

ZONE

TERAPEUTEN

Kickbokser på vej til VM

Dansk mester får hjælp af zoneterapi

Inspiration fra Hanne Marquardt

Lyt til andres erfaringer og find din egen vej

Klienterne beriger mig

Seks erfarne terapeuter taler ud

Kinesisk holistisk medicin til hverdagsbrug

Nye spændende bøger - måske noget for dig

.....



4 Dansk mester i kickboksning

Sara Schmidt Sørensen får tæsk, når hun er i ringen. Zoneterapi hjælper hende til at komme i balance før VM.

10 Stormøder for dig

Kom til foredrag med kiropraktor Kari Skovmand Kuhn og zoneterapeut Helle Roed om FDZ's faglige kampagne "Spædbørn og børn i alderen 0-6 år."



11 Få hjælp til at komme videre

Det kræver sin terapeut m/k at behandle hver dag, drive klinik og meget mere. Kontakt en mentor i FDZ, hvis du har brug for sparring eller et kærligt puf.

12 Livet vil leves

Livet har været gavmildt ved den tyske zoneterapeut, underviser og teoretiker Hanne Marquardt, siger hun. Vær nysgerrig, grib mulighederne og find din egen vej - er hendes motto.



16 Min morfar gav mig nogle bøger...

Læs hvad der fik seks kolleger til at kaste sig over zoneterapien, hvad det giver dem at være terapeuter, og hvad de mener om fremtiden for faget. Frank Berger (side 19) og Kirsten Carlsen (side 22) er to af dem.



26 Spændende nye bøger

"Kinesisk holistisk medicin – til hverdagsbrug" og "Spis ordentligt" er to af efterårets nye bøger. Måske noget for dig?

28 Osteopat og zoneterapeut samarbejder

Behandling af vejrtrækningsproblemer og højt stressniveau virker godt, når en osteopat og en zoneterapeut tager fat på hver sin måde. Det vil de gerne lære fra sig.



Goddag og farvel

Der er sket en del i FDZ siden sidste blad.

Når I får dette blad, har vi sagt farvel til sekretær Bell Bruun.

Bestyrelsen ønskede at finde en anden profil til stillingen.

Mens Lotte har siddet alene på kontoret, har vi fået en rigtig god hjælp af tidligere sekretariatschef Hanne Møller, der om nogen kender til vores arbejdsopgaver. Tak for det.

Interessen for sekretærstillingen har været stor. Et enigt ansættelsesudvalg valgte Pia Pedersen, som startede 4. september.

Pia skal nu i gang med at sætte sig ind i de mange forskellige opgaver, der ligger i sekretærfunktionen. Vi håber, at I vil tage godt imod hende.

Farvel til Lis-journalist

Vi må desværre også sige farvel til vores journalist Lis Agerbæk Jørgensen, der har fået tilbudt et fuldtidsarbejde, som hun ikke ville sige nej til.

Lis startede tilbage i 2006 og har siden skrevet hundredvis af artikler til vores fagblad Zoneterapeuten. Dette blad er Lis' sidste bladudgivelse, inden hun giver stafetten videre til en ny journalist.

Bestyrelsen takker for det engagement og den indsats, Lis har ydet igennem årene. Vi ønsker Lis held og lykke i hendes nye jobfunktion.

Stormøder i fuld gang

Afholdelse af vores stormøder i forbindelse med vores faglige kampagne "Spædbørn og børn i alderen 0-6 år" er i fuld gang.

De første møder er gået over al forventning, og vi håber I også vil bakke op om de sidste. Vores to foredragsholdere zoneterapeut Helene Roed og kiropraktiker Kari Skovmand Kuhn har gjort en stor indsats og har holdt nogle spændende foredrag, som vi håber I får glæde af i jeres hverdag.

Sekretariatet går en travl hverdag i møde i efteråret, og bestyrelsen håber at I som medlemmer vil have forståelse for, at to så nye medarbejdere ikke straks kan have svar på alle jeres forespørgsler, men vi ved at de vil gøre alt for at give jer et svar så hurtigt som muligt. Bestyrelsen ser alt det nye, der sker, som et led i en udvikling af foreningen FDZ.



Kickbokser bruger zoneterapi for at blive klar til VM

Samarbejde med en zoneterapeut og zoneterapeutisk behandling hjælper Sara Schmidt Sørensen videre i en periode med intensiv træning

Løbeture hver morgen, træning seks gange om ugen og kampe som kickbokser sætter sit præg på 19-årige Sara Schmidt Sørensen. Hun bevæger sig smidigt og kan svinge et ben op i luften, holde balancen uden at vakle og stå der i, hvad der virker som lang tid.

Sara er i topform, fordi hun gør sig parat til at kæmpe mod de bedste kickbokser i verden. Hun er udtaget til det danske landshold og skal deltage i verdensmesterskabet i Budapest i november.

Den ugentlige svømning, kamptræning og de mange timers motion gør hende klar til at handle. I foråret var hun så klar, at musklerne på bagsiden af kroppen konstant var spændte, fødderne befandt sig i gribestilling, og Sara var i alarmberedskab. Ikke bare når hun skulle træne eller kæmpe, men også på fridage. Ekstra travlhed i eksamenstiden gik ud over hendes søvn, så i maj opsøgte hun zoneterapeut Susanne Ravn. Sara Schmidt Sørensen bor i Holsted i det sydlige Jylland, og det er på plænen bag Susanne Ravns klinik i et grønt villakvarter byen, Sara viser nogle af sine færdigheder.

Susanne Ravn har klinik i privatboligen i Holsted, der har omkring 3.000 indbyggere. Det er ikke første gang, Sara opsøger hende. Godt to år tidligere kom hun med smerter i kroppen og havde ondt i ben og fødder.

Får nulstillet kroppen

Nu har Sara opsøgt Susanne Ravn igen.

-Susanne har foreslået, at det var vigtigt at få bagsiden af kroppen til at

slappe af og at få genoprettet balancen i kroppen. At få affaldsstofferne ud af kroppen, så helingsprocessen fungerer så godt som muligt. Og så har vi arbejdet lidt med blodomløb og generelt med cirkulation af energien i kroppen, siger Sara Schmidt Sørensen.

Hun peger på sine underarme, som er brede og er spændte af veludviklede muskler på den ellers spinkle kvinde. I maj var hun også permanent spændt i ryggen og op i nakken.

-Det har vi fået løsnet op i, det gælder om at få sensibiliteten tilbage i kroppen, siger hun og fortæller, at behandlingerne gjorde, at hun gik fra at være øm i tre-fire dage efter træning og ned på en til to dages ømhed.

-Vi har også snakket om, hvordan jeg kan blive mig selv, komme ud af adrenalinkicket og få kroppen nulstillet. Hvordan jeg kan tage kroppen tilbage til en tilstand, hvor den kan finde ro. Jeg havde svært ved at sove på et tidspunkt, fordi kroppen ikke kunne holde sig i ro, fortæller Sara Schmidt Sørensen. Hun og Susanne Ravn har bænket sig ved spisebordet i privaten hos terapeuten. Saras mor har gået til behandling hos Susanne, og foreslog sin datter at opsøge zoneterapeuten.

-Det var min mor... Jeg var småskadet, øm og træls for at sige det pænt, siger Sara.

Susanne Ravn prikker med en pegefinger på Saras skulder for at understrege sin pointe: -I begyndelsen gav det et sæt i dig, når jeg rørte ved dig, fordi din krop var i beredskab. Du skulle lære, at berøring også kan modtages i tillid. Din sport er ikke sådan en, hvor man krammer hinanden.



Sara Schmidt Sørensen og Susanne Ravn samarbejder om at gøre Sara klar til VM. Men derfor kan man godt parere for sjov... Foto: Lis Agerbæk Jørgensen

- Nej, det er ikke som i håndbold... Jeg var spændt op og har været vant til at være i en spændt tilstand. Den kropskontakt, vi har, er på den hårde måde, siger Sara Schmidt Sørensen.

En to-sidet proces

-Sara, du siger: -'Vi har arbejdet med'. Hvad betyder det?

-Det er en to-sidet proces. Når Susanne har gjort sit arbejde, kommer vi kun videre, hvis jeg også gør mit. F.eks. ved at køle ned, så det vi arbejder med kan trænge ind. Jeg lader være med at træne et døgn efter en behandling, for ellers vil jeg være tilbage i samme tilstand, som da jeg kom.

-Det er ikke bare en skade, vi skal over, men en masse underliggende ubalancer, siger Susanne Ravn. (Se afsnittet om behandling.) Og Sara kommer med et eksempel:

-Susanne sendte f.eks. en bold med mig hjem til at rulle foden på, så jeg kan slippe gribe-positionen i fødderne. Hvis jeg ikke laver øvelser, så kommer vi ikke så langt, siger hun.

Og om zoneterapiens virkning, tilføjer Sara:

-Jeg kommer ligesom i kontakt med kroppen på en anden måde. Jeg lærer at lytte til de signaler, jeg skal have fat i. F.eks. siger Susanne, at det er godt, når min mave knurrer, for så sker der noget ... Jeg bliver mere centreret, så jeg f.eks. kan mærke, at nerverne møder hinanden og mærke, at den ene arm eller maveregionen er spændt op.

Zoneterapeuten forklarer: -Det er på samme måde som, at man f.eks. ikke opdager, at man ikke trækker vejret helt ned i maven, før man bliver gjort opmærksom på det. Det kan Sara genkende:

-I sporten mærker jeg kroppen ved kropskontrol, smidighed og styrke, så jeg kan føre benet op i en vis højde og skal have styrke til at holde det oppe. Og jeg skal have en smertetærskel, der skal kunne tage – rent ud sagt – nogle smæk, så kropskontakten mindskes lidt. Hvis min storetå gør lidt ondt, må jeg skubbe det til side for at koncentrere mig om træning eller kamp. Det (at føle kroppen, red.) er der ikke så meget plads til under træningen.

Susanne siger, at det handler om yin-yang-balancen.

-Kampsport behøver ikke at være dårlig, når du blot plejer kontrasten og får begge sider med.

Få skader og sunde led

-Det er egentlig en fascinerende sport. Vi har ikke ret mange skader, og vi har sunde led. Under træning og i kamp må vi have kontakt til alle

dele af den andens krop – på nær ryg, nakke og bagsiden af kroppen. Der er regler for forskellige grader af, hvor hårdt vi må slå, siger Sara. De har altid brugt meget tid på sport og været aktive i hendes familie. Hun var altid med i noget fysisk i haven eller landbruget, hvor hun voksede op.

Sara har redet og svømmet og begyndte som svømmer på kickboksning for at få noget ekstra træning, der kunne gøre hende mindet på kamp. Hun blev glad for kampsporten, som blev hendes foretrukne sport, og fik smag for at kæmpe. Og nu træner hun som nævnt seks dage om ugen.

– Jeg løber en god, rask tur om morgenen på i gennemsnit cirka fem kilometer, også i regnvej og på mørke morgener. Det er lige så godt som at være afhængig af alt muligt andet...

Terapeuten supplerer: -Det er det, vi arbejder med, Sara er et typisk Levermenneske ud fra den måde, hun træner på. Meget målrettet og aktiv. Hun er en af dem, hvor det er vigtigt at forklare, at der også skal være pauser. For meget træning var også det, der gav hende de første problemer i 2015.



*Sara i træningslokalet.
Foto: Scanpix*

KICKBOKSNING

- Et mix af boksning, kampsport og at træne smidighed og styrke
- Præget af disciplin og traditionelle elementer
- Kampe foregår i en boksering
- Udøverne bærer hjelm, tandbeskytter, håndbind og handsker, skinner på lægge og fodbeskyttere
- Der arbejdes på, at sporten blive godkendt til OL
- Kickboksning forbindes tit med gadevold, men vold tolereres ikke udenfor klublokalet
- Sara og klubben søger en sponsor



Sara er smidig og hurtig i sine bevægelser og viser nogle spark og slag i Susanne Ravns have.

