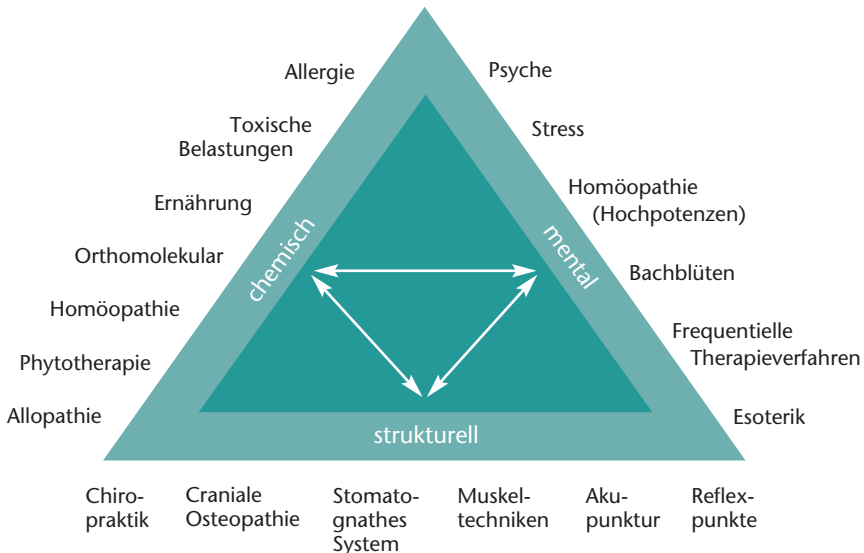


AKSE-VERLAG

Wolfgang Gerz

Das ist »Applied Kinesiology (AK)«

Wissenswertes zum Verständnis dieser ganzheitlich-naturheilkundlichen Diagnose-Methode



AK

»Applied Kinesiology is a system which evaluates our structural, mental/emotional and chemical functions. It employs muscle testing in combination with other standard methods of diagnosis. Diet, manipulation, orthomolecular supplementation, chinese meridian system, exercise and education are used therapeutically to help restore balance and maintain well being.«

Einführung:

In der Naturheilkunde oder – vielleicht besser – in der bio-logischen Medizin hat man in den letzten Jahren verstärkt nach Möglichkeiten gesucht, die Reaktionsweise des Körpers auf verschiedene Substanzen, Emotionen, ja generell alle möglichen Stressfaktoren zu untersuchen.

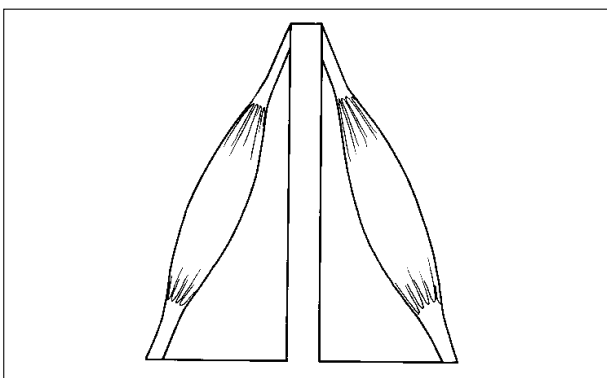
Zu diesen Methoden gehören: Kirlianfotographie, Decoder-Dermographie, Regulationsthermographie, Elektroakupunktur nach Voll (EAV) und die verwandten Methoden BFD und VEGA und anderes mehr.

Neben diesen Verfahren, die alle mit Maschinen zu tun haben, gibt es aber auch Methoden, die mit sehr einfachen Mitteln, teilweise nur mit den Händen durchführbar sind. Die ältesten dieser Methoden sind das Pendeln und das Rutengehen. In den letzten Jahrzehnten wurden zwei weitere faszinierende Metho-

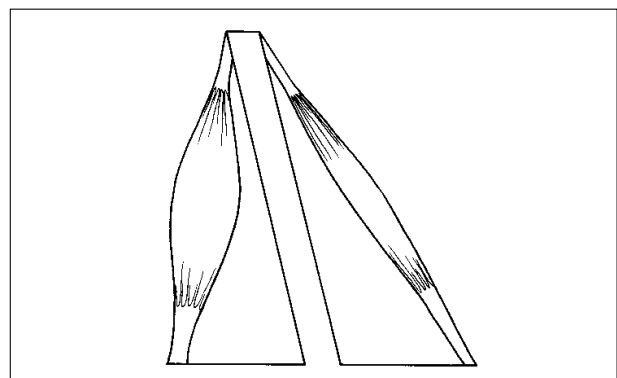
den dazu entdeckt, nämlich die sogenannte RAC-Testung nach Dr. Nogiér (in Verbindung mit der Ohrakupunktur) sowie die Applied Kinesiology (AK), die mit Hilfe standardisierter Tests für einzelne Muskeln des Körpers bzw. besser durch die Diagnose der Stärkeänderung dieser Muskeln messen kann, **wie die Reaktion des Körpers auf Reize, Substanzen und auch Emotionen jeglicher Art ist.**

Wichtig ist, dass man die AK nicht im strengen Gegensatz zu den eingeführten und bewährten schulmedizinischen Diagnoseverfahren wie z. B. Elektrokardiographie (EKG), Elektroenzephalographie (EEG), Labortest usw. sieht, sondern als dringend notwendige Ergänzung. Nachfolgend sollen die Grundzüge der Applied Kinesiology (AK) dargelegt werden.

Vor ca. 30 Jahren fand der amerikanische Chiropraktiker George Goodheart D. C. durch Zufall bei einem Patienten heraus,



Wenn die **Muskulatur** in Balance ist, befindet sich auch die **Struktur** in Balance



Bei Dysbalance der Muskulatur kann die Struktur nicht im Gleichgewicht gehalten werden

dass sich die Stärke eines Muskels sofort verändert, wenn therapeutisch relevante Punkte am Körper des Patienten behandelt oder auch nur berührt werden. Im Laufe der Zeit zeigte sich, daß sich der Tonus (Anspannungszustand) von Muskeln bei einer Vielzahl von Testexpositionen ändern kann, und zwar sowohl von schwach nach stark als auch von stark nach schwach.

In den letzten Jahren wurde zusätzlich eine weitere Reaktionsmöglichkeit beschrieben, nämlich die übermäßige Stärkezunahme im Sinn eines **Hypertonus** – einer »Verkrampfung« – der Muskulatur. Wie weiter unten noch ausgeführt wird, handelt es sich hierbei um die extreme Stressreaktion der Muskulatur als Zeichen einer maximalen Anspannung.

Prinzipiell fand Goodheart heraus, dass man mit dem Muskeltest eine funktionelle diagnostische Aussage darüber machen kann, wie der Körper des Patienten sowohl auf möglicherweise positive Dinge (Heilmittel, Medikamente, manuelle Behandlung, Akupunktur), aber auch negative Belastungen (Allergene, unverträgliche und toxische Substanzen, negative Emotionen, Fehlhaltung, Kiefergelenksstörungen u. a. m.) reagiert.

Bei Goodhearts erstem Patienten handelte es sich um einen 24jährigen Mann, der lediglich ein gesundheitliches Problem zu haben schien: Das rechte Schulterblatt stand weit vom Körper ab und er hatte Schwierigkeiten, den rechten Arm zu heben und zu stabilisieren. Alle üblichen orthopädischen Tests brachten keinerlei Ergebnis. Als Goodheart den Muskel (M. serratus anterior) mit den Händen untersuchte, fand er an den Ursprungsstellen des Muskels am rechten Brustkorb kleine, minimal schmerzhaft Knötchen.

Die einzige ihm damals bekannte muskuläre Behandlungsmöglichkeit war die Massage dieser Punkte, und interessanterweise verschwanden die kleinen Knötchen jeweils sofort nach der Massage, einer nach dem anderen.

Nach der Therapie stand das Schulterblatt nicht mehr vom Körper ab und der Patient konnte den Arm problemlos und stabil heben!

