

„Mein Körper spielte verrückt“

Die Doppelbelastung durch Job und Familie löste bei der Krankenschwester Verspannungen und Schwindel aus. Die ganzheitliche, manuelle Therapieform Microkinesi half

Friederike Münz geht es wie vielen Frauen in Deutschland: Die 51-jährige aus Ehingen bei Ulm mag ihren Job als Krankenschwester. Sie ist gerne eine berufstätige Frau mit zwei tollen Kindern und einem Mann, der sie im Haushalt unterstützt. Lange Zeit gelang es ihr, Familie und Job unter einen Hut zu bekommen. Doch die ständige Doppelbelastung setzte ihr zu. „Ich gab mir größte Mühe, alles möglichst gut zu machen, ohne auf mich und meine Bedürfnisse zu achten“, erzählt sie. „Irgendwann war es zu viel, mein Körper spielte verrückt. Ich litt unter immer heftigeren Nackenschmerzen, mir war oft schwindlig, ich spürte ständig einen Druck auf dem rechten Ohr, hörte schlecht und hatte Hüftprobleme.“

Vergeblich versuchten verschiedene Ärzte die Ursache



Gute Zeiten stehen an: Friederike Münz hat ihre gesundheitliche Balance wieder

Problem: Stress
Krankengeschichte: diffuse körperliche Beschwerden, keine Diagnose
Lösung: Microkinesi-Therapie

dieser diffusen Beschwerden zu finden. „Das war frustrierend“, erzählt sie. „So konnte es nicht weitergehen.“

Durch Zufall las sie in der Zeitung einen Artikel über eine ganzheitliche, manuelle Therapieform: Die Micro-

kinesi geht davon aus, dass unser Körper Verletzungen, nicht auskurierte Krankheiten oder psychische Überlastungen wie „Narben“ im Gewebe abspeichert. An der entsprechenden Stelle verhärtet das Gewebe. Mit speziellen

Handgriffen wird es wieder gelöst. „Das hat mich sofort angesprochen“, sagt Friederike Münz.

Sehr feine und angenehme Bewegungen

Im Frühjahr 2018 wandte sie sich an die Heilpraktikerin und Microkinesi-Expertin Regina Mayer-Dangl mit Praxis in Ulm. Nach dem Vorgespräch legte sich Friederike Münz vollständig bekleidet auf eine Liege. Die Therapeutin tastete ihren Körper mit speziellen Griffen von Kopf bis Fuß ab, um herauszufinden, an welchen Stellen das Gewebe erstarrt war, und löste die Blockaden anschließend mit sanftem Druck. „Die Bewegungen waren sehr fein und angenehm“, erzählt Friederike Münz. Die Therapeutin erklärte ihr, dass die Impulse die körpereigenen Regenerationsmechanismen wieder in Gang bringen. In der Regel sind erste Veränderungen spätestens nach drei Sitzungen spürbar. Bei Friederike Münz ging es sehr schnell: Nur wenige Wochen nach ihrer ersten Sitzung waren alle Beschwerden verschwunden und sind bis heute nicht wiedergekommen. SABINE HOFFMANN

Das sagt die Expertin



Regina Mayer-Dangl
Heilpraktikerin und Vorsitzende des Vereins Microkinesi-Therapie e.V. mit Praxis in Ulm

„Dem starren Gewebe Impulse geben“

Wie wirkt Microkinesi?

Ob Verletzung, Krankheit oder Schock: Unser Körper speichert jede Art von körperlichem oder seelischem Trauma ab. Irgendwann wird es auch dem Körper zu viel. Zunächst reduziert sich die Vitalität unseres Gewebes, bis es völlig erstarrt und seine natürliche Funktion einstellt. Es entsteht eine Dysbalance im Körper.

Was machen Sie?

Manchmal liegt die Ursache nicht dort, wo es schmerzt. Deshalb wird der Körper zunächst systematisch mit speziellen Handgriffen, den sogenannten Globaltests, wie eine Landkarte nach fehlenden Micro-Bewegungen abgesucht. Über sanften Druck wird dem starren Gewebe der Impuls gegeben, sich zu lockern. Ziel ist, die krankmachenden Informationen zu löschen und die körpereigenen Regenerationsmechanismen wieder ins Laufen zu bringen.

