

Thomas Künne  
Dr. med. Patricia Nischwitz

# STIMMGABEL THERAPIE

A hand is holding a metal tuning fork vertically, with the prongs pointing downwards. The hand is positioned above a woman's face, who is lying down with her eyes closed. The background is a soft, out-of-focus blue sky with light rays.

Heilsames Wissen und  
praktische Anwendungen

Mit einem Vorwort von  
Dr. Ruediger Dahlke

**LESEPROBE**

**man  
kau:**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Thomas Künne / Dr. med. Patricia Nischwitz  
**Stimmgabeltherapie**  
Heilsames Wissen und praktische Anwendungen  
Mit einem Vorwort von Dr. Ruediger Dahlke

1. Auflage Oktober 2015  
ISBN 978-3-86374-249-2

Mankau Verlag GmbH  
Postfach 13 22, D - 82413 Murnau a. Staffelsee  
Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)  
Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Lektorat: Diana Napolitano, Augsburg;  
Barbara Böhm, Mankau Verlag GmbH  
Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein  
Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München  
Layout Innenteil: Sebastian Herzig, Mankau Verlag GmbH  
Illustrationen: [colourbox.de](http://colourbox.de) (22/23, 30/31, 52/53, 136/137, 188/189);  
Thomas Pelletier, Saarbrücken (26, 34, 38-49)  
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring  
Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen



#### Wichtiger Hinweis des Verlags:

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig recherchiert und geprüft worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den hier erteilten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Die vorgestellten Hilfestellungen und Therapievorschläge sollen den Besuch beim entsprechenden Facharzt, Psychologen oder Heilpraktiker nicht ersetzen, sondern ergänzen.

# Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort</i> .....	7
<i>Ein-Schwingung</i> .....	13
Der innere Heiler wirkt in uns allen .....	17
Lebenshilfe Stimmgabeltherapie .....	19
<i>Leitfaden zur praktischen Anwendung</i> .....	23
Erwerb der passenden Stimmgabel .....	24
Die optimale Anwendung der Stimmgabel .....	25
Die stimmige innere Haltung einnehmen .....	27
Die richtigen Punkte und Zonen finden .....	28
Behandlungsdauer und Behandlungshäufigkeit .....	28
<i>Die Meridiane (re-)aktivieren</i> .....	31
Die zwölf Hauptmeridiane bei Hund, Katze und Pferd .....	34
Der richtige Meridian zur passenden Zeit .....	37
Das Leben (wieder) in Fluss bringen .....	50
<i>Balancings gegen Blockaden von A–Z</i> .....	53
AD(H)S .....	54
Allergien .....	57
Angst .....	60
Bauchschmerzen, Blähungen und Verstopfung .....	63
Beinschwere, Knie- und Fußschmerzen .....	67
Bettnässen .....	70
Blasen- und Prostatabeschwerden .....	72
Blutdruck (unregelmäßig) .....	75
Depressive Verstimmung .....	78
Durchfall .....	81
Erkältung und Bronchitis .....	83
Erschöpfung .....	86
Gallen- und Leberbeschwerden .....	89

Halschmerzen .....	93	Rheumatische		
Hautprobleme .....	95	Beschwerden .....	115	
Geschwächtes		Rücken-, Nacken-,		
Immunsystem .....	98	Schulter-schmerzen		
Konzentrations-		und Hexenschuss .....	117	
schwäche .....	101	Schlafstörungen .....	121	
Kopfschmerzen .....	103	Schwindel .....	123	
Menstruations-		Sexualstörungen .....	125	
störungen .....	106	Übergewicht .....	127	
Nervosität .....	108	Wechseljahres-		
Nierenprobleme .....	110	beschwerden .....	130	
Ohrenschmerzen .....	112	Zahnschmerzen .....	133	
 <i>Salutogenese statt Pathogenese .....</i> 137				
Klarer Kopf .....	139	Entspannter Schlaf .....	163	
Befreite Atmung .....	144	Stabiles Immunsystem ...	168	
Wohltuende		Tragfähige Stabilität .....	173	
Verdauung .....	148	Aufbauende Vitalität .....	178	
Fließende Bewegungen ...	153	Harmonische		
Befriedigende		Beziehungen .....	183	
Sexualität .....	158			
 <i>Auflistung aller verwendeten Energiepunkte .....</i> 189				
 <i>Aus-Schwingung .....</i> 206				
 <i>Dankeschön .....</i> 207				
 Zu den Autoren .....				208
Weitere Veröffentlichungen der Autoren .....				209
Stichwortregister .....				212

# Vorwort

Als ich Thomas Künne vor vielen Jahren das erste Mal auf einer Nordland-Kreuzfahrt auf Island bewusst begegnete, erfreute er eine kleine Gruppe mit seinen Sofortbildaufnahmen. Die Welt war noch in Ordnung, Island reich und keine Geld- oder Wirtschaftskrise in Sicht, wir lagerten am Goðafoss, dem Wasserfall der Götter. Mich erstaunte die Qualität seiner schnellen Schnappschüsse, die oft die Situation einfingen, weil sie den Punkt trafen. So wunderte es mich nicht, beim Essen in der Gruppe zu erfahren, er sei eigentlich Künstler und insbesondere Musiker, jetzt aber Manager bei Polaroid. Da dachte ich: Der macht das richtig, lebt sein Hobby, die Kunst, in der Freizeit und kann es sich leisten, Bilder zu verschenken, statt sie mühsam zu verkaufen. Obendrein verbindet er dabei noch seine Arbeit mit dem Hobby und das zugunsten seiner Firma, die ihm die vielen Filme sicher schenkt, ist er doch als ihr Manager zugleich ihr bester Werbeträger. Tatsächlich war man auf der Maxim Gorki, dem gemeinsamen Boot, in dem wir für zwei Wochen saßen, gern an seiner Seite und auf seinen Bildern. Da war einfach Musik drin. Und ich dachte mir, solche Leute bräuchte es mehr – auf unseren Reisen und Seminaren und überhaupt auf der Welt. Menschen, die Freude an ihrem Leben haben und was immer sie machen, mit Rhythmus und guter Stimmung verbinden.

