

Nr. 25 / 1. Halbjahr 2011

IMPULS

DAS MAGAZIN DES ÖSTERREICHISCHEN BERUFSVERBANDES FÜR

KINESIOLOGIE



*Jubiläum:
25. Ausgabe*

Alles zum Element
WASSER

POSTER

Die Fünf-Elemente-
Lebensmittelliste

TIERWELT

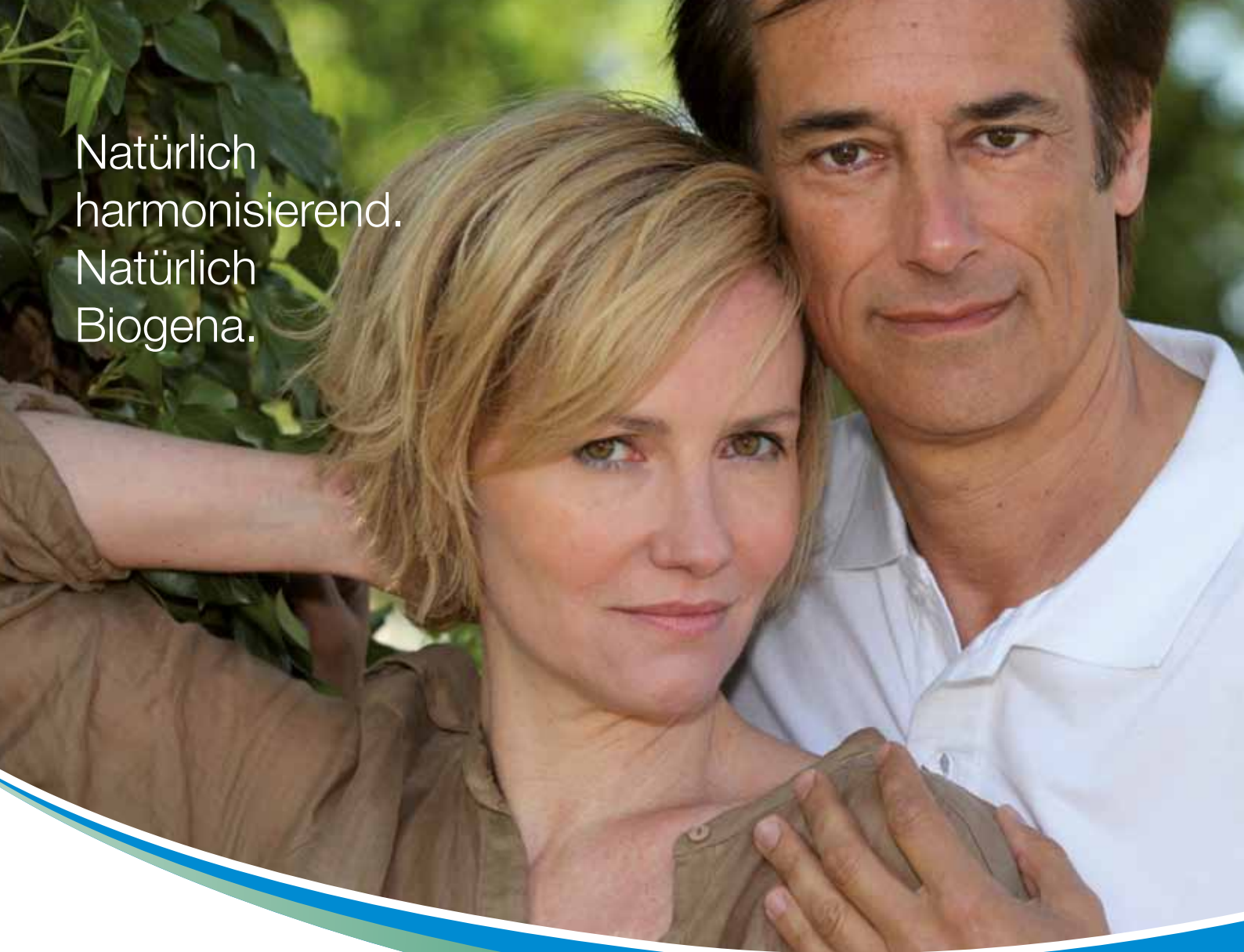
Engel der Meere

JUBILÄUMSPREISAUSSCHREIBEN

IHR
persönliches
Exemplar

Servicestelle:
Tel.: 0676 / 409 19 50
sekretariat@kinesiologie-oebk.at
www.kinesiologie-oebk.at

Natürlich
harmonisierend.
Natürlich
Biogena.



Natürlich nutritive Unterstützung für Wasserhaushalt und Harnorgane.

Der komplementäre Behandlungsansatz bei Dysurien, sowie zur Stärkung der Harnorgane und zur Erhaltung eines ausgewogenen Wasserhaushalts.

➔ **Kinesiologischen
Testsatz**
Jetzt unter 0622-23 11 11 bestellen!



Biogena Naturprodukte GmbH & Co KG:

Neutorstr. 21, A-5020 Salzburg, Infoline Österreich (gebührenfrei): 0800 888 188
Bestellfax Österreich (gebührenfrei): 0800 888 188-90, Infoline International: 0043-(0)662-23 11 11
Bestellfax International 0043-(0)662-23 11 11-90

Biogena Deutschland GmbH:

Sägewerkstr. 3, D-83395 Freilassing, Infoline: 0049-(0)8654-77 400-0, Bestellfax D (gebührenfrei): 0800 22 020 11



Einkehr, Innenschau und Wiederbeginn

Jetzt, wo ich über dem Vorwort der neuen „Impuls Kinesiologie“ sitze, einen Überblick über die Fülle und Themen habe, herrschen draußen tiefwinterliche Temperaturen, die Tage sind kurz gleich nach Neujahr, die Nächte still und lange, wie für Innenschau geschaffen. Gerade erst verliert die Weihnachtsbäckerei an Wichtigkeit und bald schon haben wir die Ahnung von Frühling. Ganz vorsichtig beginnt es wieder aufwärts zu gehen ...

Dazu passend zeigt sich das Generalthema unserer Zeitung: Das „Element Wasser“ ist unter anderem die Phase von Ende und Neuanfang, von Tod und Wiedergeburt, die Beendigung eines Zyklus und der Beginn eines neuen.

Eine sehr fruchtbringende Zeit: Uns unserer Talente bewusst zu sein, neue Visionen für unsere Arbeit und unseren Beruf zu entwickeln und vertrauensvoll nach vorne zu blicken, ... alles wohl aufgehoben in der Energie dieses Elements.

So haben wir ein arbeitsreiches 2010 abgehakt und schon entfaltet sich das neue Jahr und das noch dazu in einer Jubiläumsausgabe unserer „Impuls Kinesiologie“. Vor Jahren noch hätte niemand damit gerechnet, eine Verbandszeitung dieser Qualität in Händen halten zu können. Aber auch da: Ohne die Vision im ÖBK hätten wir nie begonnen eine solche überhaupt auf die Beine zu stellen. Wir dürfen uns selbst und unserem kleinen Zeitungsteam dazu gratulieren und mit Ulli Icha an der Spitze ein großes Dankeschön aussprechen. Es macht Freude mit einem solchen Team an einer gemeinsamen Sache zu arbeiten.

Blicken wir auf die Vielfalt der AutorInnen und deren Artikel unserer Zeitung sehen wir uns von ExpertInnen zu den verschiedensten Themen, welche alle unsere Arbeit betreffen, umgeben. Im Wissen und in unseren Erfahrungen im vernetzten Denken und Handeln haben wir den Anspruch, Spezialisten und Generalisten zugleich zu sein. Zwischen den verschiedenen Disziplinen des Wissens sind die Kinesiologie und wir selbst verbindende Elemente verschiedenster Arbeitsmethoden. Wir schaffen damit einen interzellulären, verbindenden Raum, mit dem Anspruch, eine eigene, gleichberechtigte Zelle zu sein.

Viel Interesse und Spaß beim Lesen!

Christian Dillinger
Vorstand des ÖBK



Impressum

Herausgeber und Medieninhaber: Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie (ÖBK) ZVR-Zahl: 986908743. (Der ÖBK ist ein Verein, dessen Tätigkeit nicht auf Gewinn gerichtet ist und bezweckt den Zusammenschluss der Kinesiologen für die Aus-, Weiter- und Fortbildung, die Wahrung und Förderung der Interessen der Mitglieder und deren Vertretung gegenüber der Öffentlichkeit, außerdem die weitere Erforschung des Menschen auf der Basis der Kinesiologie.)

Postanschrift: Kegelgasse 40/1/45, 1030 Wien, E-Mail: sekretariat@kinesiologie-oebk.at, Tel.: 0676/409 19 50

Redaktion: Ulrike Icha, E-Mail: impuls@kinesiologie-oebk.at, Tel.: 0680 218 52 15 **Grafik:** Ulrike Icha **Lektorat:** Bernhard Knaus **Technische Fragen:** Bernhard Knaus **Zeitungsbeistand:** Ute Trunk, E-Mail: kinesiologie_trunk@gmx.net, Tel.: 0680 218 79 32 **Anzeigenannahme:** Ulrike Icha **Druck:** Druckerei Lischkar & Co. Gesellschaft m.b.H., 1120 Wien **Titelbild:** Fotolia

ZL. NR. 308842 1 99 U

Erscheinungsweise: halbjährlich **Einzelwert:** € 7,-- **Aboanfragen:** ÖBK-Servicestelle: E-Mail: sekretariat@kinesiologie-oebk.at

Hinweis zum Abo: Alle Mitglieder erhalten 1 Exemplar der IMPULS gratis zugesandt. Weitere Hefte können in der ÖBK-Servicestelle bestellt werden. Die Versandkosten gehen dann zu lasten des Mitgliedes.

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang September 2011
Abgabeschluss für Manuskripte ist der 30. Juni 2011



Abgabeschluss für Manuskripte und Schaltungen: 30. Juni 2011

Wichtiger Hinweis: Artikel, die mit dem Namen oder den Initialen des Verfassers / der Verfasserin gekennzeichnet sind, stellen nicht unbedingt die Meinung des ÖBK dar, sondern die des Verfassers / der Verfasserin. Für eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt der ÖBK hinsichtlich der Inhalte und Qualität keine Haftung.

Mit der Annahme des Manuskriptes erwirbt der Österreichische Berufsverband für Kinesiologie das ausschließliche Verwertungsrecht. Eine Verwertung einschließlich des Nachdrucks der in der Zeitschrift IMPULS enthaltenen Beiträge und Abbildungen sowie deren Verwertung und/oder Vervielfältigung - z.B. durch Fotokopie, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme, Datenbanken, Online-Netzsysteme, Internet, CD-Rom, DVD etc. - ohne schriftliche Einwilligung des ÖBK sind unzulässig. Die Rechte an den Abbildungen liegen, wenn nicht anders gekennzeichnet, bei den genannten Autoren eines Artikels.

Manuskripte müssen in *druckreifer Vorlage* beim Verlag eingehen. Formate: doc, pdf, jpg, psd. Der Zeitpunkt der Übergabe der Beiträge an den ÖBK lässt keinen Rückschluss auf das Erscheinungsdatum des Artikels zu. Die Reihung der Artikel und KursanbieterInnen in der Zeitung erfolgt nach platztechnischen Gesichtspunkten. PR-Texte erscheinen außerhalb der Verantwortung des Herausgebers.

6 Die 5 Elemente
und das TAO der 5 Elemente:
Wasser
von Bernhard Knaus

9 Wasser ist Leben
Wasser trinken als Energieausgleich
von Sabine Seiter

10 Ein Blick auf die weltweiten Süßwasservorkommen
Bericht der UNESCO und WMO

12 Die Reise auf das Dach der Welt - ganz nach oben
von Hubert Hodeček

14 Für Kinder:
Die geheimnisvolle Sprache des Wassers
von Dr. Masaru Emoto

18 Engel der Meere
und die Kommunikation der anderen Art
von Romana Kreppel

20 Was uns an die Nieren geht
Umweltgifte belasten die Nieren immer mehr
von Ulrich Arndt

24 Brennpunkt Harntrakt
Pflanzenkraft für Blase und Harnwege
von Mag. Margit Weichselbraun

26 KINESIOLOGIE-Übung
Balancieren auf den Zehen
von Do-Ri Amtmann

27 Floating
Die Renaissance der Schwerelosigkeit
von Mario Poplas

30 Salzgrotte
Die natürliche Energiequelle für innere Balance und Lebenskraft
von MCN GmbH.

32 Talente-Management
Verschenden wir menschliche Ressourcen und Talente?
von Christine Grabher

33 Warum wir immer wieder beginnen müssen
Teil 1
von Do-Ri Amtmann

34 Archaisches Wissen für den modernen Menschen
Lösungen durch systemische Aufstellungsarbeit
von Silvia P. Brejcha



- 37** Entdecke, wie viele du bist
Inner Voice System
von *Silvia P. Brejcha*

- 38**  **Rechtsauskunft**
Aufgaben, Rechte und
Pflichten eines seriös
arbeitenden Kinesiologen
von *RA Dr. Manfred Schiffner*

- 39** Romanas Fünf-Elemente-
Küche: Kochrezepte zusammen-
gestellt nach den metabolic-balance-
Regeln und der 5-Elemente-Lehre
von *Romana Kreppel*

- 40** Poster:
5-Elemente-
Lebensmittelliste
von *Ulrike Icha*

- 42** Blau: Die Farbe der Könige, der
Treue und der Erholung
von *Ulrike Icha*

- 45** Depressionen, Stress und
andere Volkskrankheiten
Zurück zur Ausgeglichenheit durch
Heilpilze
von *Sabine Springer*

- 48** Das Geheimnis
lang anhaltender Schönheit und
Gesundheit: Säure-Basen-Haushalt
von *P. Jentschura*

- 50** Parodontitis -
eine unterschätzte Erkrankung
von *Dr. med. univ. Waltraud Frotz*

- 53** SanArbor Baumessenzen
Träume in Räume der Bäume
von *HP Matthias Felder*

- 55** Allergien -
das Frühjahr kommt
An sich harmlose Substanzen
können plötzlich heftige aller-
gische Reaktionen auslösen.
von *Dr. med. Ralph Kleef*

- 58** **KinesiologInnen
in Ihrer Nähe**
L3-Mitglieder Liste

- 60** ÖBK-Internes

FACHARTIKEL:

- 61** PCM© für Kinesiologen
ein Modell zur Verbesserung
der Kommunikationsfähigkeit.
von *Michaela Meisl*

- 62** Train Your Brain:
Vom „Dings...“ und „Ähm...“
Brain Gym® macht es möglich.
von *Maria Obermair*

RÜCKBLICKE:

- 64** 2. Spirituelle Frauenmesse
mit Herz und Sinn
2. - 3.10.2010
von *Martina Walter*

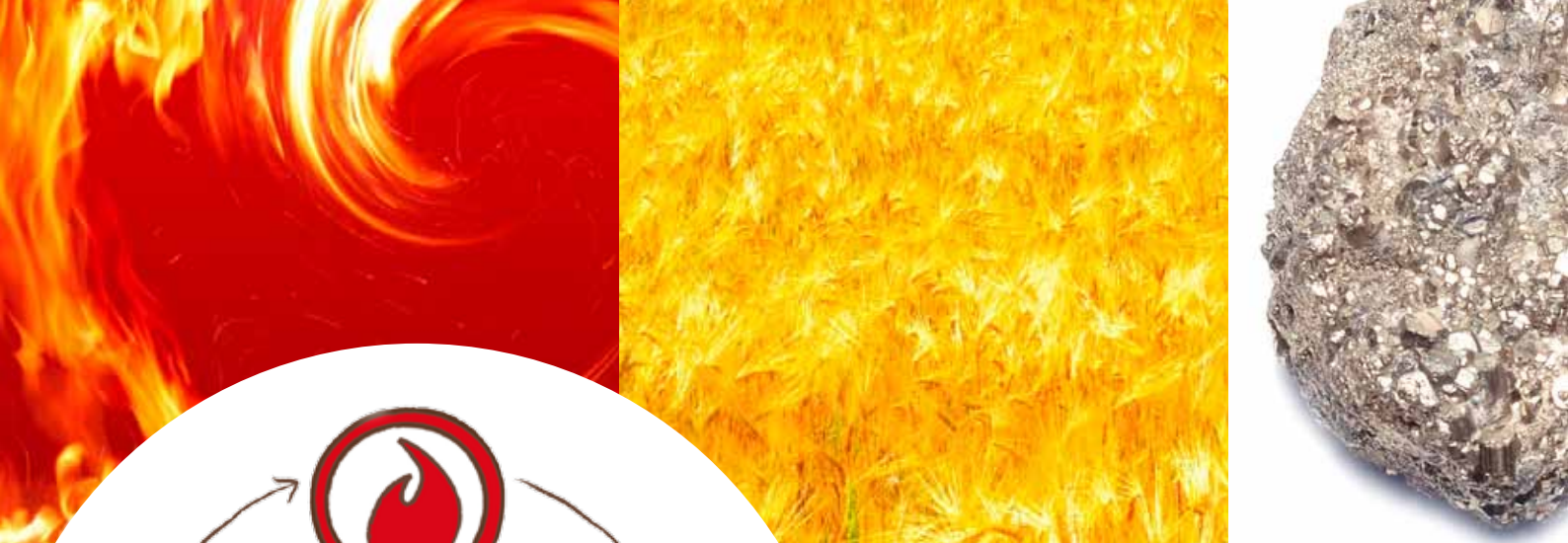
- 65** ÖBK Generalversammlung
und Kinesiologie-Tagung
11. - 12.11.2010
von *Monika Übel-Helbig*

- 67** 4. Europäisches
ANME-Symposium
„CAM in Europe - quo vadis?“
13. - 14.11.2010
von *Monika Übel-Helbig*

- 69** **ÖBK-Kursanbieter**
Kinesiologie-Ausbildungen

- 74** **ÖBK-Partner**
Firmen, die ÖBK-Mitgliedern
Sonderkonditionen anbieten

- 75** **ÖBK-Mitglied werden**
Infos, Serviceleistungen, Leistungs-
profil, Anmeldeformular



Die 5 Elemente

Text: Bernhard Knaus

Alles Handeln, Fühlen und Denken geschieht. Es ist unweigerlich, natürlich und ohne unser Zutun. Der Mensch kann **mit** den Zyklen der Natur handeln / fühlen / denken o d e r **gegen sie**, daraus entsteht Gesundheit oder Krankheit.

Soweit eine der grundlegenden Maxime der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die ihr Abbild im Rad der 5 Elemente - **Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser** - findet. Genau genommen existiert noch ein sechstes Element: **Leere**, die einem Fixstern gleich mit ihrer Zentripetalkraft die 5 Elemente bindet und in Bewegung hält. Doch davon ein andermal. Auch existiert noch ein zweites ganzheitliches Wissen vom Leben (Ayurveda), welches mit 5 anders benannten Elementen arbeitet. Auch davon soll diesmal hier nicht die Rede sein.

Nun ist es jedoch nicht so einfach. Mich einfach zu entscheiden in und mit der umgebenden Natur zu leben geht gegen meine eigene Natur. In der Genesis (1. Buch Mose) Kap. 1, 28, heißt es richtig: „... *füllt die Erde und macht sie euch untertan*“, verschweigt aber an der Stelle: „*aber übernehmt auch die Verantwortung dafür*“.

Der Mensch ringt und macht Kultur zu seiner von ihm geschaffenen Natur. Wer schon einmal am einsamen karibischen Strand nur mit Schlafsack eine Nacht verbracht hat, schätzt das Hotelzimmer am nächsten Abend umso höher. Nur muss ich mir auch nicht die ganze restliche Natur zum Feind machen. Dafür gibt uns das Zusammenspiel der 5 Elemente Regeln in die Hand.

„Yin und Yang“

Zunächst sucht jedes Extrem seinen Ausgleich. Dies wird durch „Yin und Yang“ symbolisiert, wobei alles was sich bewegt, heiß, hell, sehr aktiv oder nicht substantivisch darstellt als „Yang“ und alles, was ruhig, kalt, gedämpft, inaktiv oder substantivisch erscheint, als „Yin“ bezeichnet wird. Die „Yin“ und „Yang“ Eigenschaften der Dinge sind nicht statisch. Ändert sich eine Sache oder eine Person, ändern sich die „Yin“ und „Yang“ Komponenten in fortschreitendem Verhältnis, können in einander übergehen und sich in ihr Gegenteil verkehren.



„Qi“

„Qi“ ist sehr komplex, der Begriff bezieht sich sowohl auf die Substanz als auch die Funktion. Energie, Nährstoffe, lebendige Materie sind „Qi“ in substanzieller Form. Das Vorliegen von „Qi“ zeigt sich durch die funktionelle Aktivität eines Organs, dem „Qi“ dieses Organs. Ein totes Organ besitzt keine funktionale Aktivität und somit auch nicht „Qi“.

„Zang“ und „Fu“ Organe

Einfach gesagt, stehen „Zang“ für die mit „Yin“ assoziierten Festkörperorgane (Leber, Niere, Herz, Lunge, Milz, Herzbeutel= Kreislauf-Sexu) und „Fu“ für die mit „Yang“ assoziierten Hohlorgane (Gallenblase, Magen, Dickdarm, Harnblase, Dünndarm, SanJiao=3facher Erwärmer).



Zuordnung der Organe zu den Elementen



Holz

enthält **Leber** (Yin) und **Gallenblase** (Yang). Holz ist der „Geist“ oder die Lebenskraft, die sich in Wachstum äußert.



Feuer

verfügt über zwei Paare: **Herz** (Yin) und **Dünndarm** (Yang), sowie **Kreislauf-System** (Yin) und **3facher Erwärmer** (Yang). Feuer hat keine Form, aber es manifestiert sich und nimmt an allen Wandlungen teil.



Erde

beherbergt **Milz** (Yin) und **Magen** (Yang). Ohne Erde kann nichts Materielles geschaffen werden.



Metall

umschließt **Lunge** (Yin) und **Dickdarm** (Yang). Metall bezeichnet ein Stadium zwischen Erde (fest) und Wasser (flüssig).



Wasser

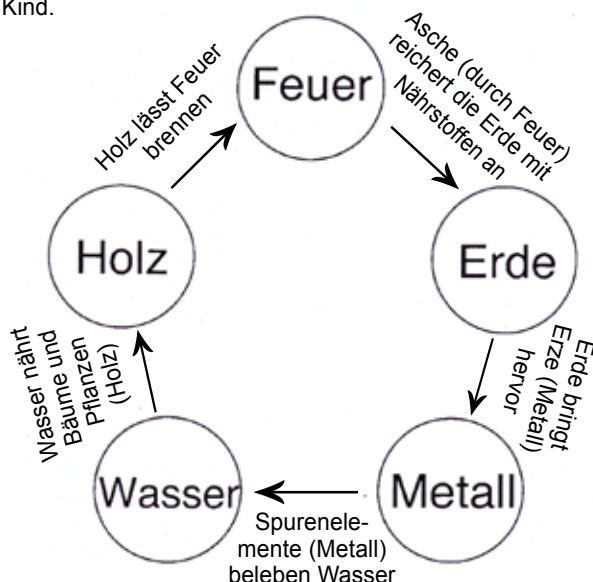
hier werden **Niere** (Yin) und **Harnblase** (Yang) eingeordnet. Wasser ist Ursprung oder Quelle von allem.

Der Fluss des „Qi“ durch die Organe erfolgt zyklisch

Die fünf Elemente stellen dabei Wandlungsphasen von Prozessen oder Aktionsqualitäten dar. Es handelt sich daher nicht um Elemente im Sinne von Bestandteilen, sondern um Aspekte eines dynamischen Ablaufes, der als zyklisch erlebt und meist in einem fünfgeteilten Kreis im Uhrzeigersinn dargestellt wird. Die Vorstellung organischer Prozesse als zyklisch bedeutet jedoch nicht eine stetige, monotone Wiederholung, sondern beinhaltet ebenso eine (im Westen meist linear gedachte) Evolution: jeder Durchlauf des zyklischen Prozesses verändert die Ausgangslage für den folgenden Durchlauf.

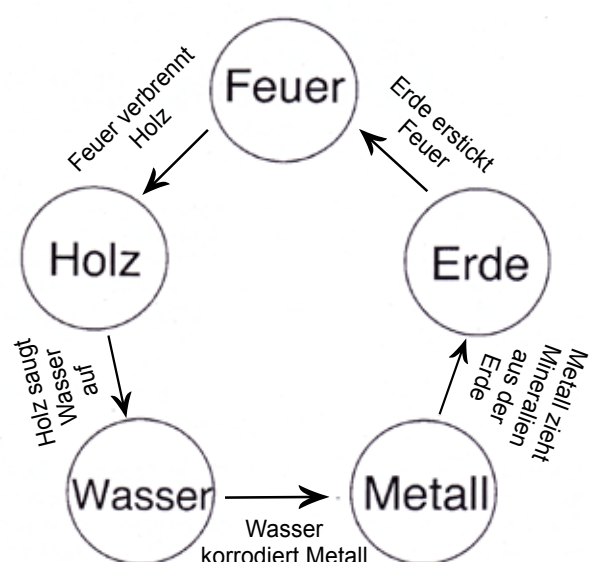
Der „kreative oder nährnde“ Zyklus:

Die fünf Elemente werden so dargestellt, dass in ihnen ein Fließen vom einen zum nächsten Element im Uhrzeigersinn besteht: vom Holz zum Feuer, weiter zur Erde, zum Metall, zum Wasser und zum Holz. Sie stehen in der Beziehung wie die Mutter zum Kind.



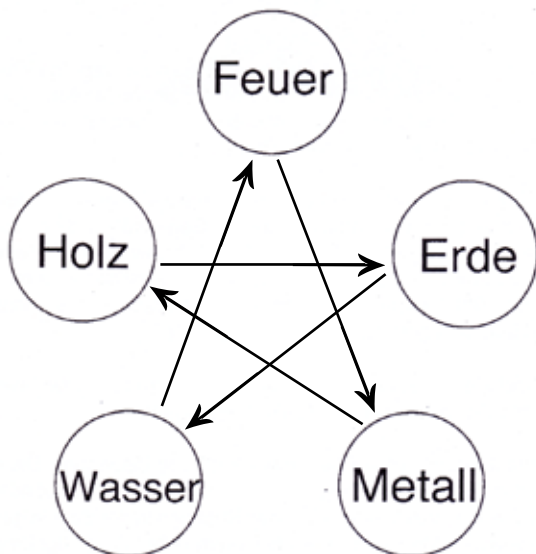
Der Schwächungszyklus:

Der Fluss des „Qi“ erfolgt gegen den Uhrzeigersinn. Jedes Element entwickelt sich durch Schwächung seines Vorgängers im nährnde Zyklus.



Der „kontrollierende“ Zyklus:

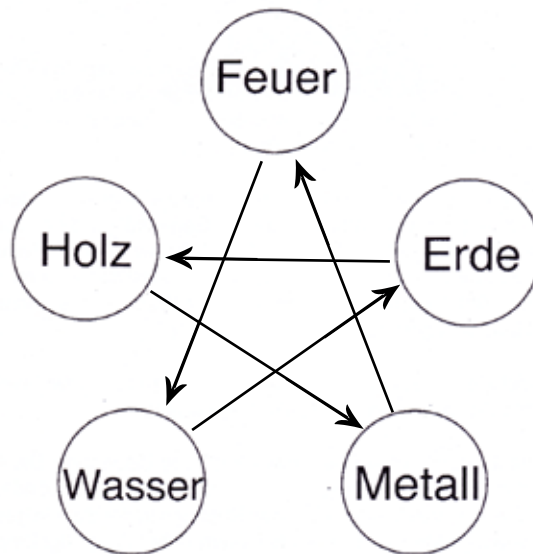
Es gibt einen weiteren, inneren Zyklus, der sich jeweils auf zwei Elemente weiter im Uhrzeigersinn auswirkt: Feuer zu Metall, weiter zu Holz, zu Erde und zu Wasser. In diesem so genannten „kontrollierenden Zyklus“ beruhigt ein Element ein anderes oder blockiert es.



Wasser löscht Feuer. → Feuer schmilzt Metalle. → Eine Axt (Metall) spaltet Holz. → Bäume und Pflanzen, Wurzeln (Holz) halten die Erde zusammen. → Staudämme (Erde) halten Wasser auf und Flusssufer bahnen das Wasser.

Der „zerstörende“ Zyklus:

Die entgegengesetzte Beziehung auf den Vor-Vorgänger (gegen den Uhrzeigersinn) wird in der TCM als destruktiv und verletzend beschrieben:



Wasser weicht Erde auf (Erosion). → Erde erstickt Holz (Morder). → Holz macht Metall stumpf. → Metall nimmt Hitze (Feuer) auf. → Feuer verdampft Wasser.

Jedes Organ, Element und seine Rolle in einem dieser Zyklen führt zu einer augenblicklich gültigen Verteilung von „Qi“ oder Lebensenergie in unserem Organismus. Diese kann, durch vielfältige Methoden (z. B. den kinesiologischen Muskeltest) diagnostiziert, eine Momentaufnahme liefern die dem Arzt, Therapeuten, Trainer, Lehrer bei entsprechender Ausbildung, wertvolle Hinweise zur Arbeit mit seinem Klienten zur Verfügung stellt.

Das TAO der 5 Elemente - Wasser

Es sind gewiss mehrere Hundert solcher Bücher im Handel, die da alle beginnen mit: „The TAO of ...“.

Vom TAO der Liebe ist da die Rede, genauso vom TAO der Ernährung, dem der Heilkunst, dem TAO des Erfolgs und sogar „The TAO of Programming“ für den gewitzten Programmierer haben wir gefunden.

Allen gemeinsam ist, dass sie meist grundlegende Regeln einer gewissen Disziplin in eine Reihe von kleinen Parabeln kleiden, wie es die großen Meister der chinesischen Schreibkunst in Werken wie dem I Ging oder dem Tao the King durch allen Zeiten gerne taten.

Reden wir also Unsinn? – Nicht mehr als alle anderen auch. Denn schließlich sind die 5 Elemente doch eine Materialisierung des all-umfassenden Urgrunds (im TAO das WU CHI) im Organsystem unseres Körpers und sind mehr Prozesse (Wandlungsphasen) als feste Materie (Element) in ihrem Wesen.

I. Das Wasserelement



Wo beginnt ein Kreislauf durch die 5 Elemente? Das er für uns im Wasserelement beginnt macht uns Sinn. Wir sind der strengen Struktur des Metallelements durch unsere Geburt entkommen, sind irritiert doch frei und geschützt. Unser Körper besteht aus ca. 78% Wasser und jede erlernte Bewegung ist leicht und gedämpft. Wir fließen, mit wenig Kraft, mit der Zeit und im Strom einem nur geahnten Ziel entgegen. In dieser ersten Lebensphase ist das völlig in Ordnung.

Wenn sich etwas quer legt und staut, viel Emotion uns über alle Ufer treten lässt, Lieblosigkeit uns austrocknen lässt, dann sollten wir auch eine Imbalance im Wasserelement in Betracht ziehen.

Die **Farbe**, die mit dem Wasser verbunden ist, ist **Blau**, manchmal **Schwarz** und dieses Schwarz wird in der TCM mit mangelnder Lebenskraft assoziiert.

Die **Jahreszeit**, die dem Wasser entspricht, ist der **Winter** und sein **Klima** ist die **Kälte**. Im Winter sinken die Wesen in ihr Innerstes, versuchen wenig Energie zu verbrauchen und erhalten ihre Klarheit durch Meditation. Die Ernte ist eingebracht und muss bis ins Frühjahr reichen. Jetzt ist nicht die Zeit für überflüssige Aktivitäten. Symptome die sich bei Kälte und wenig Licht verschlimmern haben ihren Ursprung oft im Wasserelement.

Die **Organe**, die dem Wasser zugeordnet werden, sind **Nieren und Blase**. Die Nieren reinigen das Körperwasser, das sich über Blut und Lymphe in jede Zelle des Körpers verbreitet. Ist dieser Kreislauf gestört, sind wir von unserer „vitalen Essenz“ der Lebenskraft abgeschnitten, welche wir von unseren Ahnen geerbt haben. In der TCM kann die Nierenenergie nicht mehr ergänzt und aufgefrischt werden. Es ist unsere Aufgabe, sie zu bewahren und sorgsam zu pflegen. Die Blase füllt und lehrt sich, passt sich den Gegebenheiten an und hat die physiologische Aufgabe, das Wasser aufzunehmen und wieder los zu lassen. Sich Fülle und Mangel nicht anpassen zu können, ist ein Problem der Blasenenergie.

Die **Tageszeit** des Wassers ist von **15h – 19h** und seine **Richtung** ist der **Norden**. Ein Gefühl der Erschöpfung um diese Urzeit, dem Feierabend, ist gerade in Zeiten der entfremdeten und schlecht bezahlten (Norden steht im I Ging für Aufspaltung und Einlagerung) Werksarbeit ein soziales Phänomen, welches die Energie des Wasserelements stark belastet.

Der **Geschmack** der dem Wasser entspricht ist **salzig**. Studien an Leistungssportlern zeigen, dass Wasser mit nur ein paar Körnern Salz versetzt, vom Körper besser verwertet wird als sehr reines Wasser. Ein Zuviel an Salz hingegen „verletzt“ das Blut und schädigt die Nieren.

Das **Sinnesorgan** des Wassers ist das **Ohr**. Die Flüssigkeit in unseren Gehörgängen ist die Voraussetzung für unser Hören und unseren Gleichgewichtssinn. Schwindel, Benommenheit, Geräusche im Ohr deuten auf ein unausgeglichenes Wasserelement hin.

Das **Gefühl**, das mit dem Wasser einhergeht ist die **Angst**. Übermäßige Angst schadet den Nieren. Angst wird überwunden durch innere Einkehr. Angst lässt uns festhalten anstatt es fließen zu lassen.

Das **Trigram**, welches das Wasser symbolisiert ist KAN, das Abgründige. Es ist gefährlich, abgründig, tiefgründig, ergründend, einschließend. Sein Handlungsschema ist die Geduld. Schnelle Gewinne sind seine Sache nicht. Dennoch heißt es im Urteil zum Zeichen 29. KAN im I Ging: „Das wiederholte Abgründige. Wenn du wahrhaftig bist, so hast du im Herzen Gelingen und was du tust hast Erfolg“.

Geben sie auf ihr Wasser acht!



Bernhard Knaus
Kinesiologe
akkreditierter Wirtschaftstrainer
und Coach in Wien

Kontakt:
Lerchengasse 6/10
1080 Wien
Tel: 0699 / 10 05 91 17
E-Mail: kinesiologie@bknaus.at
Home: www.bknaus.at

Weiterführende Literatur u.a.:

Dianne M. Connelly: Traditionelle Akupunktur (Verlag B. Endrich, Heidelberg)
Mantak & Maneewan Chia: Das heilende TAO (Healing Tao Books, Thailand)
Richard Wilhelm: I Ging, das Buch der Wandlungen (Diederichs, München)
Wolfgang G.A. Schmidt: Der Klassiker des gelben Kaisers zur Inneren Medizin (Herder, Wien)

Fotos: Feuerelement - © Misha - Fotolia.com / Erdeelement - © Kurhan - Fotolia.com / Metallelement - © Pavlo Vakhrushev - Fotolia.com / Wasserelement - © Andrey Armyagov - Fotolia.com / Holzelement - © Piotr Skubisz - Fotolia.com / Die 5 Elemente - © cpm - Fotolia.com

Wasser ist Leben

Text: Sabine Seiter

Ein Mensch kann 3 Minuten ohne Luft, nur 3 Tage ohne Wasser, aber 3 Wochen ohne feste Nahrung leben. Neben Licht und einer guten Sauerstoffversorgung ist Wasser die wichtigste Energiequelle für unseren Körper.

Wasser ist eine gute Möglichkeit zum Ausgleich der Energie. Jede Zelle des Körpers benötigt Wasser. Wasser wirkt als Lösungsmittel im Körper, transportiert körperliche Abfall- und Giftstoffe ab und führt den Körperzellen Nährstoffe zu. Energiereiches Wasser wirkt sich in jeder Hinsicht positiv auf unseren Körper aus. Es ist entgiftungsfördernd, reinigend, vitalisierend, stabilisiert den Kreislauf und unterstützt die Zellregeneration. Chronische Beschwerden (z. B. Schmerzen) können durch konsequentes Wassertrinken im Heilungsprozess unterstützt werden. Der Mensch fährt mit Wasser!

Wasser trinken

fördert die Denk- und Merkfähigkeit, bringt stockende Energie z.B. Gespräche in Fluss, unterstützt beim Lernen und vor Prüfungen, schaltet vorhandene Energie ein, reduziert Stress, leitet elektrische Energie, steuert physikalische und chemische Abläufe im Körper, unterstützt die Zellkommunikation im Körper.

Andere Flüssigkeiten müssen erst „verdaut“ werden bevor sie dem Körper als reine Flüssigkeit zur Verfügung stehen. Reines Wasser ist durch nichts zu ersetzen!

Ca 70% der Erdoberfläche sind mit Wasser bedeckt. Alles Leben entstammt letztendlich dem wässrigen Element. Der menschliche Organismus besteht ebenfalls zu ca. 70% aus Wasser, das Gehirn sogar zu 90%.

Empfehlungen:

Pro 10 kg Körpergewicht 0,4 L Wasser trinken. Bei Stress, Hitze und Krankheit ist es ratsam die Wassermenge über diese Empfehlung hinaus zu erhöhen. Bei Kaffeegenuss sollte pro Tasse 300 g Wasser eingenommen werden.

Durch Salz-mangel kann Wasser nicht in die Zellen aufgenommen werden. 1 TL Salz unterstützt die Osmose im Körper und sorgt für die Entwässerung des Körpers. Wenn viel Wasser getrunken wird, kann der Salzbedarf erhöht sein.



Mag. Sabine Seiter
„Balance durch Kinesiologie“
Kreativ- & Potenzialtraining

Kontakt:

1030 Wien, Kegelgasse 40/1/45
Tel.: 0676 507 37 70
E-Mail: sabine.seiter@chello.at
Home: <http://members.chello.at/sabine.seiter>

Quellen und vertiefende Literatur:

Dr. med. F. Batmanghelidj, „Sie sind nicht krank, Sie sind durstig - Heilung von innen mit Wasser und Salz“ und „Wasser die gesunde Lösung - Ein Umlernbuch“, Kim da Silva & Do-Ri Rydl, Energie durch Bewegung“.

Ein Blick auf die weltweiten Süßwasser- vorkommen

Der natürliche Wasserkreislauf



Federführende
Organisationen:
UNESCO und WMO

Foto: © Danilo Rizzuti - Fotolia.com

Obwohl Wasser die am häufigsten vorkommende Substanz auf der Erde ist, sind von dem vorhandenen Volumen nur 2,53 Prozent Süßwasser, 97,47 Prozent dagegen Salzwasser. Etwa zwei Drittel der Süßwasservorräte sind in Gletschern und ständiger Schneedecke gebunden.

Zu dem zugänglichen Süßwasser in Seen, Flüssen und Grundwasserleitern kommen weitere 8.000 Kubikkilometer (km³) in vom Menschen angelegter Speicherkapazität in Talsperren hinzu. Wasserressourcen sind erneuerbar (mit Ausnahme einiger Grundwasservorkommen). Allerdings bestehen riesige Unterschiede der Verfügbarkeit in unterschiedlichen Teilen der Welt und große Schwankungen der saisonalen und jährlichen Niederschläge an vielen Orten. Niederschläge stellen die wichtigste Form von Wasser für alle Nutzungsformen durch den Menschen und für Ökosysteme dar. Diese Niederschläge werden von den Pflanzen und vom Boden aufgenommen, verdunsten auf dem Weg über die so genannte Evapotranspiration in die Atmosphäre und fließen über Flüsse in das Meer oder in Seen oder Feuchtgebiete ab. Das Wasser aus der Evapotranspiration ist lebenswichtig für Wälder, Regenfeldbau und Weideflächen sowie Ökosysteme. Wir entnehmen 8 Prozent des gesamten jährlichen erneuerbaren Süßwassers, 26 Prozent der jährlichen Evapotranspiration und 54 Prozent des verfügbaren Abflusses. Der Abfluss wird mittlerweile durch die Menschen weltweit beeinflusst, und sie sind wichtige Akteure im hydrologischen Kreislauf. Der Pro-Kopf-Verbrauch steigt (mit anspruchsvollerem Lebensstil), und die Bevölkerung nimmt zu. Dementspre-

chend steigt der Anteil des entnommenen Wassers. In Verbindung mit räumlichen und zeitlichen Schwankungen des verfügbaren Wassers hat dies zur Folge, dass Wasser für alle unsere Nutzungsformen knapp wird und es zu einer Wasserkrise kommt.

Die Süßwasservorkommen werden darüber hinaus durch Verschmutzung weiter verringert. Täglich werden etwa 2 Millionen Tonnen Abfälle einschließlich Industrieabfällen und Chemikalien, Haushaltsmüll und Agrarabfällen (Düngemittel, Pestizide und Pestizidrückstände) in Vorflutern abgelagert. Wenngleich zuverlässige Daten über Ausmaß und Schwere der Belastung unvollständig sind, geht eine Schätzung von einer globalen Abwasserproduktion von etwa 1.500 km³ aus. Unter der Annahme, dass 1 Liter Abwasser 8 Liter Süßwasser verunreinigt, könnte sich die aktuelle Abwasserbelastung auf bis zu 12.000 km³ weltweit belaufen. Wie immer sind die Armen am stärksten betroffen: 50 Prozent der Bevölkerung von Entwicklungsländern sind durch verschmutzte Quellen gefährdet. Die genauen Auswirkungen von Klimaänderungen auf Wasservorkommen sind ungewiss. Nördlich von 30° nördlicher Breite und südlich von 30° südlicher Breite werden die Niederschlagsmengen wahrscheinlich zunehmen, während in vielen

tropischen und subtropischen Regionen die Niederschläge wahrscheinlich abnehmen und ungleichmäßiger verteilt sein werden. Angesichts eines erkennbaren Trends zu häufigeren Wetterextremen ist es wahrscheinlich, dass Überflutungen, Dürren, Erdbeben, Taifune und Zykone zunehmen werden. Der Abfluss bei Niedrigwasser könnte sich verringern, und die Wasserqualität wird sich auf Grund steigender Schadstofffrachten und -konzentrationen sowie höherer Wassertemperaturen zweifellos verschlechtern.

Jüngste Schätzungen lassen darauf schließen, dass Klimaänderungen zu etwa 20 Prozent für die Ausweitung der weltweiten Wasserknappheit verantwortlich sein werden.

Wir haben gute Fortschritte bei den Bemühungen gemacht, das Verhalten des Wassers in seiner Interaktion mit der biotischen und abiotischen Umwelt zu verstehen. Wir verfügen über bessere Abschätzungen der Auswirkungen von Klimaänderungen auf Wasserressourcen. Im Laufe der Jahre hat unser Verständnis hydrologischer Prozesse uns ermöglicht, Wasservorkommen für unseren Bedarf zu nutzen und das Risiko extremer Situationen zu verringern. Mit dem Bevölkerungswachstum und der wirtschaftlichen Entwicklung steigt jedoch

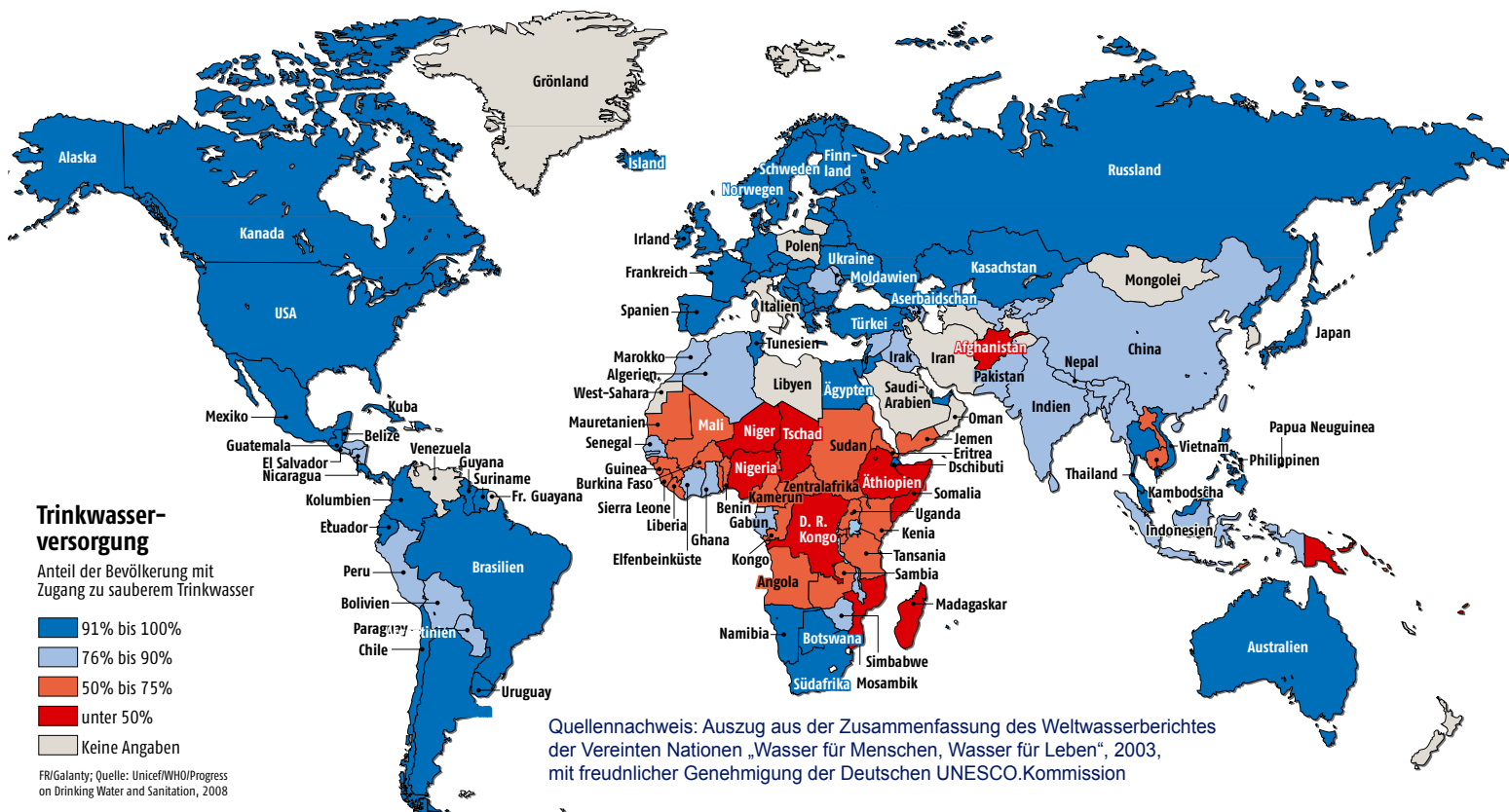
Herausforderung Schutz von Ökosystemen für die Menschen und den Planeten

leiden. Sie leben in anfälligen Gebieten, die von Hochwasser, Schadstoffbelastungen und knappen Wasservorräten sowie dem Verlust wertvoller natürlicher Nahrungsmittelquellen betroffen sind.

