thema Burnout stellt man heute die Frage, ob das Burnout psychische Hintergründe haben könnte. Aus medizinischer Sicht wird das Thema als Syndrom behandelt, das heisst, der Patient hat mehrere Symptomatiken. Wie auch immer, bei den meisten Betroffenen finden wir einen Erschöpfungszustand vor, was wir eben als «ausgebrannt» bezeichnen, eben Burnout in Englisch. Zu diesem Erschöpfungszustand kommen verschiedene Symptome dazu, welche der Patient aber meist schon länger kennt und mit sich herumträgt. Diese Anzeichen können von Magenbrennen, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Verdauungsstörungen, Konzentrations- und Schlafstörungen, innerer Nervosität bis hin zu Erbrechen und starken Verspannungen reichen. In einem ersten Mo-



So kann sich Stress anfühlen: Überforderung im Job

ment versucht man, diese Symptome mit Medikamenten oder Hausmitteln zu bekämpfen. Manchmal sagen Patienten auch, sie hätten sich daran gewöhnt, leben also mit gewissen Symptomen oder Schmerzen.

Viele sind gestresst, doch nicht alle leiden an einem Burnout

Natürlich sind wir heute alle mit Stress im Alltag geprüft, wer kennt das nicht? Jedoch fühlt sich das für jeden Menschen unterschiedlich an. Ab und zu unter Druck zu stehen macht meistens noch keine Schmerzen; wenn dieser Zustand jedoch über längere Zeit dauernd anhält, dann wird es ungesund. Wenn sich der Körper über Nacht beim Schlafen nicht mehr genügend erholen kann – sei es wegen zu wenig Schlaf oder schlechtem Schlaf – dann wird er sich irgendwann

mit Zeichen melden und auf sich aufmerksam machen. So erleben wir meistens die ersten Symptome.

Nicht nur Stress spielt eine Rolle

Wenn wir gestresst sind und wenig Zeit haben, ernähren wir uns in den meisten Fällen tendenziell ungesund. Schnelles, wenig gekautes, fettiges Essen während einer Sitzung – oder auf dem Sprung von einer Sitzung zur anderen – kann ebenfalls zu Beschwerden führen. Die Belastung einerseits für den Magen, die angespannte und gestresste Situation andererseits wirkt unangenehm auf den ganzen Körper. Abends nach einem langen, intensiven Arbeitstag noch Sport, Freunde und Familie unter einen Hut zu bringen, ist eine weitere Herausforderung. Viele Menschen sind überfordert, den Alltag mit allem

Drum und Dran angenehm, in einem normalen Tempo zu gestalten. Abgesehen davon, sind wir sowieso alle multitasking unterwegs, d.h. während wir essen oder Auto fahren, wird telefoniert, gelesen, diskutiert, Musik gehört usw. Wir bringen alle unsere Sinne (hören, sehen, riechen, schmecken und tasten) ständig ans Limit des Möglichen. Alle diese Eindrücke werden über das Nervensystem aufgenommen und im Hirn verarbeitet. Was unser Meistercomputer da den ganzen Tag leistet? Im Vergleich mit vergangenen Zeiten braucht es keine grosse Erklärung, es ist absolut klar, dass wir uns auf allen Ebenen sehr fordern.

Der mentale oder psychische Aspekt

Sind wir dann tatsächlich an die Grenzen gekommen, nicht mehr genug Zeit und Kraft zu haben, womöglich täglich mit Beschwerden und Schmerzen zu kämpfen, beginnen die meisten, sich sozial zurückzuziehen. Nein sagen oder sich abgrenzen wäre generell nötig, ist aber meistens schwierig. Irgendwann wird es eintönig und wir werden unzufrieden mit dem, was wir überhaupt noch leisten mögen. Wenn wir nicht realisieren, dass wir Pausen und Auszeiten brauchen, dann wird es zu viel. Die Gedanken kreisen ständig, schlechte Laune, keine Lust mehr – irgendwann kann man nicht mehr. Ob nun die psychischen Aspekte bereits vorher vorhanden waren, spätestens jetzt gehören sie dazu. Aus Polarity-Sicht ist diese Frage grundsätzlich überflüssig, denn eine ganzheitliche Ansicht lässt nichts aus.