Was war geschehen?

Goodheart war offensichtlich einem neuen Prinzip durch Zufall auf die Spur gekommen: Diese sofortige Änderung des Muskeltonus war bis dahin in der Literatur nicht beschrieben worden. Goodheart untersuchte in den nächsten Jahren die meisten seiner Patienten zusätzlich zu den normalen Verfahren auch mit der Testung verschiedener Muskeln und nannte in Zukunft die Methode »**Applied Kinesiology (AK)**« Er fand im Lauf der Jahre heraus, dass die allermeisten Muskeln bestimmten Organen, Akupunkturmeridianen, Vitaminen, Mineralstoffen usw. zugeordnet werden können.

Die von Goodheart und anderen Mitgliedern des ICAK (International College of Applied Kinesiology) gefundenen Zusammenhänge zeigt die Tabelle auf Seite 3.

Die AK ist besonders geeignet zur Diagnose aller Beschwerden, die im weitesten Sinne mit dem Bewegungsapparat zu tun haben, da sie ja aus der Chiropraktik kommt.

Andererseits bietet AK auch eine einfache Möglichkeit zur Diagnostik von Allergien, Unverträglichkeiten, toxischen Belastungen, Medikamenten, Organ- und Meridianstörungen, Fehlfunktionen im Mund- / Kiefergelenksbereich sowie psychischen Störungen.

Muskel

Adduktoren
Bauchmuskulatur
Bizeps
Brachioradialis
Corachobrachialis
Deltoideus
Diaphragma
Glutaeusgruppe
Gracilis
Hamstrings
Iliopsoas
Infraspinatus
Latissimus Dorsi
Levator Scapulae
Nackenbeuger/strecker inkl. Sternocleidomastoideus
Pectoralis major (claviculärer Anteil)
Pectoralis major (sternaler Teil)
Pectoralis minor
Peroneusgruppe
Piriformis
Popliteus
Quadriceps
Sacrospinalis
Sartorius
Serratus Anterior
Subscapularis
Supraspinatus
T. Fasciae latae

Teres Major
Teres Minor
Tibialis anterior
Trapezius, oberer Teil
Trizeps

Organbeziehung

Reproduktionsorgane
Duodenum
Magen
Magen
Lunge
Lunge
Lunge
Reproduktionsorgane
Nebenniere
Rectum
Niere
Thymus
Pankreas
Nebenschilddrüse
Nasennebenhöhlen
Magen
Leber
Lymphsystem
Blase
Reproduktionsorgane
Gallenblase
Dünndarm
Blase
Nebenniere
Lunge
Herz
Gehirn
Dickdarm

Säure-Basengleichgewicht
Schilddrüse
Blase
Auge, Ohr
Milz/Pankreas

Mögliche Nahrungsfaktoren

Vit. E
Vit. E, Vit. B
Vit. B-Komplex, Betain-HCL
Vit. B-Komplex, Betain-HCL
Vit. C, Wasser!
Vit. C, Wasser!
Vit. C, Wasser!
Vit. E
Vit. C, Niacinamid
Vit. E; bei Krämpfen Ca, Mg, F, HCl
Vit. A, Vit. E
Thymus
Pankreasenzyme, Vit. A, Vit. F, Betain, Zink
–
Niacin, organisches Jod (Kelp), Vit. B6
Vit. B, bei bilateraler Schwäche: Betain-HCL, Zink
Vit. A, Gallensalze
Wasser! A, B₃, Zink
Vit. B, Bioflavonoide, Calcium
Vit. E, Vit. A
Vit. A, Gallensalze
Vit. D, Vit. B-Komplex
Vit. A, Vit. C, Bioflavonoide, Calcium
Vit. C, B₅, B₆, Zink, Ginseng
Vit. C, Wasser!
Vit. E, Carnitin, B-Complex, Vit. C
–
Acidophilus, Bifidus, andere Darmkeime, Vit. D,
Vit. B-Komplex, bei beidseitiger Schwäche: Eisen, Folsäure, B₁₂
Kalium und andere Mineralsalze
Jod, Tyrosin
Vit. A
Vit. F, A, B-Complex, Vit. G, Calcium
Pankreasenzyme, Vit. A

Wie keine andere Methode ist die AK geeignet, **funktionelle Zusammenhänge** zwischen allen diesen körperlichen und geistigen Bereichen sicht- und spürbar für Patient und Therapeut darzustellen, nämlich über die Testung der Muskulatur.

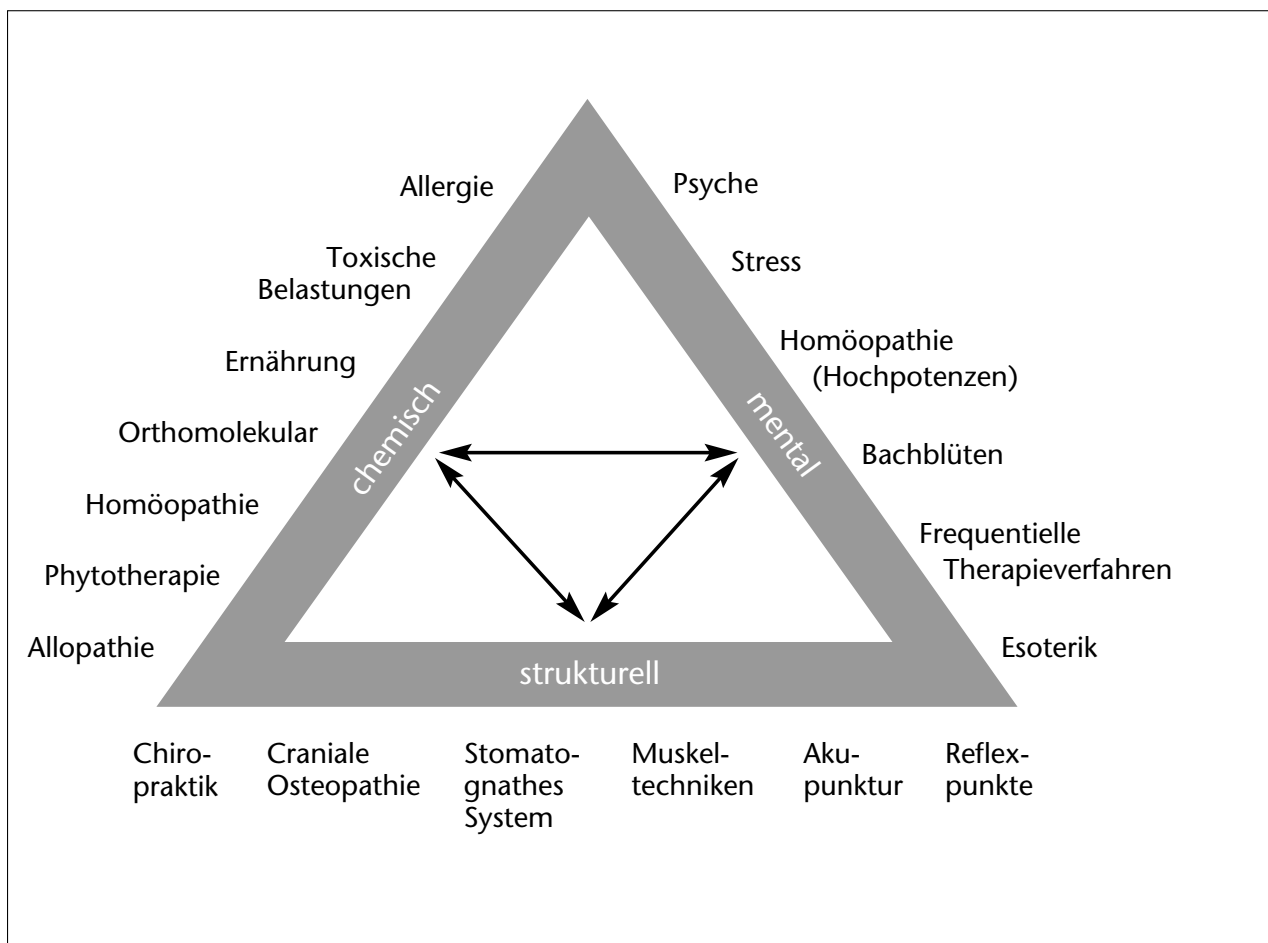
Goodheart empfiehlt für die ganzheitliche Betrachtung jedes gesundheitlichen Problems die Sichtweise des (»Dreiecks der Gesundheit« (»Triad of Health«) und beschrieb ursprünglich 5 Systeme, die mit diesen Störungen zu tun haben können:

