

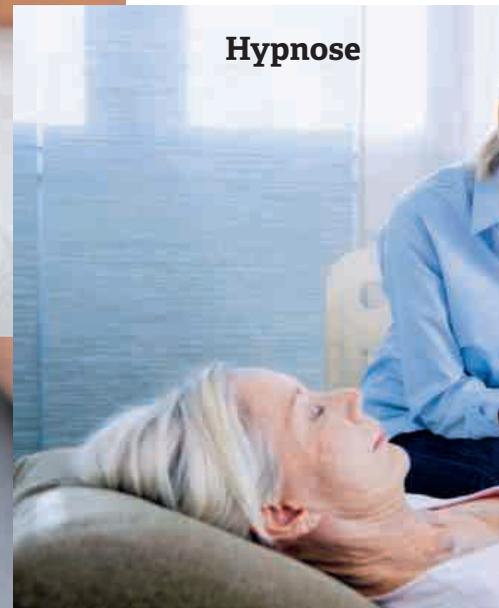
## vital

BEWUSST LEBEN,  
NACHHALTIG  
GENIESSENOhne Backofen:  
die perfekte TarteAlternative Heil-  
Verfahren im Check9  
superfette  
Blitz-  
RezepteQuick  
& Easy  
KücheSchlanker werden  
und es bleiben!Mit diesem genialen Superfood programmieren Sie Ihren Körper  
auf Abnehmen. Plus: Die 10 Food-Regeln, mit denen das klapptTräum weiter!  
Das ist gut soKindheits-Träume  
schenken uns noch im  
Jetzt ganz viel KraftSo schön geht  
natürlich5 lässige Make-up-  
Trends, die Sie leicht  
nachsminken können3,70 €  
Österreich 3,90 €  
Schweiz 6,90 CHF  
vital.de

*Alles loslassen, Neues zulassen.  
Erfahrene, achtsame  
Therapeutinnen helfen dabei*



**Reiki**



**Hypnose**



**Microkinesi**

# Auf anderen Wegen



*Stößt die Schulmedizin an ihre Grenzen, erzielen sogenannte alternative Heilverfahren mitunter verblüffende Erfolge. Ein Blick auf **Hypnose, Reiki und Microkinesi***

REDAKTION: **ANDREA BERNING**

**F**rüher praktizierten die klassischen Hausärzte, die ihre Patienten und deren Familiengeschichte lange und gut kannten, auf eine Weise, die heute meist auf der Strecke bleibt: sich Zeit nehmen, zuhören, was gerade los ist oder auf dem Herzen liegt. Statt schnell durch die Fachbrille auf das eine Symptom zu schauen, nahmen sie den Menschen als Ganzes in den Blick. Ganzheitlich orientierte Therapien sind heute nur noch außerhalb der Leistungen der Kranken-

kassen zu bekommen. Das Abrechnungssystem lässt intensive Zuwendung nicht mehr zu. Sie rechnet sich schlicht nicht.

Den Preis dafür zahlen diejenigen, denen die Behandlung im Rahmen der Gebührenordnung keine dauerhafte Besserung bringt. Oder die „nichts Organisches“ haben, aber dennoch über hartnäckige Beschwerden klagen. Die mit dem (hilflosen) ärztlichen Rat „Sie müssten mal gründlich entspannen“ von der Praxis frustriert den Heimweg antreten. Sie leiden weiter. Raffen sich vielleicht später erneut auf und suchen einen weiteren Fachmann, eine neue Spezialistin auf. Ihr Leidensdruck treibt sie dazu. Es ist die Hoffnung auf Hilfe.

## **Der ganzheitliche Blick bringt den besseren Erfolg**

Angstzustände, Schwindel, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, Kopf- oder Rückenschmerzen, Depression, Übergewicht, Süchte – die Liste der Tätigkeitsbereiche der sogenannten komplementären Verfahren ist lang. Die ihrer Erfolgsgeschichten ebenfalls. „Die Behandlungen an Babys und Kindern sind immer besonders beeindruckend, weil die oftmals ganz schnell darauf reagieren“, sagt Microkinesi-Therapeutin Regina Mayer-Dangl (s. S. 56). „Bei einem Schreibaby zum Beispiel. Da blieben die Eltern noch wochenlang in Habachtstellung, weil sie es nicht fassen konnten und damit rechneten, dass es doch wieder losgehen müsse.“ Tat es aber nicht, das ununterbrochene Schreien war weg.

