

Erfahrungsbericht
zur topischen Anwendung von Johanniskrautöl
– Historisches versus neuer Medizin



Inhaltsverzeichnis

1. FRAGESTELLUNG UND ZIELSETZUNG	3
2. ZUSAMMENFASSUNG	3
3. METHODEN / VORGEHENSWEISE	4
3.1 Vorgehensweise	4
3.2 Historisches und volksmedizinisches Datenmaterial zu Hypericum perforatum	4
3.2.1 Johanniskraut in der TCM: Guan Ye Lian Qiao	4
3.2.2 Johanniskraut in der Volkmedizin	4
3.3 Analytische, pharmakologische und klinische Daten zu Hyperici herba	5
3.3.1 Anwendung in der europäischen Naturheilkunde	5
3.3.2 Inhaltsstoffe von Hypericum perforatum	5
3.3.3 Systemische Wirkung von Johanniskraut	6
3.3.4 Topische Wirkung von Johanniskraut	6
3.3.5 Neuere Erkenntnisse möglicher Wirkungen über Bitterstoff- und Geruchsrezeptoren	7
3.3.6 Wirkung der klassischen Massage als Baseline	7
3.4 Methodik	7
3.4.1 Wahl des Johanniskrautöls	7
3.4.2 Wahl und Durchführung der Massagetechnik	7
3.4.3 Beschreibung und Wahl der Versuchsgruppe	8
3.4.4 Erstellung und Kriterien des Fragebogens	8
3.4.5 Auswertung und Analyse der Daten	9
3.4.6 Mögliche Verfälschungen	9
4 ERGEBNISSE	
4.1 Effekte 1-3 Stunden nach der Massage	9
4.2 Effekte am Morgen nach der Breuss Massage mit Johanniskrautöl	10
4.3 Ergebnisse zur Abgrenzung zu einer klassischen Massage	11
4.4 Ergebnisse zu den offenen Fragen	11
5 BEWERTUNG UND DISKUSSION DER ERGEBNISSE	12
6 LITERATURVERZEICHNIS	13
DANKSAGUNG	15
ANHANG	15

1. Fragestellung und Zielsetzungen

Die Wahl des Themas entstand aufgrund zweier Erfahrungen im Zusammenhang mit Johanniskraut. Die eine waren persönlich beobachtete Effekte von Johanniskraut bei der Ernte (Inhalation und topischer Kontakt des Öls über die Hände) auf dem Feld und bei dessen Weiterverarbeitung in der Produktion. Die zweite Beobachtung war der Effekt von Klienten in der Anwendung als Massageöl in der Massage nach Breuss. Die wiederholte Anzweiflung der Wirkung des Johanniskrautöls über seine lokale Wirkung in der topischen Anwendung bei Verbrennungen hinaus, entsprach nicht der gemachten Erfahrung. Die These entstand, dass Johanniskrautöl in der topischen Anwendung über eine klare systemische Wirkung verfügt. Diese Beobachtung galt es in dieser Arbeit zu erläutern. Des weiteren war von Interesse, ob historisch dokumentierte Indikationen und Effekte, welche in der klassischen Schulmedizin heute noch nicht dem Johanniskraut zugeschrieben werden, beobachtet werden können.

Ziel ist es, Wirkungen, die über die bisherig bekannten topischen hinausgehen, zu evaluieren. Folgende Fragen werden gestellt: Welche Inhaltsstoffe wirken im Johanniskrautöl? Bitterstoffe? Hyperforin? Auf welchen Mechanismen gründen die Effekte? Bitterstoffrezeptor vermittelt? Drucksensoren wie Vater-Pacini-Körperchen oder Dopamin-, Serotonin-, NA-rezeptorvermittelte Effekte? Wie weit sind weitere Aspekte von Relevanz wie beispielsweise Effekte der Inhalation mit allfälliger Wirkung über Geruchs-Rezeptoren?

Eine interessante Anregung gab ein Dozent und Dermatologe mit der Aussage, dass die Haut ausser Schmerzrezeptoren, Druckrezeptoren (Vater-Pacini-Körperchen), Thermorezeptoren (freie Nervenendigungen), Dehnungsrezeptoren (Ruffini-Körperchen), Tastrezeptoren (Merkel-Zellen, Meissner-Körperchen), Haarfollikelrezeptoren auch Geruchs-Rezeptoren besitzt sowie Bitterstoffe wahrnimmt. Weiter ist es ein Lichtorgan (Melanin, Vitamin D, Epidermis-Stoffwechsel) und sorgt für Stoffaustausche und Wärmeregulation (Schempp, 2017).

In dieser Arbeit wird wissenschaftliches, fundiertes Wissen verknüpft mit persönlichen Beobachtungen und freien, offenen Fragestellungen im Sinne des ‚Beginner’s Mind‘.

2. Zusammenfassung

Die These, dass Johanniskraut mehr Indikationen aufweist, als ihm aktuell in der klassischen Schulmedizin zugeschrieben wird, wurde in diesem Erfahrungsbericht bestätigt. Dazu wurden zehn Probanden, von denen sieben therapeutisch aktiv sind, nach der Massagetechnik von Breuss mit Johanniskrautöl behandelt und die empfundenen Wirkungen in einem Fragebogen festgehalten. Der Fragebogen evaluierte den Zustand vor, kurz nach und am Morgen nach der Massage.

Die Mehrheit (Bewertungskategorie ‚klar‘ und/oder ‚mehrheitlich zutreffend‘) empfand sich entspannter, fühlte vermehrt Wärme und sich gelassener, selbstsicherer und stabiler, fühlte mehr Helligkeit, sich wacher und präsenter, hatte einen klaren Überblick, fühlte mehr Weite und empfand ein freieres Atmen.

Die klar empfundene Beschwerdefreiheit nahm von 20% vor der Massage, über 40% 1-3 Stunden nach der Massage auf 50% am folgenden Morgen nach der Massage zu.

40% der Probanden gaben an, dass die Wirkung ‚klar‘ und weitere 40% ‚mehrheitlich‘ über die Effekte einer klassischen Massage hinaus geht.

Auszüge von Johanniskraut in Öl sollten in der Praxis mehr Aufmerksamkeit erhalten. Mögliche systemische Effekte und eine Erweiterung der Indikationsgebiete sollte vermehrt in Betracht gezogen werden.

3. Methoden / Vorgehensweise

3.1 Vorgehensweise

Als erstes wurde eine breitgefächerte Literaturrecherche unternommen. Diese enthält wissenschaftliche Fakten über die klassische Anwendung und Wirkung von Johanniskraut in der oralen und topischen Anwendung sowie auch über dessen traditionellen Gebrauch. Die Absicht ist die Wirkung von Johanniskraut möglichst eindeutig zu umschreiben und im Fragebogen festzuhalten damit dessen Wirkung möglichst klar von dem Effekt der Massage unterschieden werden kann. Des weiteren wurde breitflächig Literatur durchsucht zum Thema der Sensorik der Haut und deren Möglichkeit für Rezeptoren. Die Wirkung von möglichen Neurotransmittern wurde umschrieben.

Die Probanden wurden nach den in 3.4.3 beschriebenen Kriterien ausgesucht und gemäss den erwartenden Wirkungen des Johanniskrautöls, der Fragebogen entworfen.

Die Probanden füllten vor Ort den ersten Teil des Fragebogens aus und unterzeichneten die Erlaubnis, die gesammelten Daten für diese Arbeit frei zu geben. Die Massage wurde durchgeführt und der Fragebogen dem Probanden mitgegeben. Am Folgetag wurde der Rest des Fragebogens ausgefüllt und dann mit dem vorfrankierten Couvert zurück geschickt. Die Daten wurden im Online Umfrage Programm SurveyMonkey® für erfasst und anschliessend ausgewertet.

3.2 Historisches und volksmedizinisches Datenmaterial zu *Hypericum perforatum*

3.2.1 Johanniskraut in der TCM: Guan Ye Lian Qiao

Die Eigenschaften des Johanniskrauts sind laut TCM-Monographie bitter, scharf, adstringierend und neutral. Es wird der Leber zugeordnet. Unter anderem werden ihm folgende Wirkung zugeschrieben: löscht Hitze und entfernt Toxine, analgetisch, entzündungshemmend, antitussiv, antibiotisch, antiviral, abschwellend, antidepressiv stoppt Blutungen und entspannt die Muskelschmerzen (Chen, 2000).

3.2.2 Johanniskraut in der Volkmedizin

Allein die Volksnamen, welche *Hypericum perforatum* trägt, deuten auf vielseitige Anwendung in der Erfahrungsmedizin in: Hartheu, Johannisblut, Herrgottsblut, Christi Wundkraut, Gottes Gnadenkraut, Tüpfel-Hartheu, Sonnenwends-, Konrads-, Tausendlöcherkraut, Christusblut, Herrgottswundkraut, Liebfrauen Bettstroh, Maria Bettstroh, Elfenblutkraut (Vonarburg, 2010). Bei den Germanen war die Pflanze eng mit dem Sonnenwendfest verbunden und stand als Symbol des Lichts da, als Siegerin über das Dunkle. Es war die heilige Blume des Lichtgottes Baldur (Vonarburg, 2010).

Die Antroposophen beschreiben das Johanniskraut als edle Heilpflanze, welche auf die Lichtseite des Erdenlebens gehört: ‚So geht in dieser Pflanze nach oben zu alles in die Lichte, die Leichte. Die volle Kraft der Sommersonne lebt in ihr‘ (Pelikan, 2012).

In der Schrift von Hieronymus Bock steht unter dem Johanniskraut: ...‘Aber im Geruch und Geschmack innerlich und äusserlich zu brauchen lieblicher und holdseeliger‘ (Bock, 1939).

Im Buch von Pfarrer Kuenzle wird das Öl als bestes und wirksamstes Hausmittel gegen Verbrennungen durch Feuer, Verbrühungen, ätzende Gifte, Fettspritzer in Auge, bei Wunden, Schürfungen und Insektenstichen beschrieben sowie auch als Tee bei Krankheiten von Lunge, Niere, Blase und Blut, Bettnässen, Blasenkatarrh, Gelbsucht, Hysterie und Neuralgie (Kuenzle, 1947).

