KURIER, 7.4.2008, von Erich Vogl

Drüsentraining

Pioniere bauen einen Jungbrunnen

Mit Zellaktivierung sorgt ein Forscher für Aufsehen: Anti-Aging und Reduktion des Gewichts sollen spielend gelingen.

VON **ERICH VOGL**

Bikinifigur, Verjüngungskur. In kürzester Zeit, von nachhaltiger Wirkung. Ohne großen Aufwand und unerwünschte Nebenwirkungen.

Könnte einer Broschüre dubioser Geschäftetreiber entstammen. Ein Ding der Unmöglichkeit eben.

Unmöglich? Der Biologe Gerhard Eggetsberger denkt da anders. Er argumentiert mit Zellaktivierungstraining. Es halte Geist und Körper jung, straffe Haut und Gewebe, steigere die Leistungsfähigkeit, verlangsame den Alterungsprozess, und helfe, chronische Krankheiten zu heilen.

MARTIN GNEDT

Pionier: Gerhard Eggetsberger

„Es geht nicht ums Glauben, sondern ums Wissen", sagt der bekennende Skeptiker, der stets nach Daten verlangt.

Shaolin-Techniken Eggetsberger entwickelte Biofeedbackmaschinen, machte seine Methoden zunächst tauglich für die Betreuung von Spitzensportlern: Messen von Hirnströmen unter Stress, Erstellen von Übungsprogrammen (u. a. auf Basis von Atemtechniken der Shaolinmönche), um mentale Blockaden zu beheben. „Der Rest hat sich daraus ergeben." Etwa die Bekämpfung des Übergewichts oder die Forcierung von Anti-Aging.

Neben einigen anderen Hormonen (sie dirigieren die Zellaktivität) schlüpft vor allem die Schilddrüse in die Spielmacherrolle, erläutert Eggetsberger, der seit 30 Jahren empirische Daten sammelt, auch vom eigenen Körper. Mehr als 100 Kilo wog er einst, mit Drüsentraining (u. a. durch Schilddrüsenmassage) erreichte er nach ein paar Monaten sein Idealgewicht von 74 Kilo.

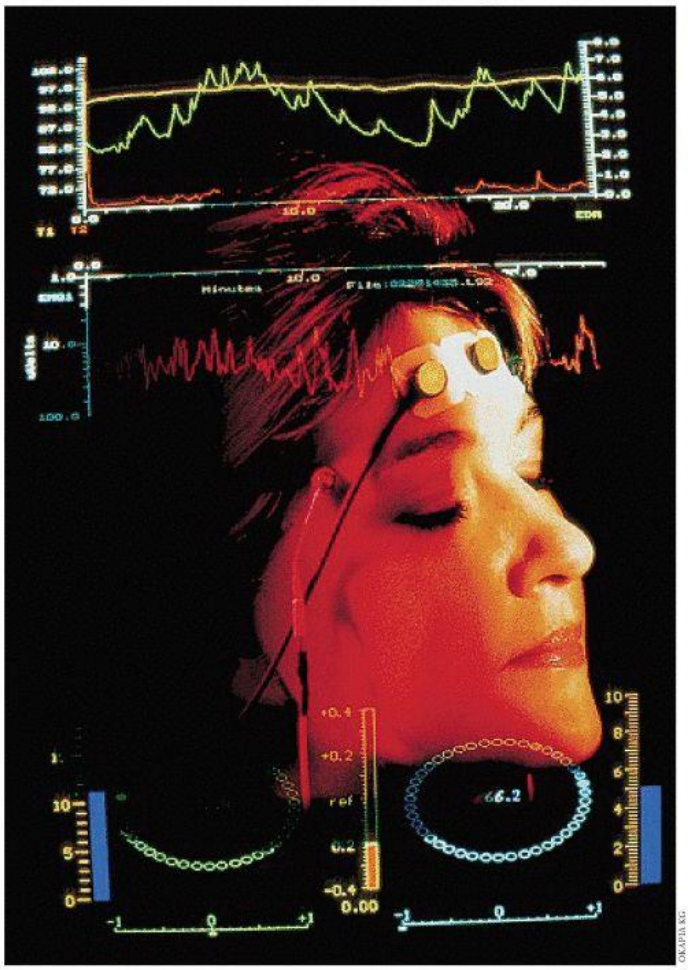
„Das Gleiche erreicht man auch durch Sport", erklärt der passionierte Nicht-Sportler, „und die Idealform ist die Kombination aus Sport und Zellaktivierung".

