

SANFTE MEDIZIN • LEBENSKUNST • ERNÄHRUNG • FITNESS

Osterreich € 4,90/Schweiz CHF 9,50
Italien € 5,10/Luxemburg € 5,00
Frankreich € 5,30/Belgien € 5,00
B19137 www.bio-ritter.de

Oktober/November
Nr. 5/2002

€ 4,35

BIO

GESUNDHEIT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

VERJÜNGUNG FÜR DIE ZELLEN

Ein Vulkanmineral
sorgt für Entgiftung **18**

DER WEG ZUM GLÜCK

LEBEN

82

NEUE THERAPIE ÄNGSTE UND PHOBIEN BESIEGEN

Die Palmtherapie
heilt über die Hände

100

60

DER GROSSE
FITNESS-SPASS

NORDIC WALKING

Die besten Tipps
für Jung und Alt



SANFTE HILFE FÜR KRANKE RÜCKEN

Warum die Dorn-
Methode so
erfolgreich ist

40

IM JETZT

SO FINDEN SIE IHRE ZAUBERFORMEL!

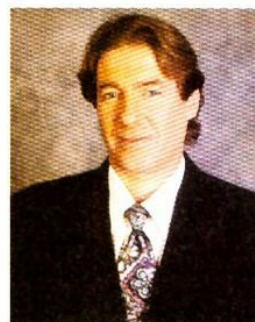
92

KRÄUTER HEILEN FRAUENLEIDEN

Wie sie
helfen, warum
sie wirken

Ein Gratis-Bio-Heft des lfd. Jahres kann von Ihnen bei:
Bio-Ritter GmbH Verlag und Versand,
Tel.: (08158) 8021 oder 8022, Fax (08158) 7142
Monatshäuser Str. 8. D-82327 Tutzing, angefordert werden.

Ob es die Furcht vor dem Fliegen, die Angst vor Spinnen oder eine Klaustrophobie ist, die einem die Freiheit nimmt: Durch Ängste wie diese kann das Leben zur Qual werden. Doch die Panikattacken lassen sich besiegen - durch eine Handflächentherapie, die weit über das liebevolle „Händchenhalten“ hinausgeht. Anna Reschop machte sich bei Patienten und Experten kundig



Moshé Zwang, ein israelischer Professor für Akupunktur und Naturheilverfahren, hat die faszinierende Handflächentherapie entwickelt

Seinen größten Wunsch konnte sich Drehbuchautor und Schauspieler Jens Schleicher (36) jahrelang nicht erfüllen: Eine Reise in ein exotisches Land. Die Vorstellung, dort ganzen Legionen von fremdartigen Krabbeltieren ausgesetzt zu sein, löste bei ihm Panikzustände aus. So hatte er sich schon damit abgefunden, auf diesen Wunsch für immer verzichten zu müssen.

Natürlich war er auch zu Hause in Köln nicht sicher vor Spinnen und Käfern. „Ich habe schon Nächte auf der Couch verbracht, weil sich so ein Vieh in mein Schlafzimmer verirrt hatte,“ berichtet er. „Ich weiß, dass diese Angst völlig irrational ist, aber sie verfolgt mich seit ich denken kann.“

Angst ist und bleibt eine lebenswichtige Emotion. Ohne Angst würden wir sehr schnell sterben, weil wir einem heranrasenden Auto nicht ausweichen oder vor einem Abgrund nicht anhalten würden. Aber müssen wir mit Ängsten leben, die rational nicht zu begründen sind? Ein Schauspieler-Kollege von Jens Schleicher beispielsweise lässt vor einem Dreh in einer Scheune vom Requisiteur jeden Zentimeter untersuchen, damit er nicht mit Spinnen konfrontiert wird.

Menschen wie Jens Schleicher sind sich häufig der Ursachen für ihre Phobien nicht bewusst und ihnen deshalb hilflos ausgeliefert. Diese Ängste sind weit verbreitet. So leidet jeder fünfte Passagier im Flugzeug Höllenqualen. Und jeder dritte fühlt sich zumindest nicht wohl beim Fliegen.