Work-Life-Balance, die Balance wieder herstellen

Bei der Arbeit mit Burnout-Betroffenen geht es in erster Linie darum, möglichst bald wieder eine Balance herstellen zu können. Eine Balance zwischen Beruf, Familie oder Alltag

Es gibt nicht nur Medikamente und Klinikaufenthalt

«rundum achtsam»-Workshops für Burnout-Betroffene

So vielfältig ein Burnout sein kann, so vielfältig die Bedürfnisse der Betroffenen. Mit dem Titel «rundum achtsam» wird auf Ganzheitlichkeit hingewiesen. Das Credo des Workshops lautet: die Teilnehmenden zu befähigen eine Balance von Gesundheit, Privatleben, Beziehung und Arbeit wieder herzustellen. Dieser Ansatz ist durch die vielfältigen Hintergründe der Kursleiterinnen aus Psychologie, Management und Kommunikation, Coaching und Körpertherapie, sowie Organisations-, Team- und Personalentwicklung entstanden. Selbsterfahrung und die Bedürfnisse ihrer Klienten haben dazu bewogen, nicht nur Informationen zum Thema abzugeben, sondern Aufklärung zu leisten und einen 2-tägigen Workshop zu entwickeln, wo Betroffene unter anderem eine Standortbestimmung machen sowie geeignete Entspannungstechniken lernen. Informationen: www.sarahmeili.ch/Gegen-Stress-und-Burnout

Einzelbehandlungen für Burnout-Betroffene bieten alle Polarity-Praktizierenden in ihren Praxen an.

und Freizeit. Es geht darum zu lernen, sich wieder besser wahrzunehmen, Zeichen des Körpers ernst zu nehmen und sich abgrenzen zu können. Es braucht eine neue Sichtweise der Prioritätensetzung und Alltagsgeschwindigkeit – Das Gefühl von innerer Ruhe und Gelassenheit wieder kennen zu lernen, sich Erholung zu gönnen und sich Gutes zu tun. Anspannung und Entspannung – gelebte Polarität. Nebst der sich dazu wunderbar anbietenden Körperarbeit geht es bei Polarity um Selbstwahrnehmung und Verhaltensmuster. Dies wird während einer Behandlung genauer angeschaut, gespürt und geübt.

Der Klient lernt wieder zu entspannen, sich zu spüren, sein Verhalten körperlich und mental zu erkennen und wo nötig anzupassen. Die meisten Symptome können so beseitigt werden, der Klient fühlt sich befähigt, kommt zu Kraft und hat Antrieb im Alltag.

Die meisten Betroffenen erhalten Medikamente und werden krank geschrieben. Wenn es ein sehr akuter Zustand ist, gibt es Möglichkeiten

wie Burnout-Kliniken, wo ein Aufenthalt ebenfalls mit verschiedenen Therapien angeboten wird. Polarity als ganzheitliche Therapieform bietet eine perfekte Begleitung bis zur Genesung. Sie stellt den Menschen als Ganzes – mit Körper, Herz und Seele – ins Zentrum und gibt ihm eine breit abgestützte Selbstwahrnehmung und einen neuen Umgang mit Stress.

Quelle: Stress-Studie 2010: Stress bei Erwerbstätigen in der Schweiz, Staatssekretär für Wirtschaft seco, 2010