Für wen eignet sich die Behandlung?

Microkinesi ist kein Wunderwerkzeug, wirkt aber in jedem Alter bei jedem Anliegen unterstützend – von Schmerzen im Bewegungsapparat über Allergien bis zu emotionalen Verletzungen und Depressionen. Eine Behandlung mit Microkinesi funktioniert selbst auch noch Jahre nachdem der Organismus die Störung erlitten hat. Nach der Behandlung sollten die Patienten viel trinken und sich zwei, drei Tage schonen. In der Regel sind Veränderungen nach drei Sitzungen spürbar. Eine Behandlung dauert eine Stunde und kostet zwischen 80 und 150 Euro.



In Deutschland leiden immer mehr Menschen unter Schlafstörungen. Rund 80 Prozent aller Erwachsenen sind betroffen

Das beseitigt die häufigste Ursache von Schlafstörungen

Schlaflose Nächte? Ständiges Aufwachen?

Abends im Bett grübelt man lange. Nach Stunden schläft man endlich ein. Mitten in der Nacht schreckt man auf. Erst nach einer Weile dämmert man wieder weg. Früh am Morgen ist man schon wieder wach und fühlt sich wie gerädert. Lesen Sie hier, was wirklich hilft

Hochwertiger Passionsblumen-Extrakt erhöht die gesamte Schlafdauer und reduziert spürbar das nächtliche Aufwachen“ verkündet eine aktuelle Studie¹. Selbstverständlich bei bester Verträglichkeit.

Der Stoff des Körpers für den Schlaf

GABA ist der wichtigste Botenstoff unseres Körpers für den Schlaf und für die innere Ausgeglichenheit. Mediziner sprechen von der Gamma-Aminobuttersäure. Viele chemische Schlaf- und Beruhigungsmittel verstärken deshalb die Wirkung von GABA. Doch die Chemie hat Nebenwirkungen und ruiniert die Architektur des

Schlafes. Lioran centra hilft dagegen natürlich mit der ganzen Kraft der schönen Passionsblume selbstverständlich ohne das Hormon Melatonin.

Das hilft, das wirkt – das spürt man

Lioran centra regt durch die einzigartige Wirkung der Passionsblume den Körper an, selbst genug GABA bereit zu stellen, bestätigt die Wissenschaft. Die erholsamen Tiefschlaf-Phasen bleiben erhalten. Auch der REM-Schlaf, in dem wir Geschehnisse des Tages in Träumen verarbeiten, wird unterstützt. Nach einer guten Nacht verspürt man am Tag wohlthuende innere Ausge-

glichenheit. „Ich habe lange Zeit viel probiert und Lioran centra hilft am besten. Rein pflanzlich – also Top,“² Apotheken-Kunden lieben Lioran centra.

Wir sind für Sie da:

Cesra Arzneimittel
Tel. 07221/9540 200,
Montag bis Freitag
von 9–12 Uhr



- Gut einschlafen
- Gut durchschlafen
- Ohne Gewöhnung

Lioran centra. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiet: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Lioran die Passionsblume. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Nervöse Unruhezustände. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Niehaus Pharma GmbH & Co. KG, 55218 Ingelheim.

Öfter vergesslich?

„Wir tun jetzt schon was fürs Gedächtnis.“



Höchste Qualität

Erforscht, entwickelt & hergestellt in Deutschland

Die Nr. 1* für Gedächtnis und Konzentration¹

* Bei altersbedingten geistigen Leistungseinbußen. * IQVIA PharmaScope, Ginkgo-Apothekenmarkt 240 mg nach Umsatz und Absatz, MAT 11/2021. Tebonin® konzent® 240 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Zur Verbesserung einer altersbedingten Verschlechterung geistiger Fähigkeiten und der Lebensqualität bei leichter Demenz. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe 11/01/02/22/08

