



INTERNATIONALER
THERAPEUTENVERBAND

APM - Bibliothek

1. Quartal 2020

© Intern. Therapeutenverband APM
nach Penzel und energetische Medizin e.V.
1. Vorsitzender Andreas Mühle
Willy-Penzel-Platz 1-8, 37619 Heyen
www.apm-penzel.de info@apm-penzel.de

Schwanger! Auch energetisch eine Herausforderung für Mama

Fließt das Chi, werden Schwangerschaft und Geburt zur „runden Sache“

Von Sabine Weiße

Schwanger! Die Vorfreude auf ein neues Leben geht einher mit Wandlungen an Körper und Seele. Die Möglichkeiten der modernen Diagnostik und das Wissen um zeitgemäß ausgestattete Krankenhäuser, die im Falle von Komplikationen Unterstützung leisten, vermitteln ein Gefühl der Sicherheit. Andererseits interessieren sich viele werdende Eltern für naturheilkundliche Begleitung auf dem Weg zur „natürlichen Geburt“. Mit der AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel (APM) lassen sich eine Reihe typischer Unpässlichkeiten und gesundheitliche Probleme während der Schwangerschaft beheben. Zudem schafft die APM beste Voraussetzungen für eine möglichst komplikationsfreie Entbindung - in der Klinik, im Geburtshaus oder zu Hause.



Im wesentlichen geht es darum, mit Streichungen entlang der Meridiane die Voraussetzungen für einen harmonischen Energiefluss zu schaffen. Ungünstig beeinflusst wird dieser häufig durch Narben, blockierte Gelenke, zu viel oder zu wenig Bewegung, Stress und ungünstige Ernährungsgewohnheiten. Die Heilpraktikerin und Physiotherapeutin Maria Milizia aus Bargteheide setzt in ihrer Praxis bei unerfülltem Kinderwunsch, in der Schwangerschaftsbetreuung und Geburtsvorbereitung wie auch im Wochenbett ganz stark auf APM und TCM (= Traditionelle Chinesische Medizin). „Anfangen von den typischen Beschwerden über klassische Blockaden des Iliosakral-Gelenks bis hin zum Übertragen des Kindes: In vielen Situationen rund um die Schwangerschaft und Geburt ist die APM ein guter, verlässlicher Helfer.“ Denn mit der Verlagerung von (Lebens-)energie lassen sich auf unkomplizierte Weise be-

achtliche Erfolge erzielen.

Konzeptionsgefäß im Fokus.

Eine Schwangerschaft stellt den Körper der Mutter aus energetischer Sicht vor besondere Herausforderungen. „Bereits vom Zeitpunkt der Befruchtung an besteht im Konzeptionsgefäß ein erhöhter Energiebedarf“, erklärt Maria Milizia. Diesem so genannten „übergeordneten Gefäß“ kommt während der Schwangerschaft eine besondere Bedeutung zu: Es speichert und reguliert den Energiefluss, versorgt den Bereich von Brust, Ober- und Unterbauch, unter anderem unmittelbar



Maria Milizia

Heilpraktikerin, Physiotherapeutin, Praxisinhaberin

Gebärmutter und Plazenta. „Treten die üblichen Schwangerschaftsbeschwerden auf, so kann ich sehr häufig einen deutlichen Energiemangel im Konzeptionsgefäß und jenen Organen feststellen, die es versorgt“, gibt Frau Milizia einen Einblick in ihren Praxisalltag.

Wenn das Magen-Chi rebelliert.

Übelkeit und Erbrechen bezeichnet die TCM als „rebellierendes Magen-Chi“. Diese lästigen Begleiterscheinungen gehören während der ersten Wochen zum Alltag vieler werdender Mütter. „Energetisch betrachtet, ist die Erklärung naheliegend: Sowohl die Gebärmutter als auch der Magen werden vom Konzeptionsgefäß versorgt - wobei naturgemäß das sich entwickelnde Baby Vorrang genießt.“ Um eine Überlastung des Energiekreislaufs durch die parallel laufende Verdauung zu vermeiden, wird der Magen-Darm-Trakt schwächer versorgt. Diese Unterversorgung ist so-

zusagen ein Schutzmechanismus zugunsten des Fötus, der bei vielen Müttern zu Übelkeit und Erbrechen führt. Nach dem Motto: Baby first! Auch die hormonelle Umstellung des Organismus spielt vielfach eine Rolle.

