

Gesund mit

Manchmal gerät der Energiefluss aus der Bahn. Mit gezieltem Druck können wir ihn lenken und so kleine Beschwerden sanft selbst kurieren

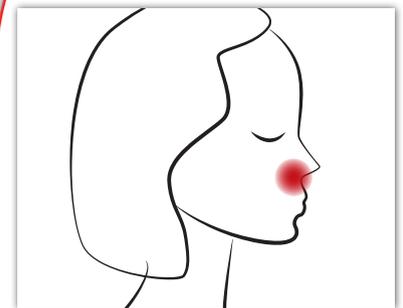
Dass Akupunktur, also die Behandlung bestimmter Punkte mit Nadeln, beispielsweise Rückenleiden mildern kann, ist wissenschaftlich erwiesen. Sogar die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen dieses Verfahren mittlerweile. Nun zeigen Studien, die im „British Medical Journal“ veröffentlicht wurden: Akupressur wirkt ähnlich gut!

Alles, was Sie brauchen, sind Ihre Finger

Patienten verspürten etwa bei einer täglichen Therapie mit der Druckpunkt-Massage nach einem Monat deutlich weniger Schmerzen im Lendenwirbel-Bereich als die Kontrollgruppe. Testen Sie es selbst: Weil für die Behandlung keine Hilfsmittel notwendig sind, kann man sie auch leicht zu Hause durchführen.

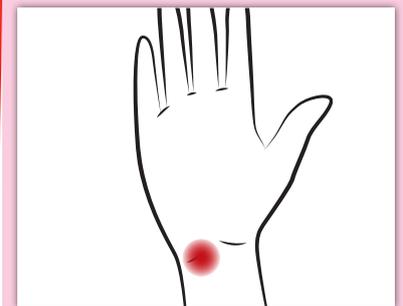
Kopfschmerzen

Punkt „Di 4“, in der Hautfalte zwischen Daumen und Zeigefinger, etwa 2 cm nach innen in Richtung Hand drücken, nicht zum Daumen. Die Aktivierung dieses Punktes lindert Kopf- und Zahnschmerzen. Schwangere sollten ihn jedoch nicht drücken, da dies schlimmstenfalls Wehen verursachen kann.



Schnupfen

Punkt „Di 20“, mittig zwischen Nasolabialfalte (Falte von Nasenflügel zum Mundwinkel) und äußerster Kante des Nasenflügels. Erkältungsbedingter Schnupfen lässt sich durch das Akupressieren ebenso hemmen wie Entzündungen der Nebenhöhlen. Es ist auch bei Nasenbluten hilfreich.



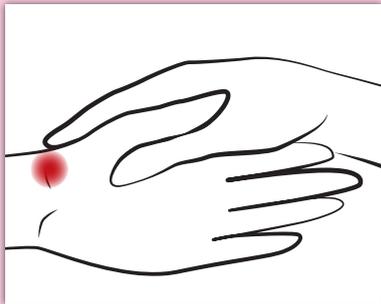
Schlaflosigkeit

Punkt „He 7“, an der Außenkante des Gelenks, etwa 1 cm nach innen (Handfläche nach oben, Knochenvorsprung ertasten). In der chinesischen Medizin dient er zur „Harmonisierung des Geistes“. Seine Aktivierung wirkt entspannend, beruhigend und angstlindernd.

Das sollten Sie dabei beachten

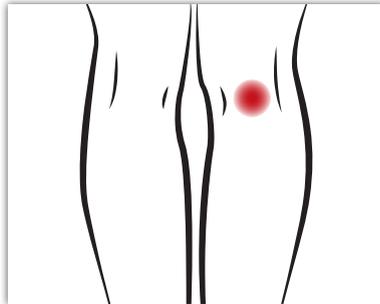
Unser Experte für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) empfiehlt:

Akupressur



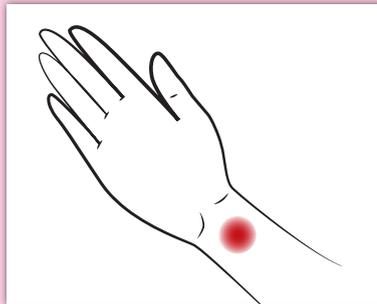
Nackenbeschwerden

Punkt „Lu 7“, an der Unterseite des Arms, ein Daumen breit neben dem inneren Handgelenksknöchel. Die Akupressur dieses Punktes hilft vor allem bei stressbedingten Nackenverspannungen – „wenn man das Gefühl hat, dass viel Gewicht auf den Schultern lastet“, sagt unser Experte.