Mit Polarity Migräne oder Schleudertrauma behandeln

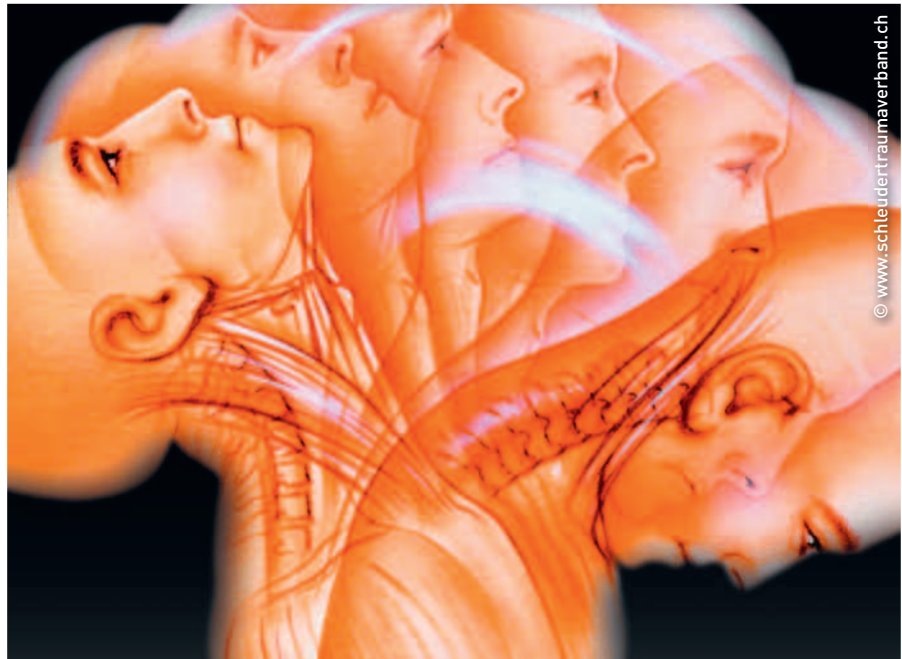
Ca. 10% der Bevölkerung leiden an Migräne, davon zwei Drittel Frauen und ein Drittel Männer. Dabei treten typischerweise periodisch wiederkehrend, anfallsartig und meist halbseitig Kopfschmerzen und begleitende Symptome wie Übelkeit, Erbrechen und Lichtempfindlichkeit auf. Bei einem Schleudertrauma sind die Symptome ähnlich, können jedoch den ganzen Bewegungsapparat betreffen und über Jahre andauern.

Migräne – eine Attacke

(sme) Viele Klientinnen und Klienten sind der Meinung, dass ausser starken Medikamenten bei ihnen nichts gegen die meist seit Jahren wiederkehrende Migräne hilft. Sie leben damit, haben immer die Medikamente griffbereit und wissen, dass sie diese beim ersten, kleinsten Anzeichen von Kopfschmerzen schlucken sollten, damit es dann auch zur Wirkung kommt. Ansonsten dauert so ein Anfall 1–2 Tage und lässt keine Aktivitäten zu. Meist können die Betroffenen nur im Dunkeln liegend warten, bis der Schmerz langsam wieder abnimmt. Diese Attacke wirkt sehr einschränkend auf ein normales Leben, es ist dann per sofort nichts mehr möglich, man ist wie ausgeschaltet.

Was kann man tun?

Meistens lernen die Betroffenen, die Symptome in Schach zu halten. Sie reagieren mit einer schonenden Haltung oder meiden gewisse Nahrungsmittel, welche individuell in Zusammenhang mit Migräne gebracht werden. Weniger mindern kann man auf Dauer Stress und Schlafstörungen, welche z.B. Migräne bei vielen begünstigen. Viele äussere Faktoren können wir schlecht kontrollieren. Längere Zeit aber mit solchen Einschränkungen zu leben und immer wieder oder andauernd Schmerzen zu ertragen, bringt Betroffene dazu, immer wieder Neues auszuprobieren.



Überdehnung kann ein Schleudertrauma verursachen, ein Leiden mit vielen Folgen.

Schleudertrauma – eine heftige, zu schnelle Bewegung oder die Erschütterung des Nackens

Anderst ist es, wenn z.B. ein Unfall den Körper zu heftig, zu schnell trifft. In der Folge stellt sich eine Überdehnung oder Überreizung im Nacken, in der Wirbelsäule und der Muskulatur ein. Diese starke Kraft in unvorhergesehener Weise lässt den Körper unvorbereitet eine wahnsinnige Dynamik an Bewegung ausführen. Meistens schleudert der Kopf und Körper in eine Richtung und wieder zurück. Die normalerweise stützende Muskulatur kann dieser schnellen, starken Bewegung nichts entgegen setzen. Es entsteht eine Überforderung im physischen wie auch psychischen Bereich des Körpers

und des Nervensystems generell. Die bedrohlichen Gefühle und Emotionen aus dieser Situation lassen Blockierungen im gesamten System entstehen. Das heisst, es gibt sowohl physische Blockaden im Gewebe des Nackens oder Rückenbereichs, welche durch empfindliche Punkte und Schmerzen am Körper wahrgenommen werden, ebenso entstehen energetische Blockaden (Trauma), die im Zusammenhang mit einem Unfall stehen und nicht verarbeitet werden können. Der Körper oder besser das Gewebe speichert das Ereignis. Eine kombinierte Therapiemöglichkeit aus Polarity und Somatic Experiencing (Traumaheilung nach Levin, www.traumahealing.ch) kann hier eine sehr hilfreiche Variante sein.

