

Nr. 27 / 1. Halbjahr 2012

IMPULS



DAS MAGAZIN DES ÖSTERREICHISCHEN BERUFSVERBANDES FÜR

KINESIOLOGIE

KinesiologInnen in Ihrer Nähe
Kinesiologielehrgänge
Kinesiologieübungen

Alles zum Element
FEUER

MEHR ENERGIE

für Herz,
Dünndarm,
Arterien,
Psyche

RECHTSAUSKUNFT

Der seriös arbeitende
Kinesiologe

MEDIZINISCHE FACHBEITRÄGE

- Sitz der Seele ist das Herz
- Pilze im Dünndarm

IHR
persönliches
Exemplar

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

Essenzen für alle Lebenslagen



48 Essenzen und 7 Mischungen
aus dem steirischen Salzkammergut.
Biologisch zertifizierte Blüten in
Quellwasser und Altaussee Sole.



www.helpingflowers.at



49 Baumessenzen mit den mächtigen
Kräften der Bäume sind gute
Begleiter am Lebensweg.



www.sanarbor.at

**AUCH
ALS TESTSÄTZE
ERHÄLTlich!**

BEZIEHUNGS-ESSENZEN

7 Essenzen von Obstbaumblüten
zur Unterstützung in allen
Beziehungen und Partnerschaften.



CHAKREN-ESSENZEN

7 Energieessenzen zum Aktivieren
und Harmonisieren der
Hauptchakren.



Diese von Kinesiologen empfohlenen Essenzen und Testsätze sind in allen österreichischen Apotheken erhältlich.

Ode an die Freude

Freude empfinden wir, wieder eine neue Ausgabe unseres Impuls Kinesiologie vor uns zu haben. Hoherfreut, ganz im Zeichen des **Elements Feuer**, welches das grundlegendste aller Gefühle – die Freude – in sich trägt.

Freude und Begeisterung sind die „schnellsten“ Emotionen, ohne die sich Projekte nicht oder nur sehr schwer umsetzen lassen. Diese beiden Eigenschaften sind grundlegend für unsere Arbeit und stärker als jeglicher Zweifel über das Gelingen: Was im Element Wasser als Traum beginnt, im Element Holz als Idee umgesetzt wird, kommt im **Element Feuer** in die Blüte. Und so präsentiert sich unsere neue Zeitschrift IMPULS-Kinesiologie:

Voll von Themen, die zum **Feuer-Element** gehören spannende Artikel über psychologische Aspekte von Herzerkrankungen, den klassischen Fragen in der Kinesiologie nach Pilzen im Darm, Licht und Geist in unseren Zellen. Interessante Beiträge über gesundheitliche Aspekte unserer Blutgefäße, über das Wissen aus der traditionellen chinesischen Medizin betreffend die Zungendiagnose, über die Balance des Kinesiologischen Dreiecks der Gesundheit und Gedanken zum Thema Sucht, ein Thema, das mit seinen negativen Seiten auch vorwiegend im Element **Feuer** angesiedelt ist.

Dazu kommt eine Reihe von neuen vom ÖBK anerkannten kinesiologischen Richtungen zu Wort – willkommen in unserem Berufsverband! Es ist uns immer ein Anliegen, verwandte Arbeitsmethoden vorzustellen, da viele unserer Mitglieder ihr Wissen und Können aus den verschiedensten Wurzeln – auch uralten wie die Kabbala - beziehen. Für mich erweckt die Kinesiologie da oft den Eindruck, etwas Interzelluläres, Verbindendes zu sein. Sie vermag mit Leichtigkeit andere Arbeitsmethoden zu nähren und zu unterstützen und wird gleichzeitig von anderen Methoden inspiriert.

Aber noch einmal zurück zum **Element Feuer** ...

Geist und Erkenntnis sind Ausdruck des Elements Feuer. Dies zeigt sich in unserer Arbeit als KinesiologInnen, in unserer Zeitschrift IMPULS Kinesiologie und neuerdings auch immer mehr im Schritt in die Öffentlichkeit: Wir gratulieren den Salzburger KinesiologInnen zu ihrer Studie über die Wirksamkeit der Kinesiologie, die sie unter Mithilfe der Wirtschaftskammer Salzburg und namhafter Unterstützung des Wissenschaftsministeriums in Angriff nehmen konnten. Die Ergebnisse dieser wissenschaftlichen Studie, die von der Universität Salzburg durchgeführt wurde, können sich sehen lassen.

(...aber hier sind wir dann schon im Element Metall, wo wir mit Stolz geschwellter Brust die Ernte und Ehre unserer Arbeit einfahren können.) Wir haben es schwarz auf weiß: Kinesiologie wirkt! Die ersten Ergebnisse können Sie im IMPULS lesen. Die Studie wurde Ende November 2011 präsentiert und hat gerade noch vor Redaktionsschluss einen kurzen Beitrag in die Zeitung geschafft. Wir werden noch sicher mehr darüber hören.

Freude und Begeisterung sind ansteckend - wie im **Element Feuer** üblich - und sind daher mächtiger als alle anderen Gefühle und Emotionen. Lassen wir uns selbst mitreißen vom Geist unserer kinesiologischen Arbeit und geben wir damit die Freude an unserem Tun an andere weiter, stecken wir andere damit an!

Vielleicht kann das unser Vorsatz sein für die nächste Zeit. Wir selbst sind schon längst am Weg von der Blüte zum Reifen und Ernten ...



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 und Grafik: Ulrike Icha, E-Mail: impuls@kinesiologie-oebk.at, Tel.: 0680 218 52 15 **Lektorat und technische Fragen:** Bernhard Knaus, E-Mail: kinesiologie@bknaus.at **Marketing und Anzeigenverkauf:** Andrea Ipsmiller, E-Mail: andrea@ipsmiller.net, Tel.: 0664 422 04 52 **Druck:** Druckerei Lischkar

& Co. Gesellschaft m.b.H., 1120 Wien **Titelbild:** Fotolia
ZL. NR. 308842 1 99 U

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

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

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang September 2012
Abgabeschluss für Manuskripte ist der 30. Juni 2012

INHALT

Foto: © Jaroslaw Grudzinski - Fotolia.com



Abgabeschluss für Manuskripte und Schaltungen: 30. Juni 2012

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 Das TAO der 5 Elemente III: Feuer

von Bernhard Knaus

8 Redensarten rund ums Feuer

ÖBK-Redaktion

9 Die Bedeutung des Feuers in der Evolution des Menschen

www.evolution-mensch.de

11 Brauchtum in Österreich: Das Osterfeuer

von Ulrike Icha

12 KINESIOLOGIE-Übung MCC: Der Gorbatschow

von Do-Ri Amtmann

13 Sitz der Seele ist das Herz Psychologische Aspekte von Herzerkrankungen

von Prof. Dr. Jochen Jordan

17 FORSCHUNG: Kakao Dunkles senkt den Blutdruck

ÖBK-Redaktion

18 Feuer: Licht in unseren Zellen? Erleuchtung?

von Romana Kreppel

21 Pilze im Dünndarm

Dr. Thomas Weiss

26 Romans 5-Elemente Küche

Kochrezepte zusammen gestellt
nach den metabolic-balance-Regeln
und der 5-Elemente-Lehre

von Romana Kreppel

28 Arteriosklerose

Der Mensch ist so alt wie seine
Gefäße

von Franz Schmaus

30 Rechtsauskunft

Aufgaben, Rechte und
Pflichten eines seriös
arbeitenden Kinesiologen III

von RA Dr. Manfred Schiffner

31 Energetiker oder Energethiker?

Mag. Christian Dilliger

32 ROT

Die Farbe der Lebenskraft, des
Reichtums, der Leidenschaft und
des Feuers

von Ulrike Icha

35 Die Sucht

Erfolgreiche Suchtbehandlung
durch EDxTM™

von Dr. Astrid Zips und Dr. Karin Neumann



38 Zungendiagnose
Diagnostisches Verfahren aus der traditionellen chinesischen Medizin
ÖBK-Redaktion

43 Warum wir immer wieder beginnen müssen - Teil 2
Das Dreieck der Gesundheit
von Do-Ri Amtmann

44 Eisenmangel
Natürliches Eisen aus der indischen Curry-Pflanze
von Mag. Margit Weichselbraun

46 Der Griff nach der Nuss
und was wir daraus für die Beziehung zu unseren Kunden lernen
von Prof. Mag. Michaela Meisl

47 Klassische Musik
Die Herausforderung, Perfektionismus, Emotion und Spiritualität miteinander zu vereinen
von Sissi Mostofi

50 Der Armlängenreflex (AR)
nach Raphael van Assche
von Dr. Margot Seitschek

52 Brain Gym®
Eine Kinesiologie-Methode wird vorgestellt
von Monika Übel-Helbig

54 Touch for Health
und die Arbeit mit Metaphern
von Christine Grabher

55 Die Kabbala
„Die Zahl ist das Wesen aller Dinge“
von Karin Ergott

57 Wissenschaftliche Studie Kinesiologie wirkt!
Mediendienst der Wirtschaftskammer Salzburg

58 Vorstandswahlergebnis
der ÖBK-Generalversammlung

59 KinesiologInnen in Ihrer Nähe
L3-Mitglieder Liste

61 Neue Mitglieder des ÖBK

62 Vom ÖBK neu anerkannte Kinesiologiemethode: Musik-Kinesiologie® (MK)
von Sissi Mostofi und Helmut Härtenhuber

63 Vom ÖBK neu anerkannte Kinesiologiemethode: AKi® - Amaté Kinesiologie
von Mag. Herbert und Andrea Mikisch

64 „ONENESS“ Internationale Konferenz von Touch for Health und Brain Gym®
von Maria Obermair

66 Rückblick
Energetikerstadt 2011
von Monika Übel-Helbig

67 Rückblick
Wohlfühl- und Technologie Messe 2011
von Doris Stärz

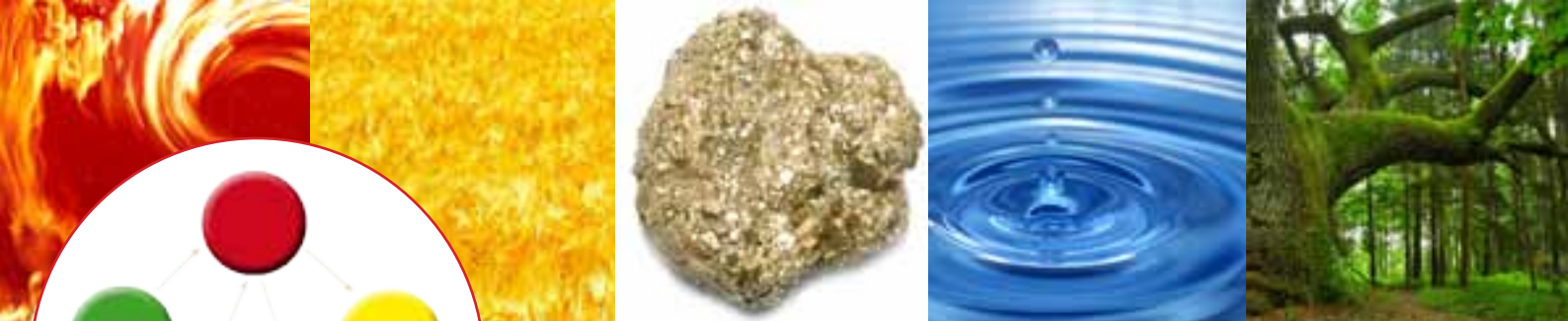
68 Rückblick
3. Ganzheitliche Frauenmesse
von Martina Walter

69 Rückblick
Gesund und Wellness 2011
von Michael Gasperl

70 ÖBK-Kursanbieter
Kinesiologie-Ausbildungen

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

75 ÖBK-Mitglied werden
Infos, Serviceleistungen, Leistungsprofil, Anmeldeformular



Das TAO der 5 Elemente III

Text: Bernhard Knaus



Feuer

Wir haben das Feuerelement erreicht und hier ist erstmal Schuss mit lustig.

Aus dem Wasserelement geboren und im Holzelement gewachsen sehen wir nun einer echten Feuerprobe entgegen. Was bisher leicht und locker war, bekommt Anspruch und wird mitunter mühsam. Es zeigt sich recht schnell, ob das Konzept, das wir uns als Hilfskonstrukt unseres Leben gebastelt haben, hält oder generalüberholt werden muss, um uns weiter zu tragen. Während wir im Holzelement an unserer Überlebensfähigkeit gearbeitet haben, geht es im Feuerelement um unsere Beziehungsfähigkeit. 80% der Liebesbeziehungen scheitern in dieser Phase. Wir machen es uns einfach und suchen einen neuen Partner. Burn-out ist die Diagnose unseres rastlosen Lebens.

III. Das Feuer-Element



Die **Farbe**, die mit dem Feuer verbunden ist, ist **Rot**. Das Aussehen eines Gesichts hängt von ethnischer Abstammung und klimatischen Bedingungen ab. Eine Unausgeglichenheit in diesem Element wird sich dort als eine rötliche Färbung zeigen, die links und rechts unterschiedliche Ausprägung haben kann. Auch das völlige Fehlen der roten Farbtöne, aschfahl, ist von diagnostischer Bedeutung. Generell erkennt man ein gesundes Gesicht an seinem Glanz und seiner Feuchtigkeit.

Die **Jahreszeit**, die dem Feuer entspricht, ist der **Sommer**. Was in der Natur im Sommer geschieht, erfährt auch der Mensch. Die Blüten bringen im Verlauf Ihres Reifungsprozesses Früchte hervor, die Dinge erreichen ihre Erfüllung. Die Erde ist voll von Überfluss, Leben und Wärme. Der gleiche Prozess der Erfüllung und Reifung findet nach den Vorstellungen der TCM in unseren Gedanken und Erfahrungen, im Körper und den Gefühlen statt. Was geschieht, wenn es keine Blüte gibt oder die Frucht nicht wächst? Ein Mensch könnte folgende Symptome entwickeln:

er wird unfähig, zu Ende zu führen, was immer er begonnen hat, er hat ein allgemeines Unwohlsein, aus dem heraus er nichts zu Wege bringt.

Die **Organe** des Elementes Feuer sind **Herz und Dünndarm**. Neben diesen gibt es noch zwei Funktionen, **Kreislauf-Sexu** und der **Dreifache-Erwärmer (3-E)**, die unter das Feuer-element fallen.

*„Das **Herz** ist wie der Minister des Herrschers, er zeichnet sich durch Einblick und Verständnis aus.“* (Nei Ching)

Vom Herzen geht ein richtungsweisender Einfluss und klare Einsicht für unser Leben aus. Als oberster Leiter wird das Herz in der TCM selten direkt behandelt.

*„Der **Dünndarm** ist wie ein Beamter, dem Reichtümer anvertraut werden, er erzeugt Veränderungen der körperlichen Substanz.“* (Nei Ching)

Der Dünndarm wird als Sortierer oder Scheider von Reinem und Unreinem beschrieben. Dies geschieht beim Essen, wie auch auf allen Ebenen unserer Erfahrung. Es wird ständig aussortiert: der Nährwert wird behalten und der Abfall wird dorthin weitergeleitet, wo er wieder entfernt werden kann.

Entscheidungen (Gallenblase) sind schwierig und frustrierend, wenn der Sortierer nicht angemessen arbeitet und die Information daher nicht eindeutig ist.

Die Funktion **Kreislauf-Sexu** hat keine herkömmliche Organstruktur und wird mit dem **Herzbeutel (Perikard)** in Verbindung gebracht. Sie ist der abhängige Gesandte, der die Freuden und Vergnügungen seiner Untertanen lenkt und er ist der Beschützer des Herzens. Die Vitalität, die Ernährung des Blutes und anderer Körpersäfte sowie der Puls des Lebens wird mit dem Kreislauf-Sexu assoziiert.

Der **Dreifache-Erwärmer** ist das Heizungssystem der Körpergeistseele. Er beschützt alle anderen Organe und regelt die Wärme im gesamten Organismus. Dabei unterscheidet die TCM 3 Brenn-Räume (Chou), die bestimmte innere Organe umfassen. Herz und Lungen werden dem oberen Chou; Magen, Milz, Gallenblase, Leber und Dünndarm dem mittleren Chou; Dickdarm, Blase und Nieren dem unteren Chou zugeordnet. Diese Zuschreibung zeigt auch die Verbindung von Atmung, Verdauung und Ausscheidung im Dreifachen-Erwärmer.

Weil der Dreifache-Erwärmer mit allen Organen verbunden ist, sollte man immer, wenn die Energie irgendeines Organs in Unordnung ist, zunächst prüfen wie stark und klar die Energie des 3-E ist.

Die **Tageszeiten** die mit dem Feuer verbunden sind:

Für das Feuer gibt es zwei Zeiten am Tag: Das **Herz** hat seinen aktivsten Punkt in der Zeit zwischen **11 und 13 Uhr**, der **Dünndarm** in Anschluss daran von **13 bis 15 Uhr**.

Die Zeit von **Kreislauf-Sexu** ist von **19 bis 21 Uhr** gefolgt vom **Dreifachen-Erwärmer 21 bis 23 Uhr**.

Seine **Himmelsrichtung** ist der **Süden**.

„Nahrung und Wachstum kommen aus dem Süden.“ (Nei Ching) und bestimmte Krankheiten, wie taube Glieder und verspannte Muskeln stehen damit in Verbindung.

Der **Geschmack**, der dem Feuer entspricht ist **bitter**.

Der bittere Geschmack hat eine stärkende Wirkung. Die Assoziation des Bitteren mit dem Feuer rührt von dem Abkochen der Heilpflanzen her. Eine andere Entsprechung wäre auch in Gewürzen gegeben. Grünes Blattgemüse, Tee, Kaffee, Schokolade, sowie alles Gegrillte oder Angebrannte ist bitter.

Dieser Geschmack muss in den Speiseplan integriert werden, um die dominanteren Geschmacksrichtungen auszubalancieren.

Die **Körperöffnungen** des Feuers sind die **Ohren**.

„Rot ist die Farbe des Südens, sie durchdringt das Herz und legt die Ohren offen.“ (Nei Ching)

Über das Hören entdecken wir die Töne der Welt um uns herum. In Entsprechung zum Dünndarm sortieren die Ohren diese Töne und filtern daraus Worte, Musik und Alarmer. Höranomalien, Ohrschmerzen, Ohrenklingen, Taubheit in verschiedensten Formen haben ihre Ursache in einem unausgeglichene Feuer-element.

Das **Sinnesorgan** des Feuers ist die **Zunge**.

Das Herz regiert die Zunge im Akt des Sprechens. Was immer ausgesprochen wird geht zuerst durch unser eigenes Herz. Über die Sprache bringen wir der Welt um uns zum Ausdruck, wer wir sind. **Hören und Sprechen** sind somit eingebettet in das Feuer-element, welches unsere Beziehungen am meisten bestimmt. Sprachfehler, wie Stottern oder undeutliches Sprechen können ihre Ursache im Feuer-Ungleichgewicht haben. Das Aussehen der Zunge gibt Aufschluss über den Zustand des Feuer-elementes, wie auch andere Organe ihre Entsprechung in unterschiedlichen Bereichen der Zunge haben. Sie wird in der chinesischen Medizin gerne als zentrales Instrument zur Erstdiagnose herangezogen.

Die **Körperflüssigkeit**, des Feuers ist der **Schweiß**.

Wie in anderen Gesundheitstraditionen auch, nimmt man in der TCM an, Schwitzen sei eine Entlastung, die der Körpergeistseele die Möglichkeit gibt, sich durch und durch zu reinigen. Schweiß ist dem zentralen Lenker (Feuer, Herz), zugeordnet, der Schweiß selber kann seine Ursache aber in allen Organen haben. Wenn jemand erschrocken und damit seine Lebenskraft verletzt ist, wird Schweiß vom Herzen erzeugt. Wenn jemand schwere Lasten trägt, wird Schweiß von den Nieren erzeugt und wenn er voll Furcht ist, von der Leber, usw.

Die **Gefühle**, des Feuers sind **Freude und Glück**.

Die alten Weisen lebten so, dass *„...sie in ihren Vergnügungen und Freuden würdevoll und gelassen waren. Sie folgten ihren eigenen Wünschen, und sie richteten ihren Willen und ihren Ehrgeiz niemals auf die Verfolgung eines Ziels, das ohne Bedeutung war.“* (Nei Ching)

Zu viel Freude schadet genau so wie zu viel Wut. Der Wunsch nach ewigem Glück ist unerfüllbar. Wer es ohne Maß in der Arbeit oder im Spiel sucht, kann zu viel Druck auf das Feuer-element ausüben, was sich im Blutdruck äußert. Wenn trotz erhöhter Anstrengung das Ziel unerreichbar bleibt, kommt es zur Frustration und damit zu einem tatsächlichen Mangel an Freude. Eine Unausgeglichenheit in den Gefühlen des Feuers kreist fast immer um zwischenmenschliche Beziehungen.

Der **stimmhafte Ausdruck**, der dem Feuer entspricht, ist **Lachen**. Lachen heilt 1000 Krankheiten, sagt man. Er ist ein subtiler, manchmal offen hervortretender Unterton in der Stimme eines Menschen, dessen Feuer-element ausgeglichen ist. Ein Mensch, der nicht, und schon gar nicht über sich selbst, lachen kann, ist uns zutiefst unheimlich; der endlose Witze Erzähler ist unglaublich.

Die **Körperteile**, die vom Feuer regiert werden, sind die **Blutgefäße**. Dort zeigt sich der Puls aller Organe. Der Blutkreislauf nährt den ganzen Organismus. Störungen wirken sich immer auf die gesamte Lebensenergie aus.

Die **äußere körperliche Ausdrucksform** des Feuers ist die **Gesichtsfarbe**.

Die Art des Gesichts-Gewebes, sein Charakter und seine Hautbeschaffenheit geben Anhaltspunkte für den Energetischen Zustand des Feuerelements.

Die **Fähigkeit**, die das Feuer verleiht, ist die Fähigkeit zu **Trauer und Schmerz**.

Diese Kraft ist als Ausgleich an Freude und Glück gebunden in Zeiten der Aufregung und des Wandels. Sie hilft, traurige und schmerzliche Umstände als Teil des Lebens und seiner Endlichkeit zu akzeptieren als ein Akt der Bewusstwerdung.

Das **Klima**, das mit dem Feuer verbunden ist, ist die **Hitze**. Hitze ist eine äußere Kraft, mit der wir kämpfen müssen, damit sie der Körperseele nicht schadet. Der Südwind in der TCM entsteht im Sommer, seine Krankheit wird im Herzen lokalisiert, er führt zu Störungen in der Brust und in den Rippen. Dies äußert sich in jähren Schmerzen, einer roten Gesichtsfarbe, gefährlichen Erbrechen und einem Mangel an Schweiß.

