

Energie für Sie:

## Tipps statt Reglement, Bewusstsein statt Diät

Energiemasseur Harald, der Wally, hub solcherart zu sprechen an: „Nachdem wir in den letzten Folgen das eine oder andere zu den Themen Füße, Zehen und Knie gesagt und getan haben, sollten wir uns jetzt langsam am Bein weiter hinaufgeben – Ronnie, Du gähnst, hast Du zu wenig Schlaf gehabt?“

Oh, Wally, ge- und verehrter Freund der Fitness, Genius der Gesundheit, eigentlich soll diese Serie keine erschöpfende Enzyklopädie des Bewegungsapparats werden, so lass uns denn heute ein anderes Thema wählen! Wie schaffst Du es eigentlich so schlank zu bleiben? Wally mustert meine Leibesmitte: „Du hast zugenommen!“ Ich murmle etwas wie: Christiane Brettschuh. Weihnachtskekse. Doch der Masseur unterbricht mich mit einem Zitat: „Sag dir: Ich habe das für mich in diesem Augenblick vollkommene Gewicht. Es ist genau das Gewicht, das ich für mich selbst akzeptiert habe. Ich habe die Fähigkeit, mein Gewicht zu ändern, wenn ich es wünsche. Ich wähle – diesmal allerdings unterbreche ich: „Wally, werter Meister, ich mag mein Gewicht ja akzeptieren, mein Hosenbund jedoch tut dies mitnichten. Und mein Geldbeutel wiederum ak-

zeptiert nicht die Anschaffung neuen Beinkleids. Ergo brauche ich einen Diät-Tipp und keine weisen Sprüche.“

Wally grinst: „Das ist kein weises Sprüchlein, das ist aus Louise L. Hay's Buch „Liebe deinen Körper“, das ich meinen Kunden gerne empfehle. Die Frau hatte Krebs, nur eine Totaloperation sollte sie noch retten können, sie jedoch glaubte, dass die Krank-



Harald Wally: „Ich bin dagegen, sich das Leben zu strikt zu reglementieren.“ Foto: Wally

heit und deren Heilung von ihrer Einstellung zum eigenen Körper abhängig seien. Offensichtlich hat sie Recht behalten, und ihr System der positiven Affirmation kann ich nur jedem nahelegen. Das Problem deiner Hose jedoch sollte sich leicht lösen lassen, aber nicht mit einer Diät – damit erzielst Du nur den bekannten Jojo-Effekt –, sondern mit ein paar einfachen Energie-Übungen und einer etwas bewussteren Ernährung.“

Die Übungen, die er mir zeigt, sind einfach, immer und überall machbar, im Stehen, Sitzen, Lie-



„Siehst Du Willy, schon geht's dir besser!“ Fotos: Herbolzheimer

gen. „Wenn Du Daumen und Zeigefinger zusammenlegst, bildet sich dort ein kleiner Wulst. Da sitzt der Druckpunkt für den Dickdarm-Meridian, der sich bis hinauf zur Nase zieht. Drück leicht mit dem Daumen der anderen Hand für eine Minute darauf, das sollte unter anderem helfen, dass Du genauer wahrnimmst, was dein Körper wirklich braucht, und weniger wahllos isst, auch das Sättigungsgefühl früher bemerkst (Abb.1). Sozusagen gegenüber (Abb.2), bei der Falte zwischen kleinem Finger und Handkante die gleiche Übung, bezogen auf den Dünndarm. Beide Punkte an beiden Händen jeweils eine Minute, das Ganze vielleicht fünfmal am Tag. „Wichtig auch: Trinke Wasser, ein Glas etwa 20 Minuten vor der jeweiligen Mahlzeit, ein weiteres 20 Minuten danach.“ Schwer zu machen bei der Kürze üblicher Mittags- und Frühstückspau-



(Abb.1): Legt man Daumen und Zeigefinger zusammen, bildet sich ein kleiner Wulst. Dort sitzt der Druckpunkt für den Dickdarm-Meridian. Man drückt leicht mit dem Daumen eine Minute darauf. Das hilft, den Körper besser wahr zu nehmen, weniger wahllos zu essen und das Sättigungsgefühl früher zu bemerken.

sen... „Versuche es einzuhalten, sooft es dir möglich ist, zumindest abends daheim. Und nimm ganz normales Leitungswasser, das Wasser der Region, in der Du lebst, enthält genau die Stoffe, auf die sich dein Körper seit Jahren eingestellt hat. Es ist ein völliger Blödsinn, für teures Geld abgefülltes Wasser aus fernen Gegenden zu kaufen – ein Blödsinn für jeden, außer den, der's verkauft. Mineralwasser ist übrigens auch nicht so empfehlenswert – es bläht.“ Irgendwelche speziellen Speisevorschläge oder -verbote? „Nein, ich bin da-

gegen, sich das Leben zu strikt zu reglementieren. Iss und trink, worauf Du wirklich Lust hast. Aber bewusst! Das gilt insbesondere für Milchprodukte. Milch ist in vielen Speisen und Getränken enthalten, man sollte sich darüber im Klaren sein,



(Abb.2): Bei der Falte zwischen kleinem Finger und Handkante drückt man eine Minute mit dem Zeigefinger drauf, um den Dünndarm zu aktivieren.

dass Säugetiere Milch für ihre Babies produzieren, damit diese möglichst schnell wachsen und zunehmen, nach dem Abstillen wird sie nicht mehr gebraucht. „Die gesunde Extra-Portion Milch“ aus der Werbung ist ein Schmarrn! Du solltest, wenn Du alles Gesagte einhältst, bis zu unserem nächsten Treffen drei, vier Kilo verloren haben, und die kommen dann auch nicht gleich wieder zurück.“

„Nun ein ganz anderes Thema. Ich bin in den letzten Wochen oft darauf angesprochen worden, Begriffe wie „Energie-Massage“, „Energie-Übertragung“, „Energie-Übung“ hätten so einen Beigeschmack von Esoterik und Hokuspokus, von Sektierertum und Blenderei. Es geht hier um ganz einfache Dinge, die jeder für sich nachvollziehen kann, um Berührungen, die jede Mutter bei ihrem Kind ganz instinktiv an der richtigen Stelle machen wird, wenn dieses Schmerzen hat. Wir haben uns eine merkwürdige Denkweise angewöhnen lassen, die jahrtausendelange Beobachtung und Erfahrung als unwissenschaftlich bezeichnet, und nur gelten lässt, was in irgendwelchen Labortests gemessen wird, nicht eben selten im Auftrag merkantil interessierter Industrien...“

Und schmunzelnd: „Das ist dann auch heute gleich.“

Ronnie Herbolzheimer



Wallys Energie Übung für Willy: „Willy, Du siehst heute wieder so miesepetrig aus! Sei dir darüber klar, dass wir Menschen soziale Wesen sind, geh auf andere zu, fürchte dich nicht vor Berührung!“