Medizinische Ansicht

Leider ist bei beiden Leiden meist keine Ursache oder ein Befund auf einem Röntgenbild oder MRI sichtbar, weshalb gerade Menschen mit Schleudertraumen oft als Simulanten bezeichnet werden. Dies hilft aber nicht gegen die immer wiederkehrenden oder ständig plagenden Schmerzen, welche sich im Kopf, im Nacken, Schulter- und Armbereich bemerkbar machen. Oft ist die Diagnose Schleudertrauma ein Sammelbecken für nicht spezifische Beschwerden, bei welchen offiziell wenig Behandlungsmöglichkeiten bekannt sind.

Bei diesen zwei unterschiedlichen, aber am selben, wichtigen Ort be-

kannten Schmerzen und Symptomen, nämlich am Kopf, Nacken, Schulter- und Armbereich, kann mit Polarity viel erreicht werden.

Die Polarity-Körpertherapie geht sehr achtsam mit besonders empfindlichen Bereichen um. Nur Berührungen, die sich gut und stimmig anfühlen, nur so viel Bewegung und Druck, dass die Energie wieder ins Fließen kommt, werden angewendet. Oft ist es sinnvoller, erst das vegetative Nervensystem zu beruhigen, damit der Klient in die Lage kommt, sich wieder einmal richtig zu entspannen. Nach und nach kann blockierte Energie freigesetzt werden, schmerzhaftes Verspannen

lösen sich, Bewegungsfreiheit wird wieder dazugewonnen. Allfällige Hör- oder Sehstörungen können nachlassen und Lebensqualität wird zurückgewonnen.

Wichtig ist, dass Klienten lernen, den Körper genau wahrzunehmen. Polarity hilft, diese Signale zu verstehen, das Vertrauen wieder herzustellen und in Kontakt mit dem ganzen Körper zu kommen. Auch dort, wo Schmerzen sind. Beide Erkrankungen sind keine endgültigen Diagnosen, und wer bereit ist, mit seinem Körper zu arbeiten, kann lernen, sein Verhalten und die Selbstwahrnehmung zu schulen und somit seine Lebensqualität zu steigern.

Polarity und unerklärbare Sterilität

Das Problem der Sterilität bringt eine Zeit der Krise ins Leben eines Paares. Der Wunsch nach einem Kind kann zur Obsession werden und die dadurch entstandene narzisstische Wunde kann sich mit einem Gefühl der Schuld, der Ohnmacht und der Wut mischen. Die Medizin konzentriert sich vor allem auf die physiologischen Aspekte der Sterilität und die psychologischen Konsequenzen werden oft nicht beachtet. Daraus ergibt sich für die Mehrzahl der Betroffenen intensives Leiden.

Heute erkennt man, dass sowohl der emotionale als auch der psychische Zustand eine wichtige Rolle in Bezug auf die Fruchtbarkeit oder Befruchtung spielt, wie dies auch bei den meisten Krankheiten der Fall ist. Die medizinischen Untersuchungen beachtend, bleibt jedoch die Sterilität bei 5 – 10% der Paare ungeklärt.

Wie kann Polarity den Paaren helfen?

Die Polarity-Körpertherapie bietet die Möglichkeit den Körper zu stärken, dass sich die Energie in den unterschiedlichen Systemen (z.B. hormonell und genital) so ausgleichen, dass emotionale Blo-

ckaden wie Stress und Ängste aufgelöst werden können. Polarity kann alleine oder begleitend zur ärztlichen Behandlung wie hormonelle Stimulation und anderem genutzt werden und erhöht somit die Möglichkeit einer erfolgreichen Befruchtung.

Polarity und die Studie

Während einer klinischen Explorationsforschung haben 6 Paare, welche an unerklärbarer Sterilität oder an entsprechenden Anomalien litten, eingewilligt, sich an 12 Polarity-Behandlungen zu beteiligen. Beide Partner sollten sich auf eine Therapie einlassen. Nebst der Körperbehandlung waren das begleitende

Gespräch und die verbale Unterstützung weitere wichtige Faktoren, um vorhandene emotionale Blockaden zu lösen.

Vier Paare schlossen die Therapie mit 12 Behandlungen ab. Drei Paare wurden nach den Behandlungen Eltern. Nur eines der Paare sah seinen Kinderwunsch auch nach 2 Jahren noch nicht realisiert. Weitere körperliche Probleme waren bei den Teilnehmenden vorzufinden: Zwei Personen litten an chronischer Verstopfung, welche bereits nach der ersten Sitzung gelöst wurde. Vier der Teilnehmer litten an Rückenschmerzen. Bei dreien verschwanden diese gänzlich und verminderten sich bei einer Person.

