



Wie Narben Ihre Leistungsfähigkeit beeinträchtigen

von Nadine Beyeler

Fotos: Copyright Nadine Beyeler, LADY-FIT

Stellen Sie sich vor, Sie hätten für gewisse Arbeiten auch ohne Training ca. 20% oder sogar bis 100% mehr Kraft. Stellen Sie sich vor, Sie könnten bei einem gewissen Gewicht, das für Sie unüberwindbar ist, locker 10 und mehr Wiederholungen machen. Scheint Ihnen das unmöglich?

Ob Sie zu den Anfängern, den Hausmenschen oder zu Leistungssportlern gehören, Kraft ist ein wesentlicher Teil der Lebens- und Leistungsqualität. Ohne genügende Kraft ist sowohl der Wäschekorb als auch jede Hantel oder jedes Kraftgerät zu schwer. Auch die Geschwindigkeit leidet darunter. Gehören Sie vielleicht zu den ambitionierten Sportlern? Möchten Sie mehr erreichen, trainieren enorm dafür, doch es klappt nicht so recht?

Einige einfache Beispiele aus der Praxis werden Sie überzeugen. In meinem Fitness- und Therapie-Center habe ich weit über 100 Versuche dokumentiert. Lassen Sie sich überraschen...Vielleicht gehören auch Sie bald zum Kreis der Personen, die mit wenig Aufwand viel für sich bewirken können.

Und vielleicht amüsieren Sie sich über die häufig riesigen Trainings-Unterschiede.

Nehmen wir das Wort KRAFT unter einem sehr neuen Gesichtspunkt.

Können Sie sich vorstellen, dass Ihre Kleidung, Ihre Schuhe, Ihre Frisur, Ihr Schmuck einen Einfluss auf Ihre Kraft haben?

Und was haben diese gemeinsam? Sie berühren Ihren Körper, sie beeinflussen Energiebahnen.

Ganz wichtig in diesem Zusammenhang sind die **NARBEN**. Die Naturheilkunde hat sich recht umfangreich mit dem Thema Narben und deren Störfelder auseinandergesetzt. Sie hat jedoch nicht viele Versuche in einem Fitness-Center durchgeführt. Die von mir gemachten Tests beweisen, dass Narben die Trainingserfolge stark reduzieren. Die Kraft kann trotz Training nicht genügend optimiert werden, der Zeitaufwand dazu ist enorm und der Erfolg geringer als möglich.

Narben haben auch einen wesentlichen Einfluss auf die Statik. Die Statik ist bei Sportlern eine wichtige Basis, um die

**Unmöglich! - werden Sie denken.
Unglaublich! - haben all meine Test-Personen gesagt.**

sehr starken Belastungen ohne Gelenkschäden oder Schmerzen aushalten zu können. Diese analysiere und korrigiere ich im Rahmen der Ursachen-Therapie „Globale Haltungsreprogrammation“, eine an Universitäten im Ausland an Aerzte dozierte wissenschaftliche Therapie-Methode. Doch das würde hier den Rahmen sprengen und wird das Thema eines weiteren Artikels sein.

Warum mache ich Sie so eindeutig auf den Einfluss der Narben aufmerksam? Weil ich auch die Methode habe, sofort zu beweisen, dass z.B. die Kräfte ohne diesen Einfluss (das heisst durch deren Neutralisierung) z.T. viel grösser sind. Der AHA-Effekt ist für alle therapeutisch behandelte Personen enorm. Einerseits zeigen einfache kinesiologische Tests den Einfluss einer Narbe, andererseits kann sie mit meinem speziellen Narbenöl sofort für mehrere Stunden (bis ca. 24 Stunden) von ihrem negativen Einfluss neutralisiert werden.

