

06
07

748
749

24. Jahrgang (2024)
Heftnummer 746+747
Zeitschrift: Euro 8,00
Sabine Hinz Verlag
Inh. Bärbel Breunig
D-73230 Kirchheim
Tel.: (07021) 7379-0
info@hinzverlag.de
www.sabinehinz.de
PDF: Euro 6,00
bei www.mwbl.de
mehr wissen, besser leben e.V.

Lesen, was nicht in der Zeitung steht!

KENT-DEPESCHE

mehr wissen - besser leben

Michael Kents Depesche für Zukunftsbauer

Bitcoin & Co.

Ein neutraler Leitfaden für Kryptowährungen

Leicht verständliche Einführung in die Welt der Kryptowährungen.

Was sind Bitcoins? Wie funktionieren sie? Wie entstehen sie?

Vorteile, Nutzen, Nachteile, Risiken, Gefahren ...

Die geplanten digitalen Währungen E-Euro und
„IMF-Coin“ des Internationalen Währungsfonds u.v.m.



Außerdem:

Gesellschaft 4.0 – eine neue Art Bürgerbewegung

„Bio Touch“: Heilende Kraft der Fingerspitzen

Fortsetzung des „Ritter-Kodex“

Das „Creatival“ Geistreich am Teich

Bio-Touch

Foto: Eigenes Foto, Bio-Touch, HP M. Haupt

Ein Artikel von
HP Michaela Haupt

die sanfte Berührung

Dass alternative Behandlungsmethoden von Nicht-Medizinern entwickelt werden, ist gar keine Seltenheit, vor allem auch jenseits des großen Teichs. Die hierzulande wohl bekannteste Behandlungsmethode dieser Art stammt vom eh. Sägewerksbesitzer und Landwirt aus dem Allgäu, Dieter Dorn (1938-2011), dem Begründer der Dorn-Therapie (Depesche 17/2008: „Kranke Rücken soll man drücken“). Oftmals ist es gerade dieser nicht-medizinische, dafür aber praktische Ansatz, der solche Methoden erfolgreich macht. So auch beim Bio-Touch-Verfahren, das vom Bergbau-Ingenieur Norman Cochran entwickelt wurde und sich seither weltweit verbreitet. Heilpraktikerin Michaela Haupt nennt in ihrem Artikel die Grundzüge dieser sanften Behandlungsmethode, die nicht nur kinderleicht zu erlernen ist, sondern auch von jedermann sofort angewendet werden kann und durch ihre positiven Ergebnisse begeistert. mk

Ich möchte mit Ihnen meine Begeisterung für eine faszinierende Heilmethode mit dem Namen Bio-Touch™ teilen, eine Kunst der sanften Berührung, eine Technik, die einfach zu erlernen ist, und die jeder überall anwenden kann.

Haben Sie schon einmal gespürt, was eine einfache Umarmung oder das Halten einer Hand bewirken kann? Es ist immer wieder bemerkenswert, zu erkennen, dass Berührungen nicht nur emotional beruhigend wirken können, sondern auch physische Heilungsprozesse unterstützen können. Die Erfahrung zeigt, dass durch die sanfte Berührung mit der Bio-Touch-Methode, Körper und Seele tatsächlich davon profitieren können. Diese Erkenntnis finde ich gleichermaßen spannend und inspirierend.

Was ist Bio-Touch?

Bio-Touch ist eine leicht erlernbare alternative Behandlungsmethode, die jeder überall anwenden kann und die keiner speziellen Philosophie bedarf. Alles, was Sie brauchen, sind die ersten beiden Finger Ihrer Hände. Damit berühren Sie sanft die vorgegebenen Punkte am Körper eines anderen.

Nach dem Motto: „Einfach nur berühren!“ hat diese Technik keine Nebenwirkungen und wird daher breit akzeptiert. Bio-Touch kann als eigenständige Therapieform verwendet oder in Kombination mit schulmedizinischen oder alternativen Behandlungsmethoden eingesetzt werden. Die Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig, bei denen Bio-Touch positive Wirkungen erzielen kann.