Dennis Bergkamp, Hollands weltberühmter Fußballstar ist zum Beispiel so ein Fall. Wolfgang Clement, Til Schweiger und Ute Lemperebenfalls, um nur einige zu nennen. Prinzessin Mette-Marit von Norwegen machte im Frühjahr dieses Jahres Schlagzeilen, weil sie am Flughafen ausrastete.

Pech für die Prinzessin: Seit ihrer Heirat stehen Flüge in die ganze Welt auf ihrem Dienst-

plan. Die Presse verfolgt erstaunt, wie sie mitunter die Beherrschung verliert und Tausende von Kilometern lieber im Auto zurücklegt, als den Flieger zu besteigen. Nur die intensive Betreuung durch einen Psychologen und die Hilfe ihres Bruders, der Pilot ist, kann sie bewegen, ihrem Mann zuliebe doch zu fliegen.

Der Entdecker - ein Nahtoderlebnis brachte ihn zur sanften Medizin

Wie kann man helfen, ohne jahrelang eine kostenaufwändige Therapie in Anspruch zu nehmen? In den USA finden Menschen mit den unterschiedlichsten Phobien seit etwa sieben Jahren konkrete und vor allem schnelle Hilfe. Dort bietet der aus Israel stammende Moshé Zwang (52) Seminare in einer Technik an, die sich „Palmtherapy“ (zu deutsch: Handflächentherapie) nennt. Zwang ist der Vater dieser Therapie.

Durch das Drücken bestimmter Punkte auf der Handfläche wird die Phobie geheilt. Und das mitunter innerhalb von Minuten.

Gerade für Psychologen mag es schwierig sein, an eine Technik zu glauben, die ein so hartnäckiges Phänomen wie Phobien so schnell in den Griff bekommt. Aber der Erfolg gibt dem ehemaligen Professor für alternative Medizin und Akupunktur Recht. 1985, während Moshé Zwang noch am Israelischen College für Naturheilverfahren arbeitete, entdeckte er die Palmtherapy. Hintergrund war sein Interesse an metaphysischen Zusammenhängen, das ihn seit seiner Kindheit fasziniert. Mit 14 Jahren hatte der Therapeut ein Nahtoder-

lebnis, das seinen weiteren Lebensweg zutiefst prägte. Er war beim Baden im Meer untergegangen und schwebte schon außerhalb seines Körpers, als ihm eine Art Engel erschien, der seitdem sein Begleiter blieb. „Er war etwa doppelt so groß wie ich und sah eher aus wie ein alter Mann. Er sagte zu mir: Moshé, geh zurück“, erzählt Zwang.

„Seither kommuniziere ich häufig mit ihm. Er hat in mir ein Gefühl von allumfassender Liebe geöffnet. Diese Liebe lasse ich in meine Therapie mit einfließen.“

Zwang, der aus einer Familie von Wissenschaftlern stammt, entschied sich von da an für den Weg der alternativen Heilmethoden. Er wollte helfen. Während seiner Militärlaufbahn bei der Marine lernte er auf Reisen in viele Länder der Welt das Kulturgut anderer Völker kennen. Und er bezog es in seine Entwicklung als Heiler mit ein.

So beschäftigte er sich auch intensiv mit dem Jahrtausende alten Wissen der Handlektur. Es wurde - zusammen mit der Akupressur und den neuesten Erkenntnissen in der Neurologie - zur Grundlage für die Palmtherapy. Besonders die deutlich sichtbaren Linien wie die Herz- und die Lebenslinie sind seiner Meinung nach ein Ausdruck der psychischen Beschaffenheit des Menschen.

Akupressur plus Psychologie: die schnelle Hilfe bei Phobien

Moshé Zwangs „Palmtherapy“ basiert auf folgenden Tatsachen aus der Medizin: Die Hand, die auf den ganzen Körper bezogen einen relativ kleinen Raum einnimmt, belegt im Gehirn ein großes Areal (etwa ein Drittel im Vergleich zu allen anderen Körperteilen). Dies gilt sowohl für die Bereiche der Sensorik als auch



neue therapie

Die Palmtherapie – Heilung über die Hände



Endlich keine Angst mehr vor Hunden - so ist das Leben plötzlich viel angenehmer

Zwang bat sie, sich darauf zu konzentrieren und drückte dann bestimmte Furchen in ihrer Hand, große und kleinere. Dabei sollte sie ihm etwas von diesem Mann erzählen.

