



Regeneration: Qi Gong mit Lebensfeuer-Professional Michaela Spendel

Fotos: Bockholt

Im Ammertal brennt das Lebensfeuer

OBERBAYERN In den Ammergauer Alpen werden Gestresste auf ruhigere Pfade und Aktive an ihre körperlichen Grenzen geführt.

VON CLAUDIA BOCKHOLT, MZ

BAD BAYERSOIEN. Die Ammergauer Alpen halten mit ihrer Schönheit noch hinter dem Berg. Es ist trüb. Eine steinige Arbeitswoche und gefühlt ein Dutzend Straßenbaustellen liegen hinter mir. Nur neun Grad Celsius zeigt das Thermometer. Mein Lebensfeuer, da bin ich mir sicher, funzelt in diesem Moment nur sehr matt vor sich hin.

Lebensfeuer, das klingt nach Selbstfindung und Räucherstäbchen, nach Seelenwellness für sinnsuchende Büromenschen, nach einem weiteren Angebot für den boomenden Esoterikmarkt. Tatsächlich aber basiert die Lebensfeuer-Analyse, die in den Ammergauer Alpen angeboten wird, auf den harten medizinischen Fakten eines Langzeit-Elektrokardiogramms.

24 Stunden lang habe ich mit zwei Elektroden und einem streichholzschachtelgroßen Kästchen auf der Brust im Büro am Computer gesessen, mit Kollegen zu Mittag gegessen, Sport getrieben, eine Stunde ferngesehen, bin ins Bett gegangen und wieder aufgestanden. Ein ganz normaler Tag, in dessen Verlauf mein Herz bei Aufregung und Belastung schneller schlug und sich in Ruhephasen entspannte. Herzratenvariabilität nennt sich diese Anpassungsfähigkeit, die die Medizin als wichtigen Indikator für den Allgemeinzustand und die Vitalität eines Menschen betrachtet.

Die Lebensfeuer-Analyse der Wiener Firma Autonom Health macht aus dem Datenwust des 24-Stunden-EKGs ein Zeitachsen-Bild: ein Feuer, das je nach Allgemeinzustand flammend bunt lodert oder nur schwachgelb müde glimmt. Eigentlich eine uralte Metapher: Das Leben des Menschen ist ein Feuer – wenn es endgültig erlischt, ist er tot.

Ein A-Team im Dienst der Vitalität

Die Menschen, die zu Joachim Renz kommen, leben noch – ein wenig zumindest. Viele Gestresste, Erschöpfte, Ausgebrannte finden den Weg zu dem Mann, der früher erfolgreich Versicherungen verkaufte, bis es ihn selbst traf. Der Unterammergauer bietet heute „Natur gegen Stress“: Drei-Tage-Coachings zur Prophylaxe und zur Therapie bei akuter Erschöpfung. Bestandteil seiner Seminare ist das Erstellen eines Lebensfeuer-Profiles für jeden Teilnehmer.

Joachim ist mir an diesem Wochenende als „Lebensfeuer-Professional“ zur Seite gestellt. In dem Pool speziell Geschulter sind auch Hausärzte, Qi-Gong-Lehrer, Fitnesstrainer, Ernährungsexperten – ein ganzheitliches A-Team, das den modernen, der Natur und sich selbst entfremdeten Menschen wieder auf die Beine bringen, sein Feuer wieder entfachen will.

Doch siehe da: Meine Lebensfeuer-Analyse bringt die erste Überraschung des Wochenendes. „Sensationell gut“, sagt Joachim, seien meine Werte. Und da steht es Blau auf Weiß: Mein biologisches Alter ist 24. Der Personalausweis kommt auf annähernd den doppelten Wert. Nicht allein mein Verdienst, wie Joachim mir sogleich erklärt. Dazu gehören auch gute Gene. Vor allem meine Regenerationsfähigkeit sei ausgezeichnet, erklärt Joachim und deutet auf die kleinen gelben Wölkchen mit rotem Zentrum, die über den hohen Flammen mit solidem Glutkern schweben. Da muss ich grinsen. Schlafen konnte ich schon immer

gut. „Gesundheit ist das Ergebnis aus unseren Erbanlagen und dem, wie wir damit umgegangen sind“, sagt Dr. Alfred Lohninger, Gynäkologe und „Lebensfeuer“-Entwickler. Doch Hand aufs Herz: Mit mehr als einigermaßen gesunder Ernährung und etwas Sport habe ich mein prasselndes Lebensfeuer nicht genährt.