So fing ich also an, ihn zu mögen, und konnte mir deshalb nicht verkneifen, ihm zu sagen, wie gut ich seine Polaroids fände, aber auch meine Befürchtung, damit auf einem sinkenden Schiff zu sitzen. Es war die Zeit, wo schon viele ein

Handy hatten und die ersten dieser Dinger anfangen, Sofortbilder zu machen. Das würde absehbar den Polaroid-Markt ruinieren. So tat ich etwas, was ich nur sehr selten mache, ich riet ihm, die Pferde zu wechseln, solange seins noch lief, also bald. Erstaunt war ich über seine diesbezügliche Offenheit – und viel später dann über seinen Entschluss, freiberuflicher Seminarleiter zu werden. Obwohl ich meine diesbezügliche Arbeit liebe, empfehle ich sie nie direkt zur Nachahmung, aber bei Thomas Künne war mir nicht bange. Dann erlebte ich, wie er meine Seminarwochen zum Erlernen der Schicksalsgesetze und Lebensprinzipien in Rekordzeit absolvierte, weil er es in eigenartiger Reihenfolge tat, gerade so, wie sie kamen. Er fing irgendwo in der Mitte an, ging bis zum Schluss mit und fing wieder vorn an. Er war der Erste, dem ich das damals erlaubte, und da es so gut klappte, durften es anschließend alle. Als er seine Abschlussarbeit einreichte, die damals bei uns noch notwendig war, fand ich sie so gut, dass ich ihm anbot, sie – etwas ausgebaut – bei meinem Verlag unterzubringen und ihm ein Vorwort dafür zu schreiben. Das war das Erste von vielen Vorworten meinerseits und Büchern seinerseits. Noch heute meldet er sich ab und zu mit dem Slogan „Nach dem Vorwort ist vor dem Vorwort“ und lädt ein, ein weiteres seiner Buchkinder sozusagen zu taufen und ihm mit auf die Welt zu helfen.

Inzwischen steht Thomas Künne schon längst auf eigenen Füßen, hat seinen Verlag gefunden, und wir treffen uns öfter auf Kongressen, wo wir beide referieren. Ich freue mich immer, ihn zu sehen.

Warum hat sein Um- und Einstieg in die Welt spiritueller Seminartätigkeit so gut geklappt? Er ist schlichtweg meinem einfachen Rat gefolgt und hat die Basis der Schicksalsgesetze und Lebensprinzipien sehr gut gelernt. Dann hat er nicht ein-

fach meine Themen kopiert, sondern ist seinem eigenen Weg gefolgt und hat seine speziellen musischen Fähigkeiten eingebracht. So sind eine wundervolle und erfolgreiche Synthese und etwas wirklich Neues entstanden.

Seit dem Erscheinen seines ersten Buches 2005 zur Phonophorese hat er ein noch immer wachsendes Feld der Stimmgabeltherapie aufgebaut – mit Seminarteilnehmern aus ganz Europa. Von ihm ausgebildete „SchwingungstherapeutInnen“ tragen diese Arbeit bereits weiter in ihre eigenen (Be-)Reiche und Länder.

Und er hat als Co-Autorin die Fachärztin für Allgemeinmedizin und ausgewiesene Spezialistin für chinesische Medizin, Dr. med. Patricia Nischwitz, gefunden. Dadurch wurde die Kombination von Stimmgabeltherapie und chinesischer Meridianlehre möglich, und es entstand eine neue sanfte Heilmethode, sozusagen die sinnlich-venusisch beschwingte Schwester der Akupunktur.

Wie damals mit seiner Sofortbild-Kamera bringt Thomas Künne in diesem Buch, nun zusammen mit seiner Co-Autorin, die Dinge weiter auf den Punkt und die richtige Schwingung in den Organismus, sodass der mit seinen Organen und Geweben wieder in Harmonie kommt und in die Lage, jene Symphonie erklingen zu lassen, die wir Gesundheit nennen. So hat jede(r) seine ureigene Symphonie, aber wir gehorchen doch denselben (Schicksals-)Gesetzen – ähnlich wie Schneeflocken, die alle völlig individuell und doch hexagramm-förmige Mandalas sind.

Selbst habe ich die Stimmgabeltherapie natürlich auch erlebt und so erfahren und spüren können, wie die richtige Schwingung am richtigen Platz einen ankommen lässt an seinem Ort, nämlich im Körper. Und ich empfand auch, wie nah sich im Idealfall Schwingung und Stimmung kommen.

Mit den Schwingungen der Stimmgabeln kann Thomas Künne die Stimmung und das Schwingungssystem des Organismus in „Ein-Klang“ bringen, sodass mein schon lange vorausgegangener Freund Joachim-Ernst Behrend seine Freude an ihm gehabt hätte. Er hatte seine Biografie nach einem Leben voller Musik und Schwingung „Nada Brahma – Die Welt ist Klang“ genannt. Thomas Künne nannte ein Buch im Untertitel „Sie sind nicht krank, Sie sind ver-stimmt“: Die stimmige Schwingung führt (zurück) in die eigene Harmonie, in die Balance, in den „Ein-Klang“, in die Mitte.

Ich wünsche ihm mit diesem neuen Buch, dass er sein wachsendes und so wichtiges Feld weiter ausbauen kann, getreu der uralten und so bewährten Idee von Maria Montessori: „Hilf mir, es selbst zu tun.“ Bei Thomas Künne heißt das heute in seiner (sprach-)witzigen und von mir noch verkürzten Art (engl. art = Kunst): „Ich heile mein Wesen, und keiner kassiert die Spesen.“

*Ruediger Dahlke*

TamanGa, im Oktober 2015

[www.dahlke.at](http://www.dahlke.at)







# *Ein-Schwungung*

*Ärzte schütten Medikamente, von denen sie wenig wissen, zur Heilung von Krankheiten, von denen sie noch weniger wissen, in Menschen, von denen sie gar nichts wissen!*

Als der französische Philosoph Voltaire (1694–1778) diese bittere Erkenntnis zu Papier brachte, lag die Lebenserwartung

seiner Zeitgenossen nur knapp über vierzig Jahren. Wir sprechen vom Zeitalter der Aufklärung, die sich auf die Vernunft des Menschen beruft, den Kampf gegen Vorurteile und die Orientierung am Naturrecht.

Heute werden in Deutschland Männer nahezu 80 Jahre alt, Frauen sogar noch ein paar Jahre darüber, wohlgernekt: im Durchschnitt. So gesehen könnten wir eigentlich eindeutig von einem Siegeszug der Medizin sprechen, sie eliminierte Seuchen und reduzierte die Säuglingssterblichkeit enorm.

Zudem leben wir seit vielen Jahrzehnten in Friedenszeiten, sodass Kriege den Altersdurchschnitt ebenfalls nicht nach unten drücken können.

Mit dieser (eindeutig positiven) Entwicklung einher ging in der Folge die (irrig) Vorstellung, dass nahezu jede Krankheit durch Medikamente geheilt werden könne, und zwar unabhängig von ihrer Ursache. Parallel hierzu entwickelten sich gigantische Pharma-Riesen, die mit ihren nimmersatten Marketing-Tentakeln den gesamten Globus umspannten.