Gemäss Pahlow regt das Johanniskraut in seiner Gesamtheit die Drüsen der Verdauungsorgane (auch der Galle) an, tonisiert den Kreislauf, ist leicht beruhigend und beeinflusst depressive Zustände durch deutliche Aufhellung der Stimmungslage (Pahlow, 1985).

Laut einer Literatur zur Anleitung der Breuss-Massage macht Johanniskraut die Bandscheiben weich und aufnahmefähig für Wasser. Es werden Schmerzen gelindert und die Nerven beruhigt (Fleig, 2008).

3.3 Analytische, pharmakologische und klinische Daten zu *Hyperici herba*

3.3.1 Anwendung in der europäischen Naturheilkunde

Das Johanniskraut wird als durchfallhemmendes Mittel verwendet und das Öl als wärmend, schmerzlindernd und muskelrelaxierend beschrieben. Einreibungen oder Kompressen werden bei Muskelschmerzen, Nervenschmerzen, Hexenschuss, Muskelverspannungen, Gürtelrose und Weichteilrheumatismus eingesetzt. Hyperforin hemmt die epidermalen Langerhans-Zellen, die immunologisch aktiv sind, und das Wachstum multiresistenter *Staphylococcus-aureus*-Stämmen (Buehring, 2005).

In der Homöopathie wird es bei Schädigungen des Nervensystems durch Verletzungen mit heftigen schiessenden Schmerzen entlang der Nerven, folgen von Gehirn- und Rückenmarkerschütterungen mit reissenden Kopfschmerzen gebraucht.

Der Hersteller Primavera beschreibt das Johanniskrautöl in der Aromatherapie als harmonisierend, ausgleichend, entspannend, sorgt für Wohlbefinden, Lebensfreude und Harmonie.

Der Hersteller der Ceres-Urtinkturen hebt die Aufnahme und Speicherung von Licht und dessen Umwandlung in Nervenkraft hervor (Kalbermatten, 2016).

Laut dem Hersteller Wala bringt das Johanniskraut in der Fusscreme ‚Licht an die Füße‘ (Wala, 2017).

Des weitern regt Johanniskraut die Blutzirkulation an und trägt Aufbau- und Ernährungsprozesse bis in die Nerven- und Sinnessphäre hinein (Wala, 2018).

3.3.2 Inhaltstoffe von *Hypericum perforatum*

Das Dr. Andres-Johanniskrautöl ist ein Auszug der Knospen, Blüten und des Krautes – gesammelt im Juni zum Zeitpunkt des Öffnens – in Sonnenblumenöl. Laut Analysen ist der Gehalt des Öls im frühen Stadium sehr hyperforinreich und hypericinarm, da zweites erst später gebildet wird.

Aufgrund des lipophilen Extraktionsmittels fällt der Fokus auf das Hyperforin und die lipidlöslichen Inhaltsstoffe. Laut Literatur beinhalten ‚sehr lipophile‘ Auszüge von Johanniskraut vor allem die Phloroglucinolverbindungen (0.2-4%) wie Hyperforin und das Homologie Adhyperforin. Als ‚lipophil‘ zu erwähnen sind weiter Naphthodianthrone (0.06-0.4%) wie Hypericin, Pseudohypericin, Protohypericin, Protopseudohypericin, Xanthones in Spuren, essentielle Öle (0.1–0.25%), alpha-Pinene und weitere Terpene sowie Biflavone wie Biapigenin und Amentoflavone (Wölflle, 2013).

Der Fokus bei der Literatursuche fällt vor allem auf Hyperforin, dennoch handelt es sich beim verwendeten Öl um ein Vielstoffgemisch und weitere wichtige Inhaltstoffe sind ebenfalls in Betracht zu ziehen.

Inhaltsstoffe: 2-4% Hyperforin und Hypericine (0.1-0.15% im Kraut, 0.2-0.3% in Blüten), 2-4% Flavonoide (Hyperosid, Rutosid, Kämpferol, Quercetin, Quercitrin, Isoquercitrin), 6-15% Gerbstoffe (Catechin-Typ) und 0.1-0.3% ätherisches Öl mit dem Abbauprodukt der Hopfenbuttersäure, 2-Methyl-3-buten-ol. Kleine Mengen an oligomeren Procyanidinen, Pektin, Cholin und Xantone (Buehring, 2005).

3.3.3 Systemische Wirkung von Johanniskraut

Die Kommission E beschreibt die innere Anwendung wie folgt: bei psychovegetativen Störungen, depressiven Verstimmungszuständen, Angst und/oder nervöser Unruhe.

Die systemische Wirkung von Johanniskraut wird als nervenstärkend, beruhigend, stimmungsverbessernd, seelisch erwärmend, harmonisierend, antidepressiv, schlaffördernd, entzündungshemmend, entspannend, krampflösend, vitalisierend, blutbildend, antibakteriell, antiviral, zellatmungsverbessernd in der Naturheilkunde beschrieben (Vonarburg, 2010).

In der ‚Monographies des plantes‘ wird die spasmolytische und leberprotektive Wirkung aufgrund von Flavonoiden beschrieben, eine dosisabhängige Temperaturerhöhung, eine diuretische Wirkung, eine bakteriostatische und bakteriozide Wirkung aufgrund von Hyperforin, Flavonoiden (v.a. Hyperosid) und Phloroglucinol sowie sein antivirales Potential (IESV, 2007).

In der Studie von Chatterjee zeigt sich Hyperforin in einem lipophilen Extrakt als potenter Reuptakeinhibitor von Serotonin (5-HT), NA, DA, GABA und L-Glutamate (Chatterjee, 1998).

Johanniskraut als Gesamtextrakt eingenommen, führt zur Steigerung der nächtlichen Melatoninsekretion im Organismus und wird laut Literatur der photosensibilisierenden Substanz Hypericin zugeschrieben, welche ähnlich dem Hämatoporphyrin ist (Buehring, 2005).

Hyperforin zeigt *in vivo* angstlösende Effekte und eine gesteigerte Wahrnehmung, *in vitro* eine antioxidative Wirkung, eine Cyclooxygenase-1-Hemmung und antikanzerogene Effekte (Zanoli, 2004). zeigt eine Hemmung der GABA_A und GABA_B-Rezeptoren (hydromethanolischer Extrakt 4.5% Hyperforin), verhindert die Bindung von 5-HT₆ und antagonisiert NMDA. In der ESCOP-Monographie wird ebenfalls ein starker antioxidativer Effekt von Hyperforin dokumentiert (Hutchins, 2018).

Laut einer Studie wird bei der Gabe von Johanniskraut-Extrakt eine Senkung des Cortisols im Speichel gemessen (Hutchins, 2018).

Die Einnahme hoher Dosen Johanniskrautextrakt führte bei Ratten zu einer leichten Erhöhung der Körpertemperatur. Bei neuropathischen Schmerzen zeigte sich Hyperforin aktiv (Hutchins, 2018). Studien zeigen, dass der Auszug in Sonnenblumenöl einen sehr starken antiphylogistischen Effekt aufweist sowie eine gastroprotektive und dyspeptische Aktivität (Hutchins, 2018).

Das Reizdarmsyndrom wird laut einer Studie durch die Gabe von Johanniskrautextrakt über acht Wochen signifikant reduziert (Hutchins, 2018).

3.3.4 Topische Wirkung von Johanniskraut

Äusserlich beschreibt die Kommission E Johanniskraut zur Behandlung und Nachbehandlung von scharfen und stumpfen Verletzungen, Verbrennungen ersten Grades, Behandlung und Nachbehandlung von Myalgien. Basierend auf langjähriger Erfahrung kann Johanniskraut innerlich bei zeitweilig auftretenden mentalen Erschöpfungszuständen und bei leichten Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt werden (Phytopharma, 2018).

Die Wirkung in der äusserlichen Anwendung wird beschrieben als schmerzstillend, antineuralgisch, wundheilend, entzündungshemmend, entkrampfend und entspannend (Vonarburg, 2010).

Hypericine wirken photodynamisch, antiviral und antiretroviral, sie verbessern die Durchblutung in den Kapillaren. Hyperforin wirkt antibakteriell, die Flavonoide und Biflavonoide (v.a. im Öl enthalten) antiphlogistisch (Phytopharma, 2018), das Biflavin Amentoflavin antiulzerogen und die Gerbstoffe wirken adstringierend sowie eiweissfällend. Ölige Hypericumzubereitungen werden zur Behandlung und Nachbehandlung von scharfen und stumpfen Verletzungen und Myalgien gebraucht (Wiesenaue, 2016).

Neuste Erkenntnisse bringt eine Studie von Christoph Schlempp (Schlempp, 2017), welche die stark entzündungshemmende, antimikrobielle, antioxidative und antikanzerogene Wirkung des Phloroglucinols Hyperforin beschreibt sowie auch dessen stimulierende Wirkung auf den Wachstum

und die Differenzierung der Keratinozyten (Ute Wölfle, 2013). Hyperforin zeigt eine Wirkung über Serotoninrezeptor über die Haut und wirkt laut Literatur wärmend (Wölfle U., 2015).

Ein lipophiler Auszug von Johanniskraut zeigte in topischer Anwendung antiinflammatorische Effekte. Studien zeigten, dass eine Creme mit einem Gehalt an Hyperforin von 1.5%, die Rötung durch UVB-Strahlung signifikant reduziert und den Strahlenschutz VIS/NIR erhöht (Hutchins, 2019).

3.3.5 Neuere Erkenntnisse möglicher Wirkungen über Bitterstoff- und Geruchsrezeptoren

Das Gehirn sowie die Pigmentzellen der Haut tragen ‚ectopic olfactory‘-Rezeptoren und binden somit Geruchsmoleküle (Pavan, 2017). Es zeigte sich, dass Geschmacksrezeptoren ausserhalb der Mundschleimhaut auf den meisten Organen zu finden sind (Gilca, 2017).

Eine weitere Studie zeigt Rezeptoren für Serotonin und Melatonin in Keratozyten (Slominski, 2018) sowie auch für Bitterstoffe (Woelfle, 201%).