Echte Überraschungen, sagt Joachim, erleben seiner Erfahrung nach eigentlich nur die, die ein überragend gutes Ergebnis haben. „Die mit den schlechten Ergebnissen, die spüren das.“ Zum Vergleich zeigt er mir das Lebensfeuer eines Burnout-Patienten. Aus diesem Profil ist jede Farbe gewichen. Nur ganz unten, am Rand der Leiste, zeigt sich noch ein dünner Ausschlag. Eine treffende Illustration des Wortes „ausgebrannt“. Die Betroffenen ahnen zumindest, was mit ihnen los ist. Für all diejenigen, die nichts glauben, wenn sie es nicht Schwarz auf Weiß haben, kurz: für Skeptiker, sei die Lebensfeuer-Analyse ideal, sagt Joachim.

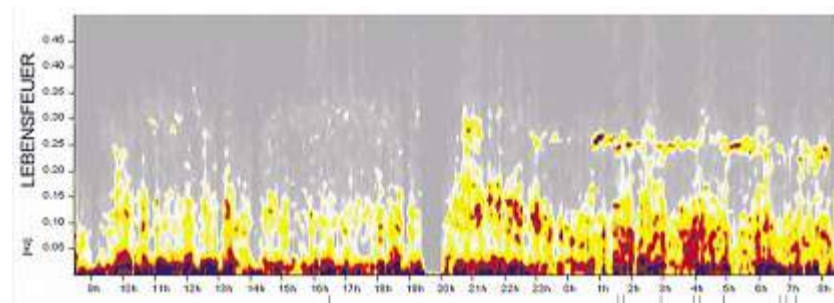
Vom Burnout bin ich weit entfernt, wie schön. Doch wie überall im Leben ist noch viel Luft nach oben. Mehr kurze Ruhepausen bei geistiger Tätigkeit sollte ich einlegen, empfiehlt Joachim. „Powernapping bringt eineinhalb Stunden Nachtschlaf.“ Und vor allem: Workout bis zur Erschöpfung, wenigstens einmal die Woche. Das verbessert die Regenerationsfähigkeit um ein weiteres Stück. „Keine Entspannung ohne Anspannung“, mahnt Joachim. Und lässt sogleich Taten folgen: Am nächsten Tag muss ich das Hörnle, den Hausberg von Bad Kohlgrub, erklimmen.

Aktivierung für die Aktiven

Die Reisegruppe hat sich da schon gespalten. Während ich steile Pfade hochhänge, unternimmt der Rest eine „gemütliche Wanderung mit Meditationsübungen“. Als ich am Gipfel durch Schneeereste stapfe, wird mir klar, dass mein farbenfrohes Lebensfeuer seine Schattenseiten hat. Je nach Ergebnis der Messung wurden wir eingeteilt: Die Erschöpften landen in der Regenerations-Gruppe, die Vitalen in der „Aktivierung“ – und dann gibt es noch die „Balance“-Gruppe irgendwo dazwischen.

Am Abend treffen sich alle wieder im Parkhotel am See, in der African Lounge von Inhaberin Dr. Franziska Fehle-Friede, Kur- und Allgemeinärztin und selbst Lebensfeuer-Professional. Sie erzählt, wie der frühere US-Präsident Ronald Reagan im eigenen Land angefeindet wurde, als er bekannte, dass er täglich ein Mittagsschlafchen halte. Es folgt ein Exkurs über den Wert des Mittagsschlafs, der in der Leistungsgesellschaft allenfalls noch unter dem Begriff Power-Napping als tolerabel gilt.

Im Jargon der Lebensfeuer-Jünger gibt es neben dem Schlaf nur noch zwei Aggregatzustände des Bewusstseins: Beta als der Normalzustand des Alltagslebens, Alpha ist die leichte Entspannung. Für mich, das ist für Joachim klar, führt der Weg ins Alpha-Reich über körperliche Anstrengung. Am Sonntag schickt er mich knapp vier Stunden aufs Mountainbike. Heute zeigt sich das Voralpenland von seiner lieblichsten Seite: Wir durchfahren pittoreske Landschaften, das Bimmeln von Kuhglocken ist unser Background-Chor. Mein Guide kennt keine Gnade. Gutgelaunt peitscht er mich in forschem Tempo durch Felder und Wälder und hält mir die Aussicht auf ein Radler im Biergarten wie eine Mohrrübe vor die Nase. Als wir es geschafft haben, kündigt sich ein mächtiger Muskelkater an. Mir ist wohliger warm. Und über meinem Kopf fühl ich kleine Wölkchen aufsteigen.



Die Lebensfeuer-Analyse zeigt auf, wie sich Phasen von Anspannung und Regeneration über 24-Stunden abwechseln und wie gut der Körper das bewerkstelligt. Je höher die „Flammen“ steigen, desto höher die Leistungsfähigkeit und Vitalität.