SARA SCHMIDT SØRENSEN

- Juni: Tog højere handels-eksamen fra Rybners i Esbjerg med et flot gennemsnit
- September: Begyndte på HA jura på Syddansk Universitet i Odense
- Er tjener på Mølkjær Kro i Østed i fritiden
- 2012 Begyndte med kickboksning i Holsted
- 2014 Flyttede til en klub i Esbjerg, Kick-boxing Team Esbjerg
- 2017 Med til VM i Ungarn i november, stiller op i senior Kick-light – 55 kilo
- Er nummer 16 på verdensranglisten, World Association of Kickboxing Organization



Effekt på både krop og psyke

En kickbokser skal være top-fit og klar til kamp. Så bliver det en udfordring at slappe af, når der ikke er en modstander. Paratheden skærper krop og hjerne, og zoneterapi kan være med til at genetablere balancen

Kickboksning kan give knubs og slag, men udøvelsen handler samtidig om at kontrollere krop og sind. Saras mor kan ikke lide at se hende i kamp, og det sker, at Sara får et blåt øje.

-Jeg har heldigvis ikke haft så mange skader. Kun nogle småskader på knoerne, en muskel, der er blevet strukket lidt for langt, og det giver en smule hovedpine af og til. Jeg har selvfølgelig også haft nogle lettere hjernerystelser. Den værste var, da jeg måtte ligge i sengen i en uge – det kan godt tage tid at komme over. Det er en del af gamet. Hvis man ikke er forberedt og ved, at det kan ske, er det ikke det, man skal give sig til...

En krop og et hoved i ro

-Hvad giver det dig at træne og at kickbokse?

-Først og fremmest en stædighed, måske ud over hvad godt er – og det giver mig en evne til at fokusere ... At kroppen er i en fysisk stand,

hvor den kan holde sig i ro, det giver en god form i hovedet. Det giver hovedet en bedre mulighed for at arbejde - hjernen er jo også en muskel.

Sara tilføjer, at det gavner hende til eksamen. De andre sidder måske og vipper med en fod eller trommer med fingrene i bordet. Dem fra klassen plejede at sige, at Sara lignede en zombie, så til eksamen prøvede de for sjov at måle hendes hvilepuls.

-Den var på omkring 40 næsten hele vejen igennem indtil et kvarter før aflevering, hvor den røg op, siger Sara. (Det almindelige for en hvilepuls er 60, red.)

-Og det giver mig mulighed for at tænke klart, også i pressede situationer. Jeg står der i ringen og ser på min modstander. Jeg skal kunne forudsige næste træk, og så vil jeg have selvkontrol. Jeg ved, at jeg kan få tæsk, og samtidig skal jeg have overskuddet til at tænke på, at min

coach står lige dernede, og at nu gør vi det. Selvdisciplin er helt klart en fordel, også udenfor ringen. Den kan jeg bruge, når jeg skal aflevere opgaver, og når det f.eks. er nødvendigt at lave en opgave fire uger før aflevering, fordi jeg skal til stævne, og også når jeg skal i gang med min nye uddannelse.

Kan lære at få tæsk

-Hvordan er det at få tæsk i en kamp?

-Det er lidt en mærkelig situation. En kamp er typisk tre omgange a to minutter. De seks minutter føles hårdere end to timers træning, og jeg sover godt bagefter, smiler Sara. Så bliver hun alvorlig igen:

-Jeg bliver lidt mut og stille før en kamp. Jeg finder det fokus, der skal være; finder en indre ro, så man holder adrenalinen og nervøsiteten nede. Nybegyndere kan køre så meget op, hvis adrenalinen tager dem, inden de går op, at de bliver trætte, inden de går i ringen.

Zoneterapeut Susanne Ravn tilføjer om behandlingerne og om deres samarbejde:

-Sara kom primært med spændinger på bagsiden af kroppen. Hun var hele tiden kampberedt og havde søvnbesvær. Jeg så ubalancer i Lever-elementet, muskler, smidighed og styrke. Når der er mangel på søvn, kommer Lever-blod i ubalance, sjælen kan ikke finde ro. Med den ernæring, Sara får, skal milt-lever kunne sortere skidt fra kanel, og samtidig gik hun til eksamen; for meget at se til gav stive muskler, kroppen blev ikke plejet i forhold til behovene.

Jeg arbejdede med lever Mave-Milt og Lever, den der har med kamp og målsætning at gøre, med at finde en balance og skabe harmoni, at få det feminine og det maskuline til at arbejde sammen og at få Sara ned i sig selv igen, så hun også mærker den lille pige inde i sig selv, forklarer Susanne.

Kamp eller flugt

-Sara, hvad gør det ved dig at blive slået? Jeg kunne forestille mig, at jeg ville blive rasende eller ked af det ...

-Det gjorde jeg også i starten. Det er fight or flight, der sætter ind. I sparring – når vi træner – kører vi i minimum 30 minutter, hvor vi må slå på hinanden. Vi kan træne det (at lære at tage imod slag, red.). Man kan overbevise sin hjerne om, at det er okay at blive slået. Man kan lære at blive i det og kapere det. Jeg bliver ked af det og kan begynde at græde, hvis jeg ikke har gjort mit bedste. Det er ikke slagene, dem kommer der ikke en reaktion på, det er hårdheden, siger Sara, og tilføjer:

-Jeg er rutineret, jeg kan gå op i ringen og ned igen.

Susanne lytter med og siger: -Det er nok de slag, der sætter sig i kroppen og i psyken, så du bliver irriteret?

-Ja og mut og stille, siger Sara.

Zoneterapi virker fysisk og psykisk

Sara uddyber, hvad der sker hos zoneterapeuten:

-Du snakker om det fysiske, men det virker også psykisk, så jeg bløder

op. Hvis det ikke sker, bliver jeg mere kontant. Det mærker jeg som en irritation over små ting, f.eks. over at et billede hænger skævt i stedet for bare at gå hen og rette det.

-Det er typiske tegn på en Lever ubalance. Du er så dejlig lige efter bogen Sara, siger Susanne med et smil.

-Så jeg ikke bare er en robot, ikke bare en killermaskine, siger Sara, og så ser klient og terapeut på hinanden og ler.

-Susanne, du har nævnt, at I har arbejdet med, at Sara også laver noget, der får hende til at grine, som et modstykke til kampsporten. Hvorfor det?

-Der er noget kemi i at grine, siger Susanne Ravn og ser på Sara:

-Nogle gange, når du kommer, er du lidt mut og firkantet, så skal vi lige have det rystet lidt.

-Det er, som før jeg går til kamp, så er jeg meget firkantet i min tankegang. Jeg har på en måde to sider. Den ene side er den, jeg skal have, når jeg er professionel, og den anden er, når jeg er mig selv. Jeg kan have en tendens til at bide sammen.

-Det er typisk for en Leverperson som dig Sara. Det har med nervus vagus at gøre - den har også med fordøjelsen at gøre. Jeg tror, at vi skal arbejde med den og med tyggemusklene, og det har med Masseter-musklen at gøre. At bide sammen er også en typisk Leverubalance, og meridianen der løber i området er Mave, så du bliver i de samme ubalance mønstre, funderer Susanne.

Nye mål forude

Sara vil være hundrede procent klar, før hun skal præstere ved stævner og kampe rundt i Europa. Derfor får hun gavn af zoneterapien.

3. til 12. november har landsholdet samling. Så træner de intensivt op til VM senere på måneden.

-Hvad skal der ske efter VM?

-Livet går videre. Der er nye mål: tyske stævner, vi starter på en ny sæson i klubben til januar, og jeg skal arbejde op mod DM i maj.

Hun begyndte i september at studere i Odense, men bliver boende hjemme til efter VM. 'Så der bliver holdt øje

med, om jeg får spist', som hun siger.

Klubben i Esbjerg fortsætter hun i:

- Vi har tætte relationer.

Vi har ofret blod, sved og tårer sammen, og jeg bruger nok mere tid sammen med dem end med min rigtige familie.

Privatfoto





Den zone- terapeutiske behandling

Zoneterapeut Susanne Ravn
beskriver, hvordan hun har
grebet behandlingen af Sara
Schmidt Sørensen an

Sara starter behandlingen ved mig i januar 2015 på grund af smerter og træthed i kroppen. Hun føler ikke, at hendes krop længere kan nå at genopbygge sig selv inden næste træning. Sara har hele sit liv været meget aktiv, så det er en ukendt følelse for hende, og hun er frustreret, da hun ikke før har oplevet at kroppen sætter begrænsninger for hende. Hun har altid kunnet klare sig igennem med "hvor der er vilje, er der vej" men nu vil kroppen være medbestemmende.

Vi tager en god lang snak, og da Sara er meget ambitiøs med sin sport, så bliver hun det også hurtigt angående de gode råd, jeg giver hende. Der er ubalancer i Jord og Træ i følge 5-element loven, og hun ligger på kanten til en Liver Blod xu med symptomer som muskelsmerter og stivhed, lægkrampe, træthed og søvnproblemer og lidt svimmelhed, som kan komme af en Milt qi xu.

Kost, sportszoneterapi og Biofreeze

Så der skal snakkes kost, hvor Sara får fif til en miltvenlig kostsammensætning og ro på. Sara kommer her tre gange med kort interval og en enkelt behandling efterfølgende. Hun samarbejder, og det går hurtigt den rette vej. Og når det går godt, så kører det hele fremad for Sara.

Hun kommer forbi nogle gange i 2016, hvor hun bliver behandlet for akutte problemer.

Der arbejder jeg med Frank Bergers Sportszoneterapi og supplerer med Biofreeze, som Sara hurtigt tager til sig som en god hjemmebehandling. Hun bruger den både efter træningen og nogle gange til at få ro på, før hun skal sove.

Sommeren 2016 begynder Sara at følge klubbens kostprogram mere seriøst, og træningen bliver endnu mere intensiv.

Ekstra belastning

Saras krop klarer det hele rigtig godt - tingene hænger sammen for hende. Men så kommer der lige en ekstra spidsbelastning på miltenergien. Der skal læses til eksamen. Det er mere end Jordelementet kan overskue. Den kan ikke skille skidt fra kanel, og ved Sara viser

det sig som en stresstilstand i kroppen. Kroppen vil ikke give slip, når den har fri.

Sara mener ikke, at hendes krop oplever chok under kampene, men jeg ved, at kroppen stresser under kampene, så der er selvfølgelig også et vandelement, der er fokus på.

Fødderne står i gribestilling, for Sara er helt spændt op på hele bagsiden af kroppen, og fødderne er klar til at holde fast til jorden. Fødderne stoler ikke

på, at hun kan stå fast, hvis hun bliver angrebet.

Nu kombinerer jeg behandlingen med massage for at få musklerne til at slappe af, men også for at få kroppen til at nyde

kropskontakt, og så skal Sara bruge hormonet oxytocin, som bliver frigivet ved massagen til at sænke kortisol. Sara er nu også mere irriteret og i det hele taget ikke i harmoni. Jeg arbejder også meget med yin/yang, kvinde/mand, glæde/vrede, bagside/forside. Hun er jo helt klart for meget i det maskuline element lige nu. Der skal også grines og pjattes i hendes liv lige nu, så det snakker vi også om.

Skabe en god proces

Ideelle omstændigheder for Miltens arbejde er Ro - renlighed - regelmæssighed. Miltens ønsker at spise på samme tidspunkt hver dag i rolige omgivelser. Gerne med mulighed for et kort hvil efter måltidet.

Den vil ikke have for meget sødt, store mængder af frugt eller for meget væske til måltidet. Væske skal indtages mellem måltiderne og helst varmt ligesom maden. Ellers skal kroppen bruge for meget energi på at varme det hele op, det trækker på Nyreenergien. Så en god omgang havregrød kogt på vand eller grøntsagssuppe er god Milt-mad. Blodet dannes ud fra Gu Qi, som Mave og Milt har udvundet fra føden. Miltens sender Gu Qi op til Lungen, som sender det videre til Hjertet, hvor det omdannes til blod. Den

proces var vigtig at få i balance ved Sara, så kroppen kunne regenerere sig selv.