Werden Bitterstoffe als Aerosol inhaliert, erweitern sie die Bronchien, erhöhen so die Sauerstoffaufnahme und wirken zellaktivierend (Medizinwelt, 2018).

In vielen Geweben befinden sich Geschmacks- (TAS2R) und Geruchsrezeptoren: Human Airsystem M, zentrale kortikale Neuronen, vaskuläre glatte Muskeln, unteres und oberes Atemwegsepithel, kardiale Myozyten, Zellen des GI-Trakts, Schilddrüsenzellen. Geruchsrezeptoren wurden auf vielen weiteren Zelltypen gefunden und zeigen eine Regulation bei der Spermienchemotaxis, Respirationsrate, Myogenese, Proliferation von Prostatakrebs, Regulation des Blutdrucks und ein erhöhter Luftfluss durch die Atemwege (Steven, 2018).

3.3.6 Wirkung der klassischen Massage als Baseline

Eine Studie an Neugeborenen beschreibt die direkte parasympathische Wirkung mit Aktivierung des Vagus durch die Massage mit verschiedensten Ölen (Kokosnuss-, Distel und synthetische Öle) durch Barorezeptoren und Mechanorezeptoren (Pacini-Körperchen) in der Dermis (Field, 2010).

3.4 Methodik

3.4.1 Wahl des Johanniskrautöls

Die Wahl fällt auf ein durch eigene Erfahrung und Ernte schon bekanntes Öl von Dr. Andres. Es handelt sich um einen hochkonzentrierten Auszug von Johanniskraut in Sonnenblumenöl. Die Blüten werden beim ersten Aufspringen geerntet zusammen mit dem Kraut. Die frühe Ernte gewährleistet einen hohen Gehalt an Hyperforin. Laut Analyseprotokoll sind es 7.4% Hyperforin (siehe Anhang I).

3.4.2 Wahl und Durchführung der Massagetechnik

Es wird die Massage nach Breuss gewählt, da diese standardisiert ist und traditionell mit Johanniskrautöl ausgeübt wird (Fleig, 2008). Die Massage (Ablauf in Anhang II) beinhaltet nacheinander durchgeführte drei Techniken, wobei zwei davon sehr kräftig der Muskulatur entlang der Wirbelsäule arbeiten und eine Dehnung verursachen. Die dritte Technik stimuliert die Haut durch eine fast druckfreie leichte Gleitbewegung mit viel Öl. Der Zeitraum der Massagen wird auf zwei Wochen im Februar beschränkt, um grosse Abweichungen der Tagesdauer (Lichtdauer im Winter sehr kurz) und der Temperatur zu vermeiden. Die Massagezeit wird mit der Uhr kontrolliert und die Menge des Öls im Anschluss gemessen. Die Massage wird ohne Musik durchgeführt, um weitere

beeinflussende Faktoren auszuschliessen. Die Methode ist nicht invasiv und somit einfach durchführbar, auch wenn bei weiterführenden Studien durch Blutwerte mehr Aussagen gemacht werden könnten.

Beim ersten Probanden wurde die Breuss-Massagetechnik gelernt und im Anschluss der Behandlung als ‚gute Technik‘ (Zitat) validiert.

Da es sich um einen Erfahrungsbericht handelt und nicht um eine Studie, wurde auf folgende Punkte verzichtet: Frage Einnahme Medikamente allgemein oder Drogen kurz zuvor, Verzicht auf Alkohol am gleichen Abend, Verzicht auf Abduschen allenfalls restlichen Öls am Abend.

Vor der Massage wurde eine kurze Einführung gegeben, um Vertrauen zu schaffen sowie bei Interesse am Thema weitere Erläuterungen.

3.4.3 Beschreibung und Wahl der Versuchsgruppe

Aufgrund fehlender invasiver Werte wie Blutparameter, wurden als Probanden Personen gewählt, welche ein gutes Körperbewusstsein haben und offen waren, individuelle Erfahrungen mitzuteilen. Es wurden fünf Frauen und fünf Männer gewählt mit einer hohen Körperwahrnehmung und teilweise eigener Erfahrung als Therapeut in Massage. Es handelte sich um aktive Therapeuten, welche geschult und erfahren waren in Physiotherapie, Shiatsu, Esalen, Craniosacral-Therapie, Breuss- und Ayuryoga-Massage. Durch diese Selektion wurde gewährleistet, dass die vielfältige Wirkung auch ganzheitlich registriert wurde. Es bestand damit auch die Möglichkeit, wenig bekannte Effekte eventuell zu erfassen.

3.4.4 Erstellung und Kriterien des Fragebogens

Das Programm SurveyMonkey® wird benützt, da es sich bei anderen Arbeiten schon bewährt hat.

Da es sich mit zehn Probanden um keine Studie handelt sondern um einen reinen Erfahrungsbericht, wird vor der Behandlung ein paar Fragen zur aktuellen Befindlichkeit aufgezeichnet. Dieser erste Teil ‚Befindlichkeit vor der Massage‘ der Fragen gilt als Nulllinie. Der Fragebogen wird vom Probanden im Voraus unterschrieben, um die Daten im Anschluss und bei eventuell weiterführenden Studien veröffentlichen zu dürfen. Eine Frage über die ‚Freiheit von körperlichen Beschwerden‘ soll als Absicherung des Gesundheitszustandes gelten.

Die Fragen haben den Ursprung aus der eigenen Erfahrung im Zusammenhang der Johanniskrauternte und dessen Weiterverarbeitung am selben Tag im Raum. Die Fragen werden gestellt zu den Themen körperliche (z.B. Muskelanspannung, Atmung), mentale (freie Gedanken) und seelische (z.B. Reizbarkeit, Stimmung) Befindlichkeit. Neben den bekannten systemischen Wirkungen (Aufnahmehemmung der Neurotransmitter Serotonin, DA, NA, GABA und L-Glutamin) werden auch mögliche topische und inhalative erfragt.

In der klassischen Medizin werden Johanniskrautpräparate bei der Indikation ‚Depressive Verstimmung‘ angewendet. Im verwendeten Fragebogen werden die Wirkungen mit ‚sich gelassener, selbst sicherer, stabiler fühlen‘ umschrieben.

Gemäss traditioneller Literatur finden auch Fragen zu bisher nicht erwiesenen Indikationen Platz. Dort wird Johanniskraut bei Neuralgie empfohlen. In der Umfrage finden sich dazu die Beschreibungen: ‚keinerlei körperliche Beschwerden‘ und ‚entspannter‘.

Ebenfalls traditionell ist die der Effekt der grösseren Lebenskraft und Zellaktivierung, was mit den Fragen: ‚wacher, präsenter, mehr Weite und freieres Atmen‘ evaluiert wird.

Die oft in der Antroposophie beschriebene aufhellende, mit Licht sich füllende Wirkung wird mit den Fragen ‚mehr Helligkeit und mehr Wärme fühlen‘ evaluiert.

Unmittelbar nach der Massage werden sofortige mögliche Wirkungen festgehalten, welche als Annahme über die Haut und Inhalation ausgelöst werden. Diese sind in den Fragen ‚Befindlichkeit 1–3 Stunden nach der Massage‘ enthalten. Der angefangene Fragebogen wird dem Probanden mit einem voradressierten und vorfrankierten Couvert mitgegeben und die restlichen Fragen circa 24 nach der Massage ausgefüllt; ‚Befindlichkeit am Morgen nach der Massage‘. Die Fragen beinhalten das Allgemeinbefinden sowie zum Thema Schlaf. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit in einem offenen Textfeld weitere eigene Beobachtungen und Erfahrungen zu erläutern.

Nach Erhalt werden die Antworten im Programm MonkeySurvey® eingegeben, damit eine einfache und vielseitige Auswertung möglich ist.

3.4.5 Auswertung und Analyse der Daten

Die Daten wurden vom Programm MonkeySurvey® auf Excel übertragen. Die kleine Datenmenge von 10 Probanden erlaubt keine statistische Auswertung. Es wurde deshalb entschieden, dass wenn die Summe der Antworten ‚Trifft klar zu‘ und ‚Trifft mehrheitlich zu‘ über 50% geht, als Zeichen eines signifikanten Effekts zu bewerten. Die offenen Antworten werden zusammenfassend notiert.

3.4.6 Mögliche Verfälschungen

Die Massagen wurden an unterschiedlichen Wochentagen und Tageszeiten durchgeführt, was zu Verfälschungen der Daten führen kann (Wochenende, abends mehr Entspannung). Die ruhige, gemütliche Atmosphäre im Massageraum durch den alten Parkett im alten Stadtteil von Zürich kann allein schon einen entspannenden Effekt haben. Weiter können die Resultate beeinflusst worden sein durch den aktuellen Zustand der massierenden Person sowie des Probanden, Alkoholkonsum am Abend zuvor oder danach sowie allfällige Einnahme von Medikamenten und Drogen. Wirkung der Temperatur und Sonneneinstrahlung/-dauer während des Tages, weshalb alle Massagen über einen Zeitraum von zwei Wochen durchgeführt wurden.

4 Ergebnisse

Die These, dass die topische Anwendung von Johanniskrautöl auch systemische Wirkung zeigt, wurde bestätigt. Die Mehrheit der Probanden beschrieb mit ‚klar‘ oder ‚mehrheitlich zutreffend‘ ihren Zustand nach der Massage als gelassener, selbstsicherer und stabiler als vorher.

Das Statement ‚Mit meiner Unterschrift erlaube ich, dass meine Aussagen für die Abschlussarbeit von Martina Melcher an der SMGP, wurde von allen Probanden unterschrieben.

Demographie Daten: Sechs der zehn Probanden waren männlich, vier weiblich. Sieben sind therapeutisch aktiv und drei davon sind ausgebildet in der Breuss-Massage. Für die einzelne Massage wurde zwischen 3 bis 5 g Johanniskrautöl verwendet, im Durchschnitt 3,4 g.

Die körperliche Beschwerdefreiheit (‚trifft klar zu‘) hat über die drei Fragezeiten mit 20% ‚vor der Massage‘, 40% ‚1-3 Stunden nach der Massage‘ und 50% ‚am Morgen nach der Massage‘ zugenommen.