Im Allgemeinen sickert die Wirkung allerdings erst nach und nach durch. Weil die Behandlungen, die Therapeutinnen wie Regina Mayer-Dangl, Kim →

Fleckenstein (s. r.) und Tanja Kohl (siehe S. 55) anbieten, mit denen die **vital** für diese Geschichte sprach, eben auch eine gewisse Selbstverantwortlichkeit einfordern. Die Verantwortung, das eigene Leben so zu gestalten, dass es einen nicht krank macht. Die Verantwortung, Glaubenssätze zu hinterfragen und umzuschreiben. Den Selbstheilungskräften des Körpers eine Chance zu lassen.

Das passiert auf unterschiedlichen Wegen. Indem sie ihre Klienten durch die Hypnose führt („Jede Hypnose ist eine Selbsthypnose“), hilft Kim Fleckenstein, wie sie sagt, eine Nebelbank wegzuschieben. Reiki-Meisterin Tanja Kohl beschreibt ihre Funktion als einen Kanal, als Überbringerin von Energie, die ins Stocken geraten ist. Und Regina Mayer-Dangl bringt nur etwas wieder zum Laufen, das ohnehin jedem Körper innewohnt: ein immenses Potenzial an Reparatur- und Regenerationsmechanismen. „Manchmal brauchen die einfach nur einen Stups“, sagt sie.

### Sanfte Wege können massive **Veränderungen anstoßen**

Sie verschreiben keine Pillen, operieren nicht, behandeln ganz ohne teure High-tech-Geräte. Die Therapeutinnen nutzen nur ihre Hände oder ihre Stimme. „Die ersten zwei Sitzungen sind im Prinzip Coachings. Da höre ich mir alles erst mal an, um zu erfahren, in welche Richtung es geht“, erklärt Kim Fleckenstein. Die Hypnosetherapeutin verhilft über Worte in einen tiefen Entspannungszustand und bietet dem Unterbewusstsein dabei etwas an, um im Unterbewusstsein tief vergrabene Überzeugungen oder Gefühle hervorzuholen, mit denen dann gearbeitet werden kann.

„Einmal kam eine Frau zu mir, die Angst hatte, vor Menschen zu sprechen, was sie beruflich aber musste“, erinnert sie sich. „In der Hypnose sah sie sich dann als Vierjährige, die immer außen vor stand, nicht in den Kreis hineingelas-

## Steckbrief Hypnose

**Was ist das?** Ein ganz normaler **Bewusstseinszustand**. Hypnose gibt es, seit es Menschen gibt, denn es hat mit dem Unterbewusstsein zu tun. Erste Aufzeichnungen existieren vom Volk der Sumerer im 3. Jahrtausend vor Christus. Wir alle befanden uns schon mal in Hypnose, einer Art **Trance**, z. B. wenn wir müde, aber noch nicht ganz eingeschlafen sind – ein Zwischenzustand. Oder wenn wir ein Buch lesen und dann abschweifen und plötzlich ganz woanders sind. Wörtlich stammt der Begriff aus dem Griechischen (*hypnos* = Schlaf).

**Wie wirkt sie?** Eine geführte Hypnose versetzt die Person rein verbal, manchmal mit Musikunterstützung, in einen tranzeähnlichen Zustand, um Erinnerungen, Gefühle, **Glaubenssätze ins Bewusstsein zu bringen**. Das Unbewusste nimmt alles auf, was uns passiert, was wir erleben und fühlen. Erst wenn das hochgeholt wird, können wir damit arbeiten. Dann lassen sich die Glaubenssätze überprüfen und

