



Glücksgriffe für Körper und Seele

Sie brauchen neue Power, gute Ideen, möchten besser schlafen oder entspannen? Mit dieser Klopf-Akupressur aus der TCM, die die Ärztin Astrid Vlamynck exklusiv für bella-Leserinnen weiterentwickelt hat, geht das im Handumdrehen

Text: Susanne Schulz

Sich rundum gut fühlen, Stress blitzschnell abschütteln und innere Balance genießen – wer möchte das nicht? Gerade dann, wenn mal wieder alles zusammenkommt – wir schlecht geschlafen haben oder gereizt sind, es Streit mit dem Partner gab und der Chef uns dann auch noch Extra-Arbeit aufhals. Ach, gäbe es doch in solchen Momenten einen „SOS-Knopf“, den wir drücken könnten, und der uns ruck, zuck mit neuem Wohlfühl versorgt!

Das Glück wohnt in den Fingerspitzen

„Mit Klopfakupressur geht das tatsächlich“, weiß die Ärztin und Psychotherapeutin Astrid Vlamynck (44). Nicht auf Knopf-, aber per Fingerdruck können wir dank dieser Methode minutenschnell Gelassenheit und Ruhe, neue Kraft oder gute Laune tanken. Eine sanfte Berührung am Kinn etwa und ein paar

weitere an den Schläfen – schon klären sich die Gedanken, und Ärger verwandelt sich in Optimismus. Wie das funktioniert? „Wenn wir bestimmte Schlüsselpunkte beklopfen oder behutsam massieren, werden das Nervensystem angeregt und der Energiefluss des Körpers reguliert“, erklärt Vlamynck, die diese aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) stammende Methode bereits seit zehn Jahren praktiziert. Das Wirkprinzip ähnelt z. B. dem der Akupunktur. Nur werden die Energiepunkte des Körpers nicht mit Nadeln, sondern durch Beklopfen stimuliert. Das Ergebnis fühlt sich rundum gut an: Körper, Geist und Seele kommen in Balance.

Das Beste: „Der Körper reagiert umgehend auf das Trommeln und Drücken, der Effekt ist sofort spürbar.“ Und die Glücksgriffe lassen sich auch noch ganz gezielt einsetzen: Egal ob Sie besser schlafen möchten, neue Ideen, mehr Mut oder Entspannung brauchen – jeder Punkt hat seine spezielle Wirkung. „Man kann aber auch

ohne einen konkreten Wunsch klopfen – um zwischendurch eine Portion Wohlfühl und innere Ausgeglichenheit zu tanken.“ Wer es täglich macht, lebt so dauerhaft gelassener. Und zwar ohne großen Aufwand, denn die Wohlfühl-Griffe kann man nahezu überall und jederzeit anwenden.

Minimaler Aufwand – maximales Wohlfühl

„Zu Hause fällt es anfangs trotzdem leichter, sich auf die Methode einzulassen und zu erspüren, was sie bewirkt“, rät die Expertin. Und: „Erzwingen Sie dabei nichts. Sollten Sie beim ersten Versuch nichts merken, versuchen Sie es weiter – die Wirkung kommt!“ Probieren Sie es doch gleich aus – auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen die besten Glücksgriffe für Körper und Seele vor. **Beklopfen oder drücken Sie jeden Punkt sanft etwa eine bis fünf Minuten, am besten dreimal täglich.** ●

1 Hilft beim Einschlafen

Wenn Sie abends im Bett liegen und sich hin und her wälzen, weil sich das Gedankenkarussell unaufhörlich weiterdreht, bringt der Herzpunkt Ruhe. Er befindet sich etwas oberhalb der linken Brust. Legen Sie die Fingerspitzen der rechten Hand darauf, und massieren Sie den Punkt sanft im Uhrzeigersinn. Leit-Sätze verstärken die Wirkung. Zum Beispiel: „Auch wenn der Tag nicht ganz so war, wie ich es mir gewünscht habe, und trotz der Themen, die ich nicht gelöst habe, liebe und schätze ich mich so, wie ich bin.“

* Traum-Spender

Geben Sie 3–4 Tropfen ätherisches Sandelholzöl (Drogerie, 10 ml ca. 4 Euro) auf ein Stofftuch, und stecken Sie es in Ihren Kopfkissenbezug. Das Aroma des Öls wirkt beruhigend, hilft so beim Einschlafen und schenkt süße Träume.