4.1 Effekte 1-3 Stunden nach der Massage

Im Zeitraum von 1-3 Stunden nach der Breuss-Massage mit Johanniskrautöl fühlten sich 60% der Probanden mit ‚trifft klar zu‘ ‚entspannter‘.

Werden die Ausgaben ‚trifft klar zu‘ und ‚trifft mehrheitlich zu‘ zusammen genommen, so geben 80% der Probanden an ‚vermehrt Wärme zu fühlen‘. Zwei der 10 Probanden haben zusätzlich während der Massage die Frage gestellt, ob das Johanniskrautöl einen wärmenden Effekt habe, da sie dies aktuell gerade wahrnahmen.

70% der Probanden gaben an, sich ‚entspannter zu fühlen‘, ‚sich gelassener zu fühlen‘, ‚sich selbstsicherer und stabiler zu fühlen‘ sowie ‚in sich mehr Helligkeit zu fühlen‘. Weitere 60% gaben an, ‚sich wacher zu fühlen‘, ‚sich präsenter zu fühlen‘, ‚einen klareren Überblick zu haben‘ sowie ‚mehr Weite zu fühlen und freier atmen zu können‘.

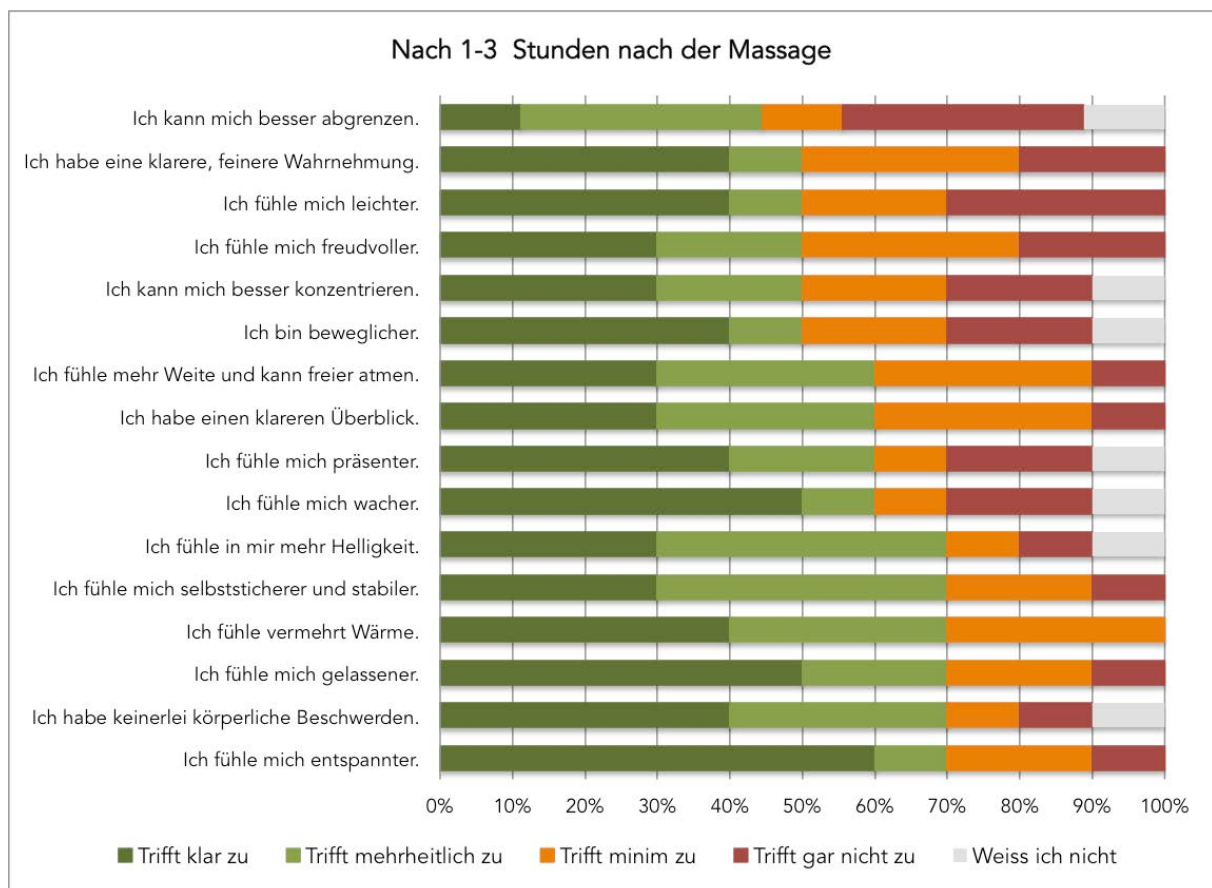


Diagramm 1: Nach 1-3 Stunden nach der Massage

4.2 Effekte am Morgen nach der Breuss Massage mit Johanniskrautöl

Am Morgen nach der Breuss-Massage mit Johanniskrautöl gibt es keine Antwort, welche 50% der Probanden mit ‚trifft klar zu‘ beantworten. Die Probanden haben nach 1 bis 3 Stunden nach der Massage jeweils vermehrt ‚trifft klar zu‘ angekreuzt als am nächsten Morgen. Sie waren sich somit ihrer Empfindungen klarer.

Werden die Ausgaben ‚trifft klar zu‘ und ‚trifft mehrheitlich zu‘ zusammen genommen, so gaben 80% der Probanden an ‚sich ausgeglichener als vor der Massage zu fühlen‘. 70% der Probanden ‚fühlten sich entspannter‘ als vor der Massage und weitere 60% gaben an ‚sich gelassener als vor der Massage zu fühlen‘, ‚einen klareren Überblick als vor der Massage zu haben‘, ‚vermehrt Weite zu fühlen und eine freiere Atmung als vor der Massage zu haben‘ sowie ‚sich freudvoller, vitaler und lebendiger als vor der Massage zu fühlen‘.

Die Massage mit dem Johanniskrautöl hatte keine Effekte auf die Schlafqualität ‚besser, tiefer, erholsamer‘ gezeigt. Nur 20% konnten ‚klar besser tiefer als üblich schlafen‘ und nur bei 10% war der Schlaf ‚klar erholsamer als sonst‘.

Die Frage der Absicherung auf die gesundheitliche Befindlichkeit der Probanden ‚ich habe keinerlei körperliche Beschwerden‘ zeigt zudem, dass allfällige Beschwerden abgenommen haben. Insgesamt gaben 20% der Probanden an ‚vor der Massage‘, 40% ‚1 bis 3 Stunden nach der Massage‘ und 50% am Morgen nach der Massage ‚klar‘ keinerlei Beschwerden zu haben.

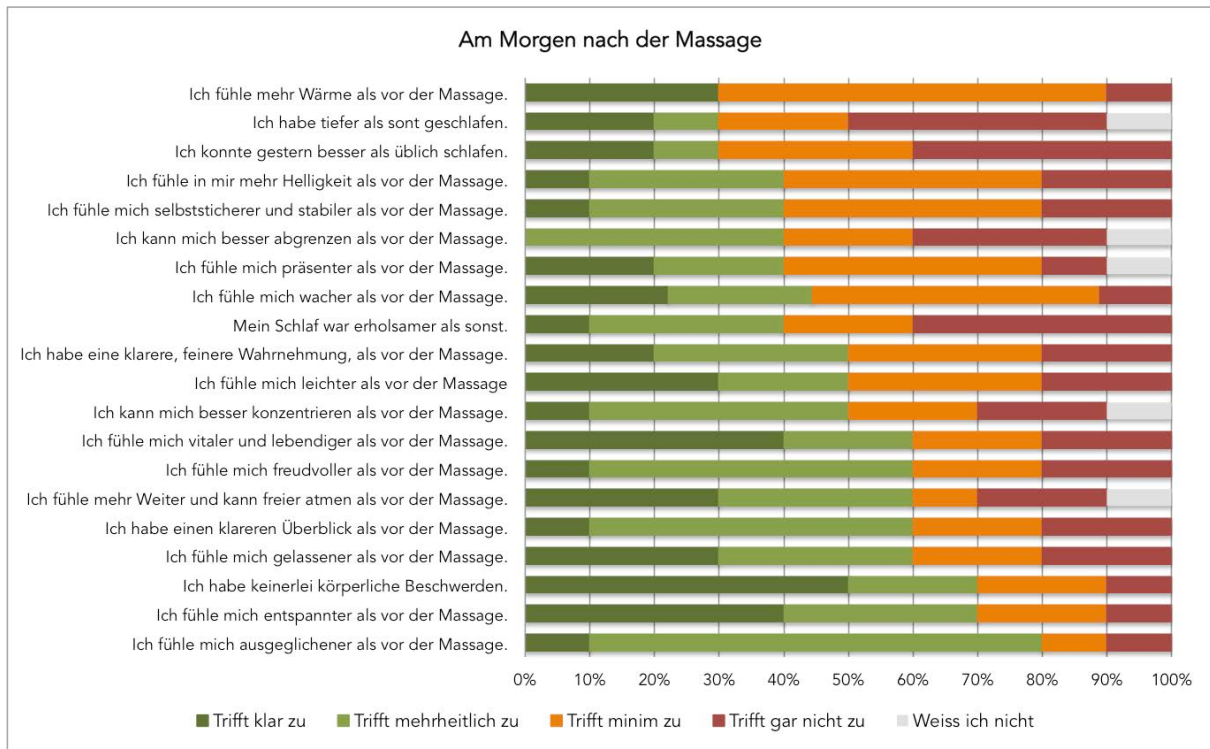


Diagramm 2: Am Morgen nach der Massage

4.3 Ergebnisse zur Abgrenzung zu einer klassischen Massage

Die Frage ‚gemäss meiner Erfahrung gehen die empfundenen Effekte klar über diejenigen einer sonstigen Massage hinaus‘ wurde von 40% mit ‚trifft klar zu‘, beantwortet, von 40% mit ‚trifft mehrheitlich zu‘ und 20% waren sich unklar (‚weiss nicht‘). 29% der therapeutisch aktiven Probanden gaben an ‚es treffe klar zu‘, 57% ‚es treffe mehrheitlich zu‘ und eine Person war sich unklar (‚weiss nicht‘). Von den drei Therapeuten mit einer Ausbildung in der Breuss-Massage fanden zwei, dass die Aussage ‚klar zutrifft‘ und die dritte Person gab an es ‚treffe mehrheitlich zu‘.