Das **Trigramm**, welches das Feuer symbolisiert ist **Li, das Haf-tende**. Es bezeichnet die mittlere Tochter und spielt in der inneren Alchemie des Tao eine entscheidende Rolle. Li ist Klarheit, ohne Illusion, Erleuchtung, Erscheinung.

Die **I-Ging Zeichen**, welche das Feuer symbolisieren, sind gemäß ihren Entsprechungen: **Nr. 44** Gou - das Entgegenkommen (Herz), und Dun - der Rückzug (Dünndarm), was auf den ersten Blick widersprüchlicher nicht sein könnte. Dennoch sind sie wie Freude/Glück und Trauer/Schmerz wiederum nur die 2 Seiten derselben Medaille.



Des weiten Bo – die Zersplitterung (**Nr. 23**) für Kreislauf-Sexus und Kun, das Empfangende (3-E). Selbstliebe und universelle Liebe stehen sich hier in Harmonie gegenüber – die Synthese eines erfüllten Lebens.

Keep on burning!



Bernhard Knaus

Kinesiologe
akkreditierter Wirtschaftstrainer
und Coach in Wien

Kontakt:

Lerchengasse 6/10
1080 Wien

Tel.: +43 699 / 1005 91 17

E-Mail: kinesiologie@bknaus.at

Home: www.bknaus.at

Weiterführende Literatur u.a.:

Dianne M. Connelly: Traditionelle Akupunktur (Verlag Bruno Endrich, Heidelberg)
Wolfgang G.A. Schmidt (Hsg.): Huang Ti Nei Ching Su Wen – Klassiker des gelben Kaisers zur inneren Medizin, (HERDER / Spectrum, Freiburg)
Mantak & Maneewan Chia: Das heilende TAO (Healing Tao Books, Thailand)
Richard Wilhelm: I Ging, das Buch der Wandlungen (Diederichs, München)

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

Redensarten rund ums Feuer

„Sprachbilder“, wie Redensarten und Redewendungen sind unverzichtbarer Bestandteil unserer deutschen Sprache. Schließlich bringen Redewendungen eine Sache auf den Punkt und ersparen umständliche und wertvolle Umschreibungen, da jeder sofort weiß, was gemeint ist.

„für jemanden die Hand ins Feuer legen“

Bedeutung: zu jemandem volles Vertrauen haben; für jemanden bürgen

Herkunft: Im Mittelalter musste man beim „Gottesurteil“ seine Hand tatsächlich ins Feuer legen, um seine Unschuld zu beweisen. Am Ausmaß der Verbrennungen konnte man angeblich den Umfang der Schuld erkennen.

„zwei / mehrere / viele Eisen im Feuer haben“

Bedeutung: zwei / mehrere / viele Möglichkeiten / Pläne / Chancen haben

Herkunft: Vor der Erfindung des Stromes wurden in manchen Haushalten mehrere gusseiserne Bügeleisen auf die Herdplatte gestellt, um schneller bügeln zu können

„Feuer unter den Hintern machen“

Bedeutung: jemanden antreiben / drängen / bedrängen

Herkunft: In den Burgen waren nur die wenigsten Räume beheizt. So konnte man sich nur wärmen, wenn man ein Sitzfass hatte. Das wurde gefüllt mit heißen Steinen und so lange wie man darauf saß, hatte man Feuer untern'm Hintern.

„das Feuer schüren“

Bedeutung: provozieren; einen Streit entfachen; einen schwelenden Konflikt

„Ein gebranntes Kind scheut das Feuer“

Bedeutung: Wer einmal eine schlechte Erfahrung mit einer Sache gemacht hat, ist daraufhin übervorsichtig.

Quellen: <http://www.redensarten-index.de>;

Gestern Nacht in mein Wogn

Du und i endlich allaa.

I streich da durch d Hoa,

Du sogst leise: Na.

Heite ned, bitte woat no.

Aber i waaß, dia geht's wia mia.

Du brennst wia i

Uhhhh Feia.

Es is noch Mitternacht und

i bring di ham.

Steig mit dia aus'm Wogn.

Du sagst: „I find den Weg allaa.“

Und dabei schaut mi an, daß i waaß dia geht's wia mia.

Du stehst wia i

im Feia.

Du spüest a oages Spül, spüest mit mia Katz und Maus,

du spüest mit'n Feia und des halt i nimma aus.

I hob scho Angst vorm Schlofn, lieg in an Feiabett.

Vabrenn mit Haut und Hoa, wann mi ned boid wea rett.

Romeo und Julia, Samson und Delilah.

Jo, von sowas tramst und i krepier daweu im Feia.

Und dann schaut mi an und i waaß dir geht'as wia mia

Du brennst wia i

Uhhhh Feia.

(Dr. Kurt Ostbahn)

Quelle: <http://www.lyricstime.com/kurt-ostbahn-feuer-lyrics.html>

Foto: © Teul





Die Bedeutung des Feuers in der Evolution des Menschen

Homo erectus war nachweislich der erste Mensch, der das Feuer zähmte

Text: www.evolution-mensch.de

Die Kontrolle des Feuers

Die frühesten Hinweise auf den kontrollierten Gebrauch von Feuer stammen aus Koobi Fora in Ost-Turkana vor ca. 1,5 Millionen Jahren. Direkte Nachweise gelangen in Swartkrans in Südafrika, wo rund eine Million Jahre alte Verbrennungsspuren an Knochen nachgewiesen wurden, die aufgrund der rekonstruierten Temperaturen nicht von einem Buschfeuer hergerührt haben können. Es ist wahrscheinlich, dass es erstmals bereits dem frühen Homo erectus gelang, Feuer für sich nutzbar zu machen. Es entsteht sehr oft natürlich, zum Beispiel durch Blitzschlag, und muss den Frühmenschen als zerstörerische Kraft gut bekannt gewesen sein. Nicht nur die Wärme des Feuers war - vor allem später bei der Besiedlung kühlerer Kontinente - von Bedeutung, sondern auch der bessere Schutz vor wilden Tieren, die Möglichkeit, Nahrung zu erhitzen, sie dadurch zu erweichen und lagerfähig zu machen. Die Kontrolle des Feuers war und ist bis heute jedoch nicht nur eine technisch, sondern eine gleichermaßen gesellschaftlich zu regelnde Aufgabe.

Der griechischen Sage nach brachte der Titan Prometheus das Feuer zu den Menschen.

Er hatte es dem Göttervater Zeus gestohlen. Dieser war über den Verlust des wertvollen Gutes derart erbost, dass er Prometheus an einen Berggipfel ankettete. Jeden Tag kam ein Adler, der von seiner Leber fraß. Doch Prometheus war unsterblich... Auf der ganzen Welt erzählen Sagen und Legenden von der Macht des Feuers und der Verehrung, die ihm die Menschen zu allen Zeiten entgegenbrachten. Entweder

wurde es den Göttern gestohlen, oder die Götter machten es dem Menschen zum Geschenk.



Bild: Prometheus bringt der Menschheit das Feuer
Heinrich Friedrich Füger (1751–1818)

Die Beherrschung des Feuers gehört zu den höchsten kulturellen Leistungen des Menschen und hat sein Leben wie kaum eine andere Entdeckung verändert. Spätestens mit der Beherrschung des Feuers war die Grenze zwischen Tier und Mensch überschritten, sofern man so eine Grenze überhaupt ausmachen kann. Denn alles in der Natur ist fließend.

Erste Erfahrungen mit dem Feuer

Welcher unserer Vorfahren hat wohl die ersten Erfahrungen mit dem Feuer gemacht? Es ist allgemein bekannt, dass

auch Tiere das Feuer, oder Besser die Folgen von Feuer nutzen, aber sie tun das eher passiv. Nach Buschbränden kommen vor allem die Räuber zurück. Adler kreisen über der vom Feuer verwüsteten Landschaft, und Leoparden durchsuchen die noch warme Asche nach toten Tieren oder machen Jagd auf jene, die zwar überlebt haben, sich nun aber nicht mehr verstecken können.

Können unsere nächsten lebenden Verwandten, die Schimpansen ebenso wie der Mensch ihre Furcht vor dem Feuer überwinden? Anscheinend nicht: Man hat bis jetzt noch keine Schimpansen oder andere Primaten beobachtet, die ein natürlich entstandenes Feuer gepflegt oder gar ein künstliches Feuer entzündet hätten. Die Furcht vor dem Feuer wiegt schwerer als die Neugier und dies nicht ohne Grund: Nur wer Respekt vor dem Feuer hat, überlebt es auch. Die Meidung von Buschfeuern und Brandherden ist eine Verhaltensweise, die sich evolutionär bewährt hat.

Als sich vor 2,5 Millionen Jahren das Klima in Afrika zu verändern begann und es zu immer längeren Trockenzeiten kam, schrumpften die Regenwälder des Äquatorialgürtels. Besonders der östliche Teil des Kontinents, der durch das immer breiter werdende Rift-Valley vom Rest klimatisch abgetrennt wurde war davon betroffen. Savannen mit ihren weiten Grasfluren und vereinzelt Bäumen breiteten sich aus. Aus den ursprünglichen Savannen hingegen wurden weite Steppen, Heimat für die großen Weidetiere. Doch sie mussten immer größere Strecken zurücklegen, um an frischen Graswuchs und zu

den wenigen Wasserstellen zu kommen. Davon waren auch die ersten Menschen betroffen, denn auch sie waren wie alle Lebewesen vom Wasser abhängig.

Bei einer dieser Wanderungen oder bei einer Rast muss es dann geschehen sein: Der Himmel verdunkelt sich, Wolken türmen sich drohend auf. Blitze durchzucken den Himmel und das Grollen des Donners kommt immer näher. Dann ein greller Blitz, ein Knall zerreißt die Luft. Ein Baum hat Feuer gefangen, ein Ast senkt sich brennend zu Boden; die strohtrockene Savanne beginnt zu brennen.



Bild: Burn in a savanna / © Steepcone

Eine Gruppe früher Menschen hat die Szenerie beobachtet - aus sicherer Entfernung. Dieser Vorgang wird für sie nichts Neues gewesen sein, denn Buschbrände waren aufgrund der klimatischen Verhältnisse häufiger als heute. Diese Menschen gehen zum Baum, dessen Inneres noch glimmt. Die Glut betten sie in Rinde und Blätter. Sie werden das Feuer zu ihrem Lagerplatz tragen. Dort werden sie es wieder entfachen. Es wird ihnen Licht und Wärme geben und sie vor allem vor den nächtlichen Angriffen der Leoparden schützen. Das Feuer ist gefährlich - und das Feuer ist gut.

Eine derartige Szene macht sich vor 1,4 Millionen Jahren in Chesowanja, Kenia abgespielt haben. Jedenfalls fanden dort Archäologen ungefähr 40 kreisförmige Flecken und Klumpen aus gebranntem Lehm, zusammen mit Tierknochen und einfachen Werkzeugen aus Lavagestein. Waren die Verfärbungen tatsächlich Spuren vom »Lagerfeuer« oder doch nur die verkohlten Stümpfe niedergebrannter Bäume? Oder waren es die Stellen, an denen der Blitz eingeschlagen hatte?

Überzeugende Hinweise

Überzeugendere Hinweise auf Feuerstellen gibt es aus der Höhle von Swartkrans in Südafrika. Dort fand man einige Hundert Knochen von Antilopen und Zebras, sogar einige von Australopithecus robustus, dem häufigsten dort gefundenen Homininen. Alle diese Knochen waren durch Kohlenstoffreste geschwärzt und

mussten, so zeigen Laborversuche, einer Temperatur von 315 bis 480 Grad Celsius ausgesetzt gewesen sein; so heiß sind Holzfeuer. Diese Schichten sind eine Million Jahre alt.

Die Beherrschung des Feuers als wichtiger Schritt in der Entwicklung der Menschheit

Wer auch immer diese Feuer gehütet hat - der Australopithecus oder doch erst ein Hominine der Gattung Mensch - er musste eine ganz besondere Fähigkeit gehabt haben: die Fähigkeit, das Feuer zu bewahren.

Wir wissen nicht, wann das erste Lagerfeuer brannte, ob vor 1,4 Millionen Jahren oder einer Million Jahren; wirklich zuverlässige archäologische Fundstellen sind alle jünger als 500.000 Jahre. Doch zu dieser Zeit musste Mensch bereits genügend Erfahrung mit dem Feuer gesammelt haben. Er hatte gelernt, dass verschieden Materialien unterschiedlich gut brennen, dass das Feuer niemals ausgeht, wenn es ausreichend mit Brennbarem versorgt wird. Der Schritt zur Beherrschung des Feuers dürfte die Entwicklung der Sprache und des Denkens gewaltig gefördert haben.

Das Feuer nutzen

In den südafrikanischen Höhlen wurden Überreste vieler **Australopithecinen** gefunden. Dass sie darin gelebt haben, wie noch **Raymond Dart** vermutete, wird heute ausgeschlossen. Man nimmt an, dass diese Homininen von Raubtieren in die Höhlen geschleppt wurden. Bissspuren an Schädel- und anderen Knochen zeugen davon, dass diese Homininen noch Gejagte waren - vielleicht gerade deshalb, weil sie noch kein Feuer hatten. Spätestens der **Homo erectus** wurde selber zum Jäger und war auch imstande, Raubtiere zu vertreiben. In **Zhoukoudian** (China) wurden zusammen mit dem berühmten Pekingmenschen, dem asiatischen **Homo erectus**, Ascheschichten gefunden, die 460.000 bis 230.000 Jahre alt sind.



Bild: Homo erectus

© Henry Gilbert and Kathy Schick

In den gleichen Schichten lagen verbrannte Knochen und Steinwerkzeuge. Mit Werkzeugen, Jagdwaffen und vor allem mit dem Feuer hatte der **Homo erectus** ganz neue Möglichkeiten, sich in seiner Umwelt einzurichten. Er hatte keine scharfen Zähne und Krallen, um sich gegen angreifende Tiere zu wehren, doch konnte er Steine zu scharfen Klingen schlagen und mit diesen Speere herstellen (Schöninger Speerfunde). Die Speerspitzen konnte er im Feuer härten. Der Mensch erarbeitete sich so seine Vorherrschaft über die Natur. Gewiss war es ein langwieriger Prozess, der sich über viele Tausend Generationen erstreckt haben mag. Zuweilen wird der Mensch den Busch auch absichtlich in Brand gesetzt haben, wenn er den Nutzen solcher Buschbrände kennen gelernt hatte. Noch heute legen in Australien Aborigines künstliche Buschfeuer, um die Natur zu erneuern. Nach jedem Feuer erwacht die Natur zu neuem Leben. Einige Pflanzen, so der australische Eukalyptus, warten sogar regelrecht auf das Inferno; ihre Samen keimen erst, wenn ein Buschfeuer tote Materie und Konkurrenten verbrannt hat.

Eine Reihe von Zufällen

Bestimmt war es wieder eine Kette von Zufällen, die schließlich dazu führte, dass vor einigen Hunderttausend Jahren das Kochen erfunden wurde. Die Tiere, die bei einem Buschbrand umkamen, waren nicht nur ein »gefundenes Fressen«, sondern auch leichter zu kauen und bekömmlicher als rohes Fleisch. Auf keinen Fall war ihr Fleisch verdorben, wie es bei Aas häufig der Fall war. Gebratenes Fleisch war gutes Fleisch, und so wird sich allmählich auch unsere Vorliebe für gebratenes Fleisch entwickelt haben. Das Feuer tötete die Keime ab und machte das Fleisch haltbarer, so dass man es noch an den darauffolgenden Tagen essen konnte.

Das Feuer erschloss unseren Vorfahren auch neue Nahrungsquellen, denn Blätter und Hülsenfrüchte, die roh ungenießbar sind, können im gekochten Zustand durchaus gegessen werden. Die Hitze zerstört zähe Pflanzenfasern und Giftstoffe. Der Gebrauch des Feuers eröffnete dem Menschen neue Freiheiten, allerdings begab er sich gleichzeitig in eine starke Abhängigkeit, die bis in unsere Zeit andauert.

Diese Abhängigkeit vom Feuer hat allerdings auch höchst angenehme Seiten, denn was wäre das Leben ohne Grillfeuer oder neuartige Ethanol Kamine, die keinen Rauch oder Gerüche erzeugen.

Methoden zum Feuermachen >>>

Methoden zum Feuermachen

Wann genau der Mensch im Stande war, Feuer zu entzünden und mit welcher Methode, weiß man nicht. Zwei Methoden eignen sich zum Feuermachen, allerdings setzen beide einigen Aufwand und viel Geschick voraus.

Das Feuerbohren:

Zum einen kann ein Stöckchen aus Hartholz entweder mit bloßen Händen oder mit einem kleinen Bogen in weichem Holz gedreht werden. Reibung erzeugt Hitze, vor allem dann, wenn zwischen die Hölzer noch Sand oder Asche gestreut wird. Nach einigen Minuten Reiben entsteht so viel Hitze, dass ein getrockneter Baumschwamm zum Glimmen gebracht werden und als Zunder fungieren kann. Mit dem Zunder wiederum lässt sich leicht anderes brennbares Material wie trockenes Gras entzünden.

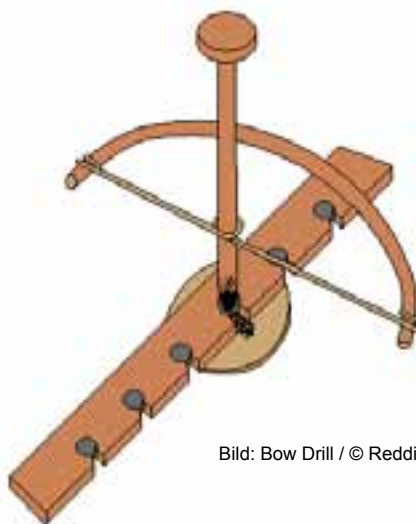


Bild: Bow Drill / © Reddi

Das Feuerschlagen:

Für die andere Methode wird Feuerstein gegen das Mineral Pyrit, ein Eisensulfid, geschlagen. Die davonfliegenden Funken

werden mit dem Zunderschwamm aufgefangen und mit der Glut das eigentliche Feuer entfacht.

Von der Fähigkeit Feuer zu machen und es zu hüten hing schon bald das Überleben der ganzen Gruppe ab, gerade in kälteren Gebieten. Als Mittelpunkt des Lagers entfaltete das Feuer seinen ganzen Nutzen, es wärmte, gab Licht, hielt Raubtiere fern, und der Rauch wehrte lästige Insekten ab. Das Feuer macht auch ein Leben in kälteren und unwirtlicheren Gegenden erträglicher, wenn nicht gar erst möglich, und verlängerte den Tag. Der Mensch konnte nun auch nach Sonnenuntergang noch arbeiten, spielen, essen oder Riten abhalten.

Der Text dieses Artikles wurde von Hans-Peter Willig, Redakteur der Web-Seite:

www.evolution-mensch.de

zur Verfügung gestellt, wofür sich der ÖBK herzlichst bedankt.

Brauchtum in Österreich

Das Osterfeuer

Ein heidnischer und christlicher Brauch

Text: ÖBK-Redaktion

Das „Urfeuer“ war die Sonne, sie wurde u.a. in Ägypten göttlich verehrt. Die Osterfeuer wurden bereits in heidnischer Zeit praktiziert.: Man versuchte so symbolisch, die Sonne mit dem Frühlingsfeuer magisch auf die Erde herab zu ziehen. Sie galt als Sinnbild für Fruchtbarkeit und Wachstum - schließlich ist sie für eine gute Ernte unverzichtbar.

Die ersten christlichen Osterfeuer wurden um 750 in Frankreich zum Osterbrauch entfacht. Die Bedeutung des Osterfeuers wurde auf den christlichen Glauben übertragen, indem man das Feuer als Ausdruck neuen Lebens, das von der Sonne gespendet wurde, mit der Auferstehung Jesu und den Schöpfer Gott verglich.

Für die Vorbereitungen musste jeder Stadt- oder Dorfbewohner Holz für das Osterfeuer sammeln und beisteuern. Die Osterfeuer wurden meist auf Hügeln entzündet. Man glaubte, dass das Feuer dem beleuchteten Gebiet Wachstum und Glück beschert. Wer sich zum Osterfeuer aufmachte, löschte vorher das Herdfeuer im Haus. Wenn die Feuer auf den Bergen erloschen waren, nahm man brennende Fackeln mit, um das heimische Herdfeuer wieder zu entfachen – was auch Glück bringen sollte. Als Symbol für den vergangenen Winter wird in einigen Gegenden eine Strohuppe mit ins Feuer geworfen.

In Österreich gilt das Osterfeuer am Karsamstag noch immer als beliebter Brauch. Vor allem im Alpenraum ist das Osterfeuer seit langer Zeit ein fixer Bestandteil der Osternacht. An den Berghängen oder auch im Tal werden meterhohe Holzfeuer entzündet. Sie bestehen aus Gartenschnitt und so manchem Christbaum.

MCC: DER GORBATSCHOW

Diese **Meridian Cross Crawl** (MCC) Übung balanciert vor allem den **Herz- und Dünndarm-Meridian**.

Die Verbindung zwischen Gehirn- und Herzintegration wird gefördert. Das heißt, dass das, was wir im Herzen klären auch zu einer guten Umsetzung im Alltag gelangt. Der *Gorbatschow* ist angezeigt **bei allen Arten von Allergien** - was ja nichts Anderes heißt, als dass das ganz normale Leben nicht (mehr) vertragen wird.

In unserem Allergiekurs „Von der falschen Offenheit zum klaren Erkennen“ widmen wir diesem Thema und auch dieser Übung viel Zeit. Dies führt zu einem Umdenken. Dieses MCC zu Hause fortgesetzt, schafft die Basis zu positiven Veränderungen - auch in Sachen Allergiefreiheit.

Anleitung:

Du hebst die Ellbogen seitlich in Schulterhöhe, die Unterarme sind 90° nach unten abgewinkelt ①.

