



Die Lorenga-Methode

Ein multimodales Entspannungsverfahren stellt sich vor

Das Lorenga®-Konzept ist darauf ausgerichtet, die Gesundheit von Klienten zu fördern und zu stärken. Dazu werden die natürlichen Abläufe auf der physischen, mentalen und emotionalen Ebene harmonisiert. Bei den Anwendungen werden die verschiedenen Körperebenen sanft berührt. Außerdem werden auch ätherische Öle, Farben und Entspannungsmusik eingesetzt. Dadurch harmonisiert sich der Energiefluss zwischen den sichtbaren und unsichtbaren Kräften im Körper. Der Klient kommt in einen tiefen Entspannungszustand. Durch das Fließen aller Energien werden die Selbstheilungskräfte aktiviert. Die Basis für mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Vitalität, Lebensfreude und Regeneration wird geschaffen.

Alle Anwendungsformen nutzen die Ressourcen des Klienten, stärken sie und machen sie so bewusst, dass er seine Stärken und Fähigkeiten zum Erreichen persönlicher Ziele einsetzen kann. Er bekommt Hilfe, um mit Stressspitzen effektiv umgehen zu können, in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben und neue Perspektiven zu gewinnen. Mit diesen Ressourcen kann er die Herausforderungen des Alltags souverän meistern.

Lorenga® ist der Name des Behandlungskonzepts nach Loretta Steinhäuser, der seit 2014 patentamtlich beim Deutschen Patent- und Markenamt der Bundesrepublik

Deutschland geschützt ist und somit nicht verwechselt werden kann. Er ist ein Akronym, das aus den Anfangsilben der Worte Loslassen, Regeneration und ganzheitlich zusammengesetzt ist.

Die Lorenga®-Methode ist ein multimodales Entspannungsverfahren. Mit ihm lässt sich nicht nur die Tiefenentspannung fördern, sondern auch die Regenerationsfähigkeit, die Selbstregulation und die Mobilisierung der eigenen Kraftquellen. Zur Stimulierung der Organsysteme werden unterschiedliche Zugänge und Verfahren genutzt, damit bei den Klienten ein tiefer Entspannungszustand ausgelöst werden kann.

Medizinische Grundlagen des Lorenga®-Verfahrens

Ressourcen der Klienten

Lorenga®-Anwendungen helfen Klienten ihre eigene Stimme als innere Ressource zu entdecken. Sie erfahren, wie sich ihr Körper anfühlt, wenn er sich in der totalen Entspannung befindet. Gefühle von Irritation und Orientierungslosigkeit weichen dem Wohlfühlen, dem Lebenswillen und der Kraft. Eine vorhandene innere Unruhe löst sich auf und führt zu einer wesentlich entspannteren Lebenshaltung. Daraus erklärt sich auch die regulierende Wirkung auf den Kreislauf. Außerdem erfahren Klienten, dass ihre eigene

innere Stimme der Kompass der Seele und der Schlüssel zur inneren Freiheit ist. Weil Selbstzweifler und Selbstkritiker selten zu einer wirksamen Tiefenentspannung gelangen, wird bei jeder Anwendung in Richtung einer inneren positiven Grundhaltung gearbeitet. Klienten geben dann ihrer Intuition freien Raum, Probleme und offene Fragen nun mit Herz und Verstand anzuschauen und anzugehen.

Das limbische System

Bei Lorenga®-Anwendungen werden bestimmte Anteile des Gehirns angesprochen. Um vom Umfang der physischen, mentalen und emotionalen Prozesse eine Vorstellung zu haben, sollen nun diese Anteile genauer betrachtet werden.

Dieneuroreflektorische Entspannung über das limbische System, die sich während der Anwendung einstellt, lässt sich auf diese Weise medizinisch gut erklären. Aromen und Düfte, die über die Riechschleimhaut aufgenommen werden, gelangen als Reize über den Nervus Olfactorius in das limbische System, das auf diese neurochemischen Impulse reagiert. Das limbische System setzt u. a. Emotionen, Gefühle, Stimmungen, Affekte, Triebe und Strebungen um. Seine Aufgabe ist außerdem, den Hypothalamus zu kontrollieren [1], der wiederum für die Regulation vegetativer Funktionen zuständig ist.

