

co.med

Fachmagazin für Komplementärmedizin

Sonderdruck aus
Ausgabe Juni 2025
naturheilkunde-kompakt.de

Ein Schlüssel zu tiefer Regeneration



mg^o fach
verlage

Ein Schlüssel zu tiefer Regeneration

Über den feinstofflichen Körper das vegetative Nervensystem stärken



Wenn sie einen Wunsch frei hätten, würden sich viele Menschen wohl ewige Jugend wünschen. Sich lange Zeit leistungsfähig und vital zu fühlen, ist ein erstrebenswertes Ziel. Dieses ist jedoch in unsicheren Zeiten, in denen stressbedingte Erkrankungen rapide zunehmen, nicht leicht zu erreichen. Der Bedarf nach Methoden zur Regeneration und Selbstregulation ist groß.

Als Schlüssel erweisen könnte sich nun ausgerechnet ein Teil von uns Menschen, von dem die meisten gar nicht wissen, dass es ihn gibt. Der Feinstoffkörper scheint das vegetative Nervensystem in einem bemerkenswerten Ausmaß positiv beeinflussen und auch regulieren zu können – und somit die Regeneration und Leistungsfähigkeit eines Menschen zu stärken. Der Nachweis dieser Wirkung wurde im Jahr 2023 durch eine Studie mit Herzratenvariabilitätsmessungen bei einem erfahrenen Wissenschaftler und Mediziner erbracht.

Mehr Regeneration als im Tiefschlaf

Dr. Alfred Lohninger, Experte auf dem Gebiet der HRV-Analytik und Leiter des Instituts Autonom Health in Wien, hatte sich von den Messungen anfangs nicht viel versprochen. Mit über 100.000 Langzeitmessungen in seiner Datenbank dachte er, es gäbe nichts bemerkenswert Neues mehr zu entdecken. Doch die Wirkung der Anwendungen nach

der Göthert-Methode auf das vegetative Nervensystem überraschte auch ihn: „Als wir die ersten Messergebnisse bekamen, haben wir schon ziemlich gestaunt, denn es waren Muster erkennbar, die wir noch nie gesehen hatten“, sagt Dr. Lohninger später in einem Interview. „So rasche Anstiege der HRV und deutliche Absenkungen der Herzrate gab es bislang noch nicht – und schon gar nicht in einem Nicht-Schlaf Zustand.“

Die Muster wirkten auf den ersten Blick wie aus einem gesunden Tiefschlaf, lediglich in einer extremeren Ausformung. Allerdings war nicht nur der Vagusnerv, der für Heilung im Körper sorgt, noch aktiver als im Schlaf – gleichzeitig war auch der Leistungsnerv aktiviert, sodass ungewöhnlich hohe Total-Power-Werte entstanden. Als sei ein Schalter umgelegt worden, der das gesamte System im Menschen unter höchster Ökonomie hochfährt.

Dr. Lohninger nahm die Messungen unter die Lupe und fand eine Kohärenz zwischen Herzschlag und Atmung im Verhältnis 4:1. Durch diese Kohärenz, so der Mediziner, kämen alle Rhythmen im Körper wieder in Gleichklang. „Das Zusammenspiel der Rhythmen im Körper ist Gesundheit, ist Wohlbefinden, ist Flow. Auf diese Weise brauchen wir die wenigste Energie und können am meisten leisten. Wir fühlen uns wohl und sind in unserer Mitte – ein Zustand, den wir immer wieder anstreben und der uns ausmacht.“

Besonders verblüffend: Ein Effekt, den man bei Menschen selbst nach jahrzehntelangem Training in Meditation oder Yoga nur manchmal zu sehen bekommt, schien hier wie auf Knopfdruck bei einer völlig unerfahrenen Probandin abrufbar zu sein. Vielleicht ein glücklicher Zufall? Um das zu überprüfen, wurden weitere Messungen durchgeführt. Das Muster wiederholte sich bei Männern und Frauen in verschiedenstem Alter und Gesundheitszustand. Somit wurde klar, dass es sich hier um ein Phänomen handelte, das von der Wissenschaft bisher vernachlässigt wurde. Der erzielte Effekt tritt ein, wenn der Feinstoffkörper eines Menschen im Gesamten aktiviert wird.