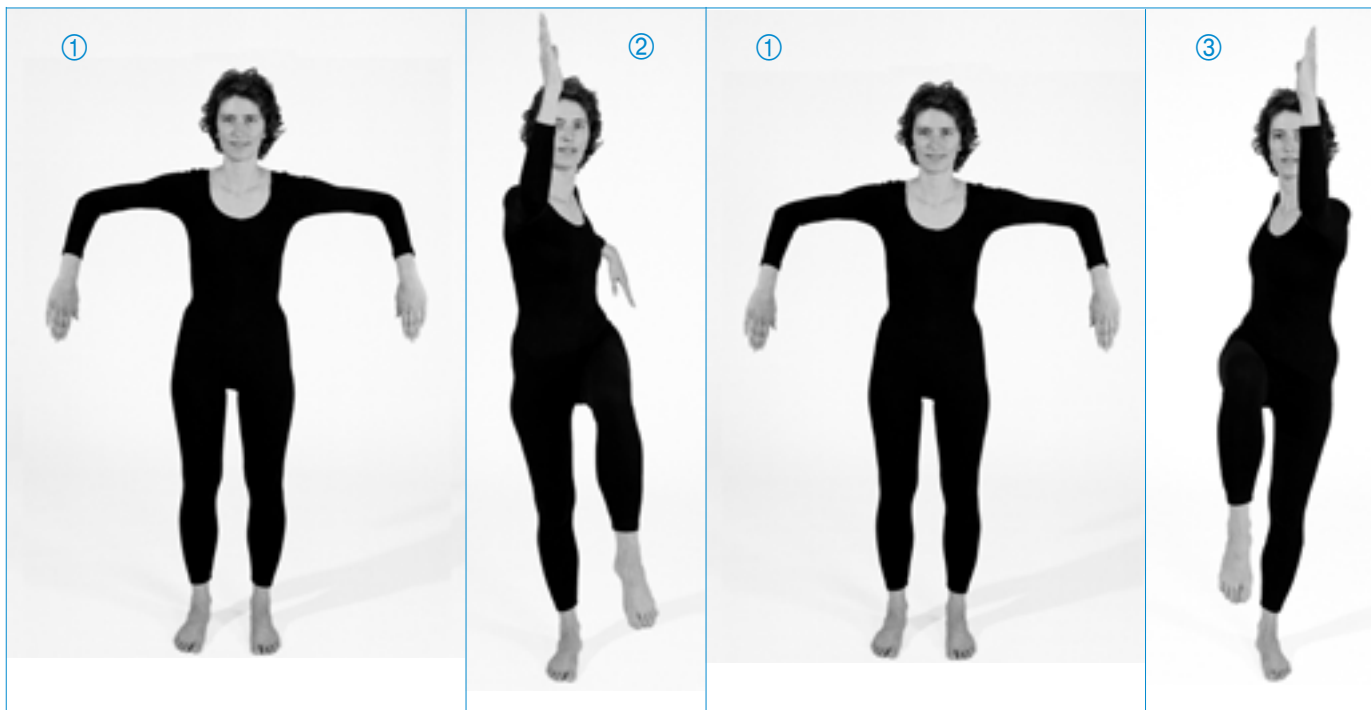
Während du den Oberkörper wie beim Twisten nach links hinten drehst, hebst du den rechten Unterarm (wie zum Winken) und gleichzeitig das linke Knie auf 90° an ②.

Zurück in die Ausgangsstellung ① und nun die andere Seite ②.

Der Kopf bleibt während der gesamten Übung gerade nach vorne gerichtet. Achte auch darauf, dass die Oberarme immer mit den Schultern möglichst in einer Höhe bleiben.

Zur allgemeinen Meridian-Fitness und Vorbeugung wird diese Übung 2x täglich je 70x durchgeführt.

Als „Medikament“ bei genannten Symptomen ist ein Minimum von jeweils 180 x erforderlich - 3x täglich. Natürlich kann dazwischen eine kleine Verschnaufpause eingelegt werden. Am besten regeneriert sich der Körper dabei, wenn wir in der Pause die Erdknöpfe mit je 2 Fingern (Schambeinrand und Unterlippe) halten.



Der Urheber dieser Übung ist Prof. Steven Rochlitz.

Mehr Infos zum Kurs:

*Ausdauer beim fröhlichen
Üben wünscht Euch*

Do-Ri

Text und Fotos: © Do-Ri Amtmann



Do-Ri Amtmann

Kinesiologin

Instructor für Touch for Health, Mensch-Sein
Kinesiologie und Zellular-Medizin

Kontakt:

A -2511 Pfaffstätten, Feldgasse 8

Tel./Fax: 02252 / 43 243

E-Mail: EMail@Do-Ri.com Home: www.do-ri.com

Sitz der Seele ist das Herz:

Psychologische Aspekte von Herzerkrankungen

Ein Vortrag, der von Prof. Dr. rer. med. Jochen Jordan im Rahmen des Studiums generale in Mainz gehalten wurde:

„Die Tatsache, dass in vielen Kulturen dieser Welt und über viele Jahrhunderte hinweg das Herz eine herausragende Bedeutung in unserem Seelenleben hat und dass wir in ihm einen Ort, einen Wohnsitz unserer Seele sehen, diese Tatsache stelle ich als bewiesen in den Raum...“



Foto: © PictureP. - Fotolia.com

... Die mir gestellte Frage, welche psychologischen Mechanismen ausgerechnet das Herz hierfür als geeignet erscheinen lassen, ist äußerst schwierig, denn es gibt nahezu keine wissenschaftliche Literatur hierzu.

Gehen wir zurück an den Anfang unseres Lebens, ganz an den Anfang:

1. Das pränatale Herz

Wir „begegnen“, wenn man dieses Wort überhaupt verwenden darf, dem Herzen zum ersten Mal im Mutterleib. Es ist das dominanteste, alles überragende Geräusch der ersten Monate, ein faszinierender Rhythmus, eine komplex zusammengesetzte Melodie des Lebens. Es prägt sich uns tief ein. Längst bevor wir Wahrnehmungsorgane haben und im eigentlichen Wortsinne hören können, ist dieses Geräusch vorhanden, das Geräusch des Lebens. Es ist nicht nur ein Geräusch sondern auch ein physiologischer Rhythmus, ein Pulsieren, das eine Bewegung des Fruchtwassers erzeugt, es ist auch Reizschutz, übertönt alles andere an Geräuschen von innen und von außen. Ist es nicht in seinem Rhythmus und seiner Klangvielfalt eine einzigartige Komposition des Lebens, eine Melodie, die absolutes Urvertrauen, Entspannung, fast Trance auslösen kann? Es mag Ihnen als psychologische Übertreibung erscheinen, aber es gibt in uns allen sichere Erinnerungsspuren zu diesem Geräusch des Herzens der Mutter, die aber vermutlich in demjenigen Teil unseres psychischen Apparates gelagert sind, das einem bewussten Zugang verwehrt bleibt.

Die in der Säuglingsforschung nachgewiesenen Wiedererkennungsphänomene der mütterlichen Stimme sind ein Hinweis darauf, dass die Wirkung der Herztöne, die zwar weniger individuell moduliert sind als die Stimme der Mutter, sicher eine feste psychische Repräsentanz in uns hinterlassen haben. Nicht zufällig gibt es auf dem Markt kleine Schmusekissen für Kinder, die ein Herzgeräusch abgeben.

Dieser einmalige Rhythmus des Lebens fasziniert die Menschen seit jeher, er kehrt am stärksten in der Musik wieder. Viele Menschen begegnen der hypnotisch Schlaf fördernden Wirkung dieser Melodie anlässlich jeder längeren Eisenbahnfahrt, Schiffsreise oder anderer Kulissen.

Die Herztöne der Mutter sind also erste bedeutende und prägende auditive Repräsentanzen unseres Seelensitzes.

2. Das pubertierende Herz

Dennoch ist das Herz, das eigene wie das des anderen Menschen, in der weiteren psychischen Entwicklung des Menschen für viele Jahre weitgehend unbedeutend. Andere Organsysteme wie die Wahrnehmungsorgane, die Muskulatur, der Mund und die Haut sind in den ersten zehn Lebensjahren wesentlich bedeutendere Organe, die im Seelenleben ihre psychische Repräsentanz ausbilden und im Kontakt mit der natürlichen sowie der sozialen Umwelt hochbedeutsam werden und deshalb die mit ihnen in Verbindung stehenden Bindungsmuster in der Architektur der Seele materialisieren.

Das Herz ist in der Kindheit im Grunde selten präsent. Sogar bei Aufregung oder bei intensivem Laufen und beim Toben ist es

in der Wahrnehmung der Kinder die Atmung, die stärker hervortritt. Kinder sagen dann: „Ja ich spüre mein Herz ganz stark im Hals“. Das Klopfen des Herzens ist sehr selten Fokus kindlicher Beobachtung oder Inhalt von Kommentaren.

Das Herz ist etwas komisches, ja es ist da, aber Kinder verbinden noch nichts mit ihm. Nein, das Herz bedeutet eigentlich noch nichts. Wir lernen das Herz offensichtlich eher im Sinne einer zu vollbringenden zivilisatorischen Leistung kennen, über andere Menschen und den Fundus an kultureller Tradierung vermittelt, als Bestandteil von Metaphern, aus Märchen, Geschichten und vor allem in alltagssprachlichen Wendungen.

Nach meiner Erfahrung bleibt das Herz auch trotz dieser zivilisatorischen Begegnungen oder auch Bemühungen für Kinder psychisch unbedeutend, bis eines Tages etwas Unfassliches passiert.

In einem bestimmten Lebensalter tritt das Herz auf die Bühne des psychischen Apparates und inszeniert eine überwältigende, im Leben einzigartige Choreographie: eine gewaltige Flutwelle erreicht den gänzlich unvorbereiteten und ungeschützten Tempel des so jungen psychischen Apparates und macht das beherbergende Subjekt mit Hilfe spezifischer Hormone fast wehrlos und verwandelt das Gesamtkunstwerk des pubertierenden kleinen Menschen in einen äußerst seltsamen und einmaligen Zustand.

Die Pubertät führt nach meiner Auffassung dazu, dass ein Raum nun plötzlich betretbar wird, der in der Architektur des psychischen Apparates zwar gut ausgestattet, aber verschlossen und geschickt versteckt

und daher unentdeckbar war. Die Latenzzeit erspart dem heranwachsenden Kind so manche Pein und gibt Ruhe zur Entwicklung von Basisfähigkeiten und bereitet damit die unweigerlich kommende Kontextualisierung des Sexuellen vor.

Die erste Verliebtheit öffnet diesen bisher unentdeckten Ballsaal und erhebt ihn mit einem Schlage zum zentralen Raum des Tempels und nun tritt das Herz seinen Platz als Prima Ballerina an, übernimmt in der Choreographie des Lebens den ihm zustehenden Platz. Sie, die Verliebtheit, so scheint es mir, sie ist ohne das Herz nicht spürbar, es scheint undenkbar, verliebt zu sein, ohne diese eindeutig lokalisierbaren Herzsensationen des Klopfens, des Pochens, des einzigartigen Wärmegefühls, des über Tage und Wochen spürbaren leichten ziehenden Gefühls in der Herzgegend.

Obgleich der Bauch ebenfalls involviert ist und sicher, rein wissenschaftlich gesehen, den entscheidenden Anteil an unserem Seelenleben hat, eignet er sich doch nicht für eine romantische psychische Besetzung. Zweifellos besser wäre, wir würden unsere Partnerwahl dem Bauch und nicht dem Herzen überlassen, allein die Fähigkeit zu einer solchen Abwägung fehlt uns unter dieser faszinierenden Droge der freigesetzten Verliebtheithormone.

Die Sprache des Herzens, die große Geste einer Hand, die zum Herzen geht, wenn sie an das geliebte Objekt denkt, alles ist eindeutig.

Das Herz, das sich nun meldet, ist deutlich, es spricht eine Sprache, oft Stunden und Tage, es ist lokalisierbar, es macht schlaflos und es ist der einzig denkbare Ort für romantische Schwüre. Die erste Berührung des anderen Geschlechts im Leben eines Menschen, diese psychologisch unvorstellbar schwierige und komplexe Leistung, dieses sensationelle Erlebnis, jemand anderen, einen Fremden oder eine Fremde, so nahe an sich heranzulassen, die Mixtur aus Angst, Lust und Hormonüberflutung manifestiert sich in einem starken Gefühl des Herzens:

Verliebtheit ist Herzklopfen haben, auch wenn das geliebte Objekt nicht real vor mir steht.

Und nun in diesem Augenblick offenbart sich das Herz, das nun Organ und Symbol und Metapher für Zuneigung und Treue zugleich geworden ist, als ein kompliziertes und leider bald auch als widersprüchliches Gebilde: Es ist ohne Zweifel Teil von mir, ich bin mein Leib und das Herz ist ein Teil davon und zugleich ist es ein Objekt, ein Etwas, das außerhalb von mir zu stehen scheint. Es schlägt und lärmt, so dass man denken könnte, der andere müsse es hören, müsse die verräterische Botschaft auffangen, vielleicht zu früh, zu heftig. Und

doch es ist ein Nicht-Ich Anteil, denn es entzieht sich der Kontrolle meines Ich. Es schlägt seinen eigenen Rhythmus, es ist nicht zu beeinflussen.

So erscheint es uns als Selbst, als tiefste und heiligste Schicht des Gefühlslebens und zugleich als ein Gegenüber, als ein Nicht-Ich, und eignete sich eben deshalb als Repräsentanz des Geliebten oder der Geliebten.

Nun hat es sich seinen Platz im seelischen Apparat erobert, hat aus dem Nichts einen herausragenden Platz eingenommen. Argumentationslogisch würden wir an dieser Stelle aber allerhöchstens eingestehen können, dass das Herz Sitz der Liebe ist; das Herz hat den Ballsaal besetzt aber keineswegs das Regierungszimmer des Reiches.

Die Seele ist weit mehr und wir brauchen weitere Bausteine.

Der Weg in die Regierungszentrale ist ein unromantischer, harter langer Marsch, dies gilt auch für unser Herz in seinem Bemühen, zum Sitz der Seele gewählt zu werden. Das Leben lehrt uns, dass die Liebe unausweichlich mit einer Reihe weiterer, tief greifender Affekte verbunden ist: **Liebe führt immer und unvermeidbar zur Enttäuschung**, Liebe und Hass sind untrennbar zwei Seiten einer Dimension und auch Liebe und Trauer und tiefe entsetzliche, bis zur Selbstaufgabe gehende Not sind voneinander nicht zu trennen.

Wir können nur so viel lieben, wie wir bereit und auch in der Lage sind, zu leiden. Wer das Leid, die Trauer und den Zusammenbruch des inneren Universums nicht riskieren will oder aus biographischen Gründen nicht riskieren darf und kann, der muss die Intensität der Liebe reduzieren. Reduzierung der Erwartungen, oder eingebaute Sollbruchstellen, Fallstricke am Weg der Verliebtheit sind weit verbreitete Versuche, die Enttäuschung klein zu halten, aber diese Vorsichtsmaßnahmen verkleinern die unendliche Schönheit des Augenblicks und es wird dann am Ende nicht mehr als die Linderung eines Elends durch ein kleines kurzes wärmendes Strohfeuer dabei herauskommen, wenn wir uns verlieben. Der Rausch der narzisstischen Glückseligkeit ist ohne die gedachte und am Ende dann doch auch meist folgende Enttäuschung nicht zu haben.

Die Literaturwissenschaft ist in der Lage uns zu zeigen, dass Liebe und Betrug genauso untrennbar miteinander verknüpft sind wie Liebe und Verrat. Die faszinierendsten Bücher zu dieser Frage möchte ich Ihnen doch zur Lektüre empfehlen, auch auf die Gefahr hin, Ihnen jeden Glauben an die Romantik der Liebe zu nehmen:

Peter von Matt: „Liebesverrat – Die treulosen in der Literatur“ - DTV 1991

Manfred Schneider: „Liebe und Betrug – Die Sprachen des Verlangens“ - DTV 1994

Beide sind in der Lage nachzuweisen, dass die schöne Literatur aller Epochen uns nicht nur die Romantik und Reinheit der Liebe vorsingt, sondern auch zeigt, dass ein wenig und zuweilen viel Betrug und Hinterlist im Liebesspiel verborgen ist und dass die Destruktivität und die mit ihr verbundenen Enttäuschungen allenthalben zur Choreographie der Liebe dazu gehören. Jede vom Herzen kommende Liebeserklärung kommt nicht ohne Betrug und Fälschung und Übertreibung und ein wenig Verrat aus. Und dies ist für die Psychologie als Wissenschaft nicht verwunderlich:

Verliebtheit ist aus psychologischer Sicht der Zustand einer beträchtlichen psychopathologischen Wahrnehmungseintrübung, verbunden mit einer partiellen Einschränkung der Urteilsfähigkeit, einem beängstigenden Mangel an Konzentrationsfähigkeit. Es wird für die Dauer von sechs Monaten ein nicht-substanzgebundenes Suchtverhalten ausgelöst, bzw. es wird im Körper eine Substanz synthetisiert, die ein schweres Suchtverhalten bewirkt. Das klinische Bild der Verliebtheit würde in jeder anderen Lebensphase, in der eine Verliebtheit anamnestisch ausgeschlossen werden kann, als indikativ für eine Psychotherapie gewertet.

Und so kommen wir zum nächsten Aspekt unserer Thematik:

3. Das Herz in den Abgründen menschlichen Seins

Die Höhe des Flugs bestimmt immer die Absturzhöhe und so ist der nächste argumentationslogische Schritt vorbestimmt: die entstandene Verbindung des Herzens mit der Verliebtheit und Liebe bringt unweigerlich die Mitgift der Eifersucht, der Enttäuschung, des Hasses und der Aggression, sowie der tiefen Trauer über den realen oder gefürchteten Verlust des geliebten Objekts. Unausweichlich ist diese eingeheiratete Affektfamilie schon deshalb, weil alle Mitglieder kreislaufrelevante Noxen in sich tragen.

Weder Eifersucht noch Hass, Wut und Zorn sind ohne Veränderung der Herzfunktionen möglich. Und auch die Trauer hat einen spezifischen, wenn auch entgegengesetzten Effekt auf die Herztätigkeit.

Das gebrochene Herz ist der Zwilling des verliebten Herzens und zahllose wissenschaftlich-empirische Studien zeigen uns die erhöhte Morbidität und Mortalität nach dem Verlust eines geliebten Objektes. Eine der größten Studien wurde

sogar nach diesem Phänomen genannt: die **Broken Heart-Studie**, die v.a. von Lynch publiziert wurde.

Wir müssen also konstatieren, dass mit der Verliebtheit und Liebe eine beträchtliche Anzahl von Affekten mit in das Haus eingezogen sind und dass nun der allgemeine Anspruch als Sitz der Seele und nicht nur der Liebe zu gelten, erheblich untermauert werden konnte.

4. Herz und Angst

Argumentationslogisch fehlt uns nun noch eine weitere Schnittstelle zwischen Seele und Herz und diese führt uns zum im Grunde phylogenetisch und ontogenetisch ältesten lebenserhaltenden Affekt des Menschen, zur Angst.

Dieser wichtigste Affekt, die Angst, ohne die wir als Gattung und als Individuen die Anpassung an die Umwelt nicht hätten meistern können und ohne die wir vermutlich als Gattung ausgestorben wären, ist uns als psychophysiologisches Grundmuster von unseren Vorfahren geblieben.

Die Angst muss, um wirksam zu sein, mit dem Herz-Kreislaufsystem engstens verknüpft sein. Angst als Signalreiz führt zu einer rasend schnellen sog. Bereitstellungsreaktion des Körpers. Eine Bereitstellung von Energie, die uns in die Lage versetzen soll, rasch die Flucht anzutreten oder aber in der Auseinandersetzung zu kämpfen. Es werden neben einer Umstellung des Immunsystems hormonell und über Nervenbahnen Blutreserven ausgeschüttet, die Atemfrequenz wird erhöht, Puls und Blutdruck gesteigert u.v.m.

Angst als Signalreiz wird in der komplexen Struktur des, auf welchem Niveau auch immer, zivilisierten Menschen sehr bald über die beiden Achsen „Flucht“ und „Kampf“ hinaus generalisiert und es entstehen zahlreiche innere und äußere, auch individuell sehr verschiedenartige, angstausslösende Muster. Wir finden die Schamangst und andere soziale Ängste, die Angst als Lampenfieber, Prüfungssangst, Versagensangst, als körperbezogene Angst in der Hypochondrie und zahlreichen Neurosen.

Ist diese Verbindung zwischen Angst und Herzfunktionsänderung erst einmal fester Bestandteil unseres Seelenlebens, so werden wir gewahr, dass auch eine Verkoppelung in die umgekehrte Richtung existiert:

Jede wahrgenommene Herzsensation, jedes Stolpern, jede Extrasystole, das Herzsorgen, der Herzschmerz und der Brust-Druck, all dies kann plötzlich nach Jahren der unterschweligen Existenz wahrgenommen, sozusagen aus der Grauzone der Interozeption heraus destilliert und in den Mittelpunkt gesetzt werden. Plötzlich

richtet sich die Aufmerksamkeit auf die Herztätigkeit und nun werden Emotionen, vor allem aber Angst frei. Prof. Ludwig Braun, ein Wiener Arzt und Freund von Breuer hat 1920 ein faszinierendes Buch geschrieben, das ihm die eigene Biographie diktiert hat: „Herz und Psyche“. Hier beschreibt er das Herz als Angstorgan. 1932 schrieb er sein zweites Buch nun unter dem Titel „Herz und Angst“. Die deutlichste Sprache des Herzens ist neben der Verliebtheit die Trauer und die Angst. Wir sollten hier zunächst festhalten, dass die Angst eine weitere Festigung des Herzens als Wohnsitz der Seele bewirkt.

5. Leben und Tod

Um zu verstehen, weshalb das Herz in so vielen Kulturen einen so herausgehobenen und stabilen Platz und eine so herausragende mythologische Bedeutung erlangen konnte, fehlt uns meines Erachtens noch ein Aspekt:

Das Herz ist ein Organ mit einem Eigenleben. Es schlägt, es bewegt sich immer, ohne eine Pause, es ist hierin autonom und ein ständiger Begleiter des Lebens. Kein anderes Organ ist durch Bewegung so präsent, so faszinierend und die Phantasie anregend. Wir können das eigene Herz einfach erspüren, hören und fühlen, wir können sogar das Herz eines anderen Menschen ohne Mühe mit dem Ohr auf der Brust hören.

Und sicher haben unsere Vorfahren schon vor der Zeit zivilisatorischer Zeugnisse bemerkt, dass bei einem Toten dieses Geräusch nicht mehr zu hören ist. Das Herz konnte meines Erachtens überhaupt nur als Metapher des Sitzes der Seele in Frage kommen, weil es mit dem Leben selbst und damit auch mit dem Tod in ganz zentraler Verbindung steht.

Das schlagende Herz und das stillstehende Herz sind Metaphern des Lebens und des Todes und es ist sehr gut verstehbar, dass in vielen Totenkulten und daher auch in der Götterverehrung das Herz eine überragende Rolle einnimmt.

6. Die klinische Evidenz:

Soldiers Heart

Eine gewisse Evidenz für das bisher Gesagte erlangen wir durch zahlreiche klinische Krankheitsbilder und Störungen, mit denen sich die Psychosomatische Medizin befasst. Am hervorstechendsten ist für unseren heutigen Zusammenhang die sogenannte Herzneurose, die heute präziser, aber eben auch unschön, somatoforme Störung des kardio-vaskulären Systems heißt. Wissenschaftshistorisch geht die Krankheit auf die sog. Kriegszitterer des ersten Weltkrieges zurück.

Herr Hoffmann, Direktor der hiesigen Psychosomatischen Klinik hat die For-

schungsgeschichte dieses Krankheitsbildes, das einst „**Soldiers Heart**“ hieß, sehr schön zusammengetragen.