Nach etwa vier Minuten fragte er sie, was sie jetzt fühle. Sie antwortete: „Nichts“. Er bat sie nochmals, sich auf das Leid zu konzentrieren, das sie vorher empfunden hatte. Sie schloss die Augen und versuchte es. Erstaunt berichtete sie, dass sie jetzt einfach nicht mehr denselben Schmerz empfinden könne, der sie eben noch bewegte.

Keine Angst mehr vor Hunden

Um seine Entdeckung vielen Menschen zugänglich zu machen, zog Moshe Zwang Mitte der achtziger Jahre von Israel in die USA, wo er heute in der Nähe von Los Angeles mit seiner Frau Diana lebt. Seinen Durchbruch erlebte er dort 1995, als sein Buch über die Palmtherapie erschien. Plötzlich stürzten sich sämtliche Fernsehsender auf den „Hand-Heiler“ aus Israel. Eine ganze Reihe von Experimenten vor laufender Kamera verblüffte sowohl Reporter wie Zuschauer.

Der Fall Alicia zeigte, wie Zwang innerhalb von zehn Minuten ein fünfjähriges Mädchen von seiner Hundephobie heilen konnte. Die Nachbarn von Alicias Eltern hatten einen Labrador namens „Chocolate“. Alicias Eltern konnten ihre Toch-

Hände stecken nicht nur voller Energie, in ihnen zeigt sich auch das Seelenleben eines Menschen. Deshalb sind sie ein idealer Ansatzpunkt für Therapien

ter nicht dazu bewegen, das Haus oder den Garten der der Hund ein äußerst freundliches Tier war. Sobald „Chocolate“ auftauchte, schrie das Kind vor Angst. Nach Alicias Behandlung durch den Palmtherapeuten wurde der der Hund in ihr Zimmer geführt. Und siehe da: Sie herzte und streichelte ihn ohne einen Anflug von Angst!

Kein Problem mehr: Klaustrophobie und Höhenangst

In der Talkshow „Gabrielle“ (USA) heilte Zwang eine Frau, die wegen ihrer Klaustrophobie zwanzig Jahre lang nicht geduscht hatte und auch keine Telefonzelle benutzen konnte. In derselben Sendung erlöste er auch die 35-jährige Tonya, die unter extremer Höhenangst litt und nicht einmal auf einen Stuhl steigen konnte, um eine Birne zu wechseln.

für die der Motorik. Durch das Nervensystem gibt es einen Austausch von Informationen in beide Richtungen - von der Hand zum Gehirn und umgekehrt.

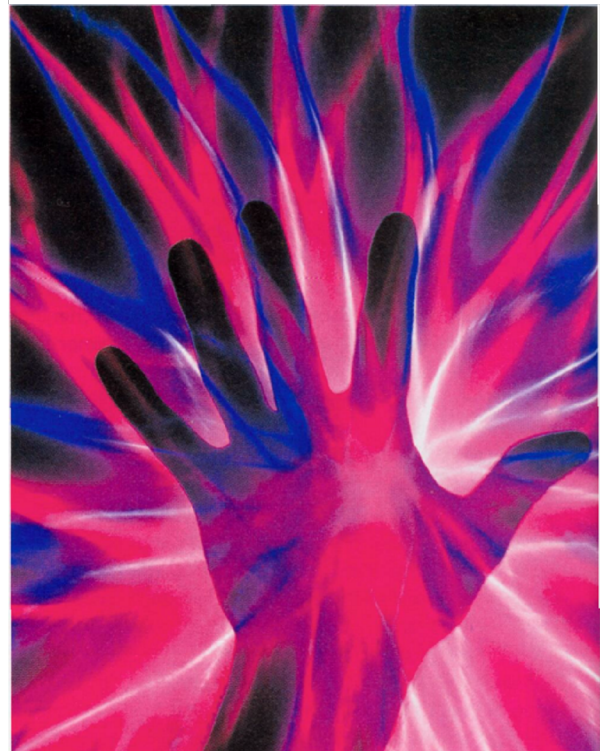
Moshe Zwangs Hypothese war nun, dass in der Hand Gehirnaktivitäten abzulesen sind, die sich auf die Persönlichkeit und die Gefühle beziehen. Deshalb sollte es auch umgekehrt möglich sein, über die Stimulation bestimmter Linien und Punkte auf der Hand die Stimmung und das Verhalten zu beeinflussen.