Forsigtig tilgang

Det er et samarbejde. Jeg begynder med helkroppsmassage for at få lov til at komme tæt på Sara, og det letter kontakten til fødderne. Jeg laver håndmassage som noget af det første. Så stille og roligt mere kontakt til krop-

pen, lige så stille arbejde dybere og dybere. Så afhænger det af, hvad fødderne fortæller. Jeg har altid haft meget fokus på balancen mellem det kvindelige og det mandlige i Sara,

fordi hun har den maskuline tilgang – også på sit arbejde, hvor hun er tjener. Jeg kan lægge nok så fin en anamnese, som er vigtig for at få de underliggende problemer behandlet, men hvis fødderne fortæller at noget helt andet er vigtigt den dag, er det der, jeg tager fat. Jeg arbejder ud fra, hvad der sker i dette øjeblik med de fødder.

Om gribestillingen

Det er vigtigt med en god kontakt til underlaget, og at vores fod har stærke muskler til at opretholde fodbuen og svangen under foden, således at fodbuen stødabsorberer, når man løber og hopper.

Musklerne skal fungere helt automatisk via nervesystemet. Hvis foden er på overarbejde på grund af en for stiv ryg, så bliver den spændt i musklerne, da foden hele tiden er nervøs for at vælte, og derved griber tæerne fast mod gulvet. Omvendt kan en usmidig fod også give smerter i ryggen, da den ikke stødabsorberer nok. I Saras tilfælde handlede det også om, at hun havde trænet meget, mens hun står oppe på tæerne. Via hjemme-træning med en bold fik hun musklerne gjort mere smidige igen.

“...ved Sara viser det sig som en stress-tilstand i kroppen. Kroppen vil ikke give slip, når den har fri.

Glæd dig til stormøde i din lokalafdeling

Lidt om foredragsholderne

Kiropraktor Kari Skovmand Kuhn

Kiropraktor Kari Skovmand Kuhn driver klinikken FLICFLAC Kolding, hvor hun dagligt ser mange babyer og børn. Hun har efteruddannet sig i England til en mastergrad indenfor behandling af børn og gravide, og er tilknyttet Syddansk Universitet i Odense som ekstern lektor. Sideløbende holder hun også oplæg i forskellige andre sammenhænge om børn og kiropraktik.

På stormøderne vil børnekiiropraktor Kari Skovmand fortælle ud fra to overordnede temaer: 1. Den motoriske udvikling hos børn i alderen 0-12 måneder, og 2. KISS-KIDD syndromet. Disse emner er valgt ud fra, at de danner en fin baggrund for at kunne tale om, hvad både zoneterapeuten og forældrene kan være opmærksomme på i forhold til motorisk udvikling. Herunder også gode råd til, hvordan den optimale udvikling kan understøttes med små fif og tricks.

KISS-KIDD-gennemgangen fungerer som en god indgangsvinkel til en snak om, hvad det er for problemstillinger, der formodes i en vis udstrækning at præsentere sig hos både den praktiserende zoneterapeut og den praktiserende kiropraktor og hvilket overlap, der forekommer

her. Under dette emne vil Kari komme med bud på, hvordan vi som fagpersoner bedst kan bruge hinanden.



Foredrag med
Kari Skovmand
Kuhn og Helle Roed om
FDZ's faglige kampagne
"Spædbørn og børn i
alderen 0-6 år."

Zoneterapeut Helle Roed

Zoneterapi til babyer er supergodt. På stormødet vil du få nogle forslag til, hvordan du kan opnå gode resultater, når du behandler spædbørn med zoneterapi. En undersøgelse viser, at 80 procent af de 0-1 årige kommer til zoneterapi på grund af kolik. Derfor vil det emne også fylde en del i foredraget.

Med mere end 27 år som fuldtids zoneterapeut i egen klinik har Helle Roed stor erfaring i at behandle babyer. Det er et oplæg, hvor babyer er i centrum, og hvor du kan få del i den viden og erfaring, som underviseren Helle Roed har fra de mange år, hun har arbejdet som zoneterapeut. Hun har været projektansvarlig for det videnskabelige forskningsprojekt: "Zoneterapiens Effekt på Skrigeture hos Spædbørn" tilbage i 2001, og underviser på Zoneterapeutskolen i Nørresundby. Derudover har hun siden 2005 drevet en kursusvirksomhed, som arrangerer mere end 45 kurser om året til zoneterapeuter og andre behandlere

Eventuelle opdateringer kan du orientere dig om på FDZ's hjemmeside for medlemmer, som løbende bliver opdateret.

HER HOLDES STORMØDERNE

FDZ lokalafdeling Nordjylland

Mødet er afholdt

FDZ lokalafdeling Nordsjælland

Mødet er afholdt

FDZ lokalafdeling Midt/Vest/Østjylland

Søndag den 1. oktober 2017 kl. 13-17

Heilpraktikerskolen, Vestergade 38, 8600 Silkeborg

FDZ lokalafdeling Fyn

Søndag den 29. oktober 2017 kl. 13-17

Vindegade 99-103, 5000 Odense C

FDZ lokalafdeling Syddjylland

Søndag den 5. november 2017 kl. 13-17

Weca, Frørup Landevej 27, 6070 Christiansfeld

PRIS

FDZ medlemmer: 0 kr.

Ikke medlemmer: 250 kr.

Inkl. kaffe/te og lidt til ganen.

TILMELDING

Tilmeld dig til Lotte Odsgaard på mail: lo@fdz.dk - senest tre uger før det stormøde du ønsker at deltage i.

Husk ved tilmelding at opgive: medlemsnummer, navn, mobilnummer og e-mail.

AFBUD

Ved afbud mindre end otte dage før stormødets holdes, opkræves 250 kr.

AFLYSNING

For at vi kan gennemføre stormøderne, skal der mindst være 15 deltagere pr. arrangement.

FDZ's mentorer er klar til at hjælpe dig

Både nyuddannede og erfarne zoneterapeuter kan få gavn af nogle samtaler med en coach eller vejleder. Det tilbud står åbent for alle FDZ-medlemmer. Mentorerne er erfarne terapeuter og hvad I taler om, kommer ikke videre. Find kontaktinfo på side 31 eller på fdz.dk. Her er hele holdet, fra venstre (stående samlet) er det Merete Kongsmark Andersen, Dorrit Dall-Hansen, Marianne Lyhne, Anne Margrethe Dalskov og Carolina Rose Puck.

Fotos: Lis Agerbæk Jørgensen





-Vi er terapeuter for at hjælpe så meget, vi kan

En af zoneterapiens erfarne udøvere, Hanne Marquardt, deler ud af sine erfaringer. Teksten bygger på et interview, Zoneterapeuten havde med Hanne Marquardt, da hun deltog i FDZ's landsmøde i marts 2016

Flere danske zoneterapeuter har ligesom kolleger fra hele verden deltaget i kurser hos tyske Hanne Marquardt, og selvom hun har passeret de 80, virkede hun som et kraftværk af energi, da hun holdt oplæg på FDZ's landsmøde sidste år og blev på kursusstedet til næste formiddag. Efter oplægget uddybede hun sine tanker om zoneterapi (som hun kalder reflexologi) og dens effekt, ligesom hun videregav nogle overvejelser fra et langt liv som terapeut og videbegærlig kvinde. Om det at være terapeut, sagde hun: -Vi er ikke i professionen for at blive succesfulde, men for at hjælpe så meget, som vi kan. Du skal ikke være under det pres altid at ville være succesfuld, men du skal hjælpe så meget, du kan. Vi kan lette noget af

en smerte, men ikke helbrede. Fødderne er den kropsdel, hvor et menneske bør have god kontakt til jorden for at kunne leve med at være det menneske, man er.

Hun har respekt for det værktøj, som zoneterapien er og opfordrer også andre til at have det:

-Det giver meget at røre ved et andet menneske, en kombination af vores kunnen og menneskelig kontakt. Selvfølgelig er der grænser, vi skal acceptere vores begrænsninger og så selvfølgelig stoppe, når vi har gjort, hvad vi kan. At behandle er ikke det samme som at give en garanti. Vi kan revitalisere selvhelingsprocesser hos dem, der kommer til os.



“ Jeg begyndte med ingenting, men det udviklede sig, så det var nok meningen. Livet vil accepteres og leves

Ville hjælpe mennesker i nød

Hanne Marquardt voksede op i Bayern i det sydlige Tyskland, hvor hendes forældre havde et gæstehus for vegetarianer, som var meget besøgt, indtil interessen for det faldt under anden verdenskrig.

-Min mor var ofte syg, og som 20-årig fik hun det råd at blive vegetar og det hjalp. Jeg fik en god base fra mine forældre. Man får et godt helbred, når man spiser hjemmedyrket mad.

Fra sin ungdom fortæller hun:

-Som 17,5 årig tog jeg til Irland, hvor jeg skulle være hjælper i huset hos en familie med otte børn og nummer ni på vej. Jeg så mit første stykke kød, en banan og vaskemaskine i det hus.

Det var den unge Hannes mål at hjælpe mennesker i nød, så hun ville uddanne sig til barnesygeplejerske og flyttede som 18-årig fra Irland til England, hvor hun tog en sygeplejerskeuddannelse på tre et halvt år.

-Jeg opdagede, at den almindelige medicinske vej ikke var min vej. Jeg arbejdede på kontor, tjente penge til en terapeut-massøruddannelse, som også handlede om åndedræt, og tog fag som naturopat. Jeg opdagede med årene, at man selv kan lave en undersøgelse på fødderne og åbne sommerfuglens vinger op – altså finde årsagssammenhænge.

Kendt i store dele af verden

Hanne Marquardt udfoldede sine egne teorier om, at hver lille del på kroppen gengiver helheden, og hun udbredte sin viden, så der nu er 20 Hanne Marquardt-inspirerede terapiskoler i Europa samt skoler i Canada og Australien.

-De er alle uafhængige, vi mødes en gang om året. Jeg underviser kun lidt for at inspirere på skolerne, ellers skriver og oversætter jeg. Jeg udvikler stadig. Jeg er ikke færdig med at finde ud af, hvordan 'bits and pieces' fungerer.

Hun har flere gange undervist i Danmark blandt andet i forbindelse med Touchpoints kurser i København, ligesom danske zoneterapeuter også indenfor de senere år har deltaget i hendes sommerkurser i Bayern.

-I Danmark er I gode til at udvikle, men I taler ikke med én stemme, tilføjer hun om det, at der er flere små brancheforeninger her i landet.

-Selv her sidst på eftermiddagen efter at du har holdt oplæg og været omgivet af mange mennesker hele dagen vil du gerne give dine indfald videre. Hvor får du din energi fra?

-Jeg tror, at jeg har en indbygget evne til at være beskyttet. Jeg er ikke kristen, ikke jøde - jeg kalder det liv, at jeg er beskyttet af livet. Det tilbyder mig en del muligheder, og jeg tager imod dem og er taknemlig for, hvad jeg får. At leve mit eget liv og ikke at leve ud fra, hvad andre siger. Jeg føler, at livet vil leves. Jeg føler mig fri til at handle, der er ingen sikkerhed i livet, siger hun, der blev alene med tre børn, som skulle forsørges og opdrages.

-Da jeg mødte zoneterapien, var det i esoteriske cirkler. Jeg ville tage viden fra Ingham (Eunice Ingham, grundlægger af zoneterapien, red.) og flytte det til et andet niveau. Jeg gjorde metoden til et håndværk og troede på, at det ville få et gennembrud, når det rigtige tidspunkt kom. Det er sket, siger hun.

