



## Oleg Lohnes

Warum Stress, Energiemangel und sogar  
Eisbaden Dein Herz ruinieren könnten!

Geboren in der Ukraine und seit über 30 Jahren in Deutschland lebend, ist Oleg Lohnes Experte für Bioenergie und Energiemanagement. 1991 gründete er das Oleg Lohnes Therapeutikum, ein Institut, das sich der Forschung und Entwicklung bioenergetischer Wahrnehmung und Kommunikation widmet. Das Institut hat sich zum Ziel gesetzt, Wissen über Bioenergie praxisnah zu vermitteln und für die breite Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Lohnes entwickelte eine Methode, die darauf abzielt, das Energiegleichgewicht im Körper zu optimieren und somit sowohl körperliche als auch geistige Gesundheit zu fördern. Diese Methode wird in über 40 verschiedenen Kursen und Seminaren vermittelt. Neben der Arbeit mit Privatpersonen bringt er seine Techniken auch in Unternehmen ein, um deren Energiemanagement zu verbessern und somit Effizienz und Wohlbefinden zu steigern.

Sein Ansatz ist darauf ausgerichtet, die Verbindung zwischen Energie, Körper und Geist zu verstehen und zu nutzen, um Gesundheit und Lebensqualität zu steigern.

### Interview-Transkript: Oleg Lohnes

**Ingo (Moderator):**

Herzlich willkommen, liebe Zuschauerinnen und liebe Zuschauer, zu einem weiteren Gespräch beim "Das gesunde Herz"-Kongress. Ich begrüße heute Oleg Lohnes. Hallo Oleg.

**Oleg Lohnes:**

Hallo.

**Ingo:**

Gestern hatten wir das Gespräch mit Michael F. und seiner Frau Sabine, die erzählt hat, wie sie Michael aus dem Koma herausgeholt hat. Dabei fiel immer wieder dein Name, Oleg. Deswegen wollen wir heute mit dir darüber sprechen. Aber bevor wir ins Thema einsteigen, kannst du den Zuschauern kurz erzählen, wer du bist und was du machst?

**Oleg Lohnes:**

Ja, ich komme ursprünglich aus Kiew, Ukraine, und lebe seit 33 Jahren in Deutschland. Ich bin Forscher und Entwickler, spezialisiert auf Kommunikation und Energiemanagement. Ich habe meine eigene Methodik entwickelt und betreibe eine eigene Akademie, in der ich über 40 Kurse und Seminare anbiete. Mein Schwerpunkt liegt auf Energiemanagement.

**Ingo:**

Gestern haben wir gehört, dass du oft kontaktiert wurdest, obwohl du kein Mediziner bist. Du verstehst das Thema Gesundheit aus einer energetischen Sicht, richtig?

**Oleg Lohnes:**

Ja, genau. Ich bin kein Arzt, aber ich verstehe das Thema Gesundheit aus der Perspektive der Energie. Wenn der Mensch aus Energie besteht, dann bedeutet Gesundheit, dass man in der Lage ist, Energie zu regulieren. Ein Ungleichgewicht kann man als Krankheit bezeichnen.

**Ingo:**

Kannst du das näher erklären?

**Oleg Lohnes:**

Normalerweise ändert sich der Energiezustand ständig, abhängig von der Denkweise, dem Verhalten, den Umständen und äußeren Einflüssen. Es geht darum, diese Einflüsse richtig zu verstehen und zu interpretieren. Ich sage immer, es gibt keinen schlechten Stress, sondern nur eine schlechte Reaktion darauf. Wenn alles Energie ist, dann ist auch Information eine Form von Energie, die unsere Sinne beeinflusst. Wir leben in einer Welt voller Informationen, und diese Informationen wirken als Energiemengen, die verarbeitet werden müssen. Wenn der Körper diese Energie nicht richtig verarbeiten kann, entstehen Probleme – sei es Entzündungen, Aggressivität, Krebs oder Herzinfarkt. Zu wenig Energie kann hingegen zu Unterversorgung führen, was zu Verspannungen, Degeneration oder Depressionen führt.