1. Das Nervensystem
2. Das lymphatische System
3. Das vaskuläre System
4. Das craniosacrals System als Regulator und Produktionsstätte des Liquors

5. Das Meridiansystem (Akupunkturmeridiane)

Aus heutiger Sicht kommen natürlich noch dazu:

6. Das »System der Grundregulation«, d. h. das von Prof. Pischinger und seinen Mitarbeitern in Wien in den letzten 40 Jahren beschriebene System aus Bindegewebestrukturen und Zellen, der Gewebsflüssigkeit und bestimmten Zellen des Lymphsystems, das entwicklungs geschichtlich älter und grundlegender ist als das Nervensystem. Tatsächlich nimmt man an, daß vor allem das »System der Grundregulation« der Angriffspunkt der meisten Naturheilverfahren ist!
7. Psychisch-geistige Zusammenhänge



Wichtige Grundprinzipien der AK

1. Der richtige AK-Muskeltest

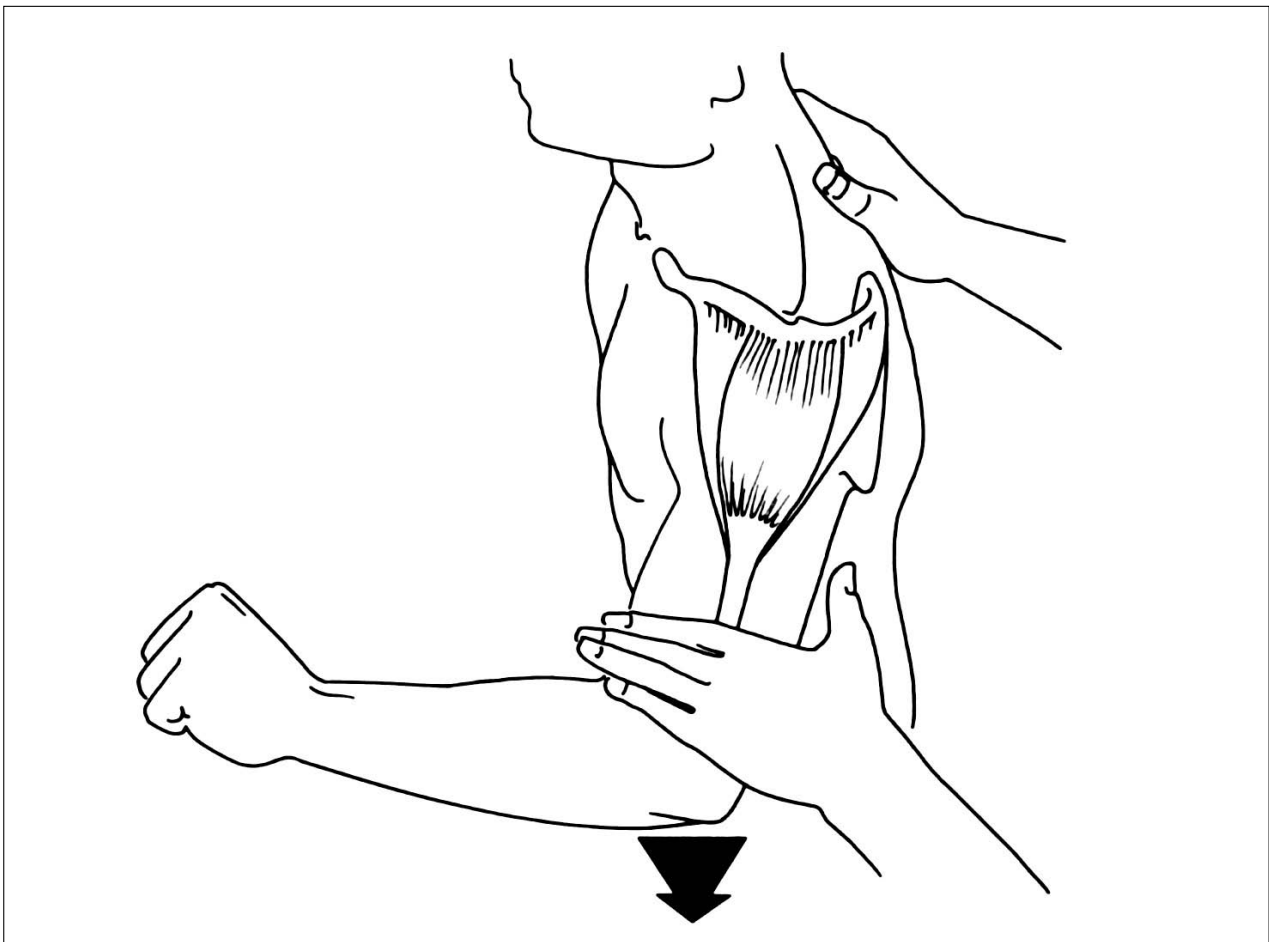
Das allerwichtigste in der AK ist natürlich ein guter Muskeltest. Goodheart selbst beschreibt die Testung des M. deltoideus (siehe Abb.) wie folgt:

»Ich bitte den Patienten, den Arm in eine Position von 90° Abduktion (= vom Körper weg seitlich hochheben) mit 90° Beugung im Ellenbogen zu bringen. Dann erkläre ich dem Patienten in möglichst einfachen Worten den Testvorgang, der daraus besteht, dass der Patient gegen meinen Druck – so fest er kann – noch weiter in Richtung Abduktion drückt. Mein Druck gegen den

Ellenbogen des Patienten erfolgt mit einem breiten, weichen Kontakt, bei dem jeder Schmerz vermieden wird.

Der gesamte Muskeltest ist isometrisch (= ohne Veränderung der Muskellänge); ich fühle, wie der Patient seine maximale Kraft entwickelt und drücke mit genau gleicher Kraft dagegen. Hat der Patient seine Maximalkraft erreicht, dann erhöhe ich meinen Druck fast unmerklich nochmals um ca. 2–4% für eine Zeitdauer von maximal 1,5–2,5 Sekunden.

Wir nennen den Muskel stark, wenn der Patient dem kleinen Extradruck widerstehen kann; als ›Schwäche‹ definieren wir, wenn der Patient diesem Extradruck nicht standhalten kann. Wichtig ist also, dass der Patient als erstes zu drücken beginnt und dass man nicht die absolute Muskelstärke in Kilopond testet, sondern die Fähigkeit des



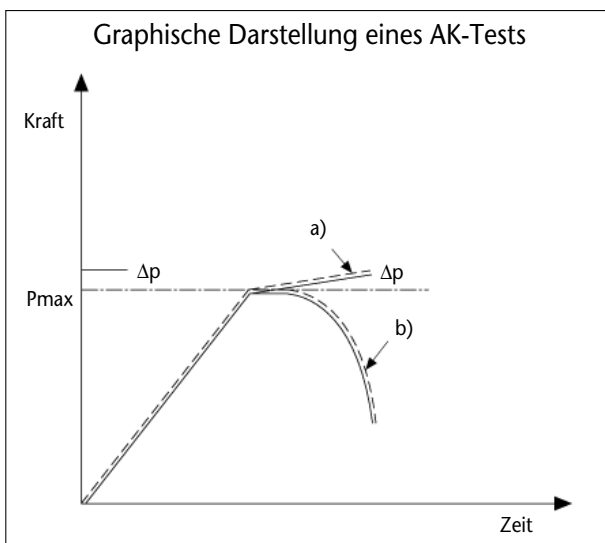
Patienten, eine maximale isometrische Kontraktion gegen meinen ansteigenden Testdruck auszuführen.