So kann Bio-Touch bei körperlichen Beschwerden zum Einsatz kommen, wie etwa Kopf- und Nackenschmerzen, Verspannungen im Rückenbereich oder Nebenhöhlenentzündungen, aber auch bei Beschwerden aufgrund von emotionalem oder mentalem Stress und Ängsten.

Das Schöne daran ist, dass positive Ergebnisse, unabhängig von der Erfahrung, sofort erzielt werden können. Jeder kann gleichermaßen erfolgreich sein. Bio-Touch fasziniert und inspiriert durch seine Einfachheit und Wirksamkeit. Kinder können diese Technik ebenfalls leicht erlernen und sprechen gut auf die sanfte Berührung an. Durch Bio-Touch kann die Wahrnehmung des eigenen Gesundheitszustandes verbessert und die Selbstheilungskräfte können mobilisiert werden.

In verschiedenen klinischen Forschungen wurde festgestellt, dass durch die Anwendung von Bio-Touch u.a. Schmerzen nachließen, sich der Blutdruck normalisierte und Menschen vitaler wurden. Blut- und Speichelproben zeigten einen Anstieg des Interleukin-12*-Faktors, dieser kann dem Körper u.a. helfen, Pathogene zu eliminieren.

Gleichzeitig sank der Spiegel* des Stresshormons Cortisol während der Nacht (was er idealerweise tun sollte) – was mit einer verbesserten Herz-Kreislauf-Gesundheit, einem niedrigeren Blutzuckerspiegel und einer Reduzierung von Schmerzen im Bewegungsapparat in Verbindung gebracht wird.

Wie ist Bio-Touch entstanden?

In den 1970er Jahren konnte Norman Cochran, ein Bergbau-Ingenieur in Colorado, Menschen durch seine sanften Berührungen helfen. Er lehrte, was er tat, auch anderen Menschen, die dann damit ebenso gute Erfolge erzielten wie er

selbst. Die Nachricht verbreitete sich schnell, und sein Wohnzimmer wurde immer mehr zum Behandlungszimmer.

Auch Paul Bucky, der später Bio-Touch™ gründete, hörte von Norman. Paul litt seit einem Jahr an hartnäckigen Rückenschmerzen, und auch er wurde nach nur zwei Behandlungen von seinem Leiden befreit.

Paul war so begeistert von der Technik, dass er und Norman 1989 gemeinsam die ersten Bio-Touch-Kurse abhielten. 1990 wurde die Bio-Touch-Stiftung gegründet, um diese einfache Technik weltweit für alle Menschen zugänglich zu machen.

Heute hat die Stiftung ihren Sitz in Tucson, Arizona, und bietet Behandlungen im Ausbildungszentrum auf Spendenbasis an. Auch das Personal arbeitet dort ehrenamtlich. Mittlerweile gibt es zertifizierte Anwender auf der ganzen Welt. Lassen auch Sie sich davon inspirieren und probieren Sie es einfach einmal aus. Viel Spaß dabei!

Die Methode

Verwenden Sie allgemein die ersten beiden Finger jeder Hand und berühren Sie einen Mitmenschen für 6 bis 8 Sekunden direkt auf der Haut. Beginnen Sie immer mit dem sog. „Begrüßungssatz“. Ein **Satz** ist eine Abfolge von mehreren Punkten. Je nach Beschwerdebild wählen Sie 3 bis 4 Sätze aus den insgesamt 15 verfügbaren aus.

Der Begrüßungssatz

Der Begrüßungssatz wird ausschließlich mit der dominanten Hand durchgeführt (bei Ambidextrie* kann die eine oder die andere Hand verwendet werden). Es ist der einzige Satz, bei dem Sie nur die dominante Hand brauchen. Sonst arbeiten Sie immer mit beiden Händen. Punkt 1 liegt direkt unterhalb des Brustbeins im weichen Oberbauchbereich. Punkt 2 befindet sich 3 bis 4 cm links vom hervorstehenden Halswirbelknochen (HW7). Berühren Sie die beiden Punkte – nacheinander – „hauchzart“ für jeweils 6 bis 8 Sekunden.