Altbewährte Weisheiten, wie „Jeder trägt sein Heilmittel in sich selbst“, gerieten immer mehr in Vergessenheit, die Menschen fingen quasi an, ihre Gesundheit wie so viele andere Bereiche in Beruf und Alltag „outzusourcen“ und ihr Wohlbefinden in fremde (äußere) Hände zu legen.

Dass die „Gesundheitsbilanz“ für den Einzelnen (wie auch für das Kollektiv) unter dem Strich dennoch nicht so rosig verläuft, belegen alarmierende Statistiken der WHO (Weltgesundheitsorganisation): Es hat den Anschein, dass wir nicht gesünder werden, sondern kränker. Böse Zungen behaupten sogar, dass wir unsere (zusätzlichen) Lebensjahre lediglich dafür verwenden, länger krank zu sein als frühere Generationen.

Fest steht, unser heutiges Leben ist ein vollkommen anderes als zu Voltaires Zeiten. Die moderne Welt brachte der (westlichen) Welt Fluch und Segen zugleich: Industrialisierung, Konsumgesellschaft, Globalisierung, Technikrevolution, Computerwelt, Internetvernetzung, Elektrosmog, Massenmedien, Auflösung der Großfamilie etc.

In unserer Kommunikationsgesellschaft werden wir ständig von außen berieselt. Unsere moderne (Arbeits-)Welt führt dazu, dass wir uns immer mehr von unserem Inneren und damit auch von unseren Wünschen, Gefühlen und auch Selbstheilungskräften entfernen. Hierzu eine Anekdote:

*In Indien erzählt man sich bis heute die Geschichte einer weisen Frau namens Rabia. Eines Tages wurde sie auf dem örtlichen Marktplatz beobachtet, wie sie fieberhaft etwas zu suchen schien. Aufmerksame Zeitgenossen und Freunde bemerkten dies und fragten: „Sag mal, Rabia, können wir dir bei der Suche helfen, was suchst du denn?“ Rabia antwortete, dass sie ihre Nähnadel verloren habe. Nach einer Zeit der intensiven Suche fragte einer, wo sie denn die Nähnadel verloren habe. Rabia antwortete sogleich: „Na, bei mir zu Hause!“ Das verwirrte natürlich die Suchenden gewaltig und sie fragten Rabia, warum sie denn hier auf dem Marktplatz suche und nicht bei sich zu Hause. Rabia entgegnete entspannt: „Ich möchte euch lediglich einen Spiegel vorhalten, denn ihr sucht im Außen, was ihr im Innen verloren habt!“*

Und schon sind wir an des Pudels Kern gelangt, denn dieses Praxisbuch möchte Ihnen dabei helfen, Ihr Inneres (wie-

der) zu entdecken und Ihre Heilkraft zu (re)aktivieren. Diese schlummert nicht nur in einigen von uns, sondern in jeder und jedem.

Wir, die Autoren dieses Buches, möchten Ihnen sowohl bewährte Balancings vorschlagen, mithilfe derer Sie Ihre wichtigsten Alltagsbeschwerden und -erkrankungen lindern und heilen können. Zudem können Sie selbst zur Vorbeugung beitragen. Sie finden hierzu Balancings, die Sie dabei unterstützen, ein selbstbewusstes und aktives Leben in Harmonie, Glück und Wohlbefinden zu führen.

Im ersten Fall sprechen wir von „Pathogenese“, im zweiten von „Salutogenese“.

Somit ist dieses Praxisbuch zur Stimmgabeltherapie ein fundamentaler Beitrag in Sachen Hilfe zur Selbsthilfe. Oder wie Maria Montessori es so treffend formulierte: „Hilf mir, es selbst zu tun.“

Und Ihr Lebensmotto könnte in Zukunft lauten: „Ich heile selbst mein Wesen, und keiner kassiert dafür die Spesen!“

Bitte beachten Sie: Dieses Praxisbuch zur Stimmgabeltherapie beinhaltet sozusagen die Essenz (flapsig formuliert: Best-of-Edition) aller bisher im Mankau Verlag erschienenen Werke (Bücher, CD und DVD) zu dieser sanften und wirksamen Heilmethode.

### Tipp

Kombinieren Sie das Einschwingen der Stimmgabel mit sanftem Aufdrücken wie in der Akupressur. So können Sie beide Heilsysteme miteinander verbinden. Verwenden Sie hierzu den Schaft (Hals) der Stimmgabel; üben Sie so viel Druck aus, wie Ihnen guttut.





# *Leitfaden zur praktischen Anwendung*

Die sanfte Heilmethode der Stimmgabeltherapie vereinigt in sich diese drei stimmigen und hilfreichen Faktoren:

- „Jetzt helfe ich mir selbst, wo ich will und wann ich will.“
- „Ich verzichte auf die Einnahme von Medikamenten (und deren Nebenwirkungen).“
- „Ich kümmere mich aktiv um mein Wohlbefinden.“

## Erwerb der passenden Stimmgabel

Wie der Name schon sagt: Zum Praktizieren der Stimmgabeltherapie benötigen Sie das „stimmige Werkzeug“, also eine Stimmgabel. Die gute Nachricht ist: Diese können Sie ein Leben lang verwenden, ohne Beschädigung sind diese niemals verstimmt. Es ist wundervoll, wenn man sich selbst oder andere jederzeit und an jedem Ort in das persönliche Wohlbefinden einschwingen kann. Alle Stimmgabeln (auch günstige Einsteiger-Sets) können über den Shop von [www.schwingung-als-weg.de](http://www.schwingung-als-weg.de) bezogen werden, hier finden Sie auch weitere Tipps und Empfehlungen.

Bitte beachten Sie hierzu auch das Aktionsangebot an professionellen Universalstimmgabeln des Verlages (voraussichtlich lieferbar ab Anfang 2016) auf [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de).

### *Empfehlung 1: Jahreston OM (136,10 Hz)*

Der Jahreston OM (136,10 Hz) ist als Allround-Gabel immer „stimmig“. Er führt ins eigene (Ur-)Vertrauen, entspannt die Seele, löst Verkrampfungen und Ängste, er macht uns locker für das Hier und Jetzt. „Om“ (welches dem „Amen“ in der christlichen Kultur entspricht) führt uns zu unserer wahren Herzensliebe.