2

Erhellte die Stimmung

Schlechte Laune vertreibt der Punkt zwischen Kinn und Unterlippe: Drücken Sie ihn sanft mit Mittel- und Zeigefinger. Dank gezielter Fragen lässt sich das nächste Stimmungshoch zusätzlich locken. Etwa mit „Worauf freue ich mich heute?“ Auch gut: Denken Sie an eine Situation, in der Sie richtig glücklich waren. Vielleicht, als Sie frisch verliebt waren oder während eines Urlaubs? Das Gehirn verknüpft dadurch die positiven Emotionen mit dem Punkt. Folge: Wenn Sie ihn das nächste Mal berühren, rufen Sie diese Glücksgefühle wach – und Ihre Laune steigt.



3

Gibt Mut und Zuversicht

Etwa eine Handbreit unter der Achsel liegt der Punkt, der unseren Optimismus weckt, unseren Glauben an uns selbst und die Zukunft stärkt. Beklopfen Sie diese Partie mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger der anderen Hand. Wer mag, wechselt anschließend noch einmal die Seite.

5

Macht sofort konzentriert

Sie möchten schnell den Kopf frei bekommen, Ihre Aufmerksamkeit auf eine Sache fokussieren? Dann legen Sie einfach die Mittel- und Ringfinger beider Hände an Ihre Schläfen. Beklopfen oder massieren Sie diese Punkte sanft – je nachdem, was Sie als angenehmer empfinden.

* Frische-Kick

Nutzen Sie die Kraft der Farben, um Ihr Gehirn auf Trab zu bringen: Stellen Sie sich z. B. gelbe Blumen an den Arbeitsplatz. Blicken Sie fünf Minuten darauf. Die Farbe stärkt Aufnahmefähigkeit und Konzentration.

6

Blockt Stress ruck, zuck ab

Der Thymuspunkt bremst Hektik zuverlässig aus: Er liegt im oberen Drittel des Brustbeins. Beklopfen Sie ihn zart mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger einer Hand. Das wirkt beruhigend auf Körper und Geist, gibt gleichzeitig neue Kraft. Kein Wunder eigentlich, dass wir diese Stelle oft ganz intuitiv berühren, z. B. wenn wir uns erschrecken.

* Relax-Trick

Pfeifen Sie doch einfach mal auf den Stress – und zwar wortwörtlich. Denn Pfeifen und auch Singen oder Summen reguliert die Atmung. Das beruhigt die Nerven, gibt neue Gelassenheit. Und gute Laune macht es auch noch.



4

Spendet neue innere Balance

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, und kreuzen Sie den linken Unterschenkel über den rechten. Dann die gestreckten Arme kreuzen: den rechten über den linken. Hände ineinander verschränken wie zum Gebet – und durch die Arme zur Brust ziehen, die Arme dabei anwinkeln. Diese Position aktiviert gleich mehrere Glückspunkte, die für innere Ausgeglichenheit sorgen.



Antistax

»Tolle Beine, Mama!«

»Danke, Schatz.«



Nur 1x täglich

Antistax[®] – für gesunde, schöne Beine:

- wirksame Hilfe bei müden, schweren Beinen
- mit bioaktivem Flaven[®] aus dem roten Weinlaub
- stärkt und schützt die Venen von innen

Antistax[®] – mit beiden Beinen im Leben.

Antistax[®] extra Venen-Tabletten. Wirkstoff: Trolox (extrakt aus roten Weinlaubblättern), Arnica (Extrakt aus der Ausbeute bei Erntearbeiten zur Behandlung von Beschwerden bei Entzündungen der Bindegewebe (insbesondere Muskeln) sowie zum Beispiel Schmerzen und Schwellungen in den Gelenken, mediterrane Waldkirsche, Jodine und Citrus (Leinschwellungen), zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Buchtipps: Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG, 55216 Ingelheim am Rhein, Stand: Mai 2009

BELLA WOHLFÜHL- DOSSIER

Mehr Kraft im Handumdrehen



Spendet neue Energie

Am Ende des oberen Drittels der Handaußenkanten liegt der Power-Punkt. Klopfen Sie Ihre Handkanten an dieser Stelle gegeneinander.



Aktiviert die Selbstheilungskräfte

Drücken Sie mit Ihrem rechten Mittel- und Zeigefinger nacheinander die rechte Außenkante der Fingerkuppen Ihrer linken Hand. Starten Sie am Daumen (s. Abb. A), drücken Sie dann an der Spitze des Zeige-, Mittel- und Ringfingers, zuletzt die rechte Außenseite der Kuppe des kleinen Fingers (s. Abb. B). Der Druck sollte sanft, aber durchaus spürbar sein.

Pusht das Gehirn

Beklopfen Sie den Punkt in der Mulde zwischen dem kleinen Finger und dem Ringfinger auf dem linken Handrücken mit Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand. Das stärkt und beschleunigt Ihr Denkvermögen.