**Ingo:**

Ich hätte eher gedacht, dass zu viel Energie bedeutet, man ist vital und voller Leben.

**Oleg Lohnes:**

Das könnte man meinen, aber zu viel Energie kann auch Probleme verursachen. Stell dir vor, du steckst zwei Finger in die Steckdose – du merkst sofort, dass zu viel Energie nicht unbedingt etwas Gutes ist. Menschen entwickeln sich unterschiedlich, und Sportler trainieren sich beispielsweise, um mehr Energie verarbeiten zu können. Aber selbst bei gut trainierten Menschen kann zu viel Energie zu Problemen führen, wenn sie über ihre Grenze hinausgehen.

**Ingo:**

Wie verhält es sich bei einem Menschen, der nichts tut und nur Energie spart?

**Oleg Lohnes:**

Wenn ein Mensch nichts tut und nur Energie spart, baut der Körper ab – Muskeln, Knochen, Nervensystem, alles. Es dauert Jahre, um diesen Abbau wieder aufzubauen. Viele Menschen tun nichts und verblöden dabei. Das Nervensystem baut ab, und das führt zu Problemen. Wenn ein Mensch nicht in der Lage ist, mit der Energiemenge zurechtzukommen, gibt es einen Informations- und Energiestau, was immer zu Problemen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene führt.

**Ingo:**

Wie äußert sich das dann im zwischenmenschlichen Bereich?

**Oleg Lohnes:**

Zwischenmenschliche Kommunikation ist im Grunde ein Austausch von Energiemengen nach bestimmten Regeln. Wenn diese Regeln nicht beachtet werden, beeinflusst die Energiemenge uns trotzdem, und der Körper reagiert darauf – sei es durch psychischen Stress, körperliche Symptome oder beides.

**Ingo:**

Wie war das jetzt bei Michael F., der im Koma lag? War sein Energiezustand zu hoch oder zu niedrig?

**Oleg Lohnes:**

Als Michael im Koma lag, war sein Energiezustand natürlich sehr niedrig. Es geht darum, dass der Körper im Überlebensmodus Energie spart und alle nicht notwendigen Entscheidungen nicht trifft. Der Körper läuft dann auf Autopilot, und dieser funktioniert nur so gut, wie er trainiert ist. Wenn jemand vorher gelernt hat, was zu tun ist, kann der Körper auch im Koma besser funktionieren. Aber wenn jemand sein Leben lang nichts trainiert hat, wird es sehr schwierig, ihn wiederherzustellen.

**Ingo:**

Das bedeutet, dass der Körper weniger Energie verbraucht, wenn er gut trainiert ist?

**Oleg Lohnes:**

Ja, genau. Ein Mensch, der weiß, was zu tun ist, verbraucht weniger Energie im Vergleich zu jemandem, der es nicht weiß. Es geht darum, bestimmte Prozesse so zu trainieren, dass sie automatisch ablaufen und keine bewusste Anstrengung mehr erfordern. Dadurch wird Energie gespart.

**Ingo:**

Das ist ähnlich wie beim Autofahren. Am Anfang ist es anstrengend, aber irgendwann macht man es automatisch.

**Oleg Lohnes:**

Ja, genau. Man muss sich das wie einen Autopiloten vorstellen. Alles, was der Mensch vorher gelernt hat, wird automatisch abgerufen. Wenn jemand im Koma liegt, denken viele, dass nichts passiert, aber in Wirklichkeit läuft der Autopilot weiter. Der Körper und das Gehirn arbeiten weiter, nur auf einer unbewussten Ebene.

**Ingo:**

Wie funktioniert das dann, wenn jemand im Koma liegt und du versuchst, ihm zu helfen? Was machst du in einem solchen Fall?