BALLSPIEL und ARMKRAFT

Eine junge Kundin (im Ballsport bis letztes Jahr aktives Mitglied einer Nationalliga) hatte zu wenig Kraft in den Armen. Normale Trainingsgewichte für Anfänger beanspruchten sie sehr. Die Lasten, die sie an der Arbeit auf ein Laufband zu platzieren hatte, waren eine enorme Anstrengung. Die Diagnose „Narbe“ wollte sie zuerst nicht wahrhaben. Wir fanden eine kleine Narbe am Fuss. Mit Schuhen konnte sie 3 kg Hanteln seitlich nicht heben. Ohne Schuhe, bzw. nach Narbenbehandlung, war ihre Kraft zurück. Der Ball ist noch nie so weit ohne Mühe geflogen, die Lasten an der Arbeit waren noch nie so leicht. Nur mit Training hätte sie dies nie so einfach und so schnell erreicht.

OPERATIONEN an Busen, Rücken, Krampfadern...

Eine Frau trainierte Kraft & Aerobic seit über 20 Jahren in einem Fitness-Center in den USA. Obwohl sie in jungen Jahren Baseball gespielt hatte, fühlte sie sich schwach. Sie war nicht einmal in der Lage, einen Holzstuhl mit zwei Armen vor sich hochzuheben.

Nur mit Höschen bekleidet war sie stark genug, den Stuhl locker mit einer Hand mehrmals zu heben. Ich behandelte ihre Narbe am Busen. Bei jedem zusätzlichen Kleidungsstück verlor sie wieder die Kraft, weil jeweils neue Narben berührt wurden. Ich neutralisierte nach und nach ihre vielen Narben. Sie war verblüfft, dass diese Narben-Neutralisierung ihr mehr Kraft gab als 20 Jahre Training. Sie hob den Stuhl mit einer Hand und fragte: wie viele Male hättest Du gerne?

LASER-ENTFERNUNG

Eine ca. 20-Jährige beklagte sich bei der Butterfly Reverse, dass die Übung extrem schwer und das Basisgewicht eine Zumutung sei, obwohl sie regelmässig Body-Forming Kurse mitmachte.

Sie habe keine Operationen und keine Narben, sagte sie mir. Doch sie hatte sich einige Muttermale am Rücken per Laser entfernen lassen. Ich erhöhte um 50% das Gewicht und hob ihre Kleidung weg von der „gelaserten“ Rückengegend. Ergebnis: Sie fand die Übung sehr leicht und angenehm. Sogar das doppelte Gewicht war für sie mit gehobenem T-Shirt noch etwas einfacher als bei anliegendem T-Shirt mit Basisgewicht.

RÜCKEN-NARBE

Eine meiner Kundinnen kam im Sommer zum ersten Mal mit einem Top statt mit einem T-Shirt zum Trainieren. Ich entdeckte eine wunderschöne Narbe auf ihrem Schulterblatt.



Ich fragte sie, wie sie das Training an dem Tag empfand. Sie antwortete, dass es sehr leicht falle und sie fast überall mit schwereren Gewichten als üblich trainieren könne.

Bei der Butterfly Reverse Übung berührte ich ihre Narbe ohne ihr Wissen mit einem Haar. Sie reklamierte sofort, was denn nun los sei, die Übung sei unmachbar schwer geworden! Ohne Berührung konnte sie die Übung problemlos weitermachen. Da sie das eine Haar nicht spüren konnte, machten wir einen Blindversuch an diesem Gerät und am Leg Curl Gerät. Mit Berührung empfand sie die Übung als schwer, ohne Berührung als leicht.



Auch der Einfluss bei der Beinpresse war verblüffend. Training mit 110 kg: Beim Sitzen mit Badetuch über der Schulter waren nur 3-4 Wiederholungen möglich. Mit sofortigem Entfernen des Tuches von der Schulter waren noch weitere 7 Wiederholungen möglich. Nach einer kurzen Pause konnten

- 1) ohne Narbenberührung: wieder mindestens 11 Wiederholungen gemacht werden
- 2) mit Tuch auf der Schulter: Weitermachen der Übung unmöglich
- 3) mit Entfernen des Tuches: problemlos weitere 10 Wiederholungen möglich.