Zwang experimentierte und konnte seine Hypothese schon bald mit sensationellen Resultaten an Patienten belegen. Die erstaunliche Wirkung seiner neu geschaffenen Therapie erstreckt sich von tief sitzenden Ängsten, Phobien und traumatischen Erinnerungen bis hin zu Gefühlszuständen wie Wut und Leid.

Wie Anne ihren Trennungsschmerz überwand

Für Zwang ist es ein besonderes Anliegen, Menschen, die Herzensleid quält, zu helfen. Er erzählt von Anne, einer 32-jährigen Patientin. „Anne hat fünf Monate heftig gelitten, nachdem ihr Mann sie nach sieben Jahren verlassen hatte. Nichts konnte ihn ersetzen. Sie konnte sich nicht konzentrieren, vernachlässigte sich und den Haushalt und weinte fast die ganze Zeit“

Zwang betrachtete ihre Hände und bat sie, sich auf den schlimmsten Augenblick in dieser Zeit zu konzentrieren. „Es war der Tag, an dem sie verstanden hatte, dass er nie mehr zurückkehren würde. Sie weinte, als sie mir das sagte.“



Auch Erkenntnisse der Handlesekunst liegen der Palmtherapie zu Grunde. Denn, so Moshe Zwang, Gehirnaktivitäten prägen auch die Linien unserer Hände

Warum die Handflächentherapie so wirksam ist

Zwang legt in Interviews immer wieder Wert darauf, nicht als Wunderheiler zu gelten. Seine Methode beruht auf einer gründlichen Vorbildung in Akupunktur und Akupressur und den Erkenntnissen der Handlesekunst. Er sagt: "Im Grunde ist die Hand wie die Tastatur eines Computers. Wenn du weißt, wo du drücken musst, erzielst du automatisch die gewünschten Resultate."

Es gibt 365 Punkte plus weitere 1000 Endpunkte der Meridiane in der Handfläche. Alle lassen sich spezifisch bearbeiten. Wir können natürlich viele Theorien diskutieren. Was unter dem Strich über zählt, ist einzig das Ergebnis." Moshe Zwang arbeitet übrigens gerade in letzter Zeit immer wieder in seinem Heimatland Israel, um den Opfern von Selbstmordattentaten und deren Angehörigen zur Seite zu stehen. Doch er kann auch Menschen helfen, die über einen Unfallschock nicht hinweggekommen sind oder einen geliebten Menschen verloren haben.



Patrick Römer ist der erste Palmtherapeut Deutschlands. Das Handwerk hat der Heilpraktiker bei Moshe Zwang gelernt

Vom Piloten zum Palmtherapeuten

In Deutschland ist die Palmtherapie noch so gut wie unbekannt. Ein einziger Schüler von Moshe Zwang - Patrick Römer; (36) - arbeitet in München mit dieser Methode. Er hat Moshe Zwang sechs Jahre zuvor in Los Angeles kennen gelernt. Der ehemalige Luftwaffenpilot befand sich zu dieser Zeit in einer Krise seines Lebens und seine besorgte Mutter, die in Los Angeles lebt, schickte ihn zu Moshe Zwang.

Patrick Römer ließ die Therapie mehr oder minder skeptisch über sich ergehen. Im Anschluss daran fühlte er sich aber so verändert, geradezu neugeboren, dass er beschloss, sich ausbilden zu lassen und seinen Beruf an den Nagel zu hängen.

