

# 4 STUNDEN, die Ihr Leben außerdem verändern können

Beispiel statt der Schulter die schwächelnde Nierenenergie – ein Grundleiden vieler Frauen übrigens, die antriebslos sind und immer kalte Füße haben. Der Tipp vom Anfang, zwischen 17 und 19 Uhr eine Tasse Grüntee zu trinken, ist ein Teil der Hausaufgaben, die der TCM-Experte seinen Patienten mitgibt. Denn der chinesischen Organuhr zufolge, reagiert die Niere genau in diesem Zeitfenster am besten auf Stimulation.

**Dass bei der Arbeit am Körper emotionale Probleme ans Licht kommen können**, die mitunter jahrelang im Unterbewusstsein gären, hat Johanna buchstäblich am eigenen Leib erfahren. Ursprünglich war sie wegen ihrer Rückenschmerzen zu Adelheid Wünsch in die Praxis gekommen – nicht ahnend, wie tiefgreifend die Behandlung sie verändern sollte. Adelheid Wünsch ist „Master of Science“ in Osteopathie und arbeitet auch als Dozentin an der Osteopathischen Akademie in München. Sieben Jahre lang lernt man dort, das subtile Zusammenspiel von Knochen, Organen, Sehnen und Gefäßen im gesamten Körper zu regulieren. Die 46-jährige Expertin fand die Ursachen für Johannas Rückenprobleme in den Kiefergelenken ihrer Patientin, die sie vom Mundraum aus bearbeitete. Sie dehnte

**FELDENKRAIS-METHODE:** Viele Übungen erinnern an Gymnastik oder Yoga. Dabei lernt man, sich das Zusammenspiel von Denken, Fühlen und Handeln bewusst zu machen und bei Bedarf zu verändern. Um den Körper neu zu erspüren und herauszufinden, wie Bewegungen leichter werden, konzentriert man sich ganz auf sich selbst. [Mehr Infos: feldenkrais.de](http://feldenkrais.de)

**Kosten:** In der Gruppe ab ca. 10 Euro, Einzelstunden ab ca. 60 Euro

**MEDITATIONS-SCOACHING:** Den Geist zur Ruhe bringen und den Fokus auf die Innenwelt lenken, bringen einem Yoga- und Meditationslehrer bei. Ziel ist, in der Gegenwart anzukommen und sich nicht über Gedanken und Ängste von den inneren Zielen abhalten zu lassen. So bleibt man sich treu und trifft klarere Urteile. [Mehr Infos: frau-shanti.de](http://frau-shanti.de)

**Kosten:** Einzelstunde ab ca. 60 Euro, Kurs ab ca. 450 Euro (z.B. „Achtsamkeit und Yoga“, 24. bis 27.9., München)

**GRINBERG-THERAPIE:** Welcher Körperteil ist energetisch unterversorgt, wo blockiert etwas den Fluss der Energien? Grinberg-Practitioner helfen, mit Schmerzen, Stimmungsschwankungen und eingefahrenen Reaktionsmustern besser umzugehen. Mit einer Mischung aus Berührungen, Atmung, Bewegung und Konzentrationsübungen lernt man, einschränkende Verhaltensweisen zu erkennen, zu beenden – und damit das Energieniveau zu steigern. [Mehr Infos: grinberg-praktiker-muenchen.de](http://grinberg-praktiker-muenchen.de)

**Kosten:** ca. 80 Euro pro Sitzung

**ROLFING:** Die gezielte Behandlung des Bindegewebes und der Faszien richtet mit Hilfe der Schwerkraft den Körper neu aus und befreit ihn aus einem falsch ausgerichteten Gewebekorsett. Durch manuelle Therapie in Form sanfter Impulse oder intensiver Berührungen kehren die Körpersegmente in ihre natürliche Position zurück. [Mehr Infos: rolfingverbanddeutschland.de](http://rolfingverbanddeutschland.de)

**Kosten:** ca. 60 bis 80 Euro pro Sitzung

die Kopfhaut und die Bänder am Herzen, und irgendwann stellte sie unvermittelt die Frage nach dem Festgefahrensein, die Johanna rückblickend als Weckruf bezeichnet.

Adelheid Wünsch bearbeitet alle osteopathischen Themen, hat sich aber auf den Craniosacral- (Schädel-Kreuzbein-) und Gynäkologie-Bereich spezialisiert. Auf diesem Gebiet ist sie eine der gefragtesten Osteopatischen Süddeutschlands für Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch, Menstruationsproblemen und vielen anderen Unterleibsthemen – und macht Dinge mit ihren Patientinnen, die sich andere nicht (zu)trauen würden. Sie greift den Frauen etwa in den Anus und

rückt von dort ein verbogenes Steißbein zurecht. Außerdem behandelt sie intravaginal und dehnt die Schleimhäute an Stellen, wo sie nicht elastisch genug sind. Mit gezielten Griffen bringt sie auch die Aufhängung einer zur Seite gerutschten Gebärmutter in ihre ursprüngliche Stellung zurück. Damit hat sie schon so manches Beziehungsproblem gelöst, weil der Sex plötzlich nicht mehr wehtat. „Ich spüre ein Eheproblem nicht mit meinen Händen“, erklärt sie ihre Arbeit, „aber ich spüre als Mensch, wenn die Libido einer Patientin schwach ist. Dann erkläre ich ihr, warum sie mit einem zur Seite geneigten Uterus keinen Orgasmus haben kann. Allein das zu hören, befreit eine Frau schon von ihren Schuldgefühlen.“

**Mit Osteopathie werden auch gynäkologische Probleme behandelt, von denen die Patientinnen oft gar nichts ahnen**

lung zurück. Damit hat sie schon so manches Beziehungsproblem gelöst, weil der Sex plötzlich nicht mehr wehtat. „Ich spüre ein Eheproblem nicht mit meinen Händen“, erklärt sie ihre Arbeit, „aber ich spüre als Mensch, wenn die Libido einer Patientin schwach ist. Dann erkläre ich ihr, warum sie mit einem zur Seite geneigten Uterus keinen Orgasmus haben kann. Allein das zu hören, befreit eine Frau schon von ihren Schuldgefühlen.“