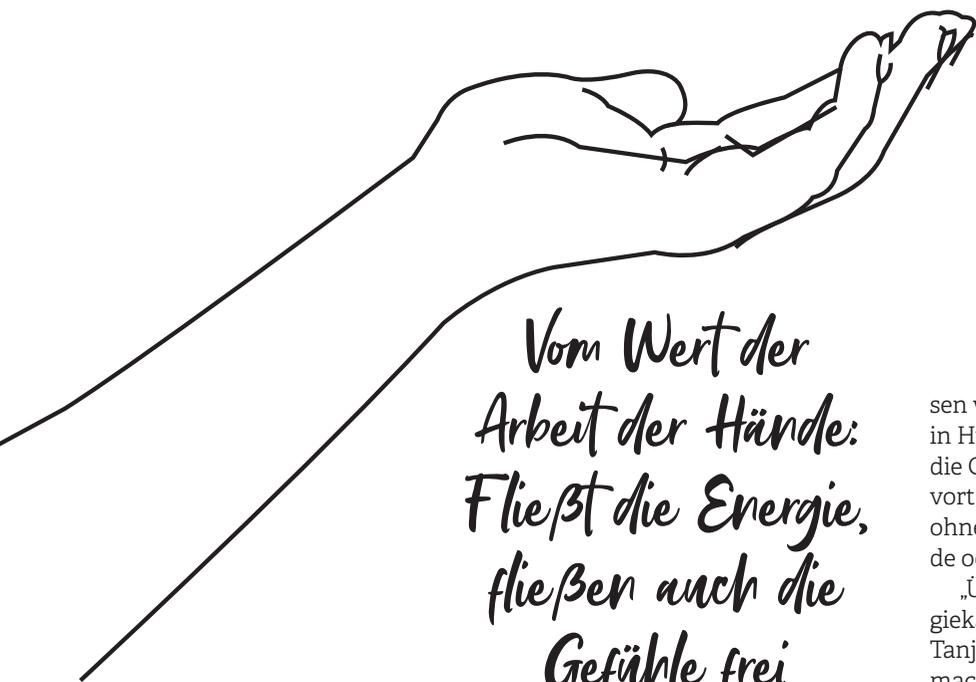
selbstverantwortlich neue, passendere – und gesündere – erschaffen.

**Was sagt die Wissenschaft?** Seit 2006 ist die Hypnosetherapie **als wissenschaftlich fundiertes Verfahren anerkannt**, der wissenschaftliche Beirat Psychotherapie empfiehlt sie bei bestimmten Störungen wie etwa Ängsten, Sucht, Depression und bei stressbedingten Beschwerden. Seriöse Therapeuten finden Sie auf den Seiten der Dachgesellschaften [dgh-hypnose.de](http://dgh-hypnose.de) oder [meg-hypnose.de](http://meg-hypnose.de).



### **Kim Fleckenstein**

*Die ausgebildete Heilpraktikerin für Psychotherapie und zertifizierte Hypnosetherapeutin bietet in ihrer Münchner Praxis – oder digital – auch Meditationstrainings und NLP-Coachings ([kimfleckenstein.com](http://kimfleckenstein.com)). Fünf Ratgeberbücher sind von ihr erschienen*



Vom Wert der Arbeit der Hände:  
Fließt die Energie,  
fließen auch die  
Gefühle frei

sen wurde.“ Kim Fleckenstein konnte ihr in Hypnose helfen, diese Vierjährige in die Gruppe zu integrieren. Dass sie etwas vortragen durfte, sich zeigen durfte, ohne dass sie rot wurde, ausgelacht wurde oder dass sie Angst haben musste.

„Überzeugungen blockieren den Energiekanal wie Blätter die Regenrinne“, sagt Tanja Kohl. „Die meisten Erwachsenen machen sich extremen Druck. Erfolgsdruck, Leistungsdruck. Das haben wir so gelernt. Das darf sich ändern“, ermutigt die Reiki-Expertin. Beispiel Prü- →

## Steckbrief Reiki

**Was ist das?** Die japanische **Kunst des Handauflegens**. Übersetzt bedeutet Reiki (sprich: Reeki) so viel wie universelle Lebensenergie. Die Ursprünge gehen auf etwa 2500 Jahre alte Sanskrit-Schriften zurück. Anfang des 20. Jahrhunderts fand durch den Gelehrten Usui Mikao eine Professionalisierung statt, 1921 eröffnete er die erste Reiki-Klinik in Tokio. Er gilt als Begründer der klassischen Reiki-Tradition.