Find din egen vej

Hanne Marquardt har skrevet adskillige bøger om zoneterapi, og de er oversat til 16 sprog, ligesom der er skrevet en biografi om hende. Men

HANNE MARQUARDT

- Hanne Marquardt har været i det terapeutiske felt siden 1951
- Zoneterapeut siden 1958
- Begyndte at undervise i 1967
- Holder sommerkurser i sit hjem i Bayern
- Hun har to sønner og en datter, som er mellem 55 og 59 år og flere børnebørn
- Se verlaghannemarquardt.de



hun virker upåvirket af sin kendisstatus, og man skal ikke kopiere hende. Det gælder om at finde sin egen vej, siger hun.

-Nogle gange møder jeg folk, der siger: "Jeg har alle dine bøger." Det regner jeg ikke for noget, det gør ikke indtryk på mig. En bog er virkelig din, når du gør, hvad du har fundet af værdi i den. Noget, som du så gør med dine hænder. Ikke når du køber, læser eller sidder på mine bøger, smiler hun.

-Jeg er ikke rig økonomisk, men rig på livskvalitet og beriget med svære og smukke ting og oplevelser gennem livet. Jeg plejer at sige: Mit liv er ikke smukt, det er godt – godt, fordi jeg har med ting at gøre, som ikke altid 'flasker' sig.

-Der er så mange muligheder i livet – gør noget andet, tag imod. Jeg kan lide at udfordre eller at irritere. Der skal kun et lille sandskorn til – det kan være en irritation eller provokation – for at få en perle til at vokse.

Åbenhed og respekt

Hanne Marquardt er optimistisk, hvad zoneterapi og fremtiden angår.

-Kløften mellem traditionel medicin og komplementær behandling er mindre end for 30-40 år siden. Jeg bliver sjældent mødt med aggressi-

on. Jeg møder folk med åbenhed og respekt, og vi skal huske, at læger også er mennesker. Vi er ikke veldigt på alle hospitaler, men med god kvalitet i behandlingen – og når patienterne fortæller, at det virker – vil det ændre sig, mener hun.

Hun underviste i Armenien efter jordskælvet for nogle år siden. Her måtte sundhedspersonale klare sig med enkle midler og uden det udstyr, de

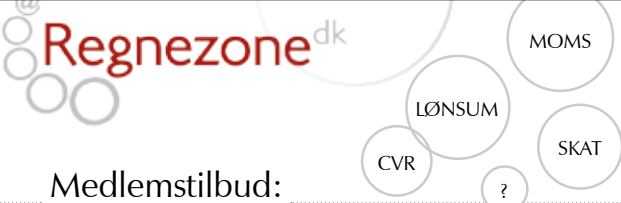
var vant til at benytte sig af. Det åbnede en vej for zoneterapien, selv om mange af lægerne var skeptiske til at begynde med. De blev overbevist, da de opdagede, hvad man kan med sine hænder, og Hanne Marquardt oplevede en stor glæde ved at se, hvad der voksede ud af

bogstaveligt talt ingenting efter jordskælvet, hvor huse og veje var væk, sygehuset ikke kunne opvarmes, og der var mangel på alt.

Hun arbejdede også en overgang i det tidligere Østtyskland, DDR, og lærte en masse.

-Det har beriget mit liv. Vi er syge, fordi vores liv er for godt. I DDR var de syge, fordi de havde for lidt. Mange spørger: "What do I want?" Og ikke "What do I need?" Jeg oplevede i det tidligere DDR og også i Armenien efter jordskælvet: Du behøver meget mindre, end du tror.

“ Hvorfor siger vi: Ich mache mich Sorgen. Lad være med det. Lav dig i stedet en kop te.



Medlemstilbud:
BOGFØRING OG REGNSKAB
 - gør det ganske enkelt

www.regnezone.dk
- unikt regnskabskoncept til zoneterapeuter

Tast din kassekladde ind via nettet - og lad os, dit revisionsfirma, om resten. Vi laver dine kvartalsregnskaber og dit årsregnskab som en "pakke" til en fordelagtig medlemspris på 390 kr. + moms om måneden.

Start gerne her og nu - med regnskabet fra den 1. januar 2015. Der er ingen startomkostninger - og det koster intet at skifte revisor.

Ring til revisor Bjarne Nybo og få en uforpligtende snak om dit regnskab, eller send en e-mail, så kontakter jeg dig.

www.regnezone.dk, Udsigten 17, Uggelhuse, 8960 Randers SØ
 e-mail: bn@regnezone.dk - telefon 8649 6595 eller 4046 1380



Seriøs og dybdegående eksamineret
**AuriculoTerapi/
 ØreAkupunkturuddannelse**
 fås nu i København og Århus.

Alle moduler kan tages som individuelle kurser.

TemaDage med forskellige emner!
 Allergi, fertilitet, depression, hovedpine m.m.



Se mere på
godthjaelp.dk/kurser
 eller ring 25 11 45 41

 **Godthjælp**

Godthjælp kurser  The art of balancing the body

Kan slidgigt bremses?

Kan selenmangel give stofskifteproblemer?

Fibromyalgi og Q10-mangel: Er der en sammenhæng?

Få ny viden om livsvigtige næringsstoffer, som kan hjælpe dine klienter og gavne din praksis på Pharma Nords efteruddannelse for behandlere.

Det får du på uddannelsen:

- 14 moduler med nyeste, relevante viden indenfor sundhed, kost og kosttilskud.
- Indkald ca. hver 2. måned, hvilket giver god tid til at implementere din nye viden i praksis.
- 3 internater med overnatning og fuld forplejning og 3 enkeltdage med fuld forplejning.
- Overnatning i lækkert enkeltværelse på et af Danmarks mest spændende kursuscentre (husk badetøj).
- Certificering.
- RAB-godkendt uddannelse svarende til 42 timer.
- Mulighed for at holde din klinik åben i hverdagene, da stort set alle uddannelsesdage ligger i weekender.

Yderligere information og tilmelding sker på www.pharmanord.dk/uddannelse.

Spørgsmål vedr. praktiske forhold i forbindelse med uddannelsen til kursuskordinator Tove Lykkegaard. Spørgsmål vedr. uddannelsens indhold til uddannelsesleder Troels Rickers. Begge kan kontaktes på tlf. 75 85 74 00.

Find din egen vej

Seks zoneterapeuter har sagt ja til at give nogle af deres erfaringer videre. På de følgende sider kan du finde inspiration, som de har hentet gennem mange års praksis

5 spørgsmål til erfarne zoneterapeuter

- 1** Jeg blev zoneterapeut fordi...
- 2** Hvordan bevarer du glæden ved dit fag?
- 3** Hvor henter du ny inspiration - og hvordan tanker du op?
- 4** Har du nogle forslag til nyuddannede zoneterapeuter?
- 5** Hvordan ser du på zoneterapiens fremtid som behandlingsform?



Lillian Neldeborg

Birkums Zoneterapi, Odense sydøst

1. Jeg blev zoneterapeut fordi...

Jeg er uddannet på Sundhedsskolen Body-Mind ved Birgitte Askholm i 2001. Jeg valgte en anden uddannelse, fordi jeg ikke trivedes i mit arbejde som sygeplejerske. Jeg var ikke glad for at tage på arbejde og var i det hele taget påvirket af dårligt arbejdsliv, så også min familie og fritid "fik en regning". Jeg oplevede massivt tidspres på arbejdet, stressede kolleger, dårlig ledelse og stor utilfredshed med fordelingen af arbejdsopgaver - fokus på dokumentation, som tog meget arbejdstid samt evindelig symptombehandling og ofte oplevelsen af ikke at kunne gøre mit arbejde godt nok.

Jeg har altid været optaget af alternativ/komplementær behandling hvor fokus er "det hele menneske" og valgte helt bevidst en zoneterapeutisk uddannelse, hvor udgangspunktet var den kinesiske filosofi, fordi der netop her arbejdes med en reel holistisk tilgang.

2. Hvordan bevarer du glæden ved dit fag?

Det gør jeg meget nemt, fordi jeg hver eneste dag oplever at gøre en positiv forskel for de klienter som søger mig! Ikke en eneste dag ligner den anden, og jeg trives i dén grad med at være min egen arbejdsgiver, hvor jeg selv sætter standarden for kvalitet, indholdet i min behandling og hvor meget tid jeg bruger! Tid, tillid og teknik - jfr. Zoneterapeutisk Fagforståelse!

3. Hvor henter du ny inspiration - og hvordan tanker du op?

Jeg efteruddanner mig løbende, hvilket er stærkt inspirerende. Og så deltager jeg naturligvis på FDZ's landsmøder, hvor kontakten til

kolleger også beriger. Jeg er ret bevidst om i det daglige at opretholde en balance, så jeg ikke kun "giver og giver", men også passer på mig selv og får hentet ny energi.

4. Har du nogle forslag til nyuddannede zoneterapeuter?

Værdsæt din funktion og den standard du får via grunduddannelsen! Vi trænger til at få løftet vores fagidentitet, så vi også står ved dét, vi reelt står for - også på prissætningen for en behandling. At deltage i FDZ's aktiviteter og lokal-arrangementer og måske også i en lokal inspirationsgruppe, kan være en god ide.

5. Hvordan ser du på zoneterapiens fremtid som behandlingsform?

Jeg mener, at der i det etablerede system er meget stærkt behov for den

værdisætning og helhedsforståelse, der er i det komplementære sundhedsvæsen. Der er stort behov for et andet fokus helt fra den politiske top til den enkelte medarbejder "nede hos patienten". Vi skal have et fair system, hvor fokus ikke primært er økonomistyring, men livskvalitet og langsigtede løsninger. Jeg er naturligvis tilhænger af et tættere samarbejde, men oplever faktisk at den komplementære verden er laaaangt foran et stift, "oldnordisk" og bremsende konventionelt system. Så jeg tror, at vi - for sundhedsfremmende og forebyggende udvikling - ikke skal være bange for at vise vejen tydeligere ...



Anne Margrethe Dalskov

Klinik for massage og zoneterapi, Veflinge, Nordfyn

1. Jeg blev zoneterapeut fordi...

Jeg startede min klinik i 1983. Jeg havde meldt mig til et kursus i anatomi og fysiologi, fordi jeg syntes, at kroppen er spændende. - Jeg havde søgt ind på fysioterapiskolen, men kom ikke ind. - Det viste sig at være et kursus, hvor det var meningen, at man skulle læse videre til zoneterapeut. Jeg skulle hjem og slå ordet op, da jeg ikke vidste hvad det betød. Men jeg har aldrig fortrudt at jeg valgte denne vej.

2. Hvordan bevarer du glæden ved dit fag?

Det er nemt at bevare glæden ved faget. Det er mange forskellige mennesker, mange forskellige sygdomme, man beskæftiger sig med. Og mange

mennesker der er taknemmelige for hjælpen. Der er mange opgaver, man skal tage sig af – hjemmeside, regnskab, rengøring, økonomi, it, udvikling af klinik. Jeg tager mig af det, jeg kan lide, resten overlader jeg til andre. Men det er mig, der har det overordnede overblik. Så der er ikke to dage, der er ens. Jeg kan stadig efter snart 35 år i branchen stå op om morgenen og sige "Yes, jeg skal arbejde". Det er et frit job, jeg har brugt nogle timer om vinteren til at undervise i pilates, undervise nogle timer på en højskole, og sådan kan man variere sine dage.

3. Hvor henter du ny inspiration - og hvordan tanker du op

Jeg har et firma med en anden zoneterapeut (Linda Højlund Nielsen), hvor vi tilbyder erhvervsbehandlinger. Vi bytter behandlinger og snakker om løst og fast. Vi annoncerer sammen, det er billigere. Jeg er i en erfagruppe med to andre zoneterapeuter, hvor vi øver nervereflexpunkter og snakker behandlingsløsninger. Derudover er jeg aktiv i foreningslivet i Veflinge, både som instruktør i gymnastik, i gymnastikbestyrelse, som formand for lokalrådet, med integration af flygtninge, og så læser jeg kinesisk.