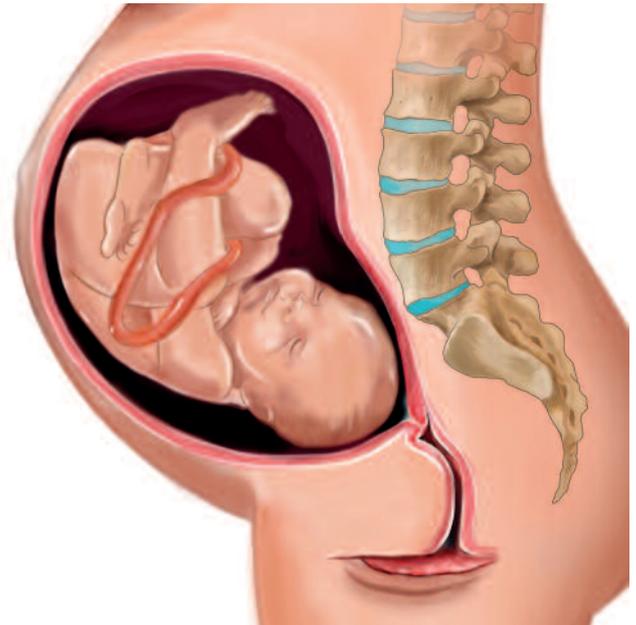
Mit warmer Kost die Mitte stärken. In dieser Situation empfiehlt die APM-Therapeutin Maria Milizia, über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten zu essen. „Vorzugsweise gekochte Speisen. Denn für die Aufspaltung und Verwertung von Roh- oder Kühlschrankspeisen muss der Organismus eine Menge Energie aufwenden.“ Energie, die eigentlich für andere Aufgaben sinnvoller eingesetzt ist.

Der Heißhunger auf Süßigkeiten - untrügliches Zeichen für Chi-Mangel von Milz und Magen - lässt sich mit gekochtem Getreide, mit Trockenobst und die Mitte stärkenden Gemüsesorten stillen: Karotten und Fenchel, Kürbis, grüne Bohnen, Hülsenfrüchte. „Nicht zu empfehlen sind Schokolade und süße Backwaren, denn weißer Zucker schwächt das Chi der Mitte.“ Eine gute Alternative ist das Getreidefrühstück.

Nach der chinesischen Organuhr haben Milz und Magen zwischen 7 und 11 Uhr ihren energetischen Höhepunkt. So erhält „die Mitte“ mit dem Getreidefrühstück eine gute Portion Energie zur rechten Zeit.

Zitrone setzt Duftakzente. Mit einer ausgewogenen, „schwangerschaftsgerechten“ Ernährung nach den fünf Elementen lassen sich Erbrechen, Verdauungsprobleme oder auch eine Sensibilität gegenüber

Die energetische Harmonisierung mittels sanfter Meridianmassage veranlasst so manches Baby in Problemlage, bis Ende des achten Monats die „Endspurtposition“ einzunehmen.



