

## *Kapitel 10*

# **Die präventiven Maßnahmen**

Durch unsere jahrelange Praxis haben wir immer wieder die große Bedeutung der präventiven Maßnahmen gesehen und erfahren. Es ist das Wichtigste, was jeder Mensch für sich selbst und für die eigene Gesundheit machen kann und womit er/sie sich selbst am besten helfen kann.

In der **Prävention** geht es vor allem darum, die Bereiche und die Teile des menschlichen Körpers, die bereits etwas geschwächt oder überbelastet sind – zu stärken, aufzubauen und wieder in die ganzheitliche Harmonie des menschlichen Organismus einzubinden.

Nicht nur bei den Sportlern und den Kindern, sondern eigentlich bei uns allen, die schweren oder besonderen Belastungen ausgesetzt sind, gäbe es die Möglichkeit und vor allem wäre das die Lösung, viele Unfälle und Verletzungen zu vermeiden. Das sowohl von dem menschlichen Aspekt aus betrachtet – was die Schmerzen, den Stress und die oft langwierigen Genesungen betrifft, wie auch von dem finanziellen Gesichtspunkt aus gesehen. Das ist mitunter ein großes und wichtiges Thema geworden, besonders für die Versicherungen und Krankenkassen.

Unsere **Zukunft** sowohl im Sport wie auch im Beruf oder in unserem privaten Leben, liegt eindeutig in den **präventiven Maßnahmen**, um potenzielle Schwachpunkte rechtzeitig auszuräumen und somit große Ersparnisse sowohl menschlich, wie auch finanziell zu erreichen!

Man kann das Thema Prävention am besten an 3 konkreten und einfach dargestellten Beispielen sehr gut veranschaulichen, wobei wir nur auf die bedeutendsten Aspekte eingehen:

## ***Beispiel Nr. 1:***

### **Die Knieverletzung eines Spitzensportlers**

Ein erfolgreicher, hervorragender Spitzensportler hat sich bei einem scheinbar kleinen Unfall die Bänder seines rechten Knies verletzt und gerissen. Er sollte wochenlang pausieren und das gerade in der wichtigsten Zeit der Sport-Bewerbe.

Die Genesung hat aber viel länger gedauert, als man am Anfang angenommen hat – mit häufigen Rückfällen bei der Heilung der Verletzung. Das war besonders für den Sportler mit großer physischer und psychischer Belastung verbunden. Dazu kam noch der große psychische Stress, vor allem, was seine sportliche Zukunft betreffen sollte.

Die großen Kosten, die von den Versicherungen und Sponsor-Firmen getragen werden mussten, waren auch ein wichtiges Thema.

Die Problematik lag in diesem Fall auf mehreren Ebenen, wie wir später in der nachträglich gemachten Analyse – dem ***Energetischen Gesundheits-Check*** – feststellen konnten:

(In den meisten Fällen ist es so, dass bei einem physischen Problem immer mehrere Bereiche des Körpers involviert sind. Sie sind voneinander abhängig und sie beeinflussen einander stark – und das viel mehr als wir es auf den ersten Blick in unserem täglichen Leben wahrnehmen und uns dessen bewusst sind).

- \* ***Die Bänder*** beim Knie, die jahrelang die unterschiedlichsten Belastungen ausgehalten haben, waren gerade in dieser Zeit viel zu geschwächt, um der Anspannung von außen standhalten zu können. Das hat mehrere Ursachen gehabt, wie wir gleich sehen werden.
- \* ***Der Nieren-*** und der ***Leber-Meridian***, die gerade auf der Innenseite vom Knie verlaufen, waren beide stark blockiert. Der notwendige Energiefluss wurde auf ein Minimum reduziert.
- \* ***Die Nieren*** waren auch sehr schwach. Das hat 2 Ursachen gehabt:
  - Einerseits war es die mangelnde und nicht ausreichende Flüssigkeitsmenge an ***Wasser***. Der Sportler hat vor allem in

den Tagen der Wettbewerbe viel zu wenig Wasser getrunken.

- Andererseits war es eine große **emotionale Belastung**. Diese emotionale Belastung entstand durch die momentan vorhandenen großen Probleme in der wichtigsten Beziehung des Sportlers – in der Beziehung zu seiner Mutter. Die anfängliche und ursprüngliche Ursache dieser gesamten Problematik war übrigens ein heftiger Streit mit der Mutter, der diesen Sportler besonders aus seiner emotionalen Balance gebracht hat. Das sogar für längere Zeit und viel mehr, als man auf den ersten Blick annehmen würde. Die emotionalen Belastungen waren in diesem Fall das Ausschlaggebende.

