



Newsletter HPS Klinik | September 2009

Inhalt

Editorial	1
Die Heuschnupfen-Therapie beginnt im Herbst	2
Schlafprobleme aus Sicht der Traditionell Chinesischen Medizin	2
Kinesiologie bei Lernschwierigkeiten	5
Wie Sie sanft und schonend gesund werden – und bleiben.	6

Editorial

Im Herbst ist mein Heuschnupfen ja schon wieder vorbei. Warum sollte ich da wegen Heuschnupfen in Behandlung? Gerade deswegen: Lesen Sie das Interview mit Ulrike von Blarer Zalokar, und Sie erfahren, wie Sie Ihren Heuschnupfen am besten los werden.

Sich im Bett hin- und herwälzen, Schäfchen zählen – und trotzdem nicht einschlafen können. Wie komme ich zu einem guten Schlaf? Peter von Blarer gibt Antwort.

Petra Bittel, ehemalige Lehrerin, kennt die Lernschwierigkeiten von Schülern. Als Kinesiologin hilft sie jetzt Schülern, blockierenden Stress aufzulösen. Wie Petra Bittel das macht, lesen Sie im Interview.



Die Heuschnupfen-Therapie beginnt im Herbst



Ulrike von Blarer Zalokar hat 1985 die Heilpraktikerschule Luzern und in der Folge die HPS Klinik gegründet. Beide Institutionen leitet sie zusammen mit ihrem Mann Peter von Blarer.

Naturheilkunde ist sehr wirksam gegen Heuschnupfen. Doch Betroffene sollten nicht warten, bis der Frühling kommt. Die wirksamste Heuschnupfen-Therapie beginnt nämlich jetzt – im Herbst.

Frau von Blarer, der Herbst sei die beste Zeit für eine Heuschnupfen-Prophylaxe. Stimmt das? Und warum?

Ja, das stimmt, und zwar weil man im Herbst die Ursachen behandeln kann. Sobald nämlich der Heuschnupfen ausbricht, kann man nur die Symptome reduzieren, also die hitzige pathogene Situation wie beispielsweise die roten juckenden Augen kühlen. Arbeitet man im Sommer an der Ursache wie beispielsweise am geschwächten Körper, besteht die Gefahr, dass man den pathogenen Faktor zusätzlich stärkt.

Deshalb ist gerade bei Heuschnupfen die symptomfreie Zeit die beste Zeit für die Therapie. Im Herbst und im Winter lässt sich das Immunsystem sehr gut stärken: Der nächste Heuschnupfen wird weniger stark ausfallen, der übernächste dann noch weniger stark.

Was muss ich tun?

Am besten ist es, wenn Sie sich jetzt bei einer TCM-TherapeutIn melden, die neben Akupunktur auch Kräutertherapie und Diäte-

tik anbietet. Nebst dem Stärken der Abwehrkraft kann auch eine Desensibilisierung mittels Blütenpollen vom Imker sehr sinnvoll sein.

Was kann ich von der Therapie erwarten?

Wenn Sie in der symptomfreien Zeit starten, werden Sie den nächsten Heuschnupfen als weniger schlimm erleben. Und wenn es in diesem Frühling ihr erster Heuschnupfen war, haben wir eine gute Chance, dass es zugleich Ihr letzter Heuschnupfen war.

Werde ich meine Allergie je loswerden?

Wenn Sie die Allergie schon länger haben, dann wird sich die Behandlung über eine längere Zeit, je nach dem über mehrere Jahre, erstrecken. Aber von Jahr zu Jahr können wir die Symptome immer mehr lindern.

Schlafprobleme aus Sicht der Traditionell Chinesischen Medizin



Peter von Blarer behandelt mit Akupunktur, Shiatsu, Diätetik, Phytotherapie und NLP Kurzzeit-Therapie. Zusammen mit seiner Frau Ulrike von Blarer Zalokar leitet er sowohl die HPS Klinik wie auch die Heilpraktikerschule Luzern.

Wie kommt man zu einem guten, gesunden Schlaf? Peter von Blarer, Co-Leiter der HPS Klinik für Naturheilkunde in Luzern, über den Schlaf vor Mitternacht, das Tageswerk und Tanzen schon früh am Morgen.