Im Regelfall sollte die eigentliche Testung des Muskels nicht länger als ca. 2 bis maximal 3 Sekunden dauern.«

Versucht man diese Beschreibung des Muskeltests grafisch zu erfassen, so ergibt sich das untenstehende Schaubild.

Entscheidend ist, dass der Patient mit maximaler Stärke gegen den Widerstand des Untersuchers drückt und der Untersucher in der Lage ist, langsam und fast kaum merklich noch einen geringgradig (2–4%) höheren Druck auszuüben.

Keinesfalls sollte der Patient das Gefühl haben, vom Untersucher »übertölpelt« zu werden!



P_{max} = subjektives Kraftmaximum des Patienten

— = Druck des Patienten

----- = Druck des Untersuchers

Δp = 2–3–4% zusätzlicher Druck des Untersuchers, langsam ansteigend

a) = der Muskel des Patienten bleibt stark, d. h. er kann den kleinen Extradruck des Untersuchers, Δp , richtig beantworten (»locking in«)

b) = plötzliches »Zusammenbrechen« des Muskels, d. h. Δp kann **nicht** richtig beantwortet werden.

– Das Erkennen von p_{max} und die gefühlvolle Testdurchführung ist die Kunst des Untersuchers

– Die Reaktion des Patienten a) oder b) ist der eigentlich entscheidende Schritt des AK-Muskeltests!

2. Drei mögliche Ergebnisse des Muskeltests

Bei einem ordnungsgemäß ausgeführten Muskeltest ergeben sich drei mögliche Testergebnisse.

A. Schwacher Muskel

Der Patient kann den Testmuskel nicht ausreichend stark anspannen (kontrahieren).

B. Normotoner Muskel:

Der Muskel kann dem ansteigenden Testdruck des Untersuchers ausreichend Widerstand leisten, reagiert aber **auf normalerweise schwächende (sedierende) Maßnahmen mit einer vorübergehenden Schwächung (s. u.)**

C. Hypertoner Muskel:

Der Muskel des Patienten ist stark wie unter B., reagiert aber auf normalerweise schwächende bzw. sedierende Maßnahmen nicht, bleibt also mit anderen Worten immer stark (und eben damit **zu stark**).

3. Das Stresskonzept nach Selye

Wer wirklich ernsthaft mit AK arbeitet, hat damit ein ideales Untersuchungsinstrument, um mit dem Patienten alle wesentlichen negativen Faktoren (Distress) herauszufinden und, wo möglich, zu beseitigen und damit dem Patienten möglichst viel Eustress zu ermöglichen.

Um den AK-Untersuchungsgang zu verstehen, ist ein gewisses Grundwissen über das Stresskonzept von Selye notwendig. Selye, in Ungarn geboren und dann nach Kanada ausgewandert, definierte als Ergebnis jahrzehntelanger Versuche Stress wie folgt:

»Stress ist die Summe aller Adaptationsvorgänge und Reaktionen körperlicher wie

psychischer Art, mit denen ein Lebewesen auf seine Umwelt und die von innen und außen kommenden Anforderungen reagiert.«

Diese Definition muß man sehr genau lesen. Sie bedeutet nämlich auch:

- Kein Leben ohne Stress
- Ohne Stress kein Leben

Obwohl Selye dies von Anfang an immer sehr genau gesagt hatte, wurde er doch – zum Teil auch heute noch – missverstanden. Er prägte deshalb zwei weitere Begriffe:

Eustress und Distress

Sie bezeichnen im Prinzip die beiden Polaritäten, die, wie überall im Leben, auch im Wort Stress enthalten sind; nämlich Eustress als das, was wir wirklich gerne machen, was uns guttut, und im Gegensatz Distress als das, was wir nicht gerne tun, was schlecht für uns ist, was wir gezwungenermaßen tun usw.

Vereinfacht gesagt sollte unser Ziel sein, möglichst viel Eustress und möglichst wenig Distress zu haben. Selye selbst gab unter anderem folgende Tips:

- Lerne zwischen deinem eigenen Eustress und Distress zu unterscheiden.
- Analysiere deine Probleme genau.
- Überanstrengung und verkrampfe dich nicht, sondern lerne dein eigenes Ruhebedürfnis kennen und folge ihm.
- Herdsanierung: Auch Selye wies bereits darauf hin, daß Herde einen ständigen Distress für den Körper bedeuten, auch wenn **keine** Symptome bestehen.
- Vermeide einseitige Belastungen. Der Körper will gerne Stress auf einem Gebiet (Bsp. körperlich harte Arbeit) durch Stress auf anderem Gebiet (Bsp. Lesen, Musizieren) ausgleichen.

Bei zuviel Gesamtstress muß man ruhen!

Selye fand im Verlauf jahrzehntelanger Versuche mit Labortieren heraus, dass es, egal mit welcher Methode, möglich war, letztlich alle Tiere zu Tode zu stressen und dass dabei immer die gleichen Organe in gleicher Weise verändert waren:

- **Magen:** Entzündungen, Geschwüre, Durchbrüche
- **Thymus:** atrophiert (= verkleinert und in der Funktion eingeschränkt)
- **Nebennieren:** verfettet und in der Funktion eingeschränkt.

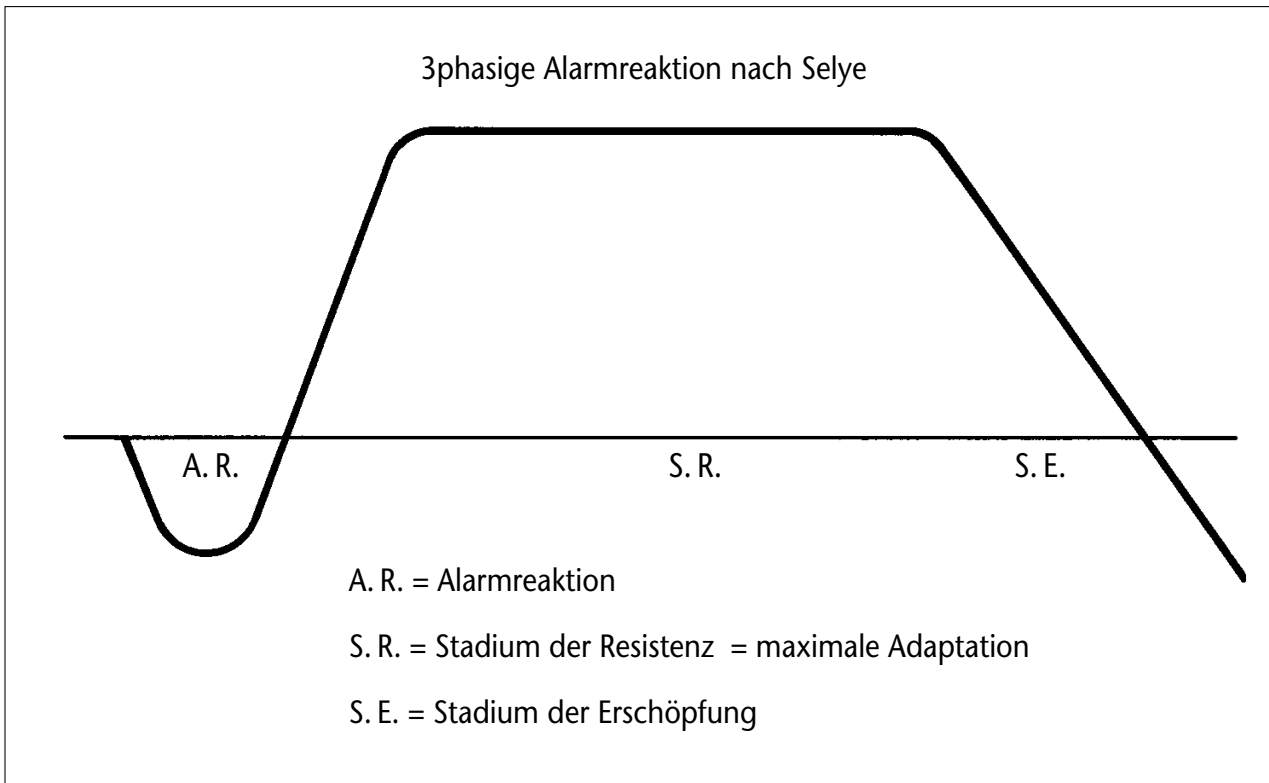
Andere Organe waren je nach Belastung ebenfalls verändert, doch die drei oben genannten fanden sich immer!

