

Ganz entspannt gesünder leben

Stress ist eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts: Mit der Lorenga-Methode lässt der sich mit einer ganzheitlich angelegten Entspannung bewältigen.

Von Stephan Großmann

Johannisthal – Wer im Alltag häufig gestresst ist oder sich hin und wieder überfordert fühlt, hat unbedingt Entspannung nötig. Vielen Menschen fällt das Abschalten aus dem Powermodus – auch wenn es nur für kurze Zeit ist – aber immer schwerer. Um den Betroffenen bei ihrer Stressbewältigung zu helfen und ihnen eine ganzheitliche Entspannung zu verschaffen, hat die Johannisthalerin Loretta Steinhäuser die Lorenga-Methode entwickelt.

Diese ist als präventive Gesundheitsförderung – sowohl privat als auch betrieblich – gedacht und soll die Klienten in einen tiefen Zustand der Entspannung versetzen und dessen Kraftquellen stärken. Dies gelingt, wie die Erfinderin Loretta Steinhäuser erklärt, mit dem Vier-Säulen-Prinzip: Der Körper wird über Kopfhörer mit Musik beschallt, während Aromaöle zu einer angenehmen Duftreise einladen. Gleichzeitig ruhen die Füße in einem aufsteigen-



Lorenga ist Entspannung hoch vier: Loretta Steinhäuser hilft Stressgeplagten mit dem Vier-Säulen-Prinzip der von ihr entwickelten Methode. Fotos: Großmann

den warmen Bad, und die Lorenga-Trainerin ertastet Steuer- und Regelpunkte am ganzen Körper. Diese vier Anwendungen geschehen gleichzeitig, das entstehende „harmonische Zusammenspiel“ soll eine Balance zwischen dem Körper und den Gedanken bilden.



Lorenga, dieser Name steht für dreierlei: „Loslassen“, „Regeneration“ und „ganzheitlich gesund bleiben“. Burnout und andere auf Stress basierende Krankheitsbilder haben in der Gesellschaft stark zugenommen in den vergangenen Jahren. „Viele Menschen schaffen es nicht mehr, ausreichend Kraft und Ruhe zu tanken und sich willkürlich auf sich selbst zurückzubedenken“, meint Steinhäuser. Deshalb hat die gelernte Krankenpflegerin aus Johannisthal vor knapp zwei Jahren die Lorenga-Methode aus der Taufe gehoben.

Im Vergleich zu aktiven Entspannungsmethoden wie Yoga muss der Klient nichts tun – außer sich auszuweichen. Durch den tiefen Entspannungszustand und das Fließen aller Energien sollen die Selbstheilungskräfte gestärkt werden. „Der Mensch besteht mehr als nur aus seinem Körper“, erklärt Steinhäuser. Das Wechselspiel von Körper und Geist ist wichtig, um die Heilungschancen einer Krankheit zu erhöhen oder gar nicht erst krank zu werden.

Grundlage von Lorenga ist die sogenannte Salutogenese. Dieses Modell, welches der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky in den 1980er-Jahren geprägt hatte, sieht Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess. Risiko- und Schutzfaktoren stehen demnach in einem Wechselwirkungszusammenhang. Dort setzt Steinhäuser seine Idee an.

Aber funktioniert das auch? Stressforscher Professor Niko Kohls hat 2015

eine Studie an der Hochschule Coburg durchgeführt, welche die Wirksamkeit der Lorenga-Methode nachweisen sollte. Als Probanden stellten sich Mitarbeiter des Coburger Landratsamtes sowie der Kronacher Polizeiinspektion zur Verfügung. „Die Rückmeldungen waren hauptsächlich positiv“, sagt Kohls. Vor allem bei den Beamten der Polizei haben wir positive Effekte beobachten können“, erklärt er.