**Wie wirkt es?** Nach der Reiki-Lehre entstehen körperliche und seelische

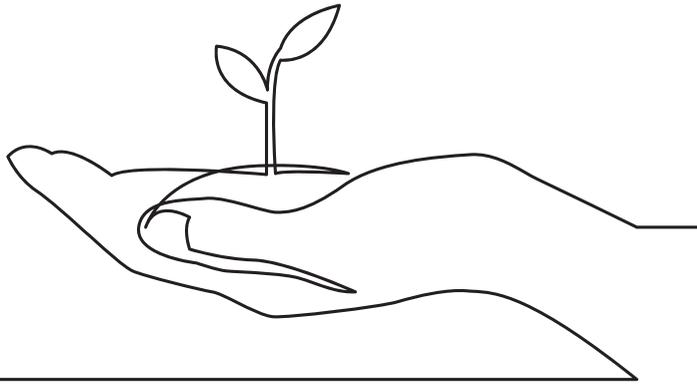
Beschwerden, wenn die **Lebensenergie** nicht frei fließen kann. Alles, was wir unterdrücken, blockiert diese Energie und behindert somit auch die Selbstheilungskräfte des Körpers. Bei der Behandlung arbeitet die Reiki-Gebende von oben nach unten, vom Kopf zu den Füßen. Sie hält die Hände auf oder über den Körper und dient lediglich als Rohr, als **Überbringerin der Energie**. Über der Stelle, wo Energiebedarf herrscht oder sich die Energie staut, werden ihre Hände ganz heiß. Fließt die Energie wieder, geht sie zur nächsten Stelle weiter. So stellt sich bei den Behandelten ein tie-

fes Gefühl der Entspannung, Entlastung ein.

**Was sagt die Wissenschaft?** Überprüfbare Studien nach höchstem wissenschaftlichen Standard liegen nicht vor, dafür aber unzählige Erfahrungsberichte. Seit einigen Jahren verrichten bei uns Reiki-Meister auf Unfallstationen von Krankenhäusern ihren Dienst (Physiotherapeuten mit Zusatzausbildung), z. B. auch in der Charité Berlin, was u. a. zu einer besseren Wundheilung führen soll.



**Tanja Kohl**  
Als Ausbilderin von Servicehunden für blinde und sehbehinderte Menschen kam sie mit der Energiearbeit in Kontakt. Das weckte in ihr den Wunsch, Reiki zu lernen. Die Buch-Autorin unterhält heute eine eigene Praxis in Lünne/Emsland ([energie-zentrum-kohl.de](http://energie-zentrum-kohl.de))



Wir haben das Potenzial der Selbstheilung. Dann werden wir wachsen und gedeihen

## Steckbrief Microkinesi

**Was ist das?** Eine ganzheitliche, **manuelle Behandlungsmethode**. Sie wurde in den 1980er-Jahren von den französischen Physiotherapeuten und Osteopathen Daniel Grosjean und Patrice Benini aus der Frustration, dass sie manchen Patienten nur vorübergehend helfen konnten, und der Erkenntnis, nicht an der Ursache zu arbeiten, entwickelt. Der Name setzt sich aus den Begriffen *micro* = klein und *kinesi* = Bewegung zusammen.

**Wie wirkt sie?** Jede Art körperliches oder seelisches Trauma, ob Verletzung, Krankheit oder Schock, speichert der Körper ab. Er reagiert darauf, indem er die Vitalität des Gewebes an dieser Stelle bis hin zur völligen Erstarrung reduziert. In der Behandlung sucht die Therapeutin den (bekleideten) Körper systematisch mit speziellen Griffen, den sog. Globaltests, auf solche fehlenden Micro-Bewegungen ab. Diesem starren Gewebe gibt sie über sanften Druck den Impuls, **die körpereigenen Regenerationsmechanismen wieder ins Laufen zu bringen**. In der Regel ist nach drei Be-

handlungen irgendeine Veränderung spürbar

**Was sagt die Wissenschaft?** Die Begründer der Methode legten von Anfang an Wert auf wissenschaftliche Begleitung von Medizinerinnen, Biologen und Physikern bei der Entwicklung der Microkinesi. Zur Wirksamkeit der Therapie bei **Schleudert trauma** wurde bereits eine hochwertige wissenschaftliche Studie veröffentlicht. Und der **reduzierende Effekt auf Stressfaktoren** im Körper ließ sich im Tierversuch an Ratten nachweisen.