Patrick Römer arbeitet seit zwei Jahren als Heilpraktiker mit dieser speziellen Zusatzausbildung. Im August war er in der Fernseh-Talkshow bei Jürgen Fliege zu Gast, um sie vorzustellen.

neue therapie

Ein Traum geht in Erfüllung

Vor laufender Kamera behandelte er den Spinnenphobiker Jens Schleicher. Zu diesem Zweck hatte man eine etwa 10 Zentimeter große Vogelspinne ins Studio geholt. Vor der Behandlung ertrug der Schauspieler nur eine Distanz, von der aus er das Tier nicht genau sehen konnte. Nach einer etwa zwanzig Minuten langen Sitzung im Nebenraum kehrte Jens Schleicher sichtlich entspannt in das Fernseh-Studio zurück.

Zu seiner eigenen Überraschung konnte er jetzt die Vogelspinne aus nächster Nähe ertragen - ja, er streichelte das Tier sogar!

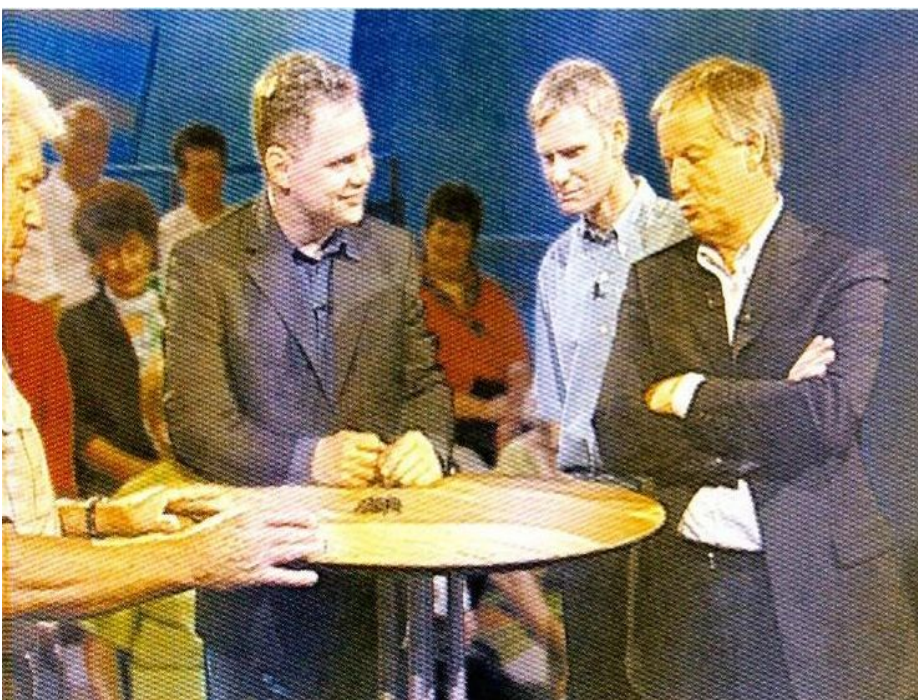
Von seinen einstigen Ängsten befreit, plant der Prominente nun den lang ersehnten Urlaub in sein Traumland Thailand.

Wie der therapeutische "Händedruck" wirkt

Patrick Römer erläutert die Palmtherapie

BIO: Die Handflächentherapie ist in Deutschland weitgehend unbekannt. Was ist Ihrer Meinung nach das Besondere daran?

Patrick Römer: Es handelt sich um eine sehr einfache Methode, die auf den Erkenntnissen der Akupressur basiert. Mit ihrer Hilfe kann es gelingen, gestaute Energien wieder in Fluss zu bringen.



Während TVModerator

Jürgen Fliege (rechts) noch recht skeptisch schaut, hat sich Schauspieler Jens Schleicher bereits mit der Vogelspinne angefreundet. Dass er seine Angst überwunden hat, verdankt er Patrick Römer (Mitte). Nota am Rande: Die eigentlich sehr gefährliche Spinne war an menschliche Berührungen gewöhnt!

