

IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Die kardioprotektive Rolle
von Coenzym Q10 und Selen

Kardiologie

Wichtige Biokatalysatoren |
Ursachen für vielfältige
Beschwerden

Enzyme

Reversibilität von
Hüft- und Kniearthrosen

Knochen
und Gelenke



Wenn der Stress wie auf Knopfdruck verschwindet...

**Über den feinstofflichen Körper
den Vagusnerv aktivieren und das
vegetative Nervensystem stärken**

Ronald Göthert

Die moderne Welt hat uns fest im Griff: Die steigenden Anforderungen – sowohl von außen als auch von uns selbst – drohen, uns über den Kopf zu wachsen. Dauerstress oder sogar Burn-out gehören fast schon zum Leben dazu. Viele suchen nach Auswegen aus dieser Situation, wünschen sich innere Ruhe, Regeneration und eine Verbindung zu sich selbst.

#Stressbewältigung #vegetatives Nervensystem #Vagusnerv
#feinstofflicher Körper #Subtle Body Balance

Subtle Body Balance (SBB)

Bei SBB handelt es sich um ein einfaches und gleichzeitig hochwirksames Vorgehen, um die heilsame Kraft des Feinstoffkörpers zu entfalten: Es besteht aus einer Anwendung auf der Liege sowie Übungen, die für die Selbstanwendung konzipiert sind. Empfohlen wird eine Sequenz von drei Terminen à 40 Minuten innerhalb von sieben bis zehn Tagen, bei Bedarf gefolgt von einer zweiten Sequenz nach etwa zwei bis drei Wochen. SBB kann von Therapeuten verschiedenster Fachrichtungen erlernt und in ihre Behandlungen integriert werden.

Feinstoffarbeit ist nicht gleich Energiearbeit

Die Feinstoffarbeit nach der Göthert-Methode unterscheidet sich stark von verschiedenen Formen der Energiearbeit. Bei der Arbeit am Feinstoffkörper findet kein Energieaustausch statt – es wird keine Energie in das System des Patienten hineingegeben oder genommen. Weder wird auf der mentalen Ebene gearbeitet noch mit einer bewusst gesetzten Intention. Die Aktivierung geschieht vielmehr in der Begegnung der beiden Feinstoffkörper.

Wie sich zeigt, könnte bei diesem Prozess (vom Dauerstress zur Verbindung mit sich selbst) ein Teil von uns Menschen eine Schlüsselrolle einnehmen; seine Existenz und erst recht seine Bedeutsamkeit für unsere Gesundheit war bisher weitgehend unbekannt. Die Forschung steht hier noch relativ am Anfang – doch die Ergebnisse einer aktuellen Studie weisen nach, dass dieser Weg zu einem Durchbruch für das menschliche Wohlbefinden führen könnte. Die Rede ist vom feinstofflichen Körper des Menschen.

Den feinstofflichen Körper aktivieren

Dabei handelt es sich um eine feinere, feldartige Schicht, die unseren Körper durchdringt und im gesunden Zustand etwa 15 Zentimeter breit umgibt. Bereits in den 5.000 Jahre alten vedischen Schriften, die die Grundlage der Yoga-Lehre und des Ayurveda bilden, wird er als „Pranamaya Kosha“ oder „Energiehülle“ bezeichnet, die die physische Materie unseres Körpers belebt und für unsere Vitalität sorgt.

Auch wenn die Wissenschaft noch nicht genau sagen kann, woraus dieser feinstoffliche Körper besteht, so kann er doch mit der Hand ertastet und genau untersucht werden. Da sich jedoch die meisten Menschen ihrer feinstofflichen Schicht nicht mehr bewusst sind, braucht es die Anleitung von Therapeuten, die mit der Arbeit am Feinstoffkörper vertraut sind.

Vermittelt und praktiziert wird die feinstoffliche Arbeit durch die Anwendung Subtle Body Balance (SBB) nach der Göthert-Methode (Subtle Body steht dabei für Subtilkörper oder Feinstoffkörper). Die Methode basiert auf 30 Jahren Forschung zum feinstofflichen Bereich des Menschen sowie der Umsetzung der gewonnenen Erkenntnisse in verschiedenen Techniken und Therapien.

Bei der Untersuchung des Feinstoffkörpers ist bei den meisten Menschen festzustellen, dass sich dieser in einer Art „Dornröschenschlaf“ befindet. Wie ein Muskel, der nie trainiert wurde, verfällt ein unbeachteter Feinstoffkörper in einen inaktiven Zustand und verliert seine wohltuenden und sogar heilsamen Funktionen. Auch Krankheiten, Operationen und schädigende äußere Einflüsse können ihn in Mitleidenschaft ziehen.