Dies sind Menschen, die wiederholte anfallsartige Angstanfälle bekommen, zuweilen regelrechte Panikattacken, und die der festen Überzeugung sind, nun an einem Herzinfarkt zu sterben. Sie rufen den Notarzt, suchen immer wieder Polikliniken auf und sind in vielen Krankenhäusern ihrer Stadt bekannt. Sie simulieren nicht sondern geraten, durch die Angst, die sich oft über Stunden schleichend und unbemerkt einstellt, in einen Erregungszustand mit Herzsorgen, Schwitzen, Herzs stolpern, Blutdruckerhöhung und häufig Hyperventilation mit allen Begleiterscheinungen, so dass sie wirklich subjektiv in einem Zustand höchster kardialer Bedrohung sind. Das Leiden ist groß und unbehandelt meist bald chronifiziert, führt zur Arbeitsunfähigkeit und Berentung.

In unserem Kontext interessant ist, dass die sich im Verlaufe langer Psychotherapien heraus kristallisierenden unbewussten Konflikte meist um das Thema Trennung und Autonomie kreisen. Folgt man den Symptomschilderungen und arbeitet geduldig die Auslösesituationen durch, so könnte man häufig auf die Idee kommen, dass **das Wort Herz in der Schilderung durch das Wort Mutter ersetzt werden könnte**. Die Symptomatik entsteht im Kontext eines unbewussten Konfliktes, in welchem das Individuum sich im Grunde aus einer sozialen Beziehung lösen möchte oder aber einem Autonomiewunsch folgend deutlich mehr Freiraum und Abgrenzung wünscht. Diese Wünsche werden abgewehrt, können die Schwelle der Bewusstheit nicht überspringen und daher weder gespürt noch gelebt werden, weil ein biographisch gewachsener unsicherer Bindungsstil das innere tolerierbare Konfliktpotenzial nicht sicher stellt.

Die entstehende Aggression unterliegt einer ebenso vollständigen Abwehr und als Reaktionsbildung tritt ein betont enges Bindungsverhalten ans Tageslicht. Resultat des inneren Konflikts und der Unbewussthaltung ist das für die Patienten überraschend auftretende Symptom der Angst, das nun aber nicht als Angst vor der Trennung, als Angst vor den Folgen des Allein-Seins oder der abgewehrten Aggression zutage tritt, sondern sich an die Tätigkeit des Herzens bindet. Das Herz eignet sich, weil es ein hoch besetztes Organ ist, weil es **Repräsentanz von Bindung** ist.

Wie sehr das Herz in die innere Welt unseres Seelensystems eingebunden ist, sehen wir weiterhin bei Patienten nach einem **Herzinfarkt**.

Im Kontext von Herzoperationen, insbesondere bei Herztransplantationen sehen

wir aber auch, wie leicht die bisher geschilderten Verbindungen auflösbar sind und andere psychische Besetzungsmodalitäten zum Einsatz kommen können.

Nun wird das Herz vollständig und ohne langes Getue in das klassische Maschinenparadigma der Medizin integriert, es wird kurzerhand zu einer Pumpe degradiert, die man reparieren, dilatieren muss, die wie ein Automotor neue Klappen braucht oder eben auch ausgetauscht werden kann. Den Betroffenen wird eine Tatsache bewusst, die wir uns alle nicht klar machen wollen: **ein transplantiertes Herz hat keine Verbindung mehr zu unserem Körper über die Nervenbahnen und dennoch funktioniert es**, passt sich über chemische und physikalische Regulatoren den Erfordernissen an.

Das Tierherz im Experiment kann außerhalb des Körpers mit Nahrung versorgt werden und durch bestimmte Substanzen dazu gebracht werden heftiger oder schneller zu schlagen.

Mit einem Schlage sehen wir hier, dass sich die hohe symbolische Besetzung im Alltag, und erst recht in der Not, vollständig rückgängig machen lässt.

Die Romantik und die Seele trennen sich und das Paar wird wieder denjenigen zugeschoben, die sich berufsmäßig damit beschäftigen, den Dichtern und Künstlern.

Wenn wir nunmehr davon ausgehen, dass wir das Herz verstehbar und plausibel als den Sitz der Seele ansehen dürfen, jedenfalls in Stunden der Nachdenklichkeit und der spezifischen Affektüberflutung, so müssen wir meines Erachtens die These zulassen, dass unser enges Verhältnis zu diesem Organ auch eine verlässliche Wahrnehmung der Funktionen eben dieses Organs mit sich bringt.

7. Lug und Trug: Niemand kennt sein eigenes Herz

Es müsste sich daraus ableiten lassen, dass uns Menschen die enge Verbindung zwischen Herz und Psyche auch beständig bewusst ist, dass unsere nach innen gerichtete Wahrnehmung, die sog. **Interozeption**, ein präzises Bild unserer Herz-Kreislaufaktionen liefert.

Es geht also nun um den Zusammenhang zwischen Interozeption, Introspektion und Symptomwahrnehmung. Die Emotionsforschung hat uns sehr viel Material aus Laborexperimenten zur Verfügung stellen können, welches dafür spricht, dass physiologische Veränderungen von uns wahrgenommen werden und erst sekundär eine Emotion erzeugen, dass also die physiologische Reaktion die Emotion auslöst. *Michael Myrtek* hat sehr plausibel zeigen können, dass dies vermutlich nur im Laborexperiment Gültigkeit hat.

In umfangreichen Feldstudien und einer Literaturanalyse konnte er zeigen, dass die Wahrnehmung einer Emotion doch eher durch psychologische als durch physiologische Prozesse gesteuert ist. Obwohl in seinem Modell der Psychologie des Menschen unbewusste Prozesse eine geringe Rolle spielen schreibt er folgendes:

„Offenbar werden alle (... inneren ...) Reize cortical zwar vorbewusst analysiert, aber nur wenige emotionale Erregungen erlangen das Bewusstseinsniveau. Dieser Filtermechanismus scheint bestimmte Vorteile zu haben. [...] Schwache emotional bedingte physiologische Erregungen sind danach nicht in der Lage, die Aktivitäten des Individuums zu stören, da sie nicht bewusst ablaufen. Gleichwohl kommt es aber zu einer Bereitstellungsreaktion, die sich z. B. in der Erhöhung der Herzfrequenz manifestiert. Die Erhöhung der Herzfrequenz bewirkt ein größeres Herzzeitvolumen, womit die Versorgung der Gewebe mit Sauerstoff vorübergehend verbessert wird. Damit wird das Individuum in die Lage versetzt, im Bedarfsfall sofort körperlich aktiv zu werden“.

Unsere Wahrnehmungsprozesse hinsichtlich körperlicher Zustände oder Veränderungen unterliegt den gleichen Gesetzmäßigkeiten wie die Wahrnehmungsprozesse hinsichtlich externaler Reize, wobei die externalen Reize Priorität haben, was phylogenetisch ein gewissen Sinn macht, denn es wäre wenig adaptiv gewesen, wenn unsere Vorfahren in Gefahrensituationen über eine gleichberechtigte Aufmerksamkeitslenkung verfügt hätten und dann sensibel Veränderungen ihres physiologischen Systems wahrgenommen und dabei die Auseinandersetzung mit der bedrohlichen Außenwelt vernachlässigt hätten.

Forschungen zur Herzfunktion zeigen eindrucksvoll, wie sehr die Wahrnehmung des körperlichen Innenraumes von den tatsächlichen Abläufen entfernt ist. So wissen wir aus zahlreichen Studien zur Koronarangiographie, dass mit einem erheblichen prozentualen Anteil von unerwarteten Befunden zu rechnen ist. Etwa 15 bis 25 % der wegen Brustschmerz angiographierten Patienten haben keinen pathologischen Gefäßbefund, aber die charakteristischen Schmerzen. Umgekehrt finden wir häufig hämodynamisch relevante Befunde, also Stenosen, bei Menschen die keinerlei Beschwerden haben.

Eine Untersuchung von *Freasure-Smith* zeigte 1987, dass zwischen den Ergebnissen eines Fragebogens und den Angiographiebefunden eine geringe Korrelation bestand. Die höchsten Fragebogenwerte für subjektive Beschwerden hatten die Patienten ohne Befund und mit zunehmender

Anzahl von hochgradigen Stenosen wurden die Fragebogenwerte geringer. Die Kardiologen kennen das Phänomen stummer Ischämie, also von Patienten, die im Belastungs-EKG deutliche Zeichen einer Ischämie haben, aber keinerlei Angina Pectoris Beschwerden haben. Ein eigens geprägter Begriff, das sog. Syndrom X charakterisiert ebenfalls die Schwierigkeit zwischen Befund und Befinden zu differenzieren. Wir wissen aus Untersuchungen, dass viele Patienten mit Herzinfarkt im Vorfeld klare Prodromalsyndrome hatten, diese aber nicht wahrnehmen. Manchmal sind es die Ehefrauen, die hierüber berichten können. Und wir wissen aus einer Studie, dass nur ca. 45% der Infarktpatienten auf dem Weg ins Krankenhaus, die Schwere ihrer Erkrankung realisieren. Nicht anders ist es mit der Herzfrequenzeinschätzung:

Meist wird die eigene Herzfrequenz zu niedrig eingeschätzt und experimentell erzeugte Veränderungen werden von vielen Probanden gar nicht bemerkt. Auch die **Einschätzung des eigenen Blutdrucks** offenbart jeden Mangel an Korrelation, was wir aus Gesundheitsuntersuchungen alle wissen: Menschen mit Bluthochdruck wissen nichts davon, fühlen sich pudelwohl und leiden bei einer medikamentösen Normalisierung. Im Experiment sind die Schätzungen des Blutdrucks weniger von den realen Verhältnisse als vielmehr von Stimmung, von der kognitiven kontextuellen Wahrnehmung und deren Bewertung, von der Einschätzung eigener Aktivität und von den zugehörigen Hypothesen zur Herzaktivität beeinflusst. Da viele Menschen denken, dass bei körperlicher Anstrengung der Blutdruck linear steigt, schätzen sie entsprechend...“

Das Herz ist Sitz der Seele weil es mit allen Lebensfunktionen in enger Verbindung steht:

Die pränatale Prägung, Verliebtheit – Liebe, Enttäuschung. Hass, Wut, Aggression, Trauer, Eifersucht, Angst und alle Abkömmlinge, Bewegung, Stärke, Macht, Aktivität, Leben, und Tod.



**Prof. Dr. rer. med.
Jochen Jordan**

Leiter der Abteilung
für Psychokardiologie
Kerckhoff-Klinik
61231 Bad Nauheim

www.kerckhoff-klinik.de

Die Herzintelligenz®-Methode

Seit einigen Jahren wissen wir, dass das Herz ein komplexes und unabhängiges System und mit ca. 40.000 neuronalen Zellen ausgestattet ist. Dieses „Herzhirn“ sendet Informationen an das „Kopfhirn“. Welche Auswirkungen das auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden hat, hat das Institute of HeartMath® in Boulder Creek/Kalifornien untersucht.

Die Botschaften des Herzens sind nachweislich in der Lage, die Wahrnehmung und das innere Erleben zu beeinflussen. Eine entscheidende Rolle dabei spielt die Herzrhythmusvariabilität (HRV).

Unangenehme Gefühle und Stresszustände führen zu einem ungeordneten/chaotischen Herzrhythmus. Angenehme Gefühle wie Dankbarkeit, Wertschätzung und Liebe führen zu einem harmonischen/kohärenten Herzrhythmus.



Chaotische HRV (Ärger)



Kohärente HRV (Wertschätzung)

Durch einfach erlernbare Techniken lässt sich bewusst ein kohärenter Herzrhythmus erzeugen, der zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit führt. Ein Biofeedback-Programm misst den Grad der Kohärenz; damit lassen sich Übungserfolge gut darstellen. Wissenschaftler bestätigen den herzintelligenten® Techniken ein vielseitiges Wirkungsspektrum, nämlich:

- verbessertes „Zusammenspiel“ aller Körpersysteme,
- mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden,
- verbesserte Denk- und Reflexionsfähigkeit,
- optimaler Energiehaushalt,
- gesteigerte Kreativität und Lösungskompetenz.

Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme
unter: office@gedankentraining.at
www.gedankentraining.at
Leopold Thon



Intelligenz ist Herzenssache!



Mit der
Herzintelligenz®-Methode zu mehr
Ausgeglichenheit und Wohlbefinden

www.gedankentraining.at

VERSUCHUNGEN SOLLTE MAN NACHGEBEN. WER WEISS, OB SIE WIEDERKOMMEN!

OSCAR WILDE (1854 - 1900)



100% kontrolliert
biologischer Anbau.
Hoher Kakaogehalt,
keine Emulgatoren!
Vielfach prämiert.
Erhältlich in Naturkost-
läden, Bio-Supermärkten
und Reformhäusern.
Online-Shop:
www.bioschokolade.de

WWW.VIVANI.DE

FORSCHUNG:

Kakao: Dunkles senkt den Blutdruck

Wer Lust auf Schokolade verspürt, darf dieser hin und wieder nachgeben. Eine Studie rät allerdings, dass dabei die Wahl auf eine Sorte mit hohem Kakao-Anteil fallen sollte.

Im Fachjournal *Archives of Internal Medicine* beichten deutsche Forscher, dass kakaohaltige Produkte den Blutdruck senken.

Dr. Dirk Taubert und sein Team vom Institut für Pharmakologie an der Universitätsklinik Köln hatten mehr als zehn abgeschlossene Studien zum Effekt Kakao auf den Blutdruck ausgewertet. Das Ergebnis:

Bei jenen Probanden, die mehr als zwei Wochen reichlich kakaohaltige Produkte verzehrten, reduzierte sich im Vergleich zu jenen, die dies nicht taten, der obere (systolische) Blutdruckwert um 4 bis 5 mmHg. Der untere (diastolische) Wert ging um 2 bis 3 mmHg zurück.

Eine solche Senkung des Blutdruckes vermindert das Schlaganfall-Risiko statistisch betrachtet um 20 Prozent, jenes für die koronare Herzkrankheiten um zehn Prozent. Dr. Taubert vermutet, dass Polyphenole für die Blutdrucksenkung verantwortlich sein könnten. Im Kakao finden sich mehrere hundert Vertreter dieser Substanzgruppe. Sie schützen durch ihre antioxidative Wirkung die Körperzellen vor sogenannten Freien Radikalen und können somit die Entstehung von Gefäßverkalkung.

Diese Studie sollte aber nicht als Empfehlung für hemmungslosen Schokoladenkonsum angesehen werden, warnen Dr. Taubert und sein Team. Der Grund: Produkte, die viel Kakao enthalten, sind meistens auch reich an Fett und Zucker. Aber vernünftig und maßvoll genossen, beispielsweise in Form von etwas dunkler Schokolade, können solche Produkte eine wertvolle Unterstützung bei Regelung des Blutdruckes sein. Schokolade darf nie als Ersatz für Medikamente gesehen werden. „Blutdrucksenkende Medikamente sind unverzichtbar für die Behandlung der Hypertonie“, so Taubert.

Quelle: Dr. Taubert: Effect of Cocoa and Tea Intake on Blood Pressure. (in *Archives of Internal Medicine* 167)

Feuer: Licht in unseren Zellen? Erleuchtung?

Text: Romana Kreppel

Schon *Albert Einstein* hatte gezeigt, dass Licht aus Lichtquanten besteht. Später wurde dafür der Begriff Photonen eingeführt. *Fritz Albert Popp* erkannte den Einfluss der Photonen auf den Stoffwechsel aller Lebewesen, ob Pflanzen Tier oder Menschen. Max Planck, der das Wirkungsquantum entdeckte, zeigte, dass bei der Wechselwirkung von Licht mit Materie, die Energie des Lichts in Quanten ausgetauscht wird. Reine Energie, ohne Masse.

In der Zwischenzeit sind Photonen, Quarks und Quantenbits bereits ein Begriff geworden und das neue Zeitalter der Quantenphysik erlebt seinen Aufschwung.

In der Wissenschaft werden ganz reale Photonen gemessen - z. B. im EEG, als Träger der Kraft, die Ionen oder Moleküle transportieren. Hört beispielsweise der Transport auf, der im EEG über die Haut gemessen wird, dann ist der Hirntod eingetreten. Das Bewusstsein im herkömmlichen Sinn ist erloschen. So könnte man sagen dass die Photonen des Lichts die Grundlage des Lebens bilden und in unserem Gehirn und in jeder Zelle für Bewusstsein sorgen.

Fritz Albert Popp hat bahnbrechende Experimente durchgeführt zu der Frage: „Wie kann es sein, dass bei der Zellteilung (= Mitose) all die Milliarden Moleküle zur richtigen Zeit am richtigen Ort sind und die richtigen Dinge tun? Es ist so, als müsste eine Waggonladung Murmeln gut koordiniert werden. Schon Anfang der 70iger Jahre gelang Popp dazu an der Uni Marburg der Nachweis. Ultraschwache elektromagnetische Signale sind für die Koordination verantwortlich. Er nannte diese Signale **Biophotonen**.

Biophotonen sind ein quantenphysikalisches Phänomen. Sie treten etwa in der Stärke von Licht auf, das einer Kerze ähnelt, die in 20 Kilometer Entfernung Licht ausstrahlt. Unsere Zellen strahlen

also Licht aus. So einfach ist das. Wir leuchten! Die Wissenschaft hat es bereits aufgezeichnet.

Quelle: „*Properties of Biophotons and their theoretical Implications*“ und „*Biophotonen-Neue Horizonte in der Medizin*“ von Fritz Albert Popp.

Nun, das ist doch eigentlich ein „alter Hut“ könnte man sagen. Denn in den alten östlichen Weisheits- Lehren ist dies schon lange bekannt.

Und es scheint auch so, dass die Maler der Heiligen und Christusbilder den Heiligenschein als Strahlung oder Biophotonenemissionen schon immer als Leuchten wahrgenommen haben.

Wovon ist Licht oder Feuer in unseren Zellen abhängig? Wodurch lässt sich diese Strahlungsintensität beeinflussen?

Sind es die weisen, oft schon sehr alten Kenntnisse verschiedener Meditationstechniken, die genau hier ihre Auswirkungen finden?

Könnte es sein, dass unser Denken, Sprechen, Handeln, Wirkungen genau auf dieses Licht der Zellen hat?

Das es bedeutsam ist, was wir und wie wir essen? Wie wir atmen, uns bewegen?

Das dadurch die Ausstrahlung, die wir haben beeinflusst wird.

Geist formt Materie. Nur, was ist Materie? Doch „nur“ Welle, doch „nur“ Licht?

Also gilt es die Aufmerksamkeit unserem Geist zu widmen. Denn dieser ist der Schlüssel zur Manifestation.

Das „Sein im hier und jetzt“ die „Ewigkeit im Augenblick“, Angewandte Meditation. Messbar im EEG- Gehirnwellenmuster 4-8Hz, Thetazustand. Ein Zustand tiefer Entspannung und gleichzeitiger Bewusstheit. Alles Andere als der „normale“ Alltagszustand eines arbeitenden Menschen in unserer Kultur.

Dieser befindet sich meist in einem Beta-Wellenbereich oder Ultra-Betabereich. Je mehr Stress vorhanden, umso höher die Gehirnfrequenz. - Nicht gerade erleuchtend für unsere Zellen!

Im Zustand von Stress schwingt unser Körper, unsere Zellen nicht in Harmonie. Es ist wie ein Orchester, das einfach irgendwie drauf los spielt. Wir sind verstimmt.

Fühlen uns nicht wohl, sind nicht im „Einklang“ und werden krank.

Bringe dein System, deine Moleküle in Einklang. Durch:

- richtige Nahrung
- richtige Bewegung
- richtige Gedankenhygiene.

Sei bewusst: Achte auf deine Gedanken, auf deine Worte und deine Taten....so steht es doch schon in den alten Schriften. Dann leuchtest Du. Das ist Erleuchtung.



Bild: Messung der elektrischen Aktivität des Gehirns mit Hilfe der Elektroenzephalographie (EEG) © Aschoeke



Romana Kreppel
Kinesiologin, Mentaltrainerin,
metabolic-balance-Ernährungsscoach

Praxis: 1130 Wien und 2500 Baden
Tel.: 0699 15 123 208
Mail: office@romanakreppel.at
www.romanakreppel.at

Buchtip: Ulrich Warnke: „Quantenphilosophie und Spiritualität- der Schlüssel zu den Geheimnissen des menschlichen Seins“ Scorpio Verlag

STRESS ADE

Stabile innere Balance
mit dem beeindruckenden
Klang der Delphine



- ▶ Die beste Burnout Prävention
- ▶ Bei Schlafproblemen
- ▶ Bei Konzentrationsmangel
- ▶ Bei Lernschwäche und Legasthenie
- ▶ Für körperliche und emotionale Ausgeglichenheit

Ultraschall-Hören mit dem thinkman® bietet Ihnen Entspannung auf Knopfdruck! Diesen Effekt spüren Sie bei einer thinkman® Anwendung innerhalb weniger Minuten. Machen Sie den Test und vereinbaren Sie einen kostenfreien Probetermin in der Praxis in 1130 Wien oder Baden.



ROMANA KREPPEL

Kinesiologie, Physioenergetik, Mental & Intuitionstraining,
Ernährungscoaching

Tel.: 0699/15 12 32 08, office@romanakreppel.at

www.romana.kosys.me, www.romanakreppel.at

Ausbildungen im Bereich Körper-, Energie- und Bewusstseinsarbeit



Lernen Sie Praktiken der Gesundheitsförderung kennen, die für Sie noch mehr persönliche Stärke, Gesundheit und Erfolg erfahrbar machen. Wählen Sie aus folgenden Ausbildungen:

- Ausbildung zum/zur Kinesiologen/-in (OK-Praktiker/-in)
- Ausbildung zum/zur Cranial Fluid Dynamics Praktiker/-in
- Ausbildung zum/zur systemischen Tierkommunikator/-in
- Ausbildung zum/zur Mensch und Pferd-Cranial Fluid Dynamics Praktiker/-in
- Ausbildung zum/zur MENTOS-Matrix Praktiker/-in
- Ausbildung zum/zur TaoKin-Praktiker/-in
- MENTOS-Pädagogik-Training

Kostenlose Informationsveranstaltung: Fr, 30.3.2012 um 18.00 Uhr

Information und Anmeldung im Kundenservice:

www.wifiwien.at/kontakt, T 01 476 77-5555, Währinger Gürtel 97, 1180 Wien www.wifiwien.at

Gefühle - Segen und Glück?!

Sie überschwemmen uns,
wir können ihnen nicht entgehen,
wollen wir auch nicht.

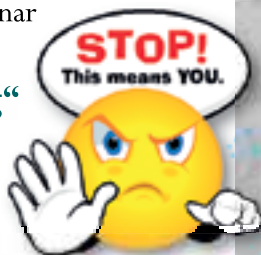


NUR - Wie damit umgehen,

um unser Leben mit Freude,
Fröhlichkeit und Gelassenheit zu füllen
und Töler rasch zu überwinden?