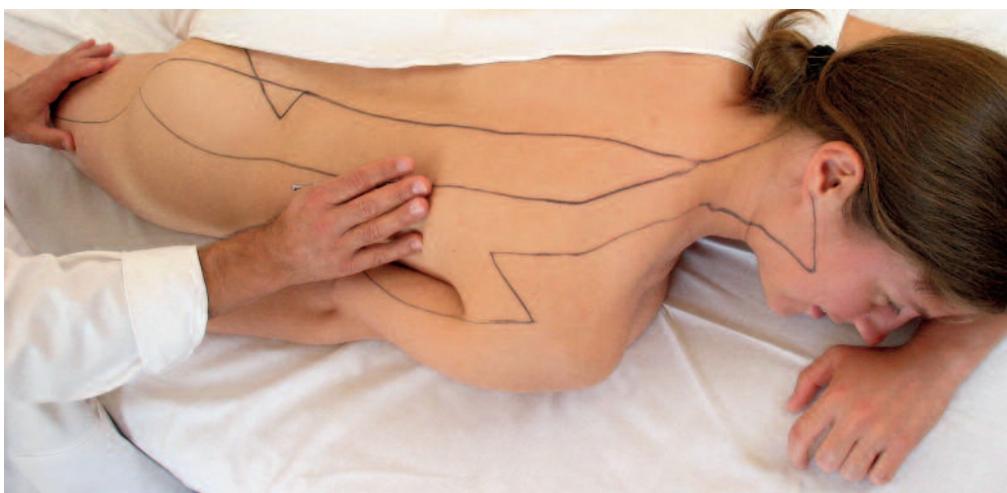
intensiven Gerüchen meistens lindern. „Übelkeit und Brechreiz können manche Frauen auch sehr gut mit natürlichen Zitrusdüften, Sandelholz- oder Rosenöl entgegenwirken“, weiß die APM-Therapeutin. Wichtig: Duftöle schwach dosieren.

Kleiner Kreislauf, große Hilfe. Aus energetischer Sicht sind die typischen Beschwerden der frühen Schwangerschaft häufig auf Energiefluss-Störungen im Verlauf von Konzeptions- und Gouverneurgefäß (neben dem Konzeptionsgefäß das zweite „übergeordnete“ Gefäß, das vorrangig für die Verteilung der Ener-

gie zuständig ist) zurückzuführen. „Der APM-Therapeut wird in der Regel den so genannten ‚Kleinen Kreislauf‘ ziehen und damit dem Körper einen nachdrücklichen Impuls geben. So wird der Energiefluss reaktiviert und speziell auch der Unterleib wieder optimal mit Energie versorgt. Der Körper wird in die Lage versetzt, kleine Störungen im Energiekreislauf selbsttätig zu regulieren.“

Davon profitieren werdende Mütter auch, wenn beispielsweise bei fortschreitender Schwangerschaft Rücken- und Kreuzschmerzen den Alltag erschweren. „Durch die stetige Gewichtszunahme der Gebärmutter und das Wachstum des Babys kann der fortwährende Zug auf die Bänder die Wahrscheinlichkeit von Rückenschmerzen erhöhen. Die im Normalfall mit der APM gelindert oder sogar behoben werden können“, so die Physiotherapeutin.

Belastungsprobe für Mamas Wirbelsäule. Ihr Baby wächst und gedeiht, Ihnen geht es bestens? „Auch wenn Sie sich rundum gesund fühlen: Nutzen Sie die Versorgeuntersuchungen“, rät Maria Milizia nachdrücklich. Bei Unsicherheiten, gesundheitlichen Problemen, unerklärlichen Schmerzen oder Blutungen sind der Gynäkologe oder die betreuende Hebamme stets erster Ansprechpartner!



So „funktioniert“ die APM: Mit einem Stäbchen massiert der Therapeut entlang der Meridiane (zur Verdeutlichung auf die Haut des Fotomodells gemalt) und bringt so den Fluss der Energie in Schwung. Zirkuliert das Chi, verlaufen meist auch Schwangerschaft und Geburt komplikationsfrei.

Auch wenn Ihre Schwangerschaft völlig normal verläuft, spricht viel für die regelmäßige Pflege Ihres Energiekreislaufes mit der APM: Die sanften Anwendungen steigern Ihr Wohlbefinden, stärken Ihr und auch Babys Immunsystem - und erleichtern vielfach auch die Geburt. Ist die Entbindung geschafft, unterstützt die Meridianmassage die Regeneration von Mutter und Neugeborenem.