### *Empfehlung 2: Venus (221,23 Hz)*

Die Venus (221,23 Hz) verkörpert die Göttin der Liebe und Eigenliebe. An mangelnder Selbstliebe (er-)kranken immer mehr Menschen, und wer sich selbst nicht leiden kann, der achtet auch nicht oder zu wenig auf sich, seinen Körper und erst recht seine Seele.

### *Empfehlung 3: Schumann II (256 Hz)*

Ein liebendes Herz schwingt mit 8 Hz; oktavierem (verdoppeln) wir diese 8 immer wieder, so erhalten wir 16, 32, 64, 128, 256 (Hertz). Zudem ist diese Schwingung die gemessene (Gehirn-)Frequenz von Heilern während ihrer Heilarbeit, symbolisch betrachtet verkörpert sie die „Frequenz der neuen Zeit“.

### *Empfehlung 4: individuelle Stimmgabel mit Ihrer persönlichen Schwingungsfrequenz*

Diese Stimmgabel wird anhand Ihres Geburtshoroskopes individuell für Sie von „Schwingung als Weg“ gefertigt. Ihr persönliches Schwingungsmuster ist so einzigartig wie Ihr Fingerabdruck und führt sie dadurch ganz gezielt und nachhaltig in die Aktivierung Ihrer Selbstheilungskräfte.

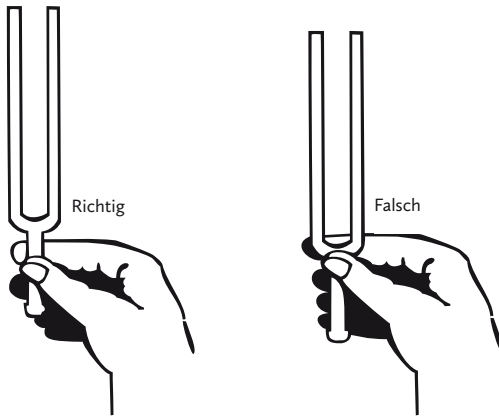
## *Die optimale Anwendung der Stimmgabel*

Bewährt hat sich eine spielerische Herangehensweise, bei der die Stimmgabel zunächst überall mit den Fingern „begriffen“ wird. Dabei sehen und fühlen wir: Die Stimmgabel besteht aus einer Zunge (Gabelform) und einem Hals (Schaft).



Zum Anschlagen wird die Stimmgabel ausschließlich am Hals (Schaft) gehalten (mittels Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger). Berühren wir (aus Versehen) die Zunge der Stimmgabel, versiegt die Schwingung zusehends.





Zum Anschlagen an einem Körperteil verwenden Sie bitte am besten relativ unempfindliche Regionen wie Hand- oder Daumenballen, Unterarm, gebeugtes Knie oder auch die Ferse. Bewährt hat sich auch jede Tischkante oder Stuhllehne. Zudem eignet sich ein Anschlaggummi oder ein Holzklöppel hervorragend (beide im Handel erhältlich). Achten Sie außerdem bitte darauf, die schwingende Stimmgabel längs (= parallel) zur Körperachse zu setzen.

Mit unserer Aufmerksamkeit folgen wir nun der Schwingung hinein ins Körperland:

- Eine Körperregion im Defizit nimmt die Schwingung so gierig auf wie ein verdurstender Mensch das erlösende Wasser.
- Bei Überenergie prallt die Schwingung zurück und wird von einem unsichtbaren „Türsteher“ nicht eingelassen.

### Wichtig!

Defizit und Überenergie sind die zwei Seiten derselben Medaille, denn sie signalisieren in beiden Fällen ein Ungleichgewicht, also eine „Ver-Stimmung“, welche wir durch das Einschwingen der Venus-Stimmgabel (neu) einrichten



## *Bauchschmerzen, Blähungen und Verstopfung*

---

### *Körperliche und seelische Symptome*

Schmerzen in Bauch und in der Magengegend, Übelkeit bis hin zum Erbrechen, Blähbauch, Druckschmerzen und Völlegefühl, Bauchkrämpfe, Zwicken, Brennen, Stechen, seltener Stuhlgang, mühsames Entleeren

### *Symbolische Bedeutung der Blockade*

Das Heruntergeschluckte ist nur schwer verdaulich; etwas „in sich hineinfressen“; etwas Ungesundes zu sich nehmen; „auf den Bauch hören“; etwas „schlägt einem auf den Magen“; Dampf „hinten herum ablassen“; etwas nicht hergeben wollen; sich mit Unbrauchbarem (auch Seelischem) belasten

### *Bewusste Bearbeitung*

Qualität und Quantität der „Lebensmittel“ bewusst überprüfen; sinnlicher Genuss statt unsinniger Völlerei; die Bedeutung des Bauches für das seelische Befinden erkennen; den (seelischen) Druck rechtzeitig ablassen; sich ausdrücken und mit Worten stänkern; lernen, zu behalten, was man braucht, und loszulassen, was unbrauchbar geworden ist

### *Stimmige Wirkpunkte zur Linderung der Blockade*

Die umseitig aufgeführten Punkte eignen sich zur Harmonisierung und Entkrampfung des Verdauungstrakts sowie zur Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Organismus.



Körpervorderseite (→ Übersicht vorn)

⑧ *Tor einer Periode (Leber 14)*

- **Zone:** auf einer senkrechten Linie unterhalb der Brustwarzen, etwa auf Höhe des Brustbeinendes
- **Wirkung:** hilfreich gegen Verdauungsstörungen, Blähungen und Schmerzen, löst Verstopfung

⑩ *Mittlere Magengrube (Konzeptionsgefäß 12)*

- **Zone:** auf der Mittellinie des Körpers vorn, in der Mitte zwischen Brustbeinende und Nabel
- **Wirkung:** sinnvoll gegen Bauch- und Magenschmerzen, Unterleibskrämpfe, Verdauungsbeschwerden und Sodbrennen

⑱ *Türangel des Himmels (Magen 25)*

- **Zone:** drei Fingerbreit seitlich des Bauchnabels
- **Wirkung:** gut geeignet gegen Schmerzen und Zusammenballungen im Unterleib, Durchfall, Bauchschmerzen, Darminfekt

⑳ *Meer der Energie (Konzeptionsgefäß 6)*

- **Zone:** Teilt man die Strecke vom Nabel bis zur Schambein-oberkante in fünf gleiche Teile, liegt dieser Punkt etwa ein Fünftel vom Nabel nach unten entfernt.
- **Wirkung:** vor allem gegen Verdauungsprobleme, Blähungen und Verstopfung

