

INTERVIEW MIT DR. CHRISTOPH GARNER UND DR. ULRICH G. RANDOLL

## *Yoga und Therapie*

Im Gespräch erläutern die Mediziner Dr. Garner und Dr. Randoll die Wirkungsweisen von Yoga und der Matrix-Rhythmus-Therapie, die in der Klinik Bad Griesbach als Therapie angewendet werden.

Interview: Dr. Hans-Jörg Weber, stv. Geschäftsführer des BDY

**Weber:** Als Klinikchef in Bad Griesbach arbeiten Sie schon lange mit Yoga und Ayurveda. Wie sind Sie auf diesen Weg gekommen?

**Garner:** In der Tat setzen wir in der KWA-Klinik Stift Rottal in Bad Griesbach schon etwa 20 Jahre Yoga als Therapie ein. Damals, 1994, bekamen wir zufällig einen Besuch eines Yoga-Meisters aus Indien, der auf seinem Weg nach Heidelberg auf der Durchreise war. Er erzählte mir, dass er in Indien für eine Yoga-Klinik arbeite, in der sie viele unterschiedliche Krankheitsbilder wie Tuberkulose, Migräne, Bandscheibenvorfälle, Diabetes oder Psychosen mit Erfolg behandeln würden.

**Und haben Sie ihm damals geglaubt?**

**Garner:** Ich begriff, dass sich alle Krankheiten – und seien sie noch so organisch materiell verursacht – sich unter Stress verschlechtern. Und mit Yoga lernten die Patienten, ihren inneren Stress abzubauen und besser damit umzugehen. Die logische Folge war, dass sich die Krankheitsintensität der meisten Patienten unter der Yoga-Therapie positiv veränderte.

**War dies für Sie die Geburtsstunde, ähnliches in Deutschland zu versuchen?**

**Garner:** Ich war von den Ergebnissen so überrascht und überzeugt, dass ich in den folgenden Jahren zunächst unsere Therapeuten durch die indische Yoga-Klinik in Deutschland ausbilden ließ und einige leitende Therapeuten sogar zur Ausbildung in die Svyasa-Yoga-Klinik schickte. Jährlich kommt unser Yoga-Meister Raghuram seitdem im März zu uns, supervidiert unsere Yoga-Stunden, bildet neue Yogalehrer aus und hält zwei Wochenendseminare über Yoga-Therapie in unserer Klinik.

**Stehen Sie mit der Svyasa-Klinik auch im Bereich der Forschung im Austausch?**

**Garner:** Vor einigen Jahren wurde die Svyasa-Klinik von der indischen Regierung zur Yoga-Universität ernannt. Seitdem kommen immer wieder Yoga-Studenten in unsere Klinik, um hier wissenschaftliche Studien zur Wirkung von Yoga bei neurologischen Erkrankungen durchzuführen.

**Wo sehen Sie den größten therapeutischen Nutzen des Yoga?**

**Garner:** Den größten Nutzen für unsere Patienten sehe ich darin, dass durch Yoga ohne den Einsatz von Medikamenten, die oft Nebenwirkungen haben, viele Krankheitssymptome gebessert werden können. Auch der Verlauf von chronischen Krankheiten wie Multipler Sklerose kann mit Yoga deutlich positiv beeinflusst werden. Einige unserer MS- und Schlaganfallpatienten sind sogar schon nach Bangalore in die Svyasa-Klinik gefahren, nachdem sie diese Methode bei uns kennengelernt haben, und haben dort ihre Yoga-Kenntnisse erweitert.

**Welche Grenzen konnten Sie im Einsatz von Yoga als therapeutische Maßnahme bisher beobachten?**

**Garner:** Der große Vorteil von Yoga ist, dass die Durchführung der Yoga-Übungen nichts kostet. Limitierend ist, dass man Yoga selbst machen muss und da steht oft der innere Schweinehund im Wege. Und nur wenn Yoga regelmäßig durchgeführt wird, zeigt die Methode auch anhaltende Wirkung. Problematisch in manchen Fällen ist auch, dass bei Vorliegen ernsthafter Erkrankungen die Yoga-Übungen daraufhin angepasst sein müssen, weil sich andernfalls die Symptomatik der Erkrankung auch verschlechtern kann.

### Könnte eine Kombination mit unterstützenden Maßnahmen die Grenzen erweitern?

Garner: Wir setzen in der Klinik neben der Yoga-Therapie viele andere alternative Heilverfahren wie Homöopathie, Akupunktur, Craniosakrale Therapie oder ayurvedische Panchakarma-Kuren ein. Sehr gute Erfahrungen haben wir auch mit der Matrix-Rhythmus-Therapie gemacht, die wir seit etwa 15 Jahren in unserer Klinik anwenden.

### Die Kombination von Yoga und Matrix-Rhythmus-Therapie klingt erst einmal außergewöhnlich. Was kann man sich darunter vorstellen?