Die Messung zeigt: Der Feinstoffkörper existiert

Doch was ist dieser Feinstoffkörper, der sich so unerwartet als Schlüssel zu unserem vegetativen Nervensystem erweist? Es handelt sich um eine feinere Schicht, die den physischen Körper in einem Abstand von etwa 15 Zentimetern umgibt und durchdringt und der auch mit der Hand ertastet werden kann. Seit drei Jahrzehnten untersuche ich diese feinere Schicht und entwickle Methoden für die feinstoffliche Gesundheit.

Die von Dr. Lohninger untersuchte Anwendung heißt „Subtle Body Balance“ (SBB) und wird seit vier Jahren an Menschen in Gesundheitsberufen vermittelt. Aus den mehr als 25 Jahren Praxiserfahrung mit der fein-

stofflichen Arbeit weiß ich, dass ein gesunder Feinstoffkörper unser Wohlfühl und unsere Vitalität stark beeinflusst. Die Messungen belegen nun nicht nur, dass es diese feinere Schicht um uns herum gibt – woran noch viele zweifeln mögen. Sie bestätigen auch, dass man über den feinstofflichen Körper das vegetative Nervensystem – das auch als autonomes Nervensystem bezeichnet wird, weil es bislang als kaum beeinflussbar gilt – erstaunlich schnell und effektiv regulieren kann.

Wenn der Feinstoffkörper eines Menschen wieder in eine gesunde Aktivität kommt, was mit SBB sehr schnell gelingt, kann etwas im Menschen zum Ausdruck kommen, wofür es noch keinen allgemeinen Begriff gibt. Man könnte es „das Wunderwerk des Lebens“ nennen. Der Mensch findet wieder die Anbindung zu sich selbst, verbunden mit tiefer Zuversicht und Urvertrauen; der ursprüngliche „Funke des Lebens“ leuchtet wieder aus den Augen. Der Feinstoffkörper, in anderen Terminologien „Ätherleib“ oder „Vitalkörper“ genannt, ist wahrscheinlich das, was die unbelebte Materie unseres Körpers am Leben hält. Er ist auch ein Bindeglied zu dem, was ich als „Individualität“ bezeichne, das „eigene Seelische“, wenn man so will. Wenn diese Anbindung wieder entsteht, ist es nicht verwunderlich, wenn auf der körperlichen Ebene eine regenerierende Ordnung einkehrt, wie sie die Aktivität des vegetativen Nervensystems in den Messungen spiegelt.

Die HRV: Ein verlässlicher Spiegel der Gesundheit

Die Herzratenvariabilitätsmessung (HRV), die die Aktivität des vegetativen Nervensystems abbildet, gewinnt an Beliebtheit unter Ärzten, Heilpraktikern und Gesundheitsberatern, denn die HRV gilt als der zuverlässigste Gesundheitsparameter, den es zurzeit gibt. Viele kennen die HRV-Messung aus dem Kreißsaal, wo sie bei der Geburt zur Überwachung des kindlichen Herzschlags eingesetzt wird. Dr. Alfred Lohninger, selbst Gynäkologe, propagiert seit Jahrzehnten die Nutzung von HRV für Menschen in jedem Alter, denn sie gibt einen ganzheitlichen Einblick in die körperliche und psychische Verfassung eines Menschen.

Auch für den täglichen Gebrauch gibt es immer mehr Geräte, die zwar weniger präzise sind, aber einen nützlichen Einblick in die Ta-

gesform verschaffen. Herzratenvariabilität heißt, dass das Herz nicht so gleichmäßig und starr schlägt, wie viele noch glauben, sondern dass es kleine Variationen gibt von einem Schlag zum nächsten, als Zeichen von Gesundheit und Anpassungsfähigkeit. Ein Herz, das variabel schlägt, kann unser Leben bestmöglich regulieren.

Wir Menschen sind auf ein harmonisches Zusammenspiel des Sympathikus, der uns zu Leistung antreibt, sowie des Parasympathikus, der die Regeneration ermöglicht, angewiesen. Eine besondere Bedeutung kommt dem Vagusnerv zu, der den größten Teil des Parasympathikus ausmacht und als „Gesundheitsnerv“ bezeichnet wird, da alle Autoregulations- und Heilungsprozesse nur dann stattfinden können, wenn der Vagus aktiv ist. Vor allem chronischer Stress wirkt sich negativ aus: Als Erstes wird unsere Erholungsfähigkeit über den Vagusnerv eingeschränkt. Der Körper kann sich in Folge nicht mehr richtig regenerieren. Dadurch nimmt auch die Leistungsfähigkeit über den Sympathikus ab und der Mensch steuert auf einen Burnout zu.