Die Anwendung von SBB bedeutet für die meisten Menschen eine Art „Wiederbelebung“ ihres Feinstoffkörpers. Diese stellt sich schnell ein, denn ebenso wie unser physischer Körper reagiert auch der feinstoffliche Körper direkt auf Berührungen. Wir brauchen also kein Gerät, um ihn zu aktivieren. Vielmehr geht es bei SBB im ersten Schritt darum, den Patienten anzuleiten, seinen Feinstoffkörper mit der Hand zu erfühlen. Danach tastet die Hand des Therapeuten den gesamten Feinstoffkörper des Patienten ab, ohne dabei seinen physischen Körper zu berühren. Während dieses Vorgehens sendet der Feinstoffkörper des Therapeuten ein Signal an den Feinstoffkörper des Patienten, in einer Frequenz, die den Impuls für eine gesunde Aktivität gibt. Der Feinstoffkörper des Patienten reagiert darauf und wird aus sich heraus wieder aktiv.

Welche Effekte stellen sich nun durch die Wahrnehmung des eigenen Feinstoffkörpers ein?

Bei vielen Patienten verschwindet der Stress wie auf Knopfdruck. Sie kommen zu sich, in ihre tastbare „innere Mitte“, fühlen sich geborgen und gegen äußere Stressoren abgepuffert. Manche Menschen brauchen etwas Zeit, um das neue Gefühl zu registrieren; viele kommen aus dem Staunen nicht heraus, dass dieses warme, lebendige Polster, das ihren Körper wie eine kraftspendende Schutzhülle umgibt, wirklich zu ihnen gehört. Sie erleben sich entspannt und gleichzeitig hellwach und leistungsbereit.

Medizinische Messung der Anwendungswirkung

Die vielseitig positiven Effekte eines aktivierten Feinstoffkörpers sind seit vielen Jahren aus der Praxis und den Rückmeldungen von Patienten bekannt. Eine neue Beobachtungsstudie mit Herzratenvariabilitätsmessungen (HRV) hat nun untersucht, was aus medizinischer Perspektive während der Anwendung von SBB im Körper passiert.

HRV-Messungen gelten als verlässliche Methode, die Wirksamkeit einer Therapie zu erheben, denn wie Dr. Alfred Lohninger, HRV-Experte und Leiter des Instituts Autonom Health, der die Studie begleitet, gerne sagt: „Das Vegetativum kann nicht lü-

Vagusnerv und Stress

Eine besondere Bedeutung kommt dem Vagusnerv zu, der den größten Teil des Parasympathikus ausmacht und als „Gesundheitsnerv“ bezeichnet wird, da alle Autoregulations- und Heilungsprozesse im Vagotonus stattfinden. Eine Vielzahl von Erkrankungen geht mit einer vegetativen Dysbalance einher. Vor allem chronischer Stress wirkt sich negativ aus: Als erstes wird unsere Erholungsfähigkeit über den Vagusnerv eingeschränkt. Eine Aktivierung des Vagus kann hingegen dem Stress entgegenwirken und Burn-out vorbeugen.

→ Ronald Göthert

Autor und Entwickler der Göthert-Methode, ist ein anerkannter Experte im Bereich feinstofflicher Gesundheit. Seine bahnbrechenden Forschungen, sein fundiertes Wissen und seine 25-jährige Praxistätigkeit bilden die Grundlage für Seminare, Feinstofftherapien und die „Subtle Body Balance“-Weiterbildung für Therapeut:innen.



Kontakt: www.goethert-methode.de

gen.“ Bei den Probanden wurden 24-Stunden-Messungen mittels EKG-Brustgurt über einen Zeitraum von rund zwei Monaten durchgeführt, wobei sie drei bzw. sechs SBB-Anwendungen erhielten und die Übungen auch zu Hause durchführten. Da ausschließlich mit der Hand am Feinstoffkörper und nicht am physischen Körper gearbeitet wird, geben die Messungen direkten Einblick in das Zusammenwirken von Feinstoffkörper, Herzschlag, Atmung und vegetativem Nervensystem.

Die bis dato beobachteten Ergebnisse sind erstaunlich: Mit der Anwendung von SBB können Therapeuten in der Lage sein, die Herzfrequenz des Patienten zu senken und Anstiege in der Herzratenvariabilität in einem bisher unbekanntem Ausmaß zu erzeugen – kurz: das Stresslevel eines Menschen zu senken und seine Leistungsfähigkeit zu stärken.

Feinstoffkörper und innere Balance

Wir Menschen sind für unsere Gesundheit auf ein harmonisches Zusammenspiel des Sympathikus, der uns zu Leistung antreibt, sowie des Parasympathikus, der die Regeneration ermöglicht, angewiesen.

Bei Burn-out-Patienten funktionieren beide Teile des vegetativen Nervensystems kaum noch. Sie sind weder leistungsfähig noch regenerationsfähig.