16 | Kinderwunsch?

Von zwei Paaren wurde leider die Polarity-Therapie vorzeitig abgebrochen. Das Resultat war bei ihnen aber trotzdem positiv, weil sie sich bewusst wurden, welche Arbeit sie mit sich selbst zu machen haben, wozu sie momentan noch nicht bereit waren.

Die erste Sitzung war bei allen Paaren die wirkungsvollste. Sie brachte die Öffnung und das Wohin zeigte sich langsam nach weiteren Behandlungen, eines nach dem anderen. Die grössten Ereignisse tauchten während der 3. und 4., sowie zwischen der 7. und 9. Behandlung auf. Alle Beteiligten, welche die ganze Serie der Behandlungen mitgemacht hatten, bemerkten wichtige Veränderungen. Sie spürten, dass sie besser loslassen können, da das «Problem» nicht mehr so im Vordergrund stand. Es wurde eine bessere Akzeptanz der negativen Gefühle wie Wut, Traurigkeit, schlechtes Selbstwertgefühl und des damit einhergehenden emotionalen Stresses erwähnt. Ein Paar musste sogar darüber lachen, dass es so loslassen konnte und es die Zeit der Ovulation vergessen hatte.

Hypothesen und Resultate

Vor Studienbeginn wurden einige Ad-hoc-Hypothesen zusammengetragen und die Resultate zeigen, dass eine Polarity-Therapie, mit all ihren Facetten, durchwegs als positiv bewertet werden kann. Die 2 wichtigsten Hypothesen und Resultate waren:

Kann sich nach einer therapeutischen Behandlung, welcher die Verminderung der physischen und psychischen Blockaden und somit die freie Zirkulation der Energie zu Grunde liegt, eine Schwangerschaft sofort einstellen?

Resultat: Ja, eine junge Frau wurde unmittelbar nach Behandlungsschluss schwanger, eine weitere 4 Monate später. Eine dritte hat ihren Entwicklungsweg fortgesetzt und die Schwangerschaft kam nach 2 Jahren.



Unerfüllter Kinderwunsch – Polarity arbeitet auf ganzheitlicher Ebene.

Ist es möglich die Fruchtbarkeit zu fördern, indem die verschiedenen physiologischen Systeme (endokrin und genital) mit Polarity ausgeglichen werden?

Resultat: Ja, das Spermogramm beim Mann wurde sichtbar verbessert. Die Blutungen in der zweiten Zyklushälfte verschwanden bei zwei Frauen. Die Zahl der erhöhten und nach der Stimulation befruchteten Eier lag im Durchschnitt über der Mitte.

Berichte der Teilnehmenden nach den Behandlungen

«Ich realisierte, welche Angst ich davor hatte, nochmals schwanger zu werden. Heute habe ich keine Angst mehr. Es gelingt mir in die Zukunft zu sehen, mir mich mit einem schönen runden Bauch vorzustellen.»

«Sie hatten mir gesagt, dass ich die Gefühle hochkommen lassen soll, also habe ich versucht, weniger hart mit mir zu sein. Ich liess alle Tränen herausfliessen, welche sich in den vergangenen vier Jahren angesammelt hatten. Dies war die erste Etappe des Bewusstwerdens. Ich konnte nicht mehr vorgeben nichts zu fühlen.»

«Nach jeder Sitzung fühlte ich mich ruhig und gelassen. Ich musste lernen vermehrt auf meinen Körper zu hören, was anfangs nicht immer einfach war. Aber im Laufe der Sitzungen und der Wochen ist es mir gelungen, meine Schmerzen zu verstehen und damit umzugehen, ebenso wie mit meinen Launen. Heute fühle ich mich gut, mit mir selbst in meiner Haut.»

«Die Rückmeldungen während den Sitzungen scheinen mir wichtig, weil sie uns anhalten auf unseren Körper zu hören und wahrzunehmen, was wir fühlen. Und während der letzten Sitzungen konnte ich bei gewissen Punkten vermehrt Wärme oder Kälte wahrnehmen, besonders bei meinen Eierstöcken.»

Dieser Artikel ist ein Auszug aus einer 145-seitigen Explorationsstudie, welche die Polarity-Therapeutin Sylviane Buchilly im Jahr 2010 durchgeführt hat. Ein weiterführender Auszug auf Französisch kann auf www.vitalitesante.ch eingesehen werden.