㉓ *Dritter Weiler am Fuß (Magen 36)*

- **Zone:** vier Fingerbreit unterhalb der Kniescheibe, am Bein außen
- **Wirkung:** stabilisiert und kräftigt den ganzen Körper, hilft gegen Bauchschmerzen, Magenschmerzen und Verdauungsschwäche

29 *Üppige Fülle (Magen 40)*

- **Zone:** auf der halben Strecke einer Linie vom seitlichen Knie (Hosennaht) zum Außenknöchel
- **Wirkung:** hilft gegen Aufgedunsenheit und innere Unbeherrschtheit

*Körperrückseite (→ Übersicht vorn)*

46 *Pforte der Lebensbestimmung (Lenkergefäß 4)*

- **Zone:** Wirbelsäule auf Höhe des dritten Lendenwirbels (etwa auf Höhe der Taille)
- **Wirkung:** gegen Müdigkeit und Leistungsschwäche generell und des Darmes im Besonderen

47 *Transportpunkt des Dickdarms (Blase 25)*

- **Zone:** auf Höhe des Beckenkamms, zwei Fingerbreit seitlich der Wirbelsäule
- **Wirkung:** vor allem gegen aufgetriebenen Unterleib und Verstopfung

*Hände (→ Übersicht hinten)*

63 *Passtor des Inneren (Perikard 6)*

- **Zone:** drei Fingerbreit oberhalb der Handgelenksfalte, in der Mitte der Innenseite des Unterarms
- **Wirkung:** anzuwenden bei nervöser Übelkeit, Ängstlichkeit, Magenschmerzen und Verdauungsbeschwerden, reguliert die Zirkulation des Chi im mittleren Energiefeld

56 *Vereinte Täler (Dickdarm 4)*

- **Zone:** bei angelegtem Daumen auf dem Muskelwulst, der sich am Daumengrundgelenk bildet
- **Wirkung:** hilfreich gegen Druck, Schmerz und Lähmungen, harmonisiert den Energiefluss



59 *Hinterer Wasserlauf (Dünndarm 3)*

- **Zone:** an der Handaußenkante, am Übergang zwischen rotem und weißem Fleisch, an dem kleinen Hautwulst, der sich bei leichtem Faustschluss bildet
- **Wirkung:** gut geeignet gegen Übelkeit, Blähungen und Spasmen

*Beine (→ Übersicht hinten)*

67 *Kreuzung der drei Yin-Leitbahnen (Milz 6)*

- **Zone:** vier Fingerbreit über dem höchsten Punkt des inneren Fußknöchels, am Innenrand des Schienbeins
- **Wirkung:** stabilisiert nervöse Spannungen im Unterleib, löst Blockaden im Verdauungstrakt, sorgt für einen harmonischen Energiefluss

83 *Mächtige große Straße (Leber 3)*

- **Zone:** auf dem Fußrücken zwischen dem großen und dem zweiten Zeh, in der Vertiefung zwischen den Knochen (etwa drei Fingerbreit vom äußeren Ende der Schwimmhaut entfernt)
- **Wirkung:** zeigt krampflösende Wirkung und hilft gegen Anspannungen

72 *Das größte Weiße (Milz 3)*

- **Zone:** am Fußgewölbe einen Daumenbreit hinter dem Fußballen, auf der Seite des großen Zehs (am Übergang zwischen weißem und rotem Fleisch)
- **Wirkung:** harmonisiert den Magen, ordnet die Mitte und stärkt die Milz

Weitere Behandlungsmöglichkeiten finden Sie bei „Wohlthuende Verdauung“ (→ S. 148).



## Entspannter Schlaf

---

### *Am Ziel: der (salutogenetische) Idealzustand*

Ist ein Mensch wach im Leben und gut drauf, dann nennt ihn der Volksmund zu Recht „ausgeschlafen“. Und wie schön kann es sein, abends müde ins Bett zu gehen, gleich einzuschlafen und eine traumhafte und regenerierende Nacht zu verbringen. Wir erwachen frisch und „wie neu geboren“.

Von nichts kommt nichts, auch die äußeren (Bett-)Rahmenbedingungen müssen stimmig sein, um einen entspannten Schlaf erst zu ermöglichen. Dazu gehören: Investition in eine gute Matratze und eventuell in ein stützendes Kissen für den Kopf. Ferner ausreichend frische Luft, eine optimale Raumtemperatur und die notwendige Dunkelheit, Ruhe zum Einschlafen und auch während der gesamten Nacht.

Mindestens eine ebenso bedeutsame Rolle spielen unsere inneren Zustände: vom Tagesgeschehen des Alltags abschalten und loslassen (können), sich fallen lassen und dabei fühlen wie in Abrahams Schoß – nämlich geborgen und geschützt.

So ruhen wir uns wie von selbst von unserem Tagwerk aus, vertrauen uns der Nachtseite des Lebens an, um wieder Energie für den nächsten Tag und seine Aufgaben zu haben.

### Unser Ziel ist es:

- den Tag bewusst abzuschließen,
- Probleme vorher zu lösen oder bewusst zu vertagen,
- eine Nacht darüber schlafen zu können,
- sich zu erlauben, die Früchte des Tages im Schlaf zu ernten.

Aus der Schlafforschung wissen wir inzwischen, dass entspannter Schlaf auch unser Gedächtnis fit macht, Zellen im Körper repariert, unsere Potenz erhält und zudem glücklich, gesund und schlau macht.

Auch unser Immunsystem profitiert von einem tiefen und erholsamen Schlaf. Manche Diäten versprechen sogar „Schlank im Schlaf“, wobei hier der gute Schlaf natürlich nur einen Teil des Diäterfolgs ausmacht. Doch es gibt einen klaren Zusammenhang zwischen Ernährung und erholsamer Nachtruhe: Wer zu spät oder zu viel isst, dessen Verdauungssystem muss Nachtschichten und Überstunden einlegen – dem restlichen Organismus bleibt die erforderliche Ruhe versagt.

Wir wissen: Der Mensch ist keine Maschine. Und doch können wir uns gut vorstellen, dass eine Maschine, die ununterbrochen auf Hochtouren läuft, viel schneller verschleißt und kaputtgeht als eine, die regelmäßig gepflegt und gewartet wird.

Und hier fängt der bewusste und achtsame Umgang mit uns selbst an. Denn erst, wenn wir der Anspannung (des Tages) genügend Entspannung (u.a. durch entspannten Schlaf) gegenüberstellen, befinden wir uns in einem gesunden und harmonischen Gleichgewicht.