Zu den Messgrößen für die Gesundheit von Ökosystemen zählen: Indikatoren für die Wasserqualität (physikalisch-chemische und biologische), hydrologische Informationen und biologische Abschätzungen einschließlich des Grades der biologischen Vielfalt.

der Fischarten, die bislang detailliert untersucht wurden. Die biologische Vielfalt von Binnengewässern nimmt verbreitet ab. Die Hauptursache ist die Störung von Lebensräumen, die als Beleg für die sich verschlechternde Situation eines Ökosystems interpretiert werden kann.

Die Bereitschaft, sich diesen umweltbezogenen Herausforderungen zu stellen, hat das Interesse staatlicher Institutionen und nicht-staatlicher Organisationen an der Renaturierung von Ökosystemen gesteigert und zu verstärkten Impulsen in diese Richtung geführt. Die verfügbaren Daten deuten auf einige Fortschritte bei Aspekten der Erhaltung der biologischen Vielfalt und der Nutzung von Binnengewässern hin. Dazu gehören auch Fortschritte bei der strategischen Planung und der Festlegung von Zielvorgaben. Es wird erwartet, dass die Renaturierung von Ökosystemen zukünftig zu einer zentralen Aktivität im Bereich des Umweltmanagements werden wird. Dazu werden dann auch Maßnahmen zur Unterstützung der Erholung von Ökosystemen durch die Verschmutzungsminderung sowie die Wiederherstellung von Feuchtgebieten und Marschen einschließlich ihrer Verbindungen untereinander zählen.



Die Reise auf das Dach der Welt ... ganz nach oben ...

Text und Nepal-Bilder: © Hubert Hodeček

Diesmal war alles anders.

Ganz anders: So eine Reise hatte **ER** noch nie erlebt und er konnte sich an viele seiner kurzen und langen Reisen erinnern, nein, nicht an viele, an alle, denn sein Gedächtnis war immer schon einzigartig und sein Erinnerungsvermögen unglaublich.

Wie viele Reisen, ob Hunderte oder Tausende, das kümmerte ihn nicht. Genauso wenig kümmerte ihn, dass **ER** in seiner Besonderheit, so wie er ganz einfach war, den physikalischen Gesetzen der Menschen widersprach. Schon ganz am Anfang hatte **ER** gehört:

„SEI EINFACH, DU, SO WIE DU BIST.“

Denn du bist immer ganz genau derselbe, mit deiner unbeschreiblich hauchzarten Leichtigkeit im Sonnenlicht, bist du genau derselbe, genauso wenn du dich mit aller deiner innewohnenden Kraft und Macht donnernd und brüllend vom Gebirge stürzt.

ER war schon ein wirklich ganz besonderer Geselle, auf dieser Reise von den hohen schnee- und eisbedeckten Bergen, hinunter vom höchsten dieser Berge, dem Dach der Welt, vorerst in leisen, fast stummen Rinnsalen, später in vor sich dahinmurmelnenden Bächen, und dann in alles mitreißenden Fluten. Aber mitreißend war **ER** nur deshalb, weil er so viele Mitreisende hatte.

Er konnte sie nicht zählen seine Wegbegleiter, nicht nur weil es mehr an seiner Seite gab, und über und unter, und vor und hinter ihm, als die Menschen Ziffern und Zahlen haben, sondern weil alle seine Freunde, sobald sie zusammenkamen ihre Grenzen auflösten und miteinander ein großes, ein ganzes Eins wurden.

Erst wenn er seine Freunde verließ, oder sie sich von ihm lösten, dann bildete er sich wieder neu. Genauso tat **ER** es immer schon, weil er so ist wie er ist. - **ER, der Wassertropfen.**

Er hatte viele Jahre lang auf dem Dach der Welt verbracht und freute sich sehr, diesem

gewaltigen Tonnendruck von Schnee und Eis entkommen zu sein. Und das war ihm nur gelungen, weil er sich als kleiner Eiskristall immer mehr und mehr ausdehnte, je kälter es wurde. Er war erfüllt von der Lust auf Freiheit, jetzt wieder mit seinen Freunden auf Reisen zu sein, im rauschenden Bach unterwegs, vorbei an heiligen Männern mit ihren langen Haaren und Bärten, die am Ufer meditierten, die Frauen beobachtend, wie sie ihre Wäsche am Ufer zum Trocknen auflegen, um danach den schmerzenden Rücken nach hinten zu biegen, oder ganz stolz und aufrecht in ihren leuchtenden Gewändern laut schwatzend und kichernd die Wassergefäße auf dem Kopf nach Hause trugen.



Er freute sich schon auf die lachenden Kinder, wenn er und seine Freunde wieder ganz aneinander gekuschelt die leicht kräuselnde Wellen bilden werden und dann hoch aufschäumen lassen. Denn er wusste, dann jauchzten die Kinder, und die großen Menschen freuten sich.

Aber dieses mal war alles ganz anders. Keiner seiner Tropfenfreunde hüpfte und sprang, und keiner hatte diese Freude und Leichtigkeit, die er von früher her kannte. Alles war schwer und beladen. Fast mühselig bewegten sich die Wassertropfen. Und erst jetzt bemerkte er, wie wenig auch er sich unter der Last bewegen konnte in dieser graubraunen Brühe. Und alle seine Freunde schleppten diese Lasten mit sich, und jeder soviel davon, wie er nur konnte. So hatten sie es gelernt. Die Aufgabe eines Wassertropfens ist: Aufnehmen, Mittragen, Abgeben, aufnehmen,..... !



Was war geschehen?

Erst als er sich mühevoll an die Oberfläche gekämpft hatte, erkannte er am Ufer viele große Häuser, hektisch hin- und herlaufende Menschen und laut lärmende ganz sonderbare Kutschen, so wie er sie noch nie gesehen hatte, ohne Pferde oder Esel. Aber diese Kutschen lärmten nicht nur, sie stießen Rauch aus und stanken erbärmlich.



Genauso wie diese riesigen Häuser mit diesen glänzenden Fenstern und den stinkenden Türmen. Aus einem dicken Rohr unter den Häusern ergoss sich eine ganz dunkle übel riechende Kloake, in der viele seiner Tropfenfreunde wie von Gift gelähmt, fast leblos dahintrieben.

Auch er spürte seine Kräfte schwinden und ließ sich einfach nur mehr treiben bis zur nächsten Stadt. ...

Zur nächsten Stadt.....

Die nächste Stadt.....



Und immer träger und lebloser wird der Fluss mit all seinen Freunden.

Foto: © Tommy - Fotolia.com



Die nächste Stadt...

Je langsamer und trüber das Wasser wird, je mehr Gift und schädliche Stoffe im Wasser sind, desto mehr tote Fische schwimmen mit dem Bauch nach oben auf dem Fluss.

Foto: © Paper Girl - Fotolia.com



Jetzt kann er beobachten, wie auch Menschen auf Flößen dem Fluss übergeben werden. Brennende, tote Menschenkörper.

Und jetzt erkennt er dieses Gefühl wieder, dieses beklemmende Todesgefühl, das er schon einmal erlebt hatte, vor langer, langer Zeit. Ja, ja, genau deshalb wollte er diese Reise machen um dieses beklemmende Gefühl, diese traurige Schwingung loszuwerden.

Damals vor langer Zeit lebte er viele Sonnen- auf- und Untergänge in diesem wunderschönen See, als genau dort an diesem See ein ganz besonderer Mensch auftauchte, der mit den Fischern in Gleichnissen redete, ihnen dabei half, dass sie mit übervollen Netzen zurückkamen, und der einmal sogar über das Wasser gegangen war, nein, nicht im Wasser, auf dem Wasser gegangen.

Und ER, dieser kleine Wassertropfen, er hatte es erlebt, er hatte Kontakt mit den Füßen und dieser lebendigen Haut an den Sohlen dieses besonderen Mannes, er hatte ihn gespürt diesen Mann und getragen.

Foto: © brozova - Fotolia.com



Er konnte damals die Worte dieses Mannes nicht verstehen, wenn er zu den Menschen sprach, aber er konnte das erste Mal wahrnehmen, was es bedeutet in Schwingung und Resonanz mit höchster Energie zu sein. Et- was Besonderes war mit ihm geschehen.

Er konnte ab diesem Zeitpunkt wahrnehmen und weitergeben und so empfinden, als wäre er nicht nur ein Tropfen Wasser, der mit seinen Freunden gemeinsam Menschen und Tiere am Leben erhält, und den Pflanzen hilft, die Nährstoffe zu transportieren, und die Men- schen auf ihren Booten über die Meere trägt.

Nein, er konnte mehr. Er hatte seit dieser Berührung mit diesem Mann eine neue eine andere Form von Bewusstsein. Und genau deshalb ließ sich vor langer, langer Zeit die- ser Wassertropfen auf einem Regenbogen im hauchzart schimmernden Licht von der Son- ne hochziehen, um in dieses geheimnisvolle Land zu kommen, von dem er erfahren hatte.

Foto: © Antony McAulay - Fotolia.com



Immer höher stieg er damals, nützte auch noch die hauchdünnsten Sonnenstrahlen in der Abendsonne, und war der Erste am frü- hen Morgen um im Dunst hochzusteigen, hoch über die dunklen schweren Gewitterwol- ken hinaus. Hoch und höher, bis in der Ferne diese weißen, magisch gleißenden Gipfel auftauchten, so hoch, als würden sie in den Himmel ragen. Genau dort, ganz oben ließ er sich damals als wunderschöner Schnee- kristall glitzernd in der Abendsonne zu seinen Freunden fallen.

Foto: © crimson - Fotolia.com



Ja, da war sie wieder diese Erinnerung. Die- ser besondere Mensch, dessen Fußsohlen er berühren durfte, war eines Tages nicht mehr gekommen um den Menschen diese Ge- schichten zu erzählen, und jetzt wusste er es wieder. Genau diese beklemmende Schwin- gung von Tod und Trauer war damals an sei- nen See gekommen.

Aber es gab nicht nur diese Trauer, sondern man erzählte schon bald danach auch von der Hoffnung, dass dieser besondere Mensch gar nicht gestorben sei, sondern zurückge- kehrt sein soll in ein Land, mit den weisesten Männern und den höchsten Bergen. Dorthin zurück, wo er schon einmal viele Jahre ge- lebt hatte, um mit den Yogis zu lernen und zu lehren. Vor allem, um zu lehren, dass es keine großen Reichtümer braucht, um selbst glücklich zu sein, oder um andere glücklich zu machen.

Und der kleine Tropfen erinnerte sich an die Botschaft, die er immer wieder gehört hatte:

**Liebe dich und deine Mitmenschen
und zeige es ihnen.
Achte die Menschen, die Tiere und
die Pflanzen,
Lebe deine Talente, die Geschenke
des Himmels.**

Dieser kleine Wassertropfen hatte diese Bot- schaften fast 2000 Jahre in sich gespeichert und sie auf den hohen Bergen unter dickem, tonnenschweren Eis nicht gebraucht, aber jetzt wusste er wieder ganz genau, warum er damals diese Berührung und diese Begeg- nung hatte.

Damit genau dann, wenn die Menschen nur mehr voll Egoismus nehmen und nehmen, und das einzige Ziel das Haben ist, und dabei vergessen, zu lieben und zu achten, und ver- gessen haben, die Geschenke des Himmels zu leben, genau dann ist die Botschaft der Liebe und Achtung wichtiger, dringender und notwendiger denn je.

Genau im selben Moment, als sich der klei- ne Wassertropfen seiner Aufgabe bewusst wurde, und sich dieser seiner Aufgabe voll- kommen hingab, löste er seine Tropfengren- ze noch mehr auf als sonst. Er gab seine Botschaft weiter an alle seine Freunde, die es ihm gleich taten, und seitdem schwingt in jedem Tropfen Wasser, jeden Tag mehr und mehr diese himmlische Botschaft von Liebe und Achtung für die Menschen, die Tiere und die Natur.

Diese Schwingung von Liebe und Achtung wird nach und nach jeden Menschen errei- chen, weil der größte Teil unseres Körpers aus Wasser besteht, und dieses Wasser in uns diese himmlische Botschaft empfängt.



Jeder von uns Menschen, kann den kleinen Wassertropfen unterstützen, diese Botschaft ganz schnell über die ganze Welt zu verbreiten.

Hilf ihm dabei!

Denn je eher und je mehr Du Dich selbst, dei- ne Mitmenschen und die Natur achtest und liebst, desto schneller kann der Wassertropfen wieder Freude haben an lachenden Kindern, im tiefblauen Wasser, die sich mit unbändiger Lust am Leben erfreuen. Er hat seine Aufgabe erfüllt, alle Menschen und Tiere haben wieder sauberes Wasser zum Trinken, und Er kann wieder ganz Er sein, einfach so wie Er ist. -

*Der kleine Wassertropfen auf
seiner Reise.*



Hubert Hodeček
Leiter des Kinesiologie-
zentrums Team 13,
Kinesiologe,
Joalis-Ausbildner

Kontakt:
Hietzinger Hauptstr. 36 A
1130 Wien
Tel./Fax: 01 - 803 56 86
office@kinesiologiezentrum-team13.at
www.kinesiologiezentrum-team13.at



Die geheimnisvolle Sprache des Wassers

von **Dr. Masaru Emoto**

© Dr. Masaru Emoto, Hans B. Schindler, Prana Vita GmbH 2008

Text: Klemens Kubala
F. J. Suppanz
Gabriele Horwat
Illustrationen: Michael Lynn
Conny Wolf
Organisation: Burgi Sedlak

Das „**Emoto-Projekt**“ hat zum Ziel, Kindern Dr. Emotos Wasserforschung und die sich daraus ergebende Vision von einer friedlichen und gesünderen Welt zu vermitteln. Fast alle Kinder sind spontan und unvoreingenommen bereit, sich für neue Inhalte zu öffnen. Wenn wir es gemeinsam schaffen, in den Kindern eine Grundlage zu bilden, die ihnen das Verstehen von Frieden, Liebe und Schönheit ermöglicht, werden sie diese Werte auch als Erwachsene leben. Als Beitrag zum UNO-Programm „Die Dekade des Wassers - Wasser fürs Leben“ ist Dr. Emotos Bilderbuch für die Kinder dieser Welt gedacht und steht **kostenlos zum Downloaden** bereit auf:

www.prana.at / www.hado-life-europe.com / www.koha-verlag.de



Der blaue Planet

Die erten Astronauten schauten begeistert vom Weltraum auf die Erde. Das viele Blau ist Wasser: Meere, Seen und Flüsse. Die Erde hat mehr als doppelt so viele Wasserflächen wie festes Land.

Wasser ist der größte Reichtum unserer Welt. Denn ohne Wasser gäbe es kein Leben.

Hattest du schon einmal riesigen Durst? Stell dir vor, die bekämost dann nichts zu trinken. Allen Lebewesen auf der Erde geht es so: Bäumen und Blumen, Tieren und Menschen.

Gut, dass fast überall auf der Erde Wasser zu finden ist.

Was das Wasser alles kann:

Jeden Tag von früh bis spät begegnest du dem Wasser.

Am Morgen kommt es im Badezimmer aus dem Wasserhahn. Am Frühstückstisch trinkst du es als Tee, Milch oder Orangensaft.





Draußen vor der Tür siehst du es dann als Wolken über den Himmel ziehen.

Es fällt als Tau, Regen oder Schnee auf die Erde. Manchmal siehst du es als Nebel. Es fließt in Bächen und Flüssen zum Meer. Als Teich oder See liegt es still da.

Wir Menschen nutzen das Wasser nicht nur zum Trinken und Waschen.. Wir fahren in Booten und Schiffen darauf herum und verwandeln die Kraft des fließenden Wassers in elektrischen Strom.

In manchen Gegenden gibt es zu wenig Wasser. Solche Gegenden nennt man Wüste. Aber sogar in Wüsten kann es grün und lebendig werden, wenn Menschen Kanäle graben und Wasser hinleiten.

Wasser ist Leben

Den aller größten Teil deines Körpergewichtes macht das Wasser in dir aus.

Das spürst du eigentlich nie. Nur, wenn du beim Laufen oder Spielen stark schwitzt, merkst du, wie viel Wasser aus deinem Körper heraus kommen kann.

Du wirst dann auch durstig und trinkst die fehlende Flüssigkeit nach. Wenn dir Wasser fehlt, fühlst du dich nicht wohl.



Das Wasser spricht

Hast du schon einmal an einem Bach gesessen und dich darüber gefreut, wie lustig er dahinplätschert? Oder hast du darüber gestaunt, mit welcher Kraft Meereswellen an den Strand rollen?

Wir Menschen vermissen das Wasser, wenn es nicht da ist. Wir bauen schöne Brunnen in unseren Städten und in vielen Wohnungen steht ein Aquarium mit Wasser und Fischen.



Das Wasser hört zu

Dr. Emoto hat etwas sehr Überraschendes entdeckt: Wasser verändert sich, wenn Menschen zu ihm sprechen oder ihm Musik vorspielen.





Das ist Dr. Masaru Emoto. Er lebt und arbeitet auf der anderen Seite der Welt in Japan. Dr. Emoto hat sehr viel über Wasser nachgedacht und geforscht.

Er weiß, wie wichtig Wasser ist. Es ist die Quelle unseres Lebens. Nur, wenn das Wasser gut ist, geht es der Welt und den Menschen auch gut.

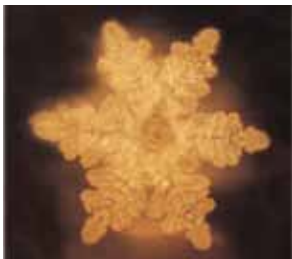
Eiskristalle unter der Lupe

Als Dr. Emoto von seiner Entdeckung erzählte, fragten die Menschen: „Was soll sich an Wasser verändern? Alle Wassertropfen sehen doch gleich aus.“

Das stimmt, aber das Abbild vom Wassertropfen verändert sich, wenn es zu Eis gefriert. Eis besteht aus wunderschönen Kristallen. Alle sind sechseckig. Aber kein Kristall sieht aus wie der andere. Jeder hat ein ganz eigenes Gesicht.



Unterschiedliche Kristallbildung vom Wasser aus einem Fluss:



Nahe der Quelle ist das Wasser sauber und gesund.



Nahe der Flussmündung ist es verschmutzt und krank.

Wenn Gedanken sichtbar werden

Dr. Emoto hat Eiskristalle angesehen und fotografiert. Dabei hat er eine Entdeckung gemacht: Schöne Musik und freundliche Worte helfen, besonders schöne Kristalle zu bilden. Lärm und Schimpfwörter machen die Schönheit der Kristalle kaputt.

Die wunderbarsten Dinge geschahen, als Dr. Emoto Wasser in Flaschen füllte und diese zwischen Lautsprecher stellte, aus denen Musik erklang. Sieh, welche Kristalle aus diesem Wasser entstanden sind - geformt von der Musik.



Vivaldis „Vier Jahreszeiten - Sommer“: Die Blüten sind geöffnet.



Vivaldis „Vier Jahreszeiten - Winter“: Alles verschließt sich, die Natur sammelt Kraft für den nächsten Frühling.



Mozarts „Sinfonie Nr. 40“: Sanfte Musik, die zu Herzen geht. Sieh, wie sie in die Mitte des Kristalls reicht.



Tschaikowskys „Schwanensee“: Diese Ballettmusik erzählt die Geschichte einer Prinzessin, die in einen Schwan verwandelt wird.

„Heavy Metal“: Laute, trönende Musik mit Texten, die von Zorn und Wut handeln. Haben diese Worte den Kristall in tausend Stücke zernbrochen?

Auch Wörter formen Kristalle

Dr. Emoto schrieb Wörter auf Wasserflaschen und betrachtete die Eiskristalle, die aus diesem Wasser entstanden.



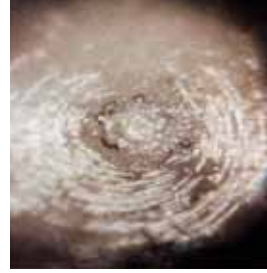
„Du bist schön!“

So sieht Wasser aus, wenn es stolz und mit sich zufrieden ist.



„Dank!“

kann man zu einzelnen Menschen sagen oder auch zur ganzen Welt.



„Du Idiot!“

Wenn man jemandem lange genug einredet, dass er für alles zu dumm ist, bringt er wirklich nichts zustande.



„Du Schmutzfink!“

So sieht Wasser aus, wenn es sich schämt.

Sogar Bilder können Kristalle formen

Dr. Emoto stellte Wasserflaschen auf Bilder und war erstaunt, was dabei heraus kam.



Herz:

Erstaunlich! ... Das Eis bildet einen herzförmigen Kristall.



Delfine:

Das sind sehr kluge Tiere mit erstaunlichen Fähigkeiten. Der Wasserkristall scheint ihre Intelligenz zu bewundern.



Elefanten:

Der Elefant hat einen langen Rüssel. Findest du ihn in diesem Kristall wieder?

Was du denkst, bewegt die Welt!



Wasser ist überall in der Welt. Wasser ist in allen Lebewesen. Wenn unsere Worte und unsere Gedanken das Wasser besser machen können, **dann tun wir es doch einfach!**

Das ist der schönste Kristall, den Dr. Masaru Emoto je fotografiert hat. Er entstand unter dem Einfluss der Wörter **„Liebe und Dankbarkeit“**.

Stell dir vor, das Wasser in uns allen wäre so rein und wunderschön wie dieses. Liebe und Dankbarkeit können das zustande bringen.

Der Abdruck dieses Artikels in der IMPULS wurde von der PranaVita GmbH genehmigt, wofür sich der ÖBK herzlich bedankt. www.pranavita.com

Engel der Meere

und die Kommunikation der anderen Art

Text und Bilder: Romana Kreppel

Wie schon in der letzten Ausgabe berichtet, verbrachte ich im Oktober 2009 mit einer kleinen Gruppe Teilnehmerinnen aus der Schweiz, Österreich und Deutschland, eine wunderbare Woche am roten Meer. Das Seminar „Delphinbegegnungen“ hat nun schon fast eine gewisse Tradition.

Die Engel der Meere schenken uns besondere Aufmerksamkeit, und paarten sich neben uns. Umso gespannter war ich im Juni 2010, als wir wieder anreisten, um mit den Delphinen in Kontakt zu treten. Würden wir diesmal Jungtiere beobachten können? So wie bei jedem Aufenthalt in Ägypten, verbrachten wir auch diesmal die ersten Tage in der Hausbucht bei Constanze, der Meeresbiologin.

In den ersten drei Tagen des Aufenthaltes trainieren wir das Schnorcheln, nehmen Kontakt mit den Meeresbewohnern auf und genießen Meer und Strand. Es gibt so Vieles zu beobachten. Das Meer hat hier noch eine besondere Qualität. Constanze ist als Meeresbiologin besonders bemüht, die Wasserreinheit zu verifizieren und darüber zu berichten. Wer an einem Meeresbiologiekurs teilnehmen möchte, kann dies gerne tun, ebenso ein „Riff-Briefing“ ist möglich. Constanze erklärt genau, welche Korallen und Fischarten sich im Riff aufhalten müssten.



Es wird ein Gebiet abgesteckt und die Meeresbewohner in dem abgesteckten Bereich gezählt und ausgewertet. So ist die Beobachtung über den Bestand der Arten möglich.



Die größeren Meeresbewohner genau zu vermessen, ist etwas schwieriger. Die Delphine des Gebietes haben zwar ihr Jagdgebiet, aber die Zonen, in denen sich die Delphinschulen aufhalten, sind wesentlich weitläufiger als bei den kleineren Meeresbewohnern. Mit den Engeln der Meere in Kontakt zu kommen ist jedes Mal ein besonderes Geschenk. Wir trainieren uns in den ersten Tagen darauf hin.

Unser schamanischer Steinkreis war immer noch intakt, welche Freude! Das Ritual, alle Elemente zu begrüßen und Übungen, die Feuer, Erde, Wasser, Luft auch in uns stärken und aktivieren, liebe ich besonders.

Wir stellen uns durch mentale Übungen auf die Begegnungen mit den Delphinen ein. Visualisieren den Kontakt, werden im Gedanken selbst zu Delphinen, schwimmen mitten in der Delphingruppe, hören schon ihre Gesänge, obwohl wir uns noch am Strand befinden.

Sensitivitätstraining, wahrnehmen, wie sich die Personen um uns herum fühlen, was sie denken und vor allem die Beschäftigung mit sich selbst in der Stille der

Wüste, helfen uns, ganz zu unseren Wesenskern zu kommen.

Es ist jedes Mal ein neues Abenteuer.



Nach 3 Tagen fahren wir mit dem Schiff zu den verschiedensten Riffs hinaus.

Während der oft 1 1/2 stündigen Fahrt bekommen wir Biologieunterricht von Constanze. Alles Wissenswerte zu Walen und Delphinen. Wie sie sich ernähren, wie sie sich vermehren, wie sie sich den Menschen gegenüber verhalten, und natürlich auch, wie wir uns ihnen gegenüber verhalten sollen.

Wenn die Delphine bereits im Riff auf uns warten, ist die Aufregung meistens so groß, dass die Verhaltenshinweise gleich wieder vergessen werden: Nicht mit nach vorne ausgestreckten Armen schwimmen, sondern die Arme an die Körperseite legen. Warten, bis sich die Tiere nähern, denn hinter her schwimmen bringt gar nichts, außer vollkommener Erschöpfung. Sie sind einfach viel schneller als wir Menschen.

Ich **töne** immer ins Wasser, mache mein Herz ganz auf und lasse die Liebe fließen. Am liebsten summe ich aus dem Film „Wie im Himmel“ Gabrielas Song.

Dieses Lied hat eine wunderbare Schwingung. Es ist übrigens der einzige Film, den ich kenne, der etwas über den „**GRUNDTON**“ des Menschen erzählt und diesen erfahrbar macht. (Anschließend mehr dazu!)

Und das wunderbarste Erlebnis ist, wenn die Delphine meinen Tönen lauschen, unter mir ganz langsam dahin gleiten und auf eine subtile aber so intensive Art mit mir in Kontakt treten. Es ist zu spüren, sie scannen Dich, und wenn Sie Dich ansehen und vielleicht wirklich ganz nahe vor Dir zum Luft holen auftauchen, ist es so, als würdest Du in Liebe und Freude baden.



Sie berühren Deine Seele.

Manchmal ist das Zirpen und Quietschen ganz laut zu hören. So als würden sie lachen. Meistens singen und tönen alle Teilnehmer und jauchzen vor Freude.

Die Prozesse, die jeder Teilnehmer der Gruppe, während des Aufenthaltes macht, sind oft sehr intensiv. Manchmal scheinen sich alte Verhaltensmuster zu lösen, Bewusstwerdungsschritte sind zu beobachten. Ein tiefes Verbundenheitsgefühl zur Natur, den Menschen und zur ganzen Welt stellt sich ein. - Es entspricht einem **Alphazustand**.

Die Schwingung dieser wunderbaren Wesen können wir uns auch nach Hause holen. Seit 5 Jahren verwende ich ein kleines Ultraschallgerät, mit dem es möglich ist, sich in sehr kurzer Zeit in den Alphazustand zu versetzen. Ultraschallhören über die Haut, so wie wir es bei den Delphinen erleben. - Entspannung auf Knopfdruck so zu sagen.

Diese Technologie kann genutzt werden, um die Lernkapazität zu verdoppeln. Fremdsprachen oder andere Lerninhalte können durch high speed Wiederholung sogar in der Nacht eintrainiert werden. Der Schlaf wird dadurch nicht gestört, im Gegenteil, es verbessert sich die Schlafqualität.

Mentaltraining auf höchstem Niveau wird möglich.

Für alle, die Mentalfeldtechniken verwenden kann es eine ideale Ergänzung darstellen.



Unsere Gruppe vom Juni 2010

Mir persönlich hat es zu den Begegnungen mit Delphinen verholten.

Ich habe gelernt, mir meine Visionen zu erfüllen. Meinen Geist zu benutzen und mein Bewusstsein zu erweitern. Indem ich meine blockierenden Glaubensmuster durch neue, förderliche ersetzt habe und immer noch dabei bin dies zu tun.

Wenn Sie interessiert sind, mehr darüber zu erfahren, dann kontaktieren Sie mich.



Romana Kreppel
Kinesiologin und
Physioenergetikerin

Kontakt:

Tel. 0699 15 123 208

office@romanakreppel.at
www.romanakreppel.at

GRUNDTON: Verändere Deine Schwingung und Du veränderst Dein Leben! (Phytagoras)

Kennen Sie die Aussage: „Ich bin heute nicht gut GESTIMMT, oder VERSTIMMT“ ?

Das ist wirklich wörtlich zu nehmen, denn unsere Zellen produzieren einen Ton! Und wenn Sie „verstimmt“ sind, dann liegen Sie mit Ihrer Stimmung im wahrsten Sinn des Wortes „daneben“.

Bei jeder Entladung produzieren Ihre 50-60 Billionen Zellen einen Ton. Sie tönen den ganzen Tag und die ganze Nacht. Wenn Sie sich ärgern oder aufgeregt sind, kann ihr Ton sich verändern. Meistens bemerken Sie dies an der Sprechstimme, diese wird höher, wenn Sie aufgeregt und im Stress sind. Haben Sie das schon bemerkt?

Jeder Mensch verfügt über einen individuellen Ton. In unserem westlichen System gibt es zwölf Grund-Töne. In Indien oder anderen Kulturen, kennt man wesentlich mehr. Im Film „wie im Himmel“ wird deutlich gezeigt, wie ein ganzer Chor tönt. Jeder singt oder summt seinen Grundton. Es bringt eine Harmonie in die Menschen und öffnet die Herzen. Tönen verbindet und auch wenn jeder einen anderen Ton von sich gibt, wird es ein harmonisches Ganzes. EIN-KLANG.

Diesen Grundton des Menschen kann ich gerne ermitteln. Ich mache dies mit einem Stimmgerät und dem Muskeltest. Nach der Ermittlung, gibt es die Möglichkeit sich eine persönliche CD mit dem Grundton zu bestellen. Durch die regelmäßige Anwendung und Beschallung, stärken Sie ihren Organismus. Ihre Zellen beginnen wieder in Harmonie zu tönen. Die Kombination des System-Tons mit Mentaltraining ist eine sehr effektive Methode, alte Glaubensmuster zu verändern.

Ihre Zellen programmieren sich neu und Sie kommen wieder „in Stimmung“.

So genießen Sie ganz einfach mehr Lebensqualität.

Wenn Sie wirklich EINGESTIMMT sind, leben Sie Ihre Träume voller Selbstvertrauen. Egal, ob Sie gerade etwas lernen, Mentaltraining oder Sport treiben. Sie verspüren eine tiefe Zufriedenheit und leben in der Gegenwart. Sie leben voller Selbstachtung und Respekt für Ihr Gegenüber. Und weil Ihre Zellen in gestimmter Harmonie tönen, kann das auch auf Ihr Umfeld eine Auswirkung haben und harmonisierend wirken.

Wenn Sie mehr dazu wissen möchten, machen Sie sich einfach einen Termin bei mir aus.
Ich wünsche Ihnen eine gute Stimmung und eine gute Stimme, liebe Grüße
Ihre Romana Kreppel

Was uns an die Nieren geht Text: Ulrich Arndt

Foto: © krishnacreation - Fotolia.com

Umweltgifte belasten die Nieren immer mehr, fand das von Hannelore Auras-Blank gegründete Institut für Blutdiagnostik heraus. Weitere Entdeckung: Linke und rechte Niere erfüllen unterschiedliche Aufgaben bei der Entgiftung.

Alarm für die Nieren!

Unser Leben geht uns immer mehr „an die Nieren“, schlägt das „Institut für holistische Blutdiagnostik“ in Witten Alarm. In den letzten zehn Jahren hat die Überlastung der Nieren, die einen sehr wichtigen Teil der Gesamtentgiftung im Körper übernehmen, stetig zugenommen.

Nach den Untersuchungen des Privatinstituts erfordern Schadstoffe aus Luft, Boden und Wasser, chemikalienbelastete Nahrungsmittel, unangemessene Medikamenteneinnahme, zunehmender Stress und seelische Belastungen immer häufiger Schwerstarbeit der Nieren. Zusätzlich bewirken falsche Ernährung und im Verhältnis zur Nahrungsaufnahme zu geringe Flüssigkeitszufuhr auch noch eine Ausscheidungsschwäche, was Verschlackungen und Stauungen nach sich zieht und die Entgiftung zusätzlich behindert. Die gesundheitlichen Folgen können sehr verschieden sein. So nehmen Muskulatur- und Nervenstörungen immer mehr zu, ebenso Erkrankungen der Wirbelsäule, Haarausfall und Verhärtungen der Haut (Sklerodermie), Rheuma- und Gelenkschmerzen, Gicht, Atembeschwerden, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Ödeme, Krampfadern und Thrombosen sowie die Bildung von Steinen in Nieren und Galle.

„Wer auf seine Gesundheit achtet, sollte der Unterstützung der Nierentätigkeit größere Aufmerksamkeit als bisher widmen“, sagt Hannelore Auras-Blank, die Gründerin

des Instituts und Entdeckerin der „holistischen Blutdiagnostik“. Ohne die höchst erstaunliche Filterleistung der etwa 11 Zentimeter langen, 6 Zentimeter breiten und zirka 150 Gramm schweren Organe würde sich unser Körper nämlich sehr schnell an seinem eigenen Stoffwechselmüll vergiften. Rund 1450 Liter Blut am Tag werden von ihnen „durchgeseiht“, unbrauchbare Stoffe durch den Urin ausgeschieden und wichtige Substanzen wie Aminosäuren und Glukosen recycelt. Mit diesen und anderen Funktionen kommt den Nieren eine zentrale Rolle in der Regulierung und Harmonisierung der Körpersäfte zu.

Die zweite Niere ist nicht nur eine Sicherheits-Kopie

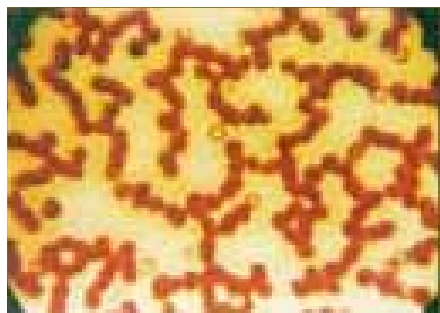
Doch nicht nur eine gefährliche Dauerüberlastung der Nieren fiel den Forschern des Instituts auf. Anhand Tausender Blutausstriche in den vergangenen zehn Jahren machten sie eine weitere, noch spektakulärere Entdeckung: **Die linke und die rechte Niere erfüllen - entgegen schulmedizinischer Meinung - keineswegs völlig identische Funktionen!** Die doppelte Ausführung der Nieren im menschlichen Körper ist daher auch nicht nur eine „Sicherheitsmaßnahme“ der Natur, wie Biologen glauben. Bestimmte Zellkomplexe der Nieren - ihre kleinsten Funktionseinheiten, die zirka 1,2 Millionen Nephronen (je Organ) - erneuern sich nämlich nicht nach der Geburt wie die anderen Zellen des Körpers. Durch Krankheiten und „Abnutzung“ nehme deren Funktionsfähigkeit als

Filter ab, und daher stelle die zweite Niere eine Art „Notreserve“ dar. Dieser schulmedizinischen Bewertung der zweiten Niere als bloße „Sicherheits-Kopie“ widersprechen die Forschungsergebnisse des Wittener Privatinstituts. Vielmehr sei jede Niere für die Entgiftung ganz bestimmter Stoffe zuständig. Zudem sollen sie mit den Organen ihrer jeweiligen Körperseite in einem engeren Funktionszusammenhang stehen.

Ziehen die Privatforscher aus ihren Entdeckungen die richtigen Schlüsse, hätte dies weitreichende Konsequenzen für die ganzheitliche Heilkunde: So könnten die eingangs erwähnten Erkrankungen von Rückenschmerzen bis zu Krampfadern nur dann ausgeheilt werden, wenn zugleich die zugeordnete linke oder rechte Niere in ihrer Arbeit unterstützt und ihr weniger Stoffwechselmüll zum Entgiften zugeführt wird. Außerdem dürften Nieren bei einer Transplantation nicht mehr wie bisher einfach auf einer anderen Körperseite implantiert werden. (Eine Untersuchung, ob dieses Vertauschen mit ein Grund für Abstoßungen von transplantierten Nieren ist, wurde bisher nicht durchgeführt.) Auch bei energetischen Therapien kann diese Entdeckung zu Konsequenzen führen, gelten doch die Nieren in der traditionellen chinesischen Medizin als Sitz bzw. Speicher der ererbten Yin-Energie, der „Lebensessenz“, die durch das in den Nieren gewonnene „feinstoffliche“ Qi (Nährstoffe aus der Nahrung) ergänzt wird - in der Akupunkturlehre als „reines Nieren-Yin“ bezeichnet.

Winzigkleine Quadrate, Rechtecke, einander überlagernde Büschelchen aus dunklen nadelähnlichen Stiften und andere Formen von brauner oder schwarzer Farbe entdeckt man beim Blick durch das Mikroskop. Unter den Vergrößerungslinsen liegen jedoch keine Tannennadeln oder Edelsteine in Miniaturformat, sondern ein Glasträger mit einem Blutausschlag.

Wäre das Blut vollkommen gesund, würden bei 1250facher Vergrößerung viele runde rote Blutkörperchen statt braunschwarzer Gebilde das Blickfeld ausfüllen.



Normales Blutbild im Mikroskop der Aurasskopie



Rückstände von Ausscheidungen der **rechten Niere**, hier Kreatin



Weitere Rückstände aus der **rechten Niere** sind Hippursäure, Eiweiß und Fett.



Störungen in der Tätigkeit der **linken Niere** durch Ausscheidungsstau von Gewebswasser - rote Blutkörperchen quellen auf.

Dem Fachmann in dieser speziellen Art der Blutdiagnose geben diese Formen wichtige Hinweise auf den Gesundheitszustand des Patienten. Verschiedene sich wiederholende „Muster“ geben als „Informationen“ Hinweise auf ganz bestimmte typische Funktionsstörungen des menschlichen Organismus. Die längsten Erfahrungen in der Beurteilung solcher Bilder hat das „Institut für holistische Blutdiagnose“.

Rückenschmerzen und Störungen der rechten Niere

„Die quadratischen und rechteckigen Formen deuten auf einen Überschuss an Kreatin hin und die feinen, büschelförmig angeordneten Nadeln auf ein Zuviel an Hippursäure. Beides ist ein Hinweis auf eine Funktionsstörung der rechten Niere“, erklärt Dr. Karl-Heinz Blank, der ärztliche Leiter des Instituts. Kreatin ist ein Zwischenprodukt des Stoffwechsels, das in der Leber gebildet wird. Hippursäure entsteht bei der Entgiftungsarbeit von Leber und Niere und ist normalerweise nur in geringen Spuren vorhanden. Nach dem Genuss von Stoffen, die zur Bildung von Benzoesäure im Körper führen können - wie Pflaumen, Birnen, Preiselbeeren - und bei Eiweißfäulnis im Gedärm findet man sie jedoch vermehrt. Hippursäure und Kreatin lagern sich bevorzugt im Bereich von Nacken und Schulter sowie in der Becken- und Leistengegend ab und tragen dort zu Verspannungen und Schmerzen bei. Nach den Erfahrungen am Wittener Institut haben zudem Patienten mit chronischen Wirbelsäulenstörungen und vor allem an multiple Sklerose erkrankten in den Schmerz- und Lähmungsbereichen verstärkte Anlagerungen von Hippursäure.

Darüber hinaus entdeckten die Privatforscher, dass diese Stoffe nicht in beiden, sondern nur mit Hilfe der rechten Niere aufgefangen, abgebaut und ausgeschieden werden. In normalen Laboruntersuchungen des Urins fällt dies nicht auf, da die Filterreste aus rechter und linker Niere gemeinsam in der Blase enden und dort vermischt werden. Ebenfalls von der rechten Niere verarbeitet würden Eiweißreste und Bilirubin (eisenhaltiges Abbauprodukt des Farbstoffes roter Blutkörperchen); die linke Niere hingegen sei an der Verarbeitung von Fetten und Salzen beteiligt.

Nach den Interpretationen der holistischen Blutdiagnostik hat diese Arbeitsteilung bei einer Funktionsstörung einer der Nieren oftmals dramatische Folgen, denn die zweite könne - anders als bisher angenommen - nicht ausgleichend einspringen. Wenn zum Beispiel das linke Filterorgan den Andrang von Fettrückständen nicht bewältigt, werden diese in das

Blut und in die Lymphe zurückgegeben und beeinträchtigen die Durchblutung. Im Mikroskop zeigen sich diese Stoffwechselreste als kleine durchsichtige Blasen.

Nicht ausgeschiedene Eiweißreste wiederum, für die die rechte Niere zuständig sei, lagern sich zuerst im Umfeld von Leber und Galle sowie im Darm ab und können dort zu Folgestörungen führen. Sie erkennt man in 1250facher Vergrößerung als blauschwarze abgerundete Gebilde. Anhand der holistischen Blutdiagnose konnte auch festgestellt werden, dass selbst nach der Entfernung einer Niere die von ihr verarbeiteten Stoffe nicht automatisch in das verbleibende Entgiftungsorgan umgeleitet werden. Statt dessen sollen auch in diesen Fällen die Entgiftungsreste an typischen Stellen im Körper eingelagert b.z.w. teilweise über Blut und Lymphe langsam abgebaut werden.

Die Bezüge zu anderen Organen berücksichtigen

Die Entdeckung, dass die Nieren zudem in einem engen funktionellen Zusammenhang mit jeweils unterschiedlichen Organen stehen, kann für viele ganzheitliche Therapien eine große Bedeutung erlangen. Danach ist

die rechte Niere mit den Stoffwechselabläufen von Leber und Galle verbunden,

die linke Niere mit denen von Milz, Bauchspeicheldrüse sowie mit Herz und Kreislauf.

Störungen und Erkrankungen dieser Organe beeinträchtigen daher nach den Erfahrungen am Wittener Institut auch die jeweils zugeordnete Niere. Dies hat auch Konsequenzen für die Blutdiagnose: Werden zum Beispiel die typischen Erscheinungsbilder der erwähnten Hippursäure oder des Kreatins entdeckt - etwa als tiefere Ursache von **chronischen Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule** -, so deutet dies zunächst auf eine Ausscheidungsschwäche der rechten Niere hin, darüber hinaus aufgrund des funktionellen Zusammenhangs aber auch auf eine Störung in der Säftezusammensetzung von Galle und Leber. Sollen die Rückenbeschwerden dauerhaft behoben werden, müssen daher nicht nur Massage und Bewegungstherapie vorgenommen werden. Wichtiger wäre vielmehr eine **umfassende Regulierung und Harmonisierung** der rechtsseitigen Organfunktionen - nämlich von Leber, Galle und rechter Niere.

Auch bei **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** konnten dank dieser Entdeckungen mehrere komplexe Funktionszusammenhänge

gefunden werden, die den heute gängigen Untersuchungen wie Elektrokardiogramm (EKG), normalen Labormessungen des Blutes, Blutdruckmessungen oder Röntgenaufnahmen verborgen bleiben.