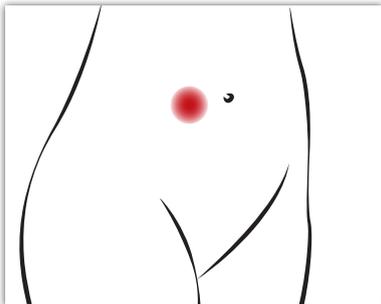
Rückenschmerzen

Punkt „Bi 40“, mittig in der Kniebeuge (lässt sich am besten sitzend oder im Liegen mit einer Rolle unter dem Knie ertasten). Beschwerden an der Lendenwirbelsäule und Folge-Erscheinungen wie Kopfschmerzen lassen sich durch das wiederholte Pressen dieses Punktes behandeln.



Übelkeit

Punkt „Ks 6“, an der Innenseite des Unterarms, drei Finger breit unterhalb des Handballens. Besonders bewährt hat sich seine Aktivierung bei Reise-Übelkeit. Tipp: Spezielle Akupressurbänder üben etwa auf Schiffsreisen dauerhaft sanft Druck auf den Punkt aus (z. B. „SEA-BAND“, Apotheke).



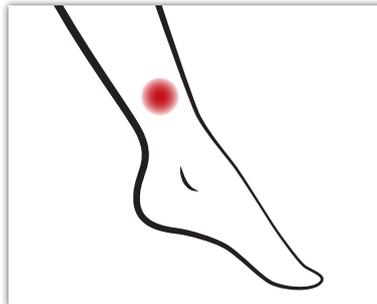
Verstopfung

Punkt „Ma 25“, etwa zwei Daumen breit rechts und links vom Bauchnabel entfernt. Ein leichter Druck auf diesen Punkt wirkt sich regulierend auf die Verdauung aus – gleichgültig, ob der Darm gerade zu träge oder übereifrig ist. Auch Blähungen können so gestoppt werden.



Juckreiz

Punkt „Mi 10“, an der Innenseite des Beins, drei Finger breit neben der Kante des Kniegelenks (lässt sich sitzend ertasten). Ob bei allergischen Reaktionen, Ekzemen oder Hautreizungen – Akupressur an diesem Punkt kann akutes Jucken und Brennen ganz ohne Medikamente verringern.



Unterleibsprobleme

Punkt „Mi 6“, an der Innenseite des Beins, eine Hand breit über der höchsten Stelle des Knöchels. Er beeinflusst Beschwerden im Unterbauch: „Mi 6 wird in der chinesischen Medizin auch als ‚Frauen-Punkt‘ bezeichnet“, so Sven Angersbach. Schwangere sollten ihn nicht akupressieren.



Sven Angersbach, Heilpraktiker aus Hannover, naturheil praxis-angersbach.de

• **Nutzen Sie zur Druck-Ausübung** die Fingerkuppen oder -knöchel. Der Druck sollte so stark sein, dass man

ihn deutlich spürt. Aber er sollte nicht zu schmerzhaft werden.

- **Ideal ist es**, den Punkt je zwei Sekunden lang erst leicht zu drücken, dann etwas stärker und anschließend noch kräftiger. Lassen Sie danach kurz locker. Wiederholen Sie die Akupressur drei- bis fünfmal.
- **Bei Punkten**, die direkt an den betroffenen Organen liegen (z. B.

bei Unterleibsschmerzen), kann es hilfreich sein, den Druck eine Minute lang zu halten.

- **Jeder Patient reagiert anders.** Deshalb gilt: Probieren Sie aus, was Ihnen guttut.
- **Dauern Ihre Beschwerden** trotz Akupressur länger als zwei Wochen an, sollten Sie einen Arzt oder Heilpraktiker aufsuchen.