4. Har du nogle forslag til nyuddannede zoneterapeuter?

Gør op med dig selv, om du vil det, sådan rigtigt. Vil du det – så lav en handleplan og bliv topstyret. Det er dig, der er direktøren i firmaet, og dig der repræsenterer firmaet udad og indadtil.

Start eventuelt med et deltidsjob. Men det skal være klinikken, der er den primære beskæftigelse. Ellers bliver det aldrig en fuldtidsbeskæftigelse.

Bliv medlem af erhvervsråd, lokalråd eller andre organisationer i byen.

Deltag i eksterne ting i dit lokalområde, så du bliver kendt ad den vej.

Deltag i "interne" ting med dine kolleger. Husk af se dem som kollegaer og ikke som konkurrenter. Det at være behandler er jo et lidt ensomt job. Så det er vigtigt at snakke med andre kollegaer. Klienterne er klienter og ikke arbejdskollegaer.

Vær under konstant udvikling. Ellers ender man med at kede sig i klinikken.

5. Hvordan ser du på zoneterapiens fremtid som behandlingsform?

Det er svært at sige. Men jeg tror at zoneterapien vil vokse i udbredelse. Dem, der bliver uddannet i dag, er meget professionelle. Jeg tror at der bliver færre "køkkenbordsterapeuter", uddannelsen er for dyr, hvis man ikke bruger den. Vi kan noget, som det etablerede system ikke kan, derfor vil der altid være brug for os.

Jeg håber ikke, at vi kommer ind under sundhedsstyrelsen med fastlåste behandlinger.

Jeg er glad for, at jeg kan give den behandling, jeg ønsker at give og ikke er afhængig af, hvad andre mener, jeg skal behandle. Det giver en større tilfredsstillelse at vide, at klienterne ønsker at blive behandlet – de skal betale for det.



Frank Berger

De 5 Elementers Klinik, Frederiksberg



1. Jeg blev zoneterapeut fordi...

I 1973 fik jeg Eunice Inghams bøger om zoneterapi af min morfar. Han var musiker og en eksperimenterende person, som havde gang i mange opfindelser. Nu havde han fundet ud af, hvordan han kunne kontrollere sin sukkersyge ved at trykke sig under fødderne og spise karry, og han var sikker på at zoneterapi lige var noget for mig.

Det var jeg ikke.

Et par år senere, en meget tidlig søndag morgen, skulle jeg med toget til Ålborg for at spille en håndboldkamp, fik øje på bøgerne om Zoneterapi og stak dem i tasken uden at tænke så meget over det.

På et håndboldhold er der mange småskader. Vi bladrede i bøgerne for at finde zonerne til knæ, albuer, ryg med mere og trykkede på hinanden – temmelig hårdt.

Da vi skulle varme op, var der sket noget med mange af skaderne. Det gjorde mindre ondt, nogle var væk. Havde han alligevel ret ham morfar?

På vej hjem læste jeg bøgerne grundigt, og begyndte at øve mig på venner og bekendte. Jeg havde gode resultater, og efter noget tid blev jeg ringet op af fremmede mennesker, som spurgte om jeg kunne hjælpe dem.

En dag ringede en kvinde der led af skleodermi. Jeg anede ikke, hvad det var, men gav hende en tid ugen efter, så jeg kunne nå at læse om det.

Nu var det vist på tide at uddanne mig til zoneterapeut. Jeg ringede til Iris Serup Christensen fra Skolen på Gammel Kongevej, og

hun sagde, som kun hun kunne sige det: "Du skal bare komme ind til mig." Så det gjorde jeg. Jeg blev uddannet i 1983.

2. Hvordan bevarer du glæden ved dit fag?

Det er en fornøjelse at gå på arbejde. Hvert eneste menneske er unikt, og det er en ære at blive inviteret ind i et andet menneskes virkelighed. Jeg bliver stadig fascineret over sammenhængen mellem fødderne og den historie, der bliver fortalt.

Jeg bliver hele tiden udfordret på viden og erfaring, og laver aldrig den samme behandling to gange.

3. Hvor henter du ny inspiration - og hvordan tanker du op?

Jeg har mange nysgerrige venner og en meget levende familie.

Jeg underviser i zoneterapi, og jeg bliver inspireret og udfordret af elever og kolleger.

Hele tiden møder jeg nye emner, der skal undersøges og leges med og som på et tidspunkt måske kan inddrages i mine behandlinger.

4. Har du nogle forslag til nyuddannede zoneterapeuter?

Som nyuddannet er det vigtigt at være åben, nysgerrig og ydmyg.

Det kan tage lidt tid at skabe sin egen identitet som behandler.

Respekter klie-

ten som han/hun er. Hvis nogen kan irritere dig, er det oftest dem, der kan lære dig mest. Zoneterapien er som en vej. Du vil hele tiden finde måder at udvikle både dine faglige og menneskelige kompetencer.

Vi har alle vores egen virkelighed og vores egne "guder".

Hvis du lever en andens virkelighed, hvem skal så leve din?

5. Hvordan ser du på zoneterapiens fremtid som behandlingsform?

Zoneterapien har været her lige så længe som fødderne, så den har naturligvis en fremtid.

Vi må sammen som terapeuter og forening arbejde for at hæve fagligheden og øge kendskabet og respekten omkring vores fag.

Vi må vise en klar grænse mellem zoneterapi og de mange wellness-tilbud.

Jeg kunne ønske mig en større ensartethed og højere faglighed i uddannelsen. Det kræver økonomi og god vilje til samarbejde.

Her ligger en udfordring for foreningen og de ildsjæle, der i dag driver skoler i FDZ-regi.

Ville det ikke være en god ide at FDZ afholdt efteruddannelse for underviserne?

Tom Olczyk

Zone 44, Kongens Lyngby



1. Jeg blev zoneterapeut fordi...

Jeg blev zoneterapeut, fordi jeg selv har haft en positiv oplevelse med zoneterapi, og jeg kan lide at arbejde med mennesker, samt fordi jeg bliver motiveret af "hurtige", synlige resultater. Jeg blev i 1978 behandlet af Ove Bonnesen for lændeproblemer, som jeg havde, når jeg spillede fodbold. Ove Bonnesen var dengang en af de førende og mest omtalte zoneterapeuter i Danmark. Under behandlingsforløbet stillede jeg nysgerrigt spørgsmål om behandlingen. Efter flere behandlinger og mange spørgsmål sagde Bonnesen, måske for sjov, at jeg blot kunne tage eksamen i zoneterapi, og så kunne jeg arbejde på hans dengang kendte klinik. Jeg tænkte ikke videre over det - men efter nogle år tog jeg det dengang mest omfattende og længstvarende kursus i zoneterapi: to gange en uges undervisning med en måned mellem de to uger og afsluttende prøve på sidstedagen. Straks efter at jeg havde bestået, kontaktede jeg Ove Bonnesen og sagde, at nu var jeg klar. Ove Bonnesen virkede lidt overrasket, men han holdt ord, og jeg arbejdede hos ham i fem et halvt år, hvorefter jeg startede min egen klinik.

Jeg var motiveret af de synlige og forholdsvis hurtige resultater af zoneterapibehandlingen. Den dengang tilgængelige viden om zoneterapi var begrænset og upræcis som de første verdenskort. Hos Ove Bonnesen behandlede jeg mange sportsfolk med forskellige muskelskader. Som tiden gik, og jeg blev mere erfaren, dukkede interessen for reflekszonernes mere præcise placering op. Hvilket har medført, at jeg har udarbejdet en plakat med reflekszonernes placering. Ligesom med ver-

denskortet bliver billedet mere detaljeret og dermed mere præcist.

2. Hvordan bevarer du glæden ved dit fag?

Hvorfor virker zoneterapien så? Det var spørgsmålet, som poppede op hele tiden. Jeg fandt frem til at zoneterapi indvirker på muskeltonus. Alle muskler har en anatomisk hvilelængde, som er afsættet for den enkelte muskels virke. Hver muskel har sine egne signaler og smertemønstre. Ændres musklens anatomiske hvilelængde, vil musklens egne signaler og smertemønstre blive tydeligere. Muskulens ændrede anatomiske hvilelængde vil influere på andre muskler. Som et spindelvæv, hvor der hives i en tråd, og hele nettet bliver påvirket.

Afhængig af hvilken/hvilke muskler og tid vil forskellige symptomer opstå. Zoneterapien kan bringe musklerne tilbage til deres optimale anatomiske hvilelængde, og symptomerne forsvinder. Siden har jeg målt på reflekszonerne og erfaret, at de har en vis elektrisk værdi i milivolt. Her har jeg fundet frem til to parametre - selve værdien og forskellen på værdierne i henholdsvis højre og venstre fod. Når forskellen i værdierne på højre og venstre fod er stor, vil der være symptomer, indtil værdierne på højre og venstre fod har nærmet sig hinanden. - jo større difference, jo flere behandlinger, før værdierne har nærmet sig hinanden. Ved høje værdier kræver det flere behandlinger og et forholdsvis intenst behandlingsforløb med to-tre behandlinger om ugen. Herefter forsættes behandlingerne med gradvist øget behandlingsinterval, til værdierne har nærmet sig hinanden og er kommet på nor-

malt niveau. Denne konstante udvikling, ny viden, det at hjælpe andre og gøre en positiv forskel, er min drivkraft.

3. Hvor henter du ny inspiration - og hvordan tanker du op?

Jeg henter inspiration i hverdagen og er nysgerrig på mekanismen i andre behandlingsformer for at finde noget teori og viden, som kan bruges i zoneterapibehandlingen. Selvom vi bruger forskellige værktøjer, er det trods alt kroppen vi alle arbejder med. Jeg synes, at det er vigtigt som zoneterapeut at have fokus på zoneterapibehandlingen. Det udelukker ikke viden fra andre behandlingsformer. Ligesom en tømrer ved noget om de andre former for håndværk, så holder han sig til sit fag og drager nytte af sin viden om de andre håndværk til at optimere sit eget arbejde.

5. Hvordan ser du på zoneterapiens fremtid som behandlingsform?

Zoneterapi vil i takt med øget viden og seriositet om faget blive en mere og mere accepteret og integreret behandlingsform i det danske sundhedsvæsen. Det kræver, at vi holder snuden i sporet og udvider vores viden om zoneterapi, så vi opnår et klart billede om zoneterapibehandlingens indvirkning på kroppen, som vi kan formidle til omverdenen.

Læs også "Zoneterapi med spænding" om Tom Olczyks metode i Zoneterapeuten nummer 3 i 2016.

Vitaminer & Mineraler



Vitaminer og mineraler, i unik kombination med urter



Vedligeholder normale knogler, tænder og muskler



Olie fra fisk, hørfrø og kæmpenatlys
Rig på omega 3 fedtsyrer Epa/Dha



Unikke kosttilskud



C-vitamin med hyben og acerola.
Immunsystem.
Dannelse af kollagen



14 planteenzymmer til fordøjelsen.
Urter til tarmslimhinden



Til barnets normale vækst og knogleudvikling
D-vitamin

Nye produkter fra Solaray



Afspændende, afstressende.
Leddenes bevægelighed.
Afhjælper morgenstive led



Mælkefrit & frysetørret. 24 udvalgte stammer af mælkesyrebakterier
30 milliarder enheder



Vedligeholder et normalt hår.
Pigmentering af håret.
Cystein bidrager til normal hår vækst



Solaray 25 år med kvalitetsprodukter i kapsler

– købes i din lokale Matas og Helsekostbutik samt udvalgte apoteker

Natur
energi
www.naturenergi.dk



Kirsten S. Carlsen

Ålborg

1. Jeg blev zoneterapeut fordi...

Da jeg i 1991 var færdiguddannet zoneterapeut, vidste jeg at det var babyer/børn og deres forældre, jeg ville fokusere på. Det valg tog jeg på baggrund af min egen historie som pædagog 1974-1993, hvor jeg havde arbejdet med børn og forældre i institutionsverdenen. For mig var det et naturligt valg, og det føltes helt rigtigt. Jeg startede en fantastisk rejse fra babyfødder over "alverdens" holistiske energi- og healingsuddannelser/efteruddannelser, hvor jeg altid så muligheder i at omsætte min nyerhvervede viden, så den kunne målrettes mine babyer/børn og forældre.