Zum Beispiel kann es aufgrund von Fehlernährung zu einem Mangel oder Überschüssen an Kalzium, Natrium oder Kalium, also **zu Störungen im Wasser- und Elektrolythaushalt und damit auch des Säure-Basen-Gleichgewichts** kommen. Dies führt zu einer Schwächung der Organfunktion - nach den Erfahrungen am Wittener Institut speziell bei der linken Niere. „Die roten Blutkörperchen übernehmen diese Störung sehr schnell; sie schrumpfen, da sich der osmotische Druck im Blutplasma ändert. Entdecken wir solche Veränderungen im Bluttest, können wir im Rückschluss diese Regulationsstörungen diagnostizieren“, erklärt Dr. Blank. Die Folgen solcher Veränderungen können unter anderem Erkrankungen der Nieren und dadurch auch der Kreislauforgane sein.

Wunderwerk Nieren

Die Nieren sind ein wahres Wunderwerk der Filtertechnik. Rund ein Liter Blut wird jede Minute von den insgesamt etwa 20 Kilometer langen Leitungen der Nieren gereinigt, das ist ein Viertel bis ein Fünftel des gesamten Herzminutenvolumens.

Tag für Tag ergibt dies soviel Blut, wie in ein Gefäß von der Größe einer Telefonzelle passen würde: rund 1450 Liter. Im Laufe eines Lebens sind es mehr als 40 Millionen Liter.

Pro Tag filtern die Nieren so etwa 170 bis 180 Liter sogenannten „Primärharn“ - auch als „Ultrafiltrat“ bezeichnet - heraus.

Davon werden jedoch fast 99 Prozent von den Nieren wieder recycelt und nur knapp 2 Liter über die Blase ausgeschieden. So gewinnen die Nieren zum Beispiel von der täglichen Menge an Natrium, die sich im Ultrafiltrat befindet, von 566 Gramm durchschnittlich beachtliche 561 Gramm zurück. Bei Kalium sind es von 29 Gramm etwa 26 Gramm.

Über dieses Recycling sind die Nieren entscheidend an der Regulation des Elektrolyt- und Wasserhaushalts und des Säure-Basen-Gleichgewichts beteiligt.

Angesichts dieser 99prozentigen Rückgewinnung wird deutlich, dass bei den Nieren nicht die ausscheidende Funktion dominiert, sondern die ordnende und aufbauende. In der anthroposophischen Medizin wird diese „Endkontrolle“ der im Blut befindlichen nährenden Substanzen dahin gehend interpretiert, dass sich über dieses Organ der Mensch stofflich-materiell „inkarniert“ bzw. „individualisiert“. Dabei werde die individuelle Nährstoffzusam-

mensetzung und damit die „Blutausstrahlung“ durch das **emotionale Verhalten** gesteuert - über die den Nieren zugeordnete Drüse, die Nebennieren. In diesen Zusammenhängen haben Redewendungen wie **„Es geht mir an die Nieren“** ihre tiefere Bedeutung und Wahrheit.

Giftbelastungen erfordern „Trinkkur“ für die Nieren

Erscheinen die roten Blutkörperchen unter dem Mikroskop nicht als geschrumpft, sondern stark aufgequollen, ist dies in der holistischen Blutdiagnose ebenfalls ein Hinweis auf eine Regulationsstörung in Zusammenhang mit der linken Niere.

Wenn nämlich die Ausscheidung von Gewebswasser gestört ist - erkennbar unter anderem an chronischer vermehrter Wasseransammlung vor allem im linken Bein -, kann es zum Aufquellen dieser wichtigen Blutbestandteile kommen. Mitunter führen bereits diese anormalen Vergrößerungen der Blutkörperchen zu einem gestörten Fluss des Lebenssaftes und zur Entstehung von Krampfadern, Thrombosen und Kreislaufstörungen.

Hält die Ausscheidungsschwäche länger an, wird auch die Lungentätigkeit schwer belastet. Rasselnde Atemgeräusche zeigen dabei eine anormale Hochstellung des Zwerchfells an, was von Ärzten diagnostiziert werden kann. „Die tiefere, bisher nicht erkannte Ursache aber ist die Funktionsstörung der linken Niere“, sagt Dr. Blank.

Auch aus der chinesischen Akupunkturlehre sind solche komplexen Beziehungen zwischen Nieren und anderen Organen und deren gegenseitige Beeinflussung bei Störungen bekannt. Hier wird jedoch nicht zwischen Zusammenhängen mit der rechten oder linken Niere unterschieden, sondern zwischen verschiedenen energetischen Zuständen der Entgiftungsorgane - dem Nieren-Yin und Nieren-Yang und einem Mangel oder Überschuss dieser Energiequalitäten.

Während die Richtigkeit dieser jahrtausendealten Unterscheidungen durch unzählige Erfolge in der Therapie belegt wurde, ist die Entdeckung der Unterschiede zwischen linker und rechter Niere durch das „Institut für holistische Blutdiagnose“ noch zu neu, als dass umfassende gezielte Therapieerfahrungen vorliegen könnten.

Dies könne sich jedoch nach Auskunft des Instituts schnell ändern, da die jeweiligen symptomatischen Muster im Blutbild und deren Zusammenhang mit den Nieren in der holistischen Blutdiagnose schon länger bekannt sind. So sei die eindeutige Zuordnung der jeweiligen Störung zur linken oder rechten Niere nur ein weiteres

zusätzliches Detail der bisherigen Bildanalyse; seine Beurteilung sei bei allen Blutproben möglich.

Auch wenn hier in Zukunft noch Forschungsarbeit zu leisten ist, so steht doch für das Forscher-Ehepaar Auras-Blank eines bereits fest:

„Die Nieren bedürfen heute dringend der Unterstützung-, durch viel Flüssigkeitszufuhr, viel Trinken von Wasser und - vor allem bitterer - Kräutertees, können die heute vermehrt anfallenden Gift- und Schadstoffe besser aus dem Körper wieder entfernt werden.“

Info zur Holistischen Blutdiagnose:

Die „holistische Blutdiagnose“ wurde in über 30jähriger Forschungsarbeit von Hannelore Auras-Blank entwickelt und vor rund dreißig Jahren der Öffentlichkeit vorgestellt. Dabei werden relativ dick aufgetragene Blutausschriebe in 1250facher Vergrößerung nach bestimmten „Mustern“ und Erscheinungsformen untersucht, die aufgrund der Erfahrungswerte wiederum typisch für bestimmte Erkrankungen sind. Am spektakulärsten und am bekanntesten sind dabei die Organdarstellungen, bei denen sich innerhalb des Blutausschriebs Formen bilden, die Organe darstellen. Dies ist jedoch nicht die einzige bildhafte Information der holistischen Blutdiagnose, auch die unterschiedlichsten krankheitstypischen Veränderungen im Körper sowie krankhafte Strukturveränderungen des Blutsersums, der Lymphe und der roten Blutkörperchen sind erkennbar.

Trotz der langjährigen Erfahrungen mit dem Test ist er bis heute schulmedizinisch nicht anerkannt.



Bildquelle: © Hannelore Auras-Blank

Hannelore Auras-Blank

Der Inhalt dieses Artikels wurde von Ulrich Arndt zur Verfügung gestellt, wofür wir uns herzlich bedanken.

www.horusmedia.de



Kinesiologiezentrum Team 13



Sie sind Kinesiologin?

Werden Sie ...

Joalis
Entgiftungsberater

**K.I.R. - kontrollierte
INNERE REINIGUNG**
nach Dr. med. Josef Jonáš

Nächste

Ausbildungstermine:

12./13. Feb. 2011	Joalis 1
19./20. Mär. 2011	Joalis 2
16./17. Apr. 2011	Joalis 1
21./22. Mai 2011	Joalis 2

1130 Wien, Hietzinger Hauptstraße 36 A

Tel./Fax: 01 - 803 56 86 E-Mail: office@kinesiologiezentrum-team13.at
www.kinesiologiezentrum-team13.at www.joalis.at

Brennpunkt Harntrakt

Pflanzenkraft für Blase und Harnwege

Text:

Mag.rer.nat. Margit Weichselbraun

Pflanzenbilder: zur Verfügung gestellt von
Biogena Naturprodukte GmbH & Co KG

Unangenehmes Wasserlassen, medizinisch „Dysurie“ genannt, ist nicht nur ein leidiges, sondern auch leidvolles Thema. Gerne spricht niemand darüber, dabei könnte man problemlos bei jeder Gelegenheit auf Leidensgenossen treffen. Meist stecken Harnwegsinfektionen, Steine oder bei Männern eine benigne Prostatahyperplasie (BPH) hinter der erschwerten Harnentleerung. Zur Erleichterung des Wasserlassens sowie bei leichten Harnwegsinfekten hat sich der Griff zu hochwertigen Pflanzenpräparaten bewährt.

Gegen nahezu jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen – dies gilt auch bei Dysurien und vielen anderen Beschwerden des Harntraktes. Gerade bei Harnwegsentzündungen, die zu den häufigsten Infektionen zählen, verstärkt die zunehmende Resistenz gegen Antibiotika die Forderung, natürliche Pflanzenpräparate in der Prävention und zur sinnvollen Therapiebegleitung einzusetzen.

Pflanzenextrakte sind Vielstoffgemische mit plurivalenten Wirkspektren. Mitunter besitzen diese natürlichen Wirkmittel diuretische, antiinflammatorische, antibakterielle und analgetische Effekte, die die Gesundheit und Gesundung der Harnwege unterstützen können.

Der Vorteil von hochwertigen, standardisierten Pflanzenextrakten gegenüber Tees besteht darin, dass eine standardisierte Menge von wirksamen Inhaltsstoffen enthalten ist. Bei Teezubereitungen ist der tatsächliche Wirkstoffgehalt ungewiss.

Die wichtigsten Pflanzenextrakte im Überblick:

Cranberryextrakt

Besonders gut untersucht wurde in den letzten Jahren Cranberry-Extrakt. Die Früchte werden seit Jahrhunderten von nordamerikanischen Indianern als natürliches Heilmittel gegen Harnwegserkrankungen verwendet. Die große amerikanische Verwandte der kleinen europäischen Preiselbeere zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an Anthocyanen, Kalium, Vitamin C, Tanninen und Benzoesäuren aus. Sie wirkt antibakteriell, indem die enthaltenen Proanthocyanidine (PAC) die Fimbrienbildung hemmen und so das Anhaften von Keimen an die Blasenschleimhaut verhindern.

Um die Blasengesundheit zu fördern, werden mindestens 36 mg der speziellen Cranberry-Anthocyane benötigt, die nur in standardisierten Extrakten zuverlässig enthalten sind.

Brennnesselextrakt

Ein weiteres seit Urzeiten bekanntes Heilmittel ist das Brennnesselkraut. Dessen harntreibende Wirkung verbessert die Selbstreinigungsprozesse der Harnwege und verhindert die Ansiedelung und Vermehrung von unerwünschten Keimen. Dadurch wird auch der Entstehung von Grief und Steinen in Nieren, Harnwegen oder Blasen entgegengewirkt. Erst seit neuerer Zeit kristallisieren sich Extrakte der Brennnesselwurzel zur Linderung von Miktionsbeschwerden in den Anfangsstadien der benignen Prostatahyperplasie (BPH) heraus.

Kürbiskernextrakt

Kürbiskern-Präparate werden von der deutschen Kommission E, einer wissenschaftlichen Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel, zur Behandlung der Symptome bei einer vergrößerten Prostata empfohlen. Dazu gehören mitunter Probleme beim Wasserlassen wie Nachtröpfeln, das Gefühl, die Blase nicht

richtig entleert zu haben oder häufiger Harndrang. Zudem können Präparate mit Kürbiskernextrakt auch für die Behandlung von Reizblasenbeschwerden eingesetzt werden.

Sägepalmextrakt

Auch die Sägepalme ist eine alte Bekannte der Volksheilkunde, die bei Blasenentzündungen und Reizblase Anwendung findet. Mittlerweile bestätigen wissenschaftlich fundierte Studien den klinischen Nutzen von Sägepalme bei BPH-bedingten Dysurien. Die systematische Auswertung von 18 klinischen Studien mit über 2900 männlichen Patienten belegte eine signifikante Verbesserung der Harndurchflussraten, der Harnmengen und der Häufigkeit des Wasserlassens. Die Lebensqualität der behandelten Patienten erhöhte sich mithilfe des Sägepalmextraktes erheblich.

Rosmarinextrakt

Rosmarin zeichnet sich durch seine hohen Konzentrationen an ätherischen Ölen, Flavonoiden, Bitterstoffen und Gerbstoffen aus. Als unterstützende Komponente in pflanzlichen Kombinationsprodukten kann Rosmarin durch seine antibakteriellen Eigenschaften gerade bei Harnwegsinfekten unterstützend wirken. Zudem zeigt Rosmarin auch antientzündliche und krampflösende Effekte.

Das tut den Harnwegen noch zusätzlich gut:

- Ausreichend trinken für eine gute Durchspülung von Nieren und Blase.
- Den Harndrang wahrnehmen.
- Die Blase beim Toilettengang vollständig entleeren.
- Auf sorgfältige Intimhygiene achten.
- Bei Unterwäsche Baumwolle Synthetik vorziehen.
- Unterkühlung und kalte Füße vermeiden.
- Nasse Badebekleidung rasch wechseln.
- Die Beckenbodenmuskulatur trainieren.

Fazit: *Hochwertige, standardisierte Pflanzenextrakte können die Gesundheit des Harntrakts stärken und Patienten mit Dysurien zu einer verbesserten Lebensqualität verhelfen.*



Mag. rer. nat. Margit Weichselbraun
Wissenschaftliche Beraterin

Kontakt:
Biogena Naturprodukte GmbH & Co KG
5020 Salzburg, Neutorstr. 21
Tel.: 0662-23 1111
Fax: 0662-23 1111 - 90
Mail: m.weichselbraun@biogena.com
www.biogena.at



Cranberry



Brennnessel



Sägepalme



Rosmarin



Kürbiskerne

BALANCIEREN AUF DEN ZEHEN

Diese balancierende Übung ist von dem „schlafenden Prophet“ Edgar Cayce. Durch Kim da Silva ist sie seit mehr als 20 Jahren fester Bestandteil im MSK 1 Kurs „Die Basis der Gesundheit haben“. Sie ist sehr effizient, da sie einen unterstützenden Einfluss auf mehrere Bereiche ausübt:

- Die Übung balanciert den **Blasen- & Nierenmeridian**. Somit hat sie stärkenden Einfluss auf unser Wasser-Element.
- Die **Nerven in der Wirbelsäule** werden stimuliert und der Fluss der Rückenmarksflüssigkeit angeregt - besonders nach langem Sitzen.
- Die Beckenenergie wird aktiviert, somit der **Dünn- & Dickdarm** und die energetische Versorgung der Beine.
- **Der Atemreflex** balanciert sich.
- Schwache **Fußgelenke stabilisieren sich wieder**, besonders dann, wenn die Beschwerden im Außenbereich der Knöchel liegen.
- Bei **Hämorrhoiden** hat diese Übung schon vielen Leidenden gute Dienste geleistet - aber nur, wenn sie ein Vielfaches der empfohlenen Anzahl (5 Einheiten, mind. 4x täglich) gemacht wird.

Balancieren auf den Zehen bewährt sich bestens bei sog. funktionellen Störungen. Gerade diesem Problem ist nur schwer beizukommen. Doch diese Übung - regelmäßig durchgeführt - schafft es! Wichtig dabei sind Beharrlichkeit, Geduld und Konsequenz.

Anleitung:

Du stehst ohne Schuhe, die Beine hüftbreit auseinander, die Füße sind gerade nach vorne gerichtet und die Arme in Schulterhöhe vor dem Körper ausgestreckt ①.

Beim Einatmen stellst du dich auf die Zehen und hebst gleichzeitig die Arme senkrecht nach oben ②.

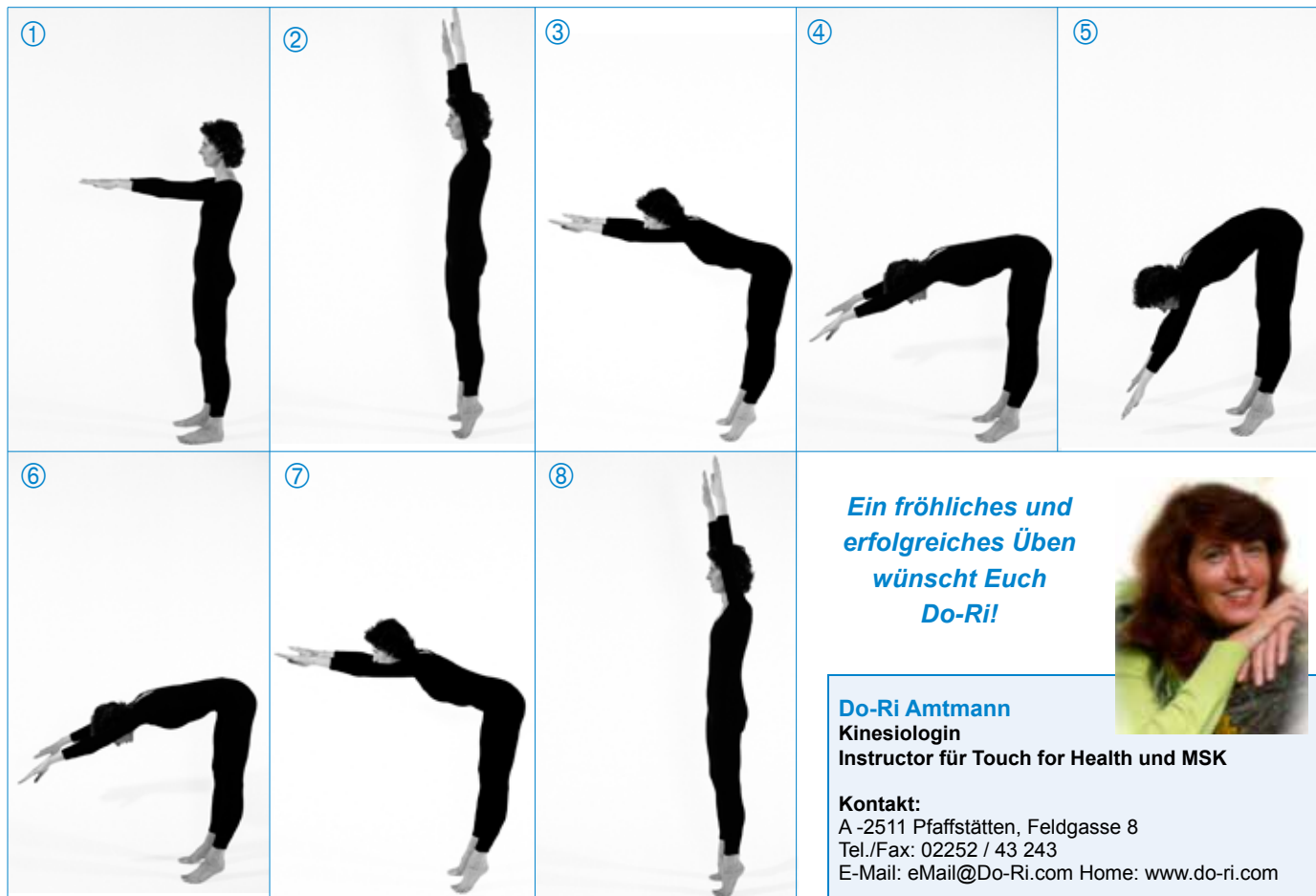
Beim Ausatmen beugst du dich nun nach vorn ②→③→④ und bringst die Hände bis kurz vor den Boden, ohne ihn zu berühren ⑤. Dabei bleibst du die ganze Zeit wenn möglich auf den Zehenspitzen stehen.

Beim Einatmen hebst du zuerst die Arme nach oben ⑥ und richtest dich dann wieder mit möglichst flachem Rücken auf ⑦→⑧.

Achte bei dieser Übung darauf, dass du nicht „zwischenatmest“!

Die klassische Anwendung ist:
2x täglich, eine Einheit (= jeweils 3x) oder ein Vielfaches davon.

Die Übung bitte barfuss durchführen. Die Kleidung sollte locker sein.



*Ein fröhliches und
erfolgreiches Üben
wünscht Euch
Do-Ri!*



Do-Ri Amtmann
Kinesiologin
Instructor für Touch for Health und MSK

Kontakt:
A -2511 Pfaffstätten, Feldgasse 8
Tel./Fax: 02252 / 43 243
E-Mail: eMail@Do-Ri.com Home: www.do-ri.com

Floating

Die Renaissance in Schwerelosigkeit

Text: Mario Poplas



Bilder: zur Verfügung gestellt von Mario Poplas

Egal ob Sie ein gestresster Manager sind oder jemand der auf der Suche nach sich selbst den nächsten Schritt machen will, floaten ist etwas, was ein jeder in seinem Leben einmal ausprobiert haben sollte.

Eine Stunde schwerelos im Salzwasser liegen, abgeschirmt von Lärm, weit entfernt vom Stress des Alltags, schwebend in vollständiger Ruhe...

Floating heißt die Entspannungsmethode, die in deutschen Großstädten beinahe wie Pilze aus dem Boden sprießt, und in Amerika mittlerweile zu einer der 100 bedeutendsten Erfindungen der Menschheit gezählt wird.

Die Renaissance in Schwerelosigkeit

Dabei ist Floating keineswegs ein neuer Wellness-Trend, es ist eine Entspannungsform, die etliche Jahre in der esoterischen Ecke ein eher unbeachtetes Dasein fristete. Spirituelle Anhänger, welche den Floating-Tank liebevoll den Namen „**Sa-madhi-Tank**“ gaben, (Samadhi ist das Sanskrit-Wort für Vereinigung, Erfüllung, Vollendung) nutzten diesen vor allem für Ihre Bewusstseinsweiterung.

Erfunden wurde das Schweben in einer Salzsole schon 1954. Der Neuropsychologe *John C. Lilly* entwickelte ihn in Zusammenarbeit mit der NASA ursprünglich, um die elektrische Aktivität des Gehirns abgeschirmt von sämtlichen Außenreizen zu untersuchen. Beim Ausprobieren des Floating-Tanks entdeckten die Forscher ungeahnte Möglichkeiten. John C. Lilly fand heraus, dass man beim Floaten in einen **besonderen Entspannungszustand** gerät, der zwischen Wachen und Schlafen angesiedelt ist, vergleichbar einem trance-

ähnlichen Zustand. Dieser Zustand erwies sich in der Forschungsarbeit als ein Tor zum Unterbewussten, ein erleichterter Zugang zur geistigen Klarheit und erhöhter Inspiration.

55 Jahre nach den Forschungsarbeiten von John C. Lilly hält der Trend im großen Stil auch in Europa Einzug und ist in so manchen Wellness-Centern und therapeutischen Räumlichkeiten nicht mehr wegzudenken. Die neue alte Entspannungsform, die ihren unglaublichen Anwendungsbereich von einer klassischen Tiefenentspannung, über die Behandlung vielerlei körperlicher und psychischer Beschwerden bis hin zum Hochleistungstraining im Profisport findet.

Welche Erfahrungen erwarten den Anwender?

Wenn Anwender erstmalig Schwerelosigkeit in der körperwarmen Salzsole erleben, wenig bis keinerlei Außenreize auf den Menschen einprasseln, scheint das Gehirn sehr aktiv zu werden, und macht mit vielen tausend Fragen auf sich aufmerksam. Habe ich zu Hause das Licht ausgeschaltet? Habe ich meine Mutter angerufen? Was Georg jetzt wohl macht? Ich hoffe ich schlafe in der Salzsole nicht ein. Wie spät ist es nun eigentlich? Der Grund für die erhöhte Gehirntätigkeit liegt im sogenannten „blank-out“ Effekt der dadurch eintritt, da keinerlei Energie für den Gleichgewichtssinn, für die Verarbeitung von äußeren Reizen, Wärme-, Kälte-

empfinden... aufgewendet werden muss und demnach ca. 80 % der Gehirnkapazität freigesetzt werden.

Nach einiger Zeit weichen die Gedanken einer Wahrnehmung die man wohl am besten als „das seltsamen Verschwinden des Körpers“ bezeichnen könnte. Verloren wird die Grenze zwischen Körper und Wasser, sodass viele Anwender sich in den Mutterleib zurückversetzt fühlen, ein Gefühl von tiefer Geborgenheit tritt ein. In dieser Phase ist das Gehirn sehr aufnahmefähig für Autosuggestionen. Ein Zustand geistiger Klarheit der von vielen Kunden und Therapeuten als der Einstieg unterschiedlichster Therapieansätze genutzt wird.

Egal ob Sie einfach vom Alltagsstress etwas Abstand gewinnen, körperliche Beschwerden und Schmerzen lindern, oder tatsächlich Ihre Leistung steigern möchten, Schweben in einer körperwarmen Salzsole sollten auch Sie in jedem Fall einmal probiert haben.





Studien

Mittlerweile gibt es über 100 Studien und Dokumentationen die ausführlich die positiven Effekte des Floatens darlegen. Die Untersuchungen und Studien wurden auf den unterschiedlichsten körperlichen und geistigen Ebenen dokumentiert.

Körperlich konnten Verbesserungen wie Entlastung von Muskulatur und Körperskelett, Lösung von Verspannungen, Schmerzlinderung bei chronischen Beschwerden wie Rheuma, Bandscheibenvorfällen, Blutgefäßerweiterung, verbesserte Blutzirkulation, Senkung des Blutdruckes, bessere Nährstoffversorgung, Reduzierung des Adrenalin-, Kortisol-, ACTH- und Insulinspiegels und langfristige Anhaltung dieser niederen Werte.

Auf psychologischer Ebene wurden deutliche Verbesserungen in Bereichen von Burn-out Symptomen, Stressreduktion, sportliche Hochleistungssteigerung, Suchtverhaltensmodifikation, positive Auswirkungen auf Depression, Essverhalten, oder sonstige psychische Beeinträchtigungen nachgewiesen.

Jahrelang belächelt und demnach auch wissenschaftlich in einer fragwürdigen Betrachtungsweise waren spirituelle Erfahrungen vieler Anwender wie Glücksgefühlsüberschwemmungen, Einheitsempfindungen, außerkörperliche Erfahrungen u. ä.

Offene Anlagen

Unter einer offenen Floatinganlage versteht man mehr oder wenig ein Floatingbecken, welches nach oben hin keine Begrenzung aufweist.

Die Planung und die Ausführungen sind sehr individuell und auf den Bedarf und Anforderungen des einzelnen Kunden abgestimmt. Egal ob der Floatingraum in einem Badezimmer integriert oder gewerblich als intensiv besuchte Floatingeinheit genutzt wird, wichtig ist, dass der Raum, in welchem sich das Becken befindet, ein hohes Maß an Abschirmung äußerer Einflüsse (Licht, Akustik, sonstige Störungen) gewährleistet, um ein effektives Floaten ermöglichen zu können.



Geschlossene Anlagen – Floatingboxen

Unter einer geschlossenen Floatinganlage versteht man ein Floatingbecken in der Ausführung einer Box, deren Deckel geschlossen werden kann. Der große Vorteil solcher Anlagen sind die deutlich niedrigeren Anschaffungskosten, variable räumliche Einsatzmöglichkeit, als auch bei hochwertigen Ausführungen die deutlich bessere Abschirmung von äußeren Einflüssen, leichtere und direktere Sitzungsunterstützung (Meditation, Autosuggestion ect.) können dementsprechend effektiver gestaltet werden. Floatprofis schwören auf diese Art des Floatens.

Boxen bieten dem Kunden zumeist plug-and-play Vorteile. Ist ein Raum und eine Steckdose gefunden kann mit Zugabe von Wasser und Salz einfach losgefloatet werden.

INTERESSANTES:

Den eigenen Angaben zufolge ist der Welthit „Imagine“ vom begeisterten Floater John Lennon, den Sitzungen in einem Floatingtank zu verdanken und auch Nicolas Cage hat bei der Bekämpfung seiner Klaustrophobie auf den im Floating Tank zurückgegriffen.



NUTZEN SIE DIE NEUESTEN ERKENNTNISSE DER EXTREMEN TIEFENENTSPANNUNG



Wir kooperieren international mit Herstellern, Betreibern und gerichtlichen Sachverständigen einerseits, andererseits stehen wir in enger Zusammenarbeit mit Ärzten, Therapeuten, anerkannten Heilern, langjährigen Anwendern und Forschungsinstitutionen, sodass wir einen breiten Erfahrungsschatz klassischer und alternativer Ansätze zum Vorteil unserer Kunden bündeln können.

Unser Unternehmen verfolgt das Ziel, möglichst vielen Menschen das Thema Floating näher zu bringen und ein Kompetenzzentrum für unsere Kunden zu sein.

IHR SPEZIALIST FÜR FLOATING-ANLAGEN: Tel.: +43 650 98 39 600 office@timeless-floating.at www.timeless-floating.at

Floating-Anlagen in Österreich:

Samadhi Now!	Sargfabrik Wien
	Kostengünstigste Selbst- Erfahrung durch Selbstkostenpreise
www.samadhitank.or.at Walter Urbanek	0699 10 96 96 01





**Energie
Zentrum
Wiener
Wald**

**Zentrum für
ganzheitliche Gesundheit
und Lebensqualität**

Schönbrunnerstraße 90
1050 Wien
Tel.: 0699 1701 0000
www.ezww.at

Familie erleben - in der Energiewelt St.Zeno ★★★★★

Spa- und Mind-Wellness bis 23:00
Kinderbetreuung ab 0 J. und Babyphone im Zimmer
Zeit zum schilaufen... Zeit zum genießen...

Sole-light-Hallenbad mit Grander Wasser
Salzgrotte (20 t Himalayasalz für ein heilendes Mikroklima)
Floatarium in einer exakt ausgerichteten Pyramide,

Massagen, Wohlfühlbehandlungen, Hot Stone, Kosmetik
EMF-Balancierungen, Family Balance & Burn Out Programm

Ferien erleben... in den Abenteuerbergen von Serfaus
185 Pistenkilometer...180.000qm Kinderschneealm

Infos: Kinderhotel St.Zeno
Tel: +43-5476-6328
www.kinderhotel.com st.zeno@kinderhotel.com

Gesundheit aus der Natur

Aufgrund vermehrt auftretender chronischer Erkrankungen besinnt man sich heute wieder zunehmend auf natürliche Heilmethoden. Nicht zuletzt auch aufgrund einer steigenden Anzahl von Menschen, bei denen chemische Mittel nicht die gewünschte Wirkung entfalten. Heilpilze sind überaus reich an Vitalstoffen wie Spurenelemente, Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren. Sie enthalten eine Vielzahl an ernährungsphysiologisch und pharmakologisch wichtiger Substanzen. Dabei entfalten sie ihre außergewöhnliche Wirkung durch die Verwendung des gesamten Pilzes mit allen Inhaltsstoffen.

Einnahme-Empfehlung:

Eine Therapie mit Heilpilzen ist langfristig ausgelegt. Sie sollte - je nach Krankheitsbild - mindestens über eine Dauer von drei Monaten durchgeführt werden, damit die Pilze ihre ganzheitliche Wirkung entfalten können. Denn sie beseitigen nicht Symptome, sondern die Ursachen der Krankheiten.



■ Für ein besseres Leben

■ MycoVitalGesundheits GmbH
Talweg 4
DE-63694 Limeshain
Tel. 06047/9876-0
Fax 06047/9876-29

■ info@mycovital.de
www.mycovital.de

Die Kraft der Natur: MycoVital Pilzpulverkapseln

**Pilzpulver vom ganzen
Fruchtkörper aus heimischem,
kontrolliertem Anbau.
Schonend getrocknet,
pulverisiert und in
Zellulosekapseln abgefüllt.**



ABM
Auricularia
Birkenpilz
Coprinus
Cordyceps
Coriolus
Heridium
Maitake
Pleurotus
Polyporus
Reishi
Shiitake
Mischungen
OPC
Nopal-Saft



Text: MCN GmbH Bewegungs- und Gesundheitszentrum für Frauen
Foto: © Meersalzgrotte Saliseum (Fotocredits Firma Blaupapier)

Wirkt wie ein Tag am Meer

Die österreichischen Salzgrotten stehen für höchste Ansprüche und wurden unter Berücksichtigung der neuesten Wellness-Trends und Gesundheitsbedürfnissen umgesetzt.

Dank der Verwendung von Toten Meer-salz, Natursalzen, Himalaya-Steinsalz und Thermalsolen, die in speziellen Soleinhalatoren gelöst werden, wird in der Grotte ein einzigartiges Mikroklima geschaffen. Dieses zeichnet sich durch eine besondere bakteriologische Reinheit aus und ist mit wichtigen Mineralien und Mikroelementen angereichert. So entstehen in der Salzgrotte ähnlich charakteristische Eigenschaften, wie man sie bei Meeresluft oder in Salzstollen vorfindet.



Foto: © Edward Shtern - Fotolia.com

Bei einer konstanten Luftfeuchtigkeit von ca. 45% reichert sich die Luft in den Salzgrotten mit Ionen an, die über die Haut und Atmung aufgenommen werden.

Die positive, wohltuende Wirkung dieser bakterienfreien, ionisierten Salzlufte in Kombination mit sanften Licht- und Klangeffekten führt schon nach kurzer Zeit zu einer Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und lindert bei regelmäßiger

Wiederholung nachweislich eine Vielzahl von Beschwerden.

Die Salzgrotten können ganz bequem in Alltagsbekleidung betreten werden.

Mir jedem Atemzug inhaliert der Besucher wertvolle Mineralstoffe und kann sich auf den komfortablen Liegestühlen, in eine warme Decke gehüllt, total entspannen und regenerieren.

Vielfältig in der Anwendung

Ein Aufenthalt in unserer Salzgrotte kann bei vielen Beschwerden Besserung verschaffen oder bestimmte medizinische Therapien positiv unterstützen, wie zum Beispiel:

Erkrankungen der Atemwege, Asthma, Bronchitis

Die feuchte, salzhaltige Luft wirkt beruhigend und schleimlösend. Zudem erleichtert sie die Sauerstoffaufnahme und die CO₂-Abgabe.

Erkrankungen der Haut

wie Schuppenflechte, Neurodermitis, Akne oder Hautentzündungen können gelindert werden.

Allergien

Regelmäßige Anwendungen reinigen die Atemwege und können so Allergien vorbeugen.

Allgemeinbefinden

Der Stoffwechsel wird angeregt und so das Immunsystem gestärkt. Auch die Symptome bei Erkrankungen des Herz- und Gefäßsystems, des Verdauungstraktes sowie rheumatischen Erkrankungen werden gelindert.

Stressabbau

Durch die ruhige Atmosphäre und dem besonderen Klima wirkt ein Aufenthalt in der Salzgrotte tief entspannend und erholsam.

Heilung und Entspannung

Jeder einzelne Bestandteil des natürlichen Meersalzes hat eine bestimmte, wohltuende (Heil-)Wirkung auf unser Befinden und einen positiven Einfluss auf den menschlichen Organismus.

Bei Schilddrüsenproblemen und sonstigen Allergien sollten Sie vorab einen Arzt konsultieren!

Die Bestandteile von Salz

Jod ist verantwortlich für die richtige Schilddrüsenfunktion, die wiederum den Stoffwechsel regelt.

Kalzium verstärkt das menschliche Immunsystem, mildert Reizungen und regelt das Kreislaufsystem.

Magnesium ist eines der bekanntesten AntiStress-Elemente; es beeinflusst positiv das Herz- und Gefäßsystem.

Kalium, Natrium und Chloride wirken sich positiv auf die Herzfunktionen aus und verbessern die Hautdurchblutung.

Eisen Wie allgemein bekannt, ist dieses Element der unumgängliche Hämoglobinbestandteil.

Kupfer besitzt Anti-Mykosenwirkungseigenschaften, beeinflusst die Hämoglobinsynthese sowie Inkretionsdrüsen, wie z. B. Hirnanhangdrüse, Schilddrüse.

Selen verlangsamt den Hautalterungsprozess.

Salzgrotten in Österreich:

saliseum
MeerSalzgrotte
 1010 Wien, Helferstorferstraße 6 / Ecke Rockhgassee

 Tel. & Fax: 01 - 532 18 18
 office@meersalzgrotte.at
 www.meersalzgrotte.at
 Mo bis Sa 11.00 Uhr bis 20.00 Uhr
 Letzter Einlass um 19.00 Uhr
 Beginn zu jeder vollen Stunde
 Dauer: 45 Minuten

SALZGROTTE LA MAR
 1090 Wien, Nordbergstraße 10
 Telefon: 01 - 713 77 17
 info@salzgrottelaar.at
 mit 250 Millionen Jahre alten
 reinen Salzsteinen aus dem
 Himalajagebirge

 www.salzgrottelaar.at

1. Salzburger Salzgrotte
 MCN GmbH
 Bewegungs- und Gesundheitszentrum für Frauen
 5020 Salzburg, Vogelweiderstrasse 44b
 Telefon und Fax: +43 662 871690
 Email: office@mcn-frauenfitness.at
 www.mcn-frauenfitness.at

SalzQuelle
 Meer erleben

 1010 Wien
 Seilerstätte 15
 Tel.: (+43 1) 890 10 25
 E-Mail: office@salzquelle.at
 www.salzquelle.at



LOIPERSDORF
 www.therme.at
 Thermalquelle Loipersdorf
 8282 Loipersdorf 152
 Fax: +43 (0) 33 82 / 82 04 -87
 Tel: +43 (0) 33 82 / 82 04 -0
 E-Mail: info@therme.at


Spa- und Mind-Wellness bis 23:00
 Kinderbetreuung ab 0 J. und Babyphone im Zimmer
 Zeit zum xx... Zeit zum genießen...
 Sole-light-Hallenbad mit Grandeur Wasser
 Salzgrotte (20 t Himalayasalz für ein heilendes Mikroklima)
 Floatarium in einer exakt ausgerichteten Pyramide,
 Massagen, Wohlfühlbehandlungen, Hot Stone, Kosmetik
 EMF-Balancierungen, Family Balance & Burn Out Programm
Ferien erleben... in den Abenteuerbergen von Serfaus
 Seilbahnfahrten zu den Höhengspielwelten unbegrenzt FREI
 Murmliwasser, Murmlitrail, Drachenfliegen am Seil, SommerRodelbahn,
 Brezinas Abenteuerwege (Sturzflug, Hexenhaus, Forscher-Baumhaus)
Infos: Kinderhotel St.Zeno
Tel: +43-5476-6328
 www.kinderhotel.com st.zeno@kinderhotel.com

Zentrum für energetische Beratungen
 Sonja Thau | Albertgasse 26, 1080 Wien | Tel.: 0043 (0)699 10405070
 www.bodyandsoul-harmony.at | office@bodyandsoul-harmony.at




SALZPALAST-Salarium
 Radionik-Testungen | Bachblütenberatung | ColorTuning | SuperTuning
 Körperkerzen | Antlitzdiagnostik | Astrologie | Familienaufstellungen



TALENTE - MANAGEMENT

Text: Christine Grabher

Verschwenden wir menschliche Ressourcen und Talente?

In westlichen als auch östlichen Philosophien zählt die Grundüberzeugung, dass jeder Mensch über einzigartige Talente verfügt und wir sind nur dauerhaft glücklich, wenn wir unsere Stärken entwickeln können und wir die Gelegenheit haben, unsere Talente und Begabungen zu entfalten. Als Coach beobachte ich schon seit vielen Jahren, dass vor allem Menschen beruflich und privat vorankommen, die ihre individuellen Intelligenzen, Talente und Begabungen nutzen und etwas daraus machen.

Leider ist es aber noch oft so, dass Menschen nicht das tun dürfen, was sie am besten können und Jugendliche studieren jahrelang Dinge, die Ihnen nichts bedeuten, bevor sie endlich umsatteln. Menschen die ihre Stärken nicht kennen, lassen sich aus Pflichtgefühl und Verantwortungsbewusstsein gegenüber dem Umfeld oder dem Unternehmen in Aufgabenprofile hineinpressen, die wenig Passung zu ihren Talenten haben.

Am Ende der Schulbildung wissen Menschen oft nicht, wo ihre größten Talente und Stärken liegen. Sie haben nicht herausgefunden, was wirklich das Ihre ist. Dies führt zur seelischen Verkrüppelung von vielen, die dann ein Leben lang einen Beruf ausüben, der Ihnen keine Freude macht und der Herz und Seele verstummen lässt. Es genügt nicht, dass wir etwas sehr gut können, es ist weiter erforderlich dass uns die Tätigkeit ausfüllt, erfüllt und unsere Seele jubilieren lässt.

„Wünsche sind die Verbotten unserer Fähigkeiten.“

J.W. von Goethe

Der **Psychologe H. Gardner** hat uns durch sein **Konzept der multiplen Intelligenzen** ein Verständnis der Vielfalt menschlicher Fähigkeiten vorgestellt. Seit Gardner wissen wir heute, dass Menschen über zehn verschiedene Intelligenzen verfügen.

1. Sprachliche Intelligenz
2. Logisch-mathematische Intelligenz
3. Assoziativ-kreative Intelligenz
4. Räumliche Intelligenz
5. Musikalische Intelligenz
6. Körperlich-kinästhetische Intelligenz
7. Naturkundliche Intelligenz
8. Intrapersonale Intelligenz
9. Interpersonale Intelligenz
10. Spirituelle Intelligenz

Bei jedem Menschen sind die zehn Grundintelligenzen in unterschiedlicher Ausprägung vorhanden und sind durch äußere und innere Einflüsse ausdifferenziert worden. **Unser Talenteprofil ist so einzigartig wie unser Fingerabdruck.**

Gardner verweist des Weiteren darauf hin, dass das (Lern-) Umfeld und die Werte einer Kultur entscheiden, was von unserem Potenzial realisiert wird.

Im Verlauf des privaten und beruflichen Werdegangs entwickelt der Mensch eine Vorstellung über die eigene Person – ein „Selbstkonzept“.

Doch dieses Selbstbild, das sich im Laufe der Entwicklung zu einem einheitlichen Ganzen fügen soll – ist am Anfang meist unklar und wage, da der Betreffende noch nicht genügend Erfahrungen sammeln konnte, um seine Talente und Fähigkeiten zu entdecken und seine Motive und Werte kennen zu lernen.

Je unterschiedlicher die Erfahrungen und je aussagekräftiger das Feedback ist, desto rascher entwickelt der Mensch eine klare Vorstellung seiner Selbst. Die moderne Neurobiologie hat nachgewiesen, dass wir Tätigkeiten, die wir nicht so gut können vermeiden und auf dem Weg der Entfaltung unserer Talente und Stärken besonders schnell lernen, wir motivierter sind und unsere Merkfähigkeit steigt. Während wir alle unsere Arbeitserfahrungen sammeln, gestalten wir vor allem durch die Konfrontation mit schwierigen Entscheidungen unsere Karriere. **Durch Entscheidungen erkennt der Betroffene was wirklich wichtig und von Bedeutung für ihn ist.**

Mit zunehmender Arbeitserfahrung entwickelt der Mensch ein Gespür dafür – was „seines“ ist (Grundorientierung) und was nicht. Dieses Gespür hält uns auf Kurs oder lässt uns zu Dingen zurückkehren, von denen wir schon abgekommen sind. Manche unterliegen auch Illusionen, die unweigerlich zu wiederholtem Versagen führen und Fähigkeiten und Fertigkeiten verkümmern lassen. Bieten wir aber Gelegenheiten und Möglichkeiten um neue Herausforderungen zu meistern, so zeigen sich oft verborgene Talente.

Beispiel:

Die Schlüsselkompetenzen (Fähigkeiten und Fertigkeiten) von Führungsaufgaben können erst durch die Praxis (z.B. durch das Übernehmen von Verantwortung oder das Treffen von Personalentscheidungen) festgestellt werden. Durch das aktive Ausüben zeigt sich sehr schnell, ob eine Person in der Lage ist und ob dieser Person diese Aufgabe auch zusagt.

Um seinen Neigungen und Fähigkeiten auf die Spur zu kommen bedarf es einer Selbstreflexion und der Ehrlichkeit uns selbst gegenüber. Die Konfrontation mit unserem Potenzial, unseren Talenten ist eine große Herausforderung und erfordert Mut, Zeit und Veränderungsbereitschaft.

TALENTEntwicklung ist PERSÖNLICHKEITEntwicklung!

Im ersten Schritt lohnt es sich die persönliche Biografie und Schlüsselerlebnisse zu analysieren. Weiters kann eine Gegenwarts und Vergangenheitsanalyse Talente und Fähigkeiten bewusst machen. Analysieren Sie Verhaltensreaktionen in Grenzbereichen der Leistungsfähigkeit und Reaktionen in Stresssituationen. Wo fühlen Sie sich schon immer hingezogen? Die Testpsychologie und Methoden der Persönlichkeitserkennung bietet ein weiteres Feld den eigenen Talenten auf die Spur zu kommen.

Also los! Es ist Ihr Leben und Ihre Karriere. Sie entscheiden, in welche Richtung sie weitergehen. Beachten Sie aber dabei Ihre Grundorientierung und Ihre Talente! - Ich wünsche Ihnen viel Erfolg.