Diese Narbe hatte bei meiner Kundin



einen Einfluss auf alle Übungen. Beim Latissimus Zug z.B. mit 5 Gewichten (sehr schneller Wechsel zwischen den Positionen):

- 1) ohne Narbenberührung: 7 Wiederholungen, sofort anschliessend
- 2) mit Narbenberührung: nur noch 1 zusätzliche Wiederholung
- 3) ohne Narbenberührung: noch weitere 7 Wiederholungen

PIERCING, NABELRISS

Bauch-Piercings können wunderschön sein, sie brauchen jedoch unbedingt einen bauchfreien Top. Sobald die Trainierende das Piercing mit ihren Kleidern bedeckte, oder z.B. bei dem Leg Curl Gerät auf dem Bauch lag, drohten z.T. dramatische Kraftverluste. Anders gesagt, bei Kundinnen welche die Leg Curl Übung mit hohlem Bauch machten (keine Berührung des Piercings mit der Unterlage, auch keine weitere Narbeneinflüsse oder Störfaktoren), war die Übung überraschend leicht. Es konnten entweder viel mehr Wiederholungen gemacht oder die Gewichte erhöht werden.

Bauch-Piercings hatten zudem bei 2 meiner Kundinnen einen wesentlichen Einfluss auf einen Hüftschragstand mit Rückenschmerzen zur Folge. Bei der einen führte er sogar zu einem verschobenen Wirbel. Dies ist mit der Methode der Globalen Haltungsreprogrammation nachweisbar, bei welcher die Ursachen neutralisiert und behoben werden.

KNIE-OPERATIONEN, ARTHROSCOPIEN, KNIE-NARBEN

Haben Sie schon verglichen, wie viel Kraft Sie mit kurzen bzw. mit langen Leggings oder Hosen haben wenn Sie z.B. eine Narbe am Knie haben? Wenn Sie keine weiteren Narbeneinflüsse haben, ist dieser Test sehr einfach: Trainieren Sie an der Beinpresse mit einem Gewicht, das Sie mit bedeckter Narbe nur schwer bewegen können (z.B. nur 2-5 Mal). Wiederholen Sie die Prozedur ohne dass die Narben berührt werden. Die Unterschiede sind bei meinen Kundinnen offensichtlich und aussergewöhnlich.

BLINDDARM, KAISERSCHNITT, DAMMSCHNITT

Freiwillige oder unnötige Narben müssen als Körperverletzung betrachtet werden. Ich kann mir gar nicht vorstellen, dass Frauen sich freiwillig ohne medizinische Notwendigkeit einen Kaiserschnitt wünschen um die Geburtsschmerzen nicht zu erleben oder dass die Aerzte einen Dammschnitt machen, nur um die Geburt zu beschleunigen.

Eine sportliche Kundin konnte wegen eines (bei ihr notwendigen) Kaiserschnitts nie so recht ihre Bauchübungen machen und spüren. Diverse meiner Kundinnen hatten das Gefühl, trotz richtigem Training ihren Bauch nie wirklich zu spüren und beeinflussen zu können. Mit der Narben-Behandlung wurde die Bauchübung zu einer wahren Offenbarung. Eine meiner Kundinnen hatte sogar das Gefühl, alle Jahre seit ihrem Kaiserschnitt verloren zu haben, weil sie nie wieder das Gefühl für ihren Bauch zurückerhalten hatte. Das Narbenöl wirkte Wunder.

