

Sportverletzungen**Die «PECH»-Regel hilft weiter**

An schönen Sommertagen zieht es viele Hobbysportler nach draussen. Schnell jedoch kann es zu einem unerwünschten Zwischenfall kommen. Bei einer Sportverletzung ist eine rasche Behandlung für die baldige Genesung entscheidend. Besonders wichtig ist vor allem die rasche Kühlung, die die Blutgefässe verengt, den Stoffwechsel verlangsamt und Gewebeschäden vorbeugt, wie der deutsche Berufsverband der Reha-Fachärzte mitteilte. Blutungen und Schwellungen würden so verhindert und Schmerzen gelindert. Verletzungen am Knie oder Knöchel sollten demnach mindestens 30 Minuten, am Oberschenkel mindestens 45 Minuten gekühlt werden.

Kühlgels oder Kältesprays

Besonders wirksam sind laut den Angaben Kühlgels oder wiederverwendbare Kühlpacks aus der Apotheke. Bei Verletzungen am Wadenbein oder Sprunggelenk, wo die Haut direkt auf dem Knochen liegt, rät der Verband zu Kältesprays. Erweist sich die Verletzung als Prellung, Zerrung oder Verstauchung, sollte schon nach wenigen Tagen mit der Mobilisierung begonnen werden, die Einschränkungen der Gelenkbeweglichkeit vorbeugt. Sobald der Sport wieder ohne Schmerzen möglich ist, kann das Training vorsichtig und langsam steigend wieder aufgenommen werden.

Körperteil sofort ruhig stellen

Generell bewährt hat sich nach Angaben des Verbands bei akuten Verletzungen die so genannte «PECH»-Regel; PECH steht für Pause, Eis, Compression und Hochlegen. Verletzte sollten sofort mit dem Sport aufhören, den betroffenen Körperteil ruhig stellen und untersuchen lassen. Nach einer intensiven Kühlung wird dann ein Druckverband angelegt und der Körperteil hochgelegt. (ap)

Studie**Männer stärker sexbezogen**

Bei Kontakt mit dem anderen Geschlecht denken Männer tatsächlich stärker sexbezogen als Frauen. Dies zeigt eine Studie der amerikanischen Universität Elon, in der Männer und Frauen ein jeweils fünfminütiges Gespräch mit einem Unbekannten des anderen Geschlechts führten. Dabei interpretierten die männlichen Teilnehmer ein freundliches oder vieldeutiges Verhalten von Frauen eher als Anzeichen für sexuelles Interesse, wie die Zeitschrift «Psychology of Women Quarterly» berichtet. Frauen stuften generell solche Männer als sexuell attraktiv ein, die ihnen körperlich gefielen und zudem im Gespräch angenehm erschienen. Bei Männern beruhte diese Bewertung dagegen ausschliesslich auf dem Aussehen der Frauen. (ap)

Herzerkrankung**Meditation kann Patienten helfen**

Meditation kann Patienten mit einer koronaren Herzerkrankung helfen. In einer Studie senkte transzendente Meditation nicht nur den Blutdruck, sondern verringerte bei den Teilnehmern auch die Insulinresistenz. In der 16-wöchigen Untersuchung des Cedars-Sinai Medical Center in Los Angeles wurden 52 Patienten in der Meditationstechnik unterwiesen, während eine ähnlich grosse Kontrollgruppe Gesundheitstipps erhielt. Am Ende des Tests war in der Meditationsgruppe der Blutdruck niedriger und das vegetative Nervensystem stabiler als in der Kontrollgruppe, wie die Zeitschrift «Archives of Internal Medicine» berichtet. Der Erfolg der Entspannungstechnik zeigt den Medizinerinnen zufolge, dass neben ungesunder Ernährung und Bewegungsmangel auch Stress zu dem metabolischen Syndrom beiträgt. (ap)

Wetzikon Mit Energie-Training will Flurina Töndury ihren Klienten helfen

Verstehen, was der Körper sagt

Energie-Training ist kein Humbug und keine Esoterik.

Es ist eine physikalisch erklärbare Methode und erst noch erlernbar. Es gilt, den eigenen Körper wahrzunehmen und darauf einzugehen.