Effektive Verbesserung der HRV durch den Feinstoffkörper

Bisherige Maßnahmen zur Verbesserung der HRV sind hauptsächlich auf Lebensstilanpassungen begrenzt, oder auf die Empfehlung von Methoden wie Meditation oder Yoga, die aufwändig sind, nicht für jeden praktikabel, und meist erst nach längerem Training greifen. Durch die Aktivierung des Feinstoffkörpers wird hingegen das gesamte vegetative Nervensystem des Menschen quasi „wie auf Knopfdruck“ angesprochen, völlig ohne Einsatz von technischen Geräten oder Atemübungen.

Eine Methode wie Subtle Body Balance, die die HRV unmittelbar und auch nachhaltig verbessern kann, sucht noch ihresgleichen. Die Ergebnisse von Langzeitmessungen zeigen, dass sich nach nur wenigen Anwendungen das biologische Alter eines Menschen nachhaltig signifikant senken kann. Allein durch den Einsatz der Übungen, wenn man die Hand vor die Brustmitte führt und die Oberfläche des eigenen Feinstoffkörpers berührt, wird der Vagusnerv sofort aktiviert. Auch bei der Arbeit an der Liege, bei der der Feinstoffkörper von Kopf bis Fuß von der

Hand des Therapeuten abgetastet wird, erhöhen sich die HRV-Werte in allen Frequenzbereichen. Es wird eine tiefere Regeneration angestoßen, als es der Körper im Tiefschlaf selbst schaffen würde. Auch bei Menschen, bei denen der Vagusnerv kaum noch aktiv ist, konnten durch die Anwendung gesunde Werte erreicht werden.

Die Berührung des Feinstoffkörpers erfolgt ohne physischen Kontakt. Dabei gibt der Feinstoffkörper des Therapeuten einen feinen Impuls an den des Patienten, wodurch eine gesunde Eigenaktivität angeregt wird. Diese Interaktion unterscheidet sich grundlegend von Energiearbeit, da keine Energie übertragen wird.

SBB erzeugt offenbar einen Idealzustand, der über einen gewissen Zeitraum anhält und durch die Übungen zu Hause immer wieder abgerufen werden kann. Das Herz schlägt langsam, der Körper arbeitet ökonomisch und ohne Kräfteverschleiß. Somit darf die Anwendung als effektives Training für das vegetative Nervensystem sowie als Methode zur Regeneration und Verjüngung angesehen werden.

Fallbeispiel: Intensive Regeneration

In der abgebildeten Beispielmessung ist das typische Wirkmuster der Anwendung Subtle Body Balance zu sehen, dargestellt in der von Dr. Lohninger entwickelten Analysesoftware von Autonom Health (Abb. 1).

Die 30-jährige Probandin und Besitzerin eines Lebensmittelladens leidet laut ihrer Aussage seit früher Kindheit an schwerem Asthma. Die Einnahme von Kortison wirkte sich so schädigend auf ihre Knochen aus, dass wenige Wochen zuvor eine schwere Hüftoperation bei ihr erforderlich war.

Die kräftigen Farbflecke im oberen Spektrum der Lebensfeuer-Grafik zeigen während der Anwendung eine starke Aktivität im Parasympathikus und eine respiratorische Sinusarrhythmie (RSA) – der Vorgang, wenn Herz und Atem in Kohärenz kommen. Anhand des ansteigenden pNN50-Werts sieht man, dass der Vagusnerv der Probandin auf die Anwendung stark reagiert und die Selbstheilung in ihrem Körper in Gang kommt. Gleichzeitig zur Regeneration (HF-Wert) steigen

auch die Werte, die für die geistige Leistungsfähigkeit (LF) sowie die muskulären Reserven (VLF) stehen, sodass sie auf allen Ebenen eine Stärkung erfährt.

Das Wirkmuster ist sowohl während der Anwendung als auch in der Nachwirkzeit zu sehen – das vegetative Nervensystem hat somit einen Impuls zur gesunden Aktivität erfahren, die auch anhält. Die Probandin berichtet nach drei Terminen von einer erstaunlich schnellen Heilung ihrer Hüfte. Auch soll es ihr möglich gewesen sein, das Kortison für eine längere Zeit abzusetzen, da sich selbst in der Pollenzeit ihre Asthmasymptome stark gebessert hätten.