Das vegetative Nervensystem

Die tiefe Entspannung wird nicht zuletzt auch dadurch erreicht, dass in einer Lorenga®-Anwendung Einfluss auf das vegetative oder autonome Nervensystem genommen wird. Als selbstständige Schaltzentrale steuert es die inneren Organe durch das Gegenstück von Sympathikus und Parasympathikus, deren Impulse vom Zentralnervensystem im Gehirn und im Rückenmark zu den Organen gelangen.

Die Steuerung durch das vegetative Nervensystem läuft auf zwei Ebenen ab. Zum einen ist das Gehirn mit dem Zentralnervensystem daran beteiligt, zum anderen sind es die Nerven in den Organen selbst. In diesem sog. intramuralen System arbeiten die Nervenzellen in den Organen selbstständig. Alle diese Steuerungsvorgänge laufen vorwiegend unbewusst ab und können nicht willentlich gesteuert werden.

Touch for Health

Touch for Health ist eine ganzheitliche Methode aus der angewandten Kinesiologie. Mit dieser Methode können effektiv Stress abgebaut und körpereigene Energien aktiviert werden. Dadurch können Klienten ein höheres Niveau des körperlichen, mentalen und emotionalen Wohlbefindens erreichen. In Touch for Health verbinden sich die chinesische Energielehre und westliche Ansätze des Verständnisses von Körper und Psyche.

Die Lorenga®-Methode greift bei der Auswahl ihrer Körperkontaktpunkte auf die neurovaskulären Kontaktpunkte und die neurolymphatischen Zonen zurück, die im Zusammenhang mit jedem Meridian im Grundlagenwerk der Drs. Thie beschrieben

sind [2]. Dort finden sind auch Alarmpunkte, Schmerz-Klopfpunkte, die Luo-Punkte und die Akupressur-Haltepunkte, die als Körperkontaktpunkte genutzt werden, beschrieben.

Lorenga® und ihre vier Säulen

Das Lorenga®-Konzept stützt sich auf vier Säulen, deren synergistische Effekte die Wirkungsweise der Methode erklären. Sie tragen gemeinsam dazu bei, dass Klienten mit diesem multimodalen Verfahren in eine tiefe Entspannung kommen. Zu diesen Säulen gehören Musik, Aromaöle, Hydrotherapie und Berührung auf der Körperebene.

Musik und ihre Heilkraft

Bei einer Lorenga®-Anwendung wird Musik und ihre Heilkraft effektiv eingesetzt. Diese Heilkraft wurde von Ärzten und Forschern in verschiedenen wissenschaftlichen Studien belegt. Klänge wirken in einer direkten und unmittelbaren Weise auf uns. Nicht nur unser Gehör nimmt die Schwingungen wahr. Jede Zelle unseres Organismus kann in Resonanz treten.

Die Heilkraft der Musik ist evident. Aus medizinischer Sicht ist das zentrale Merkmal des menschlichen Lebens der Rhythmus. Es gibt nahezu keine Körperfunktion, die sich bei genauem Hinsehen nicht in einem rhythmischen Muster erschließt. Der Klang, das Abhören des Pulses, das Hören der Stimme, das Abhören der Bronchien ein musikalisches Ereignis wird zu diagnostischen Zwecken verwendet. So gibt es zahlreiche Verbindungen, wo wir heute, ohne einer bestimmten Weltanschauung nachzugehen, sagen können, Gesundheit und



Lebensweg

Rhythmus, Musik und Klang sind sehr eng miteinander verbunden, sagt der Musiktherapeut Hans Volker Bolay vom Deutschen Zentrum für Musiktherapieforschung in Heidelberg [3].