Peter von Blarer, wie erklärt die TCM den Schlaf bzw. unser Bedürfnis nach Schlaf?

Beim Schlafen wird der Yin-Anteil des Körpers gestärkt. Yin-Mangel bzw. ein schwaches Yin



merkt man z. B. daran, dass man sich konstant ferienreif fühlt. Oder man ist schnell erschöpft oder schläft schlecht. Ein weiteres Zeichen kann sein, dass man immer leicht überdreht ist.

Wann schläft man am besten?

Die beste Zeit, durch Schlaf das Yin zu stärken, ist der Schlaf um Mitternacht. Die meisten sagen zwar: Es ist egal, wann man schläft, Hauptsache, man schläft. Die TCM setzt jedoch Uhrzeiten in Beziehung zu Organen und Funktionen, und die Zeit um Mitternacht gehört dem Yin. Wer also um halb elf ins Bett geht, macht es gemäss TCM durchaus richtig. Das Wort, der Schlaf vor Mitternacht sei der gesündeste, ist gemäss TCM richtig.

Da widersprechen Sie jedoch einer etablierten Ansicht.

Naja, es ist halt so: Gemäss TCM fördern viele Dinge, die wir in unserer Kultur tun, die Gesundheit nicht besonders. Wir müssen übrigens nicht immer über Gesundheit reden, denn das, was leidet, ist eben auch etwas ganz Zentrales: die Lebensfreude.

Gibt es eine oder mehrere gemeinsame Ursachen von Schlafproblemen? Welche?

Schlafprobleme sind meistens ein Zusammentreffen von mehreren verschiedenen Faktoren, die sich oft gegenseitig verstärken. Und bevor jemand Hilfe sucht, sind meistens schon ein paar Jahre vergangen. Aber wir können da schon helfen. Am besten ist es natürlich, wenn man früh genug einen Therapeuten oder Arzt aufsucht. Schlafprobleme sind oftmals ein Symptom und können ganz unerwartete Ursachen haben. Und da nützen Baldrian oder Schlaftabletten auf lange Sicht gar nichts. Im Gegenteil.

Können Sie konkrete Tipps geben? Wenn ich nicht einschlafen kann, was soll ich tun?

Sich die Frage stellen: Kann ich nicht einschlafen, weil ich erschöpft bin oder weil ich zu viele Probleme und Eindrücke habe, oder spielt beides eine Rolle? Daraus können wir dann die grundlegende Richtung für eine Therapie ableiten. Dazu benötigen wir eine Puls- und Zungendiagnose und ein detailliertes Anamnesegespräch. So finden wir das Ungleichgewicht und können eine gezielte Therapie beginnen.

Ich kann nicht durchschlafen. Was soll ich tun?

Das hängt von der individuellen Thematik ab. Zu welcher Uhrzeit wachen Sie auf? Welches Organ, welche Funktion entspricht dieser Uhrzeit? Häufig hilft es, ein kleines Glas kühles Wasser zu trinken. Vielleicht hilft es auch, vor dem Schlafen ein paar Haferflocken mit Milch oder Getreidemilch zu essen. Aber eben: Das hängt von der Diagnose ab.

Ich werde morgens einfach nicht wach. Was kann ich tun?

Seltsamerweise kann es helfen, noch früher aufzustehen. Wenn Sie das erste Mal wach werden und das nicht zu einer völlig unvernünftigen Zeit ist, geben Sie mal diesem Impuls nach und geniessen Sie den frühen Morgen. Und wenn Sie ein richtiger Morgenmuffel sind: Radio an und fünf Minuten voll abtanzen. Das macht natürlich kaum jemand. Aber man wird schneller wach, als wenn man Kaffee trinkt und wartet, bis man endlich wach ist.

Ist es eigentlich schädlich, wenn man zu wenig schläft?

Definitiv ja. Nicht umsonst ist Schlafentzug ein Folterinstrument.



Und wenn man zu viel schläft?

Zu viel zu schlafen hat etwas mit Depression zu tun, mit Langeweile, Niedergeschlagenheit. Wer zu viel schläft, sollte sich neue Ziele setzen, um sich auf den Tag zu freuen. Nicht unbedingt auf das Aufstehen, das ist nicht immer leicht, aber auf den Tag sollte man sich schon freuen können. Lebensfreude ist wirklich ein wichtiges Thema.