Dr. Lohninger zeigt sich beeindruckt von der positiven Wirkung auf die Regeneration. Vor allem die Selbstermächtigung durch die Übungen findet er vielversprechend:

„Das ist ja das Tolle, dass ich nicht zu einem womöglich weit entfernten Therapeuten gehen, oder mich an irgendeine Maschine hängen muss, um meinen Vagus zu stimulieren. Sondern ich lerne mit der Göthert-Methode etwas, das ich autonom umsetzen kann, indem – so ist ja diese Theorie – ich meinem Feinstoffkörper begegne und mit ihm in eine wertschätzende und gesundheitsfördernde Interaktion treten kann.“

Fallbeispiel: Übungen zur Selbstregulation

Besonders deutlich wird die Effektivität der Übungen in folgendem Fall: Der Proband be-

Zeit:	19:45 - 20:03	Total Power: 6.964 msec ² (+76% Tag Ø)	Mittlere HR gesamt: 59,35 BpM (-23% Tag Ø)
Dauer:	00:18	VLF: 2.540 msec ² (36%) (+72% Tag Ø)	Minimale Herzrate: 49,10 BpM
Regeneration:	9,82	LF: 1.436 msec ² (21%) (+20% Tag Ø)	Maximale Herzrate: 91,32 BpM
		HF: 2.207 msec ² (32%) (+182% Tag Ø)	pNN50: 64,84 % (+304% Tag Ø)

Notiz: 3.SBB_2.Proband: Anwendung - Liege

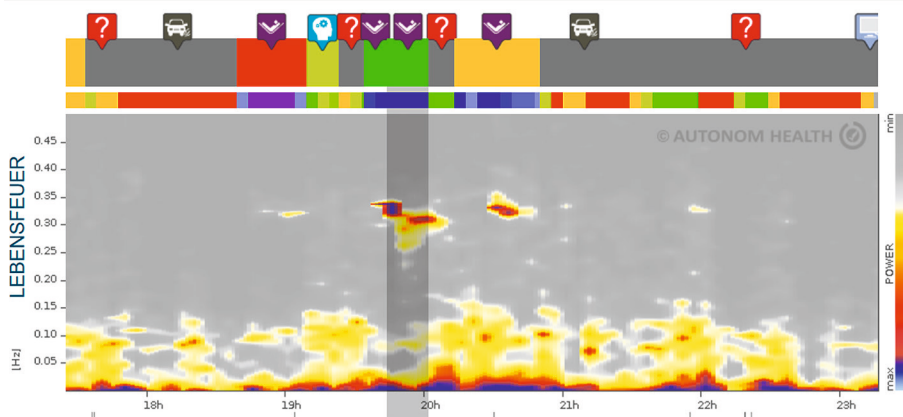


Abb. 1: Herzratenvariabilitätsmessung bei einer Subtle Body Balance-Anwendung © Autonom Health

kam zunächst ohne Anwendung auf der Liege nur die Übungen von Subtle Body Balance in drei Coachings vermittelt und lernte dadurch, sich seinem Feinstoffkörper zuzuwenden. Der 36-jährige Mann war wegen Traumata seit längerem in psychotherapeutischer Behandlung, hatte einen Zustand von Burnout durchlebt sowie einen Schlaganfall erlitten. Von seinem Beruf als Informatiker musste er deshalb eine längere Auszeit nehmen.

Durch die Erfahrung, seinen Feinstoffkörper zu ertasten, hat sich seine Verfassung deutlich gebessert. Er fühlt sich heute nach eigener Aussage wieder wohl und sicher in seinem Körper. Das wohlige Gefühl begleite ihn oft durch den ganzen Tag – ein Zustand, den er zuvor durch Meditation vergeblich

gesucht habe. Er fühle sich geerdet und mit sich verbunden.

In den meisten der etwa 20 Messungen, die während der Übungen durchgeführt wurden, ist ein kräftiger farbiger Punkt erhöhter Herzratenvariabilität zu sehen, der auf entstehende Kohärenz und Ordnung im Körper des Probanden hinweist. Hier sieht man vor allem eine Steigerung seiner geistigen Präsenz und Leistungsfähigkeit durch den starken Anstieg des LF-Werts, sowie der Regeneration (HF-Wert). Auch der Vagusnerv wird deutlich angeregt, und damit die Selbstheilungskräfte. Der Proband hat mit den Übungen also ein effektives Instrument zur Selbstregulation an die Hand bekommen.