Er hatte anhand von Fragebögen nachgeprüft, wie sich das Programm auf das Stressempfinden und das Allgemeinbefinden der Teilnehmer auswirkt. Die Coburger Molekularbiologin Professorin Susanne Aileen Funke testete zudem anhand von Speichelproben, inwieweit Lorenga den Cortisolwert als Indikator für Stress reduziert. Sie habe zwar keine biochemischen Veränderungen wahrnehmen können. Dennoch bleibt ein positives Fazit: „Als passives Entspannungsverfahren ist Lorenga insgesamt viel versprechend“, meint Stressforscher Kohls.

Eine Lorenga-Anwendung kann helfen, wenn berufliche oder private Stressfaktoren überhandnehmen, Unruhezustände vorherrschen oder um Konzentrationsschwierigkeiten bei Kindern und Erwachsenen zu mindern. Durch Steigerung des Wohlbefindens und Stärkung der eigenen Kraftquellen kann Lorenga auch helfen, Schicksalsschläge zu bewältigen. Mit einem plötzlich auftretenden Wechsellagen im Leben (Krebsdiagnose, Tod, Scheidung) tritt meist ein emotionaler Schmerz auf, der sich auf die körperliche Ebene ausweiten kann. „Wenn es beim Hausarzt ebenso wie beim Psychiater keine klinisch relevanten Befunde gibt, wissen die Patienten oft nicht, wo sie hingehen sollen“, sagt die Entspannungsexpertin. Mit der Lorenga-Methode möchte sie diese Lücke im Gesundheitssystem schließen.

Bisher lassen sich die Anwendungen direkt bei Steinhäuser und ihrem

stetig wachsenden Team an Lorenga-Trainern in ganz Franken buchen. Die Kosten für eine Behandlung müssen die Klienten selbst tragen. „Wir versuchen aber derzeit, die Krankenkassen in einem Pilotprojekt ins Boot zu holen“, erklärt Steinhäuser. Dann müssen die Klienten ihre Behandlungen vielleicht nicht mehr aus eigener Tasche zahlen. Gespräche mit Ärzten, Kassen und Landkreistreibern laufen bereits. Schon jetzt ist die Johannisthalerin immer mittwochs in der onkologischen Praxis von Dr. Martina Stauch in Kronach vertreten, um die ganzheitliche Behandlung von Krebs-Patienten zu verstärken.

„Nutzen Sie Ihre eigenen Ressourcen, um Ihren Körper aufzubauen“, rät Loretta Steinhäuser auf einem Flyer. Wer es schaffe, den Alltagsstress zu bewältigen und die eigene Entspannung zu fördern, lebe ausgeglichener und langfristig gesünder.



Vielfältig sind die Arbeitsutensilien, die während einer Lorenga-Sitzung Anwendung finden.

Entspannungsförderung und Stressbewältigung



Loretta Steinhäuser.

● Die Lorenga-Methode von Loretta Steinhäuser ist ein multimodales Entspannungsverfahren. Das Modell ruht auf vier Säulen, die gleichzeitig angewendet werden: Musik fördert Tiefenentspannung, Aromasole die Möglichkeiten der Regeneration, Hydrotherapie die eigenen Kraftquellen und Berührung fördert die Selbstregulation.

● Der Name Lorenga besteht aus den Anfangsilben von „Loslassen“, „Regeneration“ und „ganzheitlich gesund bleiben“.

● Eine Lorenga-Anwendung kann generationsübergreifend von allen Altersklassen in Anspruch genommen werden.

● Sie ist unter anderem sinnvoll bei beruflichen oder privaten Stressspitzen, Unruhezuständen, bei Konzentrationsschwierigkeiten, zur Prüfungsvorbereitung, zur Stärkung der körperlichen und geistigen Widerstandsfähigkeit sowie bei außergewöhnlichen Lebenssituationen wie Tod, Trennung oder Krankheit.

● Wer mehr über Lorenga erfahren möchte, kann sich bei Loretta Steinhäuser, Bahnweg 2, 96328 Küps/Johannisthal, unter der Telefonnummer 09264/6560 oder per Mail an loretta.steinhaeuser@gmx.de informieren.

www.lorenga.de