Das Hören von Musik im Zusammenhang mit einer Lorenga®-Anwendung hat die Form einer rezeptiven Musiktherapie [4]. Dieses Hören ist jedoch nicht passiv. Das Gehirn verarbeitet die Informationen der etwa 3000 inneren Haarzellen des Innenohrs, wertet sie aus und verbindet sie mit Assoziationen. Beim Hören von Musik werden musikalische Gedächtnisspuren mit Emotionen und Aufmerksamkeit verbunden. In diesem Zusammenhang erklären sich auch die günstigen Auswirkungen von Musik bei Ängsten und Depression.

Musik zeigt weitere vielfältige Auswirkungen auf die Gesundheit des Menschen. Studien zeigen, dass Musik das vegetative Nervensystem beeinflusst und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen kann [5]. Auswirkungen auf der körperlichen Seite zeigen sich

weiter in der Senkung der Herzfrequenz und des Blutdrucks, der Senkung der Atemfrequenz und der Reduzierung von Stresshormonen. Durch die Einflussnahme auf das vegetative Nervensystem kommt es zu emotionalen und hormonellen Veränderungen.

Im Rahmen einer Lorenga®-Anwendung wird vor allem Meditationsmusik eingesetzt. Sie kann eine beruhigende Wirkung entfalten und dem Hörer helfen, seine Gedanken loszulassen und zu entspannen. Bei dieser Musik werden meist ein vielschichtiger orchesterlicher Klang und/oder Klänge aus der Natur verwendet, die eine Art Resonanz im Denken hervorrufen und der Geist den Zustand entspannter Ruhe findet und auf eine Traumreise gehen kann.

Aromatherapie ätherische Öle

Bei einer Lorenga®-Anwendung haben Aromaöle, die Klienten selbst wählen, einen hohen Stellenwert. Mit ihrer Hilfe lassen sich in komprimierter Form Düfte und ihre Wirkungen gezielt einsetzen. Ätherische Öle bündeln Pflanzenkräfte für Körper, Geist und Seele. Sie wirken unmittelbar auf das Gehirn und können auf diese Weise sowohl physische, als auch psychische Prozesse im

Menschen positiv beeinflussen. Der Einsatz von ätherischen Ölen hat vor allem das Ziel, die Energien des Klienten auf physischer und emotionaler Ebene in Harmonie und Balance zu bringen. Mit der eigenen Wahl des ätherischen Öls ist sichergestellt, dass der zu applizierende Duft für den Klienten auch angenehm ist und eine positive Wirkung entfalten kann.

Bei Lorenga®-Anwendungen steht die olfaktorische Wahrnehmung von Aromaölen im Vordergrund. Im limbischen System werden je nach Duft des ätherischen Öls unterschiedliche Neurotransmitter (= biochemische Botenstoffe) ausgeschüttet, die ihre Wirkung im physischen Körper und auf der emotionalen Ebene entfalten.

Hydrotherapie das ansteigende Fußbad

In der heutigen Form gehen Wasseranwendungen auf Pfarrer Kneipp zurück, der ein eigenes Behandlungssystem entwickelte, das auf den Erkenntnissen von Priessnitz aufbaute.