Jeg fik stille og roligt liket til flere af mine klienter, så de tog springet og prøvet det sidste nye, jeg nu havde lært.

Min interesse for at arbejde med børn og forældre, startede vel egentligt allerede som barn, hvor jeg var på ferie hos min mormor. Hun var et varmt rummeligt og kærligt menneske, som kærligt tog sig af mig, og kunne "noget" med sine hænder.

Jeg fik masseret fødder med mere. Jeg husker tydeligt, at hun sagde: "Bette Kirsten, det må ikke være så ømt under dine fusser." Set i bakspejlet tror jeg, det var dengang, det første lille frø blev sået.

2. Hvordan bevarer du glæden ved dit fag?

I dag lever jeg min drøm. At være den jeg er, at give behandling/terapi fra hjertet, med ro nærvær og med klienten i fokus. At beskæftige sig med det jeg drømte om, er en lise og glæde for sjælen. Glad og taknemmelig.

At arbejde med mennesker er så livgivende.

Jeg får så meget tilbage fra mine klienter, både fra børn og voksne. Alle der kommer til behandling har et håb, en forventning om at få hjælp til at få det bedre, få balance i krop, sind og ånd. De har valgt at tage medansvar for sig selv eller for deres børn. For mange er zoneterapi et supplement til lægens anbefalinger. Jeg bliver glad og ydmyg, når mine klienter har tillid til mig, og at jeg kan få lov til at være en del af deres historie, at de åbner op til det mest sårbare i sig selv.

Jeg har ingen projekter på mine klienters vegne i forhold til en behandling, men et samarbejde med hvert enkelt lille menneske.

Små søde citater fra børn, der går hos mig:

- Jeg bliver så glad i låget når jeg har været hos dig.
- Jeg kan "mærke mig inden i".
- Der bliver stille i mit hoved.
- Nu har jeg ikke ondt i maven mere.
- Jeg kan mærke når jeg skal have nusset fødder igen, og så ringer min mor bare til dig.

3. Hvor henter du ny inspiration - og hvordan tanker du op?

Inspiration henter jeg gennem mine forskellige faguddannelser, Kiroterapi, Kranio-Sakral Terapi, Reiki Healing samt Spædbørnsmassage og Bach Blomsterremedier.

At deltage løbende i kurser og efteruddannelser giver ny inspiration, energi og glæde i hverdagen.

For mig er mine holistiske uddannelser og efteruddannelser en gave, både arbejdsmæs-

sigt og personligt. Et fantastisk supplement til zoneterapien, som er mit hjertebarn og altid en stor del af behandlingen, men altid individuelt fra klient til klient alt efter behov.

Jeg deltager løbende i kurser og efteruddannelser hos blandt andre FDZ, Hridaya Center for meditation yoga og kreativitet, Trine Rosenberg KST Akadami med flere.

For mig giver det også energi og inspiration at være sammen med gode kollegaer ved møder i Lokalfdelingerne, hvor der er mulighed for at deltage i forskellige arrangementer såsom foredrag, udflugter, eller i samvær med hinanden, hvor vi udveksler erfaringer om vores arbejde i klinikkerne.

I hverdagen tanker jeg op, blandt andet ved at starte hver ny dag med yoga og meditation. Egenterapi, ved selv at få behandling/terapi. Eller at nyde naturen med gå- og løbeture samt samvær med familie og gode venner.

4. Har du nogle forslag til nyuddannede zoneterapeuter?

- Jeg kan anbefale at bruge en FDZ-mentor, både som nyuddannet eller med nogle år på bagen.
- Få lavet en hjemmeside.
- Del foldere ud i dit nærområde.
- Annonce i din lokalavis.
- Deltag i lokale messer.
- Deltag i FDZ-møder.
- Tag kurser og efteruddannelser.
- Udvid dine horisonter, søg ny viden og viden.
- Dyrk dit netværk, hjælp hinanden.
- Henvi klienter til andre/dit netværk.
- Fyld din egen krop og sjæl op. Terapi/behandling.

Lev dit budskab. Vi er ofte så meget i andres verden og så optaget af at fortælle andre, hvad de skal gøre, at vi glemmer os selv. Dine klienter er ofte en refleksion af dig.

En lille reminder om, at vi ofte får de klienter, der minder dig om dine egne issues. Når du giver andre gode råd, så tag grundige noter og gør det selv.

5. Hvordan ser du på zoneterapiens fremtid som behandlingsform?

Jeg tror stadig på en fremtid som alternativ behandler.

Jeg tror også på, at zoneterapien med den positive udvikling der sker p.t. har en fremtid. Har vi som behandlere hjerte og sjæl med i vores behandlinger/terapi?

Har vi den tid til rådighed til hver enkelt klient, så der bliver skabt et rum til tillid, nærvær, rummelighed, anerkendende og lyttende tilgang og med klienten i fokus?

Danskerne er vilde med alternative behandlinger. Det kan man se i undersøgelsen "Sundhedsvæsnets ifølge danskerne".

Naturlig hjælp mod akut, ukompliceret bihulebetændelse

NYHED

Sinux lindrer symptomer ved bihulebetændelse - helt naturligt

- Løser slim i tilstoppet næse og giver bedre adgang til vejrtrækning gennem næsen
- Mindsker hovedpine, trykken i hoved og smerte i ansigtet
- Sinux virker indenfor 30 min.



Dokumenteret
virkning



Læs indlægsseddel i pakningen. For nærmere info og dokumentation kontakt: Anjo A/S • Poppelgardvej 17 • 2860 Søborg • tlf.: 38191889 • www.anjo.dk



Lise Hartfelt

Lyngby Zoneterapi, Kongens Lyngby

1. Jeg blev zoneterapeut fordi...

Jeg startede uddannelsen til zoneterapeut i 2002. Faktisk fik jeg hjælp af en veninde, der foreslog det. Jeg må ærligt indrømme, at jeg ikke havde tænkt tanken selv, men jeg har altid fået at vide i mit gamle naturvidenskabelige job, at "jeg jo også var helt ude på mystikkens overdrev". Sandt er det, at jeg altid havde været åben overfor, og nysgerrig på, det såkaldt alternative, så da hun foreslog det i begyndelsen af august, ringede jeg straks til Zoneterapiskolen på Gammel Kongevej, og 14 dage efter var jeg i gang. Jeg vidste fra dag ét, at zoneterapien var noget for mig, og jeg var begejstret for at kunne bruge naturvidenskab og zoneterapiens teori og metode sammen og få det hele til at gå op i en højere enhed. Nu fik jeg at vide, at jeg var en meget naturvidenskabelig zoneterapeut...

2. Hvordan bevarer du glæden ved dit fag?

For mig er der næsten en indbygget glæde ved at være zoneterapeut. Selve klientkontakt-

ten er en glæde i sig selv. Jeg møder meget forskellige mennesker, der alle har noget nyt at byde ind med. Uden at klienterne tænker over det, beriger de mit liv og sætter penge ind på min konto. Jeg kan godt sige i en lille sluttet skare af kolleger, at jeg er blevet meget klogere af at være sammen med klienterne. Det er også dejligt at have variation i mit arbejdsliv og at kunne lægge arbejdstiden fleksibelt til rette. For eksempel er klinikken kun åben onsdag, torsdag og fredag, fordi jeg skriver skønlitterære romaner om mandagen og tirsdagen. Jeg kan også lægge ferier, som det passer mig. Jeg plejer at sige, at jeg går glad på arbejde og kommer glattere hjem, og så minder jeg mig selv om, at det er ok at være træt når en dag på klinikken er færdig, for det er jeg også mange dage. Jeg kan lide variationen, ikke to behandlinger er ens, og selv om jeg har flest faste kunder, der typisk kommer en gang om måneden, er den ene dag altid forskellig fra den anden. I perioder har jeg trukket nye ydelser ind i forretningen: I en periode gav jeg lymfedræna-

ge, i en anden japansk lifting, og motions- og kostvejledning kan stadig af og til indgå (jeg er oprindeligt idrætskandidat) og har taget en efteruddannelse fra Center for ernæring hos Mia Damhus.

Og så kan jeg lide at gå på arbejde og gøre noget godt for klienterne. Det er skønt at mærke, de er glade for behandlingerne, der er så meget anerkendelse, ros og respekt omkring arbejdet, det er jo også en stor glæde, jeg dyrker! Det er en glæde for mig at være stiltfærdigt stolt af mit arbejde.

3. Hvor henter du ny inspiration - og hvordan tanker du op

Ny inspiration kommer fra kollegialt samvær og kurser. Jeg mødes fast med min faste sparringspartner, Erna Troels fra Sundhedsoasen i Herlev. Vi besluttede, allerede mens vi læste, at vi selv ville have en masse zoneterapi. Når man giver meget ud, skal man også have meget ind, så er der balance i tingene. Så jeg tanker op med zoneterapi!

Og som inspiration i livet generelt, bruger jeg blandt andet klienterne. De inspirerer til alt fra madopskrif-

ter, rejser, teaterforestillinger, strikkeopskrifter, ny litteratur, dansevents osv.

“Jeg ser lyst på zoneterapiens fremtid. Faget har så meget godt at byde på...

4. Har du nogle forslag til nyuddannede zoneterapeuter?

Jeg er meget tilbageholdende med forslag til nyuddannede zoneterapeuter, det der virker for den ene, virker måske slet ikke for den anden. Vi kan, som terapeuter, have en forestilling om, hvad der virker for klienterne og for os selv, men vi må være villige til at prøve os frem og også somme tider kaste os ud i eksperimenter. Fælles er dog, at vi skal have respekt for vores fag, være seriøse, velforberedte og serviceminded og være i stand til at

sætte pris, i bogstaveligste forstand, på vores arbejde, så det bliver et erhverv, vi kan leve af.

Nogle af os skal lære at sige nej (nogle kan det allerede), for vi har en overrepræsentation af hjælper typer, vi kan lide at gøre meget for andre. Og her er det, vi

skal huske også at gøre noget for os selv, ellers er der en risiko for, at vi brænder ud, og så har vi ikke mere godt at give. Jeg plejer at spørge nye klienter “Hvad vil du gerne have, at zoneterapi skal gøre for dig?” for så har jeg selve faget at støtte mig til i mit arbejde.

Og når vi siger til klienterne, at de også skal holde fri en gang imellem (jeg siger det ofte), så skal vi huske, at det også gælder os selv. Ligesom alle gulerødderne vi opfordrer dem til at spise og alle løbeturene, vi sender dem ud på. Åh, humor er en skøn ting af tage med ind på vores klinikker!

5. Hvordan ser du på zoneterapiens fremtid som behandlingsform?

Jeg ser lyst på zoneterapiens fremtid. Faget har så meget godt at byde på, og flere og flere oplever, at zoneterapeuter komplementerer det statslige sundhedspersonale og ligeledes tilbyder en seriøs og sundhedsfremmende og -bevarende behandling.

Sundhedsforsikringer og Sygeforsikringen “danmark” er med til at gøre zoneterapi tilgængeligt for mange, men det er også min erfaring, at klienterne er villige til at betale for zoneterapi. Min vision for fremtiden er, at zoneterapien bliver en del af et samlet sundhedsvæsen i Danmark. Bevægelsen ser ud til at skulle komme fra folket selv, nedefra som man siger, fra politikerne og embedsværket ser jeg desværre ikke en tilstrækkelig stor vilje lige for øjeblikket.

Er kolesterol dit problem?



Zerochol®

- ♥ Plantesteroler har vist sig at sænke kolesterolindholdet i blodet.
- ♥ Sænkning af kolesterolniveauet i blodet kan reducere risikoen for koronar hjertesygdomme.

ÅRETS HELSEKOSTPRODUKT I DANMARK 2012!

