

Die Lorenga[®]-Methode

**Die WHO erklärt STRESS zur größten
Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts!**

Ein multimodales Entspannungsverfahren stellt sich vor.

2017 wissenschaftlich bestätigt



nach Loretta Steinhäuser[®]

Definition von Lorenga[®]:

LO - „Loslassen“
REN - „Regeneration“
GA - „ganzheitliche Gesundheit“

Institut mit der Lorenga[®]-Methode nach Loretta Steinhäuser
Bahnweg 2 • 96328 Küps/Johannisthal • Tel. 09264/6560
Email: loretta.steinhaeuser@gmx.de
Homepage: www.lorenga.de

Inhalt

	Seite
Wofür steht die Lorenga®-Methode?	3
„Die Lorenga®-Methode“	4
Ein multimodales Entspannungsverfahren stellt sich vor Artikel Naturheilkundejournal, Ausgabe April 2017	
Wann ist die Lorenga®-Anwendung sinnvoll?	9
Ergebnisinterpretation von Lorenga®	10
Hochschule Coburg, Prof. Dr. Dipl. Psych. Niko Kohls	
Bachelorarbeit von Sarah Schneider	13
„Evidenzbasierung der Energiebalance-Anwendung Lorenga®“ Eine systematische Analyse des aktuellen Forschungsstandes	
Empfehlungsschreiben	17
Pressebericht	31
Impressionen - Lorenga®-Ausbildung	33
Verein Ganzheitliche Gesundheit Lorenga® e.V.	36



Wofür steht die Lorenga®- Methode?

Als Krankenkassen in zunehmendem Maße ihre Studien in den Printmedien und visuellen Medien veröffentlichten, war dies ein Aufruf an Unternehmen und Betriebe, die Bemühungen um mehr Gesundheit für ihre Mitarbeiter zu steigern. Deshalb haben sich viele für die Einrichtung eines betriebseigenen Gesundheitsmanagements entschieden.

Ich selbst war in einem Wohlfahrtsverband tätig, in dem wir uns zunehmend darauf konzentrierten, unsere Angestellten und Mitarbeiter dahingehend zu motivieren, selbst etwas für ihre Gesundheit zu tun. Wir ermöglichten u. a. bessere Eintrittspreise bei Thermen oder bezuschussten bewusstes Fitness-Training und die Teilnahme an Kursen, die der Entspannung dienten. Es fühlte sich für alle Beteiligten gut an, ein Gesundheitsbewusstsein auf diese Art und Weise auf den Weg zu bringen.

Nach wie vor bin ich der Meinung, dass die Themen „Bewegung, Ernährung und Entspannung“ unverzichtbar und essentiell für das Gesundbleiben sind. Wir bemerkten jedoch, dass die anfängliche Euphorie deutlich nachließ. Im Alltag wie im Berufsleben muss jeder Mensch für Riechen, Hören und Sehen ständig verschiedenste Eindrücke verarbeiten. Erschwerend gesellt sich noch die körperliche Tätigkeit dazu.

Bei Befragungen der Mitarbeiter bekam ich oft die gleiche Antwort: „Wir haben hier bei der Arbeit schon so viel Stress. Ich bräuchte zur Entspannung eine Liege, wo ich einmal nichts tun, nichts hören und nichts sehen muss und einfach nur regenerieren kann.“

Diese Statements machten mir klar: „Alle unsere Sinne führen nach innen!“

Das von mir zu erarbeitende Konzept sollte es deshalb die Menschen ermöglichen, vom bloßen Denken, Hören, Sehen und Riechen im Außen wegzukommen. Sie sollten vielmehr mit ihren mentalen Aktivitäten und ihren konkreten Sinnen nach innen geführt werden, wo es nichts zu hören, nichts zu sehen und nichts Bewusstes zu denken gibt.

Bei der Konzeption der Lorenga®-Methode war es mir wichtig, eine Methode zu finden, die Menschen befähigt, in ihre wunderbaren, ureigenen Gefühle zu gelangen, um sie als Ressource nutzen zu können. Schließlich steuern Emotionen das Denken und Handeln. Die Methode sollte auch bewegungseingeschränkten und behinderten Menschen dienen können.

Damit ist die Lorenga®-Methode ein einzigartiger und multimodaler Ansatz, den es so in keiner anderen Entspannungsmethode gibt.





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

Deutschlandgeschützt 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.

Die neuroreflektorische 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 Riechreize über den Nervus Olfaktorius 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 Gegenenspiel 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 Grundlagerwerk der Drs. Thie beschrieben

sind [2]. Dort finden sind auch Alarmpunkte, Schmerz-Kloppunkte, 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, Aromäole, 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 nachzuhängen, 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.

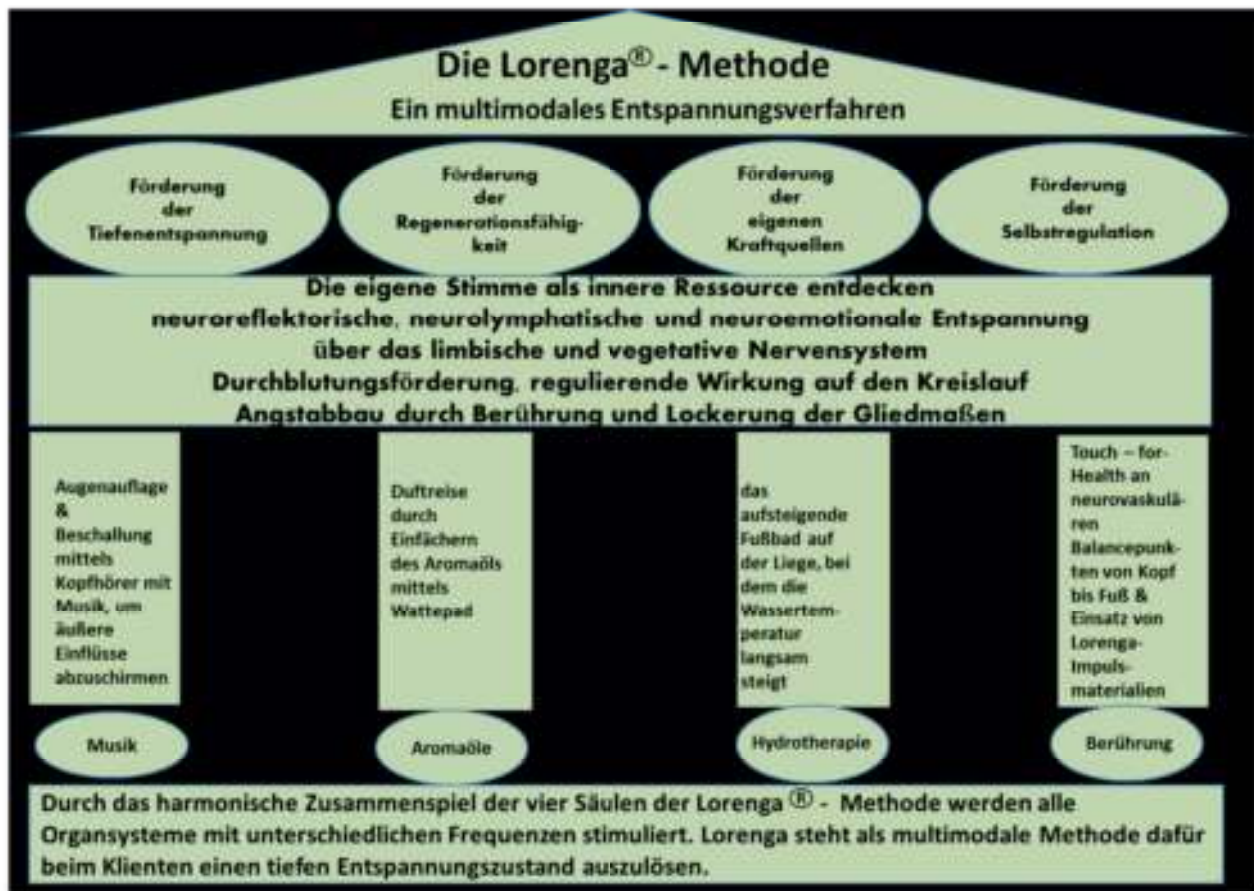
Das ansteigende Fußbad wird in der Lorenga®-Anwendung gleich zu Beginn appliziert. Dazu wird das Fußbad in Abständen von 12