Fazit

Der feinstoffliche Körper erweist sich als Schlüssel, das vegetative Nervensystem positiv zu beeinflussen. Wie die Studie zeigen konnte, ermöglicht die Anwendung Subtle Body Balance eine Regeneration in einer bisher noch nicht bekannten Intensität. Es setzen auch verjüngende Prozesse im Körper ein. Lernen wir also, auf die vergessene Ressource unseres Feinstoffkörpers zurückzugreifen, so können wir unsere innere Balance bewahren, Selbstheilungskräfte aktivieren und lange vital und leistungsfähig bleiben.

Ronald Göthert

Keywords: Nervensystem, Göthert-Methode, Psychische Gesundheit, Subtle Body Balance

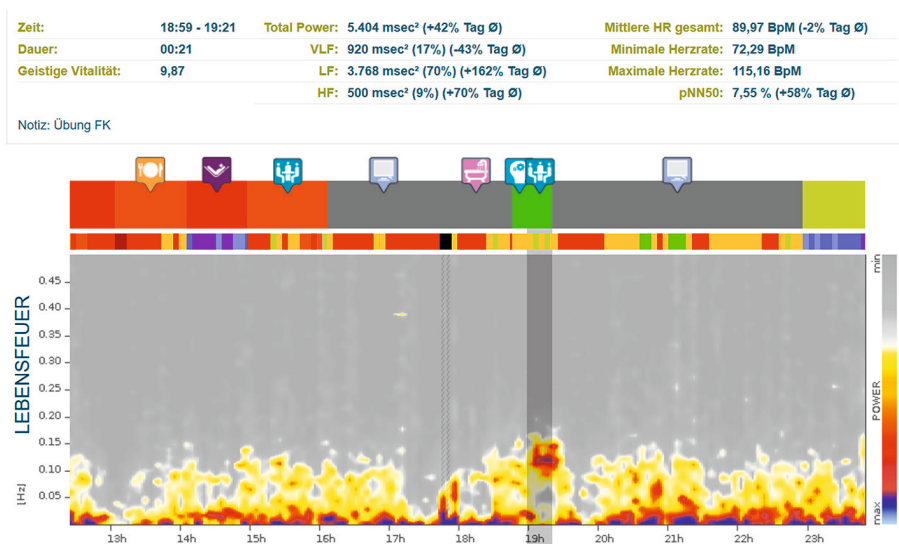


Abb. 2: HRV-Messung bei der Übung „Feinstoffkörper ertasten“

© Autonom Health

Literatur

- [1] Göthert R. *Entdecke deinen Feinstoffkörper – das Praxisbuch für Schutz und Stärkung der Lebensenergie*. Lotos Verlag, 2021.
- [2] Lohninger A. *Herzratenvariabilität: Das HRV Praxis-Lehrbuch*. facultas, 2021.
- [3] Lohninger A. *Einfach gesund: Anleitung zur artgerechten Haltung von Menschen*. Cameo Verlag, 2016.



Ronald Göthert

ist Autor und Entwickler der Göthert-Methode sowie ein anerkannter Experte auf dem Gebiet der feinstofflichen Gesundheit. Seine bahnbrechenden Forschungen, sein fundiertes Wissen und seine 25-jährige Praxistätigkeit bilden die Grundlage für Seminare, Feinstofftherapien und die Ausbildungen zum Subtle Body Balance-Coach sowie zum Subtle Body Balance-Practitioner für Therapeuten.

Kontakt:

kontakt@goethert.de
www.goethert-methode.de

Weiterlesen

Sie möchten mehr zum Thema **Subtle Body Balance** lesen? In der Artikeldatenbank auf med-search.info finden Sie unter anderem die folgenden Fachbeiträge:

- **CO.med 2024/10:** Natürlich frei atmen: Wie der feinstoffliche Körper unsere Atmung beeinflusst
- **CO.med 2023/7:** Mehr innere Balance für Therapeuten: Wie man durch feinstoffliche Arbeit auftanken und Erschöpfung vorbeugen kann