Der Nackensatz

Nach der Begrüßung können Sie zum Beispiel den Nackensatz durchführen. Dieser kann bei den meisten Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Verspannungen im oberen Rückenbereich

Abb. 1: Punkt 1 des Begrüßungssatzes liegt im oberen Brustbereich, direkt unterhalb des Brustbeins im weichen Oberbauch.

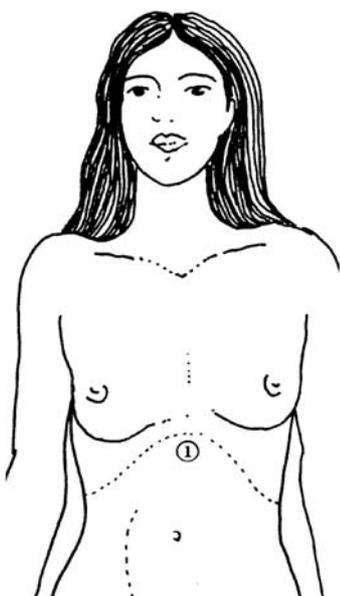
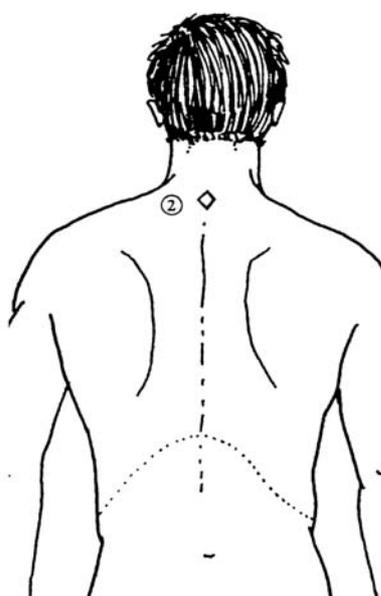


Abb. 2: Punkt 2 des Begrüßungssatzes befindet sich etwa 3 bis 4 cm links vom hervorstehenden Halswirbelknochen (HW7).



***Interleukine** sind körpereigene Botenstoffe der Zellen des Immunsystems. Sie sind sozusagen Kommunikationsvermittler zwischen den weißen Blutkörperchen (Leukozyten) u.a., daher ihr Name (zu lat. inter: zwischen und gr. leukos: weiß).

***Spiegel** (in der medizinischen Bedeutung): Konzentration eines bestimmten Stoffes im Blut (lat. speculum: Abbild).

***Ambidextrie:** Die Fähigkeit, beide Hände gleichwertig und gleichzeitig geschickt benutzen zu können; Eigenschaftswort ambidexter: mit beiden Händen gleich geschickt (lat. ambulans: hin und her wandernd und lat. dexter: rechts).

ckenbereich und bei Problemen in den Armen und Händen angewendet werden.

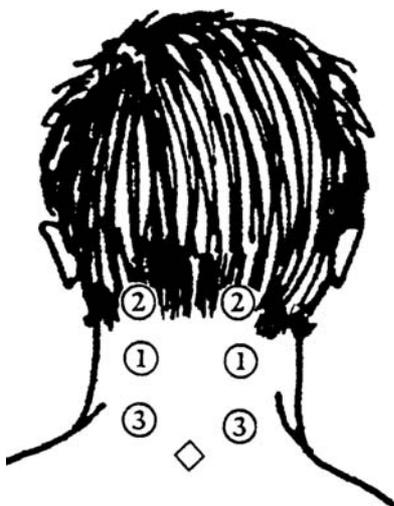
Berühren Sie dazu parallel die Punkte 1 und 1 in Abbildung 3, die Punkte 2 und 2 sowie 3 und 3. Die Punkte 1 und 1 befinden sich in der Mitte des Nackens, jeweils rechts und links der Halswirbelsäule. Die Punkte 2 und 2 befinden sich direkt unterhalb des Schädelansatzes, jeweils rechts und links der Halswirbelsäule. Die Punkte 3 und 3 befinden sich am unteren Ende des Nackens, jeweils rechts und links der Halswirbelsäule.