### *Stolpersteine auf dem Weg zum Idealzustand*

Wenn Sie schlecht einschlafen können, dann überprüfen Sie doch einmal bewusst den Ablauf Ihres Abends. Essen Sie spät, zu üppig oder zu viel Süßes? Trinken Sie Alkohol? Treiben Sie schnell noch Sport oder sind Sie gar den ganzen Tag nicht an der frischen Luft gewesen? Schauen Sie ein aufregendes Fernsehprogramm?

Wenn Sie nachts unruhig schlafen, sollten Sie wissen, dass es normal ist, öfter aufzuwachen. Wenn Sie aber nicht wieder einschlafen können und eventuell sogar Stunden wach liegen, so kann dies verschiedene äußere und innere Ursachen haben:

Die Matratze ist zu hart oder zu weich. Der Kopf liegt nicht entspannt, es ist zu warm oder zu kalt, es ist zu hell oder zu dunkel. Geräusche und Lärm stören Ihre Nachtruhe.

Diese (äußeren) Bedingungen sind einfach zu verändern, wenn man sich damit beschäftigt. Deutlich schwieriger wird es, wenn wir von Schmerzen geplagt werden oder sich das Gedankenkarussell immer weiter und schneller dreht und somit verhindert, dass wir zur Ruhe und zu einem entspannenden Schlaf kommen.

Wir alle wissen, dass wir durch nächtliches Grübeln Probleme selten lösen. Deshalb ist es weitaus gesünder, die Kopfarbeit abends abzuschließen. Vertrauen wir lieber darauf, dass unser Gehirn quasi im Schlaf für uns arbeitet. Das Geniale dabei: Wir brauchen aktiv nichts zu tun. Verblüfft und neugierig können wir am nächsten Morgen schauen, welche neue und hilfreiche Idee uns über Nacht eingefallen ist.

### *Anzeichen im seelischen Bereich*

Abgeschlagenheit, Konzentrationsschwäche, Nervosität, Leistungsdefizite, depressive Verstimmung, Unruhe, Angst vor dem Zubettgehen, Empfindlichkeit

### *Anzeichen im körperlichen Bereich*

Ständige Müdigkeit, Frieren, erhöhte Schmerzempfindlichkeit, Kopfschmerzen, Verspannungen



## Balancing zur Vorsorge und Gesunderhaltung

Um in einen entspannten Schlaf zu gleiten, wählen wir folgende Punkte für das Balancing:

*Kopf (→ Übersicht hinten)*

105 *Zusammenkunft aller Leitbahnen (Lenkergefäß 20)*

- **Zone:** auf der Mitte des Schädeldaches, am höchsten Scheitelpunkt auf dem Mittelpunkt der Verbindungslinie zwischen beiden Ohrspitzen
- **Wirkung:** klärt und beruhigt den Geist, vertreibt innere Angespanntheit

91 *Zusammengelegter Bambus (Blase 2)*

- **Zone:** am inneren Ende der Augenbraue

90 *Punkt des Dritten Auges/6. Chakra (Extrapunkt KH 3)*

- **Zone:** in der Vertiefung zwischen den Augenbrauen

**Hinweis:** Das Dritte Auge und Blase 2 (Punkt 90 und 91) bilden das vordere magische Dreieck nach J. Bischko; es sorgt für ruhigen Schlaf und beseitigt Unruhezustände.

*Körpervorderseite (→ Übersicht vorn)*

19 *Wachtor der Geisteskraft (Konzeptionsgefäß 8)*

- **Zone:** im Bauchnabel
- **Wirkung:** hilft, Erschöpfungen abzubauen

28 *Dritter Weiler am Fuß/Göttlicher Gleichmut (Magen 36)*

- **Zone:** vier Fingerbreit unterhalb der Kniescheibe, am Unterschenkel außen
- **Wirkung:** stabilisiert Geist und Emotionen, wirkt allgemein psychisch harmonisierend

Hände (→ Übersicht hinten)

61 *Pforte der Geisteskraft (Herz 7)*

- **Zone:** am Ende der Handgelenksbeugefalte auf der Kleinfingerseite
- **Wirkung:** gut bei Schlafstörungen und Hyperaktivität (Herzklopfen)

Beine (→ Übersicht hinten)

77 *Ursprung der emporziehenden Yang-Leitbahn (Blase 62)*

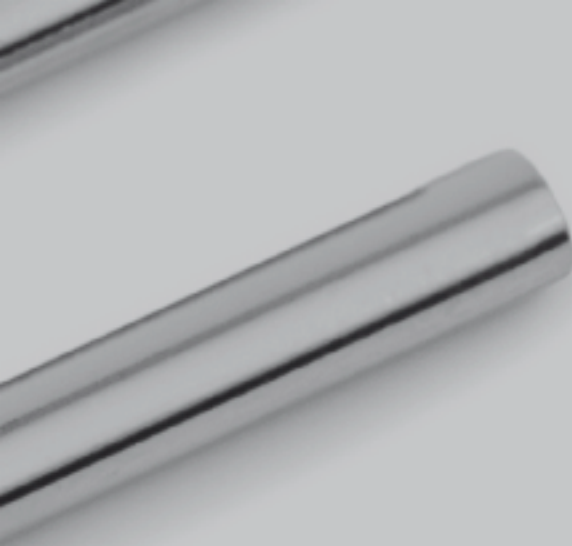
- **Zone:** direkt unter dem Außenknöchel
- **Wirkung:** entspannt Muskeln und Sehnen, klärt und beruhigt den Geist

70 *Beleuchtetes Meer (Niere 6)*

- **Zone:** einen Fingerbreit unterhalb des Innenknöchels
- **Wirkung:** stärkt die nächtliche Energie und schließt zusammen mit dem Energiepunkt 77 (Blase 62) die Augen

88 *Emporsprudelnde Quelle (Niere 1)*

- **Zone:** mittig auf der Fußsohle in einer Mulde, die beim Beugen der Zehen entsteht
- **Wirkung:** zur allgemeinen Beruhigung



# *Auflistung aller verwendeten Energiepunkte*

Um Ihnen eine praktische Übersicht zu bieten, haben wir in der folgenden Tabelle die verwendeten Akupunkturpunkte nach Körperregionen sortiert mit Namen und Lage aufgelistet. Somit haben Sie die Möglichkeit, auch über den Gebrauch des Buches hinaus bestimmte Punkte aufzufinden und zu behandeln, wenn Ihnen Ihr Therapeut deren Aktivierung empfiehlt.