FIT im Alter

Seniorinnen und Senioren haben ganz andere Bedürfnisse an eine Therapie als jüngere Personen. Auch im dritten Lebensabschnitt sollte eine möglichst hohe Lebensqualität erhalten bleiben. Polarity, mit all seinen Facetten, kann auf diese unterschiedlichen Bedürfnisse gezielt eingehen.

(ukh) In meiner Praxis hatte ich eine wunderbare Begegnung mit einer damals 83jährigen Dame. Sie kam mit Schmerzen im Schulterbereich zu mir, die schon mehr als ein Jahr andauerten. Haare kämmen und das Ankleiden bereiteten ihr Mühe und sie konnte nur noch mit Schmerzmitteln den Tag und die Nacht überstehen. Statt aufzugeben oder zu jammern, versuchte sie alles, um ihre Beweglichkeit zurückzugewinnen und damit ihre Unabhängigkeit zu bewahren. Schon bald, nach ein paar Polarity-Körperbehandlungen, zeigten sich erste Erfolge und nach und nach wurden die Schmerzmittel weniger und die Beweglichkeit mehr. Nach einem halben Jahr konnte sie wieder wie früher die Haare kämmen und auch das Anziehen bereitete ihr keine Mühe mehr. Heute ist sie ein Fan der Polarity-Therapie.

Bei dieser älteren Dame wurde mit Polarity im Schulterbereich und den Gelenken direkt am Körper gearbeitet. Die Polarity-Körperarbeit fördert den Energiefluss, harmonisiert und regt an, aktiviert die Selbstheilungskräfte, führt zu Wohlbefinden, hilft entspannen, wirkt ausgleichend auf die Darmtätigkeit und ist Gesundheitsförderung im Ganzen. Die sanften Berührungen bringen Nähe und Geborgenheit und werden von Seniorinnen und Senioren sehr geschätzt. Sie lernen Körperempfindungen, Gedankenmuster und Emotionen klarer wahrzunehmen und entwickeln dadurch mehr Lebensfreude und Selbstverantwortung. Das begleitende Gespräch, das Zuhören, die Zuwendung und

Achtsamkeit des Therapierenden klären seelische Belastungen und tragen zur einfacheren Bewältigen des Alltags bei.

Die Polarity-Ernährungslehre ist ein weiterer wichtiger Punkt zur Gesunderhaltung und Energieaufnahme des Körpers. Viele ältere Menschen legen keinen grossen Wert auf die Ernährung. Man mag nicht für sich alleine kochen, man mag nicht alleine essen, oder der Einkauf der Nahrungsmittel wird zur Last. Aber gerade im dritten Lebensabschnitt ist es umso wichtiger, die Energien aus den Lebensmitteln für den Körper zu nutzen. Die Polarity-Praktizierenden geben begleitend zur Therapie nutzbare Hinweise zur gezielten, energiereichen Ernährung im Alter.

Die Polarity-Körperübungen unterstützen auf einfache, spielerische Weise den Energiefluss und ermöglichen einen eigenen Beitrag zu mehr Wohlbefinden, der Gesun-

derhaltung und z.B. gutem Schlaf. Die meisten Seniorinnen und Senioren bewegen sich viel zu wenig oder viel zu einseitig. Und doch ist die körperliche Bewegung einer der wichtigsten Faktoren um gesund zu bleiben. Polarity Yoga umfasst einfache Körperübungen, die nur wenig Zeit und Anstrengung erfordern und auch sitzend auf einem Stuhl durchgeführt werden können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ganz besonders geht es in diesen Yogastunden darum, Menschen mit alters- oder verletzungsbedingten Vorgeschichten da abzuholen, wo sie stehen, und ihnen zu zeigen, dass sie zu mehr Wohlbefinden in ihrem Körper, aber auch in Geist und Seele finden können. Besondere Achtsamkeit gilt dem Atem und den langen Entspannungsphasen, die den Geist klären und die Aufmerksamkeit binden sollen. Die Senioren-Yoga-Gruppen sind immer von viel Lachen und Freude begleitet.