Das sich entwickelnde Baby und die damit verbundene Gewichtszunahme der Mutter sind eine Herausforderung für die Wirbelsäule und die unteren Bandscheiben der Schwangeren. Auch der Platz für die Verdauungsorgane wird knapper. Neben Rückenschmerzen treten vielfach auch funktionelle Organstörungen auf: Sodbrennen, Probleme mit der Verdauung, verstärkter Harndrang... .

„Bei dieser Art von Beschwerden lenkt der APM-Therapeut seine Aufmerksamkeit auf den energetischen Status des Blasen-Meridians.“ Diese Energieleitbahn verläuft neben der Wirbelsäule, auf ihrem inneren Ast befinden sich so genannte „Zustimmungspunkte“. Zusammen mit dem Meridian und jeweils einem bestimmten Organ bilden sie eine energetische Einheit - „eine Art Schaltkreis“. Liegt eine Energiefluss-Störung im Bereich der beiden gekoppelten Meridiane von Blase und Niere vor, kann das erfahrungsgemäß eine Vielzahl von Beschwerden nach sich ziehen.“ Denn der Blasen-Meridian versorgt nicht nur die gesamte Rückenmuskulatur und die Nervenaustrittspunkte mit Energie, sondern auch das Kreuz-Darmbein-Gelenk und den Ischiasnerv. Und der Nieren-Meridian ist mitverantwortlich für die energetische Versorgung des Unterleibs.

KDG-Blockade? Narben? Für das energetische Ungleichgewicht im Bereich der gekoppelten Meridiane Blase/Niere macht die APM-Therapeutin vor allem zwei Ursachen aus:

eine Blockade im Kreuz-Darmbein-Gelenk (KDG) und/oder Narben, die den Energiefluss ungünstig beeinflussen. „Im Idealfall werden störende Narben bereits vor Beginn der Schwangerschaft durchgängig gemacht und sollten vorsorglich mit der APM-Creme regelmäßig in Energieflussrichtung eingecremt werden.“ Wie genau das funktioniert, erklärt gern jeder APM-Therapeut. Und als Gedächtnisstütze ist jeder Tube APM-Creme eine gut verständliche Gebrauchsanweisung beigelegt.

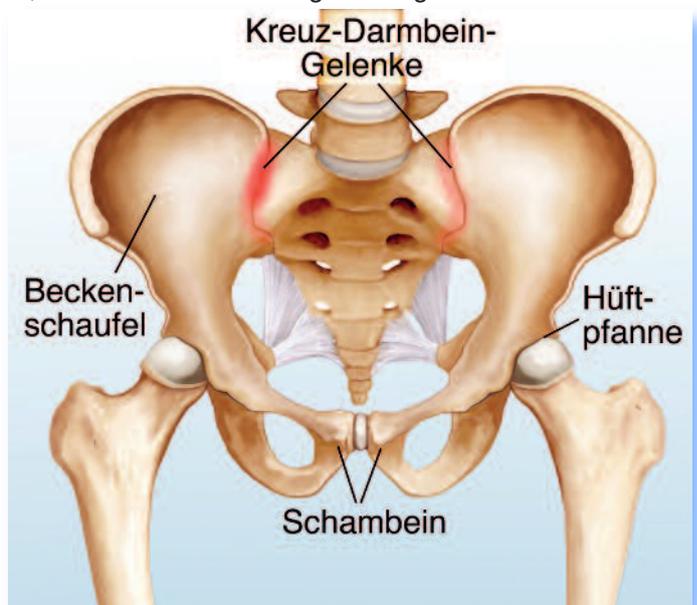
Wurden durch Narben verursachte Störfelder nicht beseitigt, erfolgt eine spezielle Narbenpflege gegen Ende der Schwangerschaft. Auch das ein- oder beidseitig blockierte Kreuz-Darmbein-Gelenk verdient erhöhte Aufmerksamkeit. „Auch hier gilt: Je früher es gelöst wird, umso besser.“

Denn dem KDG kommt - neben der grundsätzlich wesentlichen Bedeutung für die energetische Versorgung des Körpers - bei der Geburt eine besondere Rolle zu: „Die Beweglichkeit der Kreuz-Darmbein-Gelenke ist die Grundvoraussetzung für die größtmögliche Weitung des Beckenrings während der Geburt“, erklärt APM-Therapeutin Maria Milizia.