**Oleg Lohnes:**

Wenn jemand im Koma liegt, muss man sich das so vorstellen: Alles besteht aus Energie, und der Mensch als pure Energie kann als Seele bezeichnet werden. Jeder Mensch hat seine eigene Identität und Persönlichkeit, die ihn von anderen unterscheidet. Diese Persönlichkeit versucht, ihre Grenzen zu bewahren und sich selbst wiederherzustellen. Wenn der Körper zu viel Energie hat, versucht er, diese abzubauen. Wenn er zu wenig hat, versucht er, Energie nachzufüllen. Die Kunst besteht darin, zu erkennen, was normal ist und was nicht. Nach über 40 Jahren Erfahrung in der Energiearbeit kann ich ziemlich genau sagen, welcher Zustand bei einem Menschen normal ist und welcher nicht.

**Ingo:**

Das bedeutet, du kannst den Zustand eines Menschen erkennen, selbst wenn er weit weg ist?

**Oleg Lohnes:**

Ja, das ist möglich. Wenn du jemanden lange kennst, kannst du schon auf den ersten Blick erkennen, ob es ihm gut geht oder nicht. Der Körper vibriert, die Energie fließt, und das spürt man, egal ob die Person direkt vor einem steht oder weit entfernt ist. Man kann den Zustand eines Menschen wahrnehmen, weil man seine Energie kennt. Wenn jemand ruhig ist, fühlt sich seine Energie anders an, als wenn er aggressiv oder unruhig ist.

**Ingo:**

Das hört sich an wie das Prinzip der Spiegelneuronen.

**Oleg Lohnes:**

Ja, genau. Spiegelneuronen reflektieren den Zustand anderer Menschen. Wenn du an jemanden denkst und seine Energie spürst, kannst du den Unterschied zwischen seinem ruhigen Zustand und einem abweichenden Zustand erkennen. Wenn jemand mehr Energie hat als normal, wirst du unruhig, weil du diese Energie aufnimmst. Wenn jemand depressiv ist und weniger Energie hat, wird er Energie von dir saugen, und du wirst auch selbst depressiv.

**Ingo:**

Das bedeutet also, dass du durch diese Energiearbeit erkennen kannst, ob jemand gesund ist oder nicht?

**Oleg Lohnes:**

Ja, genau. Wenn Körper, Geist und Seele gesund sind, dann ist der Mensch in der Lage, seine Energie auszugleichen. Wenn das nicht der Fall ist, spürt man eine Abweichung – entweder zu viel oder zu wenig Energie an bestimmten Stellen. Es geht darum, diese Unterschiede wahrzunehmen und den Körper in einen ausgeglichenen Zustand zurückzubringen.

**Ingo:**

Um das zu erkennen, braucht man also ein geschultes Bewusstsein?

**Oleg Lohnes:**

Ja, genau. Man braucht sehr viel räumliches Denken und Gedächtnis, um den Körper scannen zu können und Unterschiede in der Energie wahrzunehmen – wo es zu viel ist und wo zu wenig. Je größer der Unterschied in der Energie, desto gefährlicher ist es für die Gesundheit. Dafür braucht man keine schulmedizinische Ausbildung, sondern ein geschultes Bewusstsein und ein gutes Gespür.

**Ingo:**

Das ist wirklich faszinierend. Hast du das alles selbst gelernt?

**Oleg Lohnes:**

Ich habe das nicht nur gelernt, sondern auch erforscht und entdeckt. Niemand spricht darüber in der traditionellen Medizin. Jeder Physiker sagt, dass wir aus Energie bestehen, aber warum nutzen wir dieses Wissen nicht? Energie kostet Geld, wir kaufen Energiedrinks, aber niemand spricht von Energieheilung. Das müsste eigentlich längst verstanden werden.

**Ingo:**

Wenn wir aus Energie bestehen, was passiert dann mit der Energie, wenn jemand nicht mehr aus dem Koma aufwacht? Bleibt die Energie da?

**Oleg Lohnes:**

Natürlich bleibt die Energie da. Wenn ein Mensch im Koma liegt, ist sein Zustand nicht normal. Ich habe über viele Jahre hinweg tausende von Fällen untersucht und kann genau sagen, wie sich ein normaler Zustand anfühlt. Wenn ich merke, dass der Zustand abweicht, mache ich mir Gedanken darüber, wie ich diesen Menschen in einen normalen Zustand zurückbringen kann. Dafür braucht man sehr viel Konzentration und Gedankenkraft. Qualität ist entscheidend, und je besser die Konzentration, desto besser die Energiedichte.