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 Stoffwechselendprodukten. 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: Ex4 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: BI 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, WAK Verlag 2014, ISBN: 0-87516-812-4
- 3) <http://www.3sat.de/page/?source=vscoibel/163301/index.html>
- 4) <https://www.tk.de/tk/musik-und-gesundheit/lesereihe-musikleckart-altenmueler/447842>
- 5) Dtsch Arztl 2013; 110; 5: 52
- 6) CO.med 10/2008
- 7) Neuro-Emotionale Triggerpunkte: deutsche Fassung DVAK-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 inzwischen subjektiv erfahren und berichtet. Aufgrund dieser Tatsache sollte die Wirksamkeit von LoRENGA® im Rahmen einer medizinischen Studie auf den Prüfstand gestellt werden.

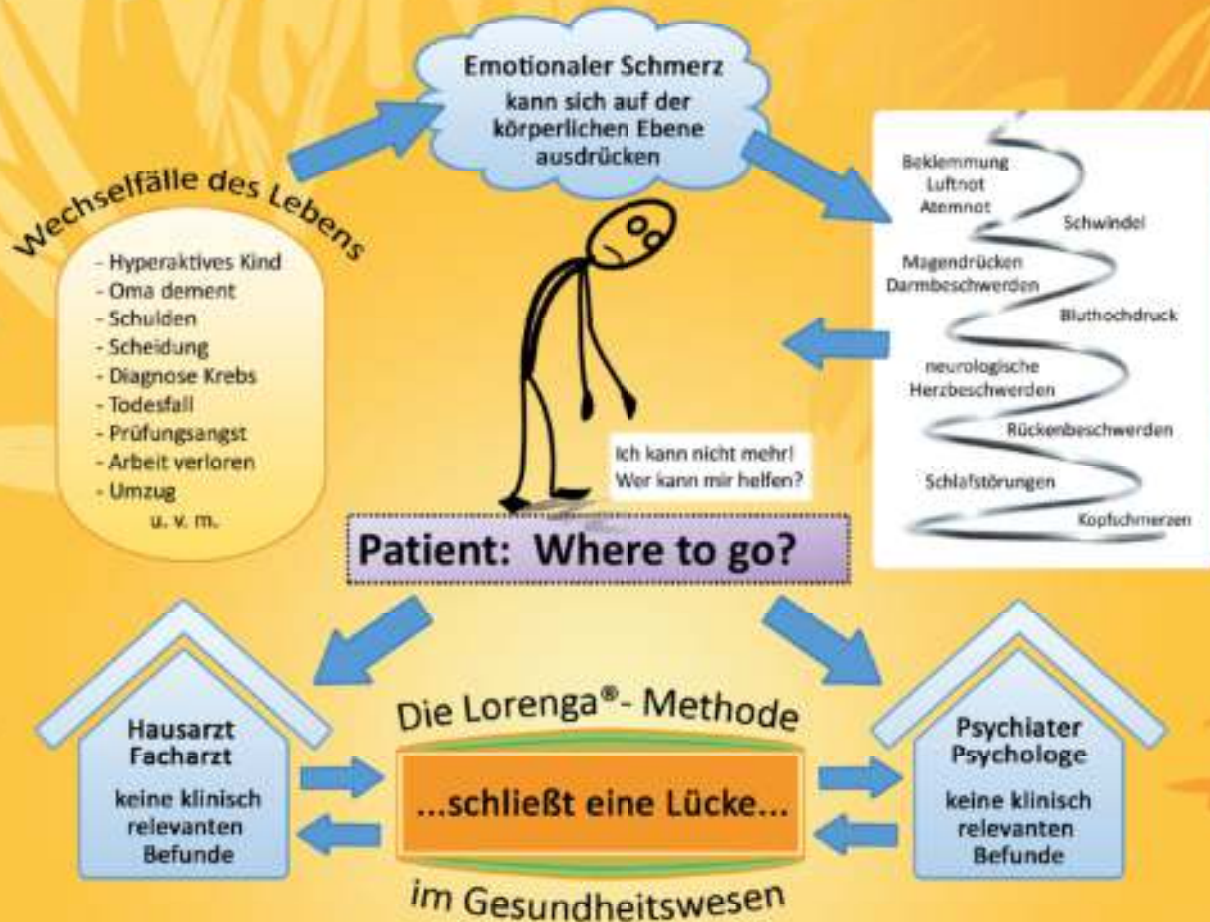
Die Kooperation mit der Hochschule Coburg unter der Federführung von Prof. Dr. phil. Dr. habil. med. Niko Kohls wurde im Oktober 2015 begonnen. Prof. Kohls ist habilitierter Medizinpsychologe, der sich u. a. mit den Forschungsgebieten Stressbewältigung, Resilienz, Lebensqualität und Wohlbefinden im klinischen 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 von einigen 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

Wann ist eine Lorenga® - Anwendung sinnvoll?



Zuständig für Menschen, die keiner klinisch relevanten Diagnose zuzuordnen sind, die sich aber dennoch nicht "gesund fühlen" - z. B.:

- bei allen körperlichen Beschwerden, bei denen nachweisbare Befunde fehlen
- bei allen Wechselfällen des Lebens, um Kraft zu tanken
- als Burn-out Prophylaxe
- bei Unruhezuständen
- bei Konzentrationsschwierigkeiten
- bei beruflichen oder privaten Stressspitzen
- zur Stärkung der körperlichen und geistigen Widerstandsfähigkeit
- um die eigenen Ressourcen/Stärken in sich selbst wieder wahrzunehmen
- zur Regeneration - oder einfach zum Wohlfühlen
- zur Aktivierung der inneren Selbstregulierungskräfte
- bei Neuausrichtung, um Klarheit und neue Perspektiven zu gewinnen



Frau Loretta Steinhäuser
Bahnweg 2
96328 Küps-Johannisthal

Ihr Zeichen, Ihre Nachricht vom

Unser Zeichen, unsere Nachricht vom

Fakultät Soziale Arbeit und
Gesundheit

Studiengang Integrative
Gesundheitsförderung

Prof. Dr. phil. Dr. habil. med.
Niko Kohls, Dipl. Psych.

Telefon +49 0173-1813889
Niko.Kohls@hs-coburg.de

Datum
24.10.2017

Ergebnisinterpretation Lorenga

Sehr geehrte Frau Steinhäuser,

vielen Dank für die Anfrage, eine kontextualisierende Interpretation der Studienergebnisse von Lorenga vorzunehmen, die wir vor einiger Zeit durchgeführt haben. Dem komme ich hiermit gerne nach.

Anbei erhalten Sie deswegen – wie besprochen - der Stand der zwei Teilauswertungen für Lorenga, die wir bei der Polizei Kronach und dem Landratsamt Coburg in einer kleinen Pilotstudie getestet haben.

Sie baten mich zusätzlich zu den Rohdaten um meine Einschätzung. Dem komme ich gerne nach und beziehe mich im folgendem vor allem auf die beiden Auswertungen.

In vielen allerdings nichtsystematisch dokumentierten Anwendungen wurde die Wirksamkeit des Lorenga-Konzepts subjektiv erfahren und berichtet. Aufgrund dieser Tatsache sollte die Wirksamkeit von Lorenga im Rahmen einer gesundheitswissenschaftlichen Studie im Sinne der evidenzbasierten Forschung empirisch überprüft 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 wurde außerdem von der Molekularbiologin Prof. Dr. habil. Susanne Aileen Funke begleitet, die sich mit pathophysiologischen Zusammenhängen im Bereich der Molekularbiologie auseinandersetzt.