Was bringt das Klopfen? Astrid Vlamynck im Gespräch mit bella-Redakteurin Susanne Schulz



„Klopfen ist wie ein Urlaub“

Expertin Astrid Vlamynck wendet die Klopfakupressur schon seit zehn Jahren an – bei Ihren Patienten, aber auch bei sich selbst.

Frau Vlamynck, gibt es auch Klopf-Punkte, die schön machen?

Ja, es gibt schon spezielle Partien wie zum Beispiel unterhalb der Augen. Das Beklopfen dieser Punkte kann Tränensäcke mindern. Dazu sehr sanft mit den Fingerkuppen über die Partie unterhalb der Augen trommeln. Etwa eine Minute lang, am besten morgens und abends. Dadurch kommt der Lymphfluss in Schwung, gestaute Flüssigkeit kann besser aus dem Gewebe abtransportiert werden, sodass Schwellungen verschwinden. Eigentlich haben aber auch alle anderen Übungen einen positiven Effekt auf unser Äußeres.

Und warum ist das so?

Ganz einfach: Je öfter wir die Klopftechnik anwenden – wer mag, macht es mehrmals täglich –, desto gelöster und ausgeglichener sind wir. Und das ist uns ganz deutlich anzusehen: Die Gesichtszüge glätten sich, wir lächeln entspannt, die Augen strahlen mehr, der Teint wirkt wie aufgepolstert. Denn das Klopfen wirkt wie ein Mini-Urlaub auf Körper und Seele – kein Wunder also, dass wir dadurch auch so erholt aussehen wie sonst nur nach einem langen Urlaub. Ich beobachte das immer wieder bei meinen Patientinnen.

Wie sind Sie denn selbst zu der Technik gekommen?

Obwohl ich aus der Schulmedizin komme, war ich immer offen für ergänzende Methoden. Sie bereichern das Behandlungsspektrum, außerdem fragen immer mehr Menschen gezielt nach Alternativen. Als ich die Klopftechnik kennengelernt habe, war ich sofort begeistert von ihrer raschen Wirkung. Und habe mich entsprechend ausbilden lassen. Das ist mittlerweile zehn Jahre her. Seitdem wende ich die Technik nicht nur bei anderen an, sondern täglich auch an mir. Die Methode hat mein Leben sehr verändert: Ich habe dadurch z. B. innerhalb weniger Wochen mein Lampenfieber besiegt. Heut fällt es mir leicht, Vorträge vor großen Gruppen zu halten, früher war das undenkbar. Genauso gut – und oft genauso schnell – wirkt das Klopfen auch bei vielen anderen Problemen.

Auch bei körperlichen Beschwerden?

Ja, man kann nicht nur seine Stimmungslage oder Konzentration durch das Beklopfen positiv beeinflussen, sondern auch ganz konkrete körperliche Beschwerden wie z. B. Kopfschmerz, Heuschnupfen oder Akne. Nicht alle dieser Beschwerden lassen sich von heute auf morgen komplett wegklopfen, aber die Symptome können oft schrittweise deutlich abgemindert werden. Am besten sucht man sich dafür einen Therapeuten mit einer zusätzlichen medizinischen Ausbildung.

Infos & Buchtipps

Her mit dem Glück Sich selbst so annehmen und lieben wie man ist, negative Gefühle loslassen und Stolpersteine auf dem Weg zu einem Partner aus dem Weg räumen – auch das funktioniert mit der Klopftechnik. Wie genau das geht, erfahren Sie in „Klopfen gegen Liebesleid“ (Astrid Vlamynck, rororo, 8,95 Euro).

Bahn frei Der Ratgeber „Klopfen befreit“ erklärt, wie Sie die Klopf-Methode einsetzen können, um mit mehr Energie und besserer Stimmung durchs Leben zu gehen (Rainer Franke, Ingrid Schlieske, rororo, 9,90 Euro).

Ganz handfest Kurse und Seminare, in denen Sie das Beklopfen erlernen können, gibt es u. a. an Volkshochschulen (www.vhs.de). Weitere Infos außerdem unter www.astrid-vlamynck.com



»Redet dein Mann auch nur zehn Minuten am Tag?«



»Das ist doch ganz schön lange für einen Mann.«

Warum wollen Frauen noch und Männer nichts hören? Was man tun kann? Genaugenommen eine Louise Jacobs Krönung und die klugen Sie mit unter...

www.jacobs-kroening.de



JACOBS Krönung

FOTOS: HANS HUFNAGEL (8), JUMP (3), HERSTELLER (2), DDP, HAARE/MAKEUP: SANDRA SCHÜTZ