Wer kennt das nicht: Man betritt einen Raum und merkt sofort, dass irgendetwas Negatives in der Luft liegt. Das Bauchgefühl sagt es einem oder der Kloss, der sich in der Kehle bildet. Und man stellt sich die Frage, was es ist, warum wir uns an einem Ort wohl fühlen oder nicht. Die einen nennen es Gott. Die andern erzählen von Monden und Sternen.

Flurina Töndury aus Hinwil sagt, es sei Energie. Ständig und überall im Alltag nehmen wir Energien wahr. Die einen mehr, die andern fast nicht. Manche spüren ein Kribbeln, Wärme oder Kälte oder einen leichten Wind. «Wir alle sprechen die Sprache der Energie», wie es Flurina Töndury nennt. «In unserem Bauch, in unserer Nase oder in der Blutbahn. Doch die meisten Menschen verstehen nicht, was der Körper ihnen sagen will. Gefühle kann man sich vorstellen, Gedanken werden beeinflusst. Doch der Körper weiss genau, was gut oder schlecht für ihn ist. Und dies versucht er uns immer wieder zu sagen, sei es in Form von Ängsten, Stress oder Schmerzen.»

Methode eines Biochemikers

Sie hat es nicht einfach hingenommen, dass sie sich manchmal und urplötzlich müde fühlt oder dass sie aus unerfindlichen Gründen Ängste befallen. Schon lange ist Flurina Töndury auf der Suche nach einer Erklärung. Vor

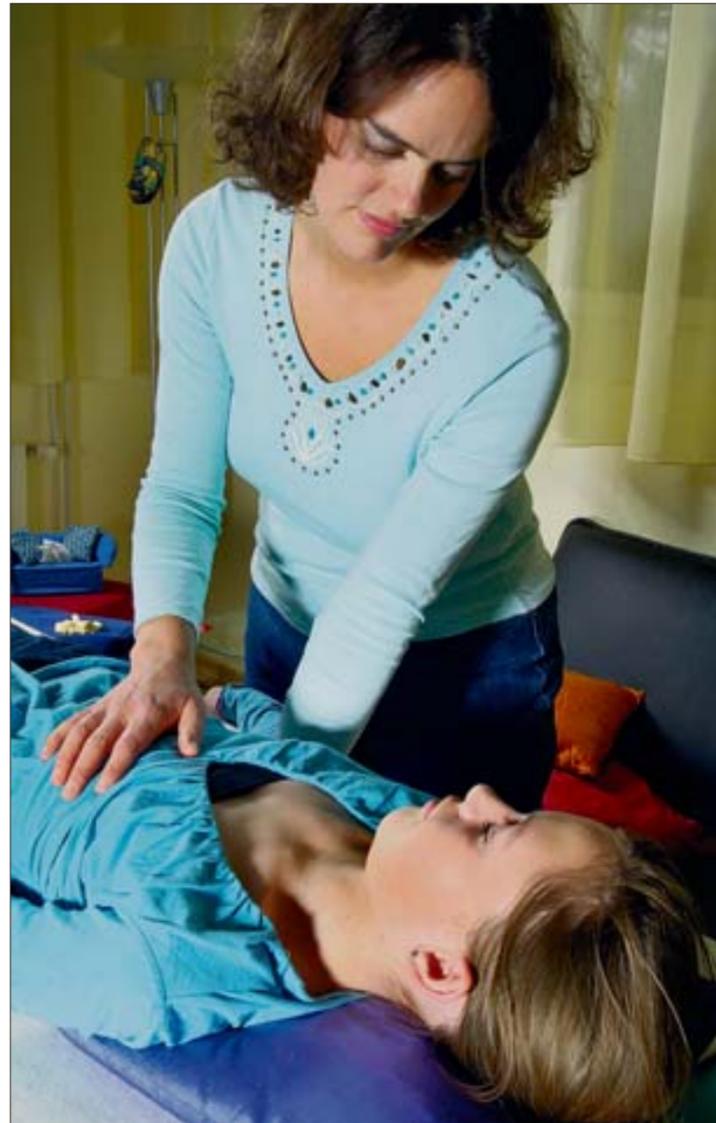
dreieinhalb Jahren stiess sie auf die Methode des Energie-Trainings. Aus Neugier nahm sie an einem Seminar bei Dr. Imre Kerner, Gründer der International School of Therapeutic Touch and Energy, über Energie-Training teil. Mit anfänglicher Skepsis, denn Flurina Töndury ist eine strukturiert und logisch denkende Person. Der Kursleiter bestätigte für sie ganz und gar nicht das Bild von jemandem, der etwas über den Ausgleich des eigenen Energiehaushaltes referieren will. Imre Kerner ist kein Esoteriker. Er ist Biochemiker. Flurina Töndury war erleichtert. Endlich mal eine Methode, die sich erklären liess, wenn auch nicht ganz einfach (siehe auch Text ganz unten).