Hochschule für angewandte
Wissenschaften Coburg
Friedrich-Streb-Str. 2
D-96450 Coburg

Telefon +49 9561 317-0

www.hs-coburg.de

Zunächst wurden im Rahmen einer Bachelorarbeit die einzelnen Komponenten der LORENGA-Intervention auf der Grundlage einer wissenschaftlichen Literaturrecherche taxonomisch eingeordnet (Schneider, 2016). Die Lorenga-Intervention lässt sich insofern als ein multimodales, niederschwelliges Entspannungsverfahren im Sinne des Präventionsprinzips „palliativ-regeneratives Stressmanagement“ beschreiben (vgl. Leitfaden Prävention der ZPP, S. 61). 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 der Lorenga im Kontext der betrieblichen Gesundheitsförderung sowohl bei der Polizei Kronach als auch dem Landratsamt Coburg an zwei kleinen Gruppen untersucht wurde. Details können dem beiliegenden Ethikantrag der Studie entnommen werden, in verkürzter Form sah das Studiendesign wie folgt aus: Jede Teilnehmerin bekam dabei 12 Behandlungen LORENGA über einen Zeitraum von sechs Wochen angeboten. Zur Wirksamkeitsüberprüfungen wurden zum einen standardisierte Fragebögen zur Erfassung von Stress, Belastung und Achtsamkeit und anderen psychologischen Konstrukten eingesetzt. Die entsprechenden Fragebogen wurden vor (T1), während (T2) und nach der Intervention (T3) verteilt. Zusätzlich wurde die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Speichel der Probanden gemessen (allerdings konnten wir aus organisatorischen Gründen Vorher-Nachher Messungen nur beim Landratsamt Coburg durchführen, während bei der Polizei leider nur eine Postmessung möglich war), der als hinreichend zuverlässiger Indikator für chronische Stressbelastung des Organismus gilt. Darüber hinaus wurden noch qualitative Interviews mit den Teilnehmern nach Studienabschluss geführt.

Bei der Studie wurden zwei Teilnehmergruppen untersucht. Die 40 Probanden rekrutieren sich aus den Mitarbeitern/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 auf, dass die Teilnehmer beider Gruppen das Programm mehrheitlich als positiv bewerteten, wenn auch von einigen mehr Hintergrundinformationen gewünscht werden. Insgesamt sprechen

die Ergebnisse dafür, dass LORENGA ein niederschwelliges Entspannungsprogramm darstellt, das eine akzeptable Akzeptanz findet und bei Intensivierung des Programm hinsichtlich Dauer und Intensität möglicherweise auch größere Effekte erzielen könnte. Der Sachverhalt, dass signifikante Ergebnisse nur bei der Polizei gefunden wurde, kann möglicherweise auf unterschiedliche Anforderungs- und Belastungssituationen zurückgeführt werden, da die Arbeit ja auch durch Schichtdienst geprägt ist. Hier ist jedoch aufgrund der bisherigen Datenlage aus meiner Sicht bisher keine gesicherte Aussage möglich. Sicherlich spielt dabei auch die kleine Stichprobengröße eine Rolle, die aus methodologischer Sicht zu einer Unterpowerung der Studie geführt hat.

Abschließend möchte ich betonen, dass Lorenga in meinen Augen als „passives Entspannungsverfahren“ im Sinne der ZPP durchaus interessant ist, vor allem um schwer erreichbare Populationen für das Konzept der Stressbewältigung zu interessieren. Aus diesem Grund erscheint mir die Prüfung einer Konzeptakkreditierung von Lorenga durch die ZPP nicht unrealistisch und ich würde dies auch befürworten, weil mit der Lorenga-Methode eine Lücke in der Versorgung chronisch kranker und gestresster Menschen geschlossen werden kann, die im Einklang mit dem biopsychosozialen Modell steht.

Ich hoffe, dass diese Einschätzungen und Informationen hilfreich sind und wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Weiterentwicklung von Lorenga.

Am kommenden Freitag, den 27.10.2017 bin ich beim GKV als externer Experte geladen meine Ansichten zur dem Entwurf von Mindeststandards und Bewertungskriterien für die Prüfung von Qualifikationen im Handlungsfeld Stressmanagement im Zusammenhang mit dem §20 SGB V zu äußern und werde dabei auch die Erfahrungen mit der wissenschaftlichen Evaluationsstudie von Lorenga einfließen lassen.

Für Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung und verbleibe – auch im Namen meiner Kollegin Funke – mit freundlichen Grüßen aus Coburg,



Prof. Dr. Niko Kohls

Evidenzbasierung der Energiebalance-Anwendung „Lorenga“

-

Eine systematische Analyse des aktuellen Forschungsstandes

Bachelorarbeit

Fakultät:


Soziale Arbeit und Gesundheit

Studiengang:

Integrative Gesundheitsförderung (B.Sc.)



 Sarah Schneider

 sarah.j.schneider@gmx.de

Inhalt | Die vorliegende Arbeit unterzieht die Multikomponenten-Anwendung „Lorenga“ nach Loretta Steinhäuser einer Evidenzprüfung. Das neuartige Konzept der Lorenga-Methode setzt sich aus verschiedenen Bausteinen der Energiemedizin und Quantenheilung zusammen und beinhaltet verschiedene Anwendungskomponenten. Die Bachelorarbeit umfasst einen Überblick über den theoretischen Hintergrund der Entspannungsmethode und fokussiert im zweiten Teil die praktische Anwendung.

Zielsetzung | Ziel der Arbeit ist es, die einzelnen Komponenten der Lorenga-Anwendung im Hinblick auf deren Evidenz zu prüfen und anschließend in den wissenschaftlichen Kontext einzuordnen. Auf Basis des aktuellen Forschungsstandes soll überprüft werden, ob beziehungsweise inwieweit das Lorenga-Konzept aus wissenschaftlicher Sicht gestützt werden kann. Hierbei wird sowohl die Qualität der Evidenz, als auch die Stärke der Aussagen bewertet, um letztendlich eine Empfehlung aussprechen zu können.

Methodik | Die methodische Vorgehensweise umfasst eine systematische Literaturrecherche. Mithilfe von festgelegten Kriterien wurde in verschiedenen wissenschaftlichen Datenbanken nach geeigneter Literatur recherchiert. Im Zuge der Diskussion, welche in Kapitel 0 anschließt, erfolgt eine Auseinandersetzung sowie Bewertung der identifizierten Literatur in Bezug zur Wirksamkeit jeder einzelnen Komponente.

Ergebnisse | Die Wirksamkeitsbereiche der einzelnen Bestandteile der Lorenga-Anwendung sind vielfältig. Auffällig ist, dass sich einige Zielparameter, im Sinne von Krankheitsbildern, der untersuchten Komponenten überschneiden. Durch die zusammenfassende Ergebnisdarstellung konnten drei Parameter identifiziert werden, welche unabhängig voneinander durch jede der vier Komponenten berücksichtigt wurden. „Blutdruck“, „Schlafqualität“ und „Schmerzempfinden“ scheinen ein Forschungsinteresse aller Komponenten zu repräsentieren. Die aussagekräftigsten Zielgrößen stellen die Reduktion von Schmerzen und die Verbesserung der Schlafqualität dar.

Detaillierte Inhaltsübersicht (1)

1 Einleitung | Seit einigen Jahrzehnten unterzieht sich die Medizinlandschaft in Deutschland nun schon einem fortwährenden Wandel. Ergänzend zum pathogenen Ansatz der Medizin, etablierte sich in den letzten Jahrzehnten die salutogen ausgerichtete Disziplin Gesundheitsförderung. Häufig wird hierbei von einem Paradigmen-wechsel gesprochen, welcher die ganzheitliche Gesundheit in den Fokus der medizinischen Versorgung rückt.