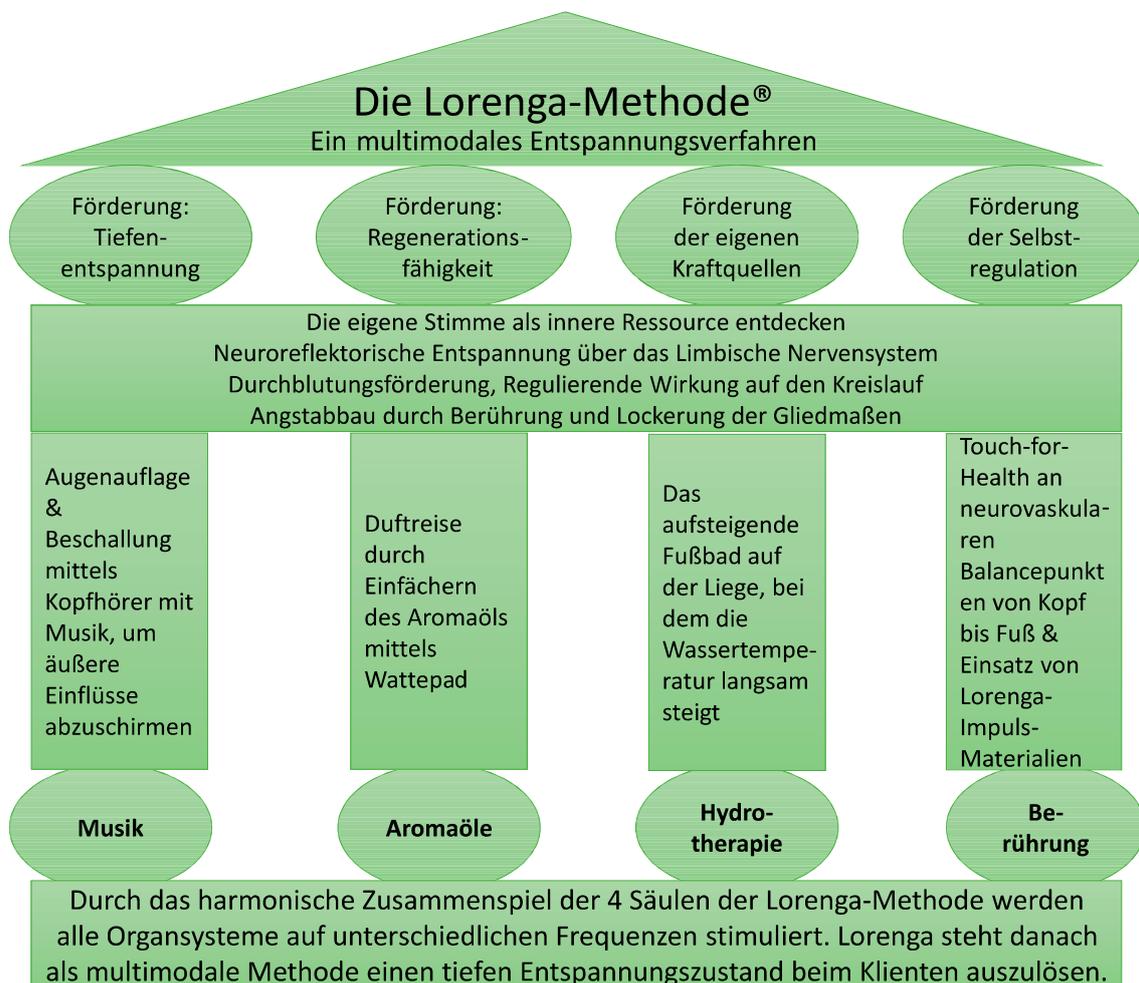
Das ansteigende Fußbad wird in der Lorenga®-Anwendung gleich zu Beginn appliziert. Dazu wird das Fußbad in Abständen von 12

Minuten immer wieder mit ein wenig heißem Wasser angereichert, so dass die Temperatur langsam ansteigt. Das Fußbad wird nach Angabe der Klienten beendet, wenn die Höhe der Temperatur das persönliche Limit erreicht hat.

Das Fußbad mit ansteigender Temperatur dient hier als Träger von Reizen. Die Temperaturreize wirken mehrfach. Die Kreislauf-funktion wird ökonomisiert und das vegetative Nervensystem harmonisiert. Die Erweiterung hat eine bessere Durchblutung zur Folge. Der Stoffwechsel wird entlastet durch den Abtransport von Stoffwechselprodukten. Auf Muskeln wird eine entspannende Wirkung ausgeübt.

Berührung Kommunikation auf Körperebene

Bei einer Lorenga®-Anwendung werden neurovaskuläre Balancepunkte, neurolymphatische Massagepunkte und neuro-emotionale Triggerpunkte von Kopf bis Fuß mithilfe von Lorenga®-Impulsmaterialien aktiviert. Diese Punkte liegen auf Meridianen, die aus der Traditionellen Chinesischen Medizin seit Jahrtausenden bekannt sind. Nicht unerwähnt bleiben soll die ESR-Methode (= Emotional Stress Release) zur



Stressreduktion, zu deren Behandlungsvorschlägen auch das Halten der sog. Stirnhöcker als Punkte für den Magenmeridian gehört. Diese Methode ist Teil von Touch for Health, die auf die Drs. Thie zurückgeht.