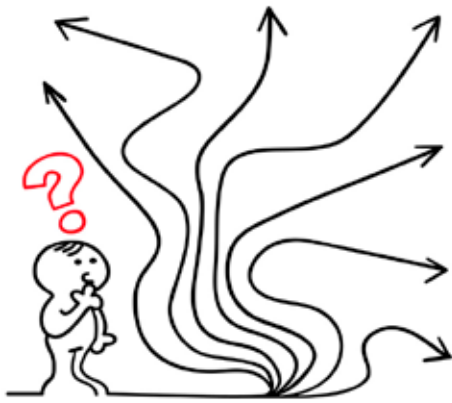
Christine Grabher
Coaching & Training,
Kinesiologin

Kontakt:

6890 Lustenau,
Staldenweg 2b

Tel.: 0664/1132092

info@system-loesungen.at
www.system-loesungen.at



Warum wir immer wieder beginnen müssen

1. Teil

von Do-Ri Amtmann

Jeder Mensch kommt öfter in seinem Leben an einen Punkt, wo er an allem zweifelt. Besonders dann, wenn er schon einiges für sich und seine Entwicklung getan hat.

Ein Beispiel

Regelmäßige und heftige Migräneattacken bringen einen Menschen dazu, sich anderem, als die Schulmedizin zu bieten hat, zuzuwenden. Denn anfangs halfen ihre Methoden, doch seit einigen Monaten lässt sich das Symptom trotz Medikamenten nicht mehr eindämmen.

Nun hört der geplagte Mensch von einer komplementären Methode - nennen wir sie in diesem Fall Kinesiologie. Sie leuchtet ihm ein, er kommt zur ersten Sitzung. Er bekommt darin neue Blickpunkte - und vorausgesetzt, er setzt nun Gelerntes in die Praxis um, werden die Abstände zwischen den Attacken größer. Mitunter kommt es sogar zu einem völligen Verschwinden der Migräne.

Herrlich - für uns alle! Nun wird diese Methode geehrt unter dem Titel: „Das hat mir wirklich geholfen!“ Andere Migränegeplagte schöpfen neue Hoffnung und machen sich ebenfalls auf den Weg - mehr oder weniger erfolgreich.

Nun gibt es zwei Möglichkeiten, wie es mit dem „Geheilten“ weitergeht:

1. Die Migräne kommt nach einem Jahr plötzlich wieder - und alles scheint von vorne zu beginnen.
2. Der geheilte Mensch bekommt ein anderes Problem, um das er sich nun zu kümmern hat.

Wie kommt das?

In unserem Leben haben wir immer wieder Probleme, die es zu lösen gilt. Öfter als wir annehmen, zeigt sich das gleiche Problem nur in verschiedenen Verpackungen. Gerade dann, wenn wir meinen, es nun im Griff zu haben, taucht es von einer anderen Seite für uns völlig überraschend auf.

Ich selbst erlebte dies mit meinen Augen. Jahrelang machte ich täglich Augenachten, um meine Augenenergie einzuschalten und zu unterstützen. Dadurch veränderte sich einiges: Meine Wahrnehmung verbesserte sich merklich. Ich war belastbarer und konnte mehrere Dinge gleichzeitig tun, was vorher nicht so leicht war.

Ebenso stabilisierten sich die Augen so, dass die stetige Verschlechterung der Kurzsichtigkeit gestoppt wurde.

Als in einer weiteren Kinesiologie-Sitzung bei Kim meine Augen getestet wurden, waren diese völlig abgeschaltet. Kein Tonus mehr im Indikatormuskel! Alleine das Bewegen der Augen in die diversen Richtungen war für mich eine große Anstrengung. Ich hatte das Gefühl, meine Augen sind mit Drahtseilen festgezurr. Damit war ich am Ende und wurde sehr wütend!

Ich fragte Kim, wozu ich denn all die vielen Augenachten und anderen Übungen gemacht habe, wenn nun alles sowieso wieder beim Alten ist. Wozu vergeude ich meine Zeit über Jahre hinweg, wenn das nun das Ergebnis ist?! Kim blieb ruhig, lächelte und meinte: „Do-Ri, es ist kein Rückfall, sondern es ist ein **neuer** Fall!“

Natürlich habe ich das nicht sofort verstanden. Trotzdem beruhigten mich diese Worte, ich war willens, weiter zu machen. Im Laufe der nächsten Jahre verstand ich, was Kim damit meinte. Heute weiß ich, dass wir aufgerufen sind, in Bewegung zu bleiben.

Wie bleiben wir in Bewegung?

Unser Körper kommuniziert mit uns in erster Linie durch Symptome. Er plagt uns mit Beschwerden und Zipperlein, die für die Schulmedizin oft nicht befriedigend erklärbar sind. Doch - wann haben wir denn eine Veranlassung, über uns und unser Leben nachzudenken? Sicher nicht, wenn es uns gut geht! Denn da leben wir ja drauf los. Erst wenn es uns schlecht geht oder wenn Menschen und Dinge nicht mehr so funktionieren, wie wir das wollen - erst dann werden wir munter!

Heute erkläre ich Schülern und Klienten möglichst zu Beginn ihres Weges bei mir: „Wenn du meinst, du machst nun dieses oder jenes, um ein für allemal von Deinem „Leiden“ befreit zu sein - muss ich Dir sagen - fang erst bitte gar nicht damit an. Denn damit geht es erst richtig los!“

Ich kann heute nicht mehr sagen, wenn du das oder das machst, verschwindet dein Problem. Nach meinen bisherigen Erfahrungen weiß ich, dass es nicht das Ziel sein kann, etwas loszuwerden. Viel eher haben wir durch ein Symptom etwas zu verstehen und damit umzugehen. Wenn ich dann auch noch nach besseren Wissen

lebe, braucht der Körper z. B. keine Migräneattacke mehr, um uns wieder auf den Weg zu bringen.

Wenn wir lernen, uns selbst zu disziplinieren, müssen es nicht andere oder sogar unser Körper selbst tun.

Wenn wir auf einer Ebene alles gelernt haben, was es da zu lernen gibt, müssen wir weitergehen! Der Übergang auf die nächste Stufe ist spürbar. Plötzlich sind die Beschwerden, die ich lange schon nicht mehr hatte, wieder da. Nun weiß ich es selbst schon - „Aha, kein Rückfall, sondern ein neuer Fall. Also gut, was gibt es denn jetzt für mich zu tun?“

Die Schmerzen sind dieselben, aber meine Einstellung dazu ist: „Ich bin aufgerufen, wieder etwas zu lernen.“ Meine Haltung dazu ist eine neugierige und keine abwehrende. Je schneller ich herausfinde, was denn nun am Lehrplan für mich steht, desto schneller bin ich das Symptom auch wieder los.

Wenn wir uns einmal auf den Weg gemacht haben, gibt es kein weiteres Beginnen mehr, sondern immer nur noch ein Weitergehen. Gehen können wir auf vielerlei Arten: **selbst** oder uns ständig stupsen lassen. Wenn wir nicht selbst gehen, werden wir gestupst, gezogen, gezerrt. Das geht solange, bis wir müde sind vom sich dagegen wehren müssen. Manche brechen resigniert zusammen (Warum hat das denn nie ein Ende?) - manche erkennen aber auch, dass sie **selbst** weitergehen können. Somit wird es leichter und selbstgestaltet.

Damit wir zum eigenen Gestalter unseres Weges werden, brauchen wir funktionierende Werkzeuge. Wir brauchen eine Ausrüstung, die uns entsprechend der Situation passend zur Verfügung steht. Es gibt viele Möglichkeiten, Symptome zu dechiffrieren und seine Gesundheit wiederherzustellen.

Alles hilft in bestimmten Fällen. Die Frage ist immer nur - hat das für mich, für mein Problem erste Priorität?

Fortsetzung folgt - Das Dreieck der Gesundheit

Do-Ri Amtmann

www.do-ri.com



Archaisches Wissen für den modernen Menschen

Lösungen durch systemische Aufstellungsarbeit

Text: Silvia P. Brejcha

Die lange Geschichte der systemischen Arbeit wurzelt in schamanischen Heilpraktiken. Aufstellungen, eine modernere Version des Verfahrens, wurden von Bert Hellinger begründet. Der gelehrte Philosoph, Theologe und Pädagoge hat lange Jahre bei den Zulus in Südafrika gelebt und war beeindruckt, mit welchem Respekt und welcher tiefer Achtung dort mit Ahnen, Eltern und Stammesführern umgegangen wird.

Die Ganzheit der Familie

Schamanische Heilmethoden binden stets die ganze Familie oder Sippe ein. Anders als in der westlichen Welt wird der Mensch nicht als separates Individuum betrachtet: Er ist vielmehr Teil eines komplexen Systems, dessen einzelne Teile interagieren und im Dienste des Systems stehen. Sind die Verbindungen innerhalb des Systems in Ordnung, kann die Energie frei fließen und die Mitglieder nähren und stärken. Werden die Verbindungen unterbrochen, verliert oder staut sich die Energie und das System gerät aus dem Gleichgewicht. Grundsätzlich hat jedes System die Fähigkeit, sich selbst zu regulieren und das Problem auf seine Art zu kompensieren. Doch oft spürt der Betroffene dadurch eine Belastung und weiß nicht, woher sie kommt.

Nicht jedes unserer Gefühle ist also ursächlich unser eigenes. Oft übertragen sich bei schweren Traumatisierungen die Gefühle Betroffener auf nahe stehende Menschen oder deren Nachkommen. So verteilt sich – auf völlig unbewusste Weise – die Last.

Wenn an diesem Punkt nicht genau hinterfragt wird und die familiensystemischen Zusammenhänge außer Acht gelassen werden, wird die Therapie nicht erfolgreich sein.

Die Arbeit von Bert Hellinger

Bert Hellinger hat aufgrund dieser Erkenntnisse die Dynamiken in Familien erforscht und seine Form der Aufstellungs- und Lösungsarbeit entwickelt.

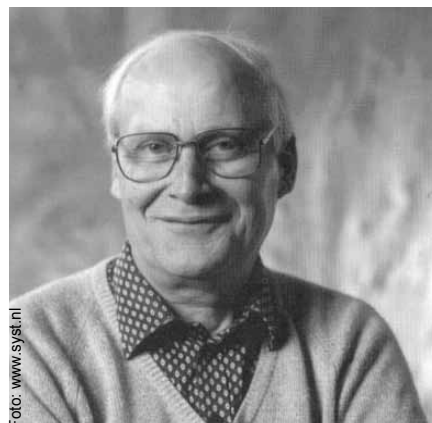


Foto: www.sys.tn

Trotz anfänglicher Skepsis und vieler Diskussionen ist sein Ansatz mittlerweile ein unverzichtbarer Bestandteil wirksamer Problemlösungen. Im Gegensatz zu Psychoanalytikern konnte Hellinger unglaublich schnell erhebliche Erfolge erzielen. Denn anstatt wöchentlich zwei bis drei Sitzungen über Jahre hinweg genügte eine einzige Aufstellung, um Erstarrtes in Bewegung zu bringen und Blockaden aufzulösen.

Hellingers Schüler haben weitere Aufstellungsstile entwickelt. Aber auch er selbst hat seine Arbeit mit immer klarerem und schärferem Blick auf das Wesentliche verdichtet. Diese Weiterentwicklungen nennen sich „**Bewegung der Seele**“ und „**Bewegungen des Geistes**“.

Alles steht mit etwas Größerem in Verbindung. Menschen, Pflanzen, Tiere, Wasser, Steine, Luft, Erde – alles ist von diesem Geist durchdrungen und bewegt, auch und gerade die Seele.

Die Vorgangsweise

Bei der Aufstellung kann sich durch die Zurückhaltung des Leiters und das geduldige Verfolgen des Geschehens eine Lösung entfalten, die der Seele des Ratsuchenden entspricht. Gefragt sind hier die Qualifikation, der Mut und die Erfahrung des Aufstellungsleiters und die Fähigkeit bzw. Bereitschaft der aufgestellten Personen, sich dem Prozess zu überlassen. Tiefe Persönlichkeitsschichten kommen an die Oberfläche, die überraschen und betreffen machen. Der Verstand und unser Ego haben damit gelegentlich ihre liebe Not: Oft erschüttert die sich offenbarende Wahrheit vertraute Haltungen und Vorstellungen über uns selbst und unsere Beziehungen.

Schrittweise Blockaden auflösen

Anfangs erwartete man häufig von einer einzigen Aufstellung die komplette Lösung des Problems und einen sofortigen durchschlagenden Effekt im Leben der Betroffenen. Und oft gelang genau dies. Mit der Zeit und wachsender Erfahrung wurde jedoch klar, dass der Einfluss des Systems und besonders der traumatischen Ereignisse innerhalb einer Familie sehr vielschichtig ist. Daher bedarf es oft mehrerer Aufstellungen, um die Themen zu verstehen, die eine Person mit dem Familiensystem verbinden, um das Problem Schicht für Schicht freizulegen und zu beleuchten und auf diese Weise die Blockaden aufzulösen.

Die Macht der Gewohnheiten

Aus gewohnten Verhaltensmustern und Rollen auszusteigen, gelingt KlientInnen unterschiedlich schnell und gut. Ausschlaggebend dafür ist die Persönlichkeit und die Überwindung der Angst, aus dem System zu fallen und damit Zuwendung, Zugehörigkeit sowie die Sicherheit einer vertrauten Rolle zu verlieren.

Parallel zur Aufstellung in der Gruppe mit entsprechend vielen Personen haben sich sehr nützliche Techniken der systemischen Einzelarbeit entwickelt. Mit ihrer Hilfe lassen sich die Themen auch im Rahmen einer Einzelsitzung ansprechen und auflösen. In idealer Weise ergänzen sie die Aufstellungen: So haben KlientInnen



die Möglichkeit, die in der Gruppe erarbeitete Lösung zu verinnerlichen und die einzelnen Schichten des Themas im Detail zu betrachten.

Kinesiologie und Aufstellungsarbeit

Insbesondere die Kombination von kinesiologischen Testmethoden mit systemischen Aufstellungen und Entkopplungstechniken ist sehr effektiv und schnell wirksam. Sie trägt zum punktgenauen Erfassen der einzelnen Personen bei, die mit dem Problem des Betroffenen zusammenhängen. Durch systemische MFT (Mentalfeld-Technik) und systemische QCT (Quanten-Bewusstseins-Transformation) wird der Prozess beschleunigt und vertieft. Mit Leichtigkeit lassen sich so befreiende Lösungen erreichen.

Ihre Chance:

Wer diese Art der Arbeit lernen möchte, hat im Rahmen der Fortbildung für systemische Interventionstechniken Gelegenheit dazu. Wir, die Leiter der Ausbildung, Willi Mathis und Silvia P. Brejcha, verfügen über rund zwanzig Jahre Erfahrung mit Aufstellungen und deren praktischer Anwendung sowohl in Seminaren für Gruppen als auch in der Einzelarbeit mit KlientInnen in eigener Praxis. Wir haben sowohl bei Bert Hellinger selbst, als auch bei Schülern von ihm gelernt und durch die langjährige eigene Erfahrung unsere eigene Zugangs- und Stil entwickelt. Wir sind daher in der Lage, tiefgehende Prozesse sicher und kundig zu begleiten.

Der Blick fürs Wesentliche erlaubt es uns, Zusammenhänge rasch zu erkennen und die entsprechenden Interventionen aus einem breiten, teils selbst entwickelten Methodenspektrum auszuwählen.

Ihr persönlicher Gewinn:

Die Teilnehmer, gewinnen durch die Ausbildung tiefen Einblick in die Dynamik seelischer Verstrickungen. Grundlage dafür ist die Weiterentwicklung ihrer eigenen Persönlichkeit während der Ausbildung. Dabei schulen sie ihre Wahrnehmung und erlernen die richtige innere Haltung für die Begleitung dieser Prozesse. Sie bekommen wertvolle methodische Werkzeuge

in die Hand und wissen am Ende, worauf es bei der Entwicklung von Lösungen für ihre KlientInnen ankommt.

Nähere Informationen zur Ausbildung auf:
www.systemischescoaching.at



Silvia P. Brejcha

Trainerin für
Inner Voice System,
MFT, QCT und
Kinesiologin,
systemische
Aufstellungsleiterin

Praxis für
systemisches
Coaching

Kontakt:

1190 Wien, Boschstraße 41/4/14

Tel.: 0664 461 49 60

silvia.brejcha@systemischescoaching.at

www.systemischescoaching.at

in Zusammenarbeit mit **Willi Mathis:**
Lebens- und Sozialberater,
systemischer Aufstellungsleiter, Kinesiologe
und Sozialpädagoge

*„Frieden heißt: es darf
gewesen sein;
Abschied heißt: es war.“*

Bert Hellinger

Quelle: www.hellinger.com

Systemik kompakt vermittelt! – Fortbildung in systemischen Interventionstechniken



Das Angebot richtet sich an Personen, die bereits in beratenden und alternativ heilenden Berufen tätig sind oder dies in Zukunft anstreben. Es umfasst drei Ausbildungsblöcke für systemische Aufstellungsarbeit und vier Blöcke für den Umgang mit dem inneren Persönlichkeitssystem - Inner Voice System - basierend auf den Grundlagen der Voice Dialogue Methode. Die Ausbildungsblöcke bauen aufeinander auf, sind jedoch auch einzeln buchbar.

Systemischen Aufstellungsarbeit: Silvia P. Brejcha und Willi Mathis

Wir verfügen über rund 20 Jahre Erfahrung in der Anwendung und vermitteln Ihnen in kompakter Form die Grundlagen der Aufstellungsarbeit:

- verschiedene Formen der Aufstellungsarbeit,
- die Verbindung mit dem kinesiologischen Muskeltest,
- Varianten der systemischen Einzelarbeit und
- die Kombination mit anderen Methoden (MFT, QCT) für eine schnellere Lösungsfindung.

Ergänzend dazu gibt es supervidierte Übungsgruppen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

SA Modul I	29. April bis 1. Mai 2011	EUR 390,-
SA Modul II	07. bis 10. Juli 2011	EUR 490,-
SA Modul III	16. bis 18. September 2011	EUR 390,-
<i>Bei Paketbuchung gesamt: EUR 1.150,-</i>		

Inner Voice System – das innere Persönlichkeitssystem - Silvia P. Brejcha

So wie wir außen in ein Familiensystem eingebunden sind, gibt es in uns ein inneres System, das sich aus den Erfahrungen, Ereignissen und Werten in der Familie und der Gesellschaft entwickelt hat. Es besteht aus vielen verschiedenen Teilpersönlichkeiten – oder auch inneren Stimmen - und jede hat ihre eigene Qualität, ihre Geschichte, eigene Anliegen und Bedürfnisse.

In vier aufeinander aufbauenden Blöcken erforschen wir das innere System des Menschen. Das Programm setzt sich aus Wissenswertem über den Aufbau der Psyche sowie praktischen Übungen, Meditationen, Traum- und Bildarbeit und Demositzungen zusammen.

Ziel ist es,

- Ihnen die komplexen Zusammenhänge über die innere Persönlichkeitsstruktur des Menschen und die Entwicklung von Verhaltensmustern zu vermitteln,
- Ihre Wahrnehmung zu schulen, damit Sie die unterschiedlichen Energiequalitäten der inneren Stimmen erkennen können,
- Ihnen Techniken beizubringen, mit den inneren Anteilen in Kontakt zu treten, um Personen, beim Erkennen und Verändern von Verhaltensmustern, kompetent zu begleiten.

IVS Modul I	25. bis 27. Februar 2011	EUR 320,-
IVS Modul II	25. bis 27. März 2011	EUR 320,-
IVS Modul III	27. bis 29. Mai 2011	EUR 320,-
IVS Modul IV	21. bis 23. Oktober 2011	EUR 320,-
<i>Bei Paketbuchung gesamt: EUR 1.120,-</i>		

Nähere Informationen und Anmeldung: www.systemischescoaching.at

Silvia P. Brejcha, Telefon: 0664/461 49 60, E-Mail: silvia.brejcha@systemischescoaching.at



Entdecke, wie viele Du bist - Inner Voice System

Eine Reise in die eigene Persönlichkeit

Text: Silvia P. Brejcha

Jeder Mensch entwickelt sich auf seine Art. Geprägt wird er durch das Familiensystem und die Erfahrungen, die dessen Mitglieder im Lauf ihres Lebens und er selbst in seiner frühen Kindheit gemacht haben. Vor allem die Werte der Familie und der Gesellschaft, die Mentalität dieser Menschen und die Sitten und Gebräuche des Landes beeinflussen die Entwicklung der Persönlichkeit.

Besonders prägend sind die ersten sieben bis zehn Lebensjahre, in denen die Grundlagen unserer Persönlichkeit gelegt werden. Diese setzt sich aus vielen verschiedenen Anteilen zusammen, die man auch innere Stimmen nennt. Jeder Mensch kennt solche mehr oder weniger bewussten „Dialoge“. „Jetzt steh endlich auf und tu was“, meldet sich der Anteil, der antreibt. „Das Geschirr ist zu spülen, die Kinder müssen ihre Aufgaben machen, der Eiskasten gehört geputzt, der Computer muss neu aufgesetzt werden, die Glühbirne ist auszutauschen, der Drucker muss zur Reparatur gebracht werden“ und immer so weiter. Abgespult wird eine nicht enden wollende Liste von Aufgaben, die alle möglichst sofort erledigt werden sollten. Die Person hat es sich jedoch gerade auf dem Sofa gemütlich gemacht und wollte sich etwas ausruhen. Der Anteil, der ganz einfach nur sein will und die Seele baumeln lassen möchte, hält dagegen: „Das Geschirr läuft dir nicht davon, den Drucker kannst du auch morgen reparieren lassen und die Kinder schaffen es inzwischen auch alleine. Bleib liegen, du musst jetzt einmal zu dir kommen.“ Je nach dem, welche innere Seite zur „Regierung“ gehört (solche Seiten werden Hauptselbst oder Hauptstimme genannt), wird die Person entweder entspannt liegen bleiben oder sich aus schlechtem Gewissen in die nächste Tätigkeit stürzen.

Diese Verhaltensmuster sind tief in uns wurzelnde Überlebensstrategien. Sie bewahrten – jeden auf seine Art – vor Ärger, sorgten für Zuwendung und Zugehörigkeit und schützten nach wie vor die verletzbaren kindlichen Seiten in uns. Kein Wunder, dass eine Veränderung dieser Muster schwierig und mit bloßem Willen kaum zu erreichen ist. Viele kennen die guten Vorsätze zu Jahres-

beginn, die sich meist in wenigen Wochen wieder in Luft auflösen. Für die dann bewährte Argumentation „So bin ich eben“ oder „So gehört es sich, das ist doch normal“ ist unser Hauptselbst verantwortlich. Es hat sich zu einem Zeitpunkt entwickelt, als genau diese die intelligenteste und sicherste Art zu überleben war. Gemeinsam ist den starken inneren Anteilen, dass sie Unangenehmes und vielleicht für uns sogar Gefährliches verhindern: Sie sorgen dafür, dass ein bestimmter Schmerz nicht in unser Bewusstsein dringt und wir möglichst nie (wieder) auf diese Art verletzt werden.

Darunter leidet jedoch ein anderer Anteil, ein anderes Bedürfnis. Beispielsweise sehnt sich jemand sehr nach einer harmonischen Partnerschaft. Aber sobald eine Person in sein Leben tritt, die dieses Bedürfnis erfüllen könnte, benimmt er sich so, dass diese Person sich wieder abwendet. Eine sehr selbstständige, unabhängige, vielleicht sogar kalte, zynische Seite wird hier aktiv und sorgt dafür, dass ihm keiner zu nahe kommt. Obwohl dieses Verhaltensmuster auf den ersten Blick paradox erscheint und der Betroffene darunter leidet, hatte es ursprünglich einen tiefen Sinn. Möglicherweise war der Betroffene schon sehr früh von einer geliebten Person, meist der Mutter, getrennt. Diese Trennung hat eine äußerst schmerzhafteste Enttäuschung ausgelöst, die nicht zu lindern war. Denn ein Baby oder Kleinkind kann noch nicht verstehen, dass die Mutter mit einer Blinddarmentzündung im Spital liegt und bald wieder nach Hause kommen wird. Viele Ereignisse können sich auf ein Kind traumatisch auswirken, obwohl – objektiv gesehen – kein traumatisches Ereignis vorliegt. Eine kurze Trennung von der Mutter kann einen solchen Schmerz verursachen, dass sich das Herz verschließt und das Kind nie wieder jemandem vertrauen will. Es verdrängt den ursprünglichen Schmerz, da er zu dem Zeitpunkt unerträglich und überwältigend ist. Im Zuge dessen entwickelt es ein Verhalten, das Gefühle im Zaum hält und Nähe verhindert. Glaubenssätze wie „Sobald ich mich auf jemanden einlasse, werde ich verlassen“ sind damit verbunden. Auf einer solchen Basis kann keine Beziehung

entstehen, denn aus Sicht der inneren Anteile ist die Person nur sicher, wenn sie alleine bleibt. Veränderung würde bedeuten, dass der nicht verarbeitete Schmerz ins Bewusstsein dringen kann; dies würde unweigerlich passieren, wenn die Person ihr Herz wieder öffnet.

Die inneren Anteile können sich aus unseren eigenen Erfahrungen entwickeln. Oder aber sie entstehen aus unserem tiefen Bedürfnis nach Zugehörigkeit und der Loyalität zu einem oder mehreren Familienmitgliedern. In jedem Fall sorgen diese Muster dafür, dass sich unser inneres Kind – ein Anteil, der nicht erwachsen und vernünftig wird, sondern sensibel, verletzlich und emotional bleibt – sicher und zugehörig fühlt. Wenn der Leidensdruck steigt und wir dieses Muster verändern wollen, ist es wichtig, die tieferen Gründe für unser Verhalten zu verstehen und die inneren Anteile bewusst zu machen. Die Methode „Inner Voice System“, die auf der Voice-Dialogue-Methode aufbaut, ermöglicht es, mit diesen inneren Anteilen in einen Dialog zu treten. Auf diese Weise lernen wir sie einzeln und abgegrenzt von den anderen Aspekten kennen und erfahren sie in ihrer ganz speziellen Energiequalität. So gelingt es, uns der inneren Dynamiken bewusst zu werden und die Identifikation mit ihnen zu lösen. Während dieses Bewusstwerdungsprozesses gewinnen wir Abstand und Einsicht und finden zu einer Balance in uns. Wir lernen, uns mit unserem inneren Kind auszusöhnen und unsere Gefühle zuzulassen. Wir erkennen, welch wunderbare, vielschichtige Wesen wir sind, und bauen unser Selbstbewusstsein auf. Wir schließen Frieden mit unserem Schatten und gewinnen so an Tiefe. Indem wir Zugang zu den ausgeschlossenen Seiten erhalten – sie sozusagen umarmen –, gelangen wir in unsere Mitte. Jeder Teil, der dazugehört, hat das Recht auf seinen Platz und auf Achtung. Dies entspricht den Gesetzmäßigkeiten von Systemen, wie sie auch bei Familien- oder Organisationsaufstellungen zum Tragen kommen. Aus diesem Respekt entwickeln wir ganz von selbst neue Verhaltensweisen, die unserer aktuellen Situation angemessen sind und uns unterstützen. ■



Aufgabenbereiche, Rechte und Pflichten eines seriös arbeitenden Kinesiologen - Teil 1

Das vorliegende Thema ist ein sehr umfangreiches und erfordert daher eine entsprechende ausführlichere Darstellung. Ich werde daher diesem Anforderungsprofil so entsprechen, dass ich hier eine Fortsetzungsserie bringen werde.

Dr. Schiffner:

In meinem letzten Beitrag habe ich bereits dargestellt, dass die Kinesiologie sich gewerberechtlich im freien Gewerbe befindet, demzufolge keine gesetzliche Regelung dahintersteht. Andererseits habe ich auch den Wunsch der Energetiker artikuliert, eben dringend diesen gesetzlichen Schutz zu erhalten. Dies erfordert unter anderem mehrere Vorbereitungsschritte. Ich betrachte hier in erster Linie die

Berufsethik:

Jede neue Berufsgruppe steht u.a. vor dem Problem, dass sie sich Akzeptanz, Ansehen und Seriosität erst selbst zu erarbeiten hat. Aus diesem Grunde ist es von außerordentlicher Wichtigkeit und lege ich dies jeden Energetiker ans Herz, dass er sich freiwillig einer Selbstdisziplin und Selbstkontrolle unterwirft. Ich habe gemeinsam mit allen Berufsgruppensprechern der einzelnen Wirtschaftskammern auf Bundesebene eine Berufsethik erarbeitet, die von der Zustimmung all dieser Vertreter getragen ist. Ich ersuche und bitte daher jeden, dass er sich an nachfolgende Regeln bei seiner Berufsausübung halten möge, egal ob er im Besitz eines Gewerbescheins ist oder nicht.

- Umgang mit Klienten:**
- Achtung der Autonomie des Klienten, keine eigenmächtige oder manipulative energetische Behandlung
 - Aufklärung über die angestrebte Arbeitsmethode
 - schriftliche Auftragsfixierung
 - Honorartransparenz
 - Achtung der Intimsphäre
 - Vorhandensein eines eigenen abgeschlossenen Behandlungsraumes (Humanenergetiker)
- Umgang mit Kollegen:**
- Respekt und Anerkennung gegenüber der Arbeit anderer Kollegen
 - Bereitschaft zur interdisziplinären Zusammenarbeit
 - Bereitschaft zur Kommunikation mit anderen Kollegen
- Verschwiegenheit:**
- über sämtliche anvertrauten Informationen des Klienten
 - Notwendigkeit der Entbindung aus der Verschwiegenheitsverpflichtung
- Fortbildungsverpflichtung:**
- Fortbildung über neueste Entwicklungen und Erkenntnisse sowohl im allgemeinen Bereich als auch in der fachspezifischen Ausrichtung
- Dokumentationspflicht:**
- Führen von Aufzeichnungen über jede energetische Behandlung
 - energetische Diagnose (Mängel- Füllzustände)
 - getroffene energetische Behandlungsmaßnahmen
 - Aufbewahrungsdauer 3 Jahre
- Ethik:**
- Bescheidenheit im Umgang mit Heilerfolgen



Dr. Manfred Schiffner

office@meinrecht.or.at
www.meinrecht.or.at

Tel.: 03144 21 69
Fax: 03144 25 18

Kanzleisitz:

8580 Köflach
Rathausplatz 1-4

Besprechungsbüro WIEN:

1070 Wien
Neubaugasse 3

Besprechungsbüro GRAZ:

8010 Graz
Glacisstr. 57/II

Vorschau für die nächste IMPULS-Ausgabe: Aufgabenbereiche, Rechte und Pflichten eines seriös arbeitenden Kinesiologen - Teil 2

ROMANAS FÜNF-ELEMENTE-KÜCHE

zusammengestellt von Romana Kreppel nach **metabolic-balance Regeln** aus dem Kochworkshop „Vegetarisches Culinarium von Romana“ www.metabolicbalance-romana.at

Die Ernährung nach den Fünf Elementen basiert auf den Kenntnissen der traditionellen chinesischen Ernährungslehre. Sie ist weltweit die am gründlichsten erforschte Ernährungslehre. Die Wirkung der beschriebenen Lebensmittel ist in China schon seit ca. 3.000 Jahren dokumentiert.

Dem **Wasserelement** zugeordnet sind: Sojabohne, Tofu, Kichererbse



Kichererbsenlaibchen



Kichererbsenmehl (Wasser) mit kaltem Wasser anrühren und zu einem Teig verarbeiten, leicht salzen = **Grundbasis**

Zur Basis kommen dazu:

Eine kleine Tomate (**Holz**)

Rosenpaprika, Curcuma (**Feuer**)

Karotte gerissen (**Erde**)

Klein geschnittener Lauch (**Metall**)

Salz (**Wasser**)

Klein geschnittene Essiggurkerin (**Holz**)

Orangenpfeffer (**Feuer**)

Kokosmehl (**Erde**) und Kokosmilch (**Erde**)

Laibchen formen und in Butterschmalz/Ghee anbraten

(bei langsamer Hitze!)

Mit Radicchio (**Feuer**) servieren, dazu passt auch hervorragend Bärlauchsalat (**Holz**).

Apfelschmarrn



Nachstehende Zutaten zusammenmischen:

Kichererbsenmehl (Wasser)

Zitronensaft (**Holz**), Apfel gerissen (**Erde**), Kokosmus (**Erde**),

Kokosmehl (**Erde**), Kokoswasser (**Erde**), Vanille (**Erde**), Zimt, (**Metall**), etwas Salz (**Wasser**)

In der Pfanne wie einen Schmarrn durchrösten bis er goldbraun ist. - Mit gebratenen Apfelscheiben (Vanille drauf) garnieren.

Schmor-Radieschen (ganze)



Schmor-Radieschen können warm oder kalt zu **Räuchertofu (Wasser)** gereicht werden.

Butterschmalz (**Erde**) in einer Pfanne erhitzen

Ganze Radieschen (**Metall**)

mit Knoblauch (ganze Knoblauchzehen)

etwas Salz (**Wasser**) dazu und schmoren.

Mit Balsamico Essig ablöschen. (**Holz**)

Frischen Koriander oder Petersilie (**Holz**)

und einen Rosmarienzweig (**Feuer**) zum Würzen verwenden.

Laibchen formen und in Ghee (Butterschmalz) langsam bei niedriger Hitze anbraten.

Tofucreme mit Früchten



Seidentofu pürieren. (Wasser)

Orangensaft (**Holz**)

Eine Prise Curcuma (**Feuer**)

Getrocknete Mangos (**Erde**) (ohne Zucker!) in Wasser einweichen, pürieren.

Tofu (**Wasser**) untermischen, mit Kokostraum (**Erde**) und Bourbonvanille (**Erde**)

Eine Prise Chili (**Metall**)

Abschmecken. In Schalen füllen, mit Rosenblättern und einer Heidelbeere garnieren.



Die Fünf-Elemente

heiß

warm

Feuer

BITTER

**trocknet aus,
leitet nach unten**

Fleisch:

alle gegrillten
Fleischsorten
Lamm
Schaf
Ziege

Getränke:

Bitter-Likör
Cognac
Glühwein

Kräuter/Gewürze:

Bockshornkleesamen

Getreide:

Buchweizen

Milchprodukte:

Schafskäse
Ziegenmilch
Ziegenkäse

Getränke:

Getreidekaffee
Kaffee
Rotwein

Kräuter/Gewürze:

Beifuß
Kurkuma
Kakao
Mohn
Oregano
Rosenpaprika
Rosmarin
Thymian
Wacholderbeere

Erde

SÜSS

**befeuchtet, entspannt,
harmonisiert, baut Qi auf**

Kräuter/Gewürze:

Fenchelsamen
Zimt

Getränke:

Fencheltee

Getreide:

Amaranth
Sago
Süßreis

Früchte:

Korinthe
Marille
Pflirsich
Rosine
Süßkirsche

Gemüse:

Fenchel
Kastanie
Kürbis
Süßkartoffel

Kräuter/Gewürze:

Amasake
Kümmel
Vanille

Nüsse:

Pinienkern
Pistazie
Walnuss

Öle:

Kürbiskernöl
Walnussöl

Getränke:

Honigwein
Likör
Traubensaft

Metall

SCHARF

**löst Stagnation,
zerstreuend, leitet nach oben**

Kräuter/Gewürze:

Cayennepfeffer
Chili
Curry
Muskat
Nelke
Pfeffer
Piment
Sternanis
Tabasco

Getränke:

Glühwein
Korn
Whisky
Wodka
Yogitee

Getreide:

Hafer

Fleisch:

Fasan
Hirsch
Rebhuhn
Reh
Wachtel
Wildschwein

Kräuter/Gewürze:

Basilikum
Dill
Ingwer
Kardamom
Knoblauch
Kümmel
Liebstöckel
Lorbeer
Marsala
Schnittlauch
Senf

Gemüse:

Frühlingszwiebel
Lauch
Meerrettich
Zwiebel

Milchprodukte:

Harzer-Käse
Käse (fermentiert)
Münster-Käse
Schimmelkäse

Wasser

SALZIG

**weicht auf, führt ab,
leitet nach unten**

Fisch:

Aal
Barsch
Forelle
Garnele
Hummer
Kabeljau
Lachs
Languste
Miesmuschel
Scholle
Shrimps
Sardelle
Thunfisch
alle geräucherten Fischarten

Holz

SAUER

**bewahrt die Säfte,
zieht zusammen**

Getreide:

Grünkern

Fleisch:

Huhn

Getränke:

Kirschsaff

Kräuter/Gewürze:

Essig
Petersilie

Grafische Gestaltung:
© Ulrike Icha für den
Österr. Berufsverband
für Kinesiologie

Irrtümer und Fehler vorbehalten

e-Lebensmittelliste

Quellennachweis:
Kochen mit den Fünf Elementen / Midena-Verlag
Erica Bänziger, Gisela Baule / ISBN: 3-310-00237-3
Ernährung nach den Fünf Elementen / Joy-Verlag
Barbara Temelie / ISBN: 13-978-392854039
Fotos: © Fotolia

neutral

Gemüse:

Feldsalat
Rosenkohl

erfrischend

Gemüse:

Artischocke
Chicorée
Eisbergsalat
Endiviensalat
Grüner Salat
Löwenzahn
Olive
Pastinake
Radicchio
Rote Rüben

Getreide:

Roggen

Früchte:

Holunderbeere
Grapefruit
Quitte

Kräuter/Gewürze:

Salbei

Getränke:

Altbier

kalt

Getränke:

Enziantee
Frauenmanteltee
Grüner Tee
Guinnessbeer
Klettenwurzeltée
Löwenzahlwurzeltée
Pils
Schafgarbentee
Schwarzer Tee
Wermut

Getreide:

Hirse
Mais

Früchte:

Ananas
Dattel
Feige
Traube
Zwetschke

Getränke:

Maishaartee
Malzbier

Gemüse:

alle Kohlsorten
Buschbohne
Erbse
Fisole
Karotte
Rübe
Yams

Milch-

produkte:
Butter
Kuhmilch
Joghurt
Rahm

Fleisch:

Kalb
Rind

Käse
Schlag-
obers

Nüsse/

Samen:
Erdnuss
Haselnuss
Kokosnuss
Mandel
Sesam

Süßmittel:

Honig
Malz
Rohrzucker

Gewürze:

Safran

Getreide:

Gerste

Früchte:

Apfel (süß)
Birne
Brombeere
Heidelbeere
Himbeere
Honigmelone
Papaya

Süßmittel:

Ahornsirup

Gemüse:

Aubergine
Avocado
Broccoli
Champignons
Chinakohl
Karfiol
Mangold
Paprika
Schwarzwurzel
Sellerie
Spargel
Spinat
Zucchini

Sojaprodukte:

Tofu
Sojamilch

Nüsse/

Samen:
Cashewnuss
Sonnenblu-
menkern

Getränke:

Apfelsaft
Gemüsesaft

Speiseöle:

Olivöl
Sesamöl
Sojaöl
Sonnenblu-
menöl
Weizenkeimöl

Kräuter/

Gewürze:

Estragon
Kuzu
Pfeilwurzelmehl

Gemüse:

Gurke
Spargel

Früchte:

Banane
Kaki
Mango
Wassermelone

Fleisch:

Hase
Gans
Truthahn

Getreide:

Reis

Gemüse:

Kohlrüben
Radieschen
Rettich

Kräuter/Gewürze:

Kresse
Zitronenschale

Getränke:

Pfefferminztee

Hülsenfrüchte:

Adukibohne
Erbse
Linse
Rote Sojabohne
Saubohne

Fisch:

Karpfen

Hülsenfrüchte:

Gelbe Sojabohne
Kichererbse
Schwarze Sojabohne

Fisch:

Calamari
Tintenfisch

Algen:

Iziki
Kombu
Nori
Wakame

Fisch:

Austern
Kaviar

Kräuter/

Gewürze:

Agar-Agar
Miso
Salz
Sojasauce

Hülsen-

früchte:

Mungobohne

Getränke:

Mineralwasser

Getreide:

Dinkel
Weizen

Gemüse:

Sauerkraut
Sprossen

Fleisch:

Ente

Getränke:

Brottrunk
Champagner
Fruchtsaft
Hagebuttentee
Hibiskustee
Malventee
Melissentee
Prosecco
Weißwein
Weizenbier

Obst:

Apfel (sauer)
Apfelkompott
Erdbeere
Johannisbeere
Orange
Preiselbeere
Stachelbeere
Weichsel

Milch-

produkte:
Dickmilch
Frischkäse
Kefir
Sauermilch
Topfen

Gemüse:

Mungobohnensprosse
Paradeiser
Sauerampfer

Obst:

Kiwi
Rhabarber
Zitrone



Ulrike Icha

IMPULS-Redaktion, Kinesiologin

Tel.: 0680 218 52 15

Mail: impuls@kinesiologie-ueb.at

www.ueb.at



Text: Ulrike Icha

Die Farbe der Könige, der Treue und der Erholung

Foto: © Anyka - Fotolia.com

Eine Umfrage, die von der Soziologin, Dr. Eva Heller, vor ein paar Jahren bei 1888 Frauen und Männern aller Altersgruppen durchgeführt wurde, ergab folgendes Ergebnis: Blau ist mit Abstand die beliebteste Farbe. Es ist die Lieblingsfarbe von 40 % der Männer und 36 % der Frauen. Es gibt kaum jemanden, der Blau nicht mag: Nur 2 % der Männer und nur 1 % der Frauen schrieben Blau in die Fragebogenkategorie „Die Farbe, die mir am wenigsten gefällt“.

Für viele Menschen symbolisiert diese Farbe viele gute Eigenschaften: Sympathie, Harmonie, Freundlichkeit und Freundschaft.

„Blau machen“

Heute werden viele Farben künstlich hergestellt. Früher war die Farbe der Kleidung keine Frage des Geschmacks, sondern eine Frage des Geldes. Blau war auf der ganzen Welt einfach herzustellen. So wurde Blau zur beliebtesten Farbe für die alltägliche Kleidung.

Der wichtigste Farbstoff früherer Jahrhunderte war Indigo. Der Farbstoff selbst ist farblos, die blaue Farbe entsteht erst nach der Färbung. Indigoblau, das ist das Blau der Bluejeans.



Foto: Wikipedia

Die Blaufärberei:

In Mitteleuropa wurde der Farbstoff aus dem Waid gewonnen, einer wild wachsenden Staude.

Die Waidblätter wurden zerstampft, dann an der Sonne getrocknet. Die Grundbedingung für eine gelungene Blaufärberei war ein mindestens zwei Wochen anhaltendes Schönwetter.

Ein Holzbottich wurde im Freien an einem sonnigen Platz aufgestellt und mit getrockneten Waidblättern befüllt.

Danach wurde frischer menschlichen Urin eingefüllt, bis alle Blätter gut damit bedeckt waren.

In der Sonne beginnt diese Brühe zu gären, dabei entsteht Alkohol, der den Farbstoff aus den Blättern löst. Im Mittelalter wusste man, dass die Gärung verstärkt

wird, indem man Alkohol zugibt. Allerdings kippte man den Alkohol nicht direkt in die Brühe, dazu war er zu schade. In den alten Rezepten ist vermerkt, dass die Farbe besonders schön wird, mit dem Urin von Männern, die viel Alkohol getrunken haben. Danach hatten die Färber nichts Anderes zu tun, als drei bis acht Tage morgens und abends die Brühe vorsichtig umzurühren.

Sobald sich auf der Brühe Schimmel gebildet hatte, konnte man die zu färbenden Stoffe und Garne einlegen. Nach einem Tag wurden sie herausgenommen und mit Urin gespült. Jetzt hatten die Stoffe noch die Farbe der schmutzigen Brühe. Die blaue Farbe entstand erst, beim anschließenden Trocknen in der Sonne.

Trotz des Gestankes war Blaufärben eine angenehme Tätigkeit. Die Färberarbeiteten im Freien bei schönem Wetter und es gab reichlich zu trinken. Wenn Färber am hellen Tag betrunken in der Sonne lagen, dann wusste jeder: „**Die machen Blau.**“ Und wer Blau gemacht hatte, der war „blau“!



© florinf - Fotolia.com

Vom Königsblau zum Jeansblau

Dr. Eva Heller erklärt die Wichtigkeit der Farben in der Gesellschaft so: „Rot war im Mittelalter die Farbe der Adeligen, Blau durfte jedermann tragen. Aber: Je leuchtender das Blau eines Kleides war, desto höher war der gesellschaftliche Status dessen, der es trug. Wenn ungebleichte Wolle gefärbt wurde, ergab das nur ein dunkel-schmutziges Blau: das war das Blau der niederen Stände, das der Dienstboten, Waisen, Almosenempfänger.“

Ein klares, strahlendes Blau auf feinsten Seide, das war edles, adeliges Blau. Mit Indigo gefärbte Luxusstoffe wurden seit dem 12. Jahrhundert aus Asien importiert. Den europäischen Färbern war dieses Blau ein Rätsel.

Leuchtend blau waren seit dem 13. Jahrhundert die Königsmäntel der französischen Könige. Blau wurde zur Modefarbe des Hofes. Das schönste Blau war das „**Königsblau**“.



