

Langzeitfolgen von Corona – Microkinesi als alternative Therapie

Die Microkinesitherapie unterstützt ganzheitlich die Regeneration | *Frank Plettenberg*

Über Covid-19 und seine Langzeitfolgen ist noch nicht viel bekannt. Ein einheitliches Krankheitsbild gibt es nicht, weil das sogenannte „Long Covid“ den Körper auf vielfältige Weise beeinträchtigt. Einige Symptome ähneln denen anderer chronischer Erkrankungen.

„Ich bin ständig müde, fühle mich erschöpft und meine Leistungsfähigkeit im Alltag ist lange nicht auf dem Niveau wie vor meinem Covid-19-Infekt“, klagt die 50-jährige Patientin gegenüber Bertram Schullian, Microkinesitherapeut aus Haigerloch bei Stuttgart. Seit der Corona-Pandemie kommen regelmäßig Menschen zu ihm in die Praxis, die trotz überstandenen Infekt nicht vollständig zu Kräften kommen. Die beobachteten Corona-Langzeitfolgen reichen von Geschmacksverlust, Atemnot, Schlaflosigkeit und Erschöpfung über neurologische Störungen, wie Schwindel oder Konzentrationsverlust, bis zu schweren Lungenschäden und auf der seelischen Ebene bisweilen zu Ängsten und sogar Depressionen.

„In meine Praxis kam eine Patientin etwa einen Monat nach ihrem akuten Corona-Infekt mit massivem Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen. Zwei Wochen setzten ihr diese Symptome schon zu und sie fühlte sich fortschreitend kraftloser und weniger belastbar“, erzählt Schullian weiter. Nach der ersten Behandlung flammten die Kopfschmerzen für einen Tag sogar stärker als vorher auf, was die Patientin ihm am Telefon berichtete. Schullian rät ihr, dem Körper möglichst viele Pausen zu ermöglichen und mindestens 2–3 Liter am Tag zu trinken, damit das stimulierte Immunsystem unterstützt werden kann. „Ich bin seit fast 10 Jahren Microkinesitherapeut und erlebe überwiegend positive Krankheitsverläufe bis zur vollständigen Heilung der Symptome in meiner Praxis. So war es auch bei dieser Patientin. Innerhalb der folgenden zwei Tage verschwanden die Beschwerden vollständig. Und es blieb auch dabei“, ergänzt er noch.

Dauerhafte Müdigkeit

Müdigkeit ist nicht selten eine Folge von Virusinfektionen; bei einer Corona-Infektion



Abb. 1: Der Patient wird bekleidet behandelt. Eine Sitzung dauert zwischen 60 und 90 Minuten.

Foto: Regina Mayer-Dangl

ist sie eine der am häufigsten vorkommende Langzeitfolgen. Im Fachjargon wird von Post-Covid-Fatigue gesprochen. Der chronische Erschöpfungszustand tritt überwiegend unabhängig davon ein, ob jemand einen milden oder schweren Krankheitsverlauf erlebt hat. Zu den möglichen Ursachen der Dauerermüdigkeit können geschädigte Nervenbahnen, Durchblutungsstörungen und ein nicht zur Ruhe kommendes Immunsystem zählen.

„Mich konsultierte eine 40-jährige Patientin mit eher milden Covid-Symptomen in der akuten Phase. Sie hatte unter leichtem Fieber und mäßigen Gliederschmerzen gelitten, bis nach etwa acht Wochen plötzlich eine massive Kraftlosigkeit auftrat, zu der eine deutliche Herz-Kreislaufbelastung hinzukamen“, berichtet Stefanie Both, die eine Praxis in Landshut betreibt. Der erschöpfte Gesamtzustand der Frau sorgte für massive Zukunftsängste sowie die Sorge, das Leben nicht mehr in den Griff zu bekommen. „Die Patientin wurde von mir zum ersten Mal mit der Microkinesi behandelt. Sie hatte den Rat von einer Freundin befolgt und kam auf diesem Weg zu mir in die Praxis. Nach nur einer Behandlung und einer weiteren Woche Nachwirkung, wurden die Beschwerden ste-

tig weniger und sie ist mittlerweile emotional deutlich belastbarer“, erzählt Both froh.