Neurovaskuläre Balancepunkte regen in bestimmten Körperteilen und Organen die arterielle Dilatation an. Bezugspunkte bei Anwendungen nach Lorenga® sind beispielsweise die Punkte:

- an der Haarlinie der Schläfe vor dem Ansatz der Ohren: GB 2
- in der Drosselgrube in der Furche zwischen beiden Schlüsselbeinen: Konzeptionsgefäß Ren 22 Tiantu
- mittig über dem Bogen der Augenbrauen: Akupunkturmeridian Extras: Ex 4 Yuyao 18
- dicht hinter der Kniegelenkspalte, innen, unten, vor der Sehne: Ni 10

An diesen **neurolymphatischen Punkten** kann Einfluss auf das Lymphsystem als dem Ableitungs- und Reinigungskanal genommen werden. Durch kreisförmiges Rubbeln der neurolymphatischen Punkte werden die Stoffwechsel-Endprodukte und Giftstoffe aus dem Körper transportiert.

In Lorenga®-Anwendungen werden u. a. diese Punkte mit einbezogen:

- Punkt in der Vertiefung zwischen Schlüsselbein und erster Rippe: Ni 27
- Punkt senkrecht unter der Brustwarze im Zwischenrippenraum der 6. und 7. Rippe: Le 14
- Schwimmhäute zwischen allen Fingern: Akupunkturmeridian Extras Ex 15 Baxie
- an der Schädelbasis rechts und links der Wirbelsäule: Bl 10

Die **neuro-emotionalen Triggerpunkte** [6] sind in der Kinesiologie seit langem bekannt [7]. Bei Lorenga®-Anwendungen werden Konzeptionsgefäß und Gouverneur- oder Lenkergefäß als neuroemotionale Triggerpunkte aktiviert. Dabei handelt es sich um die Punkte

- unter der Unterlippe: Konzeptionsgefäß: Ren 24
- über der Oberlippe: Lenkergefäß: Du 28
- in der Mitte des Daumenballens: Lu 10

Wann ist eine Lorenga®-Anwendung sinnvoll?

Jeder einzelne Mensch übernimmt in seinem Leben gleichzeitig verschiedene Rol-

len, die er gut bewältigen kann. Er engagiert sich voll im Beruf, bringt sich in der Familie ein, pflegt seine Partnerschaft und seine Freundschaften. Sein Leben läuft in geordneten Bahnen, solange keine Wechselfälle des Lebens seinen Lebensrhythmus tangieren und seine Kräfte im besonderen Maße fordern und überfordern.

Alle diese Wechselfälle und besonderen Lebenssituationen lösen einen emotionalen Stress aus, der sich auf der Körperebene manifestiert. Es müssen jedoch nicht immer dramatische Ereignisse sein, die ein Leiden auslösen. Leichte, aber ständige Überforderungen können zu erheblichen Erschöpfungszuständen führen.

Die Zielgruppe sind also Menschen, die keine Diagnose haben, sich aber dennoch nicht gesund fühlen. Lorenga® als einzigartige Methode sorgt in kürzester Zeit für die Wiederherstellung der natürlichen Abläufe auf der körperlichen, mentalen und emotionalen Ebene.