Frühwehen => Energieleere im

Unterleib. Zwischen der 30. und der 32. Woche wächst das Baby am stärksten. Speziell die Gebärmutter dehnt sich aus und drückt zunehmend auf den Beckenboden. Es kann zu starken Muskelkontraktionen kommen. „Frühwehen sind in dieser Phase der Schwangerschaft keine Seltenheit“, so Maria Milizia. Frühwehen gehören grundsätzlich in die Ob-

Sind die Kreuz-Darmbein-Gelenke frei und beweglich, kann sich der Beckenring optimal weiten. Das erleichtert Mutter und Kind die Geburt.



hut des Gynäkologen! Die Schwangere sollte sich konsequent schonen, möglichst viel liegen, auf keinen Fall schwer tragen, Aufregung und Stress vermeiden.

Der APM-Therapeut bewertet Frühwehen als Zeichen eines energetischen Ungleichgewichts. „Meistens ist der Unterbauch extrem energieleer.“ Um die Disharmonie auszugleichen, kann auch in dieser Situation der „Kleine Kreislauf“ gute Dienste leisten. Maria Milizia: „Falls sich der energetische Zustand nur kurzfristig beeinflussen lässt, kann die Behandlung mehrmals täglich wiederholt werden.“

Frauen, die bereits ein oder mehrere Kinder geboren haben, plagen sich vielfach mit Senkungsbeschwerden: Bei ihnen ist die Muskulatur des Beckenbodens nicht mehr so straff wie bei Erstgebärenden. Durch eine spezielle Beckenboden-Gymnastik und eine Energieverlagerung mit der APM lassen sich diese Beschwerden vielfach lindern.

Konzeptionsgefäß

- in der westlichen Schulmedizin unbekannt
- in der TCM/APM: besonders wichtiges, „übergeordnetes Gefäß“ im System der Meridiane
- speichert und reguliert den Energiefluss, versorgt vor allem den Unterbauch mit Energie
- = während der Schwangerschaft besonders von Bedeutung!!!

Jetzt in die „Endspurt-Position“.

Ab der 32. Woche dreht sich das Ungeborene in seine Geburtslage - im Idealfall mit dem Kopf nach unten. Sucht es sich stattdessen die Steiß- oder Querlage aus, kann auch das auf einen unausgebalancierten Energiehaushalt hindeuten.

Der APM-Therapeut ermittelt nicht selten eine Dysbalance zwischen den Meridianen Blase, Niere und den Nebengefäßen von Gouverneur- und Konzeptionsgefäß. „Die Ursachen liegen häufig auch in ein- oder beidseitig blockierten Kreuz-Darmbein-Gelenken oder in Störfeldern, die auf das Konto von Narben gehen.“

Spätestens jetzt müsse der energetische Status des KDG korrigiert werden, „damit das Kleine bis Ende des achten Monats seine Endspurt-

Position eingenommen hat“.

„**Salto**“ zur rechten Zeit. APM-Therapeutin Milizia kann auf eine Reihe von Fällen verweisen, in denen das Baby nach energetischem Ausgleich und der Harmonisierung des „Kleinen Kreislaufs“ quasi einen „Salto“ vollführte und es sich bis zur - dann vielfach komplikationsfreien - Geburt in der Normallage bequem gemacht hatte.