Alle Polarity-Praktizierenden freuen sich darauf, betagte Personen zu behandeln und zu begleiten. Einige der Praktizierenden bieten Polarity-Yoga-Gruppen für ältere bis betagte Personen an. Diese Gruppen finden teils in den Räumen der Anbieter statt, können aber auch in Senioren-Gemeinschaften oder Pflegestationen organisiert und durchgeführt werden. Für bettlägerige Personen kann die Polarity-Therapie auch vor Ort, im Bett, sei es in einer Pflegestation oder zuhause, durchgeführt werden. Erkundigen Sie sich beim Therapeuten Ihrer Wahl auf www.polarityverband.ch/mitgliedersuche/mitgliederliste/ oder beim Polarity Verband Schweiz über entsprechende Angebote.

Polarity Yoga – Ein aktiver Weg zur eigenen Gesundheit

«Ist es möglich, gesund zu bleiben, indem man dafür täglich ein paar einfache Übungen macht und ein weniger anstrengendes Leben führt? Die Antwort lautet: Ja.» Dr. Randolph Stone, Begründer des Polarity-Therapiekonzepts und des Polarity Yoga.

[skr] Polarity Yoga ist kein rein körperliches Training, das man betreibt, während man gleichzeitig Zeitung liest oder Fernsehen schaut. Es sind vielmehr Übungen, die bewusst und konzentriert ausgeführt werden, dann aber einen umso grösseren Effekt haben.

Wer regelmässig Polarity Yoga praktiziert, verbessert damit seine Beweglichkeit und Dehnfähigkeit und kräftigt seinen Körper. Darüber hinaus vertieft Polarity Yoga die Atmung, bewegt Energie und löst Energieblockaden. Polarity Yoga ist nicht auf Leistung und Äusserlichkeit ausgerichtet, sondern richtet die Aufmerksamkeit des Übenden nach innen auf die eigenen Möglichkeiten. Er schult die Körperwahrnehmung und die innere Achtsamkeit.



Polarity Yoga-Übung: Öffnet den Brustbereich.

Einfache Übungen für das persönliche Wohlbefinden

Polarity Yoga wurde entwickelt, um Klientinnen und Klienten auch ausserhalb der Therapiepraxis eine Möglichkeit zu bieten, mit einfachen Mitteln etwas für das persönliche Wohlbefinden zu tun. Grösstenteils sind die Übungen abgeleitet von Yoga Asanas und arbeiten mit denselben Energiemustern der indischen Philosophie und Heilkunde. Sie sind so einfach zu erlernen und durchzuführen, dass jedermann unabhängig seines Alters oder seiner körperlichen Möglichkeiten sie ausführen kann.

Die Übungen werden stehend, sitzend oder liegend durchgeführt. Polarity Yoga umfasst eine Reihe von statischen Übungen und solche, die in der Bewegung ausgeführt werden. Einige Übungen beinhalten eine spezielle Atemtechnik, die den Stoffwechsel der Lunge anregt, Hitze erzeugt und daher reinigend wirkt.

Einzelne Polarity Yoga-Übungen werden während einer Therapiesitzung entsprechend dem jeweiligen individuellen Bedürfnis angeleitet. Zudem wird Polarity Yoga in Gruppenkursen angeboten.

Schulung der Wahrnehmung und Konzentration

Durch die langsame, aufmerksame Ausführung und die Konzentration auf sich selbst werden plötzlich die eigenen Grenzen – zum Beispiel eine leicht eingeschränkte Beweglichkeit, eine flache Atmung oder Muskelverspannungen –

klarer erfahren. Es wird bewusst, wie man auf solche Widerstände reagiert, zum Beispiel mit Herumschweifen des Blicks oder ablehnenden Gedanken. Durch regelmässiges Üben lernt man sich selbst und seinen Körper besser kennen, kann Unterschiede in der Tagesform erkennen, Fortschritte in der Kraft, Beweglichkeit und Atmung wahrnehmen. So wird der Geist beruhigt, die Konzentration gefördert und der Energiehaushalt harmonisiert.