Corona hinterlässt Ängste

Die langen Wochen des Lockdowns, die veränderte Lebenssituation durch Homeschooling und Homeoffice, die soziale Abstinenz durch Social Distancing, Szenen von Hamsterkäufen und die weltweite Nachrichtenlage zur Pandemie veränderten auch bei nicht unmittelbar von einer Infektion Betroffenen den Alltag. Insbesondere wurden Auswirkungen auf der psychisch emotionalen Ebene beobachtet. Neben der Furcht um die eigene Gesundheit oder die von Angehörigen und Freunden erhöhte sich der Stress durch die Angst vor nicht beeinflussbaren Begleiterscheinungen: Lernrückstände, Leistungsdruck, finanzielle Einbußen, Arbeitsplatzverlust, Schulden, Sorgen um die Zukunft insgesamt.

„Viele Beschwerden, die mit der Corona-Pandemie assoziiert sind, erinnern an Schilderungen von Patienten, die durch eine Überlastung im Alltag durch Job und Familie, Tod oder auch Scheidung auftreten“, berichtete Regina Mayer-Dangl, seit 12

Jahren Therapeutin und Dozentin für Microkinesitherapie. „Solche Patienten kommen zu mir, weil sie an Konzentrations- und Schlafstörungen, Panikattacken, chronischen körperlichen Beschwerden, teilweise sogar bis hin zu depressiven Verstimmungen leiden.“ Aus ihrer Erfahrung weiß sie, dass es häufig ein Konglomerat aus der aktuellen Situation und alter körperlicher sowie seelischer Verletzungen ist, die solche Symptome verursachen.

Microkinesitherapie versteht sich als ergänzende Behandlungsform zur Schulmedizin, die durch ihre besonders sanfte Behandlungsweise für Menschen jeden Alters – vom Baby bis ins hohe Alter, möglich ist. „In der Regel kommen sie 2–5 Mal zu mir. Gerade bei psychisch emotionalen Beschwerden ist die Vertrauensbildung in die Therapie selbst Bestandteil der Behandlung. Das ausführliche Einstiegsgespräch ist dabei von entscheidender Bedeutung.“

Ein Patient, Anfang 50, litt unter starken Depressionen, chronischen Darmbeschwerden und Rückenschmerzen. Die familiäre Situation mit seinen Eltern belastete ihn noch stark aus Kindheitstagen. Immer wieder holte ihn die Vergangenheit ein, besonders bei

dem Gedanken, mal für seine Eltern sorgen zu müssen. Über Jahre wurde er psychologisch behandelt und suchte bei Frau Mayer-Dangl ergänzende Unterstützung. „Ich erkannte neben nicht ausgeheilten Viruserkrankungen unter anderem mit Epstein-Barr eine deutlich geschwächte Gesamtkonstitution des Patienten und zwar von Geburt an. Hinzu zeigten Enttäuschungen und ein starkes Gerechtigkeitsempfinden körperliche Auswirkungen“, erzählt die Microkinesitherapeutin. Sie führte wiederkehrende monatliche Behandlungen durch, bis der Patient von einer zurückkehrenden Lebensqualität erzählte. Seine Beschwerden wurden leichter bzw. verschwanden vollkommen.

Die Sprache des Körpers verstehen

Wie entstehen aus Sicht der Microkinesitherapie Pathologien und wie wirken sie sich aus? „Mit Selbstheilungskräften beschreiben wir die Fähigkeit unseres Körpers, kontinuierlich eine Art Reparaturprogramm durch uns hindurchlaufen zu lassen. Das funktioniert solange unbemerkt und effektiv, bis der *Angriff* auf den Körper zu stark oder die eigene Abwehr zu schwach ist“, erklärt Daniel Grosjean, der Begründer der Microkinesitherapie. Er ist selbst nach über 40 Berufsjahren voller Enthusiasmus, seine Arbeit und Forschung beständig weiterzuentwickeln. „Ein Gewebe, ein Muskel oder ein Nerv hören an den Stellen einer Läsion auf zu schwingen. Es fehlt an der natürlichen Vitalität, das Gewebe erstarrt“, beschreibt er plakativ den Vorgang, wie der Körper Läsionen zeigt.