Foto: Wikipedia

Je billiger in Europa der Indigo wurde, desto beliebter wurde das leuchtende Blau auch als Farbe einfacher Kleidung. Auf den Baumwollstoffen, die zuerst aus Indien, dann aus Amerika importiert wurden, kamen die Blaudrucke besonders schön zur Geltung.

Die **Bluejeans**, die klassische Arbeitskleidung der Goldgräber und Cowboys, das elementare Kleidungsstück der Freizeitkultur, werden heute noch immer mit Indigo gefärbt - denn nur mit Indigo entsteht der Effekt des echt verwaschenen Jeansblau.“



Foto: Wikipedia, Lion Hirth

Ultramarinblau – die edle Malfarbe

Blau galt in der Malerei als Farbe der höchsten Werte und Verehrung. Die großen Meister verwendeten das Ultramarinblau, das aus dem Halbedelstein **Lapislazuli** hergestellt wurde. Er wurde zu Pulver zermahlen und mit Bindemitteln verrührt.

„**Ultra marin**“ heißt „**Von jenseits des Meeres**“. Und wirklich, der **Lapislazuli** wurde in Persien, im Hindusch (heute das Grenzgebiet zwischen Afghanistan und Pakistan) in Gold- und Silberbergwerken abgebaut.



Foto: Wikipedia, Lapislazuli

In Ägypten galt Blau als Farbe der Götter. Für die blauen Augen der Pharaonenmasken wurde der Lapislazuli zu glasartigem Email verarbeitet.

„Wie alles, was kostbar ist, galt auch der Lapislazuli als Mittel gegen allerlei Krankheiten, vor allem gegen die „blauen Krankheiten“ - die Krankheiten eines unruhigen Gemüts. Pulverisierter Lapislazuli wurde

gegen Melancholie und Schlaflosigkeit verordnet.“ - erklärt Dr. Heller.



Foto: Wikipedia, Das letzte Gericht

Blau für die Götter

Die Götter, die im Himmel wohnen, sind mit Blau umgeben. Wenn Götter Menschengestalt annehmen, haben sie manchmal eine blaue Haut als Kennzeichen ihrer himmlischen Herkunft, wie der **indische Gott Krishna**.

Der **ägyptische Gott Amun** benötigt seine blaue Haut, um sich unerkant durch die Luft bewegen zu können.

Aber auch in Europa gilt Blau symbolisch als Farben der himmlischen Mächte. Himmlische, die auf Erden wandeln, tragen meist ein blaues Gewand. Das Blau zeigt ihre Verbindung zum Göttlichen.

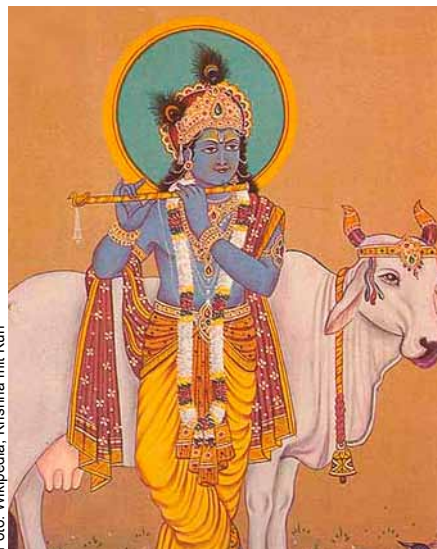


Foto: Wikipedia, Krishna mit Kuh

Die Symbole für die Treue

Die Blumen, die Treue symbolisieren, sind Veilchen, Vergissmeinnicht, Männertreu,... Eine Sage erzählt, dass die **Wegwarte** mit den schmalen himmelblauen Blättchen eine Jungfrau gewesen sei, die so lange an dem Weg, wo ihr Liebster ihr auf Wiedersehen sagte, auf seine Rückkehr wartete, bis sie schließlich zu einer Blume wurde.



Foto: © wiv - Fotolia.com

Für die Ausstattung jeder Braut gilt: „Something old, something new, something borrowed, **something blue**.“ (Etwas Altes, etwas Neues, etwas Geliehenes, etwas Blaues - nämlich **Treue**.)

Als Prinz Charles und Lady Diana Spencer heirateten, wurde für „Something blue“, eine himmelblaue Schleife am Sonnenschirm angebracht und eine zweite blaue Schleife war ins Taillenband des Kleides eingenäht. Der Brautstrauß enthielt winzige blaue Blüten von Ehrenpreis (Veronica). Prinzessin Diana trug bei der Hochzeit ihren Verlobungsring mit dem **blauen Saphir**. Der Saphir ist der „Edelstein der Treue“. Laut Volksglaube verliert der Saphir am Finger eines Untreuen den Glanz.

Mein Tipp für Gestresste:

Falls Sie sich gestresst fühlen, erlauben Sie sich, eine Zeit lang in den blauen Himmel zu schauen. Sie werden schnell erleben, dass Sie von einer wohltuenden Ruhe erfüllt werden. Das liegt im wesentlichen am klaren Blau des Himmels.

Wenn Sie „Rot sehen“, gönnen Sie sich doch am besten eine ausreichende Dosis Blau!

*Ich wünsche Ihnen gute Erholung.
Ulrike Icha.*



Ulrike Icha
Kinesiologin, Ortho-Bionomin
Joalis-Entgiftungsberaterin

Kontakt:
Flurschützstr. 36/12/46
1120 Wien
Tel.: 0680 218 52 15
Mail: ulrike.icha@utanet.at
www.easy.or.at

Quellennachweis: „Die Kraft der Farben“, GU-Verlag, Karin Hunkel, ISBN: 3-7742-2897-3 / „Wie Farben wirken“, Rowohlt-Verlag, Dr. Eva Heller / ISBN: 3-498-02885-5

Schutz vor Elektromog und bessere Stressbalance durch das Tragen des Pyrolets

Autor: Philipp Henn

Nun gibt es auch die Möglichkeit, sich auf ganzheitliche Art vor den negativen Belastungen des Elektromog zu schützen. Dies ist für all diejenigen interessant, die aus beruflichen oder privaten Gründen nicht auf die Annehmlichkeiten des Mobilfunks (Handy, mobiles Internet) verzichten wollen oder können. Die Pyrolet-Matrix besteht aus über 30 Mineralien, Spurenelementen, Edelmetallen wie Gold, Titan, Platin und Germanium, sowie speziell ausgesuchten Pflanzenstoffen. In der Herstellung dieser Matrix, die auf Paracelsus und die Alchemie zurückgreift, spielt das Feuer eine bedeutsame Rolle (Pyr –griech. Feuer).

Elektrische, magnetische oder elektromagnetische Wellen, z.B. Radio- oder Fernsehwellen, hochfrequente Mobilfunk- und Bildschirmstrahlung sowie Erdstrahlen und Wasseradern sind grundsätzlich Informationsträger. Sie können neutrale, negative oder positive Informationen übertragen. Der Pyrolet – Wirkstoff filtert die negativen Informationen des Energiefeldes heraus und lässt nur die neutrale und positive Strahlung passieren. Die Energiewerte des Körpers bewegen sich dann auf einem stabil hohen Niveau.

Diese Pyrolet-Matrix ist in Schmuck aus Glas und Ton eingearbeitet und sollte möglichst Tag und Nacht am Körper getragen werden. Auf diese Weise kann es einen umfassenden Schutz vor den Belastungen des Elektromogs bieten. Ob zu Hause, am Arbeitsplatz, oder unterwegs, mit dem Pyrolet am Körper ist man jederzeit geschützt. Gerade auch während der Nachtruhe wirkt die Pyrolet-Matrix positiv auf die Regenerationsfähigkeit des Organismus.

Komplementärmedizinische Diagnoseverfahren wie z. B. Elektroakupunktur nach Dr. Voll, Bioresonanz, PROGNOSE® (Diagnose- und Therapie- System auf der Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin), VEGA-System und Dunkelfeldmikroskopie bestätigen die durch den Pyrolet-Wirkstoff initiierte Stärkung des körpereigenen Energiefeldes. Ganz aktuell bringen erste Messungen mit Body Balance, das in den USA stark verbreitet ist, erstaunliche Ergebnisse. Nicht nur, dass die Resistenz gegen Elektromog bestätigt wird, es zeigt auch eine Verbesserung der allg. Stressresistenz um über 300 %. Darüber hinaus scheint unter Einfluss der Pyrolet-Matrix die ATP-Synthese (Energiegewinnung in den Mitochondrien) um fast 400 % zuzunehmen. Das sind erstaunliche Werte, die nun in ausführlicheren Messungen untermauert werden müssen.

An dieser Stelle sollte noch einmal ausdrücklich darauf hingewiesen werden, dass durch das Tragen von Pyrolet – Schmuck kein Heilverprechen gegeben wird und dass das Tragen von Pyrolet keine Behandlung durch einen Arzt oder Therapeuten ersetzt. Viele Rückmeldungen von Ärzten und Therapeuten geben jedoch Hinweise, dass das Pyrolet eine sehr große Unterstützung in der Therapie von Befindlichkeitsstörungen durch Elektromog und Stress sein kann.

Bei der Herstellung der Pyrolet – Schmuckstücke wird besonders großer Wert auf die Reinheit der verwendeten Materialien gelegt. So finden bei der Herstellung der Glasanhänger nur deutscher Sand, Pottasche und Natrium Verwendung. Die Farbgebung geschieht nicht durch chemische Zusätze sondern durch Mineralien (rot = Selen, grau = Mangan). Jeder Glasanhänger wird in alter handwerklicher Tradition von Mund geblasen. Das Einbringen der Pyrolet-Matrix in das Glas gleicht dabei einem feinchirurgischen Eingriff. Die Keramikanhänger werden ebenfalls in handwerklicher Tradition in Deutschland gefertigt. Die Künstlerin hat die seltene Technik der Metall- und Edelmetallbrände in Japan studiert.

Grundsätzlich gilt, dass die Schutzwirkung vor Stress und Elektromog bei allen Pyrolet-Schmuckstücken gleich ist, egal ob Glas oder Keramik. Auf Grund der unterschiedlichen Mineralien, bedingt durch unterschiedliche Farben, kann es jedoch zu unterschiedlichen Resonanzen eines jeden Einzelnen führen. Bei der Auswahl des individuellen Pyrolet-Schmuckes lässt man sich am besten von der eigenen Intuition leiten, oder man testet es kinesiologisch aus.

Allfällige Fragen zum Thema Elektromog und Pyrolet können Sie gerne per Mail an den Autor richten: info@yogamar.de

Pyrolet®



**Elegante
Schmuckaccessoires &
Schutz vor Elektromog
in einem
– immer und überall!**

Infos und Bestellungen:

info@yogamar.de

www.yogamar.de



Depressionen, Stress und andere Volkskrankheiten

Zurück zur Ausgeglichenheit durch Heilpilze

Text: Sabine Springer

Foto: Fotolia.com: © dundanin

Depressive Verstimmungen treten in allen Gesellschaftsschichten und Altersklassen auf und gehören heutzutage zu den häufigsten Befindlichkeitsstörungen. Allein in Deutschland z.B. sind mindestens vier Millionen Menschen aber schwer depressiv und müssen behandelt werden. Frauen erkranken doppelt so oft wie Männer.

Zu den Hauptsymptomen gehören Traurigkeit, Interessensverlust, Freudlosigkeit, Antriebsmangel und erhöhte Ermüdbarkeit. Zusätzlich können auch Schlafstörungen, Gefühle von Schuld, mangelndes Selbstwertgefühl, gestörte Konzentration, Zukunftsängste, Panik, innere Leere, Herzrasen, Gewichtsveränderungen, deutlicher Libidoverlust und Suizidgedanken oder Suizidhandlungen auftreten. Neben einer genetischen Disposition spielen auch soziale und psychologische Wirkfaktoren eine wichtige Rolle bei der Entstehung einer Depression.

Stress und Depressionen

Noch immer wird der Verbindung zwischen Dauerstress und Depression viel zu wenig Beachtung geschenkt. Viele, die später depressiv erkranken, waren bereits als Kinder einem hohen Leistungsdruck ausgesetzt. Diese Entwicklung setzt sich auch im Erwachsenenleben fort und viele Betroffene halten dem Leistungsdruck in Beruf und Familie nicht länger stand.

Prof. Dr. Otto Benkert, Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie, unterscheidet **drei Phasen der Stress-Depression:**

- In der Vorphase entwickelt sich Dauerstress.
- In der Kernphase entsteht die stressbedingte Depression.
- In der Folgephase treten körperliche Krankheiten hinzu.

Dauerstress

Der englische Stressforscher Richard Lazarus definiert Stress als Störung des Gleichgewichts zwischen Umwelтанforderungen und Bewältigungskapazität. Wechselt akutes Stressgeschehen in Dauerstress über, bewirkt dies erhebliche Stoffwechselverschiebungen. Es kommt zu Fehlfunktionen und ernsthafte körperliche Erkrankungen können auftreten. Die bei Dauerstress und Depressionen fast identischen Stoffwechselstörungen sprechen dafür, dass die Depression eine erweiterte, chronische Stresserkrankung ist.

Störungen des nervalen und endokrinen Systems

Durch Sympathikus und Parasympathikus ist das Gehirn mit den inneren Organen verbunden. Diese beiden Nervenstränge sollten sich in Balance befinden. Doch gerade dieses Gleichgewicht ist sowohl bei gestressten als auch bei depressiven Menschen gestört. Auch das endokrine System befindet sich bei depressiven Patienten in Dysregulation.

Schon in den 1970er Jahren entdeckte eine amerikanische Arbeitsgruppe (B. J. Sacher), dass das Stresshormon Kortisol bei diesen Patienten im Vergleich zu Gesunden deutlich erhöht ist.

Die Bedeutung der HPA-Achse im depressiven Geschehen

Bei depressiven Menschen zeigt sich oft eine übermäßige Aktivierung der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HPA) mit veränderten Hirnaktivitätsmustern. Der Hypothalamus schüttet CRH aus, das die Hypophyse anregt, ACTH auszuschütten. Dadurch bilden die Nebennieren vermehrt Kortisol, um auf das Flucht-Kampf-Geschehen besser vorbereitet zu sein. Im Normalfall kann das Kortisol, um die Balance zwischen Aktivierung und Hemmung zu erhalten, seine eigene Aktivierung eindämmen, indem es CRH und ACTH unterdrückt. Man nennt diesen Mechanismus „negative Rückkopplung“. Bei depressiven Patienten findet sich zudem auch eine verminderte Funktion der Glukokortikoidrezeptoren. Die Folge ist eine vermehrte Produktion und Sekretion von CRH, so dass die negative Rückkopplung durch die Glukokortikoide abgeschwächt ist. Dies führt - ebenso wie Dauerstress - zum **Hyperkortisolismus, eine der Grundstörungen bei Depressiven!**

Neurobiologische Veränderungen

Geraten Botenstoffe aus dem Gleichgewicht, leidet auch das Gefühlsleben und ebenso die Gedankenwelt. Die chemische

Signalübertragung im Gehirn wird hauptsächlich von den Neurotransmittern Noradrenalin, Serotonin und Dopamin vermittelt. Befinden sich diese Transmitter in Dysbalance, bzw. sind zu wenig in den Synapsen, funktioniert die Signalübertragung zwischen den ausschüttenden und kontaktierten Nervenzellen nicht richtig. Ursache für einen Serotoninmangel kann u. a. das Vorliegen eines Metabolischen Syndroms sein, aber auch Stress oder Vitamin B6-Mangel. Gestresste Menschen haben einen erhöhten Tryptophanbedarf, da erhöhte Cortisolspiegel den oxidativen Tryptophanabbau aktivieren und sie somit über weniger Ausgangsstoff zur Serotoninbildung verfügen. Dopamin, der Vorstufe von Noradrenalin und Adrenalin, kommt eine entscheidende Rolle im Belohnungssystem zu. Da sich jede Veränderung im Neurotransmittersystem auch auf die Dopamin-Ausschüttung auswirkt, gilt seine Beteiligung im depressiven Geschehen als gesichert. Sinkt die Dopaminkonzentration im Blut, kann eine Depression entstehen.

Alle drei Neurotransmitter gehören zur Gruppe der Monoamine (Katecholamine) und werden durch die Monoaminoxidase (MAO) abgebaut. Deshalb werden MAO-Hemmer in der schulmedizinischen Therapie u. a. als Antidepressivum verschrieben. Diese wirken vermutlich hauptsächlich über eine Erhöhung der Konzentrationen von Monoaminen im synaptischen Spalt.

Milderung der Depressionen durch Heilpilze

Um das nervale und endokrine System auszugleichen, werden bereits zu Anfang einer Behandlung die medizinischen Pilze **Reishi**, **Cordyceps** und **Hericium** empfohlen. Der **Cordyceps** hat Einfluss auf das endokrine System, reguliert die Neurotransmitterausschüttung und hemmt die Aktivitäten des Enzyms Monoaminoxidase (MAO). Somit werden durch den verminderten Abbau von Katecholaminen depressive Verstimmungen abgefangen, bzw. gemildert. Der **Reishi** wirkt ausgleichend auf das Vegetativum und reguliert die Auswirkungen von Dauerstress.

Mit dem Heilpilz **Hericium** liegt uns eines der wenigen natürlichen Therapeutika vor, das schützend auf das Nervensystem agiert. Sein Inhaltsstoff Erinacin stimuliert den Nerve Growth Factor (NGF). Dadurch werden existierende Neuronen geschützt sowie Wachstum und Differenzierung neuer Nervenzellen und Synapsen gefördert.

Gemeinsames Auftreten von Depressionen und anderen Volkserkrankungen

Bei depressiven Patienten liegt eine besondere Affinität zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas, Diabetes, Metabolischem

Syndrom, Osteoporose und Entzündungsneigungen vor.

Besonders häufig entwickeln Depressive kardiovaskuläre Störungen

Stress-Depression und Herz-Kreislauf-Erkrankungen scheinen in einer besonderen Beziehung zueinander zu stehen. Eine Schlüsselrolle spielt dabei offensichtlich das Gen für das Angiotensin-Converting-Enzym (ACE-Gen), das die Entstehung von koronaren Herzerkrankungen beeinflusst. Man nimmt an, dass sowohl Stressgeschehen als auch Polymorphismen des ACE-Gens die Aktivität der Regelkreise des Renin-Angiotensin-Aldosteron-Systems und der HPA-Achse beeinflussen und somit kardiovaskuläre Risikofaktoren wie eine Erhöhung von Blutdruck und Blutfetten auslösen. Auch wird diskutiert, dass Entzündungsprozesse möglicherweise einen gemeinsamen Pathomechanismus zwischen depressiven und kardiovaskulären Erkrankungen darstellen. Inflammatorische Zytokine wie IL-1 oder IL-6, die als Bindeglied zwischen Nerven- und Immunsystem gelten, werden verstärkt gebildet. Sie potenzieren auch die Hemmung der Serotoninsynthese durch Entzug von Tryptophan. Durch diesen Effekt tragen sie zur Manifestation der Depression bei. Eine Erhöhung der Zytokine wird durch Bestimmung des C-reaktiven Proteins (CRP) im Blut nachgewiesen. Ein erhöhter CRP-Spiegel ist ein anerkannter Risikofaktor für kardiovaskuläre Erkrankungen und auch bei depressiven Patienten nachweisbar.

In Studien wurde ermittelt, dass der Heilpilz **Cordyceps** durch seinen Inhaltstoff **Cordycepin** in der Lage ist, die Produktion des inflammatorischen Zytokin IL-1 zu bremsen. Auch der Reishi wirkt **antientzündlich**.

Erhöhte Kortisolspiegel, können auch zu höheren Homozysteinwerten führen. Dies wiederum ist für die Patienten mit einem erhöhten Herzinfarkt- oder Schlaganfallrisiko verbunden. Ist die Hämostase durch Stress gestört, verklumpen die Thrombozyten schneller und haften leichter an den Gefäßwänden an. Als Folge wird auch Arteriosklerose begünstigt.

Einer **Agglutination der Thrombozyten** wirkt der Heilpilz **Auricularia** entgegen. Ebenso **verbessert er die Fließfähigkeit des Blutes**. Weiterhin werden in der Mykotherapie - neben den genannten Basispilzen **Reishi** und **Cordyceps** - je nach Symptomenausprägung folgende Heilpilze eingesetzt: **Shiitake** bei erniedrigtem HDL-Spiegel, **Maitake** bei **erhöhten Triglyzeriden** und **Pleurotus** bei zu **hohen Homozysteinwerten**.



Cordyceps



Reishi



Hericium



Auricularia

Depressive leiden vermehrt an Diabetes und Diabetiker erkranken häufiger an Depressionen

Diabetes und Depression interagieren negativ in dem Sinne, dass Depressionen zu einer schlechten Stoffwechsellaage führen und Hyperglykämie Depressionen verschlimmert. Besonders der „Wohlstandsbauch“, scheint dafür zu sorgen, dass in diesem Fettgewebe vermehrt freie Fettsäuren gebildet werden. Zusätzlich wird das Verlangen nach Kohlenhydraten und Süßigkeiten durch einen Serotoninmangel gesteigert. Das führt zu weiteren Fetteinlagerungen. In den Fettzellen des Bauchfetts wird dann vermehrt Kortisol gebildet, das nochmals zu einem höheren Fettsäurespiegel führt. Und eben diese Fettsäuren sind für die Zerstörung der Insulin produzierenden Zellen des Pankreas verantwortlich - mit dem Resultat einer diabetischen Stoffwechselstörung.

In der Mykotherapie werden die Heilpilze **Maitake** und **Coprinus** schon seit einiger Zeit mit großem Erfolg in der Behandlung von Diabetes II verwendet. Sie erhöhen die periphere Sensibilität für Insulin, wirken regulativ auf die Insulinrezeptoren und revitalisieren die β -Zellen des Pankreas.

FAZIT:

Gefangen in psychosozialen Konflikten ist es schwer, von selbst einen Ausweg zu finden. Zusammen mit einer schulmedizinischen Therapie können Heilpilze in dieser Lebenslage eine Hilfe sein, den Weg zur eigenen Mitte wieder zu finden.

Quellen:

- Otto Benkert: „StressDepression“; Beck'sche Reihe, Verlag C.H. Beck, München 2005
- Baghai TC, Born C, Häfner S, Eser D, Schüle C, Länger A, Leicht G, Damm J, Rupprecht R: „Polymorphismen des Angiotensin-Converting-Enzym-Gens beeinflussen depressive Störungen und kardiovaskuläre Erkrankungen“; Journal für Neurologie, Neurochirurgie und Psychiatrie, 2009; 10 (4), 24-33
- E.-M. Noh1, J.-S. Kim1, H. Hur1, B.-H. Park1, E.-K. Song2, M.-K. Han2, K.-B. Kwon3, W.-H. Yoo4, I.-K. Shim5, S. J. Lee5, H. J. Youn6 and Y.-R. Lee1: „Cordycepin inhibits IL-1 β -induced MMP-1 and MMP-3 expression in rheumatoid arthritis synovial fibroblasts“; Rheumatology 2009 48(1):45-48; doi:10.1093/rheumatology/ken417
- www.arzt-und-gesundheit.de



Heilen mit Pilzen

Diabetes, Bluthochdruck, Rheuma, Migräne, Cholesterin, Allergien, Autoimmunerkrankungen, Fibromyalgie, Krebs...

Einladung zur kostenlosen Ausbildung zum Mykotherapeuten

In der Mykotherapie (Pilzheilkunde) werden Pilze gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin zur Behandlung vieler Leiden und schwerer Krankheiten seit Jahrtausenden erfolgreich eingesetzt. Der Mensch wird ganzheitlich geheilt, die Ursachen der Krankheiten werden beseitigt. Erlernen Sie diese faszinierende Wissenschaft und Gesundheitslehre aus erster Hand. Wir laden Sie als Therapeut zu einer eintägigen (10-17 Uhr) kostenlosen Aus- und Weiterbildung zum Mykotherapeuten ein.

Ausbildungstermine 2011

Großraum Wien:
19. März, 20. März

Großraum Klagenfurt:
12. November, 13. November

Rufen Sie uns bitte an unter:
0049-6047-988530



MykoTroph
Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde
Wernher-von-Braun-Straße 2-4
DE-63694 Limeshain | Rommelsh.
Telefon 0049-6047-988530
Fax 0049-6047-988533
E-Mail info@mykotroph.de
www.HeilenmitPilzen.de

Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung entgegen und senden Ihnen kostenlos unsere Informations-Broschüren sowie die aktuellen DVDs zu.

Sabine Springer

Wissenschaftliche Beraterin im MykoTroph Institut,
Heilpraktikerin



Kontakt:
MykoTroph AG
Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde
D - 63694 Limeshain
Wernher-von-Braun-Str. 2-4
Tel.: 0049/ 06047 988530
Fax: 0049 / 06047 988533
Mail: info@mykotroph.de
www.HeilenmitPilzen.de



Das Geheimnis lang anhaltender Schönheit und Gesundheit Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht

Attraktivität, Gesundheit
und Lebensfreude:
Basische Körperpflege und
basenüberschüssige
Ernährung ebnen
den Weg zu
diesen Idealen.

Seit fast 30 Jahren erforscht Dr. h. c. Peter Jentschura den menschlichen Stoffwechsel rund um den Säure-Basen-Haushalt mit den Schwerpunkten Verschlackung und Entschlackung. Seine Erkenntnisse bilden die Erfolgsgrundlage für die Jentschura International GmbH, die sich mit der Herstellung basischer Körperpflegeprodukte und natürlicher, basenüberschüssiger Lebensmittel rund um den Globus einen Namen gemacht hat. Die Marke P. Jentschura ist unter anderem „Offizieller Berater und Ausrüster“ des ÖSV und des Fußballbundesligisten KSV Superfund. Wir sprachen mit dem gelehrten Drogisten, Industriekaufmann und erfolgreichen Buchautor über Gesundheit, Schönheit und die Herausforderung, Zivilisationskrankheiten von der Ursache her zu verstehen.

Frage: Schönheit und Gesundheit sind in der heutigen Zeit viel verwendete Schlagworte. In Ihren Überlegungen zu diesen beiden Begriffen verdeutlichen Sie immer wieder den hohen Stellenwert eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushaltes. Was steckt dahinter?

Dr. Jentschura: Aufgrund der Tatsache, dass basisches Blut mit einem pH-Wert von 7,35 bis 7,45 unsere Lebensgrundlage ist, muss unser Körper quasi ab der Geburt konsequent Säuren und Gifte kompensieren, notfalls mit Mineralstoffen aus den Haaren, Zähnen oder den Knochen. Vor unserer Geburt wurden wir basenüberschüssig über die Nabelschnur ernährt und haben zugleich neun Monate lang im basischen Fruchtwasser unserer Mutter bei einem pH-Wert zwischen 8 und 8,5 „gebadet“. Wer sich seine Schönheit und Gesundheit lange bewahren möchte, sollte daher dauerhaft mit basischer Körperpflege entsäuern und mit basenüberschüssigen Lebensmitteln den Körper mineralisieren und regenerieren.

Moderate, aerobe Bewegung und die Vermeidung bzw. der Ausgleich von Stress sind weitere wesentliche Faktoren, um bis ins hohe Alter vital zu bleiben.

Frage: Viele Menschen leiden unter so genannten „Zivilisationskrankheiten“ wie z.B. Neurodermitis, Übergewicht oder Gicht. Besteht zwischen diesen Beschwerden und einer gestörten Säure-Basen-Balance eine Verbindung?

Dr. Jentschura: Ja, definitiv! Ein chronisch gestörter Säure-Basen-Haushalt begünstigt zahlreiche Zivilisationskrankheiten. Wir unterscheiden dabei grundsätzlich zwischen drei Stoffwechseltypen: Je nach eigener Veranlagung sowie nach Art und Menge der Säuren und Gifte kommt es beim „Verzehrstyp“ zu Struktur- und Funktionsschäden wie z. B. Haarverlust, Bindegewebsschwäche, Osteoporose oder Diabetes mellitus. Der „Ausscheidungstyp“ bekommt Probleme mit der Haut und den Schleimhäuten in Form von Neurodermitis, Psoriasis, Ekzemen, Menstruationsbeschwerden oder Hämorrhoiden. Der „Ablagerungstyp“ verschlackt mit den nicht ausgeschiedenen, durch Mineralstoffe neutralisierten Säuren und Giften unter anderem Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht in Form von Cellulite, Übergewicht, Gicht, Rheuma, Nieren-, Blasen- oder Gallensteinen. Den meisten der Zivilisationskrankheiten liegen lebenslang fortschreitende Versauerung, Vergiftung und Verschlackung des Körpers bei gleichzeitigem Substanzverzehr zugrunde.



P. Jentschura ist seit vier Jahren „Offizieller Berater und Ausrüster“ des gesamten Österreichischen Skiverbandes (ÖSV).

Frage: Um diesen Teufelskreislauf der Zivilisationskrankheiten zu durchbrechen, haben Sie zusammen mit Ihrem Berufskollegen und Co-Autor Josef Lohkämper erstmals den so genannten „Dreisprung der Entschlackung“ erforscht. Worum geht es dabei?

Dr. Jentschura: Der „Dreisprung der Entschlackung“ verhindert, dass unser Körper zu einer Schadstoffhalde verkommt. Die Reinigungs- und Regenerierungsprozesse verlaufen im Organismus in drei Schritten: Im ersten werden Schlacken mit einem zellspülenden Kräutertee, Gemüsesäften sowie reichlich stillem Wasser gelöst.

Anschließend werden im zweiten Schritt die daraus hervorgegangenen Säuren und Gifte mit Hilfe pflanzlicher Vitalstoffe aus



Für unverwechselbare Augenblicke zu zweit: „TischleinDeckDich“ ist vollwertig, ballaststoffreich und überzeugt durch einen natürlich-kräuterigen Geschmack.

basenüberschüssiger Kost sowie aus speziellen omnimolekularen Lebensmitteln neutralisiert und abtransportiert. Gleichzeitig wird hiermit der Organismus remineralisiert. Im letzten Schritt werden die schädigenden Stoffe insbesondere mittels basischer Körperpflege in Form von Voll- und Fußbädern, Wickel, Massagen usw. über das „Ventil“ Haut ausgeschieden.

Frage: Eine basenüberschüssige Ernährung nimmt in Ihren Überlegungen eine zentrale Rolle zur Entsäuerung und zur Regeneration ein. Sollte eine Ernährungsumstellung abrupt erfolgen oder empfehlen Sie eine moderate Umstellung?

Dr. Jentschura: Es gilt die Devise: „Eile mit Weile!“ Je länger eine zivilisatorische Mangelkost mit viel tierischem Eiweiß, Fastfood, Weißmehl, Zucker und Alkohol genossen wurde, desto mehr Zeit sollte man sich für die Änderung seiner Ernährungsgewohnheiten nehmen. Die tägliche Nahrung sollte sich zukünftig zu 80 Prozent aus Gemüse, Kräutern, Salaten, Obst, Kartoffeln, Nüssen und

hochwertigen getreideähnlichen Pflanzen wie z.B. Hirse, Buchweizen und Quinoa zusammensetzen. Damit können dann auch die verbleibenden 20 Prozent der genannten säurebildenden Ernährungs- und Lebensgewohnheiten kompensiert werden.



Neu von P. Jentschura:
„TischleinDeckDich“ –
die Quinoa-Hirse-Mahlzeit
mit Gemüse



Dr. Peter Jentschura

Text und Bilder:
Jentschura International
GmbH



Parodontitis - Eine unterschätzte Erkrankung

Text und Bilder: Dr. med. univ. Waltraud Frotz

Die Parodontitis ist eine Entzündung des Zahnhalteapparates, die mit zunehmendem Alter vermehrt in allen Bevölkerungsschichten auftritt und nach dem 40. Lebensjahr die Hauptursache für Zahnverlust darstellt.

Gingivitis oder Parodontitis

Der Mundraum ist ein komplexes Ökosystem, das mit zahlreichen Bakterien besiedelt ist.

Sie organisieren sich an den Zähnen und in der Zahnfleischfurcha zu einem Biofilm. Im gesunden Zustand überwiegen dabei die positiven („gesundmachenden“) Bakterien die negativen („krankmachenden“). Treffen unzureichende Mundhygiene, Stress, Rauchen und andere Faktoren zusammen, entwickelt sich der Biofilm zum sichtbaren Zahnbelag und die Bakterienflora ändert sich in Richtung negativ (anaerob). Das Zahnfleisch reagiert mit einer Entzündung. Es ist gerötet, geschwollen und blutet bereits bei Berührung. (ausgelöst durch einen Biss in einen Apfel oder durch Zähneputzen) Diese Entzündung wird als GINGIVITIS bezeichnet.

Werden die Zähne professionell gereinigt und täglich effizient gesäubert, ist diese Entzündung reversibel und es bleiben keine Dauerschäden zurück.

Bleibt der Biofilm über einen längeren Zeitraum im Mund und treffen mehrere Faktoren gleichzeitig zusammen, wie ein geschwächtes Immunsystem, Dysbiose im Darm, schlecht eingestellter Diabetes, hohe Blutfette, eine genetische Disposition, ein saures Milieu und Parodontitisrisikofaktoren (Rauchen, Alkohol, schlechte Ernährung...), schlecht sitzender Zahnersatz, Zahnersatz aus unverträglichem Material, so erhöht sich die Anzahl parodontopathogener Keime (Markerkeime) und die Gingivitis geht fließend in eine **PARODONTITIS** über. Die Parodontitis ist eine Zahnbettentzündung, die durch Zahnfleischentzündung, Zahnfleischschwund, Zahnwanderung, Zahnlockerung und charakteristischen Mundgeruch gekennzeichnet ist und im Zahnverlust (Zahnausfall) endet.

Ursachen für Zahnverlust über 40 Jahre



Verschiedene Formen der Parodontitis:

Je nach Ausprägung dieser Faktoren und ihrem Zusammenspiel entwickelt sich eine leichte, eine chronische, eine aggressive, oder eine rasch bis rapid fortschreitende Parodontitis.

Diese Erkrankung ist nicht nur eine isolierte Entzündung des Zahnhalteapparates, sie hat Auswirkungen auf den ganzen Organismus und ist somit von allen medizinisch tätigen Kollegen zu beachten! Die häufigste Form ist die sogenannte chronische Parodontitis, die langsam über Jahre hin verläuft.

75% der Bevölkerung leiden einmal in ihrem Leben an einer chronischen Parodontitis. 80% der Zahnverluste sind auf die chronische Parodontitis zurückzuführen. Da diese chronische Parodontitis langsam verläuft, kann sie sehr gut behandelt werden. Bei professioneller Betreuung durch einen Zahnarzt, eine Dentalhygienikerin, bei guter häuslicher Zahnpflege und Änderung des persönlichen Lebensstils (Reduktion des Stresses und der Ernährungsgewohnheiten, Eliminieren der Störfelder im Mund) verläuft diese Erkrankung sehr langsam oder kommt sogar zum Stillstand.

In ca. 10% der Fälle liegt eine schwere, rasch verlaufende Parodontitis vor, bei der in relativ kurzer Zeit schwere Schäden am Zahnhalteapparat entstehen können. Die meisten dieser Patienten benötigen schon in jungen Jahren eine konsequente und aufwendige Behandlung. Die Wahrscheinlichkeit, dass diese aggressive Form der Parodontitis wieder aufflammt, ist bei diesen Patienten sehr groß.

Wie wird eine Parodontitis diagnostiziert:

In der Kinesiologie geben die Testampullen, Gingivitis, Parodontose, Bakterien, Pilze (*Actinobacillus actinomycetem-com. Nos. Sdf., Actinomyces israelii Nos. Sdf., Bacteroides Nos Sdf.*), Zahnfleischtasche, Dysbiose einen ersten Verdacht auf diese Belastung. Auch ein entsprechender Mundgeruch, der aber nicht immer bei allen Patienten vorkommt, ist ein Hinweis auf eine mögliche Erkrankung. Der Patient soll dann angewiesen werden, einen kompetenten Zahnarzt aufzusuchen, der hilft die Probleme richtig, zu behandeln. Mundpflege allein reicht nicht aus.

Bei jedem Patienten wird nach einer positiven Anamnese eine sogenannte **Parodontale Grunduntersuchung** durchgeführt. Dabei wird mit einer speziellen Sonde (= Parodontalsonde) an jedem Zahn geprüft, ob eine Blutung besteht, sich das Zahnfleisch vom Zahn gelöst hat und eine Zahnfleischtasche vorliegt, in der sich Zahnbeläge oder Konkrementen befinden. Ein guter Hinweis für das Vorliegen von Zahnfleischerkrankungen liefert das Röntgen (Rechtwinkeltechnik), bei dem man eine fortgeschrittene Zahnfleischerkrankung am Knochenbau erkennt. Je nach Erkrankungsgrad erfolgt eine Parodontaltherapie mit dem Ziel, die Zahnfleischtaschen und Keime stark zu reduzieren.

Bakterientest: Kommt es nach der Initialbehandlung zu keiner Besserung, wird eine Markerkeimanalyse durchgeführt.

Komplementäre Behandlungswege

Bei meinen Patienten verfolge ich zusätzlich einen alternativen Weg. Es werden alle möglichen Belastungen, die auch einen wichtigen Einfluss auf die Entstehung und Ursache der Parodontitis haben, abgeklärt und behandelt (Belastungen durch Schwermetalle, vorhandenem Zahnersatz, Palladium, Platin, Kunststoffe, Pilze, Bakterien...).

Wichtig ist auch die energetische Stabilisierung des 5. und 6. Chakras, sowie des Lungen- und Dickdarmmeridians, die bei den meisten Patienten einen Energiemangel

haben. Der Leber- oder Gallenblasenmeridian kann eine Blockade zeigen.

Die aggressiven Keime der Parodontitis sprechen gut auf alternativen Heilmittel an und lassen sich mit Präbiotika eliminieren. Unterstützend wirken dabei auch die photodynamische Therapie, die Substitution von Vitaminen, Spurenelementen und Enzymen. Sehr wichtig ist auch eine Darmsanierung, ein neutrales Milieu im Mund und eine Lifestyle-Änderung. (Rauchen ist ein 100% Risiko!! für eine Parodontitis.)

Welches Gesundheitsrisiko besteht für Parodontalerkrankte?

Die Parodontitis ist eine Erkrankung des Immunsystems. Die Entzündungsbereitschaft,

die Thromboseneigung, das Risiko für einen Hirnschlag und Herzinfarkt und der Insulinbedarf bei Diabetikern ist erhöht. Bei Schwangeren kommt es zu Frühgeburten mit verringertem Geburtsgewicht. In meiner Ordination wird neben der State of the Art Parodontaltherapie besonderes Augenmerk auf die Elimination der Markerkeime gelegt. Neben der schulmedizinischen Therapie mit Antibiotika, ist nach meinen Erfahrungen auch der alternative Weg sehr erfolgversprechend.

Dr. med. Waltraud Frotz

Fachärztin für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde
Lobenhauergasse 38, 1170 Wien
Telefon: 01 - 485 99 05
www.dr-frotz.at

Ganzheitlich orientierte Zahnarztpraxen:

DR. JENS BUSK Zahnarzt

Ihr Wohlbefinden ist unser Ziel



Biologische und
Ästhetische Zahnheilkunde

1090 Wien, Lazarettgasse 33/32
Telefon: 01 / 405 21 00
Email: office@jens-busk.at
www.jens-busk.at





Ganzheitliche Diagnose- und
Therapieverfahren • Kinesiologische Austestung der Störfelder und Materialien • Magnetfeldtherapie • Lasertherapie • Digitales Röntgen und intraorale Kamera • Füllungen • technische Arbeiten • Neuraltherapie • Amalgamentfernung und Amalgamausleitung • Homöopathie

Dr. Christa Mader

Fachärztin für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde
Ganzheitliche und Ästhetische Zahnheilkunde

2500 Baden, Helenenstrasse 40
Tel: 02252 45252
www.dr-mader.at



Dr. Christa Mader (2.v.l.) mit ihrem Team



**Ganzheitliche
Zahnheilkunde**

Dr. med. univ. Waltraud Frotz



1170 Wien
Lobenhauerng. 38/8-10
Telefon: 01 / 485 99 05
www.dr-frotz.at

Dr. Johann Schuller MSc

Zahnarzt
Ganzheitsmedizin
Elektroakupunktur
Eu Master Diplom für
kompl. Heilmethoden
Ozon-Sauerstofftherapie
Anmeldungen: 03127/2324



www.gzm-schuller.at praxis@gzm-schuller.at

zurgoldenenbirne.at



Zur Goldenen Birne

Fachgeschäft für Kinesiologie & Therapiebedarf

Von Profis für Profis!

Kinesiologische Fach- und Ergänzungsliteratur aus aller Welt
Umfangreiches Sortiment an Kinesiologischem Praxisbedarf
Testsätze verschiedenster Hersteller & Testsatz-Zubehör
Quantenphysik - Quantenheilung - Matrix Energetics
Klein- & Grossgeräte für bioinformativ Medizin
Manuale - Workbooks - Zeugnisse
Die neuen Therapiemethoden
Massagetische & Zubehör
Wandtafeln & Lehrtafeln
Gebrauchtbörse
Leihservice

Sonderkonditionen für Berufsverbandmitglieder!

Herzlich
Willkommen



Herzlich
Willkommen

www.zurgoldenenbirne.at



SanArbor Baumessenzen

"Träume in Räume der Bäume"

Text: HP Matthias Felder

Dem Baum werden seit jeher mächtige Kräfte zugesprochen. Immer wieder wurde er als Vermittler heilsamer Impulse herangezogen. Mit den SanArbor Essenzen nach Matthias Felder stehen nun insgesamt 48 Baumessenzen zur Verfügung, die uns ihren individuellen Lebensgeist vermitteln, auf unserem Lebensweg heilsam begleiten, uns bestärken und in erfrischende Symbiose mit unserer Natur stimmen.

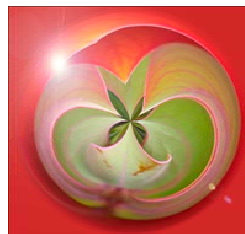
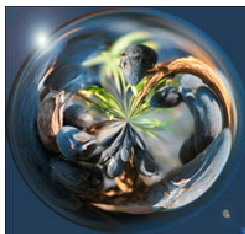
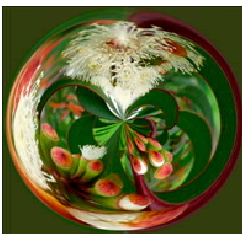
Wasser, Farbe, Klang und das Fluidum des Baumes ergeben zusammen eine Komposition wahrer Kraft und Symphonie. Die jeweiligen Essenzen erstrahlen in ihrer Natürlichkeit und Wesenhaftigkeit und vermitteln uns ihre ganz spezifischen Energien durch unsere Sinne und mittels das uns innewohnende und uns umgebende Kraftfeld, der Aura, und können so für umfassende Harmonie und tiefes Wohlbefinden sorgen.

Die Bezeichnung SanArbor leitet sich aus den beiden Wörtern San...heilig und Arbor...Baum ab. Die SanArbor Essenzen sind also ein speziell hergestelltes Fluidum eines jeweiligen Baumes. Es stehen uns 48 Essenzen zur Verfügung die als Einzelessenz oder aber auch als individuelle Mischung mehrerer Essenzen mittels einer Sprühapplikation verabreicht werden können.



So verschieden unsere Bäume sind so verschieden und differenziert entfalten und offenbaren sich uns die Wirkungen der jeweiligen Essenz. Die SanArbor Essenzen tragen ihren ganz persönlichen Stillepunkt des jeweiligen Baumes in sich von dem aus jegliche Wirkung beginnt und wieder zurückkehrt. In diesem Sinne schenkt sich der Baum mit all seiner Lebenserfahrung und Kraft uns Menschen um uns in unserer Lebenssituation Unterstützung und Heilung zu bieten.

SanArbor Mischung "Lichtstrahl der Heilung"



SanArbor Essenzen "Essentially for You"



**SanArbor
Essenz Nr.46
Eukalyptus**

"Öffnung"

**SanArbor
Essenz Nr.8
Wacholder**

"Christus-
Bewusstsein"

**SanArbor
Essenz Nr.28
Sandelholz**

"Heilung"

Sehnsucht

**Leben einzeln und frei
wie ein Baum
und geschwisterlich wie ein Wald
das ist unsere Sehnsucht.**



Mitnichten ist der Baum zuerst
Same, dann Spross, dann biegsamer
Stamm, dann dürres Holz.
Man darf ihn nicht zerlegen,
wenn man ihn
kennenlernen will.
Der Baum ist jene Macht,
die sich langsam
mit dem Himmel vermählt.

Antoine de Saint-Exupéry

Es gibt eine unsichtbare Welt, die die sichtbare durchdringt.

Ein brauchbares Bild für die menschliche Seele ist der Baum,
weil beide sprichwörtlich "vielschichtig" sind und wie die
Schichten des Baumes unter jeden Ebene noch eine tiefere
sichtbar wird.