**Regina Mayer-Dangl**  
Vorsitzende des Vereins Microkinesitherapie e. V. (Therapeuten-suche auf: [verein-microkinesi-therapie.de](http://verein-microkinesi-therapie.de)) aus Ulm. Sie arbeitete als Trainerin im Reha- und Gesundheitsbereich, bevor sie eine Ausbildung zur Heilpraktikerin begann und sich in Microkinesi weiterbildete

fungsangst: „Ängste sind katastrophale Zukunftserwartungen, die noch gar nicht eingetreten sind. Das blockiert. Reiki nimmt den Druck, lässt ihn abfließen. Wenn der Körper sich vollkommen entspannt, dann ist da keine Angst. Dann ist da Wohlgefühl.“ Tanja Kohl vergleicht ihre Arbeit mit einem Computer, der sich festgefahren hat. „Reiki ist wie einmal runter- und dann wieder hochfahren.“

### Weitermachen wie bisher oder Verantwortung übernehmen

Sie brauchte selbst mit 30 einen Neustart. Ein doppelter Bandscheibenvorfall an der Halswirbelsäule, die Ärzte wollten operieren. Doch sie suchte danach, was da innerlich nicht stimmte, dass sie solche starken körperlichen Beschwerden entwickelte. „Ich wusste schon, wollte es aber nicht wahrhaben, dass ich bis dato

einen Beruf hatte, den ich hasste“, gesteht Tanja Kohl. Sie entschied sich gegen die Operation und wechselte den Beruf, von heute auf morgen. „Auf dem Röntgenbild kann man es noch sehen, aber ich habe keinerlei Symptome mehr.“

Auch Kim Fleckenstein kam über die Selbsterfahrung zu ihrem heutigen Beruf. Ganz die erfolgreiche Geschäftsfrau im Luxus-Segment beschäftigte sie sich, erschüttert von Tod zweier Freunde, mit ihren Glaubenssätzen, z. B. zum Thema Geld. „Ich konnte nicht glauben, dass ich das glaube“, sagt sie zurückblickend. „In dem Moment wusste ich aber, ich will das auch nicht mehr glauben. Und ich konnte mich damit befassen, neue Glaubenssätze zu schaffen.“ Das Erkennen führt zum Verstehen und zu dem Punkt, an dem es gilt, sich zu entscheiden: Mache ich so weiter wie bisher – oder nicht.

Und dann führt der Weg vielleicht in die Hypnose-, Reiki- oder Microkinesi-Praxis.

Möglicherweise braucht es das Erleben am eigenen Leib, um zu glauben, dass diese Therapien wirklich helfen. Ganz sicher braucht es Aufklärung darüber, dass die Hypnosetherapie rein gar nichts mit Show-Hypnose zu tun hat. „Es ist eigentlich genau das Gegenteil von dem, was man in Show-Hypnose befürchtet, nämlich ein willenloser Spielball zu sein“, betont Kim Fleckenstein. „Es geht darum, Eigenverantwortung zu übernehmen!“ Für die körperliche Gesundheit und das Seelenheil. „Wir heilen nicht auf Knopfdruck“, ergänzt Regina Mayer-Dangl. „Wir versetzen den Körper wieder in die Lage, sich selbst zu helfen.“



**vital:**  
**Der Gesundheits-Expertentalk**

Hören Sie zu, wenn Regina Mayer-Dangl noch mehr über die Behandlungsmethode Microkinesi erzählt – ab 25.6.2022.

**Alle 14 Tage samstags eine neue Folge!**

# Blasenentzündung?

Wirksam vorbeugen – unterstützend behandeln

Tausche  
Blasenfrust ... .. gegen  
Lebenslust

**FEMANNOSE<sup>®</sup>N**

- D-Mannose mit einzigartigem Wirkprinzip
- D-Mannose blockiert E. coli-Bakterien in der Blase
- Antibiotikafrei und sehr gut verträglich

**96%**  
zufriedene  
Verwenderinnen<sup>1</sup>



<sup>1</sup>YouGov-Report 2018 – Report für MCM Klosterfrau Vertriebsgesellschaft mbH, Anwender/-innen-Befragung zu FEMANNOSE<sup>®</sup> N.