Dem vitalen Rhythmus auf der Spur

Die fehlende Vitalität spürt der Therapeut mit seinen Händen durch Micropalpationen auf. Die zwei französischen Begründer der Therapie Daniel Grosjean und Patrice Benini waren sich während ihrer Ausbildung als Physiotherapeuten begegnet. Sie verband die Unzufriedenheit mit den Ergebnissen ihres Behandlungsrepertoires. Aus ihrer Entdeckung, dass bei Muskelbehandlungen korrespondierende Dermisareale und oft vom Muskel entfernte Wirbelsäulensegmente Reaktionen zeigten, entstand der Wunsch, mit Hilfe von Experten verschiedener Wissenschaften (Biologie, Chemie, Embryologie, Medizin, Physik, Osteopathie

Begrifflichkeiten

Palpation

Der Begriff bezeichnet die Untersuchung des Körpers mit den Händen durch Abtastung. Hierbei wird die Konsistenz, Elastizität und Beweglichkeit der unterschiedlichen Körpergewebe untersucht. Während der Ausbildung wird eine Form der Palpation gelehrt, durch die die Vitalität der einzelnen Gewebe beurteilt werden kann.

Globaltest

Mithilfe von systematischen Handgriffen wird der gesamte Körper des Patienten durch den Therapeuten erfasst. Das strukturierte Vorgehen basiert auf Themen wie z. B. Muskeln und Nervensystem oder Emotionen und Vererbung.

Vitaler Rhythmus

Die Eigenschwingung des Gewebes wird als vitaler Rhythmus bezeichnet. Er kann als „Lebendigkeit“ mit den Händen wahrgenommen werden. Ziel der Microkinesi ist es, das Fehlen des vitalen Rhythmus mit aktiver Palpation aufzuspüren.

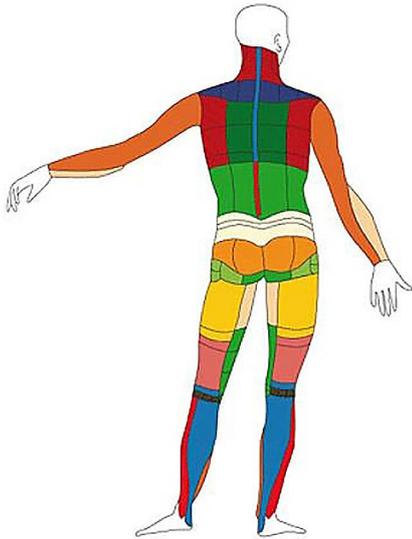


Abb. 2: Die Microkinesi teilt die Vorder- und Rückseite des Körpers in unterschiedliche Segmente ein, die stellvertretend für Organe, Nerven- und Muskulaturssysteme sowie seelisch/emotionale Themenbereiche stehen. Die grünen Flächen am Rücken repräsentieren z. B. Muskulatur aus dem paraxialen Mesoderm, also Muskulatur des Rumpfes, die rote Zone am Hals akute wie auch chronische infektiöse Geschehen.

Foto: Le Centre de Formation à la Microkinésithérapie (FR)

und chinesischer Medizin) immer tiefer in die Fähigkeiten des Körpers zur Selbstheilung vorzudringen.

Ganzheitlich behandeln

Während der Behandlung liegt der Patient bekleidet auf einer Liege. Bei der Micropalpatation bewegt der Therapeut das Gewebe zwischen seinen Händen. Dabei geht er schematisch nach Sektoren am Körper vor, die jeweils für verschiedene Zonen, Symptome und Ursachen stehen.

Über den Globaltest kann im Falle einer Blockade ein Muskel, ein Segment oder ein erstarrtes Gewebe identifiziert werden. Der betroffene Muskel wird durch einen minimalen Impuls – in dem er gedehnt wird – an sein Ursprungstrauma „erinnert“. Bei einem Trauma an der Muskulatur, die aus embryologischer Sicht aus dem paraxialen Mesoderm stammt zum Beispiel M. psoas major, reagiert der Körper mit dem Verlust an Vitalität an einem Hautareal sowie einem Wirbelsäulensegment. Störungen der Muskulatur aus dem lateralen Mesoderm lassen sich über die Chorda dorsalis finden, die beim Er-

wachsenen die Nuclei pulposi der Bandscheiben darstellen. Gleichzeitig kann hier ein Funktionszusammenhang verschiedener Muskeln der Extremitäten und der Organe hergestellt und behandelt werden. Toxische und infektiöse Läsionen, Obstruktionen oder konstitutionelle Schwächungen, aber auch Blockaden der Individualität, Frustration und Konflikte erfordern andere Palpationen. Die Palpation des Symptoms gibt somit bereits Aufschluss darüber, in welchen Themengebieten zum Beispiel Muskeln, Nervensystem, emotionale Überlastung oder Schutzmechanismen sich die Ursachen für eine Erkrankung befinden.