Erkenntnisse erfahrbar im Seminar
„Gedankenkraft und
Selbststeuerung“



Ihre Ausbildung zum/r
MentaltrainerIn

emilie BILLAN

www.mentale-kraft.at



■ Für ein besseres Leben

■ MycoVital
Gesundheits GmbH
Talweg 4
D-63694 Limeshain
Tel. 0049/6047/9876-0
Fax 0049/6047/9876-29

■ info@MycoVital.de
www.MycoVital.de

Die Kraft der Natur: MycoVital Pilzpulverkapseln

Pilzpulver vom ganzen
Pilz aus heimischem,
kontrolliertem Anbau.

Schonend getrocknet,
pulverisiert und in
Zellulosekapseln abgefüllt.



ABM	Hericium	Shiitake
Auricularia	Maitake	Mischungen
Coprinus	Pleurotus	OPC
Cordyceps	Polyporus	Nopal-Saft
Coriolus	Reishi	u.v.m.

Ausbildung auf höchstem Niveau

www.mentalakademie-europa.com

Die Mentalakademie Europa bildet Mentalcoaches nach den neuesten Erkenntnissen der Forschung aus und bietet ihnen ein gemeinsames Qualitätsnetzwerk

Jede Form von Beratung stellt einen Eingriff in die menschliche Psyche dar. Der österreichische Gesetzgeber hat den Beruf des psychologischen Beraters (Coach) streng reglementiert, um der hohen Verantwortung dieser Tätigkeit zu entsprechen (Gebundenes Gewerbe des Lebens- und Sozialberaters).

Das Ausbildungsangebot der Mentalakademie zum **Mentalcoach** richtet sich daher an jene, die neben dem Erlernen von theoretischem Wissen bereit sind, sich auf eine intensive Selbsterfahrung und ein begleitetes Praxistraining einzulassen. Modernes und zeiteffizientes E-Learning rundet das Angebot ab.

Mentaler Ansatz bedeutet, mit unserem Geist und mit unserer Vorstellungskraft zu arbeiten. Ein Mentalcoach motiviert seine Klienten, neue Lösungsansätze zu entdecken; er hilft ihnen, ihr ureigenes Potential zu entfalten und lehrt sie, hemmende Muster und Gedankengänge in neue, lebensbejahende Bilder zu verwandeln.

Unser modulares System ermöglicht es den zukünftigen Coaches, bereits nach dem ersten Semester als **Mentaltrainer** tätig zu werden. In weiteren vier Semestern wird die Ausbildung vertieft und die Trainerpersönlichkeit zur Beraterpersönlichkeit, zu einem **Mentalcoach** geformt.

Einzigartig ist das Angebot der Mentalakademie, bereits während und nach der Ausbildung in einem Trainer/Coaches- Qualitätsnetzwerk mitzuarbeiten.

www.mentalakademie.info

mentalakademie

Lehrgang Ausbildung zum Mentalcoach

5 Semester berufsbegleitend
Wien Salzburg Steiermark

Information bei der
Lehrgangsleiterin: Roswitha Wagner MSc
Mentaltrainerin, Mentalcoach, Supervisorin



Kontakt
roswitha.wagner@mentalakademie-europa.com

Text: Dr. med. Thomas Weiss

Pilze im Dünndarm

Dünndarm im Überblick

Bevor wir uns mit den Pilzerkrankungen des Dünndarms beschäftigen, möchte ich Ihnen noch einige Informationen zur Funktion dieses faszinierenden Organs geben.



Foto: © arsdigital - Fotolia.com

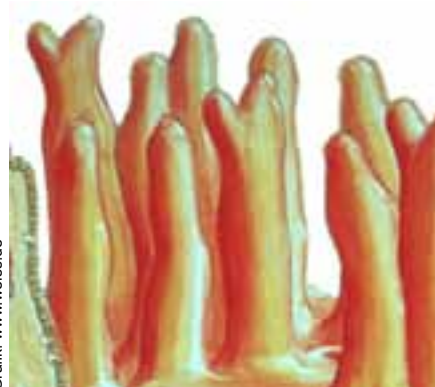
Der Dünndarm hat im Wesentlichen zwei Aufgaben:

- Erstens muss er die Nahrung, die ihm vom Magen in millimetergroßen Teilen angeliefert wird, vollständig, d.h. in bis zu molekülgroße Partikel zerkleinern. Dazu verfügt er über eine kräftige Ringmuskulatur und knetet damit die Nahrung so lange durch, bis sie gänzlich zerlegt ist. Er folgt dabei dem Motto: „Drei vor und zwei zurück!“ Die Nahrung pendelt also im Darm hin und her.

- Zweitens muss der Dünndarm diese Nahrung vollständig ins Blut aufnehmen. Damit dies funktioniert, hat er eine sehr große Oberfläche, in der Blut und Nahrung eng in Kontakt gebracht werden. Hier hat der Dünndarm eine rekordverdächtige Dimension: Weit über hundert Quadratmeter dürfte seine Gesamtfläche betragen! Diese riesige Oberfläche ist nur durch ein System von Falten, Zotten und einem feinen Bürstensaum möglich, das so ähnlich konstruiert ist, wie Sie es vielleicht aus der Welt der Technik von Kühlern kennen.

Risikofaktoren für Dünndarmpilze

Dünndarmzotten dienen der Oberflächenvergrößerung



Grafik: www.weiss.de

In der Abbildung ist ein Teil einer Darmfalte vergrößert dargestellt. Sie können darauf zahlreiche Ausstülpungen, sog. Darmzotten, erkennen. Jede einzelne Schleimhautzelle hat Hunderte von kleinen Ausstülpungen auf der Oberfläche. Diese sogenannten Mikrovilli bilden den feinen Bürstensaum. Hier erfolgt die eigentliche

Aufnahme der Nährstoffe, die dann von den in der Tiefe der Zotten liegenden Blut- und Lymphgefäße weiter transportiert werden.

Die einzigartige Konstruktion des Dünndarms macht ihn leider auch in erhöhtem Maße für die Pilzbesiedelung anfällig. Das System der Zotten und dazwischenliegenden Vertiefungen („Krypten“) ist ein Ort, an dem sich Pilze hervorragend ansiedeln können. Sie finden hier zahllose Taschen und Nischen, die sie für ihr ungestörtes Wachstum benötigen. - Voraussetzung hierfür ist allerdings, dass die aufgelagerte Barriere der normalen Darmbewohner gestört ist.

Wie Sie nun schon mehrfach gelesen haben, werden zahllose Candida-Arten jeden Tag von uns aufgenommen. Diese besiedeln die Darmschleimhaut, wenn die Bedingungen dafür günstig sind. Die wesentlichen Risikofaktoren sollen nun zusammengefasst werden:

Risikofaktoren für Pilze im Magen-Darm-Trakt

- Hoher Zuckerkonsum
- *Geringer Verzehr von Fasern.* Alle Ballaststoffe wirken wie eine „Bürste“, die den Raum zwischen den Darmzotten reinigt. So können sich die Pilze nicht festhalten.
- *Verschiebung des ökologischen Milieus im Darm,* z. B. durch Antibiotika. Im Darm befinden sich mehrere Billionen Bakterien, die zu etwa 400 Arten gehören. Jeder Mensch hat dabei seine „persönlichen“ Bakterienstämme. Sie erzeugen

ein Klima, das einem Pilzwachstum entgegenwirkt. Pilze müssen sich also erst einmal gegen die „einheimischen“ Bakterien durchsetzen, bevor sie eine echte Vermehrungschance haben. Antibiotika schädigen diese normalen Darmbewohner und schaffen damit den Raum, den Pilze dann ausfüllen können.

- Schädigung der Darmschleimhaut (Entzündung, Verletzung, Operationen, Bestrahlung, Durchblutungsstörung)
- **Zuckerkrankheit** (Diabetes mellitus)
- **Mangelernährung**
- **Immunschwäche** (Krebs, Blutbildveränderung, AIDS)
- **Kindheit, Greisenalter**
- **Medikamente** (Kortison, Chemotherapie, Magenmittel, Hormone)
- **Reduzierter Allgemeinzustand**

In Dünndarmgeschwüren könne sich Pilze leichter ansiedeln:

Vereinzelte Pilze

Ob Pilze Beschwerden verursachen oder nicht, hängt sehr stark von Intensität und Art der Pilzbesiedelung des Dünndarmes ab.



Grafik: www.weiss.de

Betrachten wir daher als nächstes die unterschiedlichen Erkrankungsstadien: Untersucht man zufällig ausgewählte Menschen, die keinerlei Beschwerden haben, so findet man bei den meisten vereinzelte Pilzkolonien im Darm. 50-75% der Bevölkerung der industrialisierten Welt haben Candida-Arten im Darm. In geringen Mengen und nicht mit der Schleimhaut verbunden, verursachen diese aber kaum Beschwerden. Sie vermehren sich auch nicht, da die körpereigene Abwehr sowie die Darmbakterien sie in Schach halten.

Wie bereits erwähnt, gibt es eine lange Diskussion darüber, ob diese Pilzbesiedelung normal ist oder nicht. Streng genommen ist es wohl nicht „normal“. Allerdings kann man den Nachweis von Pilzen auch nicht als „Krankheit“ bezeichnen, da von den vereinzelten Pilzen kein Schaden verursacht wird.

Etwas anders sieht es lediglich für Allergiker aus: Falls jemand auf Candida überempfindlich ist, dann können ihm bereits geringe Mengen Probleme bereiten.

Massive Candida Besiedelung

Diese geringfügigen Pilzkonzentrationen können sich aber erhöhen. Unter „günstigen“ Bedingungen geht das sehr schnell. Finden die Pilze ausreichend Nahrung, so vermehren sie sich. Je nach Voraussetzung kann es zu einer massiven Überwucherung des Darmes mit Hefepilzen kommen.

Wichtigste Bedingung ist die Anwesenheit von reichlich Nahrung, am besten Zucker. Im Darm finden es die Pilze schön warm und feucht, da vermehren sie sich mit eindrucksvoller Geschwindigkeit. Besonders flott geht es, wenn die Abwehr (Krankheit, Unfall, Medikamente, geschädigte Darmflora) ist. **Pilze verdoppeln sich in solchen Fällen etwa alle 20 Minuten:** 2, 4, 8, 16, 32 usw. geht die Reihe. Hätte ein Pilz immer genügend Nahrung zur Verfügung, so würde er schon nach 48 Stunden den Umfang der Erdkugel erreichen!

Nun kommt es auch zu spürbaren Symptomen: An erster Stelle stehen hartnäckige Blähungen. Sie entstehen durch den Stoffwechsel der Pilze selbst: Sie verarbeiten Zucker und scheiden dabei Kohlendioxid aus. Es ist der gleiche Prozess wie bei der Backhefe. Auch sie vermehrt sich durch die Verwertung von Zucker und lässt dabei große Mengen an Kohlendioxid entstehen, wodurch ein Hefeteig „aufgeht“. So wie der Teig in der Schüssel, so gärt es nach einer zuckerreichen Mahlzeit auch in Ihrem Darm.

Dann gluckert und kullert es, und nach einiger Zeit beginnt der Bauch zu spannen. Viele Menschen klagen, dass Rock oder Hose zu eng werden. Besonders am Abend legen die betroffenen Menschen gerne beengende Kleidungsstücke ab oder öffnen den obersten Knopf der Hose.

So schlank sieht der Bauch bei Pilzbefall nur am Morgen aus:



© Piotr Marcinski - Fotolia.com

Reizdarm und Geschwüre

Ähnliche Verhältnisse liegen vor, wenn der Darm aus anderen Gründen entzündet ist. Eine entzündlich veränderte Darmschleimfläche ist geschwollen und bietet so den Pilzen zusätzliche Nischen und Winkel, in die sie sich einnisten können. Besonders gute Lebensbedingungen finden die Hefen vor, wenn Verletzungen (z. B. Geschwüre, Risse, Fisteln) vorliegen.

Diese können dann in ähnlicher Weise wie Magengeschwüre besiedelt werden.

Dabei gilt aus meiner eigenen Beobachtung die Regel: Je entzündeter der Darm, desto häufiger und ausgeprägter ist die Pilzbesiedelung. Am ausgeprägtesten ist dies bei den chronischen Darmerkrankungen wie *Morbus Crohn* und *Colitis ulcerosa*. Hier findet sich bei der Mehrzahl der Patienten ein massiver Pilzbefall. Aber auch bei weniger schweren Formen der Darmentzündung (z. B. Reizdarm-Syndrom) können regelmäßig große Mengen an Pilzen im Stuhl festgestellt werden.

Diese Pilze sind nicht unbedingt die einzige Ursache der Erkrankung. Sie setzen



Foto: © robynmac - Fotolia.com

sich als Opportunisten auf den entzündeten Darm und nützen dessen Abwehrschwäche aus. Es kommt also zu einer sogenannten „Sekundärinfektion“ („Zweiterkrankung“). Diese Folgekrankheit kann allerdings die eigentliche Erkrankung so verschlechtern, dass sie zum Schluss zum Hauptproblem wird.

Pilz oder Pils?

Soviel Alkohol wird im Dünndarm wohl nicht produziert, aber ein wenig ist schon möglich...

Neben Kohlendioxid produzieren verschiedene Candida-Arten leider auch Alkohol. Hierin unterscheiden sie sich nicht von der Weinhefe. Es kann also bei heftigem Pilzwachstum zu einer echten alkoholischen Gärung kommen. In der medizinischen Literatur wird in diesem Zusammenhang von einem „**Eigenbrauerei-Syndrom**“ gesprochen. Bei japanischen Patienten soll es zu messbaren Alkoholspiegeln gekommen sein, die sogar zum Führerscheinentzug führten.

Eine so hohe Alkoholproduktion ist sicher eine Ausnahme und Sie werden sich nicht darauf berufen können, falls Sie einmal über den Durst getrunken haben sollten. Allerdings muss man bedenken, dass Candida keine Reinzuchtheife ist und neben dem reinen Äthylalkohol (der in Bier und Wein enthalten ist) auch eine ganze Reihe von schädlichen Fuselalkoholen produziert. Sind die absoluten Mengen vermutlich gering, dürfte die kontinuierlich Belastung (24 Stunden pro Tag!) mit Fuselalkohol für empfindliche Personen und Lebergeschädigte durchaus eine Problem sein.

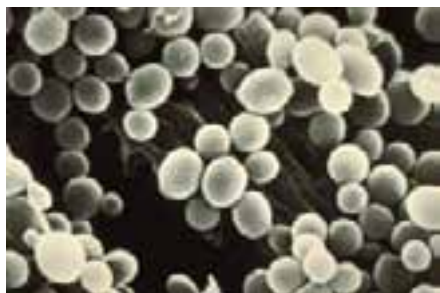
Es ist nicht ausgeschlossen, dass das Gefühl von Benommenheit und Unwohlsein, unter dem Menschen mit Pilzbefall häufig leiden, durch solche Fuselalkohole mitverursacht wird.

Neben den Blähungen und der Schädigung durch Fuselalkohole verursacht eine übermäßige Pilzbesiedelung häufig auch Bauchschmerzen. Diese sind meist diffus und treten häufig nach dem Genuss

von Süßspeisen, Kuchen, süßem Obst oder Zucker auf. Auch Durchfall kann eine Folge von Pilzen sein, wobei dann allerdings meist gleichzeitig der Dickdarm von der Pilzbesiedelung betroffen ist.

Hefen und Hyphen

Candida in Hefeform - Rasterelektronische Aufnahme:



Candida Hyphe - - Rasterelektronische Aufnahme:



Sie erinnern sich vielleicht an die Tatsache, dass Candida-Hefen in zwei Formen vorkommen können: In der rundlichen Sprosszellen-Form und in der fadenförmigen Pseudomyzel-Form. Der Pilz kann sich also verwandeln.

Etwas vereinfacht kann man sagen, dass sich die Hefe immer dann in die Fadenform begibt, wenn sie ungünstige Umweltbedingungen vorfindet. Solche Zustände sind zum Beispiel Nahrungsmangel, alkalisches Milieu (pH > 6,5) oder ein Mangel an Spurenelementen (Zink, Eisen, Magnesium).

Dann verwandelt sich die Hefe und versucht, in ihrer aggressiveren Variante mit Hilfe der Fädchen in die Schleimhaut einzudringen. Ihr Ziel ist das „Anbohren“ der kleinen Kapillaren, die sich in jeder Zotte befinden. Gelingt das, kann sich der Pilz vom reichlich vorhandenen Blutzucker bequem ernähren.

Fasten mit Nebenwirkungen

Dies ist ein nicht unerheblicher Angriff auf den Darm, da nun die Gefahr eines weiteren Eindringens des Pilzes in den Körper besteht. Ermöglicht wird dies durch die besondere Enzymausstattung der Pilzfäden. Mit ihrer Hilfe sind sie in der Lage kleine Löcher in die Darmoberfläche zu schneiden.

Falls Sie einen Pilzbefall im Darm haben sollten, könnten Sie auf den Gedanken kommen, diesen einfach durch eine Fastenkur „auszuhungern“. Dies ist an sich ein richtiger Gedanke: Durch Fasten entziehen Sie dem Pilz seine Ernährungsgrundlage, und er müsste daran zu Grunde gehen. Doch hier zeigt sich die **Überlebenskunst der Candida-Hefe**. Sie gibt sich nicht so schnell geschlagen, sondern kämpft um ihr Leben, indem sie sich in die Hyphen-Form umwandelt. Dabei sucht sie ihre Nahrung in den anliegenden feinen Blutgefäßen der Darmzotten. Sie durchbricht die Darmwand und bohrt sich bis in die darunterliegenden Blutgefäße vor, wo sie den dringend benötigten Blutzucker findet.

Durch das Fasten ist die Hefe also nicht verhungert. Sie hat sich im Gegenteil wesentlich fester im Gewebe eingenistet und ist zudem auch noch gefährlicher geworden. Gefährlicher deshalb, weil sie sich nun über das Kapillarnetz und die unmittelbar daneben liegenden Lymphgefäße im Körper ausbreiten kann. Es droht die Gefahr einer generalisierten Candida-Infektion.

Der Dünndarm ist aufgrund seiner nischenreichen großen Fläche besonders

für Hefepilze anfällig.

Fehlernährung, Medikamente (z. B. Antibiotika, Kortison), Krankheiten und Immunschwächen fördern das Wachstum der Candida-Hefen erheblich. Nicht jede Besiedelung macht auch Beschwerden. Bei massivem Befall kommt es zu Blähungen, Völlegefühl, Bauchschmerzen, Unwohlsein und Benommenheit. Wenn Pilze in die Darmwand eindringen oder bestehende Geschwüre besiedeln, kommt es zu erheblichen Beschwerden. Zusätzlich zu den Blähungen und Schmerzen kann es noch zu Durchfall mit Blut- und Schleimabgang kommen. Das Allgemeinbefinden ist in solchen Fällen deutlich reduziert.

Durch eine Fastenkur kann sich eine Candida-Hefe in die aggressivere Hyphen-Form verwandeln.

Angebliche Candida Allergien

Wenn ich das folgende so ausführlich darstelle, hat das einen bestimmten Grund: Zahlreiche Publikumszeitschriften und Ratgeber veröffentlichen lange Listen von Nahrungsmitteln, die man bei einer Hefepilzerkrankung meiden sollte. Sie umfassen eine bunte Mischung von Nahrungsmitteln und sehen z. B. aus wie folgt:

Vorsicht: Diese Nahrungsmittel sind nur angeblich verboten!!!



Foto: © Eisenhans - Fotolia.com

Alle Brotsorten und Backwaren, die mit Hefe hergestellt wurden, d. h. „normales“ Brot, alle Brötchen, Hefengebäck, süße Backwaren, Zwieback, Knäckebröt.

Alle Dosengemüse, in Essig eingelegte oder getrocknete Gemüse, Sauerkraut,

Fertiggerichte wie Lasagne, Ravioli, Gnocchi usw.

Trauben, Beeren, Dörrfrüchte, Dosenobst

Kefir, Schmelzkäse, Weichkäse (Münster, Vacherin, Edelpilzkäse wie Camembert, Brie, Gorgonzola),

Alle Trockengewürze, Würzmittel, Fondor, Aromat, Würzmischungen,

Saucenwürfel, Bouillonwürfel, Würzsau-
cen., Dosen- oder Beutelsuppen

Wurst und Wurstwaren, getrocknetes und
geräuchertes Fleisch, fertige Fleischge-
richte, Pasteten, Hackbraten, Schinken,
alles Panierte.

Fischgerichte und Fischkonserven, fertig
panierte oder geräucherte Fische.

Bier, Wein, Sekt, Fruchtsäfte, Obstwein,
Limonaden, Colagetränke, gesüßte Mine-
ralwasser, Ovomaltine usw.

Wie kommt es zu dieser Empfehlung?

Wie kommt es zu solchen Listen, die Sie
vermutlich in nicht geringe Verlegenheit
bringen würden, wenn Sie diese befolgen
müssten. Was bleibt dann noch an Nah-
rungsmitteln übrig?

In solchen Aufstellungen mischt sich
Wahres mit Unsinnigem! Überaus sinnvoll
ist die Meidung von Süßem jedweder Art,
somit auch von Obst, Trockenfrüchten,
Fruchtsäften und süßen Erfrischungsge-
tränken. Auch das Weglassen von Weiß-
mehlprodukten ist richtig und unstrittig.

Doch danach wird die Aufstellung schon
sehr zweifelhaft. Es vermischen sich hier
mehrere Gedanken, die nicht sauber ge-
trennt sind:

Wenn hier alle Hefeprodukte wie Backwa-
ren (auch Vollkornbrot!), Essig, Bier usw.
auf die schwarze Liste gesetzt werden, so
wird davon ausgegangen, dass jede Can-
dida-Erkrankung sowohl mit einer Can-
dida-Allergie als auch mit einer Hefepilz-Al-
lergie parallel geht. Beide Annahmen sind
jedoch nicht korrekt.

Sämtliche anderen Lebensmittel, die sich
noch auf der Liste befinden, haben ge-
meinsam, dass sie mit Hilfe von Schim-
melpilzen oder deren Enzymen hergestellt
wurden. Hier wird (fälschlicherweise!)
wiederum davon ausgegangen, dass
eine Candida-Erkrankung mit einer Can-
dida-Allergie identisch ist und dass in je-
dem Fall auch eine Schimmelpilzallergie
zwangsläufig damit verbunden sein muss.
Nun haben Schimmelpilze und Candida-
Arten zwar gemeinsam, dass sie zur Grup-
pe der Pilze gehören, ansonsten sind sie
aber ziemlich verschieden. Vor allem aber
lösen sie keineswegs immer gemeinsam
Allergien aus.

Die Quelle des Missverständnisses sind
zwei Bücher von C.O. Truss und W.G.
Crook, die zwischen 1982 und 1986 in
den USA erschienen sind und in denen
Candida-Erkrankungen für eine Unzahl
von großen und kleinen Beschwerden ver-
antwortlich gemacht wurden.