Also konkret: Wie viele Stunden sollte man schlafen?

Das ist von der Konstitution abhängig. Wenn jemand zum Überdreht-Sein neigt, dann ist genügend Schlaf sinnvoll, also ca. acht bis neun Stunden. Wenn jemand sehr morgenmuffig ist, dann ist vielleicht etwas weniger Schlaf, etwa sieben Stunden, ein Versuch wert. Aber da braucht es schon eine präzise Diagnose.

Wie merke ich eigentlich, ob ich einen guten Schlaf habe?

Wenn Sie aufwachen und Sie fühlen sich erholt, ja, freuen sich richtig auf Ihr Tageswerk. Da muss aber einiges in Ihrem Leben stimmen. Deswegen ist es vielleicht besser zu sagen: Wenn Sie sich nach einer halben Stunde nach dem Aufwachen frisch und munter fühlen, haben Sie auch einen guten Schlaf.

Wie ist es eigentlich mit Nachtarbeit?

Nachtarbeit ist für den Körper natürlich nicht sonderlich gut, und für den Geist genauso wenig. Natürlich schadet es nicht, die eine oder andere Nacht mal durchzuarbeiten oder durchzufeiern. Aber wer regelmässig in der Nacht arbeitet, kann früher oder später einige Probleme bekommen. Wer in der Nacht arbeitet, weil er die Ruhe und Kreativität

dieser Stunden schätzt, könnte es gut einmal anders probieren: Denn auch die frühen Morgenstunden bieten eine ausgesprochen ruhige und kreative Zeit.

Der Wechsel von der Tag- auf die Nachtschicht oder umgekehrt ist sehr streng. Grundsätzlich ist es meiner Meinung nach sinnvoll, sich den natürlichen Rhythmen nicht allzu stark zu widersetzen. Es lohnt sich, sich der Natur anzupassen und nicht umgekehrt.

Was kann ich tun, damit ich mit dem Rhythmuswechsel Tagschicht-Nachtschicht besser zu Recht komme?

Lassen Sie sich energetisch behandeln, das wirkt Wunder, auch bei Jetlag. Behandlungen durch Akupunktur oder Shiatsu sind da genau richtig.

Eine persönliche Frage: Schlafen Sie selber gut?

Ich selber habe einen wunderbaren Schlaf, das hat vielleicht mit der Erziehung durch meine Mutter zu tun, die uns Kinder gelernt hat, in jeder Umgebung zu schlafen, sogar ohne Kopfkissen. Dazu gehört auch das Grundvertrauen, einfach abgeben zu können und geschehen zu lassen. Am nächsten Morgen sieht die Welt doch häufig ganz anders aus. Ich lasse mich gerne überraschen.



Kinesiologie bei Lernschwierigkeiten



Petra Bittel: «Voraussetzung für den Lern-Erfolg ist die Bereitschaft, etwas ändern zu wollen.»

Interview mit Petra Bittel, dipl. Kinesiologin AP und Therapeutin an der HPS Klinik für Naturheilkunde. Luzern, 31. Juli 2009.

Petra Bittel, als ehemalige Lehrerin wissen Sie, welches die Lernprobleme der Schüler sind. Wie sind Lernschwierigkeiten am besten anzugehen?

Alle Menschen haben Stärken und Schwächen. Ich hebe die starken Fähigkeiten des Kindes erst einmal hervor und fördere sie. Darauf kann ich sehr gut aufbauen, da dadurch das Selbstvertrauen gestärkt wird. Dazu kommen Lernhilfen, Brain Gym und weitere Übungen und Tipps, um mit den Schwächen besser umzugehen, sie im besten Fall zu eliminieren. Man muss aber auch aufpassen, denn manchmal haben auch Schwächen ihre guten und nützlichen Seiten. Man muss sie nur entdecken. Oft unterstütze ich mit Bachblüten und meist mit weiteren spezifischen kinesiologischen Balancen den Prozess.

Kann da die Kinesiologie helfen?

Optimale Leistung im Denken fordert einen klaren Kopf. Man sagt nicht umsonst, dass Stress blockiert: Stress blockiert nämlich tatsächlich und

ganz real die Wege im Gehirn. Durch ganz spezifische kinesiologische Techniken lassen sich Wege wieder öffnen und Zugänge finden. Eine einfache integrierende Übung ist die Überkreuzbewegung.