Liegt eine KDG-Blockade vor, kann sie den Durchmesser des kleinen Beckens (darunter versteht man den Beckenausgang nach unten) um bis zu zwei Zentimeter verringern. „Diese zwei Zentimeter können entscheidend für den Geburtsverlauf sein. Schließlich muss das Kind mit seinem Köpfchen diesen engen Kanal passieren. Auch deshalb ist der energetische Ausgleich zwischen Blasen- und Nieren-Meridian angezeigt.“

Alles dreht sich um B 67. Eine bedeutende Rolle kann in diesem Zusammenhang übrigens ein Akupunkturpunkt am äußeren Rand des kleinen Zehs spielen. „Es handelt sich um den Endpunkt des Blasen-Meridians mit der Bezeichnung B 67“, erläutert Maria Milizia und ergänzt: Bei vielen Hebammen sei der Satz „Alles dreht sich um B 67“ so etwas wie ein „geflügeltes Wort“.

Positiv beeinflussen lassen sich Lageanomalien auch mittels spezieller Atemtechniken, Moxibustion, sanfter Streichungen, Farblicht-Therapie oder Klangschalen. Wichtig: Sämtliche Schritte mit Gynäkologen oder Hebamme abstimmen!

Energetische Pflege bis zur Geburt. Je näher der Geburtstermin rückt, umso wichtiger ist es, den Übergang vom Gouverneur- zum Konzeptionsgefäß (also im Wesentlichen den Damm) regelmäßig energetische Pflege zu gönnen.

Maria Milizia empfiehlt das regelmäßige Massieren - beispielsweise - mit der APM-Creme. Die sanfte Streichmassage vom Steißbein über den Damm und seitlich entlang der Schamlippen verbessert die energetische Durchflutung und unterstützt die Durchblutung. „Die APM-Therapeutin kann den Energiefluss anregen, indem sie Sie in den Tagen vor der Geburt möglichst täglich behandelt: mit dem ‚Kleinen Kreislauf‘ oder

der verkürzten Variante.“

Je näher der Geburtstermin rückt, umso größeres Augenmerk muss auf die optimale energetische Versorgung des Damms gerichtet werden. „Ist dieser Bereich geschmeidig und gut dehnbar, lassen sich Risse oder ein Dammschnitt in der Regel vermeiden. Kommt es dennoch zu Verletzungen, sind individuelle Pflege und Nachsorge sehr wichtig.“

Langsam ist es an der Zeit... Ist der errechnete Geburtstermin um mehrere Tage überschritten, kann - stets in Absprache mit Arzt und betreuender Hebamme - die Wehentätigkeit mit energetischen Maßnahmen angeregt werden. Warme Füße leisten einen guten Beitrag, um die Wehentätigkeit in Gang zu halten. Zu bewährten Hausmitteln zählen der Löffel Honig, Traubenzucker und gesüßter Tee. Mit der „Heißen Sieben“ - Schüßler-Salz Nr. 7 (*Magnesium phosphoricum*) - können Durchblutung und Muskelaktivität zusätzlich angeregt werden.

„Falls die Schwangere in der Eröffnungsphase über Übelkeit klagt, kann man mit kräftigen Strichen über den Rücken den Druck in der Magen-Region vermindern. Auch der werdende Vater darf gern die Hände auf das Kreuzbein seiner Frau legen und im Verlauf des verkürzten KKL die Energie zum Fließen bringen.“

Kleiner Kreislauf

- geschlossener Energie-Kreislauf, wird gebildet aus Konzeptions- und Gouverneurgefäß
- sorgt für optimale energetische Versorgung des Embryos
- 1. Wahl bei allen Problemen mit Ursprung in der Körpermitte
- von werdenden Vätern leicht zu erlernen.

Der Fortgang der Geburt wird vor allem von gezielten Atem-Anweisungen der Hebamme begleitet. Nun bewährt sich der energetisch gut gepflegte Damm, der sich optimal dehnen lässt. Noch ein paar kräftige Wehen - und der neue Erdenbürger hat seinen Weg geschafft. Wo man die APM kennt, wird er gleich mit einem „Kleinen Kreislauf“ begrüßt... ●