## Körpervorderseite

1	Bresche des Himmels <b>Einsatz bei:</b> Halsschmerzen	Konzeptionsgefäß 22	Mittig oberhalb des Brustbeines in der Vertiefung
2	Spalt unter der Schulterhöhe <b>Einsatz bei:</b> Rücken-/Schulterschmerzen	Dickdarm 15	In einer tastbaren Mulde an der vorderen Schulter, die sich beim seitlichen Anheben des Armes ergibt
3	Residenz der Mitte <b>Einsatz bei:</b> Befreite Atmung, Erkältung	Lunge 1	Im äußeren Brustbereich, ein Daumenbreit unterhalb des Schlüsselbeins
4	Elegante Villa <b>Einsatz bei:</b> Allergie, Erkältung, Geschwächtes Immunsystem, Halsschmerzen, Stabiles Immunsystem	Niere 27	In der Vertiefung unterhalb des Schlüsselbeins, neben dem Brustbein
5	Visierrohr <b>Einsatz bei:</b> Erschöpfung	Konzeptionsgefäß 21	Mittig am oberen Ende des Brustbeines
6	– <b>Einsatz bei:</b> Erschöpfung	Konzeptionsgefäß 17-21	Bereich des Brustbeins von KG 17 bis KG 21
7	Meisterpunkt des Chi <b>Einsatz bei:</b> Angst, Befreite Atmung, Erkältung, Erschöpfung, Geschwächtes Immunsystem, Nervosität, Stabiles Immunsystem	Konzeptionsgefäß 17	Etwas unterhalb der Mitte des Brustbeines
8	Tor einer Periode <b>Einsatz bei:</b> ADHS, Bauchschmerzen, Gallenprobleme, Konzentrationsschwäche, Wohltuende Verdauung	Leber 14	Auf einer senkrechten Linie unterhalb der Brustwarzen, etwa auf Höhe des Brustbeinendes
9	Taubenschwanz <b>Einsatz bei:</b> Sexualstörungen	Konzeptionsgefäß 15	Am unteren Ende des Brustbeins

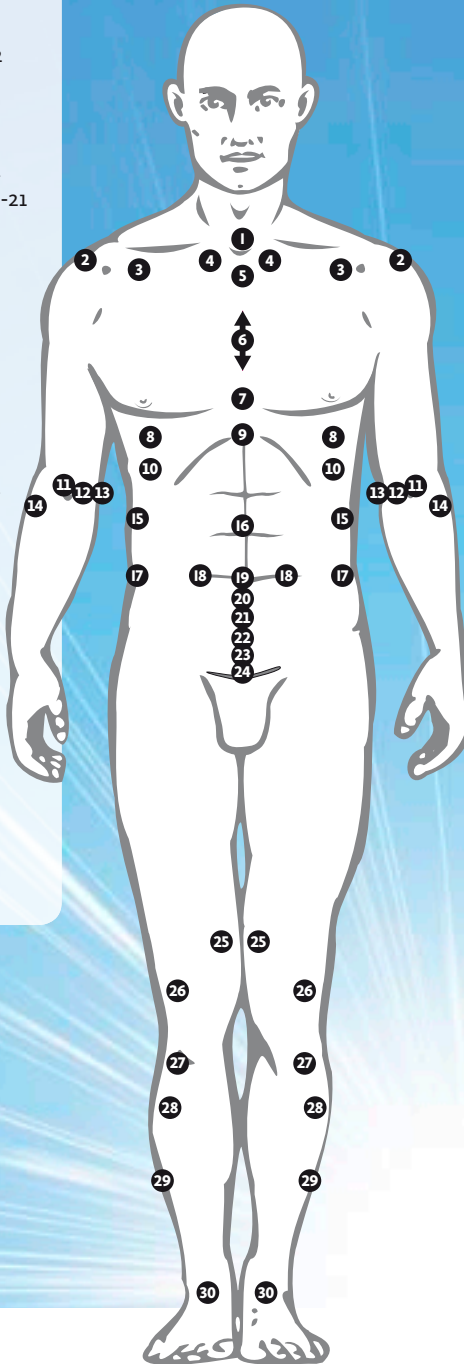


10	Sonne und Mond	Gallenblase 24	Im siebten Zwischenrippenraum auf einer Linie von der Brustwarze nach unten (unterhalb der Brust)
<b>Einsatz bei:</b> Gallenprobleme			
11	Ellenbogenteich	Lunge 5	In der Mitte der Ellenbogenfalte, neben der spürbaren Sehne (Richtung Daumenseite)
<b>Einsatz bei:</b> Befreite Atmung, Erkältung, Hautprobleme			
12	Gekrümmter Sumpf	Perikard 3	In der Ellenbogenfalte, ein Daumenbreit von der Mitte in Richtung Kleinfingerseite
<b>Einsatz bei:</b> Angst			
13	Das kleine Meer	Herz 3	Am äußeren Ende der Ellenbogenfalte auf der Kleinfingerseite
<b>Einsatz bei:</b> Angst, Blutdruckprobleme, Depressive Verstimmung, Harmonische Beziehungen			
14	Dritter Weiler der Hand	Dickdarm 10	„Muskelbauch“ unterhalb der Ellenbeuge auf der Daumenseite des Unterarms
<b>Einsatz bei:</b> Halsschmerzen			
15	Pforte in der Absperrung	Leber 13	Auf einer senkrechten Linie von der vorderen Achselfalte in Taillenhöhe
<b>Einsatz bei:</b> Wohltuende Verdauung			
16	Mittlere Magenrube	Konzeptionsgefäß 12	Auf der Mittellinie zwischen dem Brustbeinende und dem Nabel
<b>Einsatz bei:</b> Bauchschmerzen			
17	Punkt der Gürtelbahn	Gallenblase 26	Auf einer senkrechten Linie von der vorderen Achselfalte nach unten auf Höhe des Bauchnabels
<b>Einsatz bei:</b> Gallenprobleme			