Autorin: Brigitte Hauck

→

Literatur:

- 1] Lippert, Herbert, Lippert-Burmester: Anatomie - Text und Atlas S. 403
- 2] John F. Thie, Matthew Thie: Touch for Health - Das umfassende Standardwerk für die Praxis, VAK Verlag 2014, ISBN: 0-87516-812-4
- 3] <http://www.3sat.de/page/?source=/scobel/163301/index.html>
- 4] <https://www.tk.de/tk/musik-und-gesundheit/lesereihe-musik/eckart-altenmueller/447842>
- 5] Dtsch Arztl 2013; 110, 5 52
- 6] CO.med 10/2008
- 7] Neuro-Emotionale Triggerpunkte deutsche Fassung©VAK-Verlag 2000

Weitere Informationen bei:

Loretta Steinhäuser
Heilpraktikerin
Bahnweg 296328
Küps/Johannisthal

Lorenga®: Studie an der Hochschule Coburg

In der evidenzbasierten Forschung stellt sich stets die Frage nach der Wirksamkeit einer Maßnahme. In vielen Anwendungen wurde die Wirksamkeit des Lorenga®-Konzepts in- zwischen subjektiv erfahren und berichtet. Aufgrund dieser Tatsache sollte die Wirksamkeit von Lorenga® im Rahmen einer medizinischen Studie auf den Prüfstand gestellt werden.

Die Kooperation mit der Hochschule Coburg unter der Federführung von Prof. Dr. phil. Dr. habil. med. Niko Kohls wurde im Oktober 2015 begonnen. Prof. Kohls ist habilitierter Medizinpsychologe, der sich u. a. mit den Forschungsgebieten Stressbewältigung, Resilienz, Lebensqualität und Wohlbefinden im klinischen und nichtklinischen Kontext befasst. Die Studie wird außerdem von der Molekularbiologin Prof. Dr. habil. Aileen Funke begleitet, die sich mit pathophysiologischen Zusammenhängen im Bereich der Molekularbiologie auseinandersetzt.

Zunächst wurden im Rahmen einer Bachelorarbeit die einzelnen Komponenten der Lorenga®-Intervention auf der Grundlage einer wissenschaftlichen Literaturrecherche eingeordnet (Schneider, 2016). Aufgrund der bisherigen Studienlage ist davon auszugehen, dass die einzelnen Komponenten der Lorenga®-Intervention positiven Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden, aber auch auf physiologische Prozesse haben könnten. Mit Hilfe einer anonymen Spende wurde im zweiten Schritt die Durchführung einer Wirksamkeitsstudie ermöglicht, bei der die Lorenga®-Methode im Kontext der betrieblichen Gesundheitsförderung sowohl bei der Polizei Kronach als auch dem Landratsamt Coburg an zwei kleinen Gruppen untersucht wurde. Jede Teilnehmer/In bekam dabei zwölf Behandlungen Lorenga® über einen Zeitraum von sechs Wochen angeboten. Zu Wirksamkeitsprüfungen wurden zum einen standardisierte Fragebögen zur Erfassung von Stress, Belastung und Achtsamkeit und anderen psychologischen Konstrukten eingesetzt. Zusätzlich wurde die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Speichel der Probanden gemessen, der als Indikator für chronische Stressbelastung gilt. Darüber hinaus wurden noch qualitative Interviews mit den Teilnehmern und Teilnehmerinnen nach Studienabschluss geführt.

Bei der Studie wurden zwei Teilnehmergruppen untersucht. Die 40 Probanden rekrutieren sich aus den Mitarbeiter/Innen des Landratsamtes Coburg und der Polizeiinspektion Kronach. Während die bioanalytische Testung des Cortisols vor und nach der Intervention keine Unterschiede ergab, zeigte sich hinsichtlich der wahrgenommenen Belastung nur bei der Gruppe der Polizei Kronach eine signifikante Veränderung einzelner Stress- und Achtsamkeitsparameter. Die qualitativen Interviews zeigten jedoch, dass die Teilnehmer beider Gruppen das Programm mehrheitlich als positiv bewerteten, wenn auch voneinigen mehr Hintergrundinformationen gewünscht werden. Insgesamt sprechen die Ergebnisse dafür, dass Lorenga® ein niederschwelliges Entspannungsprogramm darstellt, das eine akzeptable Akzeptanz findet und bei Intensivierung des Programms hinsichtlich Dauer und Intensität möglicherweise auch größere Effekte erzielen könnte.

Prof. Dr. phil. Dr. habil. med. Niko Kohls