4.4 Ergebnisse zu den offenen Fragen

Zusammenfassung der Effekte, zur offenen Frage ‚Was ich sonst noch erfahren und wahrgenommen habe (Magen/Darm/Blase...)‘:

- Mental: viel Energie und Fokus. Energiehoch, Motivation Neues anzupacken, Altes abarbeiten. Aktiver, vieles in Kürze erledigen, Fokus verschärft.
- Magen-Darm-Trakt: bessere Verdauung, viel Luft im Darm.
- Muskulatur: Rücken leichter (2x) und präsenter, warm und leicht, totale Entspannung, prickeln in Kreuzgegend.
- Schlaf: tief und fest. Tiefschlaf.
- Befindlichkeit: Gefühl der Ganzheit und Wärme. Leichtigkeit und Gefühl des Schwebens (2x).
- Sonstiges: starkes Schwitzen in der Nacht. Kratzen in der Kehle, Kopfschmerzen

5 Bewertung und Diskussion der Ergebnisse

Für die Klärung, wie weit die Massage allein eine sehr ausgeprägte Wirkung hat, müsste die Methode mit reinem Sonnenblumenöl mit einer Kontrollgruppe durchgeführt werden. Weitere Verfälschungen sind möglich durch Raum (Temperatur, altes Haus, dass sehr entspannend, da warm durch alten Parkett) wie sie schon in 3.2.6 ‚Mögliche Verfälschungen‘ erwähnt wurden.

Bei ein bis drei Probanden war unklar, ob evtl. Cannabiskonsum sogar kurz vorher ein Thema war.

Der Menge des Öls in Korrelation zur Grösse des Probanden wurde nicht Rechnung getragen. Die Waage für die Quantifizierung des verwendeten Johanniskrautöls war mit nur ganzen Grammwerten relativ ungenau.

Wie weit die Breuss-Massage die Meridiane (Niere) aktiviert, müsste in einer TCM-Studie evaluiert werden. Wie weit das Öl, wie tief und in welche Hautschicht eindringt, müsste weiter abgeklärt werden.

Zwei Probanden gaben an, Muskelkater von strengen Trainingseinheiten zu haben. Eine Person war stark erkältet und hat auf dem Antwortbogen schon dementsprechend eine Notiz gemacht, dass ihr unklar sei, ob das Empfinden aufgrund ihrer Erkältung eventuell nicht ganz so ausgeprägt ist.

Es ist unklar, ob die Anregung des Magen-Darm-Traktes nicht indirekt durch die entspannende Wirkung der Massage ausgelöst wurde.

Die Massage mit Johanniskrautöl zeigt somit teilweise mit ‚gelassen, selbstsicherer, stabiler, wacher, präsenter, klarer Überblick‘ ähnliche Wirkungen wie bei der oralen Einnahme des Extraktes. Effekte wie ‚Wärme, Leichtigkeit und Helligkeit wie sie in der traditionellen Literatur (Pelikan, 2012) beschrieben werden, verdienen mehr Aufmerksamkeit. Inwiefern die klassischen systemischen Rezeptoren für Serotonin, DA oder NA beeinflusst werden, müsste in Studien evaluiert werden.

Von grossem Interesse ist hier jedoch der Gedanke, dass Inhaltsstoffe von Johanniskrautöl als Vielstoffgemisch über Bitterstoffrezeptoren in der Haut oder im Atmungsstrakt wirken und damit die Sauerstoffzufuhr in die Zellen verbessern könnten (‚Weite fühlen und frei atmen‘).

Die Aktivierung von Thermorezeptoren in der Haut könnte eine Erklärung sein für die erfahrenen Effekte von ‚Wärme‘.

Der Effekt der ‚empfundenen Helligkeit‘, wie sie die Antroposophen beschreiben (Pelikan, 2012) ist, könnte Anzeichen sein auf die Aktivierung von Melanozyten.

Abschliessend lässt sich sagen, dass die Daten aufgrund der kleinen Probandenzahl und relativ vielen nicht fixierbaren Variablen mit Vorsicht zu geniessen sind. Der entspannende Effekt der Massage selber durch die Aktivierung des *Nervus vagus*, lässt sich nicht in allen Fällen klar von den Effekten des Johanniskrautöls trennen. Die Resultate geben jedoch einige Anregungen über mögliche Effekte von Johanniskrautöl in und durch die Haut. Diesen sollte in Studien mit Kontrollgruppen und spezifischen Messmethoden nachgegangen werden.

6 Literaturverzeichnis

IESV , L. E.: *Monographies des plantes*. Institut Européen des Substances Végétales , 2017.

Slominski, A., Wortman J., Tobin D., J.: The cutaneous serotonergic / melatonergic system: securing a place under the sun. *The Journal FASEB Journal A review* 2018; 19 (2): 176-194.

Pavan B, Dalpiaz A.: Odorants could elicit repair processes in melanized neuronal and skin cells. *Neural Regeneration Research* 2017; 2(9) : 1401-1404.

Bock, H.: *Das Kreütter Buch, Darinn Unterscheidt, Namen vnd Würckung der Kreutter, Stauden, Hecken vnnd Beumen, sampt jhren Früchten, so inn Deutschen Landen wachsen*. Strassburg, Verlag Wendel Rihel, 1939.

Buehring, U.: *Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde*. Stuttgart, Sonntag Verlag MVS Medizinverlage GmbH, 2005.

Chen, J. K.: *Chinese Medical Herbology and Pharmacology*. Portland, Art of Medicine Press, 2000.

Hutchins R., Mills S.: Monographie *Hyperici herba* St. John's Wort , Exeter (UK): ESCOP, 2018.

Fleig, H.: *Heilen über die Wirbelsäule nach Dorn und Breuss Band 1*. Wehr: Verlag und Vertrieb B.u.H. Fleig, 2008.

Kalbermatten, R. K. *Pflanzliche Urtinkturen - Wesen und Anwendung*. Baden und München: AT Verlag, 2016.

Kuenzle, J.: *Das grosse Kräuterheilbuch*. Olten: Verlag Otto Walter, 1947

Gilca M., Dragos D.: Extraoral Taste Receptor Discovery: New Light on Ayurvedic Pharmacology. *Evidence Based Complementary Alternativ Medicine* 2017: 1-52.

Medizinwelt: *Medizinwelt Info Aktuell*. <https://www.medizin-welt.info/aktuell/Bitterstoffe-helfen-gegen-Athmas/177>. (Online, Abrufdatum 24.4.2018).

Pahlow, M.: *Das grosse Buch der Heilpflanzen*. Hamburg: Grüte und Unzer, 1985

Pelikan, W.: *Heilpflanzenkunde*. Dornach: Verlag am Goetheanum, 2012

Phytopharma, K., *Kooperation Phytopharmaka Johanniskraut*. Retrieved 16. 3 2018 from www.arzneimittellexikon.info/johanniskraut.php (Online, Abrufdatum 16.3.2018).

Steven S, Stephen B.: Taste and smell GPCR in the lung: Evidence for a previously unrecognized widespread chemosensory system. *Cellular Signalling* 2018; (41) 82-88.

Chatterjee, S. B.: Hyperforin as a possible antidepressant component of hypericum extracts. *Life Sciences* 1998; 63 (6): 499-510.

Schempp, C., *Möglichkeiten und Grenzen der Phytotherapie in der Dermatologie*. SMGP Kurs Dermatologie. Wädenswil: SMGP, 2017.

www.compendium.ch. Retrieved 2018 from <https://www.compendium.ch/Jarsin> (Online, Abrufdatum 24.4.2018).

Field T., Diego M., Hernandez-Reif M.: Preterm infant massage therapy research: A review. *Infant Behavior and Development* 2010; (33) 115-124.

Wölfl U., Seelinger G., Schempp C. M.: Topical Application of St. John's Wort (*Hypericum perforatum*). *Planta Med* 2013; 1-12.

Vonarburg, B.: *Energetisierte Heilpflanzen - Schonende Verarbeitung und Veredeln von Arzneipflanzen*. Baden und München: AT Verlag, 2010.

Wölfl U., Seelinger G., Schempp C. M.: Expression and Functional Activity of the Bitter Taste Receptors TAS2R1 and TAS2R38 in Human Keratinocytes. *Skin Pharmacology and Physiology* 2015; (28) 137-146.

Wala: <https://www.wala.de/qualitaet/pflanzenarchiv/druckversion.php?Name=Johanniskraut>. from Wala Pflanzenarchiv Johanniskraut. (Online, Abrufdatum 24.4.2018).

Wiesenauer, M.: *PhytoPraxis*. Kernen Stetten: Springer Verlag, 2016.

Zanoli, P.: Role of hyperforin in the pharmacological activities of St. John's Wort. *CNS Drug Rev* 2004; 10 (3) 203-218.

Danksagung

Herzlichen Dank allen Probanden für ihre Unterstützung und Vertrauen. Besten Dank an Herrn Christoph Schempp für seinen Effort mich mit aktueller Literatur einzudecken und Herrn Ruedi Andres für die Zurverfügungstellung des Johanniskrautöls.

Anhang

Anhang I: Analyseprotokoll Johanniskrautöl Dr. Andres

Anhang II: Ablauf Breuss-Massage

Anhang III: Fragebogen

Anhang IV: Excel-Tabellen mit Auswertung Umfragedaten

INTERLABOR BELP AG



Aemmenmattstr. 16 • PF 205 • CH-3123 Belp
Tel. +41 (0)31 818 77 77 • Fax +41 (0)31 818 77 78
Mail info@interlabor.ch • Internet www.interlabor.ch

ANALYSENZERTIFIKAT

Apotheke Stadelhofen
Frau Priska Eberle
Goethestrasse 22
CH-8001 Zürich

Auftrag : 1507-00397
Eingang : 10. Juli 2015
Methode : HPLC-UV*
Bei Fragen : Pharma: Nils Zimmermann
Food: Veronika Kulzer

Proben-Nr. 434594 Marti
Probenbezeichnung Johanniskrautöl
50ml
Charge: 517020

Gehalt Hyperforin 68 mg/100 mL $68 \text{ mg} / 91.5 \text{ g} = 7.4\%$

Beurteilung

Es liegen uns keine Beurteilungsgrundlagen vor.