2 Theoretischer Hintergrund | Das folgende Kapitel dient dazu, einen kurzen Überblick über die theoretische Fundierung des Lorenga-Konzeptes zu geben. Zunächst wird auf die Grundlagen der Energiemedizin eingegangen, um den Leitgedanken der Lorenga-Methode zu verdeutlichen. Des Weiteren beinhaltet das Konzept eine physikalische Komponente, welche sich mit der Hypothese der Feinstofflichkeit beschäftigt. Diese soll nachfolgend in stark vereinfachter Form veranschaulicht werden.

3 Die Lorenga-Methode | Das Konzept der Energiebalance-Anwendung „Lorenga“ nach Loretta Steinhäuser repräsentiert ein einzigartiges Programm, welches die Prinzipien der Energiemedizin und Quantenheilung aufgreift. Der Methode liegt ein erweitertes Weltbild zugrunde. Gemäß dem Leitspruch „Alles ist in Schwingung - Alles ist Energie“, wird durch den Einsatz verschiedener Anwendungskomponenten versucht, Ungleichgewicht oder Störungen des Energieflusses zu regulieren. Hierbei wird das Ziel verfolgt, die Gesundheit des Klienten durch die Stärkung der eigenen Ressourcen zu fördern. Dieses Kapitel setzt sich sowohl mit den theoretischen Grundlagen des Konzeptes, als auch mit den praktischen Aspekten der Anwendung auseinander.

4 Methodische Vorgehensweise | Um die Evidenzbasierung der einzelnen Komponenten der Lorenga-Anwendung zu überprüfen, wurde eine systematische Literaturrecherche durchgeführt. Die Suche erfolgte in ausgewählten wissenschaftlichen Datenbanken und fand für jede Komponente gesondert statt. Ziel der Recherche war die Untermauerung des Konzeptes mit wissenschaftlichen Nachweisen zur Wirksamkeit der jeweiligen Konzeptbestandteile.

Detallierte Inhaltsübersicht (2)

5 Ergebnisse der Literaturrecherche | In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der komponentenspezifischen Datenbankrecherche herausgestellt. Hierbei wird vor allem auf die verschiedenen Wirksamkeitsbereiche der einzelnen Komponenten eingegangen, welche im Zuge der Literaturrecherche identifiziert werden konnten.

6 Diskussion und Bewertung | Die nachfolgende Diskussion unterteilt sich in inhaltliche und methodologische Aspekte. Zunächst wird, bezugnehmend auf die Ergebnisse, eine kurze Zusammenfassung sowie Interpretation der erzielten Ergebnisse vorgenommen. Hierbei wird vor allem die Übertragbarkeit der Literaturbefunde auf das Gesamtkonzept der Lorenga-Methode in den Fokus gerückt. Im zweiten Teil wird auf die Stärken und Schwächen der methodischen Vorgehensweise eingegangen.

7 Zusammenfassung und Ausblick | Im Rahmen dieser Bachelorarbeit konnten zahlreiche Ergebnisse in Bezug auf die Anwendungsbereiche der Lorenga-Komponenten erzielt werden. Hierbei waren vor allem die Verbesserung der Schlafqualität, die Linderung von Schmerzen sowie Veränderungen des Blutdrucks von großem Forschungsinteresse. Es konnten einige signifikante Ergebnisse in Bezug auf die Wirksamkeit der unterschiedlichen Anwendungen erzielt werden. Die Mehrheit der Literaturbefunde weist allerdings eine sehr geringe Aussagekraft auf.

Die Ergebnisse dieser Arbeit zeigen, dass das Lorenga-Konzept auf Komponenten basiert, die bereits im klinischen Kontext etabliert sind und teilweise nachweisbar erfolgreich angewendet werden. Weitere Forschung ist im Hinblick auf die Zielsetzung von Lorenga notwendig, um eine zentrale Aussage zur Wirksamkeit des Gesamtkonzeptes treffen zu können. Hierbei sollte der Fokus vor allem auf Entspannungsparameter gelegt werden. Weiterhin wäre es im Sinne des salutogenetischen Grundsatzes von Vorteil, die Forschung an gesunden Menschen voranzutreiben, um eine Übertragbarkeit der Ergebnisse sicherzustellen.

Empfehlungen



Polizeiinspektion Kronach

-Inspektionsleiter-

Polizeiinspektion Kronach, Kaufinger 2, 96317 Kronach



Kronach, 25.10.2017
Tel.: 09261/503-110

Institut für ganzheitliche Gesundheit
mit der Lorenga-Methode
Bahnweg 2
96328 Küps

„Lorenga-Studie“ bei der Polizeiinspektion Kronach im Jahr 2016

Sehr geehrte Damen und Herren,

vom 11. Januar bis zum 01. Februar 2016 habe ich zusammen mit 19 Kolleg(en) (innen) meiner Dienststelle an der von der Hochschule Coburg durchgeführten „Lorenga-Studie“ teilgenommen.

Meiner Meinung nach ist die „Lorenga-Methode“ durchaus geeignet, Stress abzubauen. Mir persönlich haben die insgesamt 6 Anwendungen diesbezüglich sehr geholfen.

Mit freundlichen Grüßen



Uwe Herrmann
Polizeioberst



DER BÜRGERMEISTER
DER
LUCAS-CRANACH-STADT
KRONACH

KRONACH, 18.10.2017

Frau
Loretta Steinhäuser
Forum ganzheitliche Gesundheit e.V.
Johannisthal, Bahnweg 2
96328 Küps

Lorenga-Projekt

Sehr geehrte Frau Steinhäuser, liebe Loretta,

gerne bestätige ich, dass der Verein „Forum ganzheitliche Gesundheit“ in Zusammenarbeit mit dem Personalamt und dem Personalrat der Stadt Kronach im Jahr 2013 die Info-Veranstaltung „Ganzheitliche Gesundheit – Prävention für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter“ bei der Stadtverwaltung Kronach durchgeführt hat.

Die Veranstaltung ist auf sehr positive Resonanz gestoßen. Es haben im Nachgang etliche Mitarbeiter präventive Maßnahmen zur Gesundheitsfürsorge nach der Lorenga-Methode in Anspruch genommen. Rückmeldungen zufolge fühlte sich ein Großteil nach den Behandlungen ausgeglichener, leistungsfähiger und vitaler.

Auch ich selbst habe von diesen Entspannungstechniken profitiert. Ich halte sie durchaus für geeignet, Menschen zu helfen, bei denen es zwar keine klinisch relevanten Diagnosen gibt, die aber bedingt durch Stress und andere äußere Einflüsse über die verschiedensten Beschwerden klagen. Die Lorenga-Methode kann sicher ein Instrument sein, Menschen, die durch das Raster unseres klassischen Gesundheitssystems fallen, aufzufangen.

Ein gemeinsames Projekt im Landkreis Kronach zwischen dem Verein und niedergelassenen Ärzten in der Region mit dem Ziel, die Lorenga-Methode zu fördern, würde ich deshalb gerne unterstützen.

Herzliche Grüße



Wolfgang Beiergroßlein
Erster Bürgermeister

Dr. med. Peter Kreuzer
Dr. med. Stefan Fischer
Fachärzte für Innere Medizin
Diabetologie
Lessingstr. 14
96328 Küps
Tel.: 09264/995 9000 Fax: 09264/995 9300

Dr. med. Kreuzer/Fischer, Lessingstr. 14, 96328 Küps

Institut mit der Lorenga® Methode
Frau Loretta Steinhäuser
Bahnweg 2
96328 Küps/Johannisthal

Küps, den 16.11.2017

Betreff: Die Lorenga-Methode

Sehr geehrte Damen und Herren,

am 04.05. Hat mir Frau Steinhäuser das Konzept der Lorenga-Methode vorgestellt.
Da ich anschließend gleich in den Genuss einer Lorenga Anwendung gekommen bin, konnte ich feststellen, dass die Methode sehr gut geeignet ist, in nur einer Stunde extreme Anspannung aus dem Körper zu nehmen.