SanArbor Mischung
"Das Buch des Lebens"



SanArbor
Essenz Nr.25
Mistel

"Album -
Biographie"

SanArbor
Essenz Nr.21
Buche

"Buch-
Lebensbuch"

Effata - Öffne dich

Effata ist Aramäisch und bedeutet: „Offen sein - sich
öffnen“. Gesundheit beginnt bei sich selbst. „Sich auf
den Weg begeben“ bedeutet alte Wege zu verlassen und
neue Wege zu beschreiten.



SanArbor Essenz Nr.46
Eukalyptus

Offenheit und Einblick.
Geistige Energie erden und
auf der physischen Ebene
in die Tat umsetzen.

Geh, umarme einen Baum und fühle seine
Kraft und seinen Raum. Schmiege dich ganz fest
an seine Rinde als wärst du selbst sein Kinde.
Nimm wahr das Fluidum, das er verströmt um sich
herum. Und willst mit einem Baume sprechen,
hör in ihn hinein, seine Stimme ist ganz fein:
"Dein Freund und Helfer will ich sein"

SanArbor Mischung
"Herz und Verstand"



SanArbor
Essenz Nr.10
Weißdorn

"Herz"

SanArbor
Essenz Nr.1
Tempelbaum

"Verstand"

AUSBILDUNG mit HP Matthias Felder in Wien
Die Anwendungsmöglichkeiten der Essenzen in der Praxis

Einführungsseminare (je 18:30 - 21:00 Uhr), je 35,--

• Freitag, 11.02.2011 • Freitag, 20.05.2011

Vertiefung und Praxis-Seminar (je 09:00 - 16:00 Uhr), je 75,--

• Samstag, 21.05.2011 • Samstag, 01.10.2011 • Samstag, 19.11.2011

Anmeldung / Details: 0049 (0) 851/4909165
matthias.felder@naturheilweisen.biz
www.sanarbor.de

Allergien – das Frühjahr kommt

Text: Dr. med. Ralf Kleef

Laufend dringen Bakterien, Pilze und Umweltgifte in unseren Körper ein. Das körpereigene Abwehrsystem erkennt die Eindringlinge und muss rasche Entscheidungen treffen: Freund oder Feind? Das „Angebot“ an Allergenen ist groß und verändert sich ständig. Bei den vielen „Freund oder Feind“-Entscheidungen können Fehler passieren. An sich harmlose Substanzen wie Blütenpollen können plötzlich heftige allergische Reaktionen auslösen.

Das Immunsystem lernt ein Leben lang

Warum der Körper so stark reagiert ist nicht ganz geklärt, aber viele Faktoren die das Immunsystem beeinflussen, sind bekannt. Wir werden nicht mit einem fertigen Immunsystem geboren. Unser Abwehrsystem erarbeitet sich im ständigen Kontakt mit der Umwelt eine Art Datenbank. Bekannte Feinde werden schneller bekämpft - für diese Aufgabe trainiert das Immunsystem ein Leben lang. Leider bleibt das natürliche Training des Immunsystems auch schon in der Kindheit aus. Übertriebene Hygiene, zu wenig Kontakt mit der Natur und die starke Abgrenzung zu anderen Kindern behindern das natürliche Lernen unserer Abwehr.

Die Psyche wirkt auf das Immunsystem

Auch die psychische Situation wirkt auf das Immunsystem, denn Körper und Seele stehen in enger Verbindung. Unerfüllter Beziehungswunsch, Stress am Arbeitsplatz (Schule) oder seelische Verunsicherung können das Immunsystem stark beeinflussen.

Was kann Hyperthermie für sie tun?

Wie beim natürlichen Fieber reagiert das Immunsystem mit einer starken Produktion von natürlichen Killerzellen und Helferzellen. Das Gewebe zwischen den Zellen, die Körpermatrix, wird weitgestellt und es kommt zu einer intensiven Reinigung und Durchblutungssteigerung des gesamten Organismus. Das Immunsystem hat nun wieder „richtig guten Durchblick“ und die Modulation des Immunsystems kann auf ganz natürliche Weise eintreten.

Die traditionelle chinesische Medizin kannte das Phänomen der Allergie schon vor langer Zeit. Der chinesische Therapieansatz war eindeutig: Kräftigung des Immunsystems. Hyperthermie macht das für Sie auf ganz natürliche und verträgliche Weise.

Wirkung auf Körper und Seele

Gleichzeitig kommt es durch Hyperthermie zu einer körperlichen und seelischen Tiefenentspannung, die sich auf das Wohlbefinden sehr gut auswirkt. Die positive Selbstwahrnehmung nimmt zu - sie werden sich nach der Hyperthermie wohl und fit fühlen.

Wir beobachten bereits nach wenigen Behandlungen eine anhaltende Verminderung allergischer Symptome. Auch beim Allergisches Asthma zeigten sich bereits gute Erfolge.

Hyperthermie auch bei chronischer Allergie

Mit nur 3 ambulanten Anwendungen können bereits gute Ergebnisse erzielt werden. Eine Behandlung dauert zwischen 1 1/2 und 3 1/2 Stunden. Die Eigenregulation und Selbstheilbestrebungen des Körpers werden durch Hyperthermie aktiviert- eine echte Chance bei allergischen Erkrankungen!



Dr. med. Ralf Kleef

Arzt für Allgemeinmedizin
und Naturheilverfahren

Institut für Wärme- und Immuntherapie

A - 1060 Wien, Windmühlgasse 30 / 7

Tel: 01 / 585 73 11 Fax: 01 / 585 73 11 - 20

eMail: institut@hyperthermie.at

Home: www.hyperthermie.at

Hyperthermie - Fiebertherapie

Naturheilkunde & Allgemeinmedizin

Multimodale Krebstherapie

Behandlung chronischer Allergien,

Infekte, Entzündungen und Schmerzen

Vorsorgeuntersuchung mit E-Card kostenfrei

Dr. med. Ralf Kleef

Windmühlgasse 30/7

A-1060 Wien

T: +43-1-585 73 11

F: +43-1-585 73 11-20

institut@hyperthermie.at



Gutschein
€ 50,- Nachlass
auf die 1. Hyperthermiebehandlung
Bitte einen Termin vereinbaren und
diese Zeitschrift mitbringen.
Gültigkeit: pro Person 1 Gutschein
Gültigkeitsdauer: unbegrenzt

www.hyperthermie.at





COACHING

MAG. MICHAELA MEISL | MAG. BERNDT PHILIPP

PCM[®]-Seminar für Kinesiologen

Termin: 26. & 27. Mai 2011

Ort: Innsbruck, Museumstraße 1

Preis: 750 €
(Buchung bis 12. März: 650 €)

Information und Anmeldung bei:

<http://members.aon.at/coaching-innsbruck>

info@meislcoaching.com

+43 650 324 25 36

berndt.philipp1@gmail.com

+43 699 10 97 47 02

siehe auch Info auf Seite 61

MOVING

INSTITUT

Update für Brain Gym[®] - InstruktorInnen
zur Aufrechterhaltung der Lehrerlaubnis für Brain Gym[®]
mit Christian Dillinger International Faculty für Brain Gym[®]

Graz, MOVING Institut
21. bis 22.05.2011, jeweils 9.00 bis 17.30 Uhr

*Alle Brain Gym - AnwenderInnen
sind herzlich willkommen!*



Information und Anmeldung:
MOVING Institut - Mag. Christian Dillinger

Lagergasse 33, 8020 Graz

Tel.: 0316 / 71 88 11 - 0 E-Mail: info@movinginstitut.at

www.movinginstitut.at



ENERGY ZENTRUM
Fachinstitut für
Kinesiologie
Aura Soma
Feng Shui
Holistische Verfahren

1090 Wien Wilhelm-Exner-Gasse 2/20
Tel/Fax: 01-319 73 86 Mobil: 0676 515 72 98
energy.zentrum@teleweb.at www.energy-world.at

- Fachausbildung Kinesiologie
- Kinesiologie Workshops
- Qualifizierte Einzelberatung
- Energy Treatment
- Energy Coaching
- Energy Fit - Abnehmen ohne Diät
- Energy Kinesiologie-Augentraining
- Energy Work – für Firmen und Gruppen



Dieses Buch
ist als Ein-
stiegshilfe in
den großen
Themenkreis
der Kinesiologie
gedacht und
bietet Einblick
in die Grundla-
gen dieses Wis-
sensgebietes.

€ 10,--*
zuzüglich
Versandkosten

„Kinesiologie als Erziehungs- und Lernhilfe“
von Jutta Lutz

erhältlich beim
Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie
unter der Tel.Nr. 0676 / 409 19 50 oder per
E-Mail: sekretariat@kinesiologie-oebk.at

Angebot: 12 Exemplare zum Preis von 10

Ausbildung zum/zur Dipl. Balance Kinesiologen/in



KOSTENLOSE
BILDUNGS-
BERATUNG



BALANCE
Akademie

WEITERE AUSBILDUNGEN

Ausbildung zum Dipl. Coach
Start: 18.03.2011

Diplom-Ausbildung Kommunikation
Start: 03.05.2011
Start: 23.08.2011

Diplom-Ausbildung Projektmanagement
Start: 26.01.2011
Start: 19.09.2011

Diplom-Ausbildung zum/zur
betrieblichen GesundheitsmanagerIn
Start: 22.03.2011
Start: 04.10.2011

Diplom-Ausbildung Teamleiter
Start: 14.03.2011
Start: 12.09.2011

Ausbildung zum/zur
Dipl. TrainerIn
Start: 25.03.2011
Start: 24.06.2011

FÖRDERUNGEN
BILDUNGSKARENZ
SFG-AMS-STIFTUNGEN
QUALIFIZIERUNGSVERBÜNDE

1. AUSBILDUNGSJAHR

- Kommunikation	18.03.- 20.03. 2011
- Einzelcoaching	15.04.- 17.04. 2011
- Partnerschaft	20.05.- 22.05. 2011
- Selbstmanagement	17.06.- 19.06. 2011
- Kinesiologie I	26.08.- 28.08. 2011
- Systemische Methoden	23.09.- 25.09. 2011
- Kinesiologie II	14.10.- 16.10. 2011
- Wege aus Trauma und Krise	18.11.- 20.11. 2011
- Burnout und Mobbing	02.12.- 04.12. 2011
- Kinesiologie III	13.01.- 15.01. 2012
- NLP	10.02.- 12.02. 2012

2. AUSBILDUNGSJAHR

- Selbstwert und Erfolg	16.03.- 18.03. 2012
- Gruppendynamik	13.04.- 15.04. 2012
- Kinesiologie IV	18.05.- 20.05. 2012
- Konfliktlösung	08.06.- 10.06. 2012
- Körperbewusstsein	06.07.- 08.07. 2012
- Wahrnehmungsschulung	17.08.- 19.08. 2012
- Kinesiologie V	14.09.- 16.09. 2012
- Kreativ beraten	12.10.- 14.10. 2012
- Rhetorik und Präsentation	09.11.- 11.11. 2012
- Ethik & rechtliche Grundlagen	01.12.- 02.12. 2012
- Abschlussprüfung	Jänner 2013

www.balanceakademie.at

office@balanceakademie.at
Andritzer Reichsstraße 50
8045 Graz
0316 / 69 28 14

Success is a state of mind.

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
1030	Wien	Seiter	Sabine	Kegelgasse 40/1/45	0676 507 37 70	sabine.seiter@chello.at	members.chello.at/sabine.seiter
1060	Wien	Salomon	Patricia	Schmalzhofgasse 20/15	0664 12 24 226	patricia.salomon@aon.at	members.aon.at/patricia.salomon
1070	Wien	Friedl	Beatriz	Sigmundsgasse 12/D/11	0699 108 40 092	beatriz@antagon.at	
1070	Wien	Grosch	Ulrike Simona	Burggasse 81/12	01 526 71 40	usgrosch@web.de	www.kinesiologie-in-wien.at
1080	Wien	Kaplan	Gabriela	Trautsongasse 2/2/17	0664 410 34 31	beratung@gabrielakaplan.at	www.gabrielakaplan.at
1080	Wien	Knaus	Bernhard	Lerchengasse 6/10	0699 100 59 117	kinesiologie@bknaus.com	www.bknaus.at
1090	Wien	Übel	Rudolf	Wilhelm-Exner-Gasse 2/20	0676 35 73 799	energy.zentrum@teleweb.at	www.energy-world.at
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	Wilhelm-Exner-Gasse 2/20	0676 515 72 98	energy.zentrum@teleweb.at	www.energy-world.at
1100	Wien	Trunk	Ute	Liesingbachstraße 15	0680 218 79 32	kinesiologie_trunk@gmx.net	
1110	Wien	Brauner	Sonja	Mühlsangergasse 44	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
1120	Wien	Icha	Ulrike	Flurschützstraße 36/12/46	0680 218 52 15	ulrike.icha@utanet.at	www.kinesiologie-orthobionomy.at
1120	Wien	Lehner-Kampl	Gabriele	Münchenstraße 22	0676 73 83 551	office@energiemedizin.cc	www.energiemedizin.cc
1130	Wien	Fürst	Lydia	Friedenshöhegasse 45	0676 940 89 69	lydia.fuerst@tele2.at	www.lydiafuerst.com
1130	Wien	Hodecek	Hubert	Hietzinger Hauptstraße 36a	01 803 56 86	office@kinesiologiezentrum-team13.at	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1130	Wien	Kreppel	Romana	Jagdschlossgasse 40/2	0699 15 123 208	office@romanakreppel.at	www.romanakreppel.at
1150	Wien	Marschoun	Christine	Holochergasse 19/7	0699 814 66 058	christine@marschoun.com	www.marschoun.com
1170	Wien	Holl	Ulrike	Hernalser Hauptstr. 47/5	0676 377 64 66	ulrike.holl@chello.at	www.leap-gehimintegration.com
1170	Wien	Krug	Angelica	Hauptweg 32	01 440 65 65	Angelica.Krug@gmx.net	www.kinderundjugendkurse.at
1170	Wien	Meirer	Herta	Haslingergasse 19/11	0650 40 84 089	lernpaedagogik@gmail.com	
1180	Wien	Luftensteiner	Irmgard	Schulgasse 33	0650 480 14 11	irmgard.luftensteiner@gmx.at	
1190	Wien	Brejcha	Silvia Purnima	Boschstraße 41/4/14	0664 461 49 60	silvia.brejcha@systemischescoaching.at	www.systemischescoaching.at
1190	Wien	Jamnig	Evelyn	Görgengasse 3/13	0688 86 96 492	evelyn.jamnig@bewegungsreich.at	www.bewegungsreich.at
1190	Wien	Komnacky	Sabine	Siolyg 14	0699 1 925 11 24	sabine.komnacky@chello.at	
1200	Wien	Gruber-Koll	Tamara	Meldemannstr. 31/3/13	0699 123 711 52	office@phys-kin.at	www.phys-kin.at
1200	Wien	Mikisch	Andrea	Klosterneuburgerstr. 68/40	0699 115 15 424	andrea@amate.at	www.amate.at
1200	Wien	Mikisch	Herbert	Klosterneuburgerstr. 68/40	0699 115 15 424	herbert@amate.at	www.amate.at
1220	Wien	Schrammel	Helmut	Maurichgasse 35/2	0664 435 30 39	helmut.schrammel@tele2.at	
1230	Wien	Brem	Brittite	Karl-Heinzstraße 67/9/35	0664 956 76 32	brigitte@brem.at	brigitte.brem.at
1230	Wien	Hacker	Verena	Khekgasse 13	0660 178 17 91	praxis@verena-hacker.at	www.verena-hacker.at
1230	Wien	Schreiber-Weiss	Elisabeth	Breitenfurter Staße 219	0664 453 94 36	elisabeth.schreiber-weiss@aon.at	www.elisabethschreiberweiss.at
2020	Magersdorf	Fülöp	Kata	Schweizer Str. 49	0650 473 21 82	fulopkata2@gmail.com	
2022	Immendorf	Rauchlechner	Kerstin	Schalladorf 16	02953 27 118	Kerstin.Rauchlechner@gmx.at	kinesiologie-rauchlechner.com
2100	Korneuburg	Krapfenbacher	Monika	Wiener Ring 20/1/27	0676 33 41 760	monika@krapfenbacher.com	www.krapfenbacher.com
2103	Langenzersdorf	Rischer	Ursula	Kellergasse 84	02244 35 54	ursula.rischer@aon.at	www.kinesiologie-rischer.at
2301	Groß Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	Mühlleitnerstraße 3	0664 46 34 353	office@oekg.at	www.oekg.at
2301	Groß Enzersdorf	Picolin	Marianne	Mühlleitnerstr.3	0664 44 99 700	mariannepicolin@hotmail.com	www.theacademy.at
2333	Leopoldsdorf	Wukicsevit	Margit	Feuerwehrstraße	02235 42 688	margit.wukicsevit@aon.at	www.kinesiologie-und-nlp-im-team.businesscard.at
2340	Mödling	Luick	Forella Michaela	Achsenaugasse 17	0650 98 28 097	forella@mehrenergie.at	www.mehrenergie.at
2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	Gießhüblerstraße 68a	02236 22 044	sissypawel@hotmail.com	
2380	Perchtoldsdorf	Brem	Brigitte	Gauguschgasse 35	0664 956 76 32	brigitte@brem.at	brigitte.brem.at
2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	Mühlbachgasse 19	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
2492	Eggendorf	Schoys	Walter	Seuttergasse 27	0676 33 18 082	kinesiologie@3k-schoys.at	www.3k-schoys.at
2500	Baden	Diallo	Brigitta	Grundauerweg 15, Top 15	0664 34 20 219	b.diallo@aon.at	www.kinesiologie-bioenergie.com
2500	Baden	Kreppel	Romana	Schwartzstr. 54/7/14	0699 15 123 208	office@romanakreppel.at	www.romanakreppel.at
2511	Pfaffstätten	Amtmann	Do-Ri	Feldgasse 8	02252 43 243	eMail@Do-Ri.com	www.do-ri.com
2511	Pfaffstätten	Hawlicek	Peter	Bahngasse 8	0650 49 06 901		
2514	Traiskirchen	Mondok	Klara	P.Dr. Strotzkagasse 9	0676 417 40 54	kinesiologie@inode.at	
2540	Bad Vöslau	Hruschka	Wilhelm Stephen	Badner Str. 14 / 1	0650 77 780 78	stephen@hruschka.org	www.gesundheitspraxis.com
2620	Neunkirchen	Lutz	Jutta	Mollram - Am Stiegl 13	0650 27 28 310		
2630	Buchbach	Schober	Gertrude	Buchbach Nr. 88	02630 35 146	g-schober@gmx.at	
2700	Bad Fischau - Brunn	Neusiedler	Ursula	Reiterer Badeseen 38	0699 12 12 00 67	sonnenklasse@gmx.at	www.brain-gym.at
2731	St. Egyden	Grill	Maria	Blodgasse 18	0676 611 88 41	maria.grill@gmx.at	
3021	Pressbaum	Kaplan	Gabriela	Fünkhgasse 11/5	0664 410 34 31	beratung@gabrielakaplan.at	www.gabrielakaplan.at
3293	Lunz/See	Ritzinger	Frida	Zellerhofstr. 16	0676 63 51 869	frida.ritzinger@direkt.at	
3353	Seitenstetten	Wieser	Elisabeth	Promenade 34	0664 44 51 236	elise@utanet.at	
3365	Ulmerfeld	Fallmann	Melitta	Marktplatz 12	0676 38 34 150	melitta.fallmann@aon.at	
3400	Klosterneuburg	Bergler	Astrid	Beindelgasse 39	0664 301 77 46	astrid.bergler@aon.at	
3400	Weidling/Klosterneuburg	Sattler	Anna	Tulpeng. 3	02243 37 411	anna.sattler@utanet.at	

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
3442	Langenrohr	Dauböck	Helga	Beethovenstraße 18	0650 22 727 28	lichtundklang@aon.at	www.lichtundklang.at
3500	Krems	Schmatz	Stephanie	Franz Wissgrillgasse 7	02732 75 131	stephanie.schmatz@effata.at	www.effata.at
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	Walterstraße 30	02734 42 71	sabine.buchinger@noenet.at	www.sabinebuchinger.at
4020	Linz	Binder - Pichler	Heike	Semmelweisstraße 41	0676 79 44 782	kontakt@kinesiologie-pichler.at	www.kinesiologie-pichler.at
4020	Linz	Lehner	Michaela	Robert Stolz Str. 12	0664 394 52 98	office@lifeandvision.net	www.lifeandvision.net
4030	Linz / Donau	Obermair	Maria	Rädlerweg 56/2/5	0676 618 90 33	office@kinmo.at	www.kinmo.at
4040	Linz	Blocher	Markus	Schmiedegasse 3	0650 77 78 078	info@gesundheitspraxis.at	www.gesundheitspraxis.at
4040	Linz	Krämer	Gerlinde	Prager Straße 24	0699 813 95 700	gerlinde.kraemer@aon.at	
4040	Linz	Schönberger	Petra	Tannenstraße 47	0699 12 83 03 13	kinesiologie-petra.schoenberger@speed.at	
4060	Leonding	Beisl	Edda	Mayrhansenstr. 28	0664 47 55 509	e.beisl@gmx.at	www.kinesiologie-e-beisl.at
4060	Leonding	Hahn	Andrea	Wöberweg 6	0732 77 73 71	andrea.hahn@ell.at	www.ell.at
4060	Leonding	Lehner	Johanna	Zehetlandweg 43	0732 68 04 70	office@liklakaustria.com	www.liklakaustria.com
4063	Hörsching	Huemer	Karin	Neubauerstrasse 5	0699 17 610 700	Karin_huemer@aon.at	
4100	Ottensheim	Scheidl	Pia	Hamburgstr. 23	0664 403 94 90	fabene@gmx.at	
4400	St. Ulrich	Schmidt-Kordon	Margarita	Mittelweg 3	0650 46 16 000	margarita.sk@gmx.at	
4451	Garsten	Hurch	Barbara	St. Berthold-Allee 10	07252 48 248	office@hurch-online.at	www.hurch-online.at
4540	Bad Hall	Rohatsch	Ursula	Lindenstraße 2a	0676 34 12 257	rohatsch@seminarimwohnzimmer.at	www.seminarimwohnzimmer.at
4581	Rosenau am Hengstspass	Stöckl	Birgitt	Haus Nr. 103	0664 63 13 582	birgitt.stoeckl@gmx.at	
4600	Wels	Franke	Barbara	Eisenhowerstraße 17/10	0699 107 10 348	barbara.franke@gmx.at	
4600	Thalheim/Wels	Sagmeister	Regina	Falkenweg 4	0676 70 92 959		
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	Am Bach 9	0664 12 34 392	info@kinesiologie-mw.at	www.kinesiologie-mw.at
4782	St. Florian bei Schärding/Inn	Scharinger	Renate	Bubing 108	0676 66 62 016	renate.scharinger@inext.at	
4810	Gmunden	Frisch	Karin	Neuhofstrasse 20	07612 62 023-11	heika.frisch@gmx.at	
4873	Frankenburg	Fritzenwanger	Michael	Unterfeizing 15	0650 385 16 75	f.michael@flashnet.co.at	www.michael-fritzenwanger.at
4941	Mehrbach	Beschließner	Ursula	Aubachberg 33	07752 81 432	ursulastern@aon.at	
4950	Altheim	Hager	Erich	Dr.-Weinlechner-Platz 44	07723 43 141	info@igl.or.at	www.igl.or.at
4963	St. Peter/Hart	Fink	Gabriele	Reikersdorf 11	0676 44 08 208	praxis@finkin.at	www.finkin.at
5020	Salzburg	Braschel	Gertrud	Tassilostraße 21	0662 42 73 39	gertrud.braschel@gmx.at	
5020	Salzburg	Scheibl	Nicola	Erich-Fried-Str. 10	0650 881 61 85	n.scheibl@web.de	www.kinesio-scheibl.at
5020	Salzburg	Tobar	Alexandra	Franz-Gruber-Straße 102	0699 817 597 76	alexandra@tobar.at	www.tobar.at
5164	Seeham	Holleis	Alexander	Weiherweg 15	0664 63 25 061	Aholleis@gmx.at	www.holleis-methode.com
5201	Seekirchen	Malek	Sabine	Ernst-Lodron-Str. 14/5	0680 208 38 36	sabine@sabinemalek.com	www.sabinemalek.com
5231	Schalchen	Schusta	Barbara	Erb 69	0664 88 432 891	b.schusta@i-kom.at	www.brainlp.at
5700	Zell am See	Stärz	Doris	Rupertiweg 3	0664 422 12 34	d.staerz@sbg.at	www.staerz.at
5721	Piesendorf	Hofer	Astrid	Pammerweg 212, Fürth	06549 79 40	astrid.hofer@vitalzentrum-hohetauern.at	www.vitalzentrum-hohetauern.at
5760	Saalfelden	Leitinger	Lahorka	Ober-Roden-Str. 2A	0664 13 82 181	lahorka.leitinger@sbg.at	
5760	Saalfelden	Piffer	Erika	Pabing 110	0664 35 12 122	erika@piffer.at	www.leap-gehirnintegration.com
6020	Innsbruck	Meisl	Michaela	Jahnstrasse 14/18	0650 32 42 536	info@meislcoaching.com	www.meislcoaching.com
6176	Völs	Gstrein	Ferdinand	Innsbruckerstraße 30	0676 409 20 34	kinesiologie.gstrein@aon.at	
6890	Lustenau	Grabher	Christine	Staldenweg 2b	0664 113 20 92	info@system-loesungen.at	www.system-loesungen.at
7400	Oberwart	Bencsics	Ursula	Holundergasse	0664 36 78 104	ub@lkms.at	www.seminarimwohnzimmer.at www.lkms.at
8010	Graz	Flechtenmacher	Dieter	Jakob Redtenbacherg. 9	0650 322 64 44	dieterflechtenmacher@chello.at	www.flechtenmacher.at
8010	Graz	Kenda	Elisabeth	Mandellstraße 8	0676 43 80 771	elisabeth.kenda@gmx.at	
8020	Graz	Dillinger	Christian	Lagerg. 33	0676 523 72 65	info@movinginstitut.at	www.movinginstitut.at
8043	Graz	Diethardt	Anett	Lindenhofweg 15	0664 64 16 260	anett.diethardt@aon.at	www.dergesundeimpuls.at
8045	Graz	Berghofer	Ruth	Andritzer Reichsstraße 50	0676 502 56 02	ruth.berghofer@balanceakademie.at	www.balanceakademie.at
8045	Graz	Schörge	Claudia	Andritzer Reichsstr. 50	0699 111 57 305	kontakt@claudia-schoergi.at	www.claudia-schoergi.at
8046	Graz	Fink	Ingrid	St. Veiter Anger 84	0316 69 37 38	fink54@aon.at	
8200	Gleisdorf	Herz	Irene	Albersdorf 243	03112 38 560	irene.herz@gmx.at	
8511	Greisdorf	Dimai	Beate	Farmi 85	0676 49 64 167	slichtgartl@inode.at	www.slichtgartl.at
8521	Wettmannstätten	Prattes	Elke	Wohlsdorf 37	0664 22 51 404	elke.prattes@aon.at	
8523	Frauental	Schmuck	Roswitha	Kroisgrabenweg 3A	0664 502 48 57	r.schmuck@gmx.at	www.emotionales-wohlfinden.at
8600	Bruck an der Mur	Zöhrer	Helga	Fridrich Allee 8	03862 56 032	kinesiologie@gmx.net	
8632	Gußwerk	Waxenegger	Ingrid	Tribeinsiedlung 4	0664 41 03 113	ingrid.waxenegger@aon.at	
8634	Wegscheid/ Gußwerk	Strohmaier	Monika	Wegscheid 15	0664 50 35 402	monika.strohmaier@aon.at	
8774	Mautern	Rössler	Manfred	Seefeld 9	0699 177 77 222	mandy@diekinesiologie.at	www.diekinesiologie.at
8784	Trieben	Göllner	Johann	Gemeindehof 3	0676 64 11 761	office@kinesiologie-sport.at	www.kinesiologie-sport.at
9020	Klagenfurt	An der Lan	I.-Carina	Villacherstr. 11	0650 466 55 00	3in1carina.anderlan@aon.at	www.i-can.at
9020	Klagenfurt	Goritschnig	Eveline	Lodengasse 43	0664 59 025 45	eveline.goritschnig@chello.at	www.eveline-goritschnig.at
9020	Klagenfurt	Knaus	Bernhard	Winkelbauerweg 2/8	0699 100 59 117	kinesiologie@bknaus.com	www.bknaus.at
9020	Klagenfurt	Pfeithofer	Josefine	Wiener Gasse 10/15	0676 60 74 533	vayana@gmx.at	www.vayana.at
9212	St. Martin/ Tschelsberg	Lehner-Kampl	Gabriele	Sekull 135	0664 46 325 73	office@energiemedizin.cc	www.energiemedizin.cc
9904	Thurn	Meirer	Herta	Thurn-Zauche 17a	0650 40 84 089	lernpaedagogik@gmail.com	

Der ÖBK freut sich, neue Mitglieder begrüßen zu dürfen:

Level 3



Elke Prattes

Wohlsdorf 37
8521 Wettmannstätten
Mobil: 0664 22 51 404
elke.prattes@aon.at

Level 3



Kata Fülöp

Schweizer Straße 49
2020 Magersdorf
Mobil: 0650 473 21 82
fulopkata2@gmail.com

Level 3



Helga Dauböck

Beethovenstraße 18
3442 Langenrohr
Mobil: 0650 22 727 28
lichtundklang@aon.at
www.lichtundklang.at

Level 3



Irmgard Luftensteiner

Schulgasse 33
1180 Wien
Mobil: 0650 480 14 11
irmgard.uftensteiner@gmx.at

Level 3



Sabine Malek

Ernst-Lodron-Straße 14/5
5201 Seekirchen
Mobil: 0680 208 38 36
sabine@sabinemalek.com
www.sabinemalek.com

Level 3



Irene Herz

Albersdorf 243
8200 Gleisdorf
Telefon: 03112 - 385 60
irene.herz@gmx.at

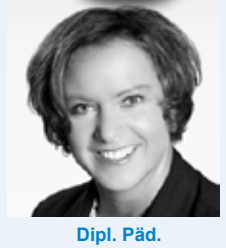
Level 3



Ulrike Holl

Hernalser Hauptstr. 47/ 5
1170 Wien
Mobil: 0676 377 64 66
ulrike.holl@chello.at
www.leap-gehirnintegration.com

Level 3



**Dipl. Päd.
Claudia Schörgi, MSc**

Waldsdorfsstraße 30
8051 Thal bei Graz
Mobil: 0699 111 57 305
kontakt@claudia-schoergi.at
www.claudia-schoergi.at

Level 2

Nicole Matysek

1220 Wien
Mobil: 0664 13 07 810

Level 2

Eva Prem

5081 Anif
Mobil: 06246 75 356

Level 1

Sabrina Roll

1220 Wien

Level 1

Brigitte Neuwirth

1050 Wien

Level 1

Anna Denk

7151 Wallern

Level 1

Michael Neidel

1140 Wien

Level 1

Petra Breinreich

1220 Wien

Wechsel von
Pass-Mitgliedschaft
zu Level 3

Für die **Touch for Health Instruktor Ausbildung und Zertifizierung** ist in Österreich mit Jahreswechsel alleinig die österreichische Tfh Faculty des International Kinesiology College (IKC) zuständig. Sie ist auch Ansprechpartnerin für alle Fragen rund um die Tfh-Instruktor Zertifikate.

DO-RI Amtmann hat mit Jahresende 2010 ihre Befugnis als **Tfh-Instruktor Trainerin** zurückgelegt. Sie hatte in den vergangenen 14 Jahren 119 Tfh Instruktorinnen und Instrukturen ausgebildet.

Wir bedauern diesen Schritt sehr, denn in jedem ihrer Kurse und speziell im einwöchigen Tfh-Instruktor-Workshop bereicherte sie uns mit ihrem fundierten theoretischen und ihrem unendlichen gelebten, praktischen Wissen, das sie stets gerne an ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer weitergegeben hat.

Gerne hören wir daher, dass sie weiterhin Tfh 1-4 und Tfh-Methaphern unterrichten wird.

„Ich danke an dieser Stelle für die gute Zeit, die ich bei IKC auch hatte. Jene, die mich persönlich noch kennen aus unseren Meetings irgendwo auf dieser Welt - DANKE, dass ich mich immer willkommen fühlen konnte. Oft genug denke ich an diese Zeit mit Euch, die ich in guter Erinnerung behalte.“

Ich freue mich auf ein Lebenszeichen von Euch! Herzliche Grüße an Euch alle.“



Do-Ri Amtmann

Dorothea Amtmann
Feldgasse 8
2511 Pfaffstätten
Austria - EUROPE

www.Do-Ri.com
email@do-ri.com
do-ri.amtmann
+43 2252 43243

Liebe Ruth, lieber Johannes!

Wir freuen uns von ganzem Herzen über Eure Entscheidung. Für Euren gemeinsamen Lebensweg wünschen wir Euch alles Liebe und alles Glück dieser Welt.

Der Vorstand und das gesamte
ÖBK-Team.

Just married

Ruth und Johannes Berghofer



PCM© FÜR KINESIOLOGEN

Text: Michaela Meisl

PCM© – das Process Communication© Model

– ist mehr als ein praktisches Modell zur Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit. Es ist eine Bereicherung für all jene, die mit ihren Klienten schneller und besser ans Ziel kommen wollen und gerne Sätze hören wie: „Ich fühle mich von Ihnen so gut verstanden.“ oder „Mit Ihnen zu arbeiten macht Spaß und gibt mir genau das, was ich wirklich brauche.“

Sie wollen mehr wissen?

Wie bereits zu Beginn kurz erwähnt verfügt jeder Mensch über eine Persönlichkeitsarchitektur, die sich aus sechs unterschiedlichen Ausprägungen zusammensetzt. Eine oder mehrere davon beeinflussen uns in bestimmten Situationen besonders und bestimmen, welches Lebensthema uns am meisten zu schaffen macht. Je nach Persönlichkeitstyp (Empathiker, Logiker, Beharrer, Träumer, Macher oder Rebell) haben wir unterschiedliche Bedürfnisse und reagieren unter Stress nach einem bestimmten Muster. So ist zum Beispiel für einen Menschen mit hohem empathischen Anteil sowohl die Anerkennung als Person, als auch die Anregung der Sinne ein wichtiges Grundbedürfnis. Im Stress versucht der Empathiker, es allen recht zu machen und dumme Fehler schleichen sich ein. Sein Lebensthema ist der Ärger. Wenn er damit nicht adäquat umgeht, kann das zu Problemen auf physischer und psychischer Ebene führen.

Ganz anders eine Persönlichkeit mit hohem Logikeranteil: Für diesen Menschen ist es wichtig, strukturiert und sachlich zu arbeiten und sich gut zu organisieren. Sein Stress zeigt sich darin, andere zu stark zu kontrollieren.

Wenn die Bedürfnisse des Persönlichkeitstyps über längere Zeit ignoriert oder nicht gelebt werden können, zeigen die jeweiligen Typen spezifische Stressmuster, die Sie durch PCM© erkennen lernen. Sie können dann bewusst auf seiner Ebene einsteigen und Ihre Klienten so einfacher motivieren und ihnen effizient weiterhelfen. Der Respekt vor der Einzigartigkeit steht dabei im Vordergrund und wird gleichzeitig zum Schlüssel zu einer gelungenen Kommunikation - und zum gemeinsamen Erfolg.

Mit dem Wissen über PCM© können Sie

1. Ihre Ziele in der Kommunikation schneller erreichen
2. auf die Bedürfnisse Ihrer Gesprächspartner sicher reagieren
3. über das Lebensthema wirkungsvoll die Balance gestalten
4. Ihre eigenen Stressmuster gezielt erkennen und frühzeitig gegensteuern
5. ein harmonisches Gesprächsklima herstellen

Mag. Michaela Meisl und Mag. Berndt Philipp bieten PCM© Seminare speziell für Kinesiologen und andere unterstützende Berufe an. Bei Interesse melden Sie sich bei:



Mag. Michaela Meisl
Personal-Lifebalance-Coach
Kinesiologin

Kontakt:
Museumsstraße 1
6020 Innsbruck
Tel.: 0650 - 324 25 36
E-Mail: info@meislcoaching.com
Home: www.meislcoaching.com



Foto: © Frog 974 - Fotolia.com

siehe auch Info auf Seite 56

Wie funktioniert also PCM©?

PCM© unterscheidet zwischen sechs Persönlichkeitstypen: Empathiker, Logiker, Beharrer, Träumer, Macher und Rebell. Jeder Mensch - und somit jeder Ihrer Klienten - ist durch die individuelle Prägungen dieser Typen beeinflusst. Besonders in anspruchsvollen Situationen reagieren sie so, wie es ihrem innersten Kern, im PCM© „der Basis“ und „der Phase“, entspricht. Zu erkennen in welcher Phase sich das Gegenüber befindet, ermöglicht es, auf die entsprechenden Bedürfnisse zu reagieren und somit den Klienten leichter zu erreichen. Hier zwei Beispiele:

Sie mögen es gern logisch?

Voilà: Die Art, wie Sie kommunizieren und welche Stressmuster jemand in belastenden Situationen zeigt, hilft dabei, uns selbst und andere besser kennen zu lernen. Ein konstruktiver Umgang, eine verbesserte Wahrnehmung und eine zielführende Kommunikation sind die Hauptvorteile des PCM©. Sie schulen ihre Fähigkeit, genau hinzuhören und die unterschiedlichen Persönlichkeitstypen an ihrer Sprache zu erkennen - und können so auch schwierige Gesprächssituationen erfolgreich meistern.

Oder doch lieber einfühlsam?

Bitteschön: Sie nehmen die Welt über Ihre Gefühle wahr? Wundervoll. Jeder mit dem Sie sprechen, soll sich wohl und umsorgt fühlen. Es ist schön, sich zu verstehen und gut miteinander auskommen. Mit Ihren Worten sorgen Sie dafür, dass ein harmonisches Gesprächsklima herrscht, Sie suchen Blickkontakt und lächeln Ihrem Gesprächspartner zu. Kommunikation ist soziales Geschehen. Jeder sollte sich bemühen, es so angenehm wie möglich zu gestalten.

Diese beiden Beispiele zeigen in plakativer Form, wie wir ein und dasselbe auf zwei verschiedene Arten sagen können - und damit verschiedene Menschentypen entsprechend erreichen.

Was bedeutet das nun für Kinesiologen?

Als Kinesiologe oder in einem anderen helfenden Beruf, kommt es darauf an, „den Draht“ zum Klienten zu finden. Die meisten Kunden kommen mit belastenden Situationen oder Themen auf Sie zu. Gerade dann ist es wichtig, so schnell wie möglich eine gemeinsame Ebene herzustellen. PCM© vereinfacht diesen wichtigen Schritt immens.

In meiner Praxis erlebe ich eindrucksvoll, wie gut es Menschen tut, auf ihrem „Kanal“ angesprochen zu werden. Sie fühlen sich verstanden, in ihrem Wert geschätzt oder mit dem richtigen Humor abgeholt. Damit ist die Voraussetzung für einen kreativen und offenen Prozess der Zusammenarbeit geschaffen. Die Arbeit kann beginnen.

Train Your Brain: Vom „Dings...“ und „Ähm...“

Text und Bilder: Maria Obermair

Alles ist möglich...

Schauplatz Ägypten: Ein Strand in Sharm El Sheikh....vorletzter Urlaubstag....hinter meiner Liege höre ich eine Frau: "Ich bin froh, wenn ich heim komme, denn über diesen komischen Steg komme ich nicht ins Meer und schon gar nicht mehr heraus. Ich hab's ja einmal probiert, aber es war so peinlich, wie sie mich herausgezogen haben...."

Sie erzählte weiter von Knieproblemen, ihrer Angst vor dem Wasser und dem fürchterlichen Gedanken, nicht mehr aus dem Wasser zu kommen.

Kurzum bot ich ihr meine Hilfe an, erklärte kurz, dass ich Kinesiologin bin und genau ihr Problem zu meinem Berufs-Alltag gehöre. Sie nahm mein Angebot mit großer Freude an, ihr Ehemann wettete prompt gegen eine Verbesserung. Das machte es nochmals interessanter für mich!

In zehn Minuten machte ich eine kurze Brain Gym® Balance, so nennt man eine kinesiologische Beratung. Dabei arbeitete ich an den Wadenmuskeln, die monatelang sehr verspannt waren. Anschließend machten wir noch emotionalen Stress-Abbau, sie erzählte, im Alter von 11 von einer Luftmatratze ins Wasser gefallen zu sein. Dieses Erlebnis hat sich als Angst manifestiert und es war an der Zeit, sich von diesem Schock nach ca. 45 Jahren zu lösen. Der Körper forderte noch eine ganze Stunde Wartezeit, man könnte auch von einer „Schonzeit“ sprechen. In dieser Stunde lernte ich meine Liegennachbarin etwas besser kennen, wir plauderten und immer wieder sagte sie mir, es kaum noch erwarten zu können. Sie können sich nicht vorstellen, mit welcher Freude sie ins Wasser ging, mit einem Juchzer das Wasser genoss und dann relativ geschickt und alleine(!) aus dem Wasser kletterte. Der Ehemann hat zu seiner Überraschung seine Wette verloren, seine Frau genoss noch die restlichen zwei Urlaubstage und die Schaulustigen hatten mit Staunen und Mitgefühl diese Geschichte mitverfolgt. Das ist ein Beispiel aus dem Alltag, welches verdeutlicht, wie wirksam Brain Gym® ist.

Zahlreiche gut ausgebildete **Brain Gym® InstructorInnen** bieten in Österreich Seminare nach Internationalen Richtlinien an. Neben dem fachlichen Wissen und dem breiten Wissen aus Ihren Ursprungsberufen bringen die InstructorInnen viel Verständnis und ein großes Herz für KursteilnehmerInnen und Ratsuchende mit. Die Seminartermine finden Sie im Terminkalender auf der ÖBK-Homepage:

www.kinesiologie-oebk.at

Fakten:

- Brain Gym® wurde 1981 von Dr. Paul E. und Gail Dennison entwickelt
- Wird in mehr als 80 Ländern gelehrt
- Ist in mehr als 40 Sprachen übersetzt
- Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit von Brain Gym®
- Internationale Richtlinien ermöglichen Qualität und gleiche Standards.
- Mehr als 30 Internationale Fakultäten auf allen Kontinenten
- Der Sitz der Educational Kinesiology Foundation befindet sich in Ventura, CA

Schöne Grüße von Herrn„Dingsbums“!

Ob Sie nun im Vorzimmer stehen und nicht mehr wissen, warum Sie gerade Richtung Bad gehen, oder ob Sie auf der Suche nach Brille, Schlüssel & Co sind, ist Sache Ihres Gehirns. Wie gut das Gehirn funktioniert, hängt ganz von Ihren Gewohnheiten ab. Sehr vereinfacht betrachtet, ist unser Gehirn vergleichbar mit einem Muskel. Wird dieser fachkundig trainiert, erhalten wir gute Ergebnisse, wir merken uns Zahlen, Fakten, Namen, Gesichter und lösen Herausforderungen mit Grips und Kreativität. Trainieren wir jedoch einseitig oder etwa gar nicht, entstehen Kommunikationsblockaden (= Dingsbums), Missverständnisse (34=43) oder verlangsamte Aufnahme (=Ähhmm, Brödler oder Tollpatsch). Früher empfahl man dann Knoblauchpillen, heutzutage belegt die Gehirnforschung, dass gesunde Bewegung der Schlüssel für verbesserte Denkleistung ist. Hoch im Trend liegt Nordic Walking, aber was tun, wenn es einer kurzen Aktivierung im Klassenzimmer oder Büro bedarf?

Da eignet sich Brain Gym®, eine Methode, der Erkenntnisse der Gehirnforschung zu Grunde liegen. Neben spezieller Bewegungen werden die Grundlagen von ganzheitlichem Lernen über Sinne und Gehirn vermittelt. Mit dem gezielten Einsatz steigert sich die Denk- und Leistungsfähigkeit bei SchülerInnen, SportlerInnen und Berufstätigen.

Immer mehr ins Bewusstsein der Menschen tritt neben einem gepflegten Äußeren auch das Innere Heilsein. Brain Gym®, eine ganzheitliche Methode ist nicht nur beliebt bei PädagogInnen, TrainerInnen und TherapeutInnen, sondern findet deshalb vermehrt Resonanz bei Erwachsenen, die auf diese Art Psychohygiene betreiben.