Physikalisch erklärbar

Dass die Methode des Energie-Trainings physikalisch erklärbar ist, liess Töndurys Faszination nicht mehr los. Seit diesem Frühling lässt sie das Energie-Training in ihre Arbeit als Paar- und Familienberaterin mit einfließen. Sie führt in Wetzikon an der Bachtelstrasse 11 eine eigene Praxis. Energie-Training bietet sie jedoch bereits seit einigen Jahren an. Sie behandelt Kinder mit Angstzuständen, Erwachsene mit Prüfungsängsten oder Schmerzleiden, welche für die Schulmedizin unheilbar sind.

In der Schweiz einmalig

Nach Flurina Töndurys Wissen wird das Energie-Training in der Schweiz nicht angeboten und kaum praktiziert. In Skandinavien, Deutschland oder den Niederlanden jedoch gehöre die energetische Behandlung bereits zum Krankenhausalltag, erklärt die Hinwilerin. Neu bietet sie auch Kurse für Lehrpersonen an. Ihnen will sie vermitteln, wie man mit Hilfe des Energie-Trainings überdrehte oder müde Kinder abregelt oder aktivieren kann. (ham)



Energie-Trainerin Flurina Töndury behandelt eine Patientin. (key)

Neue Energie erfahren – ein Selbstversuch

Monika Hagen

Ich persönlich glaube nicht an eine Heilmethode meiner Kopfschmerzen ohne Aspirin. Doch nahm es mich schon wunder, ob auch ich empfänglich sei für diese Energien. So stellte ich mich einem Selbstversuch. An einem verregneten Donnerstagnachmittag besuchte ich also die Praxis von Flurina Töndury. Ich war extrem erkältet, meine Nase war verstopft, und der Husten hielt seit Tagen Einhalt. Ein zünftiger Energieschub konnte mir also nur gut tun. Ich trat ein in einen kleinen Raum, mit hohen hellen Wänden. Schmetterlinge hingen über der Spieldecke, bequeme Sessel standen neben einem gemütlichen Sofa. Unverhofft beschlich mich ein angenehmes Gefühl. Nach einigen Erklärungen von Flurina Töndury über ihre Arbeit wollte ich dann aber genau wissen, wie sich diese Energie anfühlte. Eine Vorstellung davon hatte ich nicht.

Zuerst wollte sie, dass ich meine Energien zum Fliessen brachte. Ich

stellte mich nach Anweisungen mit gespreizten Beinen in die Knie, Becken nach vorne geschoben, Rücken gerade. So verharnte ich Minuten, und Minuten. Meine Oberschenkel begannen zu zittern und zu brennen, meine Handflächen wurden feucht, bald konnte ich nicht mehr. Zum Glück sagte sie mir dann irgendwann, dass ich langsam gerade aufstehen solle. Ich war erleichtert. Und dann spürte ich das Kribbeln im ganzen Körper. Meine Energie.

Der Schmerz verschwindet

Ich legte mich auf die gepolsterte Liege und wurde mit einer flauschigen Decke zugedeckt. Ich würde nicht einschlafen, wie sie angedeutet hatte. Ich konnte ja nicht mal vor dem Fernseher auf dem Sofa eindösen. In einer Art Massage streifte sie mit den Händen über meine Beine und Arme, drückte, zog und rieb kräftig daran. Sie erklärte mir, dass es sieben Energiezentren im menschlichen Körper gibt. Schnell fand sie meinen wunden Punkt. Als sie auf mein Sonnengeflecht drückte

(auch Solarplexus genannt), spürte ich einen starken Schmerz. Laut sagte ich nur «Aua».