Læs mere på zerochol.dk

Zerochol bliver forhandlet i helsekostbutikker, apoteker og udvalgte Matasbutikker.

BioVita
naturmedicin - homøopati



Ny bog

At sidde ned er den nye rygning

At sidde for meget ned er lige så skadeligt for helbredet som at ryge. Det siger de i USA, og også at mangel på motion kan være lige så skadelig som overanstrengelse. Det kan give hjertesygdomme, kræft, forhøjet blodtryk, overvægt og et højt kolesteroltal. Rygsmerter, svækkede muskler og omtåget tankegang kan også være følger af for meget stillesidning.

Steven Cardoza nævner det i den nye bog "Kinesisk holistisk medicin. Til hverdagsbrug. Naturlig helbredelse med akupressur, urteopskrifter og Qigong". Men han skriver om så meget mere end det. Cardoza har arbejdet med alternativ helse siden 1985 og har været praktiserende læge inden for kinesisk medicin siden 1995 i hele USA.

Som zoneterapeuter ved, er den kinesiske lægevidenskab den måske ældste og mest udbredte form for medicin, der praktiseres i dag. Hvor den vestlige medicin firkantet sagt betragter patienten primært som en omvandrende samling af symptomer, der skal behandles, så er kinesisk medicin holistisk og er fokuseret på hele personen, snarere end sygdommen, for at kunne genoprette en sund balance.

Forfatteren giver en letforståelig introduktion til de teoretiske fundamenter for al kinesisk medicinsk videnskab og filosofi. Desuden skriver han om holistisk egenomsorg med kinesisk medicin.

Udover urtemedicin og akupunktur beskriver Cardoza også Qigong og diætisme og overvejelser om livsstil. Han gennemgår meridianerne, bruger 90 sider af bogens 415 på at gennemgå akupressurpunkterne, 50 sider på en introduktion til Qigong og omkring 75 sider på en gennemgang af organer og diagnoser. Bogen er illustreret med enkle tegninger. Den er udkommet på Bogans Forlag, se hovedland.dk



Ny bog

Fup og fakta om mad og forbrug

Er økologi altid bedst? Er frisk fisk egentlig frisk? Er buræg onde? To yngre journalister satte sig for at finde nogle svar om den mad, vi spiser. Da de begyndte arbejdet med en bog var det som lige dele journalister, madelskere og familiefædre. De købte i stigende grad ind lokalt og økologisk og var begyndt at tænke på dyrevelfærd og pesticider, men ville gerne finde forklaringerne bag uoverskuelige mærkningsordninger og undgå at fylde deres børn med skidt og kemi.

Det blev til bogen "Spis ordentligt. En guide til den skeptiske forbruger" af journalisterne Christian Nørgaard og Andreas Lindqvist, der er udkommet på Politikens Forlag. De to journalister skærer igennem støjen af løsevne og unuancerede påstande og finder svar på spørgsmålene, så vi som forbrugere kan træffe oplyste valg, som de skriver i præsentationen.

Bogens første halvdel gennemgår de nye forbrugertrends og går tæt på kødproduktion, fiskeriet og det vegetabiliske landbrug i et dansk perspektiv. Forfatterne binder de løse ender sammen ved at søge og gengive de svar, de finder.

Bogens anden halvdel gennemgår de enkelte råvarer og junglen af mærkningsordninger, så vi nemt og overskueligt kan træffe vores personlige valg ud fra kriterier som klimapåvirkning, sundhed og kemi, dyrevelfærd, kvalitet og sæson. Så her er brugbare svar for den terapeut, der gerne vil vejlede sine klienter i junglen af varer.





Kæben, nervesystemet og øreakupunktur

Husk at du hos Godthjælp Kurser både kan tage en hel uddannelse og små kurser, så du hurtigt kan få en fornemmelse af, hvordan AuriculoTerapi fungerer og hurtigt kan komme i gang. Vi kører temaer hele året, blandt andet om kæben og nervesystemet behandlet med ØreAkupunktur. Desuden en hel dag om fertilitet og en aften om ar-behandling. Se mere på godthjaelp.dk/kurser

Selen – nu lettere at optage



En ny optimeret version af OmniSelen gør selen lettere at optage i kroppen. Selen er et essentielt sporstof, der har væsentlig betydning for flere funktioner i kroppen. Det har betydning for blandt andet immunsystemet ved at stimulere væksten af de såkaldte aktiverede T-celler.

Selen bidrager også til at vedligeholde normalt hår og normale negle. Selenmangel kan vise sig i form af tyndt hår og hårtab samt hvide neglerødder. På det hormonelle niveau bidrager selen til normal dannelse af sædceller. Sædcellernes bevægelighed er afhængig af selen, som indgår i et vigtigt selenoprotein i sædcellerne. Endelig er Selen nødvendig for, at skjoldbruskkirtlen fungerer normalt.



Tak for tilliden

Efter 11 år i redaktionen har jeg lagt hånd på det sidste nummer af Zoneterapeuten. Det har været en glæde at lære alle jer zoneterapeuter at kende og at få lov at kigge ind i jeres univers. Tak for den tillid, I har vist, når vi har mødtes til arrangementer i FDZ og i jeres klinikker. Også tak for et godt samarbejde med FDZ's sekretariat, bestyrelser gennem årene, med grafikere i GPO, annonsekonsulent, annoncører og andre bidragsydere. Pøj pøj til jer alle fra Lis Agerbæk Jørgensen.

God vind til jer alle og til den kommende journalist



Osteopati og zoneterapi - samarbejde mod fælles mål

Osteopat Jakob Mogensen Versterre og FDZ-zoneterapeut Mia Hübbe når længere med klienter ved at arbejde sammen. Jakob Mogensen Versterre beskriver her, hvordan de drager nytte af hinandens kompetencer

Jeg er ejer af en stor klinik i København, Elitefysioterapi, hvor jeg er så heldig, at jeg har en dygtig zoneterapeut, Mia Hübbe, som samarbejdspartner. Vi har nødvendigvis ikke samme syn på behandlingsmetoder - hvor jeg arbejder direkte på kroppen, så behandler hun indirekte via fødderne. Det at behandle via fødderne ser jeg som en fantastisk behandlingsmetode. Hvis jeg f.eks. møder en super sensitiv patient, som reagerer meget voldsomt på min direkte behandling på kroppen, så kan zoneterapi mange gange være en bedre løsning for at komme i gang med behandlingen. Mia og jeg samarbejder på klinikken om patienter med organ- og/eller fordøjelsesproblemer, udrensning af kroppen, babyer, stress, men mest af alt omkring vejrtrækning og diafragma.

Den funktionelle diafragma

Hvis jeg som osteopat skal behandle diafragma, så har jeg en lang tjekliste jeg skal igennem. Jeg skal behandle nerven (n.prenicus), blodforsyningen, de mekaniske ophæng (ribben, rygsøjle), trykforskel i bryst og abdomen, fascier, de omkringliggende organer og deres mekaniske ophæng, nerve og blodforsyning. Det er ret omfattende og kan tage flere behandlinger, før jeg er helt tilfreds.

Da jeg startede samarbejdet med Mia Hübbe for 12 år siden, arbejdede hun primært med det, hun havde lært på zoneterapiskolen. Hun stilerede et enkelt zone-område for diafragma. I dag arbejder hun ikke

kun med et zone-område for diafragma, men med alle de samme strukturer som jeg gør – bare via foden. Hun har fået en bedre forståelse for diafragmas anatomi og alle dens funktioner og vigtigst af alt for, hvor mange forskellige ubalancer en spændt diafragma kan være direkte årsag til. Det gør, at hun i dag opnår langt hurtigere og bedre resultater med sine patienter.

Det går begge veje, og virker...

Når jeg behandler en patient med vejrtrækningsproblemer og højt stressniveau kan jeg ikke behandle så ofte, da det vil være for voldsomt for patienten. Nogle vil jeg højst behandle hver tredje uge. I de tre mellemiggende uger går patienten hos Mia. Zoneterapien forlænger og forbedrer effekten af min behandling, da den ikke på samme måde stresser patientens system.

Den anden vej rundt fungerer det på den måde, at det ofte er noget mekanisk, der hæmmer effekten af Mias behandling, hvor hun så bruger mine kompetencer. F.eks. kan det være en patient,

MIA HÜBBE

- Zoneterapeut fra 2005
- Medlem af FDZ
- Tilknyttet Elitefysioterapi

der har noget mekanisk (fastlåst) omkring nakkeområdet, som giver hovedpine. Jeg behandler det mekaniske og efterfølgende behandler Mia med zoneterapi. Zoneterapien vil nu have en mere virkningsfuld effekt. Ofte arbejder vi sammen om babyer. Jeg bliver altid forundret over, hvor præcis Mia kan være. Hun ved altid, hvilken side af babyens nakke, der er problemet. Hun står for behandlingen, og jeg er bare en hjælp til at bryde en barriere.

Et eksempel på en fælles patient

Morten var 48 år og arbejdede som sporarbejder ved DSB. Han havde over de sidste to år fået mere og mere ondt i sine knæ under aktivitet. Det begyndte også at påvirke hans nattesøvn. Da han kom ind til mig på klinikken, var han sygemeldt med stress og arbejdede deltid. Han havde kun tre timers administrativt arbejde om dagen og sov to-fire timer hver nat. Jeg fandt frem til, at hans blodcirkulation var begrænset, og det skyldtes et for stort tryk i brystkassen. Dette tryk var kommet, fordi han ikke kunne aktivere sin diafragma. I min første behandling havde jeg fokus på at få aktiveret diafragma. Det lykkedes, men reaktionen var meget voldsom. Han fik store smerter i begge ben, og han kunne stort set ikke støtte på sine ben efter behandlingen. Den direkte behandling var for voldsom for hans krop. Jeg sendte ham ind til Mia, hvor han fik to behandlinger med zoneterapi, før jeg ville behandle på ham igen. Mia behandlede diafragma og de samme strukturer som jeg, men med zoneterapi og ingen direkte tryk på kroppen. Det gav en utrolig effekt. Da han kom til mig igen, kunne han gå en-to kilometer uden gener, og hver nat sov han fire timer i

streg. Vi har skiftevis behandlet ham i cirka to måneder, og han er nu tilbage på fuld tid på sit sporarbejde og sover syv-otte timer hver nat. Samarbejdet virker, så længe man respekterer hinandens fagområde og bruger tid på at lære af og lytte til hinanden.

Kurser i København

Vi har altid nogle interessante samtaler om patienterne. Det er altid godt at høre andre faggruppers syn på en behandling, og vi bruger det generelt meget på klinikken. Osteopaten og zoneterapeuten har naturligvis forskellige veje ind til patienten, men meget ofte er det de samme områder, der er fokus på. Det har vi udforsket og udviklet, så Mia og andre

zoneterapeuter kan få en bredere forståelse og derved en mere præcis og direkte behandling. På den måde har vi fundet nye områder på foden, der stimulerer de ønskede områder omkring diafragma. Med stor effekt og til stor glæde for vores fælles patienter.

Vi vil meget gerne dele ud af vores erfaring om samarbejdet og de effektive op-

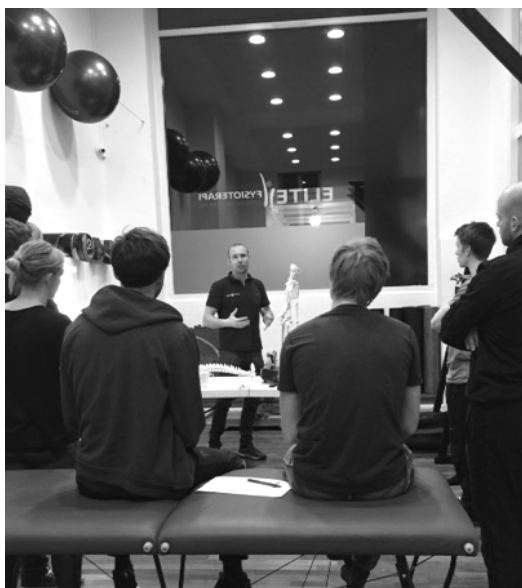
dagelser, vi har gjort på foden og har derfor lavet et kursus "Funktionel Diafragma". På kurset vil vi blandt andet gennemgå diafragmas anatomi, herunder nerveforsyningen (n.prenicus), det mekaniske ophæng ved ribbenene/rygsøjlen sammenhæng med psoas samt dens indflydelse på blodtryk, stress, udrensning i kroppen (leveren), inflammation, infertilitet og fordøjelse. Du vil også lære, hvordan du nemt og sikkert kan påvirke diafragma direkte på kroppen og n.prenicus' udløb fra nakken. Kurset holdes i København i oktober og november.