Wird ein lebender Organismus einem Stress ausgesetzt, kommt es zuerst zu einer Alarmreaktion (A. R.): Für eine kurze Zeitphase fällt die Leistungsphase ab, um dann schnell als Reaktion steil anzusteigen.

Besteht der Stress für längere Zeit oder wird er häufig wiederholt, kommt es zum Stadium der Resistenz (S. R.) als Zustand einer maximalen Adaption.

Dies ist eine sinnvolle Reaktion, da der Organismus so sehr leistungsfähig ist und auch über längere Zeit bleiben kann.

Wirkt der Stress aber zu lange ein, so kommt es zum Stadium der Erschöpfung (S. E.), aus dem eine Rückführung ins Stadium der Resistenz nur schwer möglich ist; auf jeden Fall bedarf es einer längeren Ruhephase und möglichst umfassender therapeutischer Anstrengungen samt einer **Änderung der Lebensführung des Patienten.**



Stress-assoziierte Probleme

- rezidivierende Infekte
- Allergien und Heuschnupfen
- Magen- und sonstige Verdauungssymptome
- Schlafstörungen, Gereiztheit, ständige Unlust und sonstige nicht üblichen psychischen Symptome
- Konzentrationsschwäche, Gedankenflucht
- ständige Müdigkeit, depressive Verstimmung
- Zittern, nervöse Ticks, Stottern
- nächtliches Knirschen der Zähne mit den Folgen: erhöhte Empfindlichkeit bzw. Schmerzen gegen süß/sauer, heiß/kalt, evtl. Kiefergelenksprobleme
- häufiger Harndrang
- Migräne, prämenstruelles Syndrom
- Nacken- und Kreuzschmerz (»Mir sitzt die Angst im Nacken«)
- zu wenig oder zu viel Appetit
- verstärkter Bedarf an Nikotin, Alkohol, Kaffee, sonstigen Drogen

- ständige kleinere Verletzungen oder auch chronische »Wehwehchen«, die trotz guter Therapie nicht auszuheilen sind.

Die drei möglichen Muskelreaktionen **schwach – normoton – hyperton**

kann man mit Selye's Konzept erklären:

Normotonus: Der Normotonus entspricht einer relativ zufriedenstellenden Reaktionslage, denn offensichtlich kann der Körper sowohl potentiell negative als auch positive Reize erkennen und über den Muskeltest entsprechend beantworten.

In diese Kategorie gehören auch isolierte Muskelschwächen, die aus verschiedensten Gründen auftreten können, und die sich ja meist durch eine ganze Reihe von therapeutischen Maßnahmen beheben lassen.

Hypertonus: Hierbei – vor allem, wenn praktisch alle Muskeln hyperton sind – handelt es sich um eine übergroße An-

spannung des gesamten Organismus und damit auch der Muskulatur, die in den meisten Fällen durch einen langen, andauernden und großen Stress, egal welcher Herkunft bedingt ist. Hier wäre nach Selye primär wichtig, dass der Patient sich ausruht; für die naturheilkundliche Therapie bedeutet es auch noch alle sinnvollen Hilfsmaßnahmen zu ergreifen, um den Patienten von möglichst vielen Seiten her zu entlasten. Man muß also den Körper entgiften, den Darm sanieren, die Allergene vermeiden, Herde (wie z. B. tote Zähne, vereiterte Mandeln) sanieren, für bessere Bewegung an frischer Luft sorgen und vieles andere mehr. Gleichzeitig sollten auch die wichtigsten psychischen Belastungsfaktoren angegangen werden und möglichst alle fehlenden Substanzen aus der Orthomolekularen Medizin (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Enzyme u.s.w.) möglichst schnell und wirkungsvoll ersetzt werden.

Generelle Schwäche: Die nächste Stufe ist dann das Erschöpfungsstadium nach Selye; in der AK-Testung entspricht das dem Patienten, bei dem alle oder fast alle Muskeln schwach sind, und bei dem es häufig sehr schwer ist, überhaupt einen einzigen Muskel reflexmäßig zu stärken. Die bereits unter Hypertonus genannten Maßnahmen sind hier ebenfalls von entscheidender Bedeutung, müssen aber häufig noch vorsichtiger und gleichzeitig intensiver angewandt werden. Wichtig ist auch, dem Patienten positive Energie, Ruhe, Wärme und auch geistig-emotionale Hilfe zu geben.

4. Die beiden wichtigsten Diagnosemethoden der AK: TL und Challenge

Während in der frühen Geschichte der Applied Kinesiology das »Trial and Error« Prinzip (»Versuch und Irrtum«) notwendig war, um die notwendige therapeutische Methode zu finden, fand Dr. Goodheart bald zwei Methoden zur Verbesserung der AK-Diagnose: Therapielokalisation und Challenge

Therapielokalisation (TL)

Obwohl das Phänomen der TL noch nicht vollständig erklärt ist, weiß man, wie es in der AK-Untersuchung funktioniert:

Wenn ein Patient eine Körperregion berührt und eine Änderung der Muskelstärke auftritt, bezeichnen wir dies als positive TL. Therapielokalisation sagt uns, **wo** eine Störung liegt, aber nicht, **welcher Art** diese Störung ist.

Beispiele:

- Positive TL einer Wirbelsäulenregion indiziert weitere Untersuchung durch Palpation und funktionelle Analyse. Wenn eine Subluxation (Blockierung) oder Fixation gefunden und kunstgerecht korrigiert wird, dann sollte die positive TL verschwinden.

- Positive TL an einer Operationsnarbe zeigt eine Störung in diesem Bereich an. Diese kann einerseits von der Narbe selbst ausgehen oder von irgendeiner der darunterliegenden Strukturen und Organe. In diesem Fall sollte man damit beginnen, die Narbe mit einer oder mehreren Behandlungsmethoden wie Laser, Neuraltherapie, Eis, Massage, etc. zu behandeln,

und dann erneut testen. Sollte die positive TL persistieren, dann muß eine gründlichere Untersuchung der Organe erfolgen.

Challenge

Wenn der Patient einem Testreiz ausgesetzt wird und die Muskelstärke sich ändert, dann spricht man von einem positiven Challenge.

Wie bei der TL kann die Stärkeänderung von stark nach schwach und von schwach nach stark erfolgen.

Es gibt fünf mögliche Reaktionen auf einen Challenge:

Challenge

- a) kann einen normotonen oder hypertonen Muskel schwächen
- b) kann einen schwachen Muskel stärken
- c) kann die Stärke eines starken oder schwachen Muskels nicht ändern
- d) ein schwacher **oder** normotoner Muskel wird hyperten
- e) ein hypertoner Muskel wird normoton

Fall a):

Der Körper erkennt den Challenge als einen Stress, der groß und spezifisch genug ist, um mit einer neuromuskulären Inhibition (= »Abschaltung des Muskels«) zu reagieren.

Fall b):

Der Körper erkennt den Challenge als spezifisch genug, eine bestehende neuromuskuläre Inhibition zu korrigieren, was zur Muskelstärkung führt.