Lösungen bei Blockaden:

- Wasser trinken, der gesamte Körper braucht die Flüssigkeit
- Gehirnnahrung wie Vollkorn, Nüsse, Gemüse & Obst, hochwertige Öle
- Für Pausen mit Erholungsfaktor sorgen
- Angemessene Schlafenszeiten planen und einhalten
- Bewegung oder Sport in der Natur
- PC-Arbeiten und TV-Zeiten entsprechend anpassen
- Wohltuende Atmosphäre schaffen

Buchtipps:

Brain Gym® - Mein Weg; Lernen mit Lust und Leichtigkeit
Paul E.Dennison – VAK-Verlag – ISBN 3-935767-63-3



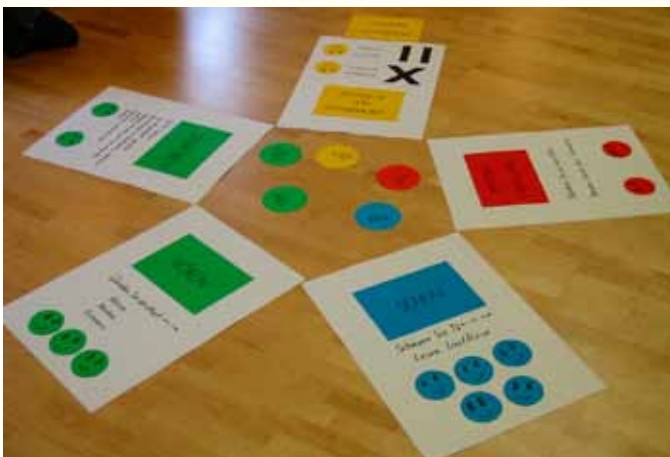
Für wen ist Brain Gym® bedeutsam?

PädagogInnen, hier auf dem Foto drei hübsche Wiener Lehrerinnen, profitieren, wenn Sie den Alltag in Schule, Hort oder Kindergarten mit Brain Gym® bereichern. Sie berichten, dass die Kinder aufmerksam, mehr lernbereit, ausgeglichen, wach und konzentriert sind. Das Schriftbild wird gleichmäßig, innere Sicherheit gibt Halt bei Schularbeiten und Prüfungen und Fehler reduzieren sich beim Rechnen, Lesen und Schreiben. Das alles durch neu geschaffene Vernetzung der fünf Sinne mit den verschiedenen Gehirnarealen.



Babys und Kleinkinder werden durch gezielte Bewegung in ihrer Bewegungsentwicklung unterstützt. Eine gesunde und natürliche Bewegungsentwicklung ist die Basis für späteres schulisches Lernen.

LogopädInnen – ErgotherapeutInnen – PhysiotherapeutInnen erwerben mit Brain Gym® zusätzliche Qualifikationen, um PatientInnen, egal ob Jung und Alt, zu helfen. Brain Gym® ist z. B. aufbauend für Schlaganfall-PatientInnen und förderlich bei Menschen mit Sprachproblemen. In den Seminaren werden die Bereiche: Sehen, Hören, Denken, Schreiben, Koordination, Konzentration, Kommunikation und Organisation thematisiert.



Führungskräfte – Mitarbeitende – SportlerInnen – TrainerInnen – MusikerInnen: Ob nun manche an einem Burn-Out vorbeispazieren, unter Schlafproblemen leiden oder Angstzustände erdulden müssen, in jeder Sparte gibt es sogenannte „Berufskrankheiten“. Bei vielen tritt ein Gewöhnungseffekt auf, der Körper verschafft sich deshalb oft eine „Verschnaufpause“ durch Krankenstand. Mit Brain Gym® haben die TeilnehmerInnen ein Hilfswerkzeug in der Hand; beginnen, Symptome zu verstehen und lernen, den Körper zu unterstützen. Erst wenn das „Ewig unter den Teppich kehren“ ein Ende hat, beginnt sich der Körper zu regenerieren und neue Kräfte zu entwickeln.

Kurz-Test:

(Zutreffendes bitte ankreuzen)

Ja Nein

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Ich kann morgens schwer aus dem Bett, drücke die Wiederholungstaste oder verschlafe. | ☐ | ☐ |
| Ich lese manche Abschnitte 2-3-mal, um den Inhalt zu erfassen. Ich finde lesen langweilig. | ☐ | ☐ |
| Ich kann mir Zahlen, Namen, Fakten oder Gesichter schlecht merken. | ☐ | ☐ |
| Ich suche manchmal nach meinen Schlüssel, obwohl er vor mir liegt. | ☐ | ☐ |
| Ich mache scheinbar unerklärbare kleine Schlampigkeits- oder Rechtschreibfehler. | ☐ | ☐ |
| Ich bin bei manchen Arbeiten desorganisiert oder verliere beim Sprechen den „Roten Faden“. | ☐ | ☐ |
| Meine To-Do-Liste ist lange. Ich komme einfach nicht dazu, etwas daraus zu erledigen. | ☐ | ☐ |
| Ich schalte nach dem Berufsalltag gern beim Fernsehen ab, würde aber lieber produktiv sein. | ☐ | ☐ |
| Ich erkenne zunehmend Konzentrationsschwäche oder verminderte Merkfähigkeit. | ☐ | ☐ |
| Mein Kind konnte nicht krabbeln. Es tut sich schwer beim Lernen, Lesen, Schreiben,... | ☐ | ☐ |
| Mein Kind brauchte länger, um Rad fahren oder schwimmen zu lernen und ist eher ängstlich. | ☐ | ☐ |

Wenn Sie für sich selbst oder für Ihr Kind bei manchen Fragen mit einem „JA“ antworten können, dann ist der Einsatz von Brain Gym® sicher erfolgversprechend. Willkommen in einem BG®-Kurs!



Maria Obermair
Trainerin für: Brain Gym® /
Edu-Kinestetik, Touch for Health,
Stress-Management, Switched-On Golf

Kontakt:
4030 Linz, Rädlerweg 56/2/5

Beratungen:
Praxisgemeinschaft K7
4020 Linz, Klammstraße 7

Tel.: 0732 / 30 83 53 Mobil: 0676/618 90 33
E-Mail: office@kinmo.at Home: www.kinmo.at



VERANSTALTUNGSRÜCKBLICK



© MAXFX - Fotolia.com

Die **2. Spirituelle Frauenmesse** fand am 2. und 3. Oktober in der Kartause Mauerbach statt. Der Fachbereich Kinesiologie war hier durch einige Mitglieder des ÖBK stark vertreten. Die Vorträge und Präsentationsstände stießen auf großes Besucherinteresse. Vielen Dank an die Veranstalter, Resi Stöger und Elisabeth Ortner.

Text und Fotos: Martina Walter

Die Aussteller:

Kinesiologiezentrum Team 13:



Ulrike Icha und **Christine Marschoun** vertraten das Team 13. Die Option, sich mittels Dunkelfeldmikroskopie das lebendige Blut am Bildschirm anzusehen und eine Erklärung zu erhalten, wie die eigenen roten und weißen Blutkörperchen aussehen, woran man das Immunsystem am Bildschirm erkennt, wie sich Durchblutungsstörungen, Parasiten, Kristalle und Ablagerungen usw. erkennen lassen zog viele Messebesucher an. Nach der Momentaufnahme des Blutes wurde dann noch kinesiologisch ausgetestet, mit welchen Joalis-Tropfen eine Entgiftung eingeleitet werden sollte.

Klassische Kinesiologie



Einen Einblick in die „Klassische Kinesiologie“ und die Anwendungsmöglichkeiten mit Touch for Health und Brain Gym konnte das Messepublikum durch **Bernadette Kaiser** und **Maria Lhotka** bekommen. Wobei Bernadette Kaiser vorwiegend mit Kindern arbeitet und auch Workshops anbietet. Maria Lhotka hat sich auf die Einzelbalancen mit Erwachsenen spezialisiert und lässt hierbei auch ihre Kenntnisse aus der Psychokinesiologie einfließen.

Kreativtraining – Malen, Gestalten und Kinesiologie:



Kreativ ausleben konnten sich die Besucher am Stand von **Sabine Seiter** und ihrem Team. Hier durfte jeder Besucher sein Potenzial mittels malen und gestalten entfalten. Auf diesem Stand wurde eine gelungene Synergie zwischen Kreativtraining und der Kinesiologie geschaffen.

Vorträge:

Hubert Hodeček: „Partnerschaftsprobleme kinesiologisch gelöst“

Großen Andrang fand **Hubert Hodečeks** Vortrag über seine kinesiologische Sichtweise von Partnerschaftsproblemen. Anschaulich vermittelt er über die Darstellung der 5 Elemente, welche Rolle diese in Beziehung zu unseren Emotionen und Verhaltensweisen spielen.



Bernadette Kaiser und Maria Lhotka: „Emotionale und körperliche Gesundheit – Auf den Punkt gebracht“

In diesem Vortrag wurde eine allgemeine Einführung gegeben, was Kinesiologie ist, was kann man unter diesem Begriff verstehen und wie der Muskeltest funktioniert. Übungen aus Brain Gym wurden zum Mitmachen vorgezeigt, dies unterstützte die Lebendigkeit des Vortrages.





Vorstandssitzung / ÖBK Generalversammlung und ÖBK Kinesiologie-Tagung

Text und Fotos: Monika Übel-Helbig

11.11.2010 Vorstandssitzung und ÖBK Generalversammlung

Seit Februar 2010 arbeite ich im Berufsgruppenausschuss der Energetiker in der Wirtschaftskammer Wien mit. Die Zusammenarbeit mit Wirtschaftskammer und ÖBK in Wien ist für mich dabei auch ein wichtiges Anliegen und trägt bereits die ersten Früchte. Am 11. und 12. November konnte der ÖBK in den Räumen der Wirtschaftskammer Wien Generalversammlung und Kinesiologie-Tagung abhalten. Die positive Einstellung unseres neuen Fachgruppenobmannes, Herrn Gerhard Flenreiss und seinem Stellvertreter, Herrn Charly Lechner (Berufsgruppenobmann der Energetiker) zu der Zusammenarbeit mit bereits bestehenden Berufsverbänden der Energetiker (dabei spielt der ÖBK eine Vorreiterrolle) ermöglichte uns einen professionellen Auftritt. Die kleine Dachterrasse im Gewerbehause wurden uns zur Verfügung gestellt und dazu das Equipment für die Präsentationen. Die gute Zusammenarbeit mit der Geschäftsstelle und Frau **Maria Hallmann**, die alles besorgt hat, was für einen reibungslosen Ablauf der Tagung benötigt wurde, war überaus hilfreich. Herzlichen Dank dafür.

Den Beginn machte Donnerstag, am frühen Nachmittag die Vorstandssitzung. Anschließend um 17 Uhr eröffnete **Mag. Christian Dillinger** die Generalversammlung. Wir hatten zahlreiche Teilnehmer, auch aus den Bundesländern und einen internationalen Gast. Die Teilnahme der 1. Vorsitzenden des Europäischen Verbandes für Kinesiologie, **Frau Ingeborg L. Weber MSc. (de)**, war ein wichtiges Signal für die internationale Vernetzung des ÖBK.



Frau Weber berichtete von der Arbeit im EU Raum und von den viel beachteten Bemühungen, Kinesiologie als anerkannten Beruf mit eigenem Berufsbild in Deutschland zu etablieren. Sie würdigte auch unsere Arbeit im ÖBK und bekräftigte die konstruktive Zusammenarbeit.

Vor allem der Internetauftritt des ÖBK fand ihre volle Anerkennung mit dem Hinweis, dass sie in Deutschland noch keine so professionelle Präsentation im Web haben. Hiermit herzlichen Dank an Herrn **Dipl.-Ing. Bernhard Knaus**, der für die professionelle Gestaltung des Internetauftrittes des verantwortlich ist und mit vielen Arbeitsstunden erst möglich macht.



Frau Ingeborg Weber kommentierte unsere Arbeit mit folgenden Worten: Ihr leistet gute Arbeit, und dadurch kommt Ihr aus der schwierigen Phase heraus. Die Zeitung Impuls und der vorbildliche Internetauftritt sind beachtliche Leistungen.

12.11.2010 ÖBK Kinesiologie-Tagung

Als Hausherr in den Räumen der WKW eröffnete unser Berufsgruppenobmann der Energetiker, **Charly Lechner**, mit dem Vorstand des ÖBK um 9 Uhr die Tagung.



Herr Lechner setzte mit einer spritzigen und kurzweiligen Eröffnungsrede die ersten positiven und anregenden Signale für diesen Tag. Er sprach aber auch die Schwierigkeiten an, die dem Beruf des Energetiker bisweilen noch in der Öffentlichkeit anhaftet und ermunterte uns, unbeirrt und selbstbewusst unseren Weg zu beschreiten und unser Berufsbild zu festigen. Er bekräftigte die Zusammenarbeit und sagte uns weiter die Unterstützung der WK Wien

zu. Vor allem unsere Bemühungen für Qualifizierung, fachliche Kompetenz und Ausbildung sieht er sehr positiv und denkt eine konstruktive Förderung an.

Die Geschäftsstelle der WKW (Fachgruppe der gewerblichen Dienstleister) war zu Beginn durch Herrn Dr. Gert Boba (Fachgruppengeschäftsführer) und Frau Maria Hallmann (Sekretariat) vertreten, um den gewerblich selbstständigen Teilnehmern an unserer Tagung auch persönlich bekannt zu werden.

Mit dem ÖBK Thema: **„Kinesiologie in Österreich – eine Standortbestimmung“** gab der ÖBK Raum für die Präsentation neuer Trends und Möglichkeiten, die von den zahlreichen Vortragenden wahrgenommen wurde und viele interessierte Zuhörer fand. Die Vorträge gestalteten sich sehr informativ und interessant. Dabei war das Thema **QUALIFIZIERUNG und KOMPETENZ** wieder eines der wichtigsten Impulse im breiten Spektrum der vielen Vorschläge und Anregungen.

Frau Gertrude Glück berichtete über ein Zertifizierungsprojekt gemeinsam mit der WKO in OÖ für EnergetikerInnen.

Unser internationaler Gast, Frau Ingeborg Weber (1. Vorsitzende des Europäischen Verbandes für Kinesiologie) brachte eine wichtige Präsentation mit, über die Möglichkeiten und Bestrebungen auf internationaler Ebene, Kinesiologie auf universitärer Ebene zu unterrichten. In Zusammenarbeit mit der Inter-Uni Graz, der Universität Berlin und der Universität Heidelberg sind konkrete Projekte in Arbeit und teilweise schon umgesetzt. Frau Weber betonte auch die Wichtigkeit der Qualitätssicherung in der Kinesiologie auf internationaler Ebene und die Notwendigkeit, die Basismethoden zu beherrschen. Sie stellte verschiedene Studien vor. Sehr interessant war eine **Studie aus der Gerontologie**, wobei mehreren Anwendungsgebieten die Interventionen mit klassischen Kinesiologie Methoden am besten abschnitten. Keine andere Methode erreichte die volle Punktzahl und konnte in allen Bereichen die höchste Effizienz erreichen. Das war für uns alle sehr beeindruckend.

Viele interessante Vorträge über die verschiedenen Strömungen und Entwicklungen in Österreich folgten. Es wurde die Gelegenheit wahrgenommen, auf dieser Plattform auch neue eigene Methoden vorzustellen. So stellte Frau **Gabriele Lehner-Kampel** ihre Praktische Kinesiologie vor.

und Frau **Claudia Schörgi** das Konzept der Balance Kinesiologie®.



Die Methode Amate Kinesiologie wurde von Frau **Rosette Nicolas** vorgestellt



und Herr **Ortwin Niederhuber** und Frau **Susanne Bichler-Lajda** stellten die ÖAKG® vor. Auch die internationalen Kinesiologie Richtungen kamen nicht zu kurz. Frau **Karin Neumann** sprach über EdxTM® nach Fred Gallo



und Frau **Ulrike Simona Grosch** stellte das Konzept der Kinesiologie nach Dr. Klinghardt vor.



Die Pausen wurden rege zum Gedankenaustausch und zum Netzwerken genutzt.

Unter der Leitung von ÖBK **Obmann Mag. Christian Dillinger**, erfolgte zum Abschluss uns wichtig für unsere Arbeit als KinesiologIn und EnergetikerIn erscheint. Folgende Begriffe wurden aufgeschrieben:

- Kompetenz
- Eigenverantwortung
- Klarheit
- Offenheit
- Vielfältigkeit
- Identität
- Zukunft
- Zusammenarbeit
- Akzeptanz
- Zielgerichtet
- **Verbundenheit**
- Freiheit
- **Wurzeln**
- **Struktur**
- Freude
- Austausch
- freie Kinesiologen / Balance

Danach wurden über eine Testperson für die Gruppe all diese Begriffe gecheckt. Als Testperson hat sich Frau **Prof. Pia Scheidl** zur Verfügung gestellt.



Alle Begriffe, die mit einem abschaltenden Muskel angezeigt hatten (**orange**), wurden in die Balance einbezogen. Ein sehr schöner Teil der Balance war der Ausdruck der Freude und Liebe durch gemeinsames Singen, das durch Frau **Josefine Pfeifhofer** (Kärnten) eingebracht wurde. Wir standen im Kreis und sangen gemeinsam ein schönes bekanntes Lied. Anschließend war der Großteil der Begriffe in Balance.

Rückblickend war es eine schöne und erfolgreiche Veranstaltung. Wir lernten uns alle näher kennen, haben wieder viel Neues und Informatives gehört sowie unser Netzwerk erweitert. Die Vortragenden brachten viele Anregungen ein und mit frischen Elan und Freude wollen wir unsere Arbeit fortzusetzen.

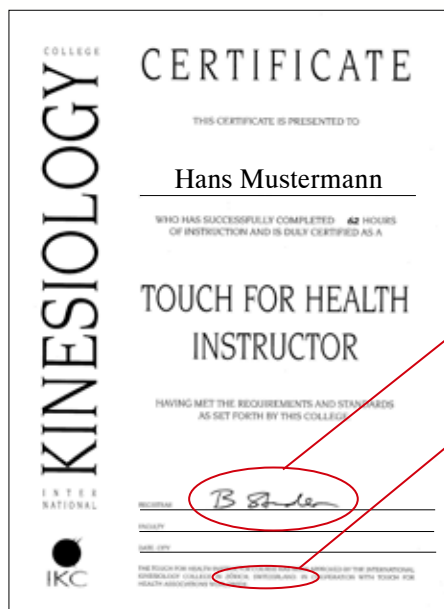
Monika Übel-Helbig
Obmannstellvertreterin des ÖBK,
Mitglied des WKW Berufsgruppenausschuss für Energetiker
www.energy-world.at



TOUCH FOR HEALTH FACULTY

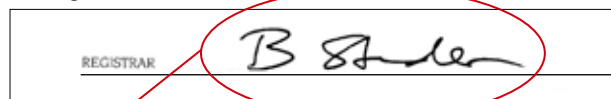
Wichtige Information
für Touch for Health Instruktoren

In ein paar Instituten wurde unabsichtlich den Touch for Health Instruktoren, die ihr Instruktorzzeugnis 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009 oder 2010 nach dem einwöchigen (Instruktor) Training Workshop erhalten haben, ein nicht mehr gültiges Zertifikat überreicht. Wenn Sie das einwöchige Training Workshop nach 2003 gemacht haben, werfen Sie bitte einen Blick auf Ihr Instruktorzertifikat.



Finden Sie dort unter den Unterschriften den Text:

.....**IKC in Zürich, Switzerland**...b.z.w. bei der Unterschrift des Registrars **B. Studer**, dann haben Sie ein **ungültiges Instruktorzzeugnis** erhalten.



Bitte schicken Sie dieses Zertifikat an den Trainer des Training Workshops, dieser wird Ihnen unverzüglich und gratis ein gültiges Zeugnis aushändigen.

Die Zertifikate, die über die ÖAKG ausgestellt wurden und die vom IKC in Australien zugesandt wurden, sind korrekt.

Auf gute Zusammenarbeit auch im neuen Jahr!

Ihr IKC und
Touch for Health Faculty

Prof. Ortwin F. Niederhuber
office@oeakg.at
www.oeakg.at





v.l.n.r.: Pia Scheidl, Beate Dimai, Monika Übel-Helbig, Ingeborg L. Weber, Ute Trunk, Ortwin Niederhuber

4. Europäisches ANME - Symposium: „CAM in Europe - quo vadis?“

„Ausübung und Weitergabe von traditionellem Heilwissen“ Ansprüche an eine interdisziplinäre Forschung für die Bereiche Qualitätssicherung, Wirksamkeitsnachweis und Ausbildung
Text: Monika Übel-Helbig

Am 13. und 14. November fand in Wien unter der Schirmherrschaft der UNESCO das 4. Europäische ANME Symposium (Association of Natural Medicine in Europe) in den Räumen des Bundesministeriums für Gesundheit statt.

Die Vorsitzende, Frau **Nora Laubstein** (ANME), und Frau **Mag. Maria Walcher** (UNESCO Kommission Österreich) begrüßten rund 80 Teilnehmer aus 14 europäischen Ländern.

Nahezu der gesamte Vorstand des ÖBK nahm an dieser für uns wichtigen Veranstaltung teil. Unter dem Titel „CAM IN Europe – quo vadis?“ - Ausübung und Weitergabe von traditionellem Heilwissen, standen die Ansprüche an eine interdisziplinäre Forschung für die Bereiche Qualitätssicherung, Wirksamkeitsnachweis und Ausbildung an vorderster Stelle. Wie lässt sich die Wirksamkeit traditioneller, komplementärer Heilmethoden beweisen? Die Vielfalt der Auffassungen und Interessen, sowie die verschiedenen Ansätze auf nationaler und internationaler Ebene zeigten auf, wie wichtig diese Themen für die Gesundheitserhaltung und Versorgung der Bevölkerung sind. Es wurde aber auch deutlich, dass es in politischen Gremien sehr schwierig ist, im Thema Naturmedizin (CAM und TEM) etwas zu bewegen.

CAM - complementary and alternative medicine
TEM - Traditionelle Europäische Medizin

Frau **Mag. Michaela Nosek** von der Universität Wien, eröffnete mit ihrem Vortrag „**Herausforderungen im Umgang mit traditionellen Heilwissen**“ die Reihe der überaus interessanten Beiträge auf internationalen Niveau. Die Kultur- und Sozialanthropologin präsentierte die Ergebnisse eines Forschungsprojekts zur „Erhebung von traditionellen und komplementären Heilmethoden“. Im Dezember 2007 erhielt sie vom Bundesministerium für Gesundheit und der Austria Stiftung der UNIQA Versicherung den Auftrag für dieses Projekt, um die Grundlagen für ein geplantes Dokumentations- und Informationszentrum zu schaffen.

Die Anregung dazu hatte die Österreichische UNESCO-Kommission gegeben, im Hinblick auf die Bedeutung, die traditionellen Heilmethoden als Teil des immateriellen Kulturerbes zukommt.

Voraussetzung für diese Studie war unter anderem die Sonderstellung (rund 15.000

Energetiker und Energetikerinnen haben bei der Österreichischen Wirtschaftskammer ein Gewerbe angemeldet) in Österreich, wie Frau **Nora Laubstein** hervorhob.

Frau Nora Laubstein schreibt in ihrer Zusammenfassung dazu:

Österreich: Wie können die **ENERGETHIKER** den Ansatz der UNESCO aufgreifen und ihre Position verbessern? Österreich hat sozusagen das „Monopol“ auf den Begriff des Immateriellen Kulturerbes, da es derzeit in seinen Aktivitäten und Untersuchungen dazu einzigartig in Europa aufgestellt ist.

Frau **Ingeborg L. Weber** merkt dazu an, dass die Vernetzung mit den Kinesiologen in Österreich sehr gut läuft.

Michaela Nosek hob in ihrem Referat vor allem die Herausforderungen im Umgang von traditionellen Heilwissen, Kultur, Gesundheit, Krankheit und traditioneller Medizin hervor, die von der Forschung zu berücksichtigen sind.

Der Erfolg einer komplementären und traditionellen Intervention hängt von vielen Faktoren (Körpertechniken, Bewegungen, manuelle Anwendungen) ab und zuletzt auch von der Mitarbeit der Klientin oder des Klienten. Dabei geht es nicht um Heilung im Sinne einer schulmedizinischen Therapie - die in Österreich nur Ärztinnen und Ärzten vorbehalten ist – sondern um „Heilsein und Heilwerden“ in einem umfassenden, energetischen und auch spirituellen Kontext. In einfachen Worten: Die Biomedizin bekämpft einzelne Krankheiten. Traditionelle und komplementäre Heilmethoden hingegen befassen sich mit dem ganzen Patienten / Klienten. Diese können Prozesse in ihm auslösen, die zu mehr Gesundheit und mehr Lebensqualität führen. Es wird der ganze Mensch erfasst, in seinem sozialen Umfeld und mit seinen kulturellen Aspekten, und nicht nur ein krankes Organ oder ein Symptom. Solche ganzheitlichen Aspekte lassen sich in einer rein auf Statistik basierenden Studie schwer erfassen.

Forschung:

In der Zusammenfassung in nath-pool Magazin schreibt **Hans Peter Studer**: An die Forschung gerichtet betonte Frau Mag. Nosek, dass Forschungsdesigns, welche der Komplementärmedizin bzw. Naturheilkunde gerecht werden wollen, nicht von Reduktionismus und der Kon-

zentration auf spezifische Effekte geprägt sein dürfen, die danach verallgemeinert werden. Vielmehr müssen sie dem Holismus, dem Systemischen und den Besonderheiten komplementärer Therapien und Richtungen Rechnung tragen. Zum Beispiel im Rahmen von interdisziplinärer, nicht nur naturwissenschaftlicher, sondern auch sozial- und kulturwissenschaftlicher Forschung.

Unterstützt wurden diese Forderungen auch von Sascha Marschang, dem Geschäftsführer der European Public Health Alliance (EPHA), die sich bei der EU in Brüssel in enger Zusammenarbeit mit dem Parlament und der Kommission vor allem für die Gesundheitsförderung einsetzt. Komplementäre und alternative Therapien sind dabei ein Teilbereich, dem jedoch erhebliche Bedeutung zukommt.

Rund 70 % der Bevölkerung in der EU haben bereits Erfahrungen mit komplementärmedizinischen und traditionellen Behandlungen gemacht, verbunden mit einer hohen Zufriedenheit. Die Nutzung der CAM und TEM steht in einem deutlichen Zusammenhang mit einem gesundheitsbewussten Lebensstil. Komplementäre und alternative Therapeuten und nicht-ärztliche Anbieter ermuntern ihre Klienten zu gesunder Ernährung, ausreichender und gesundheitsorientierter Bewegung und Reduktion von Stress. Sie fördern die Eigenverantwortung im Umgang mit Gesundheit, Konflikten und Krankheit.

In weiterer Folge erhielten wir einen Einblick von Dr. Hans Peter Studer über die Umsetzung in der Schweiz des Volksbescheides „Ja zur Komplementärmedizin“. Die Schweiz hat als erstes Land der Welt, die Komplementärmedizin entsprechend dem Bedürfnis eines Großteils der Bevölkerung, in der Verfassung verankert. Die Volksinitiative, mit welcher das erreicht wurde, zeigte den wichtigen Nebeneffekt, dass alle bedeutenden Vertreter der Komplementärmedizin in dem Dachverband „Dakomed“ zusammenarbeiten und ihre Interessen gemeinsam auch politisch einbringen (www.nath-pool.ch, Magazin, Hans Peter Studer).

Dr. Studer erläuterte, dass der Begriff Integrative Medizin in der Schweiz als ganzheitsorientierte Medizin verstanden wird. Er erwähnte auch die Bemühungen, zusätzliche Lehrstühle für Komplementärmedizin auf den Universitäten zu schaffen.

Prof. **Dr. Peter Christian Endler**, Leiter des Inter-

universitären Kollegs Gesundheit und Entwicklung in Graz, berichtete über den Masterstudiengang: „Complementary and Integrated Health Sciences“ im Rahmen des „Leonardo da Vinci-Programmes“ der Europäischen Kommission. Der Masterstudienlehrgang stellt eine Möglichkeit speziell für nicht-ärztliche VertreterInnen (EnergetikerInnen, non doctors) dar, sich für Forschungsfragen und Forschungsmethodik zu interessieren und zu qualifizieren. Prof. Christian Endler lud auf herzerfrischende Weise ein, sich für diesen Masterlehrgang zu bewerben. Er arbeitet eng mit Frau Ingeborg Weber, die den Masterlehrgang abgeschlossen hat, zusammen und ist der klassischen Kinesiologie sehr aufgeschlossen.

Forschung und Qualitätssicherung im Zusammenhang mit der Anerkennung von helfenden Berufen wird als ein wichtiger Teil angesehen. **Prof. Endler** erläuterte die Schwerpunkte:

- **Psychosoziale Kompetenz**
- **Selbsterfahrung, Fallstudien**
- **Wissenschaftliche Weiterqualifikation**
- **kritische Dialogfähigkeit**
- **Gesundheitswissen**
- **wissenschaftliche Dialogfähigkeit**

In Europa gibt es sehr unterschiedliche Regelungen. Am Beispiel Österreich, wird die Notwendigkeit einer Lösung deutlich. Personen, die beruflich komplementäre und traditionelle Methoden anbieten wollen, können zwar einen Gewerbeschein lösen und als Energetiker oder Energetikerin tätig sein, dürfen aber nur mit gesunden Menschen arbeiten und nicht behandeln – das ist nur zugelassenen Ärztinnen und Ärzten, sowie Therapeutinnen und Therapeuten vorbehalten. Es darf dann folglich auch nicht von PatientInnen, sondern nur von KlientInnen und nicht von Therapien, sondern nur von Anwendungen und Unterstützungen gesprochen werden. EnergetikerInnen bewegen sich daher ständig in einer Grauzone.

Der Vortrag „**Bewahrung und Weitergabe des naturheilkundlichen Erfahrungsschatzes**“ von **Willy Hauser** (Präsident des Deutschen Naturheilbundes) informierte über Vinzenz Prießnitz (1799-1851). Er wird als der Großvater der neuzeitlichen Naturheilkunde und als Vorläufer von Sebastian Kneipp bezeichnet. Er entdeckte die Heilkraft von Wasser und gilt als Entdecker der Kaltwasserkur. Herr **Hauser** beendete seinen Vortrag mit den Worten: „Die Zukunft gehört der Selbstverantwortung und der Selbsthilfe für Gesundheit“.

Die Verleihung der **Prießnitz-Medaille** durch Willy Hauser an Frau **Monika Gerhards**, Mitbegründerin und Vorsitzende der ANME und an **Mag. Maria Walcher**, Leiterin der Nationalagentur für das Immaterielle Kulturerbe, beendet den ersten Konferenztag.

Der zweite Tag wurde durch zwei interaktive Workshops geprägt.
Workshop 1: Welche Strategien zur Qualitätssicherung von CAM bieten sich an?
Workshop 2: Welche alternativen Zugänge zur wissenschaftlichen Erforschung von CAM wären möglich?

In den beiden Gruppen wurde die Messbarkeit von komplementären Methoden und deren Wirksamkeit diskutiert.

Beide WS wurden mit ÖBK Mitgliedern besetzt. Ich nahm an WS 2 teil. Zuerst wurde viel über das CAMBrella Forschungsprojekt diskutiert. Bis 2012 soll im Dialog mit Wissenschaftlern aus zwölf EU Ländern eine Standortbestimmung der Komplementärmethoden entstehen. Dann brachten die Teilnehmer eine Reihe von Wünschen und Anregungen ein:

- Dokumentation – Qualität: Was hat die Lebensqualität des Klienten verbessert?
- gemeinsame Sprache und Terminologie finden
- die Bedürfnisse der Bürger erfassen
- Forschungsliste erstellen
- Methodenkatalog
- Publikationen – wie kann man das Wissen, das schon vorhanden ist, publizieren?
- Rechtssicherheit geben
- Naturwissenschaften müssen auch die Kulturwissenschaften anerkennen
- Bereich der Geisteswissenschaften muss einbezogen werden
- Quantitatives mit Qualitativen vernetzen
- Dokumentation und Kommunikation
- Qualitative Forschung
- Gesprächsplattformen und Netzwerke schaffen

Die Ergebnisse wurden von den Moderatorinnen zum Abschluss präsentiert.

Allgemeines Resümee:

- Qualitätssicherung – eine Art abgestuftes System schaffen, in dem die Gesundheitsberufe, bzw. helfenden Berufe aufgelistet werden und ihre Vertreter die Inhalte diskutieren.
- Ausbildung, Erwerb von Fähigkeiten und Erhaltung einer Begabung fördern
- aus den vielen verschiedenen Diplomen ein gemeinsames Diplom finden
- den Kunden schützen
- direkten Kontakt mit Verbraucherschutzverbänden – was ist möglich? was stellen sie sich vor?
- Koordinierungsprojekt schaffen
- eine Ebene der Vermittler schaffen – die Basis für eine Diskussion Wissenschaft und gute, kompetente Praktiker
- Begegnung Naturwissenschaft und Geisteswissenschaft, Kulturgut zusammenbringen
- keine alternativen Zugänge sondern valide Zugänge

Um Verbrauchern und Gesetzgebern ein Mindestmaß an Sicherheit zu bieten, wurde beschlossen, gemeinsam mit einzelnen Berufsverbänden Mindestkriterien festzulegen, die für helfende Berufe gelten sollen. Energetiker, Kinesiologen, Homöopathen, Aromatherapeuten, Phyto- und Cranio-Sacral-Therapeuten sollen darin erfasst werden.

Alle Beteiligten waren sich einig, dass die Messbarkeit und deren Wirksamkeit von komplementären und traditionellen Methoden neue Konzepte und Entwicklungen fordert. Es werden andere Methoden der Erfassung als die Biomedizin notwendig sein, da komplementäre und traditionelle Heilmethoden sich auf das ganze System des individuellen Menschen beziehen.

Resümee von Frau Nora Laubstein:

Das 4. Europäische Symposium in Wien war mit neuem Konzept gestartet. In fruchtbarer Zusammenarbeit mit der österreichischen Nationalagentur für immaterielles Kulturerbe/UNESCO war das Symposium eine äußerst gelungene Veranstaltung.

Die zahlreiche Teilnahme des ÖBK am Symposium und das rege Interesse an der internationalen Vernetzung unseres Berufsverbandes wurde sehr positiv und wohlwollend von Frau Laubstein (ANME) und Frau Mag. Walcher (UNESCO) registriert. Wir sind durch die Vernetzung mit dem Europäischen Verband für Kinesiologie auch Mitglied der ANME.

Und Frau **Ingeborg L. Weber** (Vorsitzende des europäischen Verbandes für Kinesiologie) schreibt in einem E-Mail an den ÖBK Vorstand: Euer Anliegen als Energetiker ist gehört worden, wir haben die Türen geöffnet und werden Euch unterstützen, wenn wir es können.

Mit einem Zitat des Dalai Lama endete das Symposium und hinterließ in mir beeindruckende Erfahrungen. Mit viel Engagement haben die Veranstalter und Referenten ein Symposium ganz hoher Qualität geboten und ich gehe mit viel Vertrauen und neuem Wissen in die Zukunft.

Der ÖBK bleibt weiter am Puls der Zeit und ist mit den Vertretern internationaler Verbände in Verbindung. Dadurch können wir unseren Mitgliedern ein hohes Niveau an Information und den Zugang zu den neuesten Forschungsergebnissen bieten.

Obwohl unser Körper eine Anhäufung von chemischen und physikalischen Bestandteilen ist, bildet eine Art subtiles Wirkprinzip aus reiner Leuchtkraft das Leben der Lebewesen. Da dieses Prinzip nicht physisch ist, können wir es nicht messen, aber das bedeutet nicht, dass es nicht existiert.

Zitat: Dalai Lama, 1995

Monika Übel-Helbig



**Kinesiologin,
Lehrbeauftragte
der Uni-Wien,
Obmannstell-
vertreterin des ÖBK,
Mitglied des WKW
Berufsgruppenaus-
schuss für
Energetiker**

Kontakt:

1090 Wien, Wilhelm Exner - G. 2/20
Tel./Fax: 01/319 73 86
Mobil: : 0676 515 72 98
E-Mail: energy.zentrum@chello.at
Home: www.energy-world.at

Literatur- und Quellen Angabe:
Folder ANME- Symposium /
Folder UNESCO – Immaterielles Kulturerbe
UNESCO Nationalagentur, Mag. Maria Walcher
Mag. Michaela Nosek, Uni-Wien
www.nath-pool.ch, Magazin, Hans-Peter Studer
der Standart, Alternative Medizin, November 2010
inter-uni, Dr. Christian Endler
Willy Hauser, Deutscher Naturheilbund
Ingeborg Weber, Europäischer Verband für
Kinesiologie

KURSANBIETERINNEN

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Stand: November 2010



KINESIOLOGIE-
AUSBILDUNGEN

www.kinesiologie-oebk.at

Die kinesiologische Ausbildung in Österreich ist so vielfältig wie die Interessen, Schwerpunkte und Erfahrungen der am Markt befindlichen Seminaranbieter. Der ÖBK hat es sich zur Aufgabe gemacht, einige Qualitätsstandards in der Ausbildung und den angewandten Methoden festzulegen. Viele sind international geregelt, andere spiegeln die Erfahrung der in Österreich arbeitenden Kinesiologen wieder. Diese Standards werden laufend evaluiert.

- Es gibt die „Klassischen Methoden“, die international gelehrt werden und vom *Europäischen Verband für Kinesiologie* und dem *Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie* anerkannt sind. Die AusbilderInnen dieser Kurse sind verpflichtet, in regelmäßigen Abständen Updates in den zuständigen Fakultäten zu absolvieren.
- Viele „Regionale Methoden“ bieten eigene Ausbildungswege, die nach sorgfältiger Prüfung der Inhalte vom ÖBK ganz oder teilweise als Kinesiologie-Ausbildung anerkannt wurden.

Legende:



Ausbildung zur Gänge
vom Europäischen
Verband für Kinesiologie
anerkannt



Ausbildung zur Gänge
vom Österreichischen
Berufsverband für
Kinesiologie anerkannt



Teilbereiche der Ausbildung
(nur kinesiologiespezifi-
sche Kurse) vom Öster-
reichischen Berufsverband
für Kinesiologie anerkannt

Touch for Health (TfH)



Touch for Health wurde von Dr. John F. Thie ins Leben gerufen. Im Touch for Health sind Elemente aus der Chiropraktik, Bewegungslehre, Akupressur und der Ernährungswissenschaft enthalten. „Touch for Health“ lässt sich privat und beruflich, im Wellness-, Sport- oder Therapiebereich, also in jedem Lebensbereich nutzen. Über verschiedene Muskeltests erhalten wir ein aussagekräftiges Bild über den aktuellen Zustand unserer Meridiane und damit unseres Energiesystems. Dabei bildet die chinesische Gesundheitslehre einen wichtigen Bezugsrahmen, um Ungleichgewichte zu erkennen. Der Muskeltest gibt uns darüber Auskunft, wie und mit welcher Methode diese Dysbalancen ausgeglichen werden können.

1030	Wien	Seiter	Sabine	Kegelgasse 40/1/45	0676 507 37 70	sabine.seiter@chello.at	members.chello.at/sabine.seiter
1060	Wien	Salomon	Patricia	Schmalzhofgasse 20/15	0664 12 24 226	patricia.salomon@aon.at	members.aon.at/patricia.salomon
1090	Wien	Übel	Rudolf	Wilhelm-Exner-Gasse 2/20	0676 35 73 799	energy.zentrum@teleweb.at	www.energy-world.at
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	Wilhelm-Exner-Gasse 2/20	0676 51 57 298	energy.zentrum@teleweb.at	www.energy-world.at
1110	Wien	Brauner	Sonja	Mühlsangergasse 44	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
1130	Wien	Hodecek	Hubert	Hietzinger Hauptstraße 36a	01 803 56 86	office@kinesiologiezentrum-team13.at	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1170	Wien	Meirer	Herta	Haslingergasse 19/11	0650 40 84 089	lempaedeutagogik@gmail.com	
1230	Wien	Brem	Brigitte	Karl-Heinzstraße 67/9/35	0664 95 67 632	brigitte@brem.at	brigitte.brem.at
1230	Wien	Hacker	Verena	Khekgasse 13	0660 178 17 91	praxis@verena-hacker.at	www.verena-hacker.at
2100	Korneuburg	Krapfenbacher	Monika	Wiener Ring 20/1/27	02262 64 966	monika@krapfenbacher.com	www.krapfenbacher.com
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	Mühlleitnerstraße 3	02249 28 977	office@oeakg.at	www.oeakg.at
2301	Groß-Enzersdorf	Picolin	Marianne	Mühlleitnerstraße 3	0664 44 99 700	mariannepicolin@hotmail.com	www.theacademy.at
2333	Leopoldsdorf	Wukicsevit	Margit	Feuerwehrstr. 3-5/Haus 4	02235 42 688	margit.wukicsevit@aon.at	www.kinesiologie-und-nlp-im-team.businesscard.at
2340	Mödling	Luick	Forella Michaela	Achsenaugasse 17	0650 98 28 097	forella@mehrenergie.at	www.mehrenergie.at
2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	Mühlbachgasse 19	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
2500	Baden	Diallo	Brigitta	Grundauerweg 15, Top 15	0664 34 20 219	b.diallo@aon.at	www.kinesiologie-bioenergie.com
2511	Pfaffstätten	Amtmann	Do-Ri	Feldgasse 8	02252 43 243	eMail@Do-Ri.com	www.do-ri.com
2511	Pfaffstätten	Hawlicek	Peter	Bahngasse 8	0650 49 06 901	eMail@Do-Ri.com	
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	Walterstraße 30	02734 42 71	sabine.buchinger@noenet.at	www.sabinebuchinger.at
4030	Linz	Obermair	Maria	Rädlerweg 56/2/5	0732 30 83 53	office@kinmo.at	www.kinmo.at
4040	Linz	Lehner	Michaela	Rudolfstraße 24	0664 394 52 98	office@lifeandvision.net	www.lifeandvision.net
4060	Leonding	Beisl	Edda	Mayrhansenstr. 28	0664 47 555 09	e.beisl@gmx.at	www.kinesiologie-e-beisl.at
4400	St. Ulrich	Schmidt-Kordon	Margarita	Mittelweg 3	0650 4616000	margarita.sk@gmx.at	
4540	Bad Hall	Rohatsch	Ursula	Lindenstraße 2a	0676 / 3412257	rohatsch@seminarimwohzimmer.at	www.seminarimwohzimmer.at
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	Am Bach 9	07719 84 47	info@kinesiologie-mw.at	www.kinesiologie-mw.at
4873	Frankenburg	Fritzenwanger	Michael	Unterfeizing 15	0650 385 16 75	f.michael@flashnet.co.at	www.michael-fritzenwanger.at
4950	Altheim	Hager	Erich	Dr.-Weinlechner-Platz 44	07723 43 141	info@igl.or.at	www.igl.or.at
6020	Innsbruck	Meisl	Michaela	Jahnstrasse 14/18	0650 32 42 536	info@meislcoaching.com	www.meislcoaching.com
6890	Lustenau	Grabher	Christine	Staldenweg 2b	0664 113 20 92	info@system-loesungen.at	www.system-loesungen.at
7400	Oberwart	Bencsics	Ursula	Holundergasse 25	03352 35 384	ub@lkms.at	www.seminarimwohzimmer.at
8010	Graz	Flechtenmacher	Dieter	Jakob Redtenbacherg. 9	0650 322 64 44	dieterflechtenmacher@chello.at	www.flechtenmacher.at
8020	Graz	Dillinger	Christian	Lagergasse 33	0676 523 72 65	info@movinginstitut.at	www.movinginstitut.at
8632	Gußwerk	Waxenegger	Ingrid	Triebinsiedlung 4	0664 41 03 113	ingrid.waxenegger@aon.at	
8784	Trieben	Gföllner	Johann	Gemeindehof 3	0676 64 11 761	office@kinesiologie-sport.at	www.kinesiologie-sport.at

BrainGym® wurde aus der EDU-Kinestetik von Dr. Paul Dennison entwickelt und ist eine ganzheitliche Methode, unsere Lernfähigkeit zu erweitern. Sie basiert auf dem Wissen und den Erfahrungen der Angewandten Kinesiologie, der Lernpsychologie, der Gehirnforschung und der chinesischen Meridianlehre. In der EDU-Kinestetik geht es hauptsächlich um das Aufspüren von Energieblockaden beim Lernen und deren Auflösung. Die EDU-Kinestetik hilft uns, die Blockaden zu finden, sie bewusst zu machen und durch Bewegungsübungen, sowie durch das Halten oder Reiben bestimmter Reflexpunkte auszugleichen.