Randoll: Ganz einfach: Beides sind systemische Bewegungs- und Therapieansätze, die sich wunderbar ergänzen. Dabei ist die Matrix-Rhythmus-Therapie eher zur passiven Lösung und Entspannung verkürzter, verbackener und verklebter Gewebestrukturen (Muskeln, Sehnen und Faszien) durch den Therapeuten zuständig, die dann durch tägliche aktive āsana im Rahmen des Yogas beweglich gehalten werden. Beides trägt zur Lösung von Blockaden in Körper und Geist bei.

### Was sind denn die Gemeinsamkeiten?

Randoll: Die Matrix-Rhythmus-Therapie hat sehr viele Gemeinsamkeiten mit Yoga, aber auch mit anderen Heilmethoden wie Ayurveda und TCM. Die Herkunft der Methoden ist natürlich sehr unterschiedlich. Die Matrix-Rhythmus-Therapie ist ein Produkt der modernen westlichen Wissenschaft, während Yoga aus der alten Weisheit und praktischen Erfahrung des Ostens stammt. Aber sie teilen gemeinsame Prinzipien. Beide legen das Augenmerk der Selbstheilung – svāsthya – in den Mittelpunkt ihrer therapeutischen Sitzungen. Beide



Foto: KWA Klinik Stift Rottal

## Zur Person

Dr. Christoph Garner wurde 1949 in München geboren. Nachdem er von 1969 bis 1975 zunächst Jura studiert hatte und kurzzeitig als Rechtsanwalt tätig war, studierte er von 1976 bis 1982 in München an der Ludwig-Maximilians Universität Medizin. Seine Facharztausbildung zum Neurologen absolvierte er von 1983 bis 1991 im Klinikum Großhadern in München. Seit 1992 ist er Chefarzt der KWA Klinik Stift Rottal in Bad Griesbach und leitet dort eine Neurologische und Geriatrische Rehabilitationsklinik. Während die Schulmedizin in der Regel bei schweren akuten und oft lebensbedrohlichen Erkrankungen ihre Stärken zeigte, lernte er den Wert alternativer, weniger schädlicher Behandlungsmethoden bei chronischen neurologischen Krankheiten zu schätzen. Aus diesem Grund versucht er in seiner Klinik auf dem Boden soliden schulmedizinischen Wissens so viele alternative Behandlungsverfahren wie möglich einzusetzen.

betonen die ganzheitliche Natur, die Einheit des lebenden Organismus – yuj wie die Sanskrit-Wurzel von Yoga, sich zu vereinigen. Beide betonen den ausgeglichenen Zustand als Schlüsselrolle für den Organismus. Beide betonen Rhythmen und Schwingungen – nāda. Beide betonen, dass der Fluss der Energie – prāṇa –, in einem weiten Sinne nicht auf das reduktionistische Konzept der modernen Physik beschränkt werden darf. Die Matrix-Rhythmus-Therapie beruht auf der Entdeckung, dass die Energieversorgung der Zellen in hohem Maße von der Qualität der Mikrovibrationen, die eine Art Atmen auf der Zell- und Gewebeebene bilden, eng mit dem Umsatz von ATP verbunden sind – also auf der Grundlage der Hauptenergieträger im menschlichen Körper. Durch die Matrix-Rhythmus-Therapie wird die Kohärenz dieser Mikrovibrationen wiederhergestellt und verbessert – wir könnten also sagen, das entspricht prāṇāyāma für Zellen.

#### Beschreiben Sie gerade nicht zwei Seiten einer Medaille?

Randoll: Richtig. Denn Entfernung von Blockaden und Wiederherstellung der Elastizität der gesunden Gewebe sind zentrale Ziele des Yoga. Bei der Matrix-Rhythmus-Therapie geht es genau darum, durch die Wiederherstellung der lebenswichtigen Logistik ein Reset des neuromuskulären Systems zu erreichen. Über das Prinzip des Entrainments wird von außen durch Synchronisation der

Mikrovibrationen die Gewebeversorgung wieder aktiviert. Beiden Therapien geht es um einen harmonischen dynamischen Zustand. Gesundheit bedeutet mehr als die Abwesenheit von Störungen und Symptomen. Gesundheit bedeutet vor allem eine gesunde Lebensweise und eine gesunde Denkweise. Ähnlich einem Yogalehrer arbeitet auch ein Therapeut, der nach dem Matrix-Konzept arbeitet, auf der Grundlage der Empathie – karuṇā. Er zeigt seinem Patienten welche Parameter – in Körper und Geist – er in Einklang bringen muss, um eine gesunde sympathovagale Balance zu erlangen.