Eine über 50-jährige Kundin konnte nach mehrmonatigem Training ihre Leistung immer noch nicht steigern. Ich vermutete Störfelder. Trotz Neutralisierung ihrer Blinddarm-Narbe hatte sie immer noch gleich viel Mühe mit allen Geräten. Da sie Mutter ist, fragte ich ob sie einen Dammschnitt hatte: klar doch, aber schon vor 30 Jahren. Sie behandelte kurz ihre Narbe, ich erhöhte alle Gewichte um ca. 50%, und sie fand die Übungen einfach.

HAARSCHNITT, ZAEHNE

Wollen Sie Kraft ohne an Ihre Frisur zu denken? Dann sollten Sie entweder kurzes Haar, oder zusammengebundenes Haar tragen. Mindestens sofern Sie irgendwelche Zahnfüllungen u.ä. haben, welche nicht bei einem energie-

tisch arbeitendem Zahnarzt gemacht worden sind.

Warum? Weil manchmal schon nur ein Haar auf der Backe im Bereich eines korrigierten Zahnes zu einem unglaublichen Kraftverlust führen kann.

Eine meiner Kundinnen kam mit einer wunderschönen Frisur direkt vom Fri-



sör ins Training. Sie hatte sich schöne Locken machen lassen. Ich erhöhte ihr übliches Trainingsgewicht um ca. 50%, um einen guten Schwierigkeitsgrad zu erreichen. Sie hätte dieses Gewicht mehrere Male bewegen können. Mit einer Locke auf der Backe war dies mit allem Willen und Kraft kein einziges Mal möglich. Als sie das Haar von der Backe entfernte, konnte sie die Übung mehrere Male wiederholen.

Wussten Sie, dass Ihre Kraft bei dem Leg Curl Gerät auch von Ihrer Kopfposition beeinflusst werden kann? Versuchen Sie mal bewusst während dieser Übung den Kopf nach links, bzw. nach rechts zu drehen. Je nachdem wo Sie z.B. Plomben oder Zahnprobleme haben, wird Ihnen die Übung einfacher oder schwerer vorkommen. Ich selber kann mit Kopf zur linken Seite 12,5 kg kein einziges Mal heben, mit geradem Kopf oder Kopf zur rechten Seite jedoch problemlos 10 Mal.

Kopf auf Seite:
höchstens 8,4 kg möglich

Kopf gerade:
mit gleicher Anstrengung, 10 kg
(20% mehr) möglich

Viele benützen Ihren Körper und ihre Reserven ohne es zu wissen immer an einer gewissen Grenze, weil man nicht weiss, dass diese Grenze in Realität wegen der verschiedenen erwähnten Einflüsse sehr viel weiter hinausgeschoben werden kann. Es ist, wie wenn Sie mit einem VW Polo oder einem Smart immer wieder auf der Autobahn am Limit fahren. Es geht. Es geht manchmal sogar relativ lange gut... bis gewisse Teile nicht mehr mitmachen, bis der Motor aufgibt.

Stellen Sie sich vor, sie machen aus Ihrem Smart einen Mercedes... ! Stellen Sie sich vor, Sie steigern mühelos Ihre Kraft!

Nadine Beyeler, 1961, Posturologin, ACSM Health/ Fitness Instructor, Fitness Instruktorin mit eidg. Fachausweis. Inhaberin seit 1992 von LADY-FIT, Universitätstr. 33, CH-8006 Zürich,

Info: Tel. 044 252 33 33

www.LADY-FIT.ch

LADY-FIT
FITNESS WELLNESS GESUNDHEIT



Narben können auf vielfältige Arten und Weisen entstört werden. Einige davon sind:

- * bei LADY-FIT: spezielle Energie-Cremes und neutralisierende Öle
therapeutischer Energieausgleich zur Narbenentstörung
- * Neuraltherapie, Kinesiologie, Akupunkt-Massage nach Penzel, und diverses mehr.

Wir empfehlen Ihnen auch das Buch von Gisela Hoffman & Richard Ebert:
"Krank durch Narben, gesund durch Narbensntstörung und Energieausgleich",
Turm Verlag, ISBN 3-7999-0252-X