Belp, 20. Juli 2015


Dominique Grunder

Ablauf der Breuss Massage

Futon, Kissen, Tuchabdeckung, Abdecktuch, Fliesspapier, Johanniskrautöl, Uhr, WLAN aus, Vorhang zu. Klient in Bauchlage Kopf nach unten, Masseur steht rechts vom Klient/Tisch



Massagegriff 1 *Lende strecken (circa 5 min)*

Sehr wenig Öl. Von Lendenwirbel nach unten dehnen (ziehen). Rechte, äussere Handkante auf dem Körper, linke Hand darauf mit Fingerspitzen nach oben. Bis Kreuzbein ziehen und sanft loslassen, damit nicht ‚spickt‘.



Massagegriff 2 *Wirbelsäule dehnen (3 Durchläufe, total circa 10 min)*

Mehr Öl nehmen und auf ganzem Rücken verteilen. Beide Hände beidseits der Wirbelsäule, mit Fingerspitzen Richtung Kopf nach unten ziehen. Zeigefinger und Mittelfinger mit viel Druck dem Rückenstrecker entlang nach unten ziehen. Start Lendenwirbel mit ausweiten der Kreise, herzförmig jeweils der Seite entlang wieder nach oben. Wenn oben angelangt, auch Schultermuskulatur massieren. Dann wieder unten beginnen für nächsten Durchlauf.



Massagegriff 3 *Gliding (circa 5 min)*

Rechte Hand auf dem Körper mit Fingerspitzen Richtung Füsse, Zeige- und Mittelfinger auf dem Rückenstrecker. Linke Hand im rechten Winkel darüber. Sanfte und entspannte Hände gleiten rhythmisch von Kopfende zu Fussende auch wieder mit wachsender Strecke beginnend bei den Lendenwirbeln. Flache Hand ab Nacken bis Kreuzbein ganz runter.



Abschluss *Ausblancieren (circa 5 min)*

Seidenpapier mit Glanz nach oben auf Rücken legen und mit Fingerspitzen kraulend abstreichen mit Bewegungen über den ganzen Rücken. Dann mit beiden Handflächen gleichzeitig über den Rücken streichen und die letzten drei Male bis über die Füsse und dann ‚weg schütteln‘.



Tuch über den Rücken legen. Dann beide Hände auflegen in Lendengegend, dann Brustwirbelgegend, dann eine Lende- eine Brustgegen. Atmen und mit guten Gedanken verbinden. Hände sollen sich nicht berühren.



Dann Seidenpapier von Kopfende Richtung Füsse ziehen. Wegwerfen. Die Lendenwirbel nochmals ausstreichen nach Technik 1. Dann Tuch wieder über Klient legen und ruhen lassen. Hände waschen.

Erfahrungsumfrage: Johanniskrautöl in der Breuss Massage

Initialen: _____ Alter: _____ Datum: _____ Zeit: _____

Befindlichkeit vor der Massage: körperlich / geistig / seelisch

	Trifft klar zu	Trifft mehrheitlich zu	Trifft minim zu	Trifft gar nicht zu	Ich weiss nicht
Ich fühle mich entspannt.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe keinerlei körperliche Beschwerden.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin beweglich.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich wach.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich präsent.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann mich gut konzentrieren.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich gelassen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe einen klaren Überblick.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann mich abgrenzen.	☐	☐	☐	☐	☐

Befindlichkeit circa 1-3 Stunden nach der Massage: körperlich / geistig / seelisch

	Trifft klar zu	Trifft mehrheitlich zu	Trifft minim zu	Trifft gar nicht zu	Ich weiss nicht
Ich fühle mich entspannter.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe keinerlei körperliche Beschwerden.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin beweglicher.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich wacher.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich präsenter.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann mich besser konzentrieren.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich gelassener.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe einen klareren Überblick.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann mich besser abgrenzen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle vermehrt Wärme.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich selbstsicherer und stabiler.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle in mir mehr Helligkeit	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mehr Weite und kann freier atmen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich freudvoller.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich leichter.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe eine klarere und feinere Wahrnehmung.	☐	☐	☐	☐	☐

Befindlichkeit am Morgen nach der Massage: körperlich / geistig / seelisch

	Trifft klar zu	Trifft mehrheitlich zu	Trifft minim zu	Trifft gar nicht zu	Ich weiss nicht
Ich konnte besser als üblich schlafen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe tiefer als sonst geschlafen.	☐	☐	☐	☐	☐
Mein Schlaf war erholsamer als sonst.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich entspannter als vor der Massage.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe keinerlei körperliche Beschwerden.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich ausgeglichener als vor der Massage.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich wacher als vor der Massage.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich präsenter als vor der Massage.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann mich besser Konzentrieren als v. d.M..	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich gelassener als vor der Massage.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe einen klareren Überblick als vor der Massage.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann mich besser Abgrenzen als v.d.M..	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mehr Wärme als vor der Massage.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich selbstsicherer und stabiler als v.d.M..	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle in mir mehr Helligkeit als v.d.M..	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mehr Weite und kann freier atmen als v.d.M..	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich freudvoller als vor der Massage.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich leichter als vor der Massage.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe eine klarere und feinere Wahrnehmung a.v.d.M	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich vitaler als v.d.M	☐	☐	☐	☐	☐

Abkürzung v.d.M. heisst ,vor der Massage

Gemäss meiner Erfahrung gehen die empfundenen Effekte über diejenigen der Massage hinaus

	Trifft klar zu	Trifft mehrheitlich zu	Trifft minim zu	Trifft gar nicht zu	Ich weiss nicht
	☐	☐	☐	☐	☐

Was ich sonst noch erfahren und wahrgenommen habe (MagenDarm/Blase/...):

Was ich sonst noch sagen will:

Mit meiner Unterschrift erlaube ich, dass meine Aussagen für die Abschlussarbeit von Martina Melcher an der SMGP und allfällige Folgestudien verwendet werden dürfen:

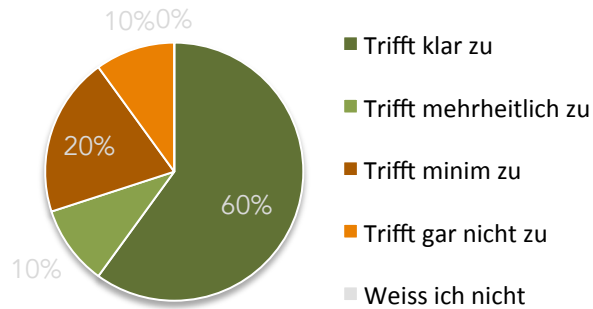
Zürich, Datum _____

Breuss Massage Auswertung

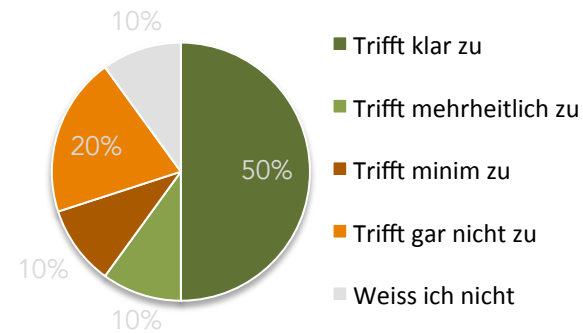
Nach 1 bis 3 Stunden nach der Breuss Massage

	Trifft klar zu	Trifft mehrheitlich zu	Trifft minim zu	Trifft gar nicht zu	Weiss ich nicht	Relevanz
Ich fühle mich entspannter.	60	10	20	10	0	70
Ich habe keinerlei körperliche Beschwerden.	40	30	10	10	10	70
Ich bin beweglicher.	40	10	20	20	10	50
Ich fühle mich wacher.	50	10	10	20	10	60
Ich fühle mich präsenter.	40	20	10	20	10	60
Ich kann mich besser konzentrieren.	30	20	20	20	10	50
Ich fühle mich gelassener.	50	20	20	10	0	70
Ich habe einen klareren Überblick.	30	30	30	10	0	60
Ich kann mich besser abgrenzen.	10	30	10	30	10	40
Ich fühle vermehrt Wärme.	40	30	30	0	0	70
Ich fühle mich selbststicherer und stabiler.	30	40	20	10	0	70
Ich fühle in mir mehr Helligkeit.	30	40	10	10	10	70
Ich fühle mehr Weite und kann freier atmen.	30	30	30	10	0	60
Ich fühle mich freudvoller.	30	20	30	20	0	50
Ich fühle mich leichter.	40	10	20	30	0	50
Ich habe eine klarere, feinere Wahrnehmung.	40	10	30	20	0	50

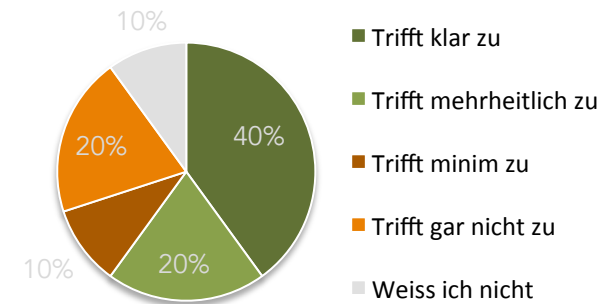
Ich fühle mich entspannter.



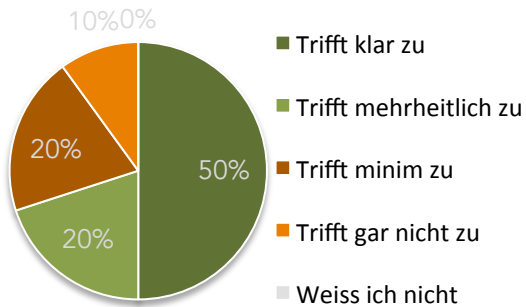
Ich fühle mich wacher.