1030	Wien	Seiter	Sabine	Kegelgasse 40/1/45	0676 507 37 70	sabine.seiter@chello.at	members.chello.at/sabine.seiter
1060	Wien	Salomon	Patricia	Schmalzhofgasse 20/15	0664 12 24 226	patricia.salomon@aon.at	members.aon.at/patricia.salomon
1090	Wien	Übel	Rudolf	Wilhelm-Exner-Gasse 2/20	0676 35 73 799	energy.zentrum@teleweb.at	www.energy-world.at
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	Wilhelm-Exner-Gasse 2/20	0676 515 72 98	energy.zentrum@teleweb.at	www.energy-world.at
1100	Wien	Trunk	Ute	Liesingbachstraße 15	0699/10 59 60 79	kinesiologie_trunk@gmx.net	
1170	Wien	Meirer	Herta	Haslingergasse 19/11	0650 40 84 089	lernpaedagogik@gmail.com	
1190	Wien	Jamnig	Evelyn	Görgengasse 3/13	0688 86 96 492	evelyn.jamnig@bewegungsreich.at	www.bewegungsreich.at
2100	Korneuburg	Krapfenbacher	Monika	Wiener Ring 20/1/27	02262 64 966	monika@krapfenbacher.com	www.krapfenbacher.com
2700	Bad Fischau	Neusiedler	Ursula	Reiterer Badese 38	0699 12 12 00 67	sonnenklasse@gmx.at	www.brain-gym.at
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	Walterstraße 30	02734 42 71	sabine.buchinger@noenet.at	www.sabinebuchinger.at
4030	Linz	Obermair	Maria	Rädlerweg 56/2/5	0732 30 83 53	office@kinmo.at	www.kinmo.at
4060	Leonding	Beisl	Edda	Mayrhansenstr. 28	0664 47 555 09	e.beisl@gmx.at	www.kinesiologie-e-beisl.at
4400	St. Ulrich	Schmidt-Kordon	Margarita	Mittelweg 3	07252 / 46160	margarita.sk@gmx.at	
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	Am Bach 9	07719 84 47	info@kinesiologie-mw.at	www.kinesiologie-mw.at
4950	Altheim	Hager	Erich	Dr.-Weinlechner-Platz 44	07723 43 141	e.hager@eduhi.at	www.igl.or.at
5231	Schalchen	Schusta	Barbara	Erb 69	0664 88 432 891	b.schusta@i-kom.at	www.brainlp.at
6176	Völs	Gstrein	Ferdinand	Innsbruckerstraße 30	0676 / 409 2034	kinesiologie.gstrein@aon.at	
6890	Lustenau	Grabher	Christine	Staldenweg 2b	05577 62 730 88	info@system-loesungen.at	www.system-loesungen.at
8020	Graz	Dillinger	Christian	Lagerg. 33	0316 71 88 11 0	info@movinginstitut.at	www.movinginstitut.at
8632	Gußwerk	Waxenegger	Ingrid	Tribeinsiedlung 4	0664 41 03 113	ingrid.waxenegger@aon.at	
8784	Trieben	Gföllner	Johann	Gemeindehof 3	0676 64 11 761	office@kinesiologie-sport.at	www.kinesiologie-sport.at

Three In One Concepts™ (3in1™)



Three In One Concepts™ ist eine Methode zur Bewältigung von negativem emotionalem Stress, die von Gordon Stokes und Daniel Whiteside 1983 geschaffen wurde. Der Inhalt basiert auf Ergebnissen der Gehirnforschung, kombiniert mit asiatischen und westlichen Methoden der Stressbewältigung. Der Fokus von Three In One Concepts™ liegt beim Aufarbeiten von jenen negativen, emotional prägenden Situationen, die unsere Wahlmöglichkeiten auch jetzt noch einschränken und unsere „Glaubenssysteme/Denkmuster“ formen. Mittels präziser Muskeltests wird negativer Stress aufgezeigt, um Blockaden in der Kommunikation zwischen Körper, Emotionen und Gehirn zu erkennen und zu lösen.

4060	Leonding	Lehner	Johanna	Zehetlandweg 43	0732 680 470	office@liklakaustria.com	www.liklakaustria.com
4963	St. Peter/Hart	Fink	Gabriele	Reikersdorf 11	0676 44 08 208	praxis@finkin.at	www.finkin.at
8523	Frauental	Schmuck	Roswitha	Kreisgrabenweg 3A	03462 5412	r.schmuck@gmx.at	www.emotionales-wohlfinden.at
9020	Klagenfurt	Goritschnig	Eveline	Lodengasse 43	0664 59 025 45	eveline.goritschnig@chello.at	www.eveline-goritschnig.at
9020	Klagenfurt	An der Lan	Irmgard Carina	Villacherstr. 11	0650 466 55 00	3in1carina.anderlan@aon.at	www.i-can.at
6890	Lustenau	Grabher	Christine	Staldenweg 2b	05577 62 730 88	info@system-loesungen.at	www.system-loesungen.at

Hyperton-X (HT-X)



Der Name Hyperton - X leitet sich von der Erkenntnis ihres Begründers, Frank Mahony, ab, dass hypertone, verspannte Muskulatur tiefgreifende Auswirkungen auf die Integration von Körper und Geist hat. Das verspannte Gewebe behindert die simultane Verarbeitung ankommender Information, bedeutet Erhöhung des Stresspotenzials, Disharmonien im geistig-körperlichen Wohlbefinden und eine Blockierung körpereigener Fähigkeiten. Die Identifizierung von verspanntem Gewebe, die adäquate Entspannung desselben und damit die Auflösung dieser Störungen sind die Themen dieser Arbeit.

4776	Diersbach	Weiß	Marianne	Am Bach 9	0664 12 34 392	info@kinesiologie-mw.at	www.kinesiologie-mw.at
4782	St. Florian bei Schöding/Inn	Scharinger	Renate	Bubing 108	0676 6662016	renate.scharinger@inext.at	
6176	Völs	Gstrein	Ferdinand	Innsbruckerstraße 30	0676 409 2034	kinesiologie.gstrein@aon.at	
8020	Graz	Dillinger	Christian	Lagerg. 33	0316 71 88 11 0	info@movinginstitut.at	www.movinginstitut.at

Learning Enhanced Acupressure Program® (LEAP®)



LEAP® ist ein von Dr. Charles Krebs entwickeltes Programm zur Integration des Gehirns und konnte in der Praxis herausragende und anhaltende Ergebnisse bei den betroffenen Schülern und Erwachsenen erzielen. LEAP® ist ein Programme zur Verbesserung von Lern- und Teilleistungsstörungen

4060	Leonding	Hahn	Andrea	Wöberweg 6	0732 777371	andrea.hahn@ell.at	www.ell.at
------	----------	------	--------	------------	-------------	--------------------	------------

Applied Physiology (AP)



Die Applied Physiology wurde vom Amerikaner Richard Utt entwickelt. Er hat mit seinen Konzepten der holographischen Betrachtungsweise der Vorgänge im Körper, die von einem Sieben-Elemente-Meridianmodell ausgeht, der Entwicklung des Formatierens des Gehirns, der Einführung der Stresspotenzen uvm. die kinesiologische Arbeit maßgeblich beeinflusst und weiterentwickelt. Mit seinen Systemen werden auf sehr tiefe Art und Weise die energetischen Blockaden im Körper aufgespürt, Hintergründe herausgefunden und aufgelöst. Seine Arbeit war die Basis für die Entwicklung vieler weiterer kinesiologischer Richtungen, wie z.B. dem LEAP - Programm.

4060	Leonding	Hahn	Andrea	Wöberweg 6	0732 777371	andrea.hahn@ell.at	www.ell.at
------	----------	------	--------	------------	-------------	--------------------	------------

Balance Kinesiologie® (BK®)



Die Balance Kinesiologie® wurde von Ruth Berghofer ins Leben gerufen. Die BK® verbindet Gesprächsführungskompetenz und verschiedene klassische Coaching-Methoden mit dem kinesiologischen Muskeltest. Sie ist ein effizientes Werkzeug für die Lösung von emotionalem und mentalem Stress und kann zu vielen Themen und Fragestellungen angewendet werden. In der Kinesiologie-Ausbildung ist der Abschluss zum Dipl. Coach integriert.

8045	Graz	Berghofer	Ruth	Andritzer Reichsstraße 3	0676 502 56 02	office@balanceakademie.at	www.balanceakademie.at
------	------	-----------	------	--------------------------	----------------	---------------------------	------------------------

Cranial Fluid Dynamics® (CFD)



In der von Solihin Thom entwickelten Methode Cranial Fluid Dynamics (CFD), betrachten wir die Hirn- (und Körper-) Flüssigkeit als „Mittler zwischen den inneren Anlagen des Menschen und dem äußeren Erscheinungsbild“. Die verschiedensten Blockaden im Fluss dieser Flüssigkeit und der Pulsation mit den daraus resultierenden Beschwerdebildern sind für uns eine Aufforderung, wieder den Kontakt zu unserer „inneren Kraft“ zu suchen und sie fließen zu lassen.

2540	Bad Vöslau	Hruschka	Wilhelm Stephen	Badner Str. 14 / 1	0650 77 780 78	stephen@hruschka.org	www.gesundheitspraxis.com
------	------------	----------	-----------------	--------------------	----------------	----------------------	---------------------------

EBCA® Kinesiologie & Kommunikation für Mensch, Tier & Natur



Diese Methode wurde von Johanna Lehner entwickelt. EBCA® ist eine ganzheitliche Methode für energetische Körperarbeit und Kommunikation für Mensch und Tier, die den Biofeedback/Muskeltest als Kommunikationsbrücke verwendet.

Diese Kommunikation geschieht in den meisten Fällen auf unbewusster und körperlicher Ebene. Im jeweiligen Verhalten von Mensch und Tier können sich somit die Stressthemen des anderen widerspiegeln. Die Arbeit mit EBCA® eröffnet tiefere Einsichten und Gewahrsein für sich und andere, verhilft zu einer besseren Beziehung unter Tieren. Sie führt auch zu einer besseren Beziehung und mehr Verständnis zwischen Tieren und ihren Bezugspersonen.

4060	Leonding	Lehner	Johanna	Zehetlandweg 43	0732 680 470	office@liklakaustria.com	www.liklakaustria.com
------	----------	--------	---------	-----------------	--------------	--------------------------	-----------------------

Holleis-Methode



Diese Methode wurde von Alexander Holleis entwickelt. Die Holleis Methode ermöglicht dem Menschen, seine ursprünglichen Schaltpläne zu aktualisieren bzw. wiederherzustellen. Im Laufe des Lebens entstandene Defizite können durch Informationsbewegungen wieder dem Unbewussten zugänglich gemacht werden. Dadurch kann der universelle „Bauplan“ aktualisiert werden. In der Folge werden automatisch die Wahrnehmungs - Energie (Lichtphotonenabstrahlung) sowie das periphere Sehen und die optimale Bewegungskoordination aktiv.

1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	Wilhelm-Exner-Gasse 2/20	0676 515 72 98	energy.zentrum@teleweb.at	www.energy-world.at
1090	Wien	Übel	Rudolf	Wilhelm-Exner-Gasse 2/20	0676 357 37 99	energy.zentrum@teleweb.at	www.energy-world.at
5164	Seeham	Holleis	Alexander	Weierweg 15	0664 632 50 61	aholleis@gmx.at	www.holleis-methode.com

Integrierte Wahrnehmungskinesiologie© (IWK©)



Die Integrierte Wahrnehmungskinesiologie© wurde von Christian Dillinger und Ingrid Fink begründet. Diese praxisbezogene Ausbildung bietet ein umfangreiches, kinesiologisches Handwerkszeug in Verbindung mit ausgewählten Techniken zur Kommunikation und für die erfolgreiche Umsetzung der Kinesiologie in die Arbeit mit Menschen. Die Ausbildung setzt an den Ressourcen des Menschen an und arbeitet aus dem pädagogischen Blickwinkel heraus zur Förderung körperlicher Fähigkeiten, intellektueller Kompetenz und emotionaler Ausgeglichenheit.

8020	Graz	Dillinger	Christian	Lagerg. 33	0676 523 72 65	info@movinginstitut.at	www.movinginstitut.at
8046	Graz	Fink	Ingrid	St.Veiter Anger 84	0316 693 73 8	fink54@aon.at	

Kinesiologie nach Dr. Klinghardt®



Die Kinesiologie nach Dr. Klinghardt® besteht aus drei Teilen: Regulations-Diagnostik nach Dr. Klinghardt® (RD), Psycho-Kinesiologie nach Dr. Klinghardt® (PK), Mentalfeld-Technik nach Dr. Klinghardt® (MFT).

Dr. Klinghardt hat in den 30 Jahren seiner Tätigkeit als Arzt ein ganzheitliches Heilmodell entwickelt, die alle Ebenen des Menschen anspricht und in seinem Therapiekonzept berücksichtigt. Die „Heilpyramide“ umfasst die physische, emotionell/energetische, mentale, intuitive und spirituelle Ebene.

1070	Wien	Grosch	Ulrike Simona	Burggasse 81/12	01 / 5267140	usgrosch@web.de	www.kinesiologie-in-wien.at
1190	Wien	Brejcha	Silvia	Boschstraße 41/4/14	0664 461 49 60	silvia.brejcha@systemischescoaching.at	www.systemischescoaching.at

Mensch Sein Kinesiologie (MSK)



MSK ist die Essenz aus Do-Ri Amtmanns Arbeit mit Kinesiologie nach nunmehr 25 Jahren. Das Ziel der Kurse ist es, die Lebensenergie durch entsprechende Übungen so zu aktivieren, daß alltägliche Tätigkeiten leicht bewältigt werden können.

Die Energiesysteme des Körpers werden auf bestimmte Stressoren bezogen ausgeglichen. Das Verstehen der emotionalen Komponenten der Meridiane erleichtert das Verstehen von unangemessenen Verhaltensweisen. Durch einfache Techniken werden überspannte Muskeln wieder in ihren Normalzustand gebracht und mit Meridian-Dehnungs-Übungen stabilisiert.

2511	Pfaffstätten	Amtmann	Do-Ri	Feldgasse 8	02252 43 243	eMail@Do-Ri.com	www.do-ri.com
2511	Pfaffstätten	Hawlicek	Peter	Bahngasse 8	0650 49 06 901	eMail@Do-Ri.com	

Neuroenergetische Kinesiologie (NEK)



NEK wurde von Hugo Tobar entwickelt. Sie beschäftigt sich detailliert mit Anatomie, Physiologie, Immunologie, Neurophysiologie und dem Zusammenspiel mit energetischen Strukturen - Meridianen, wie auch Chakren und Nadis. Ausgehend von der Theorie, dass jedes Problem, sei es körperlicher oder emotionaler Art, in unserem Gehirn entsteht, ist das Zentralnervensystem mit allen Zusammenhängen von großer Bedeutung: Es werden und erkannt, wie verschiedene Funktionseinheiten im Gehirn mit energetischen Strukturen verwoben sind, wie das Chakra-System sowohl spezifisch auf bestimmte Gehirnbereiche, als auch auf das Hormonsystem einwirkt, wie das Gehirn, das Hormonsystem, die Psyche und das Immunsystem interagieren und wie fehlgeleitete Interaktionen durch unser Energiesystem korrigiert werden können.

1170	Wien	Holl	Ulrike	Hernalser Hauptstr. 47/ 5	0676 377 64 66	ulrike.holl@chello.at	www.leap-gehirnintegration.com
4020	Linz	Binder - Pichler	Heike	Semmelweisstraße 41	0676 79 44 782	kontakt@kinesiologie-pichler.at	www.kinesiologie-pichler.at
4060	Leonding	Hahn	Andrea	Wöberweg 6	0732 777371	andrea.hahn@ell.at	www.ell.at
5020	Salzburg	Tobar	Alexandra	Franz-Gruber-Straße 10/2	0662 24 30 66	alexandra@tobar.at	www.tobar.at

Ontologische Kinesiologie (OK)



Die Ontologische Kinesiologie hat sich aus der klassischen Kinesiologie entwickelt und beinhaltet neueste Erkenntnisse aktueller Entwicklungsarbeit. Sie wurde zunächst von Dr. Solihin Thom, einem Schüler von Dr. Georg Goodheart dem Begründer der Kinesiologie (Angewandte Kinesiologie) und von Dr. Alan Beardall (Begründer der klinischen Kinesiologie) ins Leben gerufen und wird heute wiederum von ihm und seinen Schülern (Stephen Hruschka und Markus R. Blocher) weiterentwickelt.

2540	Bad Vöslau	Hruschka	Wilhelm Stephen	Badner Str. 14 / 1	0650 77 780 78	stephen@hruschka.org	www.gesundheitspraxis.com
4040	Linz	Blocher	Markus	Schmiedegasse 3	0660 40 40 700	info@gesundheitspraxis.at	www.gesundheitspraxis.at

Physioenergetik®



Die Physioenergetik® ist ein ganzheitliches diagnostisches und therapeutisches System aus der Kinesiologie. In den 1960er-Jahren fand Dr. Goodheart (USA) Zusammenhänge zwischen der Muskelkraft einzelner Muskeln und Pathologien in untergeordneten Organen und Funktionskreisen. Physioenergetik® ist eine Weiterentwicklung von Goodhearts »Applied Kinesiology« mit dem holistischen Ansatz nach Van Assche. Sie ermöglicht das Auffinden vernetzter Krankheitsursachen ohne Einsatz von technischen Geräten.

Professionelle praktische Kinesiologie® (PPK®)



Die Kunst einer Praktischen Kinesiologin / eines Praktischen Kinesiologen ist es, mittels gezielter verbaler oder nonverbaler Fragen (Testsätze) das Körper-Geist-System eines Menschen so herauszufordern, dass eventuell vorhandene Energieblockaden oder Defizite im energetischen, körperlichen und/oder geistig-seelischen Bereich bewusst wahrgenommen und ausgeglichen werden können.

1120	Wien	Lehner-Kampl	Gabriele	Münchenstraße 22	0664 46 325 73	office@energiemedizin.cc	www.energiemedizin.cc
------	------	--------------	----------	------------------	----------------	--------------------------	-----------------------

Sportkinesiologie



Der Ursprung der Sportkinesiologie geht auf John V. Maguire zurück, Begründer und Direktor der „Kinesiology Institute of America“. Die Anwendung im Sport zielt darauf ab, Potenziale des Sportlers zu öffnen und ihm Zugriff auf seine Reserven zu ermöglichen, an die mit herkömmlichen Trainingsmethoden nicht heranzukommen ist - dies sowohl im körperlichen, energetischen, ernährungswissenschaftlichen als auch im mentalen Bereich.

Voraussetzung für eine Ausbildung in Sportkinesiologie ist Touch for Health-Instructor und eine staatliche Prüfung im Sportbereich (staatlicher Lehrwart, Trainer, Sportwissenschaft...).

1090	Wien	Übel	Rudolf	Wilhelm-Exner-Gasse 2/20	0676 / 3573799	energy.zentrum@teleweb.at	www.energy-world.at
------	------	------	--------	--------------------------	----------------	---------------------------	---------------------

Stress Indicator Point System (SIPS)



Das System der Stressindikatorpunkte wurde vom Australier Ian Stubbings Anfang 1992 entwickelt. Stubbings fand heraus, dass bestimmte Akupunkturpunkte eine spezielle Bedeutung in ihrer Beziehung zu Stress haben. Diese Punkte nannte er Stressindikatorpunkte. Ein Stressindikatorpunkt zeigt den gestressten Zell- und Gewebetyp an und ermöglicht eine rasche Identifikation und Lösung des Stresses.

4060	Leonding	Hahn	Andrea	Wöberweg 6	0732 777371	andrea.hahn@ell.at	www.ell.at
------	----------	------	--------	------------	-------------	--------------------	------------

Breuß-Energy-Balancing®



Die Breuß-Methode nach Rudolf Breuß ist ein schmerzloser Wirbelsäulenausgleich entlang des Blasenmeridians. Sie stellt keine vollständige Kinesiologieausbildung dar, ist jedoch eine wertvolle Ergänzungen und Balancemöglichkeiten zu jeder kinesiologischen Grundausbildung.

1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	Wilhelm-Exner-Gasse 2/20	0676 515 72 98	energy.zentrum@teleweb.at	www.energy-world.at
1090	Wien	Übel	Rudolf	Wilhelm-Exner-Gasse 2/20	0676 35 73 799	energy.zentrum@teleweb.at	www.energy-world.at

Rafferty Energy System of Easing the TMG (R.E.S.E.T.)



R.E.S.E.T. das Energiesystem zum Ausgleichen des Kiefergelenkes, wurde vom Australier Philip Rafferty als Teil seiner umfassenden Kinergetics Ausbildung entwickelt. Das Kiefergelenk hat einen außergewöhnlich starken Einfluss auf viele Körperregionen. Anspannungen, Emotionen und Stress verspannen die Kiefermuskeln und das Kiefergelenk. Das energetische Ausbalancieren ermöglicht die Tiefenentspannung und Neubalancierung der Muskeln.

5231	Schalchen	Schusta	Barbara	Erb 69	0664 88 432 891	b.schusta@i-kom.at	www.brainlp.at
------	-----------	---------	---------	--------	-----------------	--------------------	----------------

KINESIOLOGIE-Ausbildungen, die sich in der Anerkennungsphase befinden:

Akademische Kinesiologie der ÖAKG (AKDK)

Akademische Kinesiologie ist eine dreijährige Ausbildung, die auf der Psychosomatischen Kinesiologie nach Dr. Dr. Max Wrangler aufbaut und erweitert wurde. Da viele naturkundlich orientierten Methoden, angefangen von Akupunktur, Reflexzonentherapie, manuellen Therapieformen, Alpha-Führungen, Homöopathie, Strich- und Symbolcodes, und ganz besonders die intuitive Ebene eingesetzt werden, ergibt sich eine Vielzahl von Möglichkeiten, auch diese Methode in schon Erlerntes zu integrieren, eine ganzheitliche Sichtweise zu vertiefen und für sich und andere zu nutzen. Es werden nur international anerkannte Kursinhalte unterrichtet.

1180	Wien	Luftensteiner	Irmgard	Schulgasse 33/14	0650 4801411	irmgard.luftensteiner@gmx.at	
2124	Niederkreuzstetten	Picolin	Marianne	Obere Teichfeldgasse 1	0664 4499700	mariannepicolin@hotmail.com	www.theacademy.at
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	Mühlleitnerstraße 3	02249 28 977	office@oeakg.at	www.oeakg.at

Amaté – Kinesiologie® (AKI®)

Die Amaté Kinesiologie ortet und balanciert Ungleichgewichte im Energiekörper und seinen Chakren sowie interne und externe energetische Interaktionen und Verhaltensweisen des Energiewesens. Die präzise Abfrage mittels Muskeltest setzt die energetische Integrität des Testers voraus weshalb Selbsterfahrung Teil der Ausbildung ist. Auch Gesprächsführungstechnik wird für eine professionelle Vor- und Nachgesprächsführung unterrichtet. Die AKI® eignet sich als wirksames Werkzeug zur Bearbeitung energetischer Hintergründe von Stress und vielfältigen Anliegen des täglichen Lebens.

1200	Wien	Mikisch	Andrea	Klosterneuburgerstr. 68/40	0699 115 15 424	andrea@amate.at	www.amate.at
1200	Wien	Mikisch	Herbert	Klosterneuburgerstr. 68/40	0699 115 15 424	herbert@amate.at	www.amate.at

Diplom-Kinesiologie Team 13

Die Ausbildung zum/zur dipl. Team 13 Kinesiologen/in umfasst Kenntnisse aus der klassischen Methode „Touch for Health“, das praxisorientierte Arbeiten mit Testampullen, das Erlangen von fundiertem Wissen aus der Anatomie sowie die Kunst der individuellen Gesprächsführung und des achtsamen Umgangs mit dem Klienten. Jede kinesiologische Balance soll auf das Verstehen und Anwenden von Bildern und Sprachsymbolen basieren. Mit dem Erkennen der eigenen Qualitäten in der individuellen kinesiologischen Arbeit und mit Hilfe von zielführendem Marketing sowie mit dem Aneignen der Inhalte aus der Rechtskunde werden die angehenden Kinesiologen/innen auf ihre Selbstständigkeit (Tätigkeit mit Gewerbeschein) vorbereitet.

1130	Wien	Hodeček	Hubert	Hietzinger Hauptstraße 34 A	01 - 803 56 86	office@kinesiologiezentrum-team13.at	www.kinesiologiezentrum-team13.at
------	------	---------	--------	-----------------------------	----------------	--------------------------------------	-----------------------------------



Oneness
Worldwide Congress Hungary
Keszthely, 25-28 Aug 2011
and Eduk® Gathering

Die gemeinsame Konferenz des „International Kinesiology College“ (IKC) und der „Educational Kinesiology Foundation“ findet 2011 in Ungarn statt.

Anmeldungen bitte bei: Zsuzsanna Köves
kovzsu@freemail.hu

Infos: <http://www.oneness2011.com/>

Hier erhalten Mitglieder des ÖBK beim Vorweisen ihrer Mitgliedskarte Sonderkonditionen:



**APOTHEKE ZUR
KAISERKRONE**

1070 Wien, Mariahilfer Str. 110
Telefon 01 - 5262646-0
Email apo@kaiserkrone.at
Internet www.kaiserkrone.at



Energy Island
Fachgeschäft für energetische Produkte

1130 Wien, Hietzinger Hauptstr. 67
Telefon 01 - 879 57 93
Email info@energyislandshop.at
Internet www.energyislandshop.at



**schubert
apothke** Ganzheitliche Medizin

1120 Wien, Arndtstrasse 88
Telefon 01 - 813 72 32
Email office@schubertapotheke.at
Internet www.schubertapotheke.at



METATRON Apotheke
Homöopathie, Spargyk, Blüten u.a.

1120 Wien, Oswaldgasse 65
Telefon 01 - 802 02 80
Email office@metatron-apo.at
Internet www.metatron-apo.at



**VEGA
NOVA**
LEBEN IN BEWEGUNG

SCHUHE
STÜHLE
BETTEN
SCHLAFSOFA

4400 Steyr, Grünmarkt 14
Telefon 07252 81643
Email office@veganova.at
Internet www.veganova.at



PyroJet®
Eleganter Schmuck und
Schutz vor Elektromog
- in einem -

Fa. Yogamar / Philipp Henn
D-40545 Düsseldorf, Vossen links 10
Telefon +49(0)211/30 26 424
Email info@yogamar.de
Internet www.yogamar.de

**Praxismgemeinschaft
Rosensteingasse**

Vergünstigte Miete für Praxis- und Gruppenraum

Kontakt: Irene Hoher
1170 Wien, Rosensteingasse 82/2
Telefon 01 - 4859649
www.praxismgemeinschaft-rosensteingasse.at



CovaFit®

Better Aging
und
Gesundheit
ganzheitlich

1230 Wien, Meggaugasse 6
Telefon 01 - 890 55 05
Email office@covafit.com
Internet www.covafit.com



PWS | AG®
PROTECTIVE WATER SOLUTIONS
**SAUBERES TRINKWASSER
AUS DEM WASSERHAHN**

Kontakt: Werner Schlachtner
1140 Wien, Hütteldorferstr. 277/1/1
Telefon 0676 602 70 73
Email w_schlachtner@gmx.at
Internet www.pws-partner.ag/wsc



**natural
BIOGENA**
www.biogena.at
Orthomolekulare Medizin
Kinesiologische Testsätze

Versandservice:
5020 Salzburg, Neutorstr. 21
Tel: (0)662-23 11 11 Email: info@biogena.at

Biogena-Shop Wien:
1060 Wien, Millergasse 35
Telefon: 01 - 595 31 31 - 0



Zur Goldenen Birne
Fachgeschäft für
Kinesiologie &
Therapiebedarf

2304 Orth an der Donau, Hauptstr. 35
Tel./Fax 022 12 / 300 22
Email goldenebirne@gmail.com
Internet www.zurgoldenenbirne.at

Hilfsprojekt des Kinesiologiezentrums Team 13:

Kinesiologische Betreuung von SOS-Kinderdörfern und Sanierung einer Dorfschule in Nepal



Foto: Hubert Hodeček

Das TEAM 13 bedankt sich von ganzem Herzen für die Unterstützung des Projektes „Kinder dieser Welt“ und der Sanierung einer Dorfschule in Nepal!

Spenden

bitte auf das Konto Nr. 1 314 400
BLZ 32413 (RAIKA)
ltd. auf Hubert Hodeček TEAM 13
„Kinder dieser Welt“

Mitgliedschaft



Liebe Interessentin, lieber Interessent, liebe Kolleginnen und Kollegen!

Der Österreichische Berufsverband für Kinesiologie (ÖBK) sieht sich als die Vertretung aller Kinesiologen und an der Kinesiologie interessierten Menschen in Österreich. Durch Ihre Mitgliedschaft unterstützen Sie die Arbeit des ÖBK, die Verbreitung und Akzeptanz der Kinesiologie in der Öffentlichkeit, sowie die Idee eines Gemeinsamen.

Die Kinesiologie ist in Österreich eine der verbreitetsten Arbeitsmethoden im Bereich der Energetiker. Eine Reihe von Einzelkämpfern gründete 1995 den Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie, um Strukturen und Qualitätsstandards für unseren Beruf zu schaffen. Bis zum heutigen Tag ist es gelungen, unsere Arbeit auf einen hohen Ausbildungsstand zu bringen und den AnwenderInnen einen Platz innerhalb der Energetiker und unserer Gesellschaft zu schaffen, wo die Ideen und Philosophien der Methoden und ethischen Ansprüche umgesetzt werden, die diese wertvolle Arbeit braucht. Der ÖBK ist zu einer zentralen Stelle in Österreich geworden, über die alle, die in kinesiologischer Ausbildung stehen bzw. eine solche abgeschlossen haben, die Entwicklung ihres eigenen Berufes mitgestalten können.

Die Umsetzung einer großen Idee benötigt die Bündelung aller positiven Kräfte in unserem Land. Wir laden Sie ein, diese Kraft zu unterstützen und an ihr Teil zu haben.

Mag. Christian Dillinger
Vorstand des ÖBK

Für weitere Informationen zur Mitgliedschaft bzw. Anmeldung wenden Sie sich bitte an die ÖBK Servicestelle:
Email: sekretariat@kinesiologie-oebk.at • Mobil: 0676 409 19 50

Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie



Wir sind:

- Info- und Beratungsstelle zu allen Themen rund um Kinesiologie
- Vermittler von qualifizierten KinesiologInnen
- Zertifizierungsstelle für Kinesiologierichtungen
- Kontrollstelle für die Einhaltung der Qualitätsstandards
- Plattform für KinesiologInnen österreichweit
- Datenbank von Ausbildungsterminen der in Österreich anerkannten Kinesiologierichtungen.

ÖBK Mitgliedschaft

Möglichkeiten Serviceleistungen	Level 3	Level 2	Level 1	Fördermitgliedschaft
Jahresbeitrag	€ 135,-	€ 65,-	€ 25,-	€ 25,- gerne auch mehr
Voraussetzungen	So kann der ÖBK gewährleisten, dass seine Mitglieder in ihrer kinesiologischen Arbeit beste Qualität leisten: Sie haben mindestens 500 durch den ÖBK anerkannte Kinesiologieausbildungsstunden oder mindestens eine vom ÖBK anerkannte abgeschlossene Kinesiologieausbildung mit zumindest 150 Kinesiologieausbildungsstunden. Anerkennung der Statuten des ÖBK und der ethischen Grundwerte der Kinesiologie.	Sie erreichen im Augenblick noch nicht die erforderlichen Mindeststunden für Level 3 oder befinden sich noch in der Ausbildung oder Sie wollen im Augenblick nicht Level 3 - Mitglied sein. Anerkennung der Statuten des ÖBK und der ethischen Grundwerte der Kinesiologie.	Sie befinden sich in einer durch den ÖBK anerkannten Ausbildung. Anerkennung der Statuten des ÖBK und der ethischen Grundwerte der Kinesiologie.	Sie wollen die Kinesiologie, ihre Entwicklung und Verbreitung in Österreich unterstützen. Anerkennung der Statuten des ÖBK und der ethischen Grundwerte der Kinesiologie.
Nachweis der Anerkennung durch den ÖBK	Mitgliedszertifikat	-----	-----	-----
Ermäßigungen bei Veranstaltungen und Partnern des ÖBK	Mitgliedsausweis	Mitgliedsausweis	Mitgliedsausweis	Mitgliedsausweis
Internetauftritt	Ihr Werbeauftritt im Internet: Präsentation auf der Homepage des ÖBK sowie Veröffentlichung Ihrer durch den ÖBK anerkannten Kinesiologiekurse und -termine.	Eintrag Ihres Namens, der Postleitzahl und Ihrer Telefonnummer auf der Homepage des ÖBK in die Liste von durch den ÖBK anerkannten Kinesiologieanwendern.	Eintrag Ihres Namens und der Postleitzahl auf der Homepage des ÖBK.	Auf Wunsch wird Ihr Name als Fördermitglied veröffentlicht.
IMPULS - die Zeitung des ÖBK	Ihr Werbeauftritt im Druckmedium des ÖBK: Veröffentlichung Ihrer Kontaktdaten. Möglichkeit zur Präsentation Ihrer kinesiologischen Arbeit und Veröffentlichung von kinesiologienahen Beiträgen. 1 Exemplar gratis , weitere auf Wunsch bei Übernahme der Versandkosten.	Möglichkeit zur einmaligen Präsentation als neues Mitglied. Weiters Möglichkeit der Veröffentlichung von kinesiologienahen Beiträgen jederzeit. 1 Exemplar gratis , weitere auf Wunsch bei Übernahme der Versandkosten.	1 Exemplar gratis, weitere auf Wunsch bei Übernahme der Versandkosten.	
Information und Möglichkeit zur Einbringung von Ideen	ÖBK Servicestelle, Newsletter, Bundesländer-Teams, Arbeitskreise, ...			
ÖBK Logo	So können Sie Ihren Klienten bestätigen, dass Sie als Mitglied hohen Qualitätskriterien entsprechen: Berechtigung zur Verwendung des ÖBK-Logos.	-----	-----	-----
ÖBK Folder	Werbeauftritt im ÖBK-Folder: Berechtigung zur Verwendung; anlässlich der Begründung Ihrer Mitgliedschaft erhalten Sie einmalig 50 Stück kostenfrei. Der ÖBK hat extra für Sie auf dem ansprechenden Folder einen Platz freigelassen, wo Sie die Möglichkeit haben, Ihren Praxisstempel anzubringen.	Berechtigung zum Kauf und zur Verwendung der Folder.	-----	-----
ÖBK Messestand	Berechtigung zur Nutzung für Kinesiologieveranstaltungen.		-----	-----
Generalversammlung des ÖBK	Ihr Mitspracherecht: Stimmrecht in der jährlichen Generalversammlung des ÖBK.	-----	-----	-----
Laufzeit	Ein Jahr, automatische Verlängerung für ein weiteres Jahr.	Ein Jahr, automatische Verlängerung für ein weiteres Jahr.	Ein Jahr, automatische Verlängerung für ein weiteres Jahr, jedoch begrenzt auf maximal 3 Jahre.	Ein Jahr, automatische Verlängerung für ein weiteres Jahr.
Beendigung	Schriftliche Kündigung bis 30. November des laufenden Jahres.			
Bezahlung des Mitgliedsbeitrages	Bitte immer bis spätestens 31. Jänner für das aktuelle Jahr auf das Konto des ÖBK bei der Raiffeisenbank Kleinmünchen Linz, BLZ: 34226, Ktnr.: 332387			
Spenden	Wir freuen uns auch über jeglichen Beitrag, mit dem Sie die Arbeit des ÖBK unterstützen und danken Ihnen dafür.			

Stand Juni 2010 / Änderungen vorbehalten



Was bietet der ÖBK?

ÖBK Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

ÖBK LEISTUNGSPROFIL

Was bietet der ÖBK?

- laufende Angebote für alle Mitglieder (z.B.: monatliches Jour fixe in Wien)
- Weiterbildungsangebote für alle Mitglieder
- Wir setzen uns aktiv für das Berufsbild KinesiologInnen im Rahmen der WKÖ ein.
- Wir arbeiten an einer soliden rechtlichen Grundlage für den Beruf Kinesiologie in Zusammenarbeit mit Rechtsberatern und Fachleuten aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Lebens- und Sozialberatung und Supervision.
- Wir sind international vernetzt und arbeiten an weiteren intensiven Kontakten.
- Wir sind aktiv in der WKÖ für die Kinesiologie positioniert.
- Wir sind das verbindende Glied zwischen allen kinesiologischen Methoden und Ausbildungsschulen.
- Wir bieten professionelle Ansprechpartner.
- Vertretung und Beratung der Mitglieder
- Unsere neu gestaltete Internet-Präsentationsplattform für unsere Mitglieder erreicht durchschnittlich 470 Pageviews / 72 Visits täglich.
- Mit unserer Servicestelle stehen wir für Ihre Anfragen gerne zur Verfügung.
- unsere Berufsgruppen Zeitschrift IMPULS als präsentatives Medium für unsere Mitglieder
- ÖBK Folder zur professionellen Verwendung für unsere aktiven Mitglieder
- ein Netzwerk zwischen Mitgliedern und Kinesiologie-Interessenten
- Unsere Mitglieder sind professionell und qualitativ geprüfte KinesiologInnen.
- Unsere Mitglieder erkennt der Kunde über das ÖBK-Zertifikat und dem ÖBK Mitgliedsausweis.
- Mit dem ÖBK-Mitgliedsausweis erhalten unsere Mitglieder Vergünstigungen bei verschiedenen Angeboten.

Wir laden alle KinesiologInnen ein, sich 2010 aktiv dieser neuen, kraftvollen Bewegung anzuschließen und mit Ideen und Impulsen zu unterstützen.

Unser Ziel ist, durch entsprechende Qualitätssicherung und ein klares Berufsbild, die Seriosität und Effektivität unserer Leistungen für eine breitere Öffentlichkeit transparent zu machen.

Durch aktive Mitarbeit in Arbeitskreisen, bieten wir Vertretern der verschiedenen Methoden, sich kreativ einzubringen und gemeinsam die Zukunft der Kinesiologie zu gestalten. Nützen wir doch Synergien, um uns als kompetente, leistungsstarke Berufsgruppe in der Öffentlichkeit zu präsentieren!

Arbeitskreise:

- Berufsbild / Ausbildungskriterien
- Ethik
- Fachzeitschrift Kinesiologie IMPULS
- Öffentlichkeitsarbeit

ÖBK - für alle KinesiologInnen und alle Kinesiologiemethoden

Mitglied Nr.
(wird vom ÖBK ausgefüllt)

Titel

Name

Straße

Telefon

Hauptberuf

Vorname

PLZ

Fax

E-Mail

Geb. Datum

Ort

Mobil

Homepage

Ich bewerbe mich um die Aufnahme als Mitglied im ÖBK (Zutreffendes bitte ankreuzen):

- ☐ **Level 3** (Mitgliedsbeitrag 2010: € 135,--)
 ☐ **Level 2** (Mitgliedsbeitrag 2010: € 65,--)
 ☐ **Level 1** (Mitgliedsbeitrag 2010: € 25,--)
☐ **Fördermitglied** (Mitgliedsbeitrag 2010: € 25,-- oder mehr)

Meine abgeschlossenen Kinesiologieausbildungen:	Meine Kinesiologiefortbildungen:	Meine sonstigen Aus- und Weiterbildungen
Die Aufstellung der Kurse und kopierten Kursbestätigungen lege ich bei.		

Ich möchte mit folgenden kinesiologischen Angeboten in die offizielle Adressliste des ÖBK aufgenommen werden:

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ Touch for Health / ☐ Instructor | ☐ BrainGym® / ☐ Instructor | ☐ Three in One Concepts / ☐ Instructor |
| ☐ Lernberatung P.P. | ☐ Hyperton X | ☐ Psychokinesiologie |
| ☐ S.I.P.S. | ☐ LEAP | ☐ AP |
| ☐ | ☐ | ☐ |
| ☐ Einzelberatung | ☐ Kinderkurse | ☐ Ferienwochen |
| ☐ Workshops | ☐ | ☐ |

Einverständniserklärung

- ☒ Ich bestätige, dass die oben angeführten Angaben der Richtigkeit entsprechen.
☒ Ich anerkenne die **ÖBK-Statuten*** und die **ethischen Grundwerte in der Kinesiologie***.
☒ Ich habe mich mit den Bestimmungen zur Benutzung des **ÖBK-Logos*** (Level 3) und jenen zur Nutzung des **ÖBK-Folders*** (Level 3, Level 2) vertraut gemacht und stimme diesen zu.
☒ Ich erkläre mich bereit, meine Mitgliedsbeiträge verlässlich bis spätestens 31. Jänner des aktuellen Jahres auf das Konto lfd. auf **Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie, Nr. 332387, BLZ 34226 (Raiffeisenbank)**, einzubezahlen.
☒ Die Mitgliedschaft besteht bis auf Widerruf durch eine schriftliche Kündigung bis zum 30. November des laufenden Jahres.

* nachzulesen auf der ÖBK-Homepage: www.kinesiologie-oebk.at

Ort, Datum:

Unterschrift:

Bitte senden Sie folgende Unterlagen an die ÖBK-Servicestelle:

- Anmeldeformular ausgefüllt und unterschrieben
- die Aufstellung besuchter Kinesiologiekurse (Formular-Download oder direkte Eingabe auf www.kinesiologie-oebk.at)
- Kopien Ihrer Kinesiologie-Kurszertifikate
- Kopie Ihres Gewerbescheines (falls vorhanden)
- Level 3 Mitglieder: Foto im jpg-Format für die ÖBK-Homepage (Auflösung 72 dpi, Größe 200 x 300 (b x h) an sekretariat@kinesiologie-oebk.at)

Machen Sie mit beim

Jubiläumspreisausschreiben des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie

25. Ausgabe

IMPULS

KINESIOLOGIE

Einfach Online-Gewinnformular auf der Website www.kinesiologie-oebk.at ausfüllen und das gesuchte Lösungswort bis spätestens 31.05.2011 eintragen.

Zu gewinnen sind:

1 x „Massagematte rollbar“
der Firma VEGA NOVA
www.veganova.at



10 x Oliverde Kosmetiksets
der Firma BIOGENA
www.biogena.at



1 x Duftlampe mit 2 Fläschchen ätherischen
Ölen der METATRON Apotheke
www.metatron-apo.at



5 x „Auf der Sonnenseite, Leben
und Genießen mit Kräutern und
Gewürzen“ von Johannes Gutmann
der Firma SONNENTOR
www.sonnentor.com



20 x CDs „Entspannungs-
Musik für Wartezimmer und
Praxis“ von Dr. Arnd Stein
des Verlages für
THERAPEUTISCHE MEDIEN
www.vtm-stein.de



1 x Tageseintritt für 2 Personen in die
THERME LOIPERSDORF
www.therme.at



Der ÖBK wünscht Ihnen beim Mitmachen
viel Spaß und viel Glück!

Teilnahmebedingungen:

1. Veranstalter dieses Preisausschreibens ist der Österreichische Berufsverband für Kinesiologie (im folgenden kurz „ÖBK“). / 2. Mit der Teilnahme an dem Preisausschreiben akzeptiert der Benutzer diese Teilnahmebedingungen. / 3. Die Teilnahme ist kostenlos und freiwillig. Teilnahmeberechtigt sind Personen mit Wohnsitz in Deutschland, der Schweiz und in Österreich, die bei der Teilnahme mindestens 18 Jahre alt sind. Teilnehmer des Preisausschreibens ist diejenige Person, der die E-Mail-Adresse gehört, die bei der Anmeldung zum Gewinnspiel angegeben worden ist. Es ist pro „Teilnehmer“ nur eine Teilnahme möglich. Eine regelwidrige oder wiederholte Teilnahme eines Teilnehmers an dem Gewinnspiel hat seinen Spielausschluss zur Folge. / 4. Es werden nur die im Gewinnspiel näher beschriebenen Preise vergeben. Die Gewinner werden aus allen E-Mail-Registrierungen gezogen. Die Auslosung der Gewinner erfolgt unter Ausschluss der Öffentlichkeit und ohne Beisein eines Notars am 17.06.2011. / 5. Die Gewinner werden vom ÖBK mittels E-Mail an die im Onlineformular angegebene E-Mail-Adresse verständigt. Die Sachpreise werden in Folge mit der Post spesenfrei an die Gewinner zugesandt. Die Daten werden zur Ermittlung der Gewinner elektronisch erfasst, jedoch nur in Zusammenhang mit diesem Gewinnspiel verwendet und nicht an Dritte weitergegeben. / 6. Mit Aufgabe des Preises bei der Post geht die Gefahr auf den Gewinner über. Für Lieferschäden ist der ÖBK nicht verantwortlich. / 7. Eine Barauszahlung der Sachwerte oder Tausch der Gewinne ist nicht möglich. Die Preise sind nicht übertragbar. Es besteht kein Rechtsanspruch auf einen Gewinn. / 8. Der ÖBK behält sich ferner das Recht vor, diese Teilnahmebedingungen auch unangekündigt zu ändern. / 9. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



METATRON APOTHEKE

Homöopathie, Spagyrik, Blüten u.a.



Mag. Martin Sommergut

Physioenergetiker

Tel.: 80 202 80 DW 30

m.sommergut@metatron-apo.at



Mag. Annemarie Claucig

Physioenergetikerin in Ausbildung

Tel.: 80 202 80 DW 20

office@metatron-apo.at



Kathrin Schredl

Physioenergetikerin

Tel.: 80 202 80 DW 11

k.schredl@metatron-apo.at

Die Spezialapotheke für Kinesiologen

Herstellung aller Testsätze

Professionelle Beratung
durch Kinesiologen

Firmentestsätze

Therapeutenrabatt

Klinghardts Spezialpräparate,
Viteras, HerbaLux

Therapiematerialien

Seminare und Vorträge

Bestellungen können per Fax, e-mail oder Telefon angegeben werden.
Wir versenden am selben Tag **p o r t o f r e i** für euch und eure Klienten.

Öffnungszeiten: Mo-Fr. von 8:00 - 18:00 und Sa von 8:00 - 12:00

METATRON APOTHEKE

Tel: +43 (0)1 802 02 80
office@metatron-apo.at

A-1120 Wien, Oswaldgasse 65
Fax: +43 (0)1 802 02 80 80
www.metatron-apo.at