SPRECHSTUNDE

Exklusiv bei Laura

Frauenärztin Dr. Verena Breitenbach hat eine Praxis in Ehingen bei Ulm. In Laura beantwortet sie Ihre intimen Fragen. Schreiben Sie ihr!



Seit zwei Wochen fühlt es sich an, als würde etwas in meiner Scheide stecken. Kann das ein Scheidenvorfall sein?

NADINE L., PER E-MAIL

Das ist möglich. Auch ein Gebärmuttervorfall kommt infrage – vor allem, wenn Unterleibsschmerzen und starker Harndrang hinzukommen. Es könnten auch andere Ursachen sein, lassen Sie sich auf jeden Fall untersuchen.

Bei einseitiger Ernährung soll meine Pille nicht mehr wirken. Darf ich denn eine kurze Zeit auf Kohlenhydrate verzichten?

ILKA E., PER E-MAIL

Ja, eine solche Diät können Sie ohne Weiteres machen. Achten Sie aber grundsätzlich darauf, reichlich B-Vitamine (in grünem Blattgemüse und Fisch) zu sich zu nehmen.

Seit 5 Monaten leide ich an Scheidentzündungen, erst Pilze, dann Bakterien. Was tun?

BETTINA B., PER E-MAIL

Eventuell ist eine Darmsanierung zu empfehlen, vor allem, wenn Sie schon einige Antibiotika genommen haben. Denn durch die gestörte Darmflora wird auch das Immunsystem geschwächt. Ihr Mann sollte sich ebenfalls untersuchen lassen.

Haben Sie auch Fragen?

Unsere Expertin für Frauengesundheit hilft auch Ihnen gern weiter. Schreiben Sie an: Redaktion Laura, Leserservice, Brieffach 30836, 20077 Hamburg, E-Mail: frauenaerztin-laura@bauermedia.com Diese Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht.

Naturheilpraxis Sven Angersbach & MUDO-SCHULE

Asiatische Heil- und Kampfkünste



...Alles begann Anfang der 70er Jahre mit der Serie „Kung-Fu“, wie der Meister mit dem Grünschnabel sprach und ihm Unterweisungen in den Kampfkünsten, den Heilkünsten, dem Dao|Do (도), der Lebenskunst gab.

Damals spürte ich irgendwie, dies könnte mein Lebensweg sein, natürlich noch ein unbewusstes Wissen. So entstand viel, viel später die Verbindung der Naturheilpraxis Sven Angersbach und der Mudo-Schule (무도술레) in Hannover.

1980 führte mich dieser Weg zum Taekwondo (태권도), welches mich bis heute durchdringt und begleitet. Der traditionellen und ursprünglich koreanischen Art des Lernens und Ausübens dieser Kampfkunst fühle ich mich tief verbunden und gebe diese Inhalte in meinem Unterricht weiter.



Bis 2010 wurde ich durch Großmeister Lee Bum-I 9. Dan (대사범 이범이 9단) in einer 30-jährigen Ausbildung in allen Bereichen und Disziplinen dieser kraftvollen und eleganten Bewegungskunst geleitet. Dieses umfasste neben den umfangreichen Inhalten des Taekwondo unter anderem die koreanische Lebensweise. Großmeister Lee Bum-I war einer der ersten koreanischen Meister, der 1966 nach Deutschland-Hannover kam, um hier Taekwondo zu lehren.

Meine Prüfung zum Großmeister 7. Dan (스븐 7단) erhielt ich durch Großmeister Lee Bum-I persönlich. Die Verbindung zu meinem Meister ist von tiefstem Dank über die Zeit des Lernens und des Erkennens darüber hinaus geprägt. Die Mudo-Schule ist heute eine durch den Kukkiwon (국기원)-World Taekwondo Headquarter international anerkannte Schule.

Neben der festen Säule des Taekwondo setzte sich mein Weg der Kampf- und Bewegungskünste unter anderem im Taijiquan, Qi-gong und Danhak-Yoga fort. Genau dieser Weg hat mir gleichzeitig dazu verholfen die Heilkunde zu entdecken. Nach 15-jähriger Tätigkeit in der Schulmedizin begann ich 1997 eine Ausbildung in der Traditionellen Chinesischen Medizin, sowie 1998 meine Heilpraktikerausbildung an der Amara-Schule Hannover.