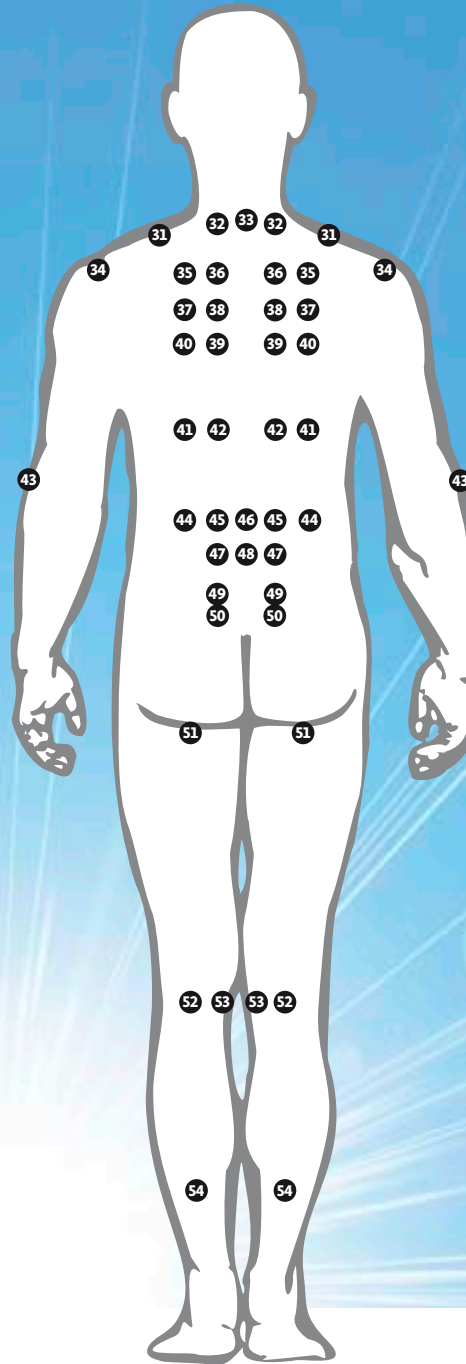
## Körpervorderseite

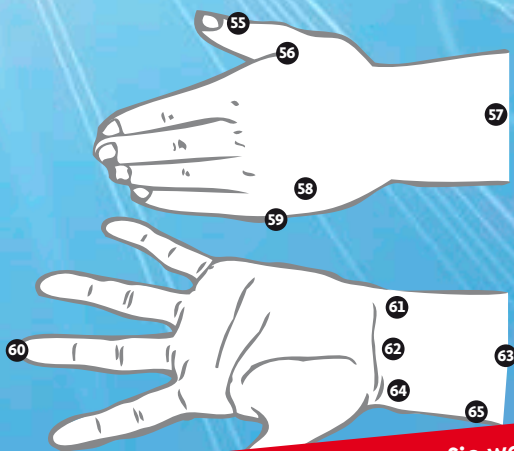
- 1 Konzeptionsgefäß 22
- 2 Dickdarm 15
- 3 Lunge 1
- 4 Niere 27
- 5 Konzeptionsgefäß 21
- 6 Konzeptionsgefäß 17-21
- 7 Konzeptionsgefäß 17
- 8 Leber 14
- 9 Konzeptionsgefäß 15
- 10 Gallenblase 24
- 11 Lunge 5
- 12 Perikard 3
- 13 Herz 3
- 14 Dickdarm 10
- 15 Leber 13
- 16 Konzeptionsgefäß 12
- 17 Gallenblase 26
- 18 Magen 25
- 19 Konzeptionsgefäß 8
- 20 Konzeptionsgefäß 6
- 21 Konzeptionsgefäß 5
- 22 Konzeptionsgefäß 4
- 23 Konzeptionsgefäß 3
- 24 Konzeptionsgefäß 2
- 25 Milz 10
- 26 Magen 34
- 27 Magen 35
- 28 Magen 36
- 29 Magen 40
- 30 Magen 41



## Körperrückseite

- 31 Gallenblase 21
- 32 Blase 11
- 33 Lenkergefäß 14
- 34 Dreifacher Erwärmer 14
- 35 Blase 42
- 36 Blase 13
- 37 Blase 43
- 38 Blase 14
- 39 Blase 15
- 40 Blase 44
- 41 Blase 47
- 42 Blase 18
- 43 Dickdarm 11
- 44 Blase 52
- 45 Blase 23
- 46 Lenkergefäß 4
- 47 Blase 25
- 48 Lenkergefäß 3
- 49 Blase 27
- 50 Blase 28
- 51 Blase 36
- 52 Blase 40
- 53 Niere 10
- 54 Blase 57





### Hände

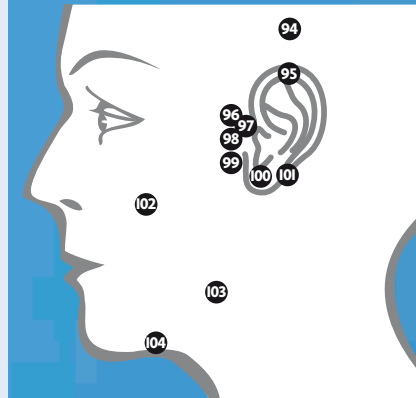
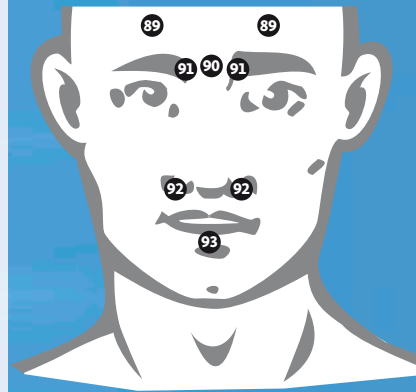
- 55 Lunge 11
- 56 Dickdarm 4
- 57 Dreifacher Erwärmer 5
- 58 Dreifacher Erwärmer 3
- 59 Dünndarm 3
- 60 Perikard 9
- 61 Herz 7
- 62 Perikard 7
- 63 Perikard 6
- 64 Lunge 9
- 65 Lunge 7

### Beine

- 66 Milz 9
- 67 Milz 6
- 68 Niere 7
- 69 Niere 3
- 70 Niere 6
- 71 Milz 4
- 72 Milz 3
- 73 Gallenblase 34
- 74 Gallenblase 39
- 75 Blase 60
- 76 Gallenblase 40
- 77 Blase 62
- 78 Blase 64
- 79 Gallenblase 41
- 80 Blase 65
- 81 Blase 66
- 82 Blase 67
- 83 Leber 3
- 84 Magen 44
- 85 Leber 2
- 86 Gallenblase 44
- 87 Magen 45
- 88 Niere 1

### Kopf

- 89 Gallenblase 14
- 90 6. Chakra/Extrapunkt KH 3
- 91 Blase 2
- 92 Dickdarm 20
- 93 Konzeptionsgefäß 24
- 94 Gallenblase 8
- 95 Ohrpunkt Allergie
- 96 Dreifacher Erwärmer 21
- 97 Ohrpunkt Frustration
- 98 Dünndarm 19
- 99 Gallenblase 2
- 100 Ohrpunkt Antiaggression
- 101 Ohrpunkt Begierde
- 102 Dünndarm 18
- 103 Magen 6
- 104 Magen 5



- 108 Lenkergefäß 16
- 109 Blase 10

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler  
oder im Webshop des Mankau Verlags: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de).