Das Herz schlägt schnell und wenig variabel, der Körper kann sich kaum an äußere Umstände anpassen.

Zur Bestimmung der physischen und psychischen Gesundheit eines Menschen werden daher gern HRV-Messungen herangezogen. Aus ihnen lassen sich das biologische Alter eines Menschen und sein aktuelles Stresslevel bestimmen, sowie die Total Power, die Gesamtkraft, die ihm gerade zur Verfügung steht.

Als optimaler Zustand für ein aktives Leben und als Gegenteil von Burn-out kann der Zustand des „Flow“ bezeichnet werden: Dabei sind beide Teile des vegetativen Nervensystems „eingeschaltet“ und arbeiten im Gleichgewicht zusammen. Während der Sympathikus Leistung abrufen und unsere „Batterie“ leert, wird sie gleichzeitig vom Vagus geladen.

Das Herz schlägt langsam, der Körper arbeitet ökonomisch und ohne Kräfteverschleiß. Der Geist ist präsent und wach, innere Balance wird erlebt und der Mensch kann Freude an seiner Tätigkeit empfinden. Interessanterweise scheint das Erleben von „Flow“ genau der Zustand zu sein, in den wir kommen, wenn der feinstoffliche Körper aktiviert wird.

Wirkung auf das vegetative Nervensystem

Ebenso wie bei Yoga oder Meditation ein Muster in der HRV erkennbar ist, zeigt auch SBB ein eigenständiges, wiederholbares Wirkungsmuster auf das vegetative Nervensystem – nur dass die Wirksamkeit noch unmittelbarer und stärker ausgeprägt zu sein scheint. Ein Effekt, der auch Dr. Alfred Lohninger überrascht hat: „Es kommt bei SBB nicht nur zu einer körperlichen Entspannung und nicht zu einem Rückgang der Sympathikusaktivität wie im Tiefschlaf, sondern eher zu einer Aktivierung des Gesamtsystems bei einem gleichzeitigen Höchstmaß an Ökonomie im Sinne niedriger Herzraten und hoher Vaguswerte. Eine HRV-Konstellation, die – nach meinem Wissensstand – in solch ausgeprägter Form bislang bei keiner anderen Übung, Technik oder Therapie beobachtet werden konnte.“

Sobald die Hand des Patienten oder des Therapeuten den Feinstoffkörper berührt, tritt die Wirkung ein. Dabei kann folgendes beobachtet werden:

- ▶ Eine starke Senkung der Herzfrequenz um bis zu 40 Prozent. Die Herzrate liegt bei der Arbeit auf der Liege meist deutlich unter dem Durchschnitt im Schlaf – obwohl die Arbeit im Wachzustand stattfindet.
- ▶ Ein starker Anstieg der Vagusaktivität (PNN50-Wert), ebenfalls höher als im Schlaf.
- ▶ Neben dem maßgebenden Anstieg der parasympathischen HF-Werte (High Frequency), die für die Entspannung und Regeneration stehen, steigen parallel auch die LF-Werte (Low Frequency), die die geistige Aktivierung anzeigen, sowie die VLF-Werte (Very Low Frequency), die für die muskulären Reserven stehen.

- ▶ In Summe entstehen Total-Power-Werte in einer Höhe, die vom Probanden zu keinem anderen Zeitpunkt erreicht werden.
- ▶ Kohärenz von Herzschlag und Atem.

Die innere Ordnung wird wiederhergestellt

Die extrem hohe Herzratenvariabilität, die bei der Aktivierung des Feinstoffkörpers erzeugt wird, zeugt laut Dr. Lohninger von einem hohen Maß an Ordnung, die durch SBB im Körper entsteht.

Dazu muss man wissen, dass unser Körper bis auf die Zellebene rhythmisch organisiert ist.

Durch Stress und Krankheit entsteht Chaos, im Schlaf versucht der Körper, die Ordnung wiederherzustellen. Bei SBB scheinen diese ordnenden Kräfte ebenfalls aktiv zu werden: Es entsteht eine Kohärenz von Herzschlag und Atem im Verhältnis 4:1, durch die jene Rhythmen im Körper wieder synchronisiert werden.

Gerade die Wirkung auf die Atmung ist wichtig für die Stressbewältigung. Denn bei hoher Belastung atmen wir zu flach und zu schnell, was wiederum die Stressreaktionen des Körpers fördert. Wird der Feinstoffkörper berührt und aktiviert, atmet der Mensch automatisch tief und entspannt; die Herz-Atem-Kohärenz entsteht. Dies wirkt sich auf das unbewusste Atemmuster bis in den Schlaf hinein aus, was sich bei der HRV-Messung durch die Steigerung von RSA und PNN50 zeigt. Je besser also der Zustand unseres Feinstoffkörpers ist, desto freier können wir atmen.