Als Internist bin ich seit mehr als 20 Jahren in eigener Praxis tätig. In den letzten Jahren nahmen sogenannte psychosomatische oder funktionelle Beschwerden ohne organisches Korrelat deutlich zu. In diesen Fällen gibt es keine schulmedizinischen Optionen. Daher halte ich das Pilotprojekt mit der Lorenga-Methode, das die gezielte Achtsamkeit nach innen unterstützt und daher die psychische Widerstandsfähigkeit stärkt, für sehr sinnvoll.

Mit freundlichen Grüßen


Dr. med. Kreuzer

Orthopädisch chirurgisches Zentrum
Dr. A. Ajeli-Kargar
Turmstraße 6
96317 Kronach

Institut mit der Lorenga®-Methode
Frau Loretta Steinhäuser
Bahnweg 2
96328 Küps/Johannisthal

Betreff:

Zuspruch für das Lorenga Projekt im Landkreis Kronach

Sehr geehrter Frau Steinhäuser,

am 15.Mai 2017 haben Sie meiner Kollegin Frau Dr. Martin und mir die Lorenga Methode vorgestellt.

Am 19.06.2017 haben Sie erstmals die Methode bei uns praktisch angewendet. Gleich von Anfang an war mein Team, Dr. Martin und ich uns einig, dass eine Kooperation zu Gunsten unserer Patienten entstehen sollte.

Seitdem kommen Sie regelmäßig einen Tag in der Woche zu uns in die Praxis, damit besonders unsere Schmerzpatienten davon profitieren.

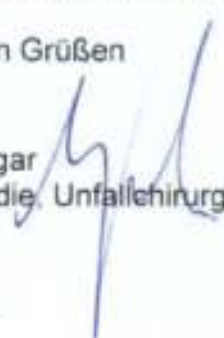
Durch die Einmaligkeit des multimodalen Einsatzes wird die innere Achtsamkeit von unseren Schmerzpatienten gefördert, wodurch das subjektive Schmerzempfinden sich senkt.

Wir würden es begrüßen wenn wir in dem geplanten Pilotprojekt mitarbeiten könnten, damit unsere Patienten im Rahmen einer Rückerstattung dies für ihre Gesundheit nutzen können.

Danke, dass Sie die ganze Zeit ehrenamtlich für unser Team und unsere Patienten mit Kurzanwendungen zur Verfügung stehen.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. A. Ajeli-Kargar
FA für Orthopädie, Unfallchirurgie



Ambulantes Zentrum – Hämatologie, Onkologie u. Gerinnung

Dr. med. Martina Stauch, Dr. med. Thomas
Stauch, Dr. med. Claudia Theuer



Ambulantes Zentrum
für Hämatologie, Onkologie
und Gerinnung

Kronach
Niederbrunner Str. 2
96317 Kronach
Tel.: (0 92 61) 62 46 - 0
Fax: (0 92 61) 62 46 - 190

Sonneberg
Bismarckstr. 37
98515 Sonneberg
Tel.: (0 36 75) 46 99 80
Fax: (0 36 75) 46 99 810
info@zho.de

Dr. med. Martina Stauch - Niederbrunner Str. 2 - 96317 Kronach,
Bismarckstr. 37 - 98515 Sonneberg

Kronach, den 30.10.2017 /stauch/am

Bescheinigung zur Vorlage bei der zuständigen Stelle

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich bin Hämatologin – Onkologin und habe die Lorenga[®] – Methode im Sinne einer ganzheitlichen onkologischen Versorgung in unserer Praxis eingeführt. Sie kommt sowohl Patienten während einer Chemotherapie als auch danach zu Gute.

Wir wollen damit einerseits eine bessere Verträglichkeit der Therapien erreichen. Andererseits erhalten Patienten dadurch die Möglichkeit, die Erkrankung Krebs wesentlich besser zu verarbeiten und somit ihre Lebensqualität deutlich zu steigern. Die von Frau Loretta Steinhäuser entwickelte Lorenga[®]-Methode zeigt bei vielen unserer Patienten eine gute Wirksamkeit. Eine genauere Untersuchung im Sinne einer weiteren wissenschaftlichen Studie ist dringend erforderlich.

Im Rahmen der Prävention scheint die Methode ebenfalls einen hohen Stellenwert zu haben. Hierbei geht es um die Frage inwieweit eine Steigerung psychoneuro-immunologischer Prozesse eine Vielzahl chronischer Erkrankungen reduzieren oder zumindest positiv beeinflussen kann.

Bemerkenswert ist, dass diese Methode in unserer Region entwickelt wurde. Eine erste wissenschaftliche Studie, die mit der Hochschule Coburg durchgeführt wurde, zeigte positive Ergebnisse. Weitere wissenschaftliche Untersuchungen sind dringend erforderlich.

Ein Modellprojekt gemeinsam mit den Krankenkassen wäre ebenfalls denkbar. Dieses könnte sowohl die Prävention als auch die psychosoziale Rehabilitation umfassen.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. med. Martina Stauch
Internistin - Fachärztin für Hämatologie, Onkologie und Gerinnung



Nach DIN ISO 9001:2008 zertifizierte Onkologische Schwerpunktpraxis mit integriertem
Qualitätsmanagementsystem.
Der Nachweis wurde im Rahmen des Zertifizierungsaudits Bericht-Nr. 90506505/3 erbracht.
Der Nachweis der Rezertifizierung wurde am 27.05.2015 erbracht.

DEUTSCHE
KREBSGESELLSCHAFT e.V.

Zertifizierter Kooperationspartner für Darmkrebs.
Registriernummer: FAD-Z035



Stadt Coburg, Abt. 0151, PF 30 42 od. 30 52, 96419 Coburg

Institut ganzheitliche Gesundheit
Loretta Steinhäuser
Bahnweg 2
96328 Küps/Johannisthal

Ansprechpartnerin:
Susanne Müller

Telefon: **09561 89-1070**
Telefax: **09561 89-61070**
Susanne.Mueller@coburg.de

Ihr Zeichen:
Ihre Nachricht vom:
Unser Zeichen: 0151 -
Unsere Nachricht vom:

Datum: 13.08.2015

Lorenga bei der Stadt Coburg

Sehr geehrte Frau Steinhäuser,

vielen herzlichen Dank für den Tag Lorenga, den Sie unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern „geschenkt“ haben. Wie ich selbst erleben durfte und wie auch Kolleginnen zurückgemeldet haben, war es eine spannende Erfahrung mit einer unheimlich positiven und entspannenden Wirkung. Ich kann mir vorstellen, dass mit Ihrer Methode viele körperlichen und psychischen Sorgen und Probleme auf angenehme Weise in eine gute Richtung gebracht werden können.

Ich freue mich, dass wir uns durch die Aktion und Ihr Angebot im Rahmen unseres präventiven Gesundheitsmanagements kennen gelernt haben.

Wir wünschen weiterhin viel Erfolg und positive Begegnungen mit Menschen, die Unterstützung und Hilfe brauchen.

