Interview mit Joel Temeng

April 2023

Joel Temeng gehört zu den 8 besten Leichtathleten (Mehrkampf) in seiner Altersklasse in ganz Europa! Zusammen mit Trainerlegende Hansruedi Kunz durften wir Joel in den letzten Monaten begleiten und therapieren. Das Ziel war, seine körperlichen Beschwerden wie seine Knochenhautentzündung und die Schmerzen an den Hamstring zu therapieren und ihn wieder zurück zu einem gesunden und regenerativen Schlaf zu verhelfen. Nach 5 Sitzungen in der Praxis für Bioenergetik von Cornelia Coluccia erzählt uns Joel, was sich bei ihm verändert hat:

Joel, wie bist du zu Symbio-Harmonizer gekommen?

«Durch meinen Trainer Hansruedi Kunz. Er hat zu Hause auch die Symbio-Harmonizer Produkte eingesetzt und so zu einem guten Schlaf zurückgefunden. Da mich nebst meinen körperlichen Beschwerden auch Schlafprobleme plagten, hat er mir zu einem Termin geraten und mich dann auch begleitet. In der Praxis für Bioenergetik von Cornelia Coluccia wurde ich mit dem Symbio-Harmonizer M.E.D. therapiert und so wurde meine Regeneration angestossen…daraufhin folgten vier weitere Sitzungen.»

Was waren deine Beweggründe die Wohnung bzw. deinen Schlafplatz zu harmonisieren?

«Ich trainiere sehr viel und da ist es enorm wichtig, dass ich meinem Körper auch die Möglichkeit geben kann, sich richtig zu erholen. Da mein Schlaf jedoch sehr schlecht war und ich nachts mehrmals aufstehen musste, fühlte ich mich morgens immer sehr ausgelaugt und nicht regeneriert.

Da wir in der Wohnung und auch generell vielen Mobilen Strahlen ausgesetzt sind und ich das Handy auch immer auf mir trage, hoffte ich so eine Lösung finden zu können.»

Was hat sich bei deinem Schlafverhalten verändert?

«Ich habe eine deutliche Verbesserung im Schlafverhalten. Ich muss nun nicht mehr 3-4 Mal aufstehen und fühle mich morgens nicht mehr erschöpft. Dazu kommt, dass dies auch meinen körperlichen Beschwerden in der Genesung sehr geholfen hat.»

Wie geht es dir nach 5 Sitzungen mit dem M.E.D?

«Ich habe viel weniger Schmerzen beim Training und bei den Wettkämpfen und kann endlich wieder alle Disziplinen ausführen. Hürdenlauf und Stabhochsprung waren für mich vor der Therapie aufgrund meiner Knochenhautentzündung und den Beschwerden an den Hamstrings kaum möglich.

Die Therapie mit dem M.E.D. und ergänzend die empfohlenen Produkte für meine Entzündungen und für meinen Säure-Basen-Haushalt waren ein wertvoller Begleiter für mich.»

Hansruedi Kunz, wie hast du die Veränderung bei Joel erlebt?

«Man spürt bei Joel wieder seine Motivation und es ist schön zu beobachten, wie er wieder gerne ins Training kommt. Durch das Lindern seiner Entzündungen und den damit verbundenen Schmerzen hat sich nicht nur physisch, sondern auch psychisch sehr viel getan. Der Schlaf und die regenerativen Phasen sind im Sport genauso ein wichtiger Bestandteil, wie das Training. Ich freue mich für Joel, dass er wieder alle Disziplinen ausführen kann. Wir sind auf gutem Weg!»