Se mere på www.elitefys.dk. Under kurser.

“ Samarbejdet virker, så længe man respekterer hinandens fagområde og bruger tid på at lære af og lytte til hinanden.

JAKOB MOGENSEN VERSTERRE

- Osteopat Do M.R.O.DK. Det er en beskyttet titel, som betyder, at han er medlem af Danske Osteopater. Alle kan kalde sig osteopater.
- Autoriseret fysioterapeut
- Examineret sportsfysioterapeut
- Ejer af Elitefysioterapi, Vesterbro og Nørrebro i København



NOGET FOR DIG

Arrangementer for alle FDZ-medlemmer og andre interesserede

FDZ FYN

Tur til Pharma Nord i Vojens

Tirsdag 24/10 fra kl. 16. Vi bliver kørt i bus fra Odense kl. 16. Om Pharma Nords produktion og produkter.

Pris: gratis for medlemmer.

Tilmelding senest 14/10.

Tilmelding med navn, medlemsnummer, mobilnummer og e-mail til Hanne Lydolph: h.lydolph@nal-net.dk

FDZ MIDT- OG VESTJYLLAND

"Naturens Guld"

Mandag 30/10 kl. 18.00. Foredrag med læge Aster Schepel og Reiki Mester Anette Kjerbye om essentielle olier.

Pris: 75 kr. for medlemmer.

Tilmelding senest 22/10.

En aften med Biosym ved Frede Damgaard

Torsdag 23/11 kl. 18.00 Pris: 75 kr. for medlemmer.

Tilmelding senest 15/11.

Gælder begge arrangementer:

Sted: Aktivitetscentret Struer, Skolegade 5A, 7600 Struer.

Tilmelding med navn, medlemsnummer, mobilnummer og e-mail til Jenny Bötter Hestbech: j_hestbech@hotmail.com - tlf. 20 49 32 13.

FDZ NORDJYLLAND

Temaaften ved Anette Straadt

Torsdag den 12/10 kl. 19.00-21.30

Om at styrke sin tarmflora og dens sammenhæng med generel sundhed.

Pris: 175 kr. for medlemmer. Gæster 250 kr.

Tilmeldingsfrist senest 5/10.

Inspirationsaften med zoneterapeut og mentor Marianne Lyhne

Torsdag den 16/11 kl. 18.30-21.30

"Et arbejdsliv som selvstændig zoneterapeut, hvordan kommer jeg i gang - eller får nyt liv i klinikken?" Plus lidt øvelser og input af erfaringer. Medbring gerne folder, visitkort og evt. andet markedsføringsmateriale, så vi kan erfaringsudveksle.

Pris: 100 kr. for medlemmer.

Tilmelding senest 9/11.

Gælder begge arrangementer:

Sted: Beboerhuset Trekanten, Sebbesundvej 2A, 9220 Aalborg Ø.

Tilmelding med navn, medlemsnummer, mobilnummer og e-mail til Gitte Spejlborg Byrne: gitte@byrneszoneterapi.dk - tlf. 50 45 09 01.

FDZ NORDSJÆLLAND

Er video en del af din fremtidige markedsføring?

Torsdag den 16/11 kl. 19-21.30

Flemming Eiberg fra SmartVideoPro fortæller om, hvordan man laver professionelle videoer uden den store viden og en masse udstyr.

Pris: medlemmer gratis.

Tilmelding til kontaktperson senest 9/11.

Sted: Markedsstræde 12, 3.sal, Hillerød.

Tilmelding med navn, medlemsnummer, mobilnummer og e-mail til kontaktperson Merete Kongsmark Andersen, info@blid-zoneterapi.dk

FDZ SYDJYLLAND

Behandling og undersøgelse af spædbørn ved Adelena Dorte Bejer

Torsdag den 12/10 kl. 18.30

Adelena Dorte Bejer er uddannet fysioterapeut, kranio-sakral terapeut og zoneterapeut. Om at undersøge og behandle børn fra 0 år. Teori, praktisk demonstration og afprøvning.

Pris: 200 kr. for medlemmer. Gæster 300 kr.

Sted: WeCa, Frørup Landevej 27, 6070 Christiansfeld.

Tilmelding senest 3/10.

Tilmelding med navn, medlemsnummer, mobilnummer og e-mail til Lene Godtfredsen: cityzonen@cityzonen.dk, 20 72 23 87.

FDZ ØSTJYLLAND

Meridian- og zoneterapiforskning i Sydafrika

Onsdag 4/10 kl. 18.30-21.30. Inge Dougans fortæller.

Pris: 100 kr. for medlemmer. Gæster 200 kr.

Sted: Heilpraktikerskolen, Vestergade 38, 8600 Silkeborg.

Tilmelding senest 11/9. Tilmelding med navn, medlemsnummer, mobilnummer og e-mail til Gitte Nyboe Hagner: gittehagner@gmail.com - tlf. 29 92 93 64

Bachs Blomsterdråber

Tirsdag 31/10. Susanne Løfgren fortæller om Bachs blomstermedicin til børn og teenagere.

Pris: 100 for medlemmer. Gæster 200 kr.

Tilmelding senest 13/10.

Julearrangement

Onsdag 22/11 kl. 16.00-22.00. Ved Jytte Langkjær: Undervisning i madlavning og økologiske råvarer med efterfølgende spisning.

Pris: 395 kr. for medlemmer.

Tilmelding senest 1/11.

Gælder Bachs Blomsterdråber og Julearrangement:

Sted: Madværkstedet, A. Andersensvej 24B, 8600 Silkeborg

Tilmelding med navn, medlemsnummer, mobilnummer og e-mail til Yvonne Grydehøj: zoneterapeut@yvonnegrydehoej.dk

Læs mere på fdz.dk



Lotte Odgaard



Pia Pedersen

SEKRETARIAT

Torvegade 1, 1., 5000 Odense C

Tlf. 70 27 88 50

Telefontid: mandag-fredag 9-14

fdz.dk · fdz@fdz.dk

Sekretariatschef: Lotte Odgaard, lo@fdz.dk

Sekretær: Pia Pedersen, sekretaer@fdz.dk

Kontakt sekretariatet, hvis du vil vide mere om Etisk-Juridisk Råd, Klagenævn, Skolegodkendelses- og uddannelsesudvalg, Erhvervszoneterapi, Internationalt samarbejde eller pressekontakt.

BESTYRELSE

Formand

Ilse P. Blom

Gråsten

blomszone@bbsyd.dk

Zoneterapifonden

v. Connie Serup Jørgensen

Grenhusene 107, 2650 Hvidovre

connieserup@grenhusene.dk



Ilse P. Blom, Gråsten



Bente Kragh Ingvorsen, Haslev



Inge Støvring, Kolding



Dorte Vilhelmsen, Hvidovre



Vibeke Sandbæk, Fredericia

SKOLER

Dig i Centrum

Klosterengen 137 A

4000 Roskilde

Tlf. 46 36 06 64

dig-i-centrum.dk

Lasota Terapi Akademi Nørresundby

LTA Nørresundby

Thistedvej 58

9400 Nørresundby

Tlf. 75 91 57 58

lasota.dk

Dit Alternativ

Kongensgade 39

5000 Odense C

Tlf. 65 91 33 53

ditalternativ.com

Studerende fra alle andre skoler, der i uddannelseskrav lever op til lov af 351 af 19. maj 2004 om registrering af alternative behandlere (RAB), kan ligeledes optages som medlemmer i FDZ, Forenede Danske Zoneterapeuter. Tlf. 70 27 88 50. Kontakt sekretariatet, fdz@fdz.dk

Zoneterapiskolen Logos

Frederiksgade 79, 1. sal

8000 Århus C

Tlf. 87 46 45 25

zoneterapiskolen.dk

WeCa

Sydjysk Komplementært

Uddannelsescenter

Frørup Landevej 27

6070 Christiansfeld

Tlf. 21 73 68 08

weca.dk

HUSK AT...

... du skal opdatere din førstehjælp mindst hvert andet år, og at du kan blive skrevet på venteliste til førstehjælp hos FDZ. Mail til sekretaer@fdz.dk

LOKALAFDELINGER

FDZ Fyn

FDZ Midt-/Vestjylland

FDZ Nordjylland

FDZ Nordsjælland

FDZ Sydjylland

FDZ Østjylland

Hanne Lydolph, tlf. 29 93 25 35, h.lydolph@nal-net.dk

Jenny Bötter Hestbeck, tlf. 20 49 32 12, j_hestbeck@hotmail.com

Gitte Spejlberg Byrne, tlf. 50 45 09 01, gitte@byrneszoneterapi.dk

Merete Kongsmark Andersen, tlf. 50 94 04 04, info@blid-zoneterapi.dk

Sabine Søndergård, tlf. 22 83 89 65, sabinestoneterapi@mail.dk

Gitte Nyboe Hagner, tlf. 29 92 93 64, gittehagner@gmail.com

RING TIL EN MENTOR

For medlemmer

Marianne Lyhne, Randers

Tlf. 24 67 58 68

Carolina Rose Puck, Rønninge

Tlf. 23 63 92 60

Anne Margrethe Dalskov, Veflinge

Tlf. 26 18 19 19

Merete Kongsmark Andersen, Hillerød

Tlf. 50 94 04 04

Dorrit Dall-Hansen, Hillerød

Tlf. 23 66 44 25

Se flere produkter på fdz.dk



KLIENTBROCHURER

En folder, der beskriver zoneterapi som supplement til den traditionelle behandling. Fåes i 6 varianter

- Zoneterapi og fertilitet
- Zoneterapi og hovedpine
- Zoneterapi og bevægeapparatet
- Menneske i balance
- Zoneterapi og kræft
- Zoneterapi og allergi

50 stk. kun

89,-

5 varianter kun

400,-



T-SHIRT

Hvid eller diva blue

Pr. stk. kun

98,-



LAGENTÆPPE

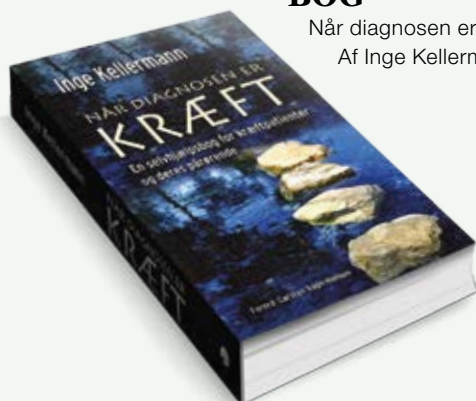
Flonel, 140x250 cm,
100% ren bomuld, med
bomærke, krymper ca. 5%.

Pr. stk. kun

135,-

BOG

Når diagnosen er kræft
Af Inge Kellermann



Pr. stk. kun

349,-

BOG

Binytræthed af James L. Wilson. Hvordan du kan genvinde energi, vitalitet, livsglæde og et stærkt immunforsvar. Ny banebrydende behandling af udbrændthed.



Pr. stk. kun

298,-

FDZ SHOPPEN

TJEK NETBUTIKKEN FOR NYHEDER PÅ WWW.FDZ.DK - FOR MEDLEMMER

Tlf. 66 14 08 52 · salg@fdz.dk [Ved køb for over kr. 500,- sender vi portofrit]

