

dem Spieler starken Stress aus, denn seine Vertragssituation war plötzlich ungewiss. Außerdem wurde er von den Fans gemobbt und letztlich hegte er selbst in seinem Herzen einen Groll gegen den Spieler, dem er die Verletzung zu verdanken hatte. Dies alles schwächte den jungen Mann zusätzlich.

Auch meine Therapieverfahren schlugen zunächst nicht an. Es schien, als hätte der Körper *keine Kraft*, den Selbstheilungsmodus zu aktivieren. Irgendwann gingen mir die Ideen aus und ich sah nur eine letzte Möglichkeit: Ich setzte eine Akupunkturnadel dicht an der Narbe. Diese zeigte sofort eine Reaktion und aus diesem Grund führte ich die Behandlung fort. Ich setzte eine komplette Akupunktur mit dem Ziel, auf den

**Energiehaushalt** des Körpers positiv einzuwirken. Endlich kam der Energiefluss wieder in die Gänge und die Selbstheilungskräfte konnten greifen. Von da an begann der Fuß zu heilen, sodass der Spieler bald wieder in der Lage war, am Wettkampf teilzunehmen.

Diese Erfahrung lehrte mich, dass der Körper zunächst einen *stabilen Energiehaushalt* braucht, bevor die Mechanismen der Selbstheilung überhaupt ansetzen können. Das fand ich sensationell, denn möglicherweise boten sich nun auch Erfolg versprechende Behandlungsmethoden für „austherapierte“ Patient\*innen oder solche mit chronischen Erkrankungen und ältere, geschwächte Menschen. Ich stellte aus meinem Behandlungsrepertoire eine wirksame

Therapiekombination zusammen, die dafür geeignet war, Energiereserven aufzufüllen, Selbstheilungskräfte zu aktivieren und so eine Beschwerdelinderung zu erreichen. Dieses Programm verschiedener Selbstanwendungen wollte ich meinen Patient\*innen zugänglich machen. Sie sollten auf eine Alltagspraxis zugreifen und ihre Beschwerden anhand leichter Übungen selbst behandeln können.

Dieses Basis-Programm zur Vermehrung der **körpereigenen Energien** entwickelte ich auf der Grundlage der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der Osteopathie und erweiterte es schließlich mit Zusatzübungen zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte und Linderung individueller Beschwerden in den vier essenziellen Körpersystemen. Mit dieser

Übungsauswahl sind meine Patient\*innen jetzt **selbst** in der Lage, ihren Gesundheitszustand positiv zu beeinflussen, wo sie bislang ihren physischen Beeinträchtigungen und Schmerzen mehr oder weniger ausgeliefert waren. Doch nicht nur kranken Menschen kommt das Programm zugute, denn ich kann mit Freude beobachten, dass auch junge Menschen, die den herausfordernden Bedingungen des Alltags begegnen müssen und sich ständig müde und energielos fühlen, durch das Übungsprogramm mehr **Lebensenergie** gewinnen. Sie können ihre Kraftreserven in Eigenregie wieder auffüllen und dem Körper helfen, gesund zu bleiben.

In diesem Buch möchte ich meine Erfahrungen und Erkenntnisse nun auch mit meinen Leser\*innen teilen, damit sie die

Möglichkeit haben, mit gezielten Übungen zurück in ihre eigene Kraft zu kommen und Beschwerden selbst zu lindern.

Das Buch schenkt dir im ersten Teil ein leicht durchzuführendes *Basis-Programm* zur Vermehrung deiner körpereigenen Energien. Ist dein Energiehaushalt wieder normalisiert, stehen dir zusätzlich konkrete Übungen zur Verfügung, um individuelle körperliche Beschwerden gezielt im Alltag zu behandeln. Für eine optimale Übersichtlichkeit ist dieser umfassende Übungsteil in vier Körpersysteme aufgeteilt, die ich „Körpersäulen“ nenne:

- Die Körpersäule „Fließsystem“ umfasst alle Körperflüssigkeiten, ihre Transportwege, aber auch die Energie.