Fall c):

Der Challenge mag potentiell bedeutsam sein, aber der Körper reagiert zu diesem Zeitpunkt nicht auf den Reiz.

Fall d):

Der Challenge stellt für den Körper offenbar einen sehr großen Stress dar, auf den er mit einer maximalen Reaktion, dem Hypertonus, als Alarmzeichen reagiert.

Fall e):

Der Challenge – meist Heilmittel – ist energetisch optimal und offenbar für den Patienten wichtig, denn er ist in der Lage, ihn aus der Überanspannung der Alarmreaktion herauszuführen.

Tatsächlich ist der Challenge zur Grundlage jeder gründlichen AK-Untersuchung geworden.

Beispiel A

– An der Wirbelsäule, Schädel, Becken und allen anderen Gewebestrukturen liefert der Challenge den exakten Korrekturvektor (= Richtung für die manuelle Behandlung) und, wenn nötig, die Atemphase, die eine weiche, mobilisierende Technik unterstützt.

Beispiel B

– Oraler oder nasaler Challenge deckt Nahrungsmittelintoleranzen, für den Körper unverträgliche und toxische Substanzen, Allergien, etc. auf, wenn ein vorher normotoner Muskel auf Inhalation oder Ingestion der Substanz schwach oder hyperten wird [Fälle a) und d)].

Beispiel C

– Wenn ein Muskel auf eine orthomolekulare Substanz normoton wird, kann man annehmen, dass diese Substanz dem Patienten derzeit helfen würde [Fälle b) und e)]. Das bedeutet nicht unbedingt, dass der Patient einen Mangel an dieser (Nährstoff)-Substanz hat, sondern sollte zu einer genaueren Untersuchung hinführen, die Anamnese, körperliche Untersuchung und Labor zusammenwirkend beinhaltet.

Beispiel D

– Wenn ein schwacher Muskel auf ein homöopathisches Mittel, phytotherapeutikum oder allopathisches Mittel normoton wird [Fälle b) und e)], dann würden wir unter Umständen dieses Mittel verschreiben. Auch hier sollten andere diagnostische Kriterien erfüllt werden und die Heilmittel sollten entsprechend Arzneimittelbild, Pathophysiologie und Wirkspezifika verordnet werden.

Beispiel E

– Wenn das Denken an ein Problem oder die Exposition gegenüber einer psychologisch belastenden Situation den Muskel schwächt oder hypertont macht, dann spricht man von einem positiven psychologischen Challenge, der weitere Untersuchung und entsprechende Behandlung erfordern würde.

Sehr frühzeitig in der Entwicklung der AK wurde deutlich, dass gewisse Muskeln eng mit spezifischen Organen verbunden sind: Dr. Goodheart bezeichnete diese Muskel/Organ/Meridian-Assoziation als Teil der »Body Language«. Klassischerweise kann eine Organstörung zu Muskelschwäche führen. Wenn man die Körperregionen und adaptiven Mechanismen des Körpers betrachtet, kann man drei Arten von Reaktionen unterscheiden:

Bei einer Organstörung testen der oder die mit dem Organ assoziierten Muskeln entweder

- a) schwach
- b) normal
- c) hypertont

Die Fälle b) und c) sind diejenigen, die problematisch sein können, wenn der Muskeltest nicht mit dem nötigen Können durchgeführt wird. Wenn jedoch ein sorg-

fältiger AK-Test und andere anerkannte diagnostische Methoden verwendet werden, dann gibt es beinahe immer eine natürliche Erklärung:

für b):

Der Körper hat sich u. U. voll an die Dysfunktion angepasst und mag nur eine Schwäche in einem oder mehreren für die Adaptation notwendigen Regelkreisen zeigen oder überhaupt keine Schwäche

– oder –

Der Körper kann aufgrund von Neurologischer Dysorganisation, Psychological Reversal (= »Psychologische Umkehrung«) o. ä., unfähig sein, Schwäche zu zeigen.

für c):

Hypertont bedeutet in der AK »nicht schwach werden auf einen physiologisch schwächenden Reiz«. Ein einfacher Grund kann sein, dass das Regulationssystem Energie in den gestörten Regelkreislauf zieht. Genereller Hypertonus entsteht in der Regel auf langanhaltenden starken Stress jeglicher Art.

AK-Testung bei Allergien, Unverträglichkeiten und sonstigen Überempfindlichkeitsreaktionen

Wie aus dem bisher Gesagten hervorgeht – siehe vorne auch Beispiel B –, ist die AK natürlich auch dazu geeignet, auf ideal einfache Art und Weise alle für den Körper negativen bzw. unverträglichen Substanzen erkennen zu helfen.

Nochmals das Grundprinzip: Wird durch den Kontakt mit irgendeiner Substanz ein starker Muskel schwach oder ein normotoner Muskel hypertont, dann werten wir dies als Unverträglichkeits-

reaktion des Körpers eben auf diese Substanz.

Da wir – im Gegensatz zu den meisten schulmedizinischen Diagnoseverfahren – die zu testenden Substanzen mit der **Schleimhaut** des Patienten in Kontakt bringen (Mund oder Nase) erhalten wir mit der AK-Testung mehr und bessere Hinweise auf gewisse Allergie- und Unverträglichkeitsphänomene als die herkömmlichen Allergietestverfahren.

So gelingt es immer wieder, Substanzen als unverträglich zu finden, die der Patient teilweise seit Jahrzehnten ohne jegliches subjektives Mißempfinden zu sich nimmt. Es ist einleuchtend, dass sich alleine schon durch Weglassen dieser Substanzen häufig auch chronische und schwerste Allergiezustände bessern lassen.

Kommt dann noch eine sinnvoll angewandte orthomolekulare Therapie, eine gute homöopathische Behandlung und/oder weitere notwendige naturheilkundliche Korrekturmaßnahmen dazu, so läßt sich eine dauerhafte Besserung und wirkliche Stabilisierung des Gesundheitszustandes erreichen. Häufig können dann nach einer gewissen Zeit durchaus vorher unverträgliche Substanzen wieder vertragen werden, insbesondere, wenn darauf geachtet wird, diese nicht täglich, sondern nur jeden 4. oder 5. Tag zu essen oder zu trinken.

AK bei der Behandlung von Lernstörungen, Legasthenie, Hyperaktivität und anderen funktionellen geistigen und koordinativen Störungen

Mit AK läßt sich bei einer Vielzahl von Störungen, die auf falscher Koordination

bzw. gestörter Verarbeitung von geistigen und körperlichen Impulsen beruhen, teilweise verblüffend einfach und erfolgreich Hilfe leisten.

Untersucht wird im Prinzip, welche geistige, körperliche oder musische Funktion die Muskelstärke im AK-Test ändert und je nach Ergebnis wird dann mit einer Vielzahl von Maßnahmen wie craniosacraler Therapie, Reflexpunktbehandlungen, gezielter Übungsbehandlung, orthomolekularer Therapie (siehe unten), gezielter Stimulation (Farben, Töne, Frequenzen usw.), Homöopathie und Bach-Blüten versucht, möglichst kausal die zugrundeliegenden Blockaden und Störungen zu beseitigen.

Die AK und verschiedene von ihr abgeleitete Verfahren wie »Kinesiologie«, »Touch for Health«, »Edu-Kinesiologie« usw., zeigen so vielversprechende Ergebnisse, dass hier für die Zukunft vielleicht das breiteste Anwendungsgebiet liegt!

AK in der Orthomolekularen Medizin

Ein besonders interessantes Anwendungsgebiet in der AK ist die Testung orthomolekularer Substanzen, d. h. Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe, Enzyme, Aminosäuren usw.