Vorausgehen sollten eine medizinische Untersuchung und die Messung mit der Biofeedbackmaschine („Jeder Zweite hat eine falsch eingestellte Schilddrüse"). Dann wird ein individuell abgestimmtes Trainingsprogramm erstellt (zu behandeln sind hauptsächlich Sexualdrüsen, Nebennieren, Schilddrüse), das 15 Minuten täglich in Anspruch nimmt, erklärt Eggetsberger, der mit der UNIQA-Versicherung und mit Medizinern kooperiert.

Universitätsprofessorin Brigitte Schurz zählt dazu. „Das ist eine Pionierleistung", sagt die Frauenärztin, die die Methode erklärt. Durch die Schilddrüsenmassage komme es zu besserer Durchblutung der Drüse. „Schilddrüsenhormone können vermehrt abrufbar ausgeschüttet werden und Fett verbrennen. Energie wird freigesetzt, Eiweiß wird im Muskel wieder aufgebaut, Körper und Haut werden straffer und schöner", sagt Schurz, die – bevor es an die Praxis geht – für eine Erhebung des Hormonstatus aus dem Blut plädiert.

Eiweiß, bitte Wichtig sei auch ausgewogene Ernährung, vor allem ausreichende Eiweiß- und Jod-Zufuhr (Hormon-Kraftstoffe) müsse gesichert sein, betonen Schurz und Eggetsberger.

Der erhält mitunter seltsames Feedback. Eine Dame meinte nach erfolgreicher Verformung, dass sie nicht restlos glücklich sei. „Nachdem die Beschäftigung mit all den vielen Diäten weggefallen war, war ihr langweilig. Was soll man da sagen?"

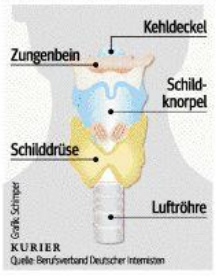


OKAPIA KG

Biofeedback: Messungen von Hirn und Körper liefern die Grundlagen für die Entwicklung neuer Methoden

Wissen: Das Zusammenspiel der Drüsen

Funktionen Für das Drüsentraining sind mehrere Faktoren entscheidend. Die Sexualdrüsen, die Thymusdrüse, die Nebennierenhormone (DHEA, Adrenalin und Noradrenalin), auch die Schilddrüse . Sie liegt unterhalb des Kehlkopfes, ist schmetterlingsförmig und verfügt über einen rechten und linken Lappen. Schlagkraft des Herzens, Körpertemperatur, Energieumsatz, Wachstum und Reifung des Zentralen Nervensystems, all dies wird durch die Schilddrüse gesteuert. Die Genannten sind die westlichen Proponenten im PcE-Zellaktivierungstraining. Spezielle, leicht zu erlernende Techniken zur jeweiligen Aktivierung werden von Eggetsberger und seinem Team angeboten. Die nächsten Seminare finden im Herbst statt.



Infos Nähere Auskünfte unter ☎ 0664/37 04 564. *www.leistungsmanagement.at*

Geheilt: Carl Uwe Steeb hat die Schmerzen im Eiltempo verloren

▶ **Trainingserfolg**

Plötzlich war die Migräne weg

Migräne ist zu 99 Prozent heilbar", sagt Gerhard Eggetsberger. Ein Geheilter ist Ex-Tennisspieler Carl Uwe Steeb. Nach einem von Eggetsberger erstellten Übungsprogramm, „verschwanden die Beschwerden nach ein paar Wochen und kamen nie wieder", erzählt Steeb. Eggetsberger: „Migräne ist ein Durchblutungsproblem, und weil die Schilddrüse auch für die Durchblutung zuständig ist, lässt sich mit einer diesbezüglichen Massage viel bewirken." Nur eine effektive Variante aus Eggetsbergers Fundus.

Die Gynäkologin Brigitte Schurz verweist etwa auf die Möglichkeit, dass beim speziellen PC-Training (Aktivierung des Schambein-Steißbeinmuskels) Inkontinenz- und Senkungsprobleme der Blase, der Gebärmutter und der Scheide oft ohne Operation wesentlich verbessert werden können. Über eine Sonde werden Muskelkontraktionen per Biofeedbackgerät gemessen und aufgezeichnet. „Der Erfolg der Muskelarbeit ist unter Anleitung der Therapeutin sofort ersichtlich."

Als Nebeneffekt sei öfters zu bemerken, dass depressive Verstimmungen, Libidoverlust und Müdigkeitsgefühl verschwinden, da der PC-Muskel beim Training messbare Energie in das Gehirn sendet.