Im Jahre 2000 wurde ich dann von Anne Witt und Dr. phil. Georg Klaus gefragt ob ich in die seit jetzt mehr als 25 Jahren bestehende Praxis mit einsteigen möchte.

Ich nahm dieses großzügige Angebot an und eröffnete 2001 die Naturheilpraxis Sven Angersbach in der Praxis von Anne und Georg. Dadurch wurde ich Praxisinhaber und Mitarbeiter gleichzeitig, eine Herausforderung der glücklichen Art. In der Naturheilpraxis List bin ich mit meiner Naturheilpraxis Sven Angersbach als selbstständiger Heilpraktiker tätig und behandle mit den Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (v.a. Akupunktur), Manuelle Therapien (u.a. Bowen-Therapie) und Energietherapien (u.a. Reiki).

Meine Praxis steht in tiefer Verbundenheit mit der Naturheilpraxis List. Wir arbeiten zusammen in einer Praxen-Gemeinschaft und pflegen eine geistige Herzensfreundschaft, die unser gemeinsames Wirken ausmacht. Und so fließt das Eine (Kampfkunst) in das Andere (Heilkunst) über, verbunden mit dem Do (도), der Kreis schließt sich und die gelebte Energie (기) fließt zurück zum Ursprung (Mun Hwa 문 화).

Sven Angersbach, Heilpraktiker 0511- 62 69 90

kosmetische Akupunktur



Faltenfrei ohne Nebenwirkungen

- zur Faltenbehandlung - bei Cellulitis

- für ein jüngeres Aussehen



ein Erlebnisabend
mit dem Heilpraktiker
Sven Angersbach

am Mittwoch, den 30. November 2011 in Braunschweig

Was bedeutet das? Bin ich dann Faltenfrei?

Und das nur durch Akupunktur? Wird hier geschummelt? Das sind wahrscheinlich Fragen die auftauchen wenn wir so eine Überschrift lesen. Also was ist da dran?

Die verjüngende oder kosmetische Akupunktur meint auf der einen Seite sozusagen Ihnen ein jüngeres Aussehen geben zu können und auf der anderen Seite Sie von Innen her zu stärken, so das diese Stärkung nach Außen tritt und somit eine vitalere Erscheinung von Ihnen wiedergeben kann. Diese Akupunktur beschränkt sich nicht nur auf das Gesicht sondern bezieht sich auf den ganzen Körper, also eine Körperakupunktur, die wiederum Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin ist. Die TCM-Therapeutin oder TCM-Akupunkteur begutachtet den ganzen Menschen und hieraus wird dann eine Akupunktur-Rezeptur erstellt, so daß bestimmte Punkte im Gesicht und am Körper gleichermaßen genadelt werden. Die Grundkonstitution des Patienten heraus zu finden ist wichtig um die dementsprechenden Punkte- und Kombinationen anzuwenden zu können, welche durch andere vitalisierende Methoden ergänzt werden kann. Die Tuina-Massage ist eine dieser Behandlungsformen.

An diesem Vortragsabend möchten wir Ihnen die Behandlungsart und Ihre Ergänzungen näher bringen und gerne eine Behandlung vor Ort zeigen.

Wir freuen uns auf eine rege und anregende Teilnahme.

Sven Angersbach: Heilpraktiker, Lehrer für Kampfkünste. Therapiesäulen seiner Praxis: Traditionelle Chinesische Medizin, Manuelle Therapien, Energie Therapien.

Für Heilpraktiker und Ärzte bietet die Amara Schule Wolfenbüttel am 10. und 11. Dezember 2011 einen Kurs über Kosmetische Akupunktur - geleitet von Sven Angersbach - an.

Termin: Mittwoch den 30. November 2011 **Ort:** Campestraße 7,
in den Räumen der Amara Heilpraktikerschule,
(im Gruppenraum dürfen keine Straßeschuhe getragen werden.)