Ein Problem der orthomolekularen Medizin in der Praxis ist nämlich, dass häufig für die einzelnen Substanzen keine gesicherten Normwertbereiche existieren, die Messungen häufig zeitaufwendig und teuer sind, gemäß der Symptomatologie des Patienten eine Vielzahl von Substanzen potentiell in Frage kommen und durch all diese Faktoren häufig nicht hundertprozentig sicher ist, was therapeutisch eingesetzt werden soll. Nun ist es so, daß natürlich auch die AK keine hundertprozentige Sicherheit bietet. Allerdings bietet sie zu-

sätzlich zu den normalen orthomolekularen Untersuchungsmethoden einen unschätzbaren Vorteil: Sie ermöglicht es, sofort die Reaktion des Körpers auf eine in Frage kommende Substanz zu testen!

Weitere wichtige Vorteile der AK im Bereich der orthomolekularen Medizin sind:
– **Identifizierung unverträglicher Medikamentenzubereitungen**

Dies ist ein Problembereich bei Patienten mit Allergien bzw. Unverträglichkeiten, klinisch ökologischen Krankheiten, Intoxikationssyndromen u. a.. Häufig ist es nämlich so, dass der Patient die vom Arzt gedachte orthomolekulare Substanz braucht, aber eben nicht in der Zubereitungsform, in der er sie erhält. Vor allen Dingen bei Tabletten und Dragees darf nämlich die pharmazeutische Industrie den eigentlichen Wirksubstanzen eine Vielzahl von Begleitstoffen beimengen, ohne diese für den Patienten genau ersichtlich angeben zu müssen. Bei guter Testung mit AK könnte in so einem Fall zum Beispiel folgendes auftreten: Ein schwacher Testmuskel (z. B. Deltoideus) wird durch eine Vitamin C-Tablette zuerst stark, dann aber, nachdem die Tablette weitere 25–30 sec. im Mund belassen wird, wieder schwach – und nicht nur er, sondern auch alle übrigen Muskeln. Dies erklären wir in der AK so, dass der Körper offenbar zuerst über sein orales Rezeptor-system die therapeutisch wichtige Substanz (Vitamin C) erkennt, was zur Stärkung des schwachen Muskels führt.

Dann aber registriert der Körper auch die übrigen in der Tablette enthaltenen Substanzen: Beispielsweise könnten dies Lactose, Magnesiumstearat, Macrogol 6000, Talkum, Calciumcarbonat, Methacrylsäure Copolymerisat, Typ A, Polyvidon, Dibutylphthalat, gelbes Wachs,

Carnaubawachs, Farbstoffe E 110, E 124, Geruchsstoffe (Zusatzstoffe eines bekannten deutschen Enzympräparates) sein.

Welcher verantwortungsbewußte Therapeut wird nun dem Patienten diese Dragees verschreiben?

– **Mitarbeit des Patienten (Compliance)**

Im Gegensatz zu allen anderen Diagnoseformen geben wir in der AK therapeutisch eine Substanz, die für den Patienten sicht- und vor allen Dingen fühlbar eine Schwäche positiv beeinflusst hat. Die Patienten werden deshalb die so gefundenen Therapeutika sicher bereitwilliger und konsequenter einnehmen, als wenn diese nur nach einem kurzen therapeutischen Gespräch oder Laboruntersuchungen verordnet worden wären.

Umgekehrt werden unverträgliche Substanzen eher gemieden, wenn die negative Auswirkung körperlich erfahren wird. Dies ist v. a. bei Kindern wichtig!

– **Aufdeckung von antagonistisch wirksamen Substanzen und ihre Wirkung auf den Körper.**

Die meisten in der orthomolekularen Medizin eingesetzten Substanzen haben teilweise auch antagonistische Beziehungen zueinander.

Was heißt das?

Viele wissen, daß z. B. Kalzium und Magnesium in gewisser Weise Gegenspieler sind. Tatsächlich ist es so, dass zwischen allen Mineralstoffen und Spurenelementen gewisse synergistische (d. h. sich gegenseitig unterstützende) und auch antagonistische (gegeneinander wirkende) Beziehungen bestehen. Einige der für den klinischen Alltag häufigsten antagonistischen Beziehungen seien kurz aufgeführt:

Eisen – Kupfer
Zink – Kupfer u. v. m.

Da jeder Patient individuell zu sehen ist und andererseits ein gewisser Patient durchaus gleichzeitig an einem Mangel an Kupfer, Eisen und Zink leiden kann, ergibt sich in der Praxis häufig die Frage, wie, wann und wie oft die fehlenden Substanzen gegeben werden sollen.

Die AK kann hier helfen: Hat z. B. ein Patient von der insgesamt als äußerst positiv zu beurteilenden Substanz Zink **derzeit** eher zuviel zur Verfügung, so würde ein starker Testmuskel durch die orale Gabe von etwas Zink schwach werden. Die durch Zink erzielte Schwäche könnte dann z. B. durch Kupfer, aber auch Eisen ausgeglichen werden. Vor allem bei sehr empfindlichen Patienten ist es so möglich, die Therapie durchaus sogar jede Woche der veränderten Reaktionslage des Patienten anzupassen.

– Spürbare Zusammenhänge zwischen Schmerzzuständen, anscheinend orthopädischen Beschwerden und orthomolekularen Heilmitteln

Eine der faszinierendsten Möglichkeiten der AK ist die Verwendung orthomolekularer Reinsubstanzen bei Schmerzsyndromen. Es hat sich nämlich gezeigt, dass in den meisten Fällen akut oder chronisch schmerzhafte Muskeln im AK-Test sofort mit einer Stärkung und weitgehenden Schmerzfreiheit reagieren, wenn eine der vom Körper am dringendsten benötigten Substanzen auf die Zunge gegeben wird. Der Körper scheint regelrecht zu erkennen, was ihm fehlt, und scheint sich dann damit zu »bedanken«, dass die vorher häufig so schmerzhafte Anspannung des Muskels nun schmerzfrei und ungehindert möglich ist. Die genauen Wirkmechanismen dieses Vorgangs verstehen wir derzeit noch nicht; sicher wird die Forschung hierfür eine rationale Erklärung liefern können. Das Phänomen erscheint geradezu

unglaublich, ist aber für den Patienten immer wieder äußerst eindrucksvoll und bringt ihn dann natürlich dazu, die getesteten Substanzen brav und regelmäßig zu nehmen. Dem Arzt und Untersucher zeigt die plötzliche Schmerzfreiheit durch die Gabe der richtigen orthomolekularen Substanz(en), wo »der Hase im Pfeffer liegt«.

Häufig lassen sich so viele oft lange Zeit nicht erfolgreich behandelbare Schmerzsyndrome und sogar wirkliche rheumatische Erkrankungen erfolgreich behandeln.

AK in der Manuellen Medizin

Die AK hat viele Techniken aus der Chiropraktik und der Osteopathie integriert und ist dadurch besonders auch für die Manuelle Medizin wichtig.

Da sich durch den Muskeltest viele Faktoren untersuchen lassen, die ursächlich für muskuläre und damit strukturelle Dysbalancen sind, kann die AK gerade auch bei anscheinend therapieresistenten orthopädischen Problemen erfolgreich eingesetzt werden. AK hilft

- a) die zu behandelnde(n) Stelle(n) zu finden
- b) die Art und Weise der Korrektur zu bestimmen
- c) zu untersuchen, ob die Korrektur effektiv war
- d) herauszufinden, ob die Korrektur »hält«, d. h. von Dauer ist.

AK in der Zahnmedizin und Kieferorthopädie

Wie keine andere Methode kann die AK bei den drei wichtigsten Problembereichen dieser Fachgebiete helfen:

– Das Materialproblem

Eventuell störende Materialien wie Amalgam, Gold- und Stahllegierungen sowie andere dentale Werkstoffe und ihre Auswirkungen auf den Rest des Körpers können untersucht werden.

– Das Herdproblem

Verdächtige («störende») Zähne, aber auch Kieferbereiche ohne Zähne können leicht identifiziert und auf ihre »Wertigkeit« für den Gesamtorganismus untersucht werden.