(Es ist immer wichtig, die ursprüngliche Ursache zu ermitteln. Sie entscheidet dann über die notwendige Vorgangsweise bei der Behandlung. Dadurch werden unter anderem die Effektivität und der Erfolg der Therapie erreicht).

- \* **Der Wirbel**, über den die Nieren versorgt werden, ist bereits Tage zuvor herausgesprungen. (Bedingt wurde dies durch die bereits vorhandene Schwächung der Nieren. Bei einer mechanischen Belastung von außen kann gerade das schwächste Glied in der Wirbelsäule dieser Belastung nicht standhalten und wird aus seiner optimalen Lage herausgedrängt).
- \* Durch die emotionalen Belastungen und die Instabilität der Wirbelsäule wurden auch noch **2 andere Wirbel** in Mitleidenschaft gezogen und sind herausgesprungen.  
Sowohl in diesem als auch in den anderen Fällen ist es wichtig, sich einer Tatsache bewusst zu sein. Der **menschliche Organismus** ist eine zusammenhängende **Einheit**, in der emotionale Belastungen sehr schwächen und somit auch direkte physische Auswirkungen verursachen können. Das passiert in der Praxis viel öfter, als wir uns denken oder es bewusst wahrnehmen!
- \* Nicht nur der **Leber-Meridian**, sondern auch die Leber war energetisch betroffen.

Dieser Sportler hatte vor Jahren eine **Vergiftung** durch Hühnerfleisch erlitten, die aber nicht vollständig ausgeheilt worden war.

Die Auswirkungen waren die ganze Zeit latent vorhanden und haben besonders die Leber nach wie vor sehr geschwächt.

- \* Durch den häufigen Aufenthalt des Sportlers an verschiedenen Orten haben die belastenden Umweltfaktoren das gesamte Immunsystem gerade jetzt in dieser kritischen Phase viel zu sehr geschwächt. In diesem Fall waren es die **geopathischen Belastungen** auf seinem Schlafplatz im Hotel. Er hat auf einer Kreuzung von Wasseradern geschlafen.
- \* Es gab noch andere belastende Faktoren.

Bei diesem Sportler wurden die Rückfälle nach dem Unfall und die lange Dauer der Genesung zum großen Teil auch dadurch bedingt, dass das Augenmerk ausschließlich auf die physischen Verletzungen gerichtet und viel zu wenig auf die anderen Aspekte eingegangen wurde.

Vor allem die Hauptproblematik in der Beziehung zu der Mutter, die eigentlich das Auslösende in dieser ganzen Kette war, wurde nicht in Betracht gezogen und somit auch nicht dementsprechend behandelt. Dadurch ist dieses emotionale Problem nach wie vor vorhanden geblieben und hat sich als die größte psychische Blockade herausgestellt. Gerade diese Blockade hat den gesamten Organismus sehr geschwächt und besonders in der Heilungsphase enorm behindert.

Die präventiven Maßnahmen in diesem konkreten Fall durchzuführen, wäre ein Aufwand von einigen Tagen gewesen – und was hätte dem Sportler alles erspart bleiben können!

Ähnliche Unfälle und Verletzungen, wie der vorher beschriebene Fall, geschehen auch nicht von einem Tag auf den anderen – so einfach aus dem heiteren Himmel. Sie kündigen sich meistens schon Tage oder Wochen vorher an. Es ist immer ein Zusammenspiel von mehreren Faktoren, die man bei entsprechender Erfahrung und Aufmerksamkeit schon vorher ablesen und wahrnehmen kann.

Wir können diese Schwach-Stellen schon im Vorfeld bei dem **allgemeinen Energetischen Gesundheits-Check** ermitteln, da sie in den

Energiefeldern der betreffenden Person bereits vorher leicht feststellbar sind.

In den nächsten Schritten können wir in dem individuellen Therapie-Programm die Probleme systematisch angehen und sie dementsprechend bearbeiten – bereinigen oder beheben. Immer bevor sich diese energetischen Schwach-Stellen in dem physischen Körper manifestieren und zu den Schwächen und in der weiteren Folge auch zu den möglichen Verletzungen führen können.

Das ist eben der Sinn der Prävention, diese Schwach-Stellen schon vorher zu bearbeiten und in Ordnung zu bringen.

Besonders im *Spitzensport* gehört die *Prävention* zu einem der bedeutsamsten Themen. Vor allem in diesen 2 Bereichen des Spitzensports spielt sie eine sehr wichtige Rolle:

- 1) Einerseits damit den Sportlern, die sich im jahrelangen Training mit viel Aufwand vorbereitet haben, die unnötigen und vermeidbaren *Verletzungen* erspart bleiben können
- 2) Andererseits damit diese Sportler, nachdem diese Schwach-Stellen behoben worden sind, in der Zeit der wichtigsten Wettbewerbe in ihrer *Best-Form* sein können.