Krankheiten, die angeblich (!) durch Candida-Erkrankungen bedingt sein sollen

Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Depression,
Stimmungsschwankungen, Konzentra-
tionsschwäche, Vergesslichkeit, Schlaf-
störung, Ein- bzw. Durchschlafstörung,
vermehrtes Schlafbedürfnis, chronisches
Müdigkeitssyndrom, Hyperaktivität, Ver-
wirrtheit, Irritierbarkeit, Essattacken,
Gewichtszunahme, Übergewicht, Ge-
wichtsverlust, vermehrte Körperbehaa-
rung, Sehstörungen, brennende Augen,
trockene/tränende Augen, Nachtblind-
heit, Migräne, Hörminderung, Taubheit,
Tinnitus, Kopfschmerzen, Mundtrocken-
heit, Paradontose, Mundgeruch, chro-
nische Nasennebenhöhlenentzündung,
Husten, Kurzatmigkeit, chronische Bron-
chitis, Asthma bronchiale, Verdauungs-
störungen, Colon irritabile, Pruritus ani
(Juckreiz am Enddarm), Blähungen, Di-
arrhöe, Obstipation, abdominale Schmer-
zen (Bauchschmerzen), Prostatitis, Impo-
tenz, Frigidität, Vaginalmykosen, Kolpitis,
Endometriose, Cystitis, Pyelonephritis,
prämenstruelles Syndrom, Ekzeme,
Neurodermitis, Akne vulgaris, „schlechte
Haut“, Nahrungsmittelallergien, Hypogly-
kämie, Hypothyreose, Immunschwäche,
Hepatitis, Arrhythmien, Mitralklappen
prolaps, pectanginöse Beschwerden,
chronische Polyarthrit, Arthralgien, Mus-
kelschmerzen, Arthritis urica (Gicht), Mus-
kelschwäche, Lähmungen usw.

Die Folge der Verunsicherung

Diese Aufstellung ist keineswegs vollstän-
dig, und man fragt sich, welche Krank-
heiten, nun eigentlich nicht durch Pilze
verursacht werden.

Um keine weiteren Missverständnisse
aufkommen zu lassen: Tatsächlich können
Pilze verschiedenste, auch ernste Sym-
ptome verursachen, von denen einige in
der obigen Liste aufgeführt sind. Das Pro-
blem liegt darin, dass solche Aufstellungen
den Eindruck erwecken, der Pilz sei ganz
oder doch hauptsächlich an all diesen
Beschwerden beteiligt. Dem ist nicht so!
**Auch wenn Pilze vielfach unterschätz-
te Krankheitserreger sind, so sind sie
doch nicht für alles und jedes verant-
wortlich.** Die ungeheure Ausweitung des
Krankheitsbegriffes „Pilzerkrankung“, auf
den praktisch jede Befindlichkeitsstörung
zurückgeführt wird, hat auch seine völlige
Bedeutungslosigkeit zur Folge.

Man könnte über dieses Kapitel als eine
bedauerliche Verirrung hinweggehen,
wenn es nicht einige sehr unerfreuliche
Aspekte hätte:
Viele Menschen, die an Pilzerkrankungen

leiden, fühlen sich von der „normalen“ Me-
dizin allein gelassen, da sie mit gewissem
Recht den Eindruck haben, dort nicht
ernst genommen zu werden. Sie machen
sich daher auf die Suche nach anders-
artiger Hilfe. Wenn diese verunsicherten
Menschen dann mit solchen Listen kon-
frontiert werden, müssen sie den Eindruck
gewinnen, schwerst krank zu sein.

Derart verunsichert, sind sie dann bereit,
über lange Zeit äußerst einschränkende
Therapien auf sich zu nehmen. Teilweise
werden große Menge an Medikamenten
verschrieben, ohne dass es dafür eine Be-
rechtigung gibt.

Schließlich führte die obige Fehlinformati-
on dazu, dass sich viele Mediziner in ih-
rem Vorurteil bestätigt sahen, Pilze seien
ein Randthema, das nur von Randgruppen
ernst genommen würde.

Medikamente sind nur ein Teil der Therapie

Die antimykotische (Anti-Pilz) Therapie
steht im Wesentlichen auf drei Säulen:

1. Die medikamentöse Therapie
2. Die diätetischen Maßnahmen
3. Mögliche begleitende Veränderung der
Lebensführung

Diese Maßnahmen sind eigentlich nicht
schwierig – sie sind nur manchmal lang-
wierig und etwas frustrierend, wenn der
Erfolg sich nicht gleich einstellen mag.



**Dr. med.
Thomas Weiss**

Facharzt für Allge-
meinmedizin,
Psychiatrie und
Psychotherapie,
Naturheilverfahren,
Psychoanalyse,
Umweltmedizin

Kontakt:
D - 68161 Mannheim, P 6, 26 (Planken)
Tel.: 0621/460 860 60 Fax: 0621/291738
anmeldung@weiss.de
www.weiss.de



Bestellungen
unter der
E-Mail-Adresse:
shop@weiss.de

„Unsere jahrelange Erfahrung hat zu dem Ergebnis geführt, dass das Vorhandensein von Giften und Infektionen im menschlichen Körper die wirkliche fassbare Ursache aller Erkrankungen ist.“

Dr. med. Josef Jonáš



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



„Einfache Anwendung, keine Wechselwirkung mit Medikamenten sowie unglaubliche Verbesserung im Gesamtwohlbeefinden sprechen für das Joalis Entgiftungssystem.“

Hubert Hodeček



Ausbildungen zum -Entgiftungsberater

Hubert Hodeček

Kinesiologiezentrum TEAM 13

1130 Wien, Hietzinger Hauptstraße 36a

Tel./Fax: 01 - 803 56 86

office@kinesiologiezentrum-team13.at

www.kinesiologiezentrum-team13.at

www.joalis.at

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.



Element FEUER: Organbeziehung: Herz/Dünndarm ● Geschmack: Bitter = Energie – Yin ● Bewegung: leitet nach unten aus

Bitterer Geschmack wirkt austrocknend, ausleitend, entzündungshemmend, Hitze beruhigend.

BITTERSTOFFE dienen zur Anregung und Regulation der Verdauung. Sie sind natürliche Appetitzügler! In unserer Ernährung kommen viel zu wenige Bitterstoffe vor. Aus Gemüse wurde der bittere Geschmack „herausgezüchtet“. Leider, denn dadurch fehlt ein wichtiger Teil der vier Hauptgeschmacksrichtungen, die für Gesundheit und Wohlbefinden notwendig sind. Bitterstoffe regen die Verdauung an, fördern die Fettverbrennung, verbessern die Darmflora, fördern die Verdauungssäfte und verhindern den Süßgusto. Kaum jemand kennt noch bittere Gurken oder Auberginen, selbst Chicoree oder Endiviensalat schmeckt heute zu Tage nicht mehr bitter.

Bringen Sie Bitterstoffe in den Ernährungsplan!

Nachstehende Kräuter sind als Tee oder als Auszug zu verwenden. Bitterstoffe sollten sich im Mund entfalten können. Fügen Sie bittere Kräuter Ihren Speisen bei und Ihr Süßgusto wird sich reduzieren.

Gelber Enzian: Verwendung der Wurzel als Magentonikum, bei Blähungen und mangelnder Gallensekretion.

Tausendgüldenkraut: Das blühende Kraut wird eingesetzt bei Verdauungsstörungen und Leberleiden.

Hopfen (hier ist nicht das Bier gemeint): Er wirkt Blut reinigend, gegen Nervosität, Herz und Magenbeschwerden.

Salbei: „Elixier des Lebens“ für Mund und Rachenraum als Desinfektion, bei Zahnfleischbluten und Verdauungsproblemen.

Schafgarbe: entkrampfende Wirkung im Beckenbereich, Magentonikum.

Curcuma

In Indien ist die Wurzelknolle ein heiliges Gewürz. Curcuma ist ein Ingwergewächs. Es soll stark entzündungshemmend, antioxidativ, antimikrobiell, und krebshemmend wirken. Weiters fördert Curcuma die Gallensekretion, reguliert die Cholesterinproduktion, wirkt dem Bluthochdruck entgegen und ist bei bei Arterienverkalkung, Schlaganfall und Herzinfarkt eine wertvolle Unterstützung. Bei Rheuma und Arthritis wirkt er entzündungshemmend.

Durch die Beimischung von schwarzem Pfeffer-Extrakt (Piperin) erhöht sich die Wirkung von Curcuma.

Lebensmittel, die dem Element lt. 5-Elemente-Lehre dem Element „Feuer“ zugeordnet sind:

Gewürze und Kräuter: Curcuma, Oregano, Rosenpaprika, Rosmarin, Thymian, Wacholderbeere, Salbei, Kakao, Eisenkraut, Enzianwurzel, Frauenmantel, Schafgarbe, Wermut, Brombeerblätter, Bockshornkleesamen

Obst: Quitte, Grapefruit, Pampelmuse, Holunderbeeren.

Gemüse: Feldsalat, Rosenkohl, Artischocke, Chicoree, Eisbergsalat, Endiviensalat, Grüner Salat, Löwenzahn, Olive, Radicchio, Rote Rüben.

Proteine: Schafskäse, Ziegenkäse, Ziegenmilch, Mohn, Lamm, Ziege, Schaf, Hammel, alle gegrillten Fleischsorten

Getreide: Rote Hirse, Buchweizen, Roggen

Getränke: Schwarzer Tee, Getreidekaffee, Bohnenkaffee, Pils, trockener Rotwein, Bitter-Likör, Cognac, Glühwein, Wermutz, Grüner Tee, Enziantee, Frauenmanteltee, Klettenwurzeltée, Löwenzahnwurzeltée.

Bitter regt auch die Lunge an und ist für Asthmatiker gut geeignet. Auch bei Hautproblemen kann das Essen von „bitteren“ Lebensmitteln hilfreich sein.



Mein TIPP für alle, die mit dem Rauchen aufhören wollen:

Zigaretten werden auch „Bitter“ zu geordnet. Da sie kurzfristig die Kälte im Unterleib zerstreuen, ist es für manche Personen so schwierig, von Zigaretten los zu kommen.

Dieses Rezept könnte Ihnen helfen:

Sooft der Gusto aufs Rauchen kommt: „**Bittersegen**“ (Feuer) und **KUZU** (Erde) in Wasser angerührt, trinken.



Auch für den Gusto nach Süß, gilt hier, BITTER vertreibt das Verlangen nach Süßigkeiten.

Denn der süße Geschmack, der dem Erdelement zugeordnet ist, wird vom Feuerelement also „Bitter“ versorgt.

Eine Unterversorgung mit „Bitter“ führt zu einem Mangelzustand im Erdelement und damit oft zu Heißhunger nach Süßem. Jede Speise wird durch Rösten, Braten und Kochen mit „Feuer“ versorgt

Vegetarische Kraftsuppe



Foto: © victoria p. - Fotolia.com

3 l kochendes Wasser

1 EL Thymian

1 Stück Sellerie

3 rote Datteln

1 kleine chinesische Angelikawurzel

= Radix Angelicae sinensis (nicht für Schwangere!)

1 frische Lotuswurzel

1 Stück Lauch

1 Knoblauchzehe + 1 Zwiebel

½ Teelöffel Liebstöckelwurzel

Meersalz

3 EL Sauerkraut

4 Wacholderbeeren

(Feuer)

(Feuer)

(Erde)

(Erde)

(Erde)

(Erde)

(Erde)

(Metall)

(Metall)

(Metall)

(Wasser)

(Holz)

(Feuer)

Ca. 3 Stunden köcheln lassen, abseihen 3 x täglich eine Tasse trinken.

Kraftbrühen, die lange gekocht werden, oft bis zu 12 Stunden, zählen in der TCM zu einem beliebten Mittel nach Geburten und Krankheiten, um die Energien wieder her zu stellen.

Mohnmuffins



Foto: © Romana Kreppel

1 Birne grob gerissen

2 EL geriebenen Mohn

2 EL Kokosmehl

1 EL Leinsamenmehl

1 EL Kokosmus

Zitronensaft

Zitronenschale

Nelke

Piment

(Erde)

(Feuer)

(Erde)

(Erde)

(Erde)

(Holz)

(Holz)

(Metall)

(Metall)

Alle Zutaten zu einem Teig kneten und in Muffinformen füllen, mit einer getrockneten Sauerkirsche verzieren.

Bei 180° ca 15 Minuten backen

Gewürz-Kürbis mit Schafskäse



Foto: © Romana Kreppel

Rosmarin

Butterschmalz

Jung-Zwieberl

Salz

Einige Tropfen Zitrone

Curcuma

Kürbis

Knoblauch

Etwas Sojasauce

Einen klein geschnittenen Apfel

Schafskäse

(Feuer)

(Erde)

(Metall)

(Wasser)

(Holz)

(Feuer)

(Erde)

(Metall)

(Wasser)

(Holz)

(Feuer)

Rosmarin in der Pfanne kurz rösten. Jungzwieberln, in etwas Butterschmalz anbraten salzen und einige Tropfen Zitrone zufügen. Curcuma, Butternusskürbis in Scheiben schneiden, anbraten. Den Kürbisrest in Würfeln schneiden und mit etwas Sojasauce und einem klein geschnittenen Apfel anrösten.

Auf den gebratenen Scheiben anrichten und mit würfelig geschnittenem Schafskäse (Feta) bestreuen, ca. 5 Min. bei geschlossenem Deckel nachdünsten.

Rote Rüben einmal anders



Foto: © JackF - Fotolia.com

Rote Rüben (Feuer) in Würfel schneiden.

Kümmel (Metall) und Anis (Metall) in einer Pfanne in Olivenöl (Erde) anrösten.

Rote Rüben (Feuer) und eine in Scheiben geschnittene Karotte (Erde) begeben und bissfest dünsten.

Schafskäse - Feta (Feuer) in Würfel geschnitten über die **Rote Rüben (Feuer)** streuen und ca. 5 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten lassen.

Mit Petersilie (Holz) bestreuen.

Etwas salzen (Wasser) und pfeffern (Metall).

Arteriosklerose

Bild: © Sebastian Kautzki - Fotolia.com

Text: Franz Schmaus

Bilder: MykoTroph Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde, Limesheim

Der Mensch ist so alt wie seine Gefäße!

Mit fortschreitendem Lebensalter verändern sich auch unsere Gefäße. Es bilden sich Ablagerungen, die Arterien verengen sich und verlieren an Elastizität. Bis zu einem gewissen Grad sind diese Veränderungen ganz normal. Hat sich aber bereits eine Arteriosklerose - umgangssprachlich als Arterienverkalkung bezeichnet - entwickelt, können die Folgen fatal sein.

Fast die Hälfte aller Todesfälle in der westlichen Welt gehen auf Folgeerkrankungen der Arteriosklerose zurück. Dazu gehören u.a. schmerzhaft Veränderungen in den peripheren Gefäßen, vor allem in den Beinen und im Becken, Bluthochdruck, Herzenge, Herzschwäche, Herzinfarkt und Schlaganfälle.

Als wichtigste Risikofaktoren für die Entstehung von Arteriosklerose gelten dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte und ein niedriger HDL-Cholesterinspiegel, insbesondere verbunden mit zu hohen LDL-Werten.

Ursachen und Entstehung der Arteriosklerose

Unsere moderne, hektische Lebensweise führt dazu, dass wir die Bedürfnisse unseres Körpers nach Entspannung, ausgewogener Ernährung und ausreichender Bewegung viel zu oft übergehen oder erst gar nicht wahrnehmen.

Wir setzen uns zu oft unter Druck, die Erholungsphasen kommen zu kurz, so dass wir unter permanentem Stress stehen. Dadurch werden in unserem Körper vermehrt freie Radikale gebildet. Das sind sehr reaktionsfreudige Moleküle, die u.a. auch die Gefäßwände schädigen und daher die Arteriosklerose-Entstehung begünstigen. Auch durch Umweltgifte und Nikotin wird der menschliche Organismus mit freien Radikalen überschwemmt. Bei Dauerstress wird zudem vermehrt Cortisol ausgeschüttet. Cortisol sorgt dafür, dass immer

genügend Zucker als Energielieferant zur Verfügung steht. Das hat zur Folge, dass der Blutzuckerspiegel steigt, wodurch wiederum die Gefäßinnenwände geschädigt werden. Überdies bewirkt ein Überschuss an freien Radikalen die Oxidierung der Blutfette, was ebenfalls zur Gefäßschädigung führt.

Diese Verletzungen an den inneren Gefäßen sind letztendlich ausschlaggebend bei der Entstehung der Arteriosklerose. Wie bei einer äußeren Wunde reagiert unser Körper darauf mit Reparatur- und Entzündungsprozessen, um die Heilung in Gang zu setzen. Durch Einlagerung von Cholesterin in die Gefäßwände versucht er, die entstandenen mikrofeinen Risse abzudichten. Zusätzlich aktiviert er Gerinnungsfaktoren, um so das Austreten von Blut aus den Gefäßen zu verhindern. Dabei kommt es ganz automatisch zu einer Verhärtung und Verengung der Gefäße und in der Folge zum Ansteigen des Blutdrucks. Der erhöhte Blutdruck führt aber zu weiteren Schädigungen der Arterien. Ein Teufelskreis ist entstanden, der nur durch Beseitigung der Krankheitsursachen durchbrochen werden kann.

Will man etwas gegen Arteriosklerose tun, ist es also von enormer Bedeutung, die Entstehung freier Radikaler zu reduzieren und das Bindegewebe festigen, damit die Gefäßwände intakt bleiben. Außerdem ist es sinnvoll, den Gehalt an HDL-Cholesterin zu erhöhen. Hierfür eignen sich Heilpilze ganz besonders.

Heilpilze können die Ursachen der Arteriosklerose beheben

Einer der bedeutendsten Pilze sowohl zur Prophylaxe wie in der Behandlung der Arteriosklerose ist der **Shiitake**.



Dieser Heilpilz verfügt über sehr gute bindegewebsfestigende Eigenschaften. Da unsere Gefäßwände zu einem großen Teil aus Bindegewebe bestehen, kann er somit Gefäßschäden durch freie Radikale effizient verhindern. Mit dem **Shiitake** können wir daher der primären Ursache der Arteriosklerose-Entstehung entgegen wirken. Dieser Effekt wird noch dadurch verstärkt, dass der **Shiitake** die Blutfettwerte günstig beeinflusst. Er senkt den Gesamtcholesterinspiegel und hebt den für den Körper positiven HDL-Cholesterinwert an. HDL transportiert die Fette aus den kleinen Gefäßen zurück zur Leber, damit

sie dort verstoffwechselt werden können. Ablagerungen in den Arterien werden so verhindert und eine gute Durchblutung gewährleistet.

Der Heilpilz **Maitake** senkt ebenfalls den Gesamtcholesterinspiegel im Blut und zusätzlich auch die Triglyzeride.



Außerdem verhindert er das Absinken des HDL-Spiegels. Der **Maitake** hat sich daher insbesondere bei Menschen mit Übergewicht, Fettleber und erhöhten Triglyzeridwerten bewährt.

Ein weiterer Faktor, der zu negativen Folgen wie Arteriosklerose führt, ist ein zu hoher Homozystein-Wert. In diesem Fall ist der Heilpilz **Pleurotus ostreatus** empfehlenswert.



Er ist reich an Folsäure und B-Vitaminen und hilft daher, überschüssiges Homozystein besser abzubauen.

Auricularia als natürliche Alternative zu Blutverdünnern

Außergewöhnlich sind die Verbesserungen der Fließeigenschaften des Blutes durch den Pilz **Auricularia**.



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 2012

Wien: 17. März Salzburg: 3. November

Rufen Sie uns bitte an unter:

0049-6047-988530

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



Wernher-von-Braun-Straße 2-4
DE-63694 Limeshain | Rommelh.
Telefon 0049-6047-988530
Fax 0049-6047-988533
E-Mail info@MykoTroph.de
www.HeilenmitPilzen.de

Er verhindert das Verkleben der Blutplättchen, die Gefäße werden weiter gestellt und die Blutfette reduziert. Somit wird die Bildung von Blutgerinnseln verhindert und die Durchblutung gefördert. **Auricularia** kann durchaus als natürliche Alternative zu Blutverdünnern eingesetzt werden, ohne dass dabei die Gefahr einer erhöhten Blutungsneigung besteht. Die Ursachen der Arteriosklerose werden mit dem Heilpilz **Auricularia** zwar nicht direkt behoben, jedoch verbessert er bei einer bestehenden Arteriosklerose die Durchblutung ganz erheblich und verringert das Risiko einer Thrombosebildung.

Reishi wirkt ausgleichend und entzündungshemmend

Wenn Symptome einer Stressbelastung wie Unruhe, Angespanntheit oder Schlaflosigkeit im Vordergrund stehen, sollte auf jeden Fall der **Reishi** in die Therapie einbezogen werden.



Er beruhigt das Nervensystem und wirkt somit entspannend auf die Blutgefäße. Durch Stressreduzierung werden im Körper auch weniger freie Radikale gebildet, die den Entzündungsprozess begünstigen. **Reishi** reduziert die Bildung von chronischen Entzündungsherden an den Gefäßen und wirkt daher Gefäßschäden entgegen.

Alle Heilpilze haben grundsätzlich eine antioxidative Wirkung, so dass Schäden durch freie Radikale reduziert werden. Sollte der oxidative Stress im Körper aber sehr hoch sein, hat sich die zusätzliche Einnahme von **OPC (Traubekernmehl)** in Kombination mit natürlichem Vitamin C als sehr nützlich erwiesen.

Hinweis: Die beschriebenen Wirkungen beruhen auf der Einnahme von Heilpilzpulver, das aus dem ganzen Fruchtkörper hergestellt wurde.



Franz Schmaus
Internationaler
Heilpilzexperte,
Gründer von
MykoTroph-Institut für
Ernährungs- und Pilz-
Heilkunde

Kontakt:
Wernher-von-Braun-Straße 2-4
63694 Limeshain / Deutschland
Tel.: 0049 / 06047 - 988530
Fax: 0049 / 06047 - 988533
Mail: info@mykotroph.de

www.HeilenmitPilzen.de

Quelle: „Die Natur als Apotheke nutzen - Heilen mit Pilzen“ von Franz Schmaus



Aufgabenbereiche, Rechte und Pflichten eines seriös arbeitenden Kinesiologen - Teil 3

Dr. Schiffner:

In meinen beiden letzten Beiträgen habe ich den Weg der Kinesiologie in Österreich zur Anerkennung aufgezeigt. Dabei war im Mittelpunkt der Betrachtung einerseits die Berufsethik, andererseits auch ein Verhaltenscodex sowie eine Checkliste für Klienten, um die Seriosität der kinesiologischen Dienstleistung überprüfen zu können. Mit der vorliegenden Betrachtung möchte ich nun die Zukunftsperspektiven und Chancen der Kinesiologie untersuchen, in Zukunft eventuell als neuer Gesundheitsberuf anerkannt zu werden.