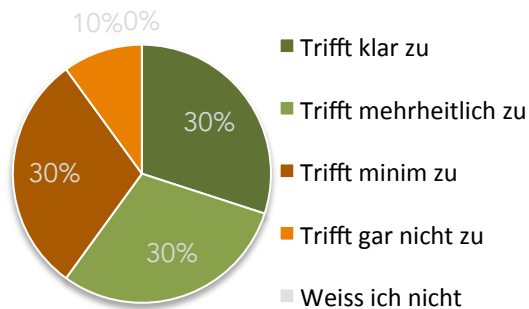
Ich fühle mich präsenter



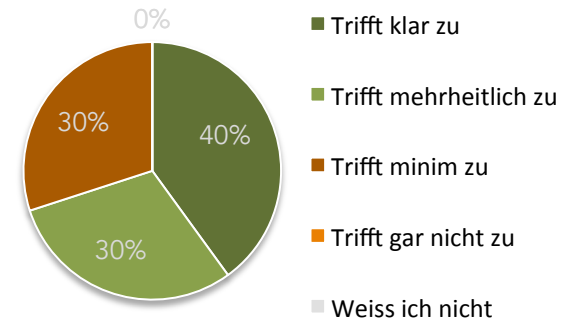
Ich fühle mich gelassener



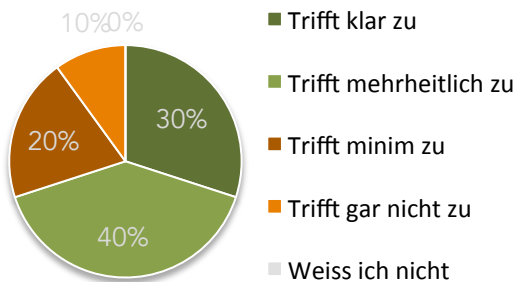
Ich habe einen klareren Überblick



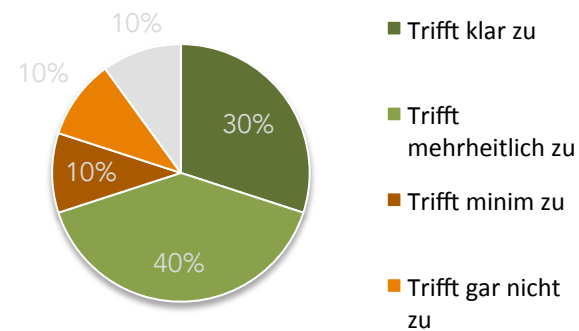
Ich fühle vermehrt Wärme.



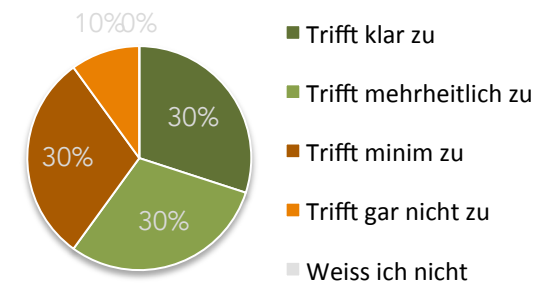
Ich fühle mich selbstsicherer und stabiler



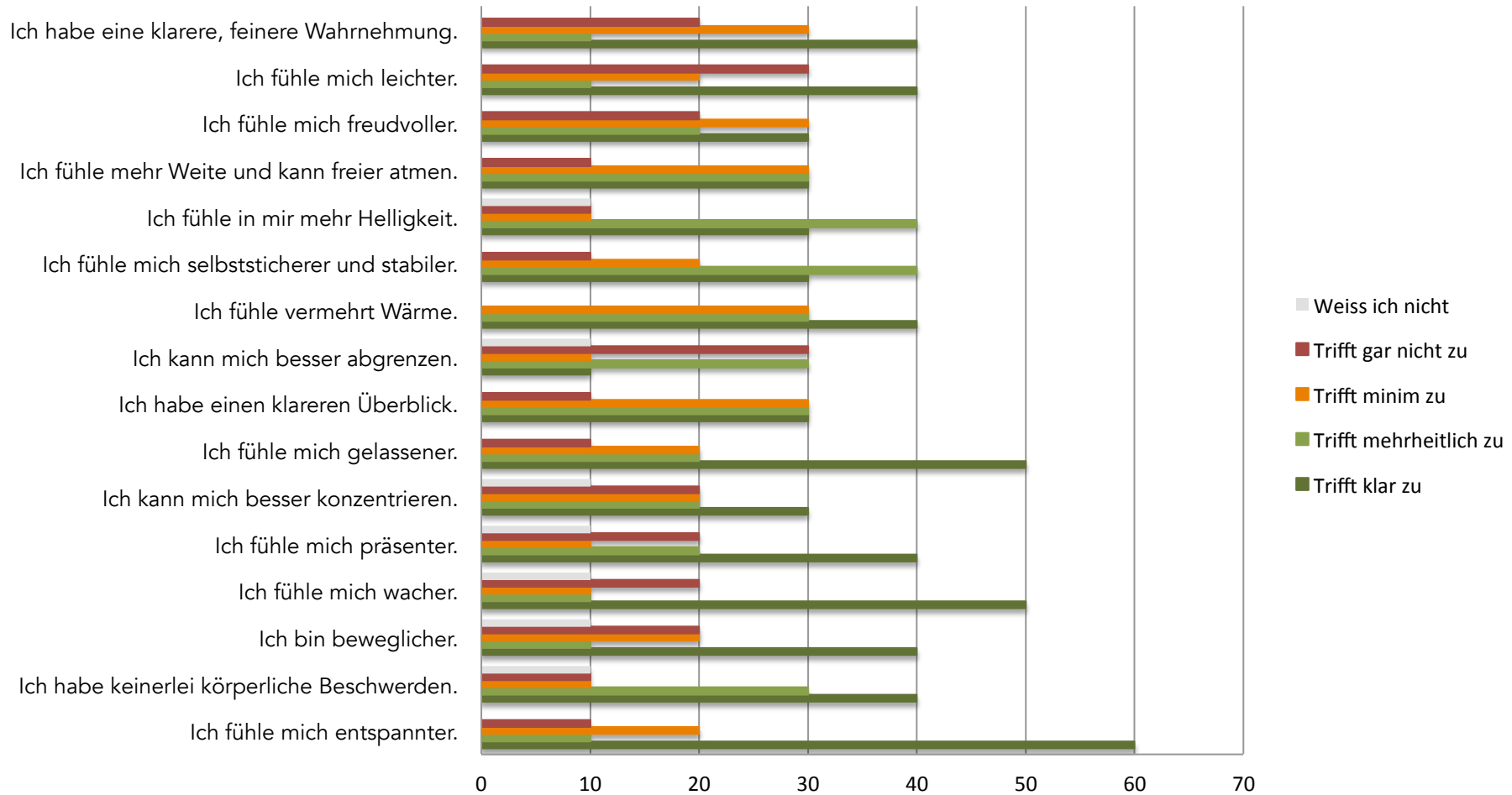
Ich fühle in mir mehr Helligkeit.



Ich fühle mehr Weiter und kann freier atmen.



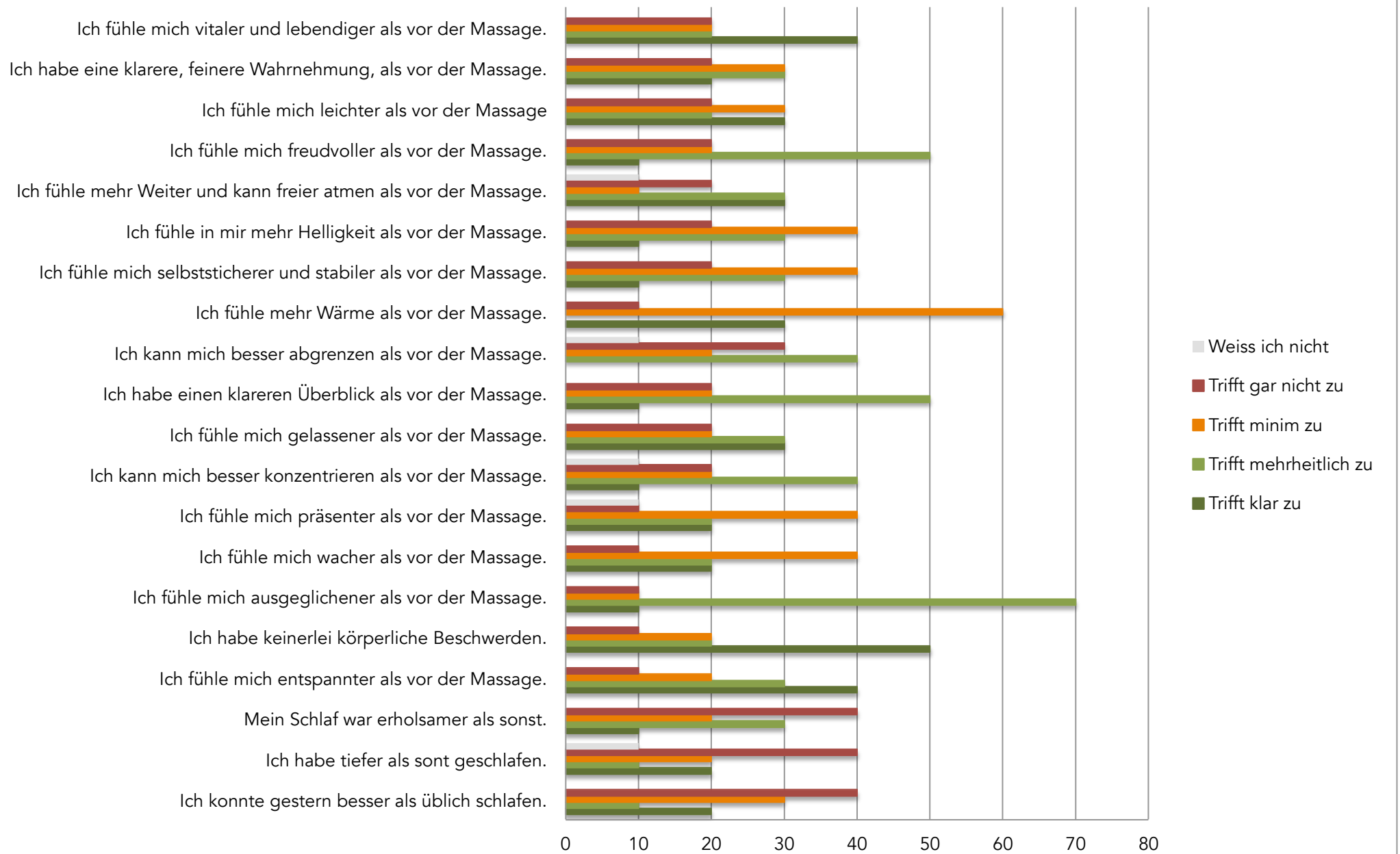
Antworten 1-3 Stunden nach der Massage in Prozent