Eine Patientin, Anfang 30, zweifache Mutter, klagte über Wochen über anhaltenden Bluthochdruck und ständige Verdauungsprobleme. Sie hatte zwei Monate zuvor einen Autounfall, ohne spürbare Folgen überstanden. „In der ersten Behandlung konnte ich den Schock des Autounfalls am Körper feststellen. Zusätzlich behandelte ich die Muskeln der Halswirbelsäule, die embryologisch mit dem Herz-Kreislauf-System zusammenhängen“, beschreibt Mayer-Dangl den Behandlungsablauf. „Im Falle dieser Patientin wurde einmal mehr deutlich, wie eng Körper, Geist und Seele zusammengehören. Ihr mangelndes Selbstwertgefühl, das sie im Vorgespräch nicht angesprochen hatte, und ihr persönlicher Druck, den Anforderungen als Mutter und Ehefrau nicht gerecht zu werden, wirkten sich ebenfalls negativ auf das Herz-Kreislauf-System und den Verdauungsapparat aus.“ Nach zwei Behandlungen waren die körperlichen Beschwerden verschwunden.

Ausbildung zum Therapeuten für Microkinesitherapie

Die Microkinesitherapie ist eine eigenständige Behandlungsmethode im Bereich der Alternativmedizin und wird als qualifizierte Ausbildung an drei Institut-Standorten des FiHH in Hamburg, Heidelberg und München sowie am MFZ in Hannover gelehrt. Die Voraussetzung für die Weiterbildung ist eine abgeschlossene Ausbildung im medizinisch-therapeutischen Umfeld: Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Logopäden, Hebammen, Masseure. Die Grundausbildung erstreckt sich über insgesamt sechs Module, deren Teilnahme berufs begleitend möglich ist. Über vier weitere Module mit jeweils zwei Ausbildungstage kann eine zusätzliche Vertiefung erfolgen. Die Kursgebühr für zwei Tage beträgt ca. 360 Euro (abhängig vom Standort).

Fazit

Eine überstandene Corona-Erkrankung ist häufig nicht das Ende der Beschwerden. Die Microkinesi kann eine wirksame alternative Methode bei der Behandlung sein, um die unterschiedlichen Symptome der Patienten auf ganzheitliche Weise zu therapieren. ■

Keywords: Chronische Erkrankungen, Long-COVID, Post-COVID, Microkinesitherapie, FiHH, Müdigkeit, Fatigue, Ängste, ganzheitliche Behandlung, Depressionen, Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen

Stefanie Both ist ausgebildete Physiotherapeutin und Heilpraktikerin und seit 13 Jahren in ihrer eigenen Praxis tätig. Sie ist Dozentin und Standortleiterin für die Ausbildung in Hamburg.

Daniel Grosjean ist Begründer der Microkinesitherapie und arbeitet seit über 40 Jahren an deren Weiterentwicklung. Er behandelt noch im Alter von 83 Jahren Patienten in seiner Praxis in Nilvange/Frankreich und unterrichtet seine Methode weltweit.

Regina Mayer-Dangl arbeitet seit über zehn Jahren als selbständige Heilpraktikerin. Sie ist die Vorstandsvorsitzende des Vereins für Microkinesitherapie e. V., der die Qualitätsstandards in der Ausbildung und Therapie sowie die Vernetzung von Microkinesi-Experten in Deutschland, Österreich und der Schweiz verantwortet.

Bertram Schullian ist als ausgebildeter Physiotherapeut und Heilpraktiker seit über zehn Jahren in seiner Praxis selbständig tätig.

Weiterführende Informationen:

www.verein-microkinesitherapie.de
info@verein-microkinesitherapie.de
www.fihh.de
www.mfz-hannover.de

Frank Plettenberg ist u. a. als freier Autor tätig. Seine thematischen Schwerpunkte sind Gesundheit und Wellness, Freizeit und Reise sowie Lifestyle.

Kontakt:

wort.kunst@gmx.de