Zukunftsperspektiven

Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass die etablierten Gesundheitsberufe nicht mehr ausreichend sind, die Versorgung der Österreicher und Österreicherinnen im Gesundheitssektor zu garantieren. Hinlänglich bekannt ist die finanzielle Misere der Krankenkassen, die Alterspyramide und Pensionsversorgungsproblematik etc. Auf der anderen Seite bringt unsere moderne Gesellschaft typische psychosomatische Krankheiten hervor, bedingt durch ungesunde Arbeitszeiten und Arbeitsbedingungen, Stress, Termindruck, Doppelbelastung etc.

Aus diesem Grund haben daher schon längst die etablierten Institutionen über Alternativen nachgedacht, eine radikale Reform des Gesundheitswesens ist unumgänglich. Dazu gehört meiner Einschätzung nach auch die Schaffung und Zulassung neuer Gesundheitsberufe, vor allem in der Gesundheitsprävention. Im speziellen verstehe ich hier die sogenannte primäre Prävention, also jener Bereich, der sich an gesunde Menschen wendet, damit sie weiterhin gesund bleiben. Die Kosten hierfür durch einen neuen Gesundheitsberuf sind wesentlich günstiger als diejenigen Kosten, die auf die Krankenkassen zu kommen, wenn sie einen kranken Menschen behandeln. Darüberhinaus bedeutet dies auch gesamtwirtschaftlich gesehen einen weiteren nicht einschätzbaren Vorteil, da sich dadurch sowohl Krankenstände minimieren als auch die jeweiligen Mitarbeiter in den Betrieben wesentlich motivierter sind.

Nun kann gerade die Kinesiologie auf diesem Gebiet ihre Kernkompetenz unter Beweis stellen. Die einzelnen Arbeitsmethoden der Kinesiologie sind dazu prädestiniert, wichtige Beiträge zu leisten, damit der Mensch gesund bleibt. Um nun als neuer Gesundheitsberuf in Österreich anerkannt zu werden, setzt dies voraus, dass diese in die Gewerbeordnung übernommen werden, wozu es einer Gesetzesänderung bedarf. Da für einen neuen Gesundheitsberuf im Sinne der Klientensicherheit sowie Qualitätssicherung ein Befähigungsnachweis erforderlich ist, bedeutet dies, dass hierfür das reglementierte Gewerbe grundsätzlich geeignet ist. Bei einem Vergleich mit einschlägigen Gesundheitsberufen zeigt sich, dass auf jeden Fall ein Ausbildungscurriculum von ca. 800 Unterrichtseinheiten notwendig sein wird. Sollte angedacht werden, dass dieser Gesundheitsberuf selbstständig ausgeübt werden kann, d.h. ohne Begleitung oder Supervision durch einen Arzt oder sonstigen etablierten Therapeuten, müsste das entsprechende Curriculum auf ca. 1.600 Unterrichtseinheiten ausgedehnt werden.

Ich bin grundsätzlich sehr positiv eingestellt, dass der Weg dorthin für die Kinesiologie in Österreich möglich sein kann. Es ist Aufgabe der einzelnen Kräfte, vor allem der entsprechenden Interessensvertretungen, hier Initiativen zu setzen, um dorthin zu gelangen. Gerade der *Österreichische Berufsverband für Kinesiologie* hat hier bereits bahnbrechende Vorarbeit geleistet und verfügt über entsprechende ausgearbeitete Curricula sowie über Ausübungsregeln und Berufsethik.

Ich wünsche jedenfalls allen KinesiologInnen auf ihrem weiteren Weg viel Erfolg und Freude bei ihrer Arbeit.



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

Energetiker oder Energethiker?

- meine ganz persönliche Meinung

Immer wieder sehen wir den Überbegriff unserer gemeinsamen Berufsbezeichnung, mit der wir im Gewerbe angesiedelt sind, uneinheitlich einmal mit und dann wieder ohne „h“ im Wort geschrieben.

In manchen Energet(h)ikerkreisen hat sich dieses „h“, das offensichtlich vom Wort „Ethik“ inspiriert wurde, durchgesetzt, in anderen wehrt man sich vehement dagegen. Die Idee, hinter der Schreibweise „Energethiker“ kann ich nachvollziehen, erhebe dabei aber keinen Anspruch auf Richtigkeit und Vollständigkeit im Sinne der Erfinder: ... Wenn sich in unserer Berufsbezeichnung schon das Wort „Ethik“ finden lässt, signalisieren wir als „Energethiker“, dass es für uns einen hohen Wert darstellt, nach ethischen Grundregeln zu denken und zu handeln. Ethische Regeln oder Standesregeln, die wir KinesiologInnen beispielsweise auch nach außen z. B. auf unserer Homepage www.kinesiologie-oebk.at sichtbar machen. Darum sollten wir schon über den Namen unseres Berufes zeigen, dass wir unser Tun nach höchsten ethischen Regeln ausrichten ...

Meine Erfahrungen mit dieser Schreibweise sehen jedoch anders aus. In meiner Funktion als Vorsitzender im Berufsverband für Kinesiologie komme ich immer wieder mit Menschen anderer Berufsgruppen in Kontakt, die selbst mit Menschen arbeiten oder ebenfalls in Funktionärssebene dafür tätig sind. Dabei gibt es keine einzige vom Gesetzgeber anerkannte Berufsgruppe, die in beratender oder therapeutischer Funktion mit Menschen wirkt, die nicht ähnliche ethische Regeln aufgestellt haben wie wir im Berufsverband. Es taucht der Vorwurf von diesen Gruppen auf, die EnergethikerInnen würden mit diesem Wort so tun, ... als hätten sie ethische Grundsätze „erfunden und für sich gepachtet“. Damit würden sie in logischer Konsequenz auch anderen Berufsgruppen nicht so ohne weiteres zugestehen, dass für sie der Grundsatz, nach ethischen Regeln zu handeln ein zumindest ebenso hoher Wert bedeutet ... (Ich erinnere mich an eine ähnlich gelagerte Situation in der Vergangenheit innerhalb der Kinesiologenszene mit dem IASK - International Association for Specialist Kinesiologists - wo sich manche Mitglieder als die „Spezialisierten Kinesiologen des IASK“ nach außen definierten und diese Exklusivität auf Kosten des einfachen Kinesiologenvolkes hervorheben wollten.)

Über den Begriff „Ethik“ zu philosophieren beanspruchen in unserer Gesellschaft an erster Stelle Moraltheologen und wir KinesiologInnen können danach trachten, dass der ethische Anspruch, den unsere Arbeit erhebt, den Vergleich mit anderen verwandten Berufsgruppen nicht zu scheuen braucht. Vorreiterrolle in Sachen

Ethik übernehmen zu wollen, ist vermessen und beinahe überheblich. Wir laufen Gefahr, uns in eine selbst gewählte Ausgrenzung aus unserer Gesellschaft zu begeben. Viel wichtiger ist, nicht in unserer Sprache zu reden, sondern in jener der Gesellschaft, in der wir mit unserem Angebot verstanden werden wollen. Außerdem besteht ein Problem auch vielleicht darin, dass einzelne Energet(h)ikergruppen für sich noch kein Berufsbild formuliert haben und deshalb gar nicht in der Lage sind, ethische Regeln sichtbar zu machen. Diese Energetikergruppen können damit gar nicht als „Energethiker“ bezeichnet werden.

Einige für mich bitter wirkende Aussagen zum Thema „Kunstwort Energethiker“ musste ich immer wieder hören, als die Fragen laut wurden, ob es sich da um einen Rechtschreibfehler handle und ob man in unseren Kreisen nicht wisse, dass Energetiker von „Energetik“ kommt und damit ohne „h“ geschrieben wird ... alles Aussagen, die uns zwar ins Gespräch bringen, aber wahrscheinlich nicht zu der Anerkennung beitragen, die wir uns wünschen. Wir benötigen eine klare Identität, die nach außen sichtbar und von unseren Partnern – KlientInnen und Berufsgruppen, die mit uns ins Gespräch kommen wollen – einschätzbar ist. Ein Kunstwort, das helfen soll, die Identität zu erzeugen, ist für mich nicht das geeignete Werkzeug.

Auch Ihre Meinung ist gefragt!

Leserbriefe mit Antworten und Anregungen zu diesem Thema schicken Sie bitte an unsere Zeitungsredaktion: impuls@kinesiologie-oebk.at. Ich freue mich über jedes Feedback. - Christian Dillinger



Christian Dillinger

Vorstand des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie, Brain Gym® Faculty, Begründer der Wahrnehmungs-Kinesiologie, Instructor für Touch for Health, Brain Gym® & Edu-Kinestetik und für Hyperton-X

Kontakt:

Lagerg. 33, 8020 Graz
Tel.: 0676 523 72 65 info@movinginstitut.at
www.movinginstitut.at

ROT

Die Farbe der Lebenskraft, des Reichtums, der Leidenschaft und des Feuers.

Rot ist die erste Farbe, die vom Menschen einen Namen erhielt. Als älteste Farbbezeichnung war »rot« gleichbedeutend mit »farbig«. So ist im Spanischen das Wort »colorado« noch immer identisch mit dem Wort »rot«.

In der Symbolik ist die Farbe Rot von zwei Lebenserfahrungen geprägt: dem Blut und dem Feuer. Diese Erfahrungen haben in allen Kulturen auf der ganzen Welt existenzielle Bedeutungen. Deshalb ist die Symbolik besonders tief im Bewusstsein verankert.

Die Farbe des Blutes

In vielen Kulturen gilt Blut als **Sitz der Seele**. Bei allen früheren Religionen waren Blutopfer üblich, um die Götter zu erfreuen. Dafür wurden nicht nur Tiere als Opfer ausgesucht, sondern auch Menschen. In frühgeschichtlicher Zeit war vor allem in Schweden die Opferbereitschaft einzigartig: Um eine Naturkatastrophe oder eine Seuche abzuwenden, opferten die Schweden das Kostbarste, das sie hatten - ihren König.

Blut wurde vielerlei Wirkung zugeschrieben. In frühen Zeiten wurden Neugeborene im Blut besonders kräftiger Tiere gebadet, um diese Kräfte an das Kind zu übertragen.

Die römischen Gladiatoren tranken das Blut aus den Wunden ihrer sterbenden Gegner, um deren Stärke in sich aufzunehmen.

Das göttliche Feuer

Das Feuer galt schon immer als **göttliche Kraft**. Es vertreibt die Kälte und die Dunkelheit. Feuer reinigt, indem es vernichtet. Jede Flamme strebt nach oben, somit glaubte man, dass es zum Himmel strebt. In vielen Religionen erscheinen Götter als Feuerwolke. Auch Moses sieht Gottvater als brennenden Dornbusch.

In heißen Gegenden, wo die Hitze der Sonne eine Gefahr ist, gilt Rot als Farbe des Bösen. Im alten Ägypten war Rot das Symbol für das Zerstörerische, Bedrohliche. »Rot machen« bedeutete »töten«.

In kalten Ländern, wo man sich nach Wärme sehnt, wird Rot nur mit Positivem in Verbindung gebracht. Im Russischen ist rot gleichbedeutend mit »wertvoll«. Der Bär und der Zobel werden in Russland »rotes Wild« genannt, da ihre Felle besonders wertvoll sind.

Rot als Arznei

„**Gleiches mit Gleichem**“ - „*similia similibus*“. Dieser Analogiezauber wurde schon in frühen Zeiten angewandt. Die Menschen versuchten, »Rote Krankheiten« mit roten Mitteln zu heilen. Z. B. wurden auf roten Hautausschlägen rote Rosenblätter aufgelegt. Blutstillende Verbände waren aus rotem Stoff.

Der Rote Faden

Mit roten Bändern oder Fäden versuchte man, **Krankheiten wegzuzaubern**. Dabei wurden rote Bänder um das kranke Bein oder den kranken Arm gebunden. Rote Fäden sollten sogar Pflanzen vor Ungeziefer schützen. So wurden z. B. Weinstöcke mit roten Bändern umwickelt.

In sämtliche Tauwerke der königlichen britischen Flotte war ein roter Faden eingearbeitet. - Nicht nur als symbolischer Schutz, sondern auch als königliches Kennzeichen, damit abhanden gekommene Schiffstae leicht zu identifizieren waren. Erwähnt wurde der rote Faden in Goethes Roman »Die Wahlverwandtschaften«. In dem Werk wird die alles verbindende Hauptidee im Tagebuch Ottilies mit dem durchlaufenden roten Faden im Tauwerk der englischen Marine verglichen. Man nimmt an, dass die Redewendung **„Das zieht sich wie ein roter Faden durch die Geschichte.“** daher kommt.

Im ersten Buch der Bibel wird der »rote Faden« als Unterscheidungsmerkmal zwischen Zwillingen erwähnt: »Bei der Geburt streckte einer die Hand heraus. Die Hebamme griff zu, band einen roten Faden um die Hand und sagte: Er ist zuerst herausgekommen.«

Ob Pop-Ikone Madonna, Fußballstar David Beckham, Topmodel Naomi Campbell oder Filmstar Demi Moor, immer mehr Prominente tragen es: den roten Wollfaden am Handgelenk. Es ist das Kennzeichen einer Form der mystischen Geheimlehre Kabbala und soll vor bösen Blicken schützen.

Auch in Kroatien ist es oft Brauch, kleinen Kindern ein Band umzubinden.



In China und davon ausgehend in Ostasien steht der rote Faden für eine **schicksalhafte Verbindung zwischen Mann und Frau** bzw. der Glaube, dass ein Mann und eine Frau, die für einander bestimmt sind, an ihren Knöcheln (in Japan auch stattdessen an ihren kleinen Fingern) mit einem unsichtbaren roten Faden verbunden sind. Es entspricht damit teilweise dem westlichen Konzept der Seelenverwandtschaft.

Rot als Schutz für Kinder

Zum Schutz vor dem Blick der Dämonen setzte man kleinen Kindern ein rotes Mützchen auf. Babys wurden in roten Stechkissen herumgetragen.

Weißer Stechkissen wurden mit roten Bändern verziert. In China tragen alle kleinen Kinder rote Kleidung. Dort gilt Rot als Glücksfarbe.

Die Farbe der Leidenschaft

Alle **Gefühle, die das Blut in Wallungen bringen**, werden mit Rot verbunden. Hinter dieser Symbolik steht die Erfahrung: das Blut steigt zu Kopf, man wird rot vor Verlegenheit oder Verliebtheit, man wird rot vor Zorn. Wer in Wut sogar die Kontrolle über die Vernunft verliert, der „**sieht rot**“.



Eine Umfrage der Soziologin, Dr. Eva Heller, die vor ein paar Jahren bei 1888 Frauen und Männern durchgeführt wurde, ergab folgendes Ergebnis:

48 % der Befragten brachten Rot mit dem Wort „Sexualität“ in Verbindung, 63 % mit „Erotik“. Nicht umsonst werden die Plätze, wo Bordelle, Striptease-Bars, Sexshops und Table-Dance-Bars zu finden sind, Rotlichtviertel genannt.

Die „männliche“ Farbe

Rot wird mit Kraft, Aktivität und Aggressivität in Verbindung gebracht. Es ist der Gegenpol zum beruhigenden Blau. Rot ist männlich, Blau ist weiblich. Genauso wie das Feuer als männlich angesehen wird und das Wasser als weiblich.

Roy ist der in England und Amerika beliebteste Bubennamen. Er hat seinen Ursprung im Keltischen und bedeutet „der Rote“. Auf alten ägyptischen Fresken sind die Männer mit rötlicher Haut dargestellt (die Frauen mit gelber Haut).

Die Farbe der Reichen und der Macht

Rot war die teuerste Farbe, da die Herstellung und die Färberei äußerst aufwendig war. Das edelste Rot ist **Purpurrot**. Könige, Kardinäle und die obersten Richter trugen purpurrote Kleidung. Sie ist die **Farbe der Macht**.



Bild: Portrait von Cardinal Richelieu / gemalt von Philippe de Champaigne (1602–1674)

Das echte Purpur ist eigentlich violett. Die Herstellung dieser Farbe war ein gut behütetes Geheimnis der kaiserlichen Färberei am byzantinischen Hof.

Purpurschnecken wurden bereits von den Phöniziern zum Färben eingesetzt. Die Schnecken sondern aus einer Drüse, die in der Decke der Atemhöhle neben dem Mastdarm liegt, einen gelblichen Schleim ab, der im Sonnenlicht erst grün, dann blau, schließlich purpurfarben und scharlachrot wird. Die Farbherstellung war äußerst kompliziert. Dafür mussten die Meeresschnecken lebend gefangen werden, dann wurde der kleine Drüsenkörper

aus der Atemhöhle entfernt. Um das darin enthaltene weißliche Sekret zu gewinnen, wurden die Drüsen zerquetscht, drei Tage in Salz eingelegt und zehn Tage gekocht. Der zu färbende Stoff wurde in die noch farblose Flüssigkeit eingetaucht und zum Trocknen an die Sonne gelegt. Durch Lichteinwirkung bildete sich die Farbe.

Aus 12.000 Purpurschnecken ließen sich 1,5 Gramm des Farbstoffes gewinnen. Um ein Kilogramm Wolle zu färben, wurden 200 Gramm Farbstoff benötigt, das entspricht drei Kilogramm Drüsensaft.

Römische Magistrate und Senatoren trugen ihre Toga mit einem Purpurstreifen und auch die Toga der römischen Kaiser wurde mit Purpur gefärbt.

Mit dem Untergang Konstantinopels wurde das Geheimnis gelüftet. Seit dem war man bemüht, ein Mittel zu finden, das bei der Farbherstellung etwas günstiger war. Dafür verwendete man getrocknete weibliche Schildläuse. Wenn sie sich an Blättern festsaugen, legen sie Eier. Danach sterben die Läuse und bleiben an den Blättern haften.

Man hielt sie vorerst für Beeren, die aus den Blättern wachsen. In alten Rezepten werden sie als **Kermesbeeren** bezeichnet. Der Farbstoff hieß „**Kermes**“.

Für ein Kilo dieser Farbe benötigt man ca. 140 000 Läuse, die mit einer Spachtel von den Blättern gekratzt werden müssen. Danach werden die Läuse getrocknet und zu rotem Pulver verrieben. Mit 1 Kilo dieses Pulvers kann man 10 Kilo Wolle färben.

Das Besondere an Kermes ist, dass es nicht verblasst wie andere Naturfarben. So konnten die kostbaren Gewänder über mehrere Generationen weiter gegeben werden.

Vieles Wertvolle galt auch als Heilmittel. - genauso Kermes. Die Läuse wurden zu Sirup verarbeitet. Dieses Getränk sollte viele Beschwerden, wie Magenprobleme, Kopfschmerzen und Herzleiden lindern.

Kermes findet heute noch Verwendung - vor allem für Lebensmittel und in der Kosmetik.



Seit der Antike ist noch ein anderer Farbstoff bekannt: **Krapp**. Gewonnen wird er aus den Wurzeln der Krapppflanze. Dabei wird die Haut von den Wurzeln abgezogen. Dabei kommt die innere gelb-rote Wurzel zum Vorschein. Beim Trocknen wird sie leuchtend rot. Danach wird sie zu Pulver vermahlen.

Vorerst konnte Krapp nur aus Asien importiert werden, Man versuchte in Mitteleuropa vergebens, diese Pflanzen zu züchten. Im 16. Jahrhundert gelang es endlich den Holländern, Krapp anzubauen. Somit wurde die Farbe günstiger und zur bürgerlichen Farbe.

Die Farbe zeichnet sich als Textilfarbe durch eine hohe Lichtechtheit und Waschbeständigkeit aus. Bekannte Anwendungen sind bzw. waren türkische Kopfbedeckungen (*Fes*) und historische Uniformen.



Man verwendete den Färberkrapp auch als Heilpflanze wegen seiner positiven Wirkung bei Erkrankungen der Harnwege, vor allem bei Nieren- und Blasensteinen, ferner bei Gicht, Rachitis und Blutarmut. Von dieser Verwendung sieht man heute ab, weil einige Inhaltsstoffe als krebserregend gelten. Die Zulassungen krappwurzelhaltiger Arzneimittel wurden am 15. März 1993 durch das Bundesgesundheitsamt widerrufen.

Mit der Entdeckung Amerikas fand man ein neues, noch besseres Rot: das Rot der **Cochenille-Laure**.



Foto: Ramiro Barreiro / Cochinilla

Dieser Farbe wird heute **Karminrot** genannt. Als Lebensmittelfarbstoff E 120 ist sie heute zum Beispiel im Campari enthalten.

Rot in der Politik

Rot wird oft als **Flaggenfarbe** verwendet. Einer der Gründe dafür ist, dass dies die lichtbeständigste Farbe war.

Für die russische Bevölkerung hat Rot eine ganz besondere Bedeutung. Rot (*krasnyj*) gehört zur gleichen Wortfamilie

wie *schön, herrlich, gut, wertvoll* (*krasnyj*). „Die Roten“ bedeutete gleichzeitig „die Guten“, der „Rote Platz“ in Moskau ist auch der „Schöne Platz“, die „Rote Armee“ die „herrliche Armee“. Rot ist die politische Farbe des Marxismus-Leninismus.

In unseren Breiten werden die Sozialdemokraten als „die Roten“ bezeichnet. Rot ist die *Farbe der Arbeiterbewegung*. Hitler wählte sehr bewusst Rot als Hintergrundfarbe seiner Hakenkreuzfahnen. Er wählte Rot als psychologisches Hilfsmittel, um speziell die Arbeiter anzusprechen und ihre Sympathie für sich zu gewinnen.

Die Signalfarbe

Rot signalisiert „**Gefahr**“. Notbremsen in öffentlichen Verkehrsmitteln, Alarmknöpfe und Feuerlöscher sind rot. Ein rotes Licht beim Eingang zum Operationssaal verbietet den Zutritt. International haben alle Verbotsschilder einen roten Rand und einen roten Querbalken. Im Straßenverkehr gilt: Wenn eine Ampel rot leuchtet, hat man stehen zu bleiben. Wer Rot missachtet, macht sich strafbar.

Die Idee der **»roten Karte«** im Fußball wurde bei der WM 1966 geboren, und seit der WM 1970 werden die gefürchteten »roten und gelben Karten« von den Schiedsrichtern eingesetzt.



Foto: Nikola Šuban / Sudac daje crveni karton

Nachdem der deutsche Schiedsrichter Rudolf Kreitlein beim WM-Viertelfinalspiels England gegen Argentinien den bereits verwarnen Mannschaftskapitän der Argentinier des Feldes verwies, weigerte sich dieser 10 Minuten das Spielfeld zu verlassen und die Platzverweisgesten zu verstehen. Erst nach heftigen Diskussionen verließ der argentinische Mannschaftskapitän in Polizeibegleitung das Spielfeld.