Mit besten Grüßen

Susanne Müller

BRK • Kreisverband Lichtenfels • Henry-Dunant-Straße 6 • 96215 Lichtenfels

Institut für ganzheitliche Energie-Balance
Frau Loretta Steinhäuser
Bahnweg 2
96328 Küps / Johannisthal

Telefon: 0 95 71 / 95 90-0 E-Mail: info@kvlichtenfels.brk.de • www.kvlichtenfels.brk.de

Rettungsdienstleistung 95 90-13 Hausstuhl 95 90-10
Sozialstation 95 90-15 Essen auf Rädern 95 90-19
Fahrdienst 95 90-18 Betreuungswerein 95 90-23

BRK Wohn- und Pflegeheim „Am Weidengarten“
An der Moritzkappel 10 • 96215 Lichtenfels
Tel. 0 95 71 / 8 97 46-0 • Fax 0 95 71 / 8 97 46-12 98

BRK-Wohn- und Pflegeheim „Am Staffelberg“
Viktor-von-Scheffel-Str. 11a • 96231 Bad Staffelstein
Tel. 0 95 73 / 33 03-0 • Fax 0 95 73 / 33 03-5 20

BRK-Haus des Kindes „Banzgau“
Lienersdorf - Weinbergstraße 16 • 96231 Bad Staffelstein
Tel. + Fax 0 95 73 / 93 05 09

BRK-Mehrgenerationenhaus Michelau
Schneyer Straße 19 • 96247 Michelau
Tel. 0 95 71 / 98 91 51 • Fax 0 95 71 / 7 58 45 16

Lichtenfels, 3. März 2015

**Präventive Gesundheitsförderung mit „Energie-Balance“
Bestätigung**

Sehr geehrte Frau Steinhäuser,

gerne bestätigen wir Ihnen, dass am 9. Juli 2014 in Zusammenarbeit mit Ihnen ein
„Präventiver Gesundheitstag mit Energie-Balance“ für alle Mitarbeiter/innen unserer
Organisation stattgefunden hat.

Das Angebot wurde von unseren Beschäftigten sehr gut angenommen und die
teilnehmenden Mitarbeiter/innen waren durchwegs sehr zufrieden mit der Anwendung.

Aufgrund der positiven Rückmeldungen unserer Beschäftigten wollen wir die
Zusammenarbeit mit Ihnen gerne fortführen und Ihre „Energie-Balance-Anwendungen“
als regelmäßigen Bestandteil in unser Angebot der betrieblichen Gesundheitsförderung
integrieren.

Mit freundlichen Grüßen


Stephen Bauersachs
Leiter Zentrale Dienste & Sozialdienste
Stv. Kreisgeschäftsführer

Bayerisches Rotes Kreuz 
Kreisverband Lichtenfels
Henry-Dunant-Str. 6
Tel.: 09571/9590-0
96215 Lichtenfels
Fax: 09571/9590-20

Disaster Hilfe im
gesamten Landkreis

Sozialstation
(Ambulante Alten-
und Familienpflege)

Wohn- u. Pflegeheim

Mehrgenerationen-
haus

Seniorenwohnanstalt

Hilfe für pflegende
Angehörige

Essen auf Rädern

Erziehungs-
beratungsstellen

Haushaltsdienst

Betreiber Wohnen

Haushalts-
hilfen

Behinderten-
fahrdienst

Jugendsozialarbeit
an Schulen

Kindergarten
Kinderkrippe
Kindertagesstätte

Betreuungs-
verein

Senioren-
gespräch
Sozialberatung

Rat-Kreis-Steuer

Bürgerhaushalt

Kreis-
Erste Hilfe
Lebensretter
Sozialleistungen
Pflege in der
Familie

Ami anerkannte
Sozialstation

Sachdienst/Hilfen
für Ausländer

Rettungsdienst
Krankentransport

Katastrophenschutz
Beratungsdienst

Inhalts- und
Auslastungsberatung

KANZLEI SALIGER

Steuerberatung
Rechtsberatung für Gesellschaftsrecht

Kanzlei Saliger · Johannisthal · 96328 Küps

Frau
Loretta Steinhäuser
Bahnweg 2
96328 Küps

Küps, den 20.10.2017
l/d

hier: Entspannung nach der Lorenga®-Methode

Sehr geehrte Frau Steinhäuser!

Zu der von Ihnen entwickelten Entspannungstechnik nach der Lorenga®-Methode teilen wir Ihnen Folgendes mit:
Im Rahmen eines Gesundheitstages in unserer Kanzlei durften unsere Mitarbeiter Ihre Entspannungsmethode bereits kennenlernen. Unsere Mitarbeiter haben durchweg positiv von den Effekten der Entspannung berichtet und deren Nachhaltigkeit.

Im Rahmen eines geplanten „Pilot-Projekts im Landkreis Kronach“, an dem sich niedergelassene Ärzte verschiedener Fachrichtungen beteiligen, beabsichtigen Sie nunmehr, die Anwendung Ihrer Entspannungsmethode einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Wir können uns gut vorstellen, dass eine Unterstützung bzw. Bezuschussung der Lorenga®-Methode seitens der Krankenkassen geeignet ist, zur Vorbeugung stressbedingter Erkrankungen und zur Rehabilitation nach einer Erkrankung beizutragen.

Mit freundlichen Grüßen


- Saliger



Günter Saliger
Steuerberater
Rechtsbeistand

Mitarbeiter nach
§ 56 StBerG
Diplom-Finanzwirt (FH)
Stephan Dinkel
Steuerberater

Postanschrift:
Kanzleistraße 43
96328 Küps

Sammelruf:
09264/9904-0

Mobil:
0171/5268404

Telefax:
09264/8382

E-Mail:
info@kanzlei-saliger.de

Tätigkeits- schwerpunkte:

Steuerrecht
Gesellschaftsrecht
Unternehmens-
nachfolge
Betriebsberatung
Existenzgründung
Ratingberatung

Bankverbindung:

Raffinerbank
Küps-Milwitz-Stockheim
IBAN: DE96 7706 9044 0
7657 91

BIC: GENODEF1KC2

Sparkasse
Kronach-Kronach
IBAN: DE48 7715 0000 0
3002 69

BIC: BYLADEM1KLB

HypoVereinsbank
IBAN: DE08 7712 0073 0
1122 04

BIC: HYVEDE33HAN

Steuer-Nummer:

Finanzamt Kronach



Repräsentanz für
**Deutsche
Vermögensberatung**

Martina Drechsler · Rodacherstr. 2 b · D-96317 Kronach

**Loretta Steinhäuser - Lorenga
Bahnweg 2**

96328 Küps-Johannisthal

Martina Drechsler

Rodacherstr. 2 b
D-96317 Kronach

Telefon +49 (0) 92 61 / 6 13 73

Telefax +49 (0) 92 61 / 6 13 74

Mobil +49 (0) 1 60 / 96 95 44 20

Martina.Drechsler@dvag.de
www.dvag.de/Martina.Drechsler

Kronach, 24.10.17

Empfehlungsschreiben

Frau Steinhäuser und ihr Team haben im Dezember 2016 die Lorenga – Methode in unserem Unternehmen bei unseren Mitarbeiter und mir angewandt.

Alle unserer Mitarbeiter sind extremen Stress aufgrund auch der Außendienstarbeiten ausgesetzt und dieser Stress legt sich auf die Gesundheit eines jeden.

Auch wenn eine medizinische Diagnose aufgrund der Belastung festgestellt wird, fühlen sich die Mitarbeiter meines Unternehmens nicht wirklich „gesund“ und können sich nach der Lorenga-Behandlung auf jeden Fall vorstellen, dass hier im Gesundheitssystem ein Lücke geschlossen werden kann und die Anzeichen wie Schwindel, Kopfschmerzen, Herzrasen mit der Lorenga-Methode behoben werden können.

Die Lorenga-Methode kann auf jeden Fall eine Lücke im Gesundheitssystem schließen, besonders dann wenn keine klinisch relevante Diagnose von Seiten der Medizin vorhanden ist und die Mitarbeiter sich auch nicht gesund fühlen – das wiederum negativ auf die Belastbarkeit in der Arbeitswelt zu spüren ist.

Ich und meine Mitarbeiter können die Lorenga-Methode nur bestens weiterempfehlen.

Freundliche Grüße

Martina Drechsler

Evangelische Kindertagesstätte
Sternschnuppe
Schulstraße 11
96328 Küps-Schmölz

Institut für ganzheitliche EnergieBalance
Loreta Steinhäuser
Bahnweg 2
96328 Johannistal

Lorenga-Anwendung in unserer Kindertagesstätte „Sternschnuppe“ Schmölz

Liebe Frau Steinhäuser,

auf diesem Weg möchten wir uns für die in unserer Kindertagesstätte durchgeführte Lorenga-Anwendung recht herzlich bedanken.