Beginn: 19.30 Uhr **Kosten:** 10 Euro **Info und Anmeldung:** 0531 250 79 485

**Unbedingt vorher anrufen - und rechtzeitig anmelden -
es stehen nur begrenzt Plätze zur Vergütung !!**

Schule ist mehr als Pauken und Plagen

Projektwoche „Lernen durch Musik und Bewegung“ der Streicherakademie / Freitag Vorstellung

Von Edgar Rabe

Raesfeld. „Schule ist mehr als Pauken und Plagen, Schule ist mehr als Quälerei...“ klingt es zur Gitarrenbegleitung von Christine Etzold durch den Musikraum der Sebastianschule. Und schon ist der Reporter mittendrin im Geschehen, wird in die Stuhlkreis-Mitte gebeten und muss fünf verschiedene Rhythmen und Texte aus dem vielstimmigen Gesang der Zweitklässler heraushören, während der sonore Klang einer Djembé an den Wänden des Raumes widerhallt. „Lernen durch Musik und Bewegung“ heißt das Projekt, das in dieser Woche allen Zweitklässlern und ihren Lehrern eine so ganz und gar andere Schulwoche bereitet.

Unter der Leitung von Marie-Luise Jauch bringt die Streicherakademie Hannover eine Woche lang neben dem Singen und Tanzen auch Solmisation, Tai Chi näher.

„Warum muss man auf der Bühne laut und deutlich sprechen?“, will Marie-Luise Jauch wissen, die anderen Zweitklässlern die Solmisation erklärt und mit dieser Methode, die sie selbst in Ungarn erlernt hat, den Kindern durch das Singen der Tonsilben do-re-mi-fa-so-la-ti-do und dazu passenden Handbewegungen

das Unterscheiden von Tonhöhen und Tonstufen vermitteln. Schon nach dem ersten Unterrichtstag können die Kinder schon vielen Tönen die entsprechenden Bewegungen richtig zuordnen.

Eine Etage höher lassen einige Schüler gerade einen musikalischen Zug auf die Reise gehen. Unter das gleichmäßige Drehen der schweren Räder, das schnaubende Dampfen der

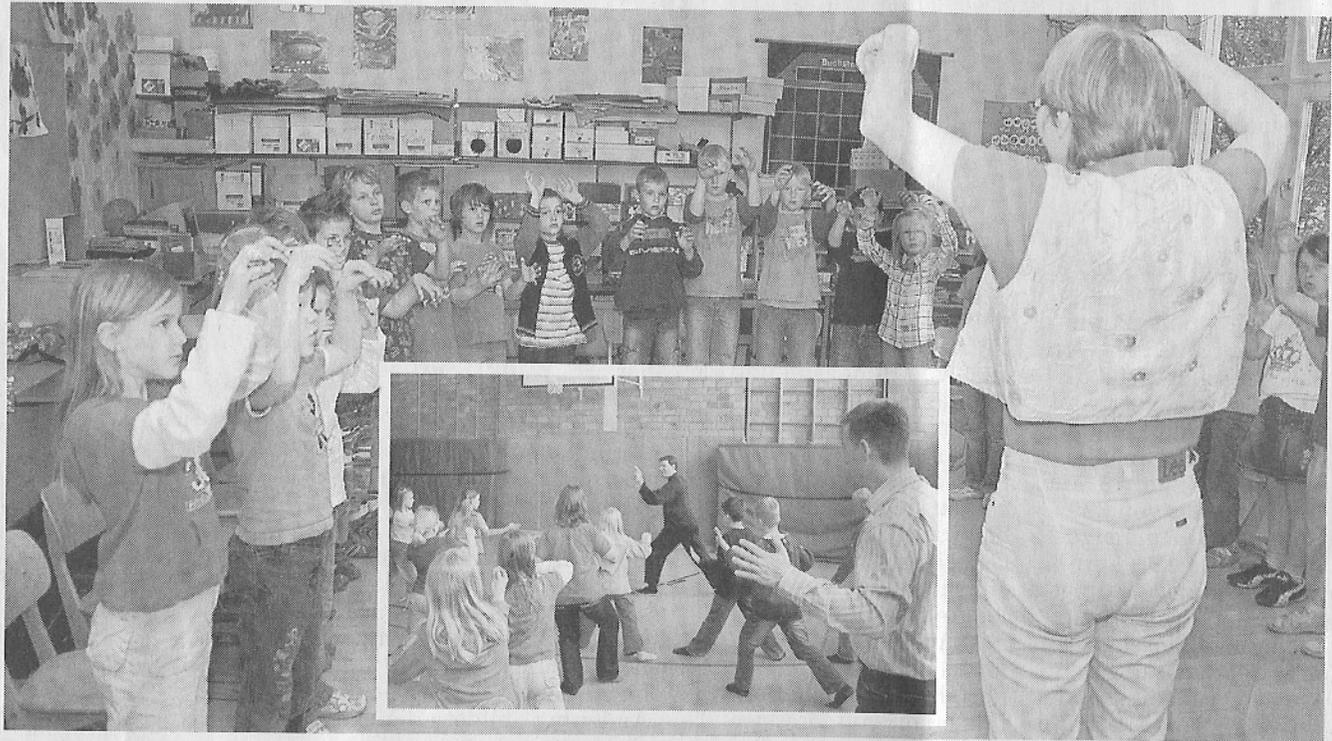
Lok, das zischende Pfeifsignal mischen sich die rhythmischen Stimmen der Reisenden – es groovt, und es macht den Kindern sichtlich Spaß. Mucksmäuschenstill ist es plötzlich, wenn Christine Etzold mit unverwechselbarem Zeichen den Zug jäh zum Stehen bringt. Konzentriert und diszipliniert sind die Kinder bei der Sache.