An der Stelle unter der Brust in der Mitte meines Körpers staute sich ganz offensichtlich meine Energie. Bei diesem Nervengeflecht spiegelte sich das Gedankenwirrwarr eines Menschen wieder, wie mir Flurina Töndury erklärte. Menschen mit Energiestaus im Sonnengeflecht hätten oft Mühe, sich gegen das gesellschaftliche Denken aufzulehnen, und fühlten sich so dirigiert von ihrem Umfeld. Ich sagte ihr nicht, dass sich meine Gedanken seit Wochen genau darum drehten. Kaum liess der Druck ihrer Hand auf meinem wunden Punkt nach, spürte ich, wie die gestaute Energie sich in alle Richtungen meines Körpers verteilte. Der Schmerz verschwand.

Gestaute Energien werden gelöst

Nach etwa einer Stunde massierte Flurina Töndury meine Stirn- und Nebenhöhlen. Das Ziehen sollte die gestauten Energien lösen, die mit meiner Er-

kältung zusammenhängen, kommentierte Flurina Töndury. Zu meinem Erstaunen war ich doch eingedöst, als sie die Behandlung abschloss. Ich blieb noch einige Minuten liegen. Als ich aufstand, war mir schwindlig, und mein Kopf war irgendwie durcheinander.

Sie erklärte mir, dass durch die Aktivierung des Immunsystems der Heilungsprozess zwar beschleunigt werde. Die Energiezugabe entspanne die Muskeln und Organe. Dadurch würde aber die Erschöpfung spürbar, welche bereits vorher schon da gewesen war. Erst danach würde die Erholung einsetzen. Ich verstand noch immer nicht genau. Erst am Abend erfuhr ich dann meine neue Energie. Statt früh zu Bett zu gehen, sass ich noch lange in der Bar mit Freunden und redete über die Wunder in unserem Leben.

Die Faszination bleibt

Mein Husten verschwand zwar erst einige Tage später. Doch die Faszination über die Sprache der Energie ist mir bis heute geblieben. (ham)

Energie-Training Die Methode soll bei Ängsten und Schmerzen helfen

Energiefeld erspüren und modulieren

Energie-Training ist eine Erweiterung von Therapeutic Touch (Therapeutische Berührung). Diese Methode wurde vor etwa 35 Jahren von Dolores Krieger, Krankenschwester und später Professorin für Pflegewissenschaft an der New York University, für die stationäre Behandlung von Pflegebedürftigen entwickelt. Gestützt auf die wissenschaftliche Erkenntnis, dass der Mensch ein Energiefeld besitzt, studierte sie alte Heilweisen der Naturvölker und übertrug diese

auf den Kontext der modernen Krankenhausbehandlung. Somit konnte die Vitalität und das Befinden der Patienten verbessert werden.

Ein Feld in und um das Lebewesen

Das Pflegemodell von Dr. Martha Rogers geht von der physikalischen Tatsache aus, dass alles Lebendige ständig Energie ausstrahlt und darüber Informationen austauscht. Alle Lebewesen kommunizieren mit Energie. Eine Art von

nonverbaler Kommunikation also. Die moderne Quantenphysik zeigt uns, dass aus allen Zellen der Lebewesen kleinste Teile von Licht austreten. Dadurch entsteht ein Feld das ausserhalb und im Innern der Lebewesen vorhanden ist.

Energiehaushalt ausgleichen

Im Energie-Training wird dieses Energiefeld mit den Händen erspürt und je nachdem moduliert oder dirigiert. Ziel des Energie-Trainings ist es also

nicht, Ummengen Energie in den Körper zu geben, damit wir schneller laufen oder weiter springen können. Ziel ist es, den eigenen Energiehaushalt auszugleichen, die Befindlichkeit zu verbessern, Ängste, Stress und Schmerz zu vermindern und die Vitalität zu steigern. (ham)

Quelle: Rita Beckendorf, «Grundlagen Therapeutic Touch», in: Praxis der Psychomotorik, Zeitschrift für Bewegungs- und Entwicklungsförderung. Weitere Informationen im Internet unter www.istte.de.