#### Was ist das Wirkungsprinzip hinter der Matrix-Rhythmus-Therapie?

Randoll: Die Matrix-Rhythmus-Therapie beruht auf der Tatsache, dass gesunde Muskelzellen des Körpers ständig bei Frequenzen im Bereich von acht bis zwölf Hertz schwingen. Dieser Frequenzbereich entspricht dem der Alpha-Wellen im Gehirn. Diese Mikrovibrationen wurden ursprünglich von Rohracher in den 1930er Jahren entdeckt und durch mehrere unterschiedliche Verfahren gemessen. Weitergehende Studien, insbesondere meiner eigenen Forschungen an der Universität in Erlangen in den Jahren 1989 bis 1997, durchgeführt mit Hilfe von piezoelektrischen Sensoren und spezieller Video-Mikroskopie, zeigten, dass Mikrovibrationen bei der zeitlichen Koordinierung der inneren Zellprozesse und in der dynamischen Interaktion zwischen Zellen und dem umgebenden Medium, der extrazellulären Matrix, eine entscheidende Rolle spielen. Diese Wechselwirkung ist für den gesamten Organismus von entscheidender Bedeutung. Die gesamte Strömung von Substanzen und Energie zu und von den Zellen erfolgt durch die extrazelluläre Matrix, einschließlich der Zufuhr von Nährstoffen und Sauerstoff sowie der Abtransport von toxischen Produkten. Mikrovibrationen wirken sowohl als Pumpe als auch als Regler und innere Uhr für diese Prozesse. Durch die Entwicklung eines Therapiegerätes, dem Matrixmobil, ist es gelungen, kohärente Mikrovibrationen im Gewebe zu erzeugen und damit die Qualität der extrazellulären Matrix und die Logistik der Zellen mit ihr durch Entrainment wieder herzustellen. Die Therapie hat sich als außerordentlich wirksam gezeigt, insbesondere bei akuten und chronischen Erkrankungen des Skelett- und Muskelsystems.

#### Dr. Randoll, warum glauben Sie, könnte die Matrix-Rhythmus-Therapie die Effektivität einer Yoga-Therapie steigern?

Randoll: Die Matrix-Rhythmus-Therapie hat die spezifische Fähigkeit, eine komplette physiologische Entspannung des neuromuskulären Systems zu bewirken. Durch das Aktivieren der peripheren Propriozeptoren, insbesondere durch die

paravertebrale Therapie des Grenzstrangs beziehungsweise der Chakras und Rückenmeridiane, erreicht die Matrix-Rhythmus-Therapie eine Art Ganzkörper-Reset des peripheren neuromuskulären Systems einschließlich des zentralen Nervensystems, das wie die Praxis zeigt nur sehr zeitaufwändig mit Yoga in Kombination mit Ayurveda erreicht werden kann. Der letztgenannte Punkt ist von großer Bedeutung, da ein ausreichender Zustand der Entspannung eine wesentliche Voraussetzung für das wirksame und sichere Durchführen von Yoga-Übungen und Meditation ist. Dieser Zustand wird durch die Passiv-aktiv-Symbiose der beiden Methoden schneller erreicht, da die Matrix-Rhythmus-Therapie über Resonanzwirkungen auf zellbiologischer Ebene ansetzt. Vielerorts wird es in Indien bereits Turbo-Pañcha-Karma genannt. Verhärtungen der Muskulatur werden schneller gelöst und die Fähigkeit der Muskeln, sich wieder vollständig zu entspannen wird wieder hergestellt.

#### Wie ist das praktisch und konkret vorstellbar?

Randoll: Durch die Teilnahme an den Yoga-Konferenzen in Indien, Portugal und Polen in diesem Jahr sind diese Überlegungen und Therapie-Ergebnisse durch die vielen Gespräche mit führenden Persönlichkeiten aus Indien und den USA bestärkt worden. Ich habe den Eindruck gewonnen, dass man auf die aktuellen zellbiologischen Grundlagenforschungen auf videomikroskopischer Ebene geradezu gewartet hat, um wissenschaftliche Plausibilität für die Wirksamkeit von Yoga zu finden. Allein fünf Einrichtungen in Indien warten noch in diesem Jahr auf Präsentationen von mir und wollen Theorie und Praxis des Matrix-Konzepts explizit vorgestellt haben.



Foto: Lioba Schöneck

### Zur Person

Dr. Ulrich G. Randoll ist Arzt in Forschung und Praxis im Matrix Center in München. Im Rahmen mehrerer Forschungsprojekte hat er an zellbiologischen Fragestellungen der Zelldifferenzierung und Dedifferenzierung gearbeitet. Aus dem Blickwinkel kohärenter Felder entwickelte sich die Grundlage der Matrix-Rhythmus-Therapie, eine tiefenwirksame, rhythmische Mikroextensionstechnik, mit der das gesamte extrazelluläre Bindegewebe behandelt werden kann. Die Therapie wird mittlerweile von über 3000 Therapeuten in 28 Ländern mit großem Erfolg für die effiziente Behandlung und Prävention von Erkrankungen des Bewegungssystems eingesetzt.