Am Morgen nach der Massage

	Trifft klar zu	Trifft mehrheitlich zu	Trifft minim zu	Trifft gar nicht zu	Weiss ich nicht	Relevanz
Ich konnte gestern besser als üblich schlafen.	20	10	30	40	0	30
Ich habe tiefer als sonst geschlafen.	20	10	20	40	10	30
Mein Schlaf war erholsamer als sonst.	10	30	20	40	0	40
Ich fühle mich entspannter als vor der Massage.	40	30	20	10	0	70
Ich habe keinerlei körperliche Beschwerden.	50	20	20	10	0	70
Ich fühle mich ausgeglichener als vor der Massage.	10	70	10	10	0	80
Ich fühle mich wacher als vor der Massage.	20	20	40	10	0	40
Ich fühle mich präsenter als vor der Massage.	20	20	40	10	10	40
Ich kann mich besser konzentrieren als vor der Massage.	10	40	20	20	10	50
Ich fühle mich gelassener als vor der Massage.	30	30	20	20	0	60
Ich habe einen klareren Überblick als vor der Massage.	10	50	20	20	0	60
Ich kann mich besser abgrenzen als vor der Massage.	0	40	20	30	10	40
Ich fühle mehr Wärme als vor der Massage.	30	0	60	10	0	30
Ich fühle mich selbststicherer und stabiler als vor der Massage.	10	30	40	20	0	40
Ich fühle in mir mehr Helligkeit als vor der Massage.	10	30	40	20	0	40
Ich fühle mehr Weiter und kann freier atmen als vor der Massage.	30	30	10	20	10	60
Ich fühle mich freudvoller als vor der Massage.	10	50	20	20	0	60
Ich fühle mich leichter als vor der Massage	30	20	30	20	0	50
Ich habe eine klarere, feinere Wahrnehmung, als vor der Massage.	20	30	30	20	0	50
Ich fühle mich vitaler und lebendiger als vor der Massage.	40	20	20	20	0	60

Resultate in Prozent: Am Morgen nach der Breuss Massage



Daten nach Relevanz geordnet

Nach 1 bis 3 Stunden nach der Breuss Massage

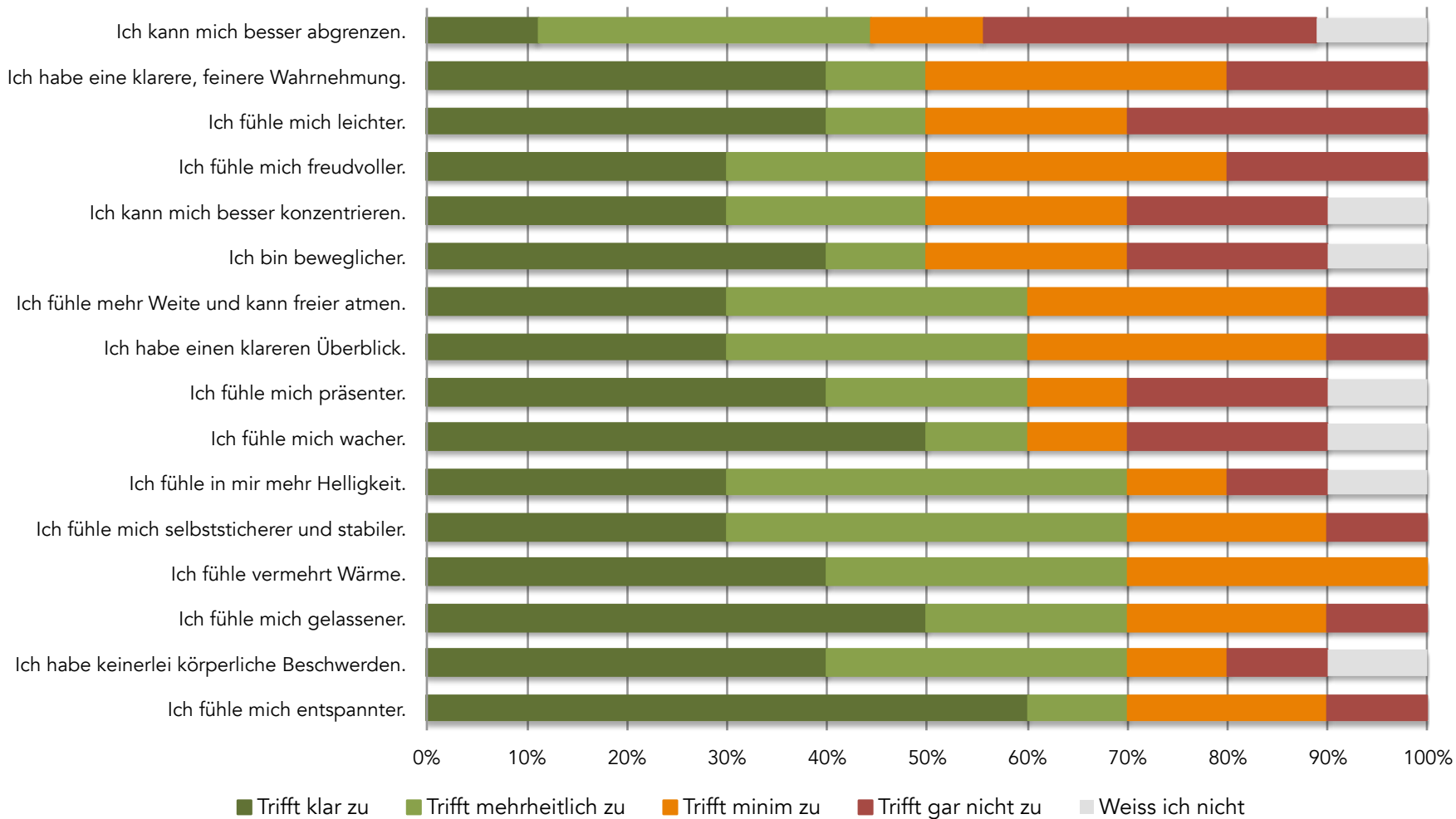
	Trifft klar zu	Trifft mehrheitlich zu	Trifft minim zu	Trifft gar nicht zu	Weiss ich nicht	Relevanz
Ich fühle mich entspannter.	60	10	20	10	0	70
Ich habe keinerlei körperliche Beschwerden.	40	30	10	10	10	70
Ich fühle mich gelassener.	50	20	20	10	0	70
Ich fühle vermehrt Wärme.	40	30	30	0	0	70
Ich fühle mich selbststicherer und stabiler.	30	40	20	10	0	70
Ich fühle in mir mehr Helligkeit.	30	40	10	10	10	70
Ich fühle mich wacher.	50	10	10	20	10	60
Ich fühle mich präsenter.	40	20	10	20	10	60
Ich habe einen klareren Überblick.	30	30	30	10	0	60
Ich fühle mehr Weite und kann freier atmen.	30	30	30	10	0	60
Ich bin beweglicher.	40	10	20	20	10	50
Ich kann mich besser konzentrieren.	30	20	20	20	10	50
Ich fühle mich freudvoller.	30	20	30	20	0	50
Ich fühle mich leichter.	40	10	20	30	0	50
Ich habe eine klarere, feinere Wahrnehmung.	40	10	30	20	0	50
Ich kann mich besser abgrenzen.	10	30	10	30	10	40

Daten nach Relevanz geordnet

Am Morgen nach der Massage

	Trifft klar zu	Trifft mehrheitlich zu	Trifft minim zu	Trifft gar nicht zu	Weiss ich nicht	Relevanz
Ich fühle mich ausgeglichener als vor der Massage.	10	70	10	10	0	80
Ich fühle mich entspannter als vor der Massage.	40	30	20	10	0	70
Ich habe keinerlei körperliche Beschwerden.	50	20	20	10	0	70
Ich fühle mich gelassener als vor der Massage.	30	30	20	20	0	60
Ich habe einen klareren Überblick als vor der Massage.	10	50	20	20	0	60
Ich fühle mich freier und kann besser atmen als vor der Massage.	30	30	10	20	10	60
Ich fühle mich freudvoller als vor der Massage.	10	50	20	20	0	60
Ich fühle mich vitaler und lebendiger als vor der Massage.	40	20	20	20	0	60
Ich kann mich besser konzentrieren als vor der Massage.	10	40	20	20	10	50
Ich fühle mich leichter als vor der Massage.	30	20	30	20	0	50
Ich habe eine klarere, feinere Wahrnehmung, als sonst.	20	30	30	20	0	50
Mein Schlaf war erholsamer als sonst.	10	30	20	40	0	40
Ich fühle mich wacher als vor der Massage.	20	20	40	10	0	40
Ich fühle mich präsenter als vor der Massage.	20	20	40	10	10	40
Ich kann mich besser abgrenzen als vor der Massage.	0	40	20	30	10	40
Ich fühle mich selbststärker und stabiler als vor der Massage.	10	30	40	20	0	40
Ich fühle in mir mehr Helligkeit als vor der Massage.	10	30	40	20	0	40
Ich konnte gestern besser als üblich schlafen.	20	10	30	40	0	30
Ich habe tiefer als sonst geschlafen.	20	10	20	40	10	30
Ich fühle mehr Wärme als vor der Massage.	30	0	60	10	0	30

Nach 1-3 Stunden nach der Massage



Am Morgen nach der Massage