Sie waren das erste Mal bei uns und alle waren von der positiven Wirkung ihrer Behandlung voll und ganz begeistert.

Alle Behandelten waren der Meinung, dass die Behandlung auf sie eine positive und entspannende Wirkung hatte.

Lorenga als betriebliche Gesundheitsprävention wäre deshalb aus unserer Sicht durchaus denkbar und sinnvoll, da besonders in den sozialen Berufen viel an die „Anderen“ und nicht an sich selbst gedacht wird.

Jeder entspannte, ausgeglichene, gelassene und zufriedene Arbeitnehmer ist auch leistungsfähiger und belastbarer im betrieblichen Alltag. Dadurch wird bestimmt auch Stress- und Burn-Out-Symptomen bzw. Erkrankungen vorgebeugt.

Aufgrund der gemachten positiven Erfahrungen werden wir diese Behandlungsmethode gerne weiterempfehlen.

Mit freundlichen Grüßen
Evangelische Kindertagesstätte

Kindertagesstätte Sternschnuppe Schmölz
Schulstraße 11

96328 Küps/Schmölz

Anja Kauterbach und Barbara Stumpf
Kindertagesstättenleitungen

WEIGANG AG - Bahnhofstraße 27 - 96106 Ebern

Loretta Steinhäuser
Bahnweg 2
96328 Johannistal

WEIGANG AG
Bahnhofstraße 27 - 96106 Ebern
☎ +49 (0) 9331 61 - 0
☎ +49 (0) 9331 61 - 21
✉ info@weigung.ag
🌐 www.weigung.ag

Ebern, 05.12.2014

Dank für Ihre LORENGA-BEHANDLUNG

Liebe Frau Steinhäuser,

die Behandlung einiger meiner Mitarbeiter mit Ihrer „Lorenga-Methode“ liegt zwar schon einige Zeit zurück und dennoch ist sie allen Behandelten in guter Erinnerung geblieben. Erstaunlich für alle war, wie mit wenig Aufwand soviel erreicht werden kann. Jeder machte seine individuellen Erfahrungen, aber bei jedem war eine für ihn und seine Lebenssituation passende Wirkung spürbar. Ich möchte mich heute noch einmal bei Ihnen für Ihre Zeit und Mühe bedanken. Aufgrund des enorm positiven Feedbacks würde ich eine offizielle Anerkennung der „Lorenga-Behandlung“ als betriebliche Gesundheitsprävention begrüßen.

Mit freundlichem Gruß



BESSER WERDEN! WEIGANG.



A. W. FABER - CASTELL Cosmetics GmbH Faber-Castell-Str. 17 D-95179 Geroldsgrün

Institut für ganzheitliche EnergieBalance
Loretta Steinhäuser
Bahnweg 2
96328 Johannistal

Faber-Castell-Str. 17
D-95179 Geroldsgrün - Germany
Telefon: 09288/957-0
Telefax: 09288/957-2292

e-mail: monika.eck@fc-cosmetics.de
Telefon: 09288/957-2217

Ihr Zeichen

Ihre Nachricht vom

Unser Zeichen
Eck

D-95179 Geroldsgrün
01.12.2014

Ihre Lorenga-Anwendung: Dank und Empfehlung

Sehr geehrte Frau Steinhäuser,

ich möchte hiermit für die in unserer Firma stattgefundenen Lorenga-Anwendungen nochmals ein herzliches Dankeschön an Sie und Ihr Team senden.

Alle 42 Behandelten waren tief beeindruckt von der positiven und entspannenden Wirkung von nur einer einzigen Anwendung. „Lorenga“ als betriebliche Gesundheitsprävention wäre deshalb aus unserer Sicht durchaus denkbar und sinnvoll.

Wir empfehlen diese Behandlungsmethode aufgrund der gemachten Erfahrungen gerne weiter.

Mit freundlichen Grüßen

A.W. Faber-Castell Cosmetics GmbH
Werk Geroldsgrün



Monika Eck
Personalverwaltung



Wiegand-Glas

Bayerische Flaschen-Glashüttenwerke Wiegand & Söhne GmbH & Co. KG

Bayerische Flaschen-Glashüttenwerke Wiegand & Söhne GmbH & Co. KG
D-96361 Steinbach am Wald

Institut für ganzheitliche EnergieBalance
Loretta Steinhäuser
Bahnweg 2
96328 Johannistal

Ihre Nachricht vom:

Ihr Zeichen:

Unser Zeichen:
fm/cs

Datum:
19.12.2014

Lorenga-Anwendungen in unserer Firma

Sehr geehrte Frau Steinhäuser,

Sie waren zweimal in unserer Firma, um Lorenga-Anwendungen durchzuführen. Selbst diejenigen, die der Lorenga-Methode anfangs sehr skeptisch gegenüber waren, konnten bereits durch eine einzige Teilnahme eine positive Wirkung spüren. Ein Teilnehmer ging sogar so weit, dass er mitteilte, dass es das Beste seit Jahren für ihn war.

Für mich ist deshalb der Einsatz von Lorenga in Firmen generell vorstellbar. Es dient der präventiven Gesundheitsförderung der Mitarbeiter, wodurch sicherlich auch dem Abbau von Stress und Burn-Out-Erkrankungen vorgebeugt werden kann bzw. sich auch weitere Krankheitssymptome positiv beeinflussen lassen.

Vielen Dank nochmals an Sie und Ihr Team.

Mit freundlichen Grüßen

Bayerische Flaschen-Glashüttenwerke
Wiegand & Söhne GmbH & Co. KG

Matthias Fröba
(Leiter Personal)

Pressebericht



STUDIE

Mit „Lorenga“ soll Stress bekämpft werden

Coburg/Kronach – Manch einer hält ganzheitliche Gesundheit für Hokuspokus. Nicht aber die Mitarbeiter der Polizeiinspektion Kronach und der Hochschule Coburg. Letztere wollen in einer Studie die Methode „Lorenga“, entwickelt von Loretta Steinhäuser (48) aus Kronach, wissenschaftlich überprüfen.

Die gelernte Krankenschwester und Entspannungspädagogin baute ihr Konzept über Jahre hinweg Schritt für Schritt auf und stößt auf positive Resonanz. Eine Behandlung besteht aus vier Punkten. Mit verschlossenen Augen und Entspannungsmusik aus dem Kopfhörer sollen die Patienten „endlich mal nichts von außen hören und nach innen gehen“, erklärt Steinhäuser. Dazu kommen Aroma-Öle und ein Fußbad zum Einsatz. Hauptpunkt sind aber Berührungen an bestimmten Körperstellen, die „Impulse setzen“ sollen, ähnlich wie bei einer Massage.

Hochschule zeigt Interesse

Die Therapie soll vor allem beim Stressabbau im Berufsalltag helfen und möglichen Erkrankungen vorbeugen. „In der Regel geht es uns die ersten 40 Lebensjahre gesundheitlich gut. Aber dann beginnen oft schlagartig die Probleme“, erklärt Niko Kohls, der die Studie leitet. Ein Grund dafür sei, dass die Men-



Etwa ein bis eineinhalb Stunden dauert eine solche Behandlung von Loretta Steinhäuser (l.). Ob sich dabei Stresshormone verringern, versucht Susanne Funke (2. v. r.) herauszufinden. Foto: dob

schen nicht mehr richtig wissen, wie sie mit Stress und Belastungen umgehen sollen.

Auch die Unternehmen hätten bereits diese Problematik erkannt.

Daher interessiere sich die Hochschule schon länger dafür, wie sich Gesundheit in der Arbeitswelt auswirkt und geht mit der Studie über „Lorenga“ einen weiteren Schritt. Untersucht werden zwei Teilnehmergruppen: Zum einen die Mitarbeiter des Landratsamtes Coburg, zum anderen die der Polizeiinspektion Kronach. Insgesamt kommen so 40 Probanden zusammen.