Da SBB einen Idealzustand erzeugt, der über einen gewissen Zeitraum anhält und durch die Übungen zu Hause immer wieder abgerufen werden kann, darf die Anwendung als effektives Training für das vegetative Nervensystem angesehen werden.

Fallbeispiele: Feinstoffkörper und Stress

Fallbeispiel einer Probandin

Eine 51-jährige Probandin der Studie arbeitet als selbstständige Kommunikationstrainerin und leidet laut eigener Aussage unter akutem Stress. Sie fühle sich häufig erschöpft und ihre Nächte seien wenig erholsam. Die HRV-Messung bestätigt, dass ihr Körper am Limit arbeitet und sich kaum regenerieren kann. Vor allem der Vagusnerv ist kaum aktiv – sowohl tagsüber als auch nachts liegt der PNN50 Wert im kritischen Bereich unter zwei Prozent.

Das Thema „Feinstoffkörper“ ist für die Probandin ganz neu. Bei der ersten Übungsanleitung ist sie, wie sie sagt, nicht ganz sicher, ob sie etwas spürt. Trotzdem reagiert das vegetative Nervensystem sofort auf die Berührung des Feinstoffkörpers: Die HRV steigt in allen Bereichen an. Beim zweiten Termin kann die Probandin schon Beschreibungen ihres Feinstoffkörpers liefern; auf der Liege berichtet sie von Kribbeln, Wellen von Gänsehaut und Kraftschüben. Die HRV-Messung zeigt dabei einen Zustand von Flow an: Sympathikus und Parasympathikus sind gleichzei-

tig aktiviert, die Total Power verdreifacht sich. Die Vagusaktivität erreicht einen gesunden Normwert (PNN50 von 20 Prozent), der nach jeder Anwendung länger anhält. Auch nachts sind mehr Entspannung und Regeneration erkennbar.

Die Probandin selbst erlebt die Anwendungen und Übungen als extrem wohltuenden Gegenpol zu ihrem stressigen Berufsleben. Sie sei nach drei Terminen schon viel gelassener geworden und könne aus ihrer inneren Mitte den Überblick bewahren. Jedes Mal, wenn sie ihren Feinstoffkörper ertaste, spüre sie wieder diese innere Ruhe, einen positiven Energieschub und eine intensive Lebensfreude.

Fallbeispiel eines Anwenders

Ein 51-jähriger Mann leidet unter chronischem Stress, Erschöpfung und Bluthochdruck. Er hat sich für die Weiterbildung „Subtle Body Balance“ angemeldet, um sie für die therapeutische Arbeit nutzen zu können. Doch wenige Wochen vor Beginn sagt er wegen schlechter Verfassung beinahe ab. Nach dem Hinweis, dass die Weiterbildung auch beim Therapeuten meist einen erholsamen Effekt und eine Steigerung der Lebenskräfte bewirke, nimmt er schließlich doch teil. Die Möglichkeit, während der Schulung seinen Gesundheitszustand über den Brustgurtsensor und die HRV-App von Autonom Health zu beobachten, motiviert ihn zusätzlich.

Anfangs spiegeln die Daten seinen schlechten Zustand wider: Die Total Power liegt 68 Prozent unter der seiner Altersgenossen. Doch schon zwei Monate später, nach der zweiten Präsenzphase der Weiterbildung, sind deutliche Änderungen eingetreten: Die Total Power liegt um 56 Prozent über dem Durchschnitt, die Vagusaktivität hat sich verdoppelt und das biologische Alter hat sich um zehn Jahre reduziert. Die mittlere Herzfrequenz am Tag ist um 12,5 Schläge gesunken – ein klares Zeichen, dass er weniger Stress erlebt, zudem atmet er besser. Die blutdrucksenkenden Mittel konnten laut seiner Aussage auf ein Viertel reduziert werden.

Er selbst sagt, er fühle sich wie rundum erneuert und habe trotz der hohen beruflichen Belastung wieder Kraft für Sport und Freizeit. Nach jeder durchgeführten SBB-Anwendung fühle er sich wieder ausbalanciert und für neue Herausforderungen bereit.

Fazit

Auch in herausfordernden Zeiten mit hohem Stressaufkommen ist es möglich, das innere Gleichgewicht zu bewahren und bei Kräften zu bleiben. Eine wissenschaftliche Studie mit HRV-Langzeitmessungen zeigt: Mit der Anwendung Subtle Body Balance wurde ein zuverlässiger Weg entdeckt, wie durch die Arbeit am Feinstoffkörper der Vagusnerv aktiviert und das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst werden kann.

Galt das vegetative Nervensystem bisher als kaum nachhaltig beeinflussbar, erweist sich der feinstoffliche Körper des Menschen als Schlüssel, die Stressreaktionen des Körpers herunterzufahren und die innere Balance wiederherzustellen.