LEBENSFEUER IN DEN AMMERGAUER ALPEN

► **Die Ammergauer Alpen** sind die erste Lebensfeuer-Region Deutschlands. Das Verfahren ist in Österreich von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt, in Deutschland beteiligen sich bislang nur private Versicherungen an den Kosten dieser Prophylaxemaßnahme.

► **189 Euro** kostet die Lebensfeuer-Analyse. Das EKG-Gerät wird auf Wunsch zugeschickt. Es empfiehlt sich, die Messung vor dem Urlaubsantritt durchzuführen.

► **Die Daten**, die das 24-Stunden-EKG aufzeichnet, werden mittels Software in grafische Bilder umgewandelt.

► **Lebensfeuer-Professionals** erläutern die Ergebnisse im Vier-Augen-Gespräch.

► **Je nach Impuls** gibt es individuelle Handlungsempfehlungen und maßgeschneiderte Urlaubsprogramme.

► **Empfehlenswert** ist es, die Messung nach neun Monaten zu wiederholen, um den Erfolg der vorgeschlagenen Maßnahmen zu kontrollieren.



► **Hotel-Tipp:** Im Vier-Sterne-Parkhotel in Bad Bayersoiern kommen die Lebensfeuer-Professionals direkt ins Haus. (ab 115 Euro/ÜF)

► www.ammergauer-alpen.de; www.natur-stress.de; www.bikefahrtechnik-ammertal.de; www.lebensfeuer.com

BERGAUF, BERGAB

Verliebte genießen die Tour auf dem Traktor

SCHLADMING. „Resi i hol di mit mei'm Traktor ab“ – diesen Hit von Wolfgang Fierek aus den 80er Jahren lässt die steirische Urlaubsregion Schladming-Dachstein nun wieder aufleben. Und zwar in Form eines romantischen Sommerpackages für Verliebte. Im Rahmen der „Echt-Erlebnis“-Traktorfahrt erhalten Paare eine kurze Einführung in den Umgang mit dem landwirtschaftlichen Kult-Gefährt. Da geht es los zu einem der zahlreichen romantischen Plätze in der Region, wie den Salza Wasserfall, das Michaelerberghaus oder das Sattental. Eine Routenkarte und ein Picknickkorb mit regionalen Köstlichkeiten sind im Package (99 Euro) inbegriffen.

► www.schladming-dachstein.at



Eine Traktorfahrt ins Grüne erwartet Verliebte in Schladming.

Foto: Tourismusverband/Martin Huber

Am Brauneck wartet Blumenkunde per GPS

LENGGRIES. Leuchtendes Dunkelblau inmitten blaugrüner Grashalmspitzen. Nicht weit davon zartes Gelb auf hochgewachsenen Stängeln. Und in der Ferne strahlt kräftiges Rot. Auf dem Brauneck sorgen Enzian, Teufelskralle, Aurikel und Co. für eine wahre Farbenpracht und verwandeln den Lenggriser Hausberg im Sommer in ein buntes Blütenparadies. Naturliebhaber können jetzt zum ersten Mal mit GPS-Geräten auf Erkundungstour gehen. Bei der neuen Almb Blumenwanderung sorgt das Navi in der Hand dafür, dass jeder der 37 Blumen-Standorte ganz sicher gefunden wird. Die Geräte sowie die Info-Broschüren erhalten Besucher in der Tourist-Info.

► www.lenggries.de

Bergbahn-Flatrate lädt zum Familiensommer

OBERAU. In der Wildschönau wandern Familien in diesem Sommer günstig und entspannt. Das Hochtal in der Kitzbüheler Alpen hat seine Wildschönau mit neuen Inklusivleistungen aufgeladen. Jetzt heißt es nicht nur „freie Fahrt“ an den Wildschönauer Hausbergen Schatzberg und Markbachjoch, sondern auch am Wiedersberger Horn und dem Reither Kogel im benachbarten Alpbachtal. Die All-Inclusive-Karte erhält jeder Übernachtungsgast. Familien freuen sich über die Bergbahn-Flatrate und geführte Wanderungen ebenso wie über kostenlose Kinder-Abenteuer und weitere Vergünstigungen bei Attraktionen in der Wildschönau und der nahen Umgebung.

► www.wildschoenau.com



Familien genießen den Sommer in der Wildschönau extra günstig. Foto: TV

BEI UNS IM NETZ

Lesen Sie mehr!

Weitere interessante Nachrichten aus dem Welt der Berge finden Sie auch unter:

www.mittelbayerische.de/berg