Viele Leute haben sehr skeptisch reagiert, als Steinhäuser von ihrer Methode erzählt hat.

Dennoch konnte sie einige von einer Behandlung überzeugen. Ähnlich verhielt es sich mit Polizeioberrat Uwe Herrmann. Anfangs ebenso misstrauisch, hat ihn „die Neugier dazu getrieben, es auszuprobieren“, erzählt er. Nach der Behandlung fühlte er sich pudelwohl: „Erst danach merkt man, unter welchem Druck man vorher gestanden hat“, drückt er sein Empfinden aus.

Das Hauptaugenmerk liegt für die Hochschule auf der Gesamtwirkung. Durch Messungen vor und nach der Behandlung sollen schlüssige Ergebnisse über die Wirksamkeit möglich sein. Danach sollen Vergleiche mit anderen Methoden gezogen werden. *dob*

Impressionen Lorenga®- Ausbildung





Vorab erfolgt die Farbauswahl



Einsatz der Lorenga®-Impuls Materialien



Förderung der Tiefenentspannung mit Musik



Duftauswahl mittels passendem Aromaöl



Berührung der Steuer- und Regelzonen



Aufsteigendes Fußbad - Hydrotherapie



Ausbildungsklasse zum Lorenga®-Trainer.

Verein Ganzheitliche Gesundheit Lorenga® e.V.

Ein Verein, der sich intensiv mit dem Thema „ganzheitliche Gesundheit“ beschäftigt

2009 Vereinsgründung

Über uns:

Nach unserer Vereinsgründung im Herbst 2009 mit 25 Gründungsmitgliedern haben wir es uns zur Aufgabe gemacht rund um das Thema „ganzheitliche Gesundheit“ zu informieren und zu referieren. Dies geschah anfänglich mit 5 Gründungsmitgliedern in Form von Vorträgen und Workshops.

2010 Fachvorträge durchs Jahr

- Feb. „Warum der Kopf mit dem Bauch so selten spricht“
- März „Bioenergetik – Akupunktur ohne Nadeln“
- April „Aromaöle im täglichen Leben“

Hierzu waren alle Personen „Landkreisübergreifend“ eingeladen, die sich für ein angebotenes Thema interessierten.

2011 Hildegard von Bingen

Am 30.10.2011 starteten wir unser **1. großes Projekt „Natürlich Heilen“** mit Dr. Wighard Strehlow
Die besten Therapien der Hildegard-Heilkunde.



2012 Work-Life-Balance für Unternehmen

Bei der Jahreshauptversammlung im Januar 2012 entschloss sich der Verein mit seinen damals 52 Mitgliedern **Entspannungseinheiten „Work-Life-Balance“** für Schulen, Firmen und Unternehmen, Verbände und Vereine anzubieten.

So waren wir 2012 bei der Firma Wiegand-Glas in Tettau, bei der Firma Weigang in Ebern und an der Maximilian von Welsch Realschule Kronach. Wir erlebten vor Ort, was für ein **wunderbarer Segen** eine **ganzheitliche Entspannung mit allen Sinnen für die Menschen** ist.

Es folgten in den nächsten Jahren viele Unternehmen in und außerhalb des Landkreises, bei denen wir tätig wurden. Es machte uns richtig Spaß, die Menschen daran zu erinnern, was im Leben „wirklich wichtig ist und zählt“.

Projekt „Naturkalender“ 13 Monate

2012 starteten wir außerdem mit unserem „Naturkalender“ **unser zweites Projekt**. Der Kalender deckte unter Berücksichtigung der Mondumläufe 13 Monate ab. Die Bilder zeigten die Einbindung des Menschen in den Kreislauf der Natur. Wir schickten ein Exemplar an Papst Benedikt den XVI, Prinz Charles und Prinzessin Martha Louise. Wir staunten nicht schlecht, als die Adressaten sich mit einem Antwortschreiben bei uns bedankten. Auch die Presse berichtete davon:

Artikel Samstag 16. März 2013

Neue Presse *„Briefe aus dem Vatikan und Clarence House“*

Onlineportal des fränkischen Tags: *In Franken.de*.

- Artikel vom 14. November 2012

„Wo der Kalender 13 Monate hat“



2013 Erste Messe mit Energiebalance

Höhepunkt war 2013 unsere eigene „**Gesundheitsmesse aus dem Herzen Kronachs**“, bei der all unsere Vorstellungen bezüglich der Besucherzahl gesprengt wurden.

Hier erfuhren wir, dass die Menschen bereit sind, für sich und ihre Gesundheit Verantwortung zu übernehmen und nach allumfassenden Konzepten suchen.



Verein Ganzheitliche Gesundheit Lorenga® e.V.

2014 Aktion 1000 Herzen für Kronach mit Herrn Burkert-Mazur

2014 etablierten wir das Projekt **kostenloses Weihnachtsgeschenk** - „Ganz entspannt in die vorweihnachtliche Zeit“. Wir wollten eine „Reißleine“ anbieten für all diejenigen, die Entspannung in der Vorweihnachtszeit brauchten, die mittlerweile zur stressigsten Zeit geworden ist. **Dieses kostenlose Geschenk für Jedermann wird seit 2014 alle Jahre weiterhin ehrenamtlich fortgeführt.**

Errichtung Trimm-dich-Pfad der Seele

2014 errichteten wir im angrenzenden Wald der Feste Rosenberg unseren „**Trimm-dich-Pfad der Seele**“. Mit diesem einmaligen Projekt wollen wir für die Menschen einen **Ort der Stille inmitten der Natur** außerhalb religiöser Normen anlegen. Der Trimm-dich-Pfad der Seele soll vom bloßen **Selbstdenken** weg- und hin zum **Selbstfühlen** führen. Unter dem Motto **„Die Natur als bester Ratgeber“** war unser Anliegen einen Bezug dazu herzustellen: „Der Mensch und die Natur sind eins“. Berichte in der Presse:
Presseartikel 14. August „Zirkeltraining für die Seele“ - Neue Presse KC
Presseartikel 15. August „Kraft Tankstelle für die Seele“ - In Franken KC
2014 Benefizaktion mit 1000 Herzen für Kronach



Teilnahme an Gesundheitsmessen

Von 2014 - 2018 nahm der Verein **regelmäßig** an **Gesundheitsmessen** teil, z. B. in Hof, in Bayreuth, in Fürth. Damit wollten wir auch über die Landkreisgrenzen hinweg als Botschafter für das Thema „ganzheitliche Gesundheit“ tätig sein.



2017 Projekt „Frühlingserwachen“

Wir etablierten am Trimm-dich-Pfad der Seele auch für unsere „Kleinsten“, ein sog. „Frühlingserwachen“. Bei unserem **Projekt „Osteraktion“** geht es darum, jedes Jahr dem Zauber des Frühlingserwachen auf die Spur kommen,

Als Verein bieten wir ehrenamtlich an:

1. **Projekt Osteraktion**
„Frühlingserwachen in der Natur“

2. **Projekt Sommer 2018 „Sei der Welt ein Licht“**
Gemeinsam meditieren inmitten der Natur

3. **Projekt Weihnachten**
„Ganz entspannt in die vorweihnachtliche Zeit“

4. **Führungen** am Trimm-dich-Pfad der Seele für Schulklassen, Firmen und Interessierte

5. **Entspannungsförderung**
Projekttag an Schulen/Unternehmen
„Der Kopf darf ruhen - der Körper darf beginnen sich zu spüren“

6. **Gesundheitsmessen**
regional + überregional

8. **Workshops**
z. B. Rauh Nächte – alte Gesundheitsbräuche wieder aufleben lassen
z.B. Räucherkerzen selber herstellen

7. **Vorträge & Seminare:**
z. B. Psychoneuroimmunologie, Salutogenese, Ganzheit, Gesundheit, Autorenlesungen