– Kiefergelenksstörungen

(»Craniomandibuläre Dysfunktion«)

Mechanische Störungen durch falsche Unterkieferposition, blockierende kieferorthopädische Apparate und Fehlkontakte einzelner Zähne sind häufig das entscheidende Hindernis zur Heilung bei Tinnitus, Schwindel und anderen Innenohrstörungen, Kopfschmerzen (v. a. auch bei Kindern), Legasthenie, Hyperaktivität, chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat und vielen anderen Problemen.

Die AK-Untersuchung kann die Zusammenhänge aufdecken und dabei helfen, die notwendigen Korrekturen optimal durchzuführen.

Achtung: Das Ergebnis des Muskeltests ist nicht ausreichend für eine ordnungsgemäße Diagnose; vielmehr sind hierzu auch möglichst viele andere klinische Verfahren heranzuziehen. Obwohl Goodheart selbst dies von Beginn an immer wieder erwähnt hat und auch heute noch seine Befunde mit klassischen klinischen Untersuchungsverfahren belegt, gibt es leider viele Nachahmer, speziell aus der sogenannten Touch for Health-Bewegung, die dies nicht machen wollen oder können. So wird insbesondere häufig das Ergebnis des Muskeltests direkt mit der Organfunktion korreliert. (Beispiel: Schwacher Teres Minor → Störung der Schilddrüse).

Wer ausschließlich so arbeitet, hat die AK in Wirklichkeit nicht verstanden und wendet sie eindeutig nicht gemäß den von ICAK (International College of Applied Kinesiology) aufgestellten Kriterien an.

Patientenbeispiele

a. Bei einer Patientin mit einem Schulter-Arm-Syndrom rechts ist der M. deltoideus schwach und schmerzhaft, wird allerdings sofort stark und schmerzfrei, wenn die Patientin die Dornfortsätze der mittleren Halswirbelsäule berührt (Positive TL!). Therapeutisch wird deshalb nach entsprechender weiterer Untersuchung die Halswirbelsäule in dem berührten Bereich manualtherapeutisch behandelt; nach erfolgreicher Therapie ist der Deltoideus schmerzfrei, stark, und die Schmerzen im Schulter-Arm-Bereich verschwinden völlig nach zwei weiteren Behandlungen.

b. Eine Mutter kommt mit ihrem 9jährigen Sohn in die Praxis mit der Diagnose Hyperaktivität. Bei der Untersuchung des Jungen stellt sich heraus, dass mehrere starke Testmuskeln jeweils total schwach werden, wenn er irgendein Kuhmilchprodukt in den Mund nimmt.

Diagnose: Unverträglichkeit von Kuhmilchprodukten, die deshalb ab sofort streng zu meiden sind. Innerhalb kurzer Zeit auffällige Normalisierung des Verhaltens. Interessant an diesem Fall ist, dass vorher durchgeführte schulmedizinische Allergietests keinerlei Befunde erbrachten!

c. Eine 42jährige Patientin kommt mit folgenden Beschwerden: Chronische Verspannungen im Schulter/Nackebereich, Durchfälle wechselnd mit Verstopfung, bei der schulmedizinischen Untersuchung sei nichts gefunden worden.

Aufgrund der weiteren Krankengeschichte und der AK-Untersuchung wird folgender Test ausgeführt: Man lässt die Patientin an das denken, was sie am meisten belastet, ohne dass sie darüber spricht. Hierdurch werden alle starken Testmuskeln schwach (positiver emotionaler Challenge!). Die Schlussfolgerung ist eindeutig, allerdings will die Patientin nicht über ihre Pro-

bleme sprechen. Sie erhält deshalb eine Kurzbeschreibung der Bachblüten, um die ihrer Meinung nach passenden in einer Vorauswahl zu bestimmen. Jeweils ein Fläschchen der so gefundenen Blüten wird dann der Patientin in die Hand gegeben. Von den in der Vorauswahl gefundenen 9 Fläschchen führen 4 zu dem Ergebnis, dass trotz Denken an das Problem alle Muskeln stark bleiben. Diese 4 Bachblüten werden als Mischung verordnet. Drei Tage später ruft die Patientin an, dass es ihr deutlich besser ginge und fragt, ob es noch andere Methoden gäbe, um positiv auf die Zusammenhänge zwischen Geist und Körper einzuwirken. Eine deshalb anschließende Feldenkrais-Therapie bringt dann nach einigen Wochen völlige Beschwerdefreiheit.

d. Eine Patientin mit rezidivierenden Infekten und chronischen Schmerzen im Arm-Schulterbereich links kommt zur erstmaligen Untersuchung. Extrem schwach werden gefunden: M. deltoideus und Serratus anterior. Beide reagieren mit sofortiger Schmerzfremheit und Stärkung auf die orale Gabe von etwas Vitamin C. Nachdem der Mund ausgespült ist, wird nun noch ein immunstimulierendes Mittel (in diesem Fall Pascotox ®) gefunden, das ebenfalls beide Muskeln sofort stärkt.

Eine entsprechende, über mehrere Wochen durchgeführte Therapie bringt innerhalb von drei Wochen völlige Beschwerdefremheit, obwohl vorher monatelang orthopädisch und krankengymnastisch ohne Erfolg therapiert worden war und auch die Infekte mit den verschiedensten Mitteln bekämpft worden waren.

e. Ein junger Mann hat seit Jahren Schmerzen im Bereich Schulter und Schulterblatt rechts; angeblich »psychosomatisch«. Die AK-Untersuchung zeigt, daß eine Störung im linken oberen Trapeziusmuskel den rechten oberen Trapeziusmuskel schwächt, aber nur unmittelbar nach Kontraktion des linken Trapezius (»Reaktiver Muskel«). Hierdurch wiederum wird der rechte Levator Scapulae, ein Synergist (»Helfer«) des oberen Trapezius, in spezifischer Weise irritiert (»Strain-Counter-Strain«).

Durch die so verursachte Schwäche zweier Muskeln oberhalb des Schulterblattes kam es zu einer Über-Kontraktion der Muskeln unterhalb des Schulterblattes und der vorderen Brustmuskulatur rechts (»Muscle Stretch Reaction«). Alle diese Störungen können in einer Behandlung erkannt und therapiert werden, wodurch das chronische Beschwerdebild vollständig verschwindet.

f. Eine junge Frau mit ständig wiederkehrenden Harnwegsinfekten zeigt eine positive TL an zwei Schneidezähnen, die energetisch mit Niere / Blase zusammenhängen. Die weitere zahnärztliche Untersuchung zeigt einen Eiterherd an einem Zahn, eine Wurzelfüllung mit Amalgam am anderen. Nach Extraktion und chirurgischer Sanierung des wurzelgefüllten Zahns geht es bereits deutlich besser. Nach Entfernung der übrigen Amalgamfüllungen und entsprechender Ausleitung erfolgt die kieferchirurgische Sanierung des eitrigen Frontzahnes. Danach völlige Beschwerdefremheit!

g. Ein 12jähriges Mädchen mit relativ gut kompensierter Legasthenie wird plötzlich in der Schule schlechter und klagt zunehmend über diffuse Kopfschmerzen. Bei genauer Nachfrage ergibt sich, daß kurz vorher eine kieferorthopädische Behandlung (»Mullitband«) begonnen wurde.

Im AK-Test werden durch festen Biss – also einen mechanischen Challenge – mehrere starke Testmuskeln schwach. Die Schwäche läßt sich durch keinerlei andere Maßnahme, wie Einlegen von Papierstreifen oder Watteröllchen, beheben. Deshalb wird der Familie die vollständige Entfernung empfohlen. Danach gibt das Mädchen innerhalb von Stunden an, sich »frei zu fühlen«; die Kopfschmerzen sind verschwunden.

Die weitere Versorgung erfolgt in diesem Fall durch einen ebenfalls mit AK-Testung optimierten kieferorthopädischen Apparat nach Prof. Balters (»Bionator«). Interessanterweise bessern sich hierdurch die schulischen Leistungen so deutlich, dass nach einigen Wochen die Lehrer bei der Familie anfragen!