**Ingo:**

Wie beeinflusst du den Zustand eines Menschen, der weit weg ist? Wie bündelst du die Energie?

**Oleg Lohnes:**

Es geht nicht um Quantität, sondern um Qualität. Stell dir vor, du willst jemandem eine Liebeserklärung machen – je konzentrierter und qualitativer du das machst, desto besser ist das Ergebnis. Es geht darum, die Energie präzise zu lenken und zu bündeln, um den Körper des Menschen zu beeinflussen. Ich habe eine eigene Energiesprache entwickelt, mit einem eigenen Alphabet und einer eigenen Grammatik, und ich bringe den Menschen bei, diese Energiesprache zu verstehen.

**Ingo:**

Das bedeutet, du überwachst alle Prozesse im Körper eines Menschen, auch wenn er weit entfernt ist?

**Oleg Lohnes:**

Ja, genau. Ich kann den Herzschlag, den Blutdruck, die Körpertemperatur und viele andere Parameter eines Menschen wahrnehmen und sogar beeinflussen, egal wie weit er entfernt ist. Das ist eine Fähigkeit, die man trainieren kann.

## In dem Gespräch über Herzgesundheit hebt Oleg Lohnes mehrere wichtige Punkte hervor:

### Herzgesundheit und Energiemanagement

**Stress und Herzbelastung:** Lohnes betont, dass Stress und die Reaktion auf Stress zentrale Faktoren für die Herzgesundheit sind. Wenn der Körper unter ständigem Stress steht, führt dies zu einer Überlastung des Nervensystems, was das Herz stärker arbeiten lässt. Diese dauerhafte Belastung kann zu ernsthaften Herzproblemen wie Herzinfarkt und Schlaganfall führen.

**Energetisches Ungleichgewicht:** Ein Ungleichgewicht in der Energie, sei es durch zu viel oder zu wenig Energie, kann das Herz belasten. Lohnes erklärt, dass das Herz versucht, dieses Ungleichgewicht auszugleichen, was zu Überlastung führen kann.

**Grundzustand und Herzgesundheit:** Lohnes hebt die Bedeutung des "Grundzustands" hervor – der Zustand, in dem sich der Mensch wohl und energetisch ausgeglichen fühlt. Ein Abweichen von diesem Grundzustand kann das Herz belasten und zu gesundheitlichen Problemen führen.

### Lösungen zur Förderung der Herzgesundheit

**Stressbewältigung:** Eine zentrale Lösung ist die richtige Reaktion auf Stress. Lohnes empfiehlt Techniken wie aktives Musikhören, um Stress abzubauen und das Herz zu entlasten. Diese Methode hilft, sich auf positive Weise mit Stress auseinanderzusetzen und negative Auswirkungen auf das Herz zu vermeiden.

**Energiemanagement:** Ein bewusster Umgang mit der eigenen Energie ist entscheidend. Lohnes schlägt vor, dass Menschen lernen sollten, ihre Energie auszugleichen und den eigenen Grundzustand zu erkennen und zu pflegen. Dies kann durch Techniken wie Meditation, bewusste Atmung und Energiemanagement-Übungen erreicht werden.

**Positive Erinnerungen:** Lohnes empfiehlt, sich regelmäßig an positive Momente zu erinnern, um den eigenen Grundzustand zu stabilisieren. Diese positiven Erinnerungen wirken sich beruhigend auf das Herz aus und helfen, in stressigen Situationen ausgeglichen zu bleiben.

**Vermeidung extremer Belastungen:** Lohnes warnt vor extremen Methoden wie dem Eisbaden, die das Herz stark belasten können. Er rät dazu, solche extremen Belastungen zu vermeiden, um die Herzgesundheit langfristig zu schützen.

Diese Ansätze verdeutlichen, dass ein bewusster Umgang mit Stress und Energie wesentlich zur Förderung und Erhaltung der Herzgesundheit beitragen kann.