Ähnlich sieht es bei Sven Angersbach aus. Der Mann

im seidenen schwarzen Anzug „unterrichtet“ die Kinder in Tai-Chi-Chuan. Sie erfahren durch die fließenden energetischen Bewegungen der Hände und Arme, durch die Gewichtsverlagerungen und ein tiefes Atmen, ihren Körper auf eine neue Weise zu spüren. Und manch einer findet dabei schnell seinen eigenen Rhythmus.

Am kommenden Freitag, 20. April, um 15.30 Uhr

zeigen Kinder, Lehrer und Dozenten im Forum, was sie gemeinsam in dieser Woche erarbeitet haben. Ermöglicht wurde diese Projektwoche durch den Förderverein der Sebastianschule, der sich mit diesem Angebot bei der Volksbank-Projektführung durchsetzen konnte und 50 Prozent der 5000-Euro-Prämie (die BZ berichtete) für die Finanzierung dieser Projektwoche eingesetzt hat.



Marie-Luise Jauch bei der Solmisation in der Klasse. In der Turnhalle führt Sven Angersbach (kl. Bild) die Kinder und auch Schulleiter Engelbert Sanders in die Grundkenntnisse des Tai-Chi-Chuan ein.

Fotos: Rabe

...Wer zahlt

Zischen beim Eisenbahn-Rap

Projektwoche in der Sebastiangrundschule: Kinder zeigten, was sie gelernt haben

Raesfeld (jü). „Herzklopfen..., das ist Schule. Kribbeln..., das ist Schule auch“, haben die Zweitklässler der Sebastiangrundschule inbrünstig gesungen. Da war die erste Anspannung, das Lampenfieber vor dem großen Auftritt vor elterlichem Publikum schon fast wie wegblasen. Eine Woche lang waren die Diplommusikerin Marie-Luise Jauch, Musikpädagogin Christine Etzold und Tai Chi-Lehrer Sven Angersbach von der Streicherakademie Hannover zu Gast.

Die Dozenten brachten den Jungen und Mädchen das Singen und Tanzen, die „Solmisation“ (Singen mit Handbewegungen) sowie erste Grundbegriffe des Tai Chi näher. Was die Grundschüler gelernt hatten, demonstrierten sie voller Begeisterung den staunenden Zuschauern. Los ging's mit dem flotten „Eisenbahn-Rap“: 84 Jungen und Mädchen zischten im mal leiser, mal lauter werdenden Rhythmus einer Lok, rapten so im Rhythmus eines vorbeifahrenden und schließlich anhaltenden Zuges. Das Singen der Tonsilben do-re-mi-fa-so-la-ti-do begleiteten die Kleinen mit den dazu passenden Handbewegungen. Mächtig ins Zeug legten sich die Kids auch bei der Tai-Chi-Chuan-Präsentation. Konzentriert schauten die Jungen und Mädchen auf Sven Angersbach und taten ihm seine fließend-energetischen Übungen nach. Ein fröhlicher Tanz aus der Bretagne erfreute zudem das Publi-