Also einfach ein wenig turnen?

Dass Bewegung viel bringt, ist klar. Endorphine und andere Botenstoffe werden ausgeschüttet und man bringt sich auf Trab, befreit sich von einem Teil der Blockade.

Dazu gibt es natürlich auch ganz andere Wege, die tiefer wirken. Ein kleines Beispiel sind die Stresspunkte an der Stirn. In hektischen Situationen tut es sehr gut, diese Punkte einfach für eine Weile zu halten. Dadurch werden die Gedanken wieder klar, Black Outs verschwinden, die Sichtweise wird weiter und Lösungen sind plötzlich erkennbar.

Stichwort «Gehirnintegration»: Was ist das?

Um optimal zu lernen, braucht es die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften: der linken, logisch arbeitenden und der rechten ganzheitlich und kreativ arbeitenden. Bei Unwohlsein, Stress oder auch Überforderung übernimmt die dominante Hälfte die Führung, und dann sind Zugänge zu gewissen Gehirnarealen für den Moment nicht mehr möglich, vor allem zu solchen, die zur anderen Gehirnhälfte gehören. Diese blockierten Integrationswege und Verbindungsstellen werden durch spezielle kinesiologische Techniken geöffnet. Dies ermöglicht dem Gehirn, die Integration aller Funktionen beizubehalten, auch wenn die geforderte Aufgabe mit Stress verbunden ist.



Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr: Können Erwachsene ihr Lernverhalten überhaupt noch ändern?

Klar, unbestritten! Voraussetzung ist die Bereitschaft, etwas ändern zu wollen. Lernen findet lebenslanglich statt, und bis ins hohe Alter gibt es noch Vieles, das man lernen kann – und soll.

Es gibt eine Vielzahl von Lernproblemen

Ablenkbarkeit, mangelnde Merkfähigkeit, Prüfungsangst, Denkblockaden „Black outs“, Konzentrationsschwierigkeiten, Motorikprobleme, Lese- Rechtschreibschwäche, Sprech- und Sprachschwierigkeiten, Rechenschwäche, kein Spass am Lernen „Null-Bock-Stimmung“, wenig Selbstvertrauen, Glaubensmuster wie „ich bin eh zu dumm für Mathematik“, „ich kann das eh nicht“, „mein Vater hatte schon Mühe in der Schule...“; Motivationsprobleme, Tagträumerei, Hochbegabung, schwieriges Sozialverhalten, Impulsivität.

Wie Sie sanft und schonend gesund werden – und bleiben.

An den kostenlosen öffentlichen Vorträgen erhalten Sie Tipps und Tricks, die Ihnen im Alltag helfen: Bei Verdauungsproblemen, Konzentrations- und Schlafstörungen, Rheuma, Migräne und einer Vielzahl von Beschwerden.

Diese Vorträge sind eine gute Gelegenheit, unsere Therapeutinnen und Therapeuten persönlich kennen zu lernen. Und wenn Sie sich naturheilkundlich behandeln lassen wollen, können Sie sich direkt für eine kostenlose Erst-Diagnose anmelden.

Das Vortrags-Programm finden Sie auf unserer Website www.hpsklinik.ch. Wir schicken es Ihnen auch gerne zu: Rufen Sie uns einfach an.

Da die Platzzahl an den Vorträgen begrenzt ist, reservieren Sie sich Ihren Platz am besten gleich jetzt. So sind Sie sicher dabei!

Ulrike und Peter von Blarer Zalokar
Leitung der HPS Klinik

Eröffnungsvortrag: 30. September 2009 um 19.30 Uhr | Thema: Lebensfreude | Details: www.hpsklinik.ch

Kostenlose Erst-Diagnose

Wir freuen uns, wenn Sie diese Möglichkeit nutzen. Die Erst-Diagnose dauert etwa eine Viertelstunde – und kann Ihr Leben verbessern. Mehr dazu erfahren Sie auf unserer Website www.hpsklinik.ch.

**Rufen Sie uns einfach an.
Wir vereinbaren gerne einen
Termin mit Ihnen. 041 418 50 10**