Grössere Achtsamkeit auch im Alltag

Eine Umfrage unter Polarity Yoga-Leiterinnen zeigt, wie bereichernd Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer diese entschleunigte Art des Übens und den sensiblen Umgang mit sich selbst empfinden. So können nicht nur körperliche Beschwerden wie z.B. Rücken- oder Verdauungsprobleme gelindert werden. Weil Erkenntnisse aus der Übungspraxis in den Alltag einfließen, resultieren dort mehr Gelassenheit, mehr Achtsamkeit und Rücksichtnahme auf die eigenen Bedürfnisse und Grenzen. Daraus entsteht mehr Zufriedenheit, und alles in allem wird – gerade auch in Stress-Situationen – ein besserer Umgang mit den persönlichen Ressourcen möglich. Auf unserer Verbandshomepage finden Sie Daten für wöchentliche Polarity Yoga-Gruppenkurse oder Workshops. www.polarityverband.ch/bildung/mitgliederangebote/



Polarity Yoga-Übung Pyramide: Entspannt Hüften, Becken und die Schultern, verlängert die Wirbelsäule und öffnet das Zwerchfell. In dieser Stellung werden alle wichtigen Energiebahnen aktiviert.

Anleitung zur Yoga-Übung «Pyramide»

Stellen Sie sich gut hüftbreit hin. Die Zehen zeigen dabei nach aussen. Neigen Sie den Oberkörper nach vorne, beugen die Knie und stützen die Hände oberhalb der Knie auf die Oberschenkel ab. Die Daumen zeigen dabei nach innen. Drücken Sie dabei die Knie leicht nach aussen und hinten. Strecken Sie das Gesäss nach hinten und halten die Wirbelsäule möglichst gerade. Halten Sie die Arme ganz gestreckt und drücken Sie Ihre Schultern Richtung Ohren. Das Gewicht des Oberkörpers hängt nun an den Armen. Versuchen Sie nun, die Schulterblätter am Rücken zusammenzuziehen. Die Schulterpartie wird damit sanft gedehnt.

- Versuchen Sie, die Nackenmuskulatur ganz zu entspannen und die Halswirbelsäule zu verlängern, indem Sie das Kinn leicht Richtung Brust senken.

- Senken Sie nun das Gesäss so weit wie möglich Richtung Boden, indem Sie die Knie weiter beugen.
- Bewegen Sie sich nun durch eine leichte Gewichtsverlagerung seitwärts oder leicht auf und ab.
- Drehen Sie die rechte Schulter nach vorn. Dabei wird der Rücken mitgedreht. Sehen Sie über die Schulter zum Boden. Atmen Sie drei tiefe, ruhige Atemzüge. Drehen Sie nun den Kopf, bis Sie zum Himmel schauen. Atmen Sie auch in dieser Position dreimal tief und ruhig.
- Danach drehen Sie Kopf und Oberkörper zurück in die Grundstellung und bleiben hier für einen kurzen Augenblick, bevor Sie die Drehung zur linken Seite wiederholen.
- Wenn für Sie diese Übung im Stehen zu anstrengend ist, können Sie sich auf den Rand eines Stuhls setzen.

Schlusswort



Was Polarity schon lange vertritt, wurde 2012 im europäischen CAM-brella Forschungsprojekt belegt und wird vermehrt auch von der Politik beachtet. Als grosse Herausforderung der kommenden Zeit werden die Behandlungen von chronischen Erkran-

Cécile Cassini - Pflegefachfrau, Polarity-Therapeutin, Ausbilderin, 2000 – 2005 Präsidentin Polarity-Verband Schweiz, Geschäftsleitung Dachverband Xund bis 2011, im Vorstand der Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie, Delegierte beim Dachverband für Komplementärmedizin, seit Herbst 2012 als stellvertretende Vorsitzende bei ANME: Association for Natural Medicine in Europe.

kungen, Stress- und Altersbeschwerden erkannt, wozu Polarity zusammen mit anderen Methoden aus den Bereichen der Komplementär- und Alternativmedizin (CAM) besonders geeignet ist. Die Unterstützung beim Finden des eigenen Heilungspotentials, das Wiederherstellen des Gleichgewichts, die individuelle, interaktive und partizipative Behandlung mit CAM werden als ebenso zeitgemäss,

wertvoll und nützlich erachtet wie die Förderung der ganzheitlichen Genesungs- und Gesundheitskompetenz. Dies und die Überzeugung, dass eine angemessene Qualitätssicherung den CAM-Bereich definieren und fördern kann, motiviert mich ebenso wie die Ansicht, dass nur ein neues Bewusstsein uns gesund leben und würdig sterben lässt und die Gesundheitskosten senkt.

RAPHAEL SCHENKER

Richtig fasten, gesund essen

Nahrung für den ganzen Menschen

Mit einem Vorwort von Dr. med. Ruediger Dahlke

Info /
Buchbestellungen:
www.fastenundessen.ch
info@rschenker.ch

A T VERLAG