Einen Zug machten die Kinder mit ihren Stimmen nach.

kum. Ebenso die Geschichte vom kleinen „Do“ sowie die Lieder für alle zum Mitsingen. Die Grundschüler, lobte Etzold, hätten sehr aufmerksam und konzentriert mitgearbeitet. „Wenn Kinder zum Beispiel einen bestimmten Rhythmus klatschen und dabei Fragen beantworten sollen, lernen sie sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.“ Mit viel Applaus wurden die Jungen und Mädchen am Ende der Vorstellung bedacht. Auch die drei Dozenten erhielten für die gelungene Umsetzung eines außergewöhnlichen Unterrichts viel Beifall.



Tai Chi Chuan: Die Raesfelder zeigten, was sie in der Projektwoche bei Sven Angersbach gelernt haben.

Der Konzentration auf die Sprünge helfen

Die Grundschule Wendlandstraße in HERRENHAUSEN stand eine Woche lang im Zeichen von Musik und Rhythmik.

Zwanzig Zwerge machen einen Handstand, zehn im Wandschrank und zehn am Sandstrand – wer das schnell hintereinander sagt und dabei auch noch auf die Schenkel und in die Hände klatscht, muss sich ganz schön konzentrieren. Das war auch der Sinn der Übung: In der Grundschule Wendlandstraße haben sich in der vergangenen Woche sämtliche Kinder mit Musik und Rhythmik, aber auch mit leiseren Tönen beschäftigt. Vor Eltern und Geschwistern zeigten sie jetzt in der Turnhalle, was sie dabei gelernt haben.

Der Kinderreim ist zu Ende; 260 Mädchen und Jungen werden etwas ruhiger. „Do-re-mi-fa-so-la-ti-do“ singen sie die Tonleiter rauf und runter und begleiten jeden Ton mit einem eigenen Handzeichen. „Solmisation“ heißt diese Mischung aus Gesang und Gestik, die die Musikpädagogin Marie-Luise Jauch mit den Kindern einstudiert hat. Zusammen mit Mitarbeitern des Deutschen Tonkunstverbandes bietet sie ein Projekt für Schulen an, das Singen, Tanzen und Elemente des fernöstlichen Tai-Chi umfasst. Das Ziel dieses Programms ist, die Konzentration und damit die intellektuellen Grundlagen zu fördern.

Schulleiter Ernst Hoffmann von der Grundschule Wendlandstraße war von Anfang an davon angetan: „Wir hoffen auch, dass unsere Kinder damit erfahren haben, wie wichtig es ist, genau zuzuhören und auf andere zu achten.“ Dies könne unter anderem helfen, Unstimmigkeiten und Streitereien im Schulalltag vorzubeugen. Um das Projekt an der Herrenhäuser Grundschule zu realisie-



Gesang und Gestik: Die Schüler trainieren die so genannte Solmisation.

Plümer (2)

ren, trugen alle Eltern zusammen 1700 Euro bei; weitere 1000 Euro gab die Stadt.

Über den CD-Spieler ist inzwischen Asiatisches zu hören. Aufmerksam lauschen die Dritt- und Viertklässler den fremdartigen Klängen und führen lang-

same und harmonische Tai-Chi-Bewegungen vor. Konzentriert sind auch Selen, Gizem und Sevim bei der Sache. Aber als die kleine Selen bei einem Ausfallschritt ins Rudern kommt, müssen alle drei Mädchen spontan kichern. Das macht gar nichts: Zum Schluss dürfen

alle Kinder noch einmal zur Musik der „Backstreet Boys“ gemeinsam klatschen und stampfen. Ein Junge fleht geradezu darum, weitertanzen zu dürfen. Doch das geht gerade nicht. Einfach nur ruhig zu sein ist eben manchmal nicht leicht. val