Dieser Satz kann mehrmals wiederholt werden.

Der Stress-Satz

Dieser Satz wird bei körperlichen Anzeichen von emotionalem oder mentalem Stress und Ängsten angewandt, sowie bei Krankheiten, die durch Stress hervorgerufen werden können, wie zum Beispiel Gürtelrose, Schuppenflechte, Asthma und rheumatische Arthritis.

Abbildung 3: Die Punkte 1 (Mitte), 2 (oben) und 3 (unten) des Nackensatzes.

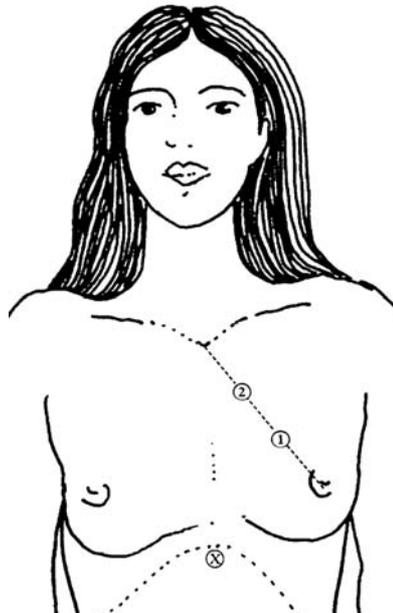


Halten Sie den Punkt X mit den ersten beiden Fingern der linken Hand und berühren Sie mit den ersten beiden Fingern der rechten Hand abwechselnd die Punkte 1 und 2. Der Punkt X wird dabei konstant gehalten.

Der Haltepunkt X befindet sich im weichen Oberbauchbereich direkt unterhalb des Brustbeins (siehe Abbildung 4). Es handelt sich um denselben Punkt wie Punkt 1 im Begrüßungssatz. Die Punkte 1 und 2 liegen auf einer gedachten Linie, die von der Kerbe am oberen Ende des Brustbeins bis zur Brustwarze eines Jugendlichen verläuft. Diese Linie wird in drei gleiche Teile geteilt. Punkt 1 liegt am Ende des ersten Drittels und Punkt 2 liegt am Ende des zweiten Drittels.

Auch dieser Satz kann mehrfach wiederholt werden, um eine optimale Wirkung zu erzielen. Probieren Sie es einfach einmal aus und testen Sie die Wirkung. Sie können dabei nichts falsch machen und auch bei eventuellen Fehlern keinen Schaden anrichten.

Abbildung 4: Die Punkte des Stress-Satzes. Punkt X entspricht dem Punkt 1 in Abb. 1.



Weiteres zum Thema

Wollen Sie mehr über die Bio-Touch-Technik erfahren, gibt es im Handel folgende Bücher:

- Bio-Touch – Die heilende Kraft der Fingerspitzen, Praxisbuch, ISBN 978-3-89427-786-4. Mit dem Praxisbuch können Sie alle 16 Sätze zu Hause erlernen.
- Bio-Touch – Die heilende Kraft der Fingerspitzen von Debra Schildhouse, ISBN 978-3-89427-782-6. Das Buch beschreibt im Interviewstil die Geschichte von Bio-Touch.
- Bio-Touch – Die heilende Kraft der Fingerspitzen, DVD, ISBN 978-3-89427-787-1, Dokumentation. Die DVD ist eine gute Ergänzung zum Praxisbuch.

Alle Bücher und die DVD sind im Aquamarin Verlag erschienen. Nähere Informationen finden Sie auch auf der Webseite www.justtouch.com.

Michaela Haupt

72622 Nürtingen

info@heilpraktikerin-haupt.de

Bio-Touch Kurse biete ich in regelmäßigen Abständen online oder vor Ort ab. Weitere Informationen finden Sie unter www.heilpraktikerin-haupt.de.