Auf der Rückfahrt aus dem Stadion – inspiriert von vielen roten Verkehrsschildern – entwickelte Rudolf Kreitlein gemeinsam mit dem englischen Schiedsrichter-Betreuer Ken Aston die Idee, »gelbe« und »rote Karten« als international verständliche und eindeutige Symbole einzuführen. Der Vorschlag der beiden wurde von der FIFA angenommen und seit der Weltmeisterschaft 1970 zücken die Schiedsrichter »Gelbe« und »Rote Karten«.

Der rote Teppich

Rote Teppiche werden häufig für besondere Anlässe und Empfänge vor dem Eingang, auf Treppen, aber auch am Flughafen ausgerollt.

Seit dem Mittelalter dienen rote Teppiche dazu, bei besonderen Anlässen und Personen deren Wichtigkeit und Bedeutung zu unterstreichen. Wichtigen Gästen legte man als Willkommensgeste einen Teppich vor die Füße, damit sie nicht den schmutzigen kalten Boden berühren mussten. Aufgrund der Kostbarkeit des roten Farbstoffes Purpur, war die Farbe Rot vor allem Monarchen und Kirchenfürsten vorbehalten. Nach einer kriegerischen Auseinandersetzung war es üblich, dass der Besiegte ein Zeichen der Unterwürfigkeit und des Respekts setzte. Dazu diente das Ausbreiten des „roten“ Mantels vor dem Sieger.

Der »roten Teppich« dient noch heute als Zeichen der Ehrerbietung für hohen Besuch.

Wenn Tiere „Rot sehen“

Es ist nicht das rote Tuch, das den Stier reizt. Der Stier greift an, was sich bewegt – das Tuch des Toreros ebenso wie den flüchtenden Torero ohne Tuch. Rinder sind „rot-farbenblind“.



Foto: ChrisO / Bull attacks matado

Ein »rotes Tuch« symbolisiert eine Sache, die jemanden sehr ärgert oder provoziert, oder jemanden der einen sehr wütend macht. »Der ist für mich wie ein rotes Tuch!«.

Die einzigen Säugetiere, die wie der Mensch die Farben erkennen können, sind die Menschenaffen.

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
<http://www.wikipedia.de>, <http://www.farbenundleben.de>



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



Vom Genuss zur Abhängigkeit: **DIE SUCHT**

Erfolgreiche Suchtbehandlung durch EDxTM™

Energy Diagnostic and Treatment Methods nach Dr. Fred Gallo/USA

Text: Dr. Astrid Zips und Dr. Karin Neumann

Was ist Sucht – was nicht?

Sucht ist die Abhängigkeit von einer Substanz oder einer Verhaltensweise, die das Leben eines Menschen beeinträchtigt oder schädigt.

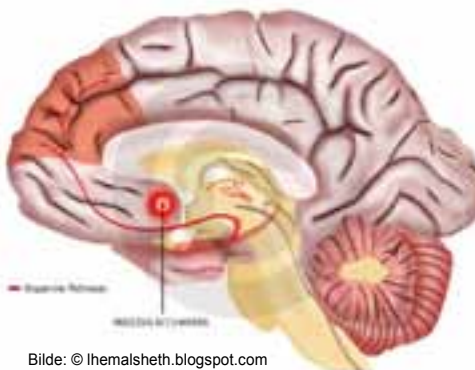
Der Antrieb für die Abhängigkeit liegt in der beruhigenden, meist Angst verdeckenden, Wirkung der Substanz oder des Verhaltens. Das Gefühl der Angst ist ein so schreckliches Erlebnis, das umso schrecklicher wird, wenn es scheinbar grundlos auftritt. Wenn ein Mensch in einem solchen Angstzustand etwas einnimmt oder unternimmt, was das Gewahrwerden dieses Angstzustandes blockiert, empfindet er eine ungeheure Erleichterung. Er fühlt sich vorübergehend frei von dem quälenden Angstgefühl. Süchte verdecken nicht nur Angstzustände, sondern kehren sie auch vorübergehend „unter den Teppich“ (wo sie dann brüten und immer schlimmer werden, schließlich auch immer mehr vom Suchtmittel benötigt wird).

Aus biochemischer Sicht ist Sucht eine krankhafte, zwanghafte Abhängigkeit von Stoffen; das Verlangen nach einer ständig erneuten Einnahme dieser Stoffe, um ein bestimmtes Lustgefühl zu erreichen oder Unlustgefühl zu vermeiden.

Es gibt drei Zentren im Stammhirn, die für Sucht wichtig sind:

- Ein Teil bildet **Dopamin** (Vorfrende, Aufmerksamkeit, wirkt auf Muskelkraft)
- Ein Teil bildet **Noradrenalin** (macht den „Kick“, fördert auch die Kreativität)

- Ein Teil bildet **Serotonin** (Glücksgefühl, stark angstlösend)
- Das sind die drei wichtigsten Neurotransmitter bei Sucht. Diese Stoffe gehen zu dem **Nucleus accumbens**, unserem Belohnungszentrum.



Bilde: © themalsheth.blogspot.com

Dort werden Endorphine produziert, die in den präfrontalen Bereich des Gehirns gelangen, wo das Glücksgefühl erzeugt wird. Die Wirkung ist ein bisschen morphinartig, es passiert dadurch sofortige Entspannung! Kann man hingegen eine Woche ohne das Suchtmittel leben und muss nicht täglich daran denken, handelt es sich in der Regel noch nicht um eine echte Sucht (Eine Ausnahme ist der alkoholische Quartals-trinker).

Weshalb greifen Menschen zu Suchtmitteln?

Weil Sie häufig als Schutz bei schmerzhaften Gefühlen dienen.

Daher sind die meisten Entzugserscheinungen nicht physiologischer Art, sonst wären sie schnell vorbei. Was so lange dauert, ist eine durch den Entzug des Beruhigungsmittels hervorgerufene Angstkrise. Das Vorhandensein der unterschwelligen Angst lässt sich durch ein einfaches Experiment aufdecken: Lassen Sie einen beliebigen Süchtigen ohne sein bevorzugtes Beruhigungsmittel sein, sei es eine Substanz oder eine Aktivität – und heftige Angst wird ihn überwältigen – dann erst wird er sich seiner Angst überhaupt bewusst (typischerweise greift der Süchtige beim ersten Anzeichen von Angst zu seinem bevorzugten Beruhigungsmittel und hat deshalb wenig Gelegenheit, sich ihrer wirklich bewusst zu werden).

Ein weiterer Grund liegt an einem ebenfalls unbewussten Problem: innere selbst sabotierende Muster. Ist Ihnen jemals aufgefallen, dass es Zeiten gibt, in denen Sie ohne ersichtlichen Grund feindselig oder negativ sind? Es kann vorkommen, dass Sie sich auch gegenüber Menschen, die Sie lieben, abschätzig oder verletzend verhalten, sich dessen bewusst sind und es doch nicht ändern können. Was man im Allgemeinen als schlechte Laune bezeichnet, ist in Wirklichkeit der Zustand einer **Psychischen Umkehrung**.

Das Konzept ist sehr interessant und es wurde bei der Behandlung einer süchtigen Patientin entdeckt: Sie litt unter der am weitesten verbreiteten Sucht, nämlich der Esssucht. Wie viele andere in unserer wohl genährten Gesellschaft versuchte

sie seit Jahren, ohne dauerhaften Erfolg, Übergewicht loszuwerden. Immer wieder nahm sie ihr Gewicht zu, nachdem sie eine Zeit lang abgenommen hatte.

Mit dem Muskel-Biofeedbacktest aus der Angewandten Kinesiologie (einem „Stresstest“, der wie ein Lügendetektor für den Körper eingesetzt werden kann) wurde festgestellt, dass sie sich bei dem Gedanken an Gewichtsverlust gestresst fühlte, hingegen stressfrei beim Gedanken an Gewichtszunahme. Es sah also so aus, als hätte sich ihr inneres Signalsystem gegen sie gerichtet. Es schien, als triebe ein Teil von ihr, wie das bei so vielen von uns der Fall ist, Eigensabotage. Dieser negative Teil ihrer Person übernahm immer wieder die Kontrolle über ihre Handlungsweise und führte zu selbstzerstörerischem Verhalten, wie in diesem Fall zum Überessen.



Bild: moodboard - Fotolia.com

Das Handeln und Verhalten dieser Frau waren nicht auf Gewichtsverlust, sondern auf Gewichtszunahme ausgerichtet! Da ihr Motivationssystem gegen ihr angestrebtes Ziel gerichtet war, wurde dieses Problem „Psychische Umkehrung“ genannt. In diesem Zustand ist es einem Menschen nicht möglich, sein erwünschtes Ziel zu erreichen (wie z. B. abzunehmen, das Rauchen aufzugeben, usw.). Es ist interessant, dass sich die Psychische Umkehrung einerseits auf ganz spezielle bestimmte Lebensbereiche beziehen kann bzw. andererseits, was weniger häufig vorkommt, massiv sein kann und dann die meisten Lebensbereiche (nämlich insgesamt die Ausrichtung auf Glück, Gesundheit und Erfolg) negativ beeinflusst.

Im Zustand der Psychischen Umkehrung sind die verfügbaren Wahlmöglichkeiten

nur auf die negativen beschränkt. Wenn sich ein Mensch daher in einem solchen Zustand befindet ist es ihm unmöglich, auf eine sonst noch so wirksame Behandlungsweise positiv zu reagieren (wie z. B. einer Rauchentwöhnung). Ist diese Umkehrung behoben, kann sich das sehr schnell ändern und der Mensch spricht auf die Behandlung positiv an. Durch die Korrektur lassen sich eine fast sofortige Abwendung von diesen Geisteshaltungen und das Auftauchen einer Reihe von positiven Einstellungen beobachten. Oft ändert sich auch der Gesichtsausdruck sofort!

So gut wie jeder von uns ist zu gewissen Zeiten im Leben „umgekehrt“ – daher kann die Psychische Umkehrung als universelles, menschliches Phänomen gesehen werden. Übrigens kommen psychische Umkehrungen bei Süchtigen viel häufiger vor als bei jeder anderen Problematik (aus unseren praktischen Erfahrungen eigentlich immer!!!). Das ist auch der Hauptgrund, weshalb Süchtige immer wieder nach einer guten Behandlung rückfällig werden, nachdem es ihnen eine Zeit lang besser zu gehen schien.

Viele gute therapeutische Maßnahmen und manchmal auch die Einstellung des Einzelnen zu seinem Problem führen zur Behebung der Psychischen Umkehrung, ohne dass den Betroffenen dies bewusst sein muss. Durch das Herbeiführen einer positiven Selbsteinschätzung kann diese negative Haltung automatisch behoben werden (wie ja bei jeder Psychotherapie die Selbstannahme gefördert und entwickelt werden soll).

Lösungswege durch ED x TM

Suchtprobleme als energetische Störungen zu begreifen, und sie auf der Ebene von Chakren und Meridianen zu behandeln, ist äußerst zielführend. Bei ED x TM werden dabei bestimmte Akupunkturpunkte mit den Fingerspitzen geklopft und positive Affirmationen gesprochen (was wesentlich wirksamer ist als das „positive Denken“ alleine). Welche Meridianenergie genau blockiert ist, kann anhand des Muskeltests aus der angewandten Kinesiologie ermittelt werden. Neuropsychologisch gesehen kommt es dabei zum Abbau alter, destruktiver, und zum Aufbau neuer, konstruktiver neuronaler Vernetzungen. Die Erfolge sind dauerhaft, müssen aber bei manchen Fragestellungen, und speziell bei Sucht, noch mehrere Wochen nachbetreut, sprich weiter geklopft werden. Wie viele neuronale Netzwerke insgesamt geändert werden müssen, um Suchtfreiheit zu erzielen, ist individuell sehr verschieden. Die Motivation der Behandelten, dran zu bleiben, gilt allerdings als Grundvoraussetzung!

Das Verfahren zum Ausschalten des Suchtranges nach und der suchtbedingten Wünsche und Begierden mittels Energetischer Psychotherapie hat eine Erfolgsquote von über 90 % (es hilft also in Minutenschnelle bei mehr als neun von zehn Personen). Die Wirkung ist von unterschiedlicher Dauer und hängt von der Stärke der Belastung ab, der ein Süchtiger ausgesetzt ist und der Zeitspanne, die er bis zum nächsten „Beruhigungsmittel“, also etwa der Zigarette, durchstehen kann. Mit ED x TM können all diese belastenden Gefühle, wie z. B. süchtiges Verlangen, Ängste, Ärger, Schuldgefühle bzw. alle anderen Stressoren nachhaltig aufgelöst werden; somit stellen sich Zuversicht und Entspannung ein. Zusätzlich werden auch die sogenannten „Elatoren“ behandelt, also das „Gute am Schlechten“ (wie z. B. Entspannung, Belohnung etc., positive Zustände, die man bisher mit dem Suchtmittel verband).

Unsere langjährige Berufserfahrung als Psychotherapeutinnen machte uns deutlich, dass die Bewältigung aller Suchtverhaltensweisen nicht auf demselben Bewusstseinslevel stattfinden kann, auf dem das Problem entstanden ist. Dazu ist ein „Quantensprung“ in der persönlichen Entwicklung notwendig. Das wollen wir in dieser Therapie mit unseren PatientInnen erreichen – gleichzeitig findet ein geistig-seelischer Reife-Schub statt, der die Lebensführung insgesamt fördert, nicht nur die Suchtmittelabstinenz.

Anders als bei Beruhigungsmitteln wird jedoch mit jeder Behandlung die der Sucht zugrunde liegende Probleme (= Meridianungleichgewichte) angegangen. Dadurch werden diese nicht überdeckt, sondern behandelt – und schließlich vollständig geheilt.



Dr. Astrid Zips
Tel.: 0699-18049436
zips@e-psy.at



Dr. Karin Neumann
Tel.: 0676-7613898
neumann@e-psy.at

Psychotherapeutinnen, Kinesiologinnen
Lehrtrainerin für ED x TM
im Wiener Zentrum für energetische Psychotherapie

www.e-psy.at



WIENER ZENTRUM FÜR ENERGETISCHE PSYCHOTHERAPIE

Dr. Karin Neumann & Dr. Astrid Zips (Psychotherapeutinnen)
Zentrum Sangha, 1070 Wien, Stuckgasse 15

www.e-psy.at

Ausbildung zum EDxTM™ Practitioner 2012/13

Energy Diagnostic & Treatment Methods (nach Dr. Fred Gallo/USA)

- Stress ohne Ende?
- Probleme in Beziehung und Job?
- Übergewicht bzw. Suchtproblematik?
- Belastende Gefühle wie Schuld, Scham, Wut?
- Selbstwertprobleme?

Lernen Sie mit dieser effizienten Behandlungstechnik, wie Sie Ihr Leben für immer positiv verändern können. Mit EDxTM™ schaffen Sie es in kurzer Zeit, blockierende Glaubenssätze loszulassen sowie Ihre Lebenskraft und Lebensfreude zu aktivieren. EDxTM ist sowohl als Selbstbehandlung als auch Arbeit mit Klienten anwendbar!

Einführung: Fr. 13.4.2012 (14-18.30) + Sa. 14.4.2012 (9-18), € 290,-- + USt oder

Einführung: Fr. 7.12.2012 (14-18.30) + Sa. 8.12.2012 (9-18), € 290,-- + USt

Level 1: Fr. 25.1.2013 (14-18.30) + Sa. 26.1.2013 (9-18), € 290,-- + USt

Supervisions- und Praxistag: Fr. 22.2.2013 (14-19) € 170,-- + USt

Level 2: Fr. 15.3.2013 (14-18.30) + Sa. 16.3.2013 (9-18), € 290,-- + USt

Level 3: Fr. 20.9.2013 (14-18.30) + Sa. 21.9.2013 (9-18), € 370,-- + USt

Level 4: (inkl. Prüfung): Fr. 15.11.2013 (14-18.30) + Sa. 16.11.2013 (9-18) € 370,-- + USt

Bei Bezahlung des gesamten Curriculums: Ermäßigter Gesamtpreis € 1.680,-- + USt (Seminarwiederholer bezahlen die Hälfte!). Zusätzlich sind 10 Stunden Einzelselbsterfahrung (nicht im Seminarpreis enthalten), 5 Stunden Peer-Group-Arbeit sowie 10 Stunden Literaturstudium verpflichtend! Der Abschluss berechtigt Sie, sich EDxTM Practitioner zu nennen und auf der internationalen Web-Site von Dr. Gallo als solcher eingetragen zu werden sowie als rechtlich anerkannte/r Kinesiolog/in vom ÖBK (Österreichischer Bundesverband für Kinesiologie) in Österreich zu arbeiten.

Seminarort: Wien

Seminarleitung: Dr. Karin Neumann & Dr. Astrid Zips (Psychotherapeutinnen)

Weitere Infos und Seminarinhalte finden Sie auf www.e-psy.at

Infos bei Dr. Karin Neumann: Tel.: 0676-7613898 / E-Mail: neumann@e-psy.at
Anmeldungen schriftlich bei Dr. Astrid Zips: E-Mail: zips@e-psy.at





Die Zungendiagnose

Text: ÖBK-Redaktion - Ulrike Icha

Die Zungendiagnose ist neben der ausführlichen Anamnese sowie der Pulsdiagnose ein enorm faszinierendes Konzept in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur schnellen Erkennung von Fehlfunktionen und Erkrankungen des menschlichen Körpers.

Anhand der Form, Farbe und Beweglichkeit der Zunge sowie des Zungenbelages kann auf Erkrankungen geschlossen werden.

Es handelt sich hierbei um ein alternativmedizinisches diagnostisches Verfahren, welches von der allgemeinen Schulmedizin noch nicht anerkannt ist.

Sicherheit bei der Zungendiagnose erlangt man laut Lehrplan des Studiums der chinesischen Medizin, wenn man sich 15.000 bis 20.000 Zungen genauer angesehen hat. Das ist der Grund, warum hierzulande die Zungendiagnostik in der mitteleuropäischen Naturheilkunde nicht sehr verbreitet ist.

Der Erfinder der Zungendiagnose

Hua Tuo war ein berühmter chinesischer Arzt zur Zeit der Östlichen Han-Dynastie. Er wandte als erster Arzt Anästhesie bei einer Operation an. Das Narkotikum gewann er aus der Wurzel des Dotterklees. Er war auch einer der ersten Ärzte, die Gymnastik als Heilmethode vorschlugen. Er entwickelte eine Bewegungsserie „Fünf Tiere“, die der Patient zu imitieren hatte: Tiger, Hirsch, Bär, Affe und Kranich. Aus diesen Übungen haben sich die verschiedensten Bewegungen des Qigong entwickelt, einer chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.

Aufgrund von Erfahrungen und gründlichen Beobachtungen entwickelte er die Zungendiagnose und konnte damit viele Krankheiten rechtzeitig erkennen.

Er konnte einige in den Kriegen schwer verletzte chinesische Generäle heilen und gelangte so zu hohem Ruhm und Ehre. Hua Tuos Name wird in China oft synonym für „Wunderheiler“ benutzt. Später behandelte er auch den General

Cao Cao, der an furchtbaren Kopfschmerzen litt. Hua Tuo entdeckte einen Hirntumor und empfahl dem General eine Operation, um den Tumor entfernen zu können. Aber Cao Cao vermutete einen Mordplan. Er ließ Hua Tuo einsperren und verurteilte ihn zum Tode. In der Überlieferung heißt es, dass der Arzt vor seiner Hinrichtung einem Wächter sein Medizinbuch überreicht hätte. Allerdings soll die Frau des Wächters das Buch aus Furcht vor Zauberei verbrannt haben, und so sind nur zwei Seiten daraus überliefert.



Bild: Der Arzt Hua Tuo entwickelt das „5-Tiere-Qigong“.

Die Zunge als Allrounderin

Die Zunge ist ein Organ mit vielen Aufgaben. Sie hilft uns beim Sprechen und Singen, mit ihr untersuchen wir beim Essen die Speise, prüfen, ob ausreichend gekaut wurde oder verletzte Teilchen

eliminiert werden müssen und reinigen Schleimhauttaschen, Mundboden, Gaumen und Zahnzwischenräume.

Ohne die Zunge könnten wir süß, sauer, bitter und salzig nicht schmecken. Die Zunge ist ein kräftiger, äußerst beweglicher Muskel, die Polizei des Mundes, aber auch Spiegel des Körpers. Sämtliche Veränderungen in Farbe, Form und Belag können auf Störungen im Organismus hinweisen. Grund für diese Vielseitigkeit und Wichtigkeit ist die intensive Vernetzung von Mundhöhle und Zunge mit dem Gehirn. Die Zunge ist über vier Nerven sowohl mit dem Gehirn als auch mit inneren Organen verbunden. Diese sind für die Empfindung von Hitze, Kälte, Schmerz und Geschmack verantwortlich.

Die Zungendiagnose gibt besonders Aufschluss über die sogenannten Yin-Organen: Leber, Herz, Milz, Lunge, Nieren. Laut der chinesischen 5-Elemente-Lehre gibt es 5 Geschmacksrichtungen, die mit den entsprechenden Organen in Verbindung gebracht werden.

Geschmack	Yin-Organ	Yang-Organ
Sauer	Leber	Gallenblase
Bitter	Herz	Dünndarm
Süß	Milz	Magen
Scharf	Lunge	Dickdarm
Salzig	Nieren	Blase

Für die Diagnostik ist sehr hilfreich, wenn der Patient dem Arzt mitteilen kann, welchen Geschmack er oft bei sich bemerkt.

So kann z. B. „bitterer Geschmack“ auf Herzprobleme hindeuten.

Umgekehrt ist auch der übermäßige Genuss von Lebensmitteln aus bestimmten Geschmacksrichtungen an einer Veränderung der Zunge erkennbar:

zu sauer essen:

Zunge wird kleiner (zusammenziehend)

zu bitter essen:

Zunge wird trocken

zu süß essen:

Zungenwurzel, Zungenspitze krampft (oft in Verbindung mit Haarausfall)

zu scharf essen:

Zunge wird taub, trocken und krampft

zu salzig essen:

Zunge wird dunkel (Bluthochdruck kann entstehen)

Vorbereitung und Durchführung der Zungendiagnose

- Lebensmittel verfälschen den Zungenbelag. Aus dem Grund muss der Patient generell, zwei Stunden vor der Zungendiagnose nüchtern sein. Hier sind ein paar Beispiele für Fehlerquellen:

Milch = weißer Belag
Nüsse = fester Belag
Kaffee = gelber Belag
Saft = violetter Belag
Orangen = gelblicher Belag

- Wasser und dünner Kräutertee sind erlaubt. Das Rauchen ist zu vermeiden und das Putzen der Zunge unerwünscht.

- Untersucht wird die Zunge bei Tageslicht am Fenster.

- Der Patient soll sitzen und die Zunge locker und flach zeigen. Dabei soll die Zunge nicht zu lange gezeigt werden, da sie die Farbe verändern und zu zittern beginnen kann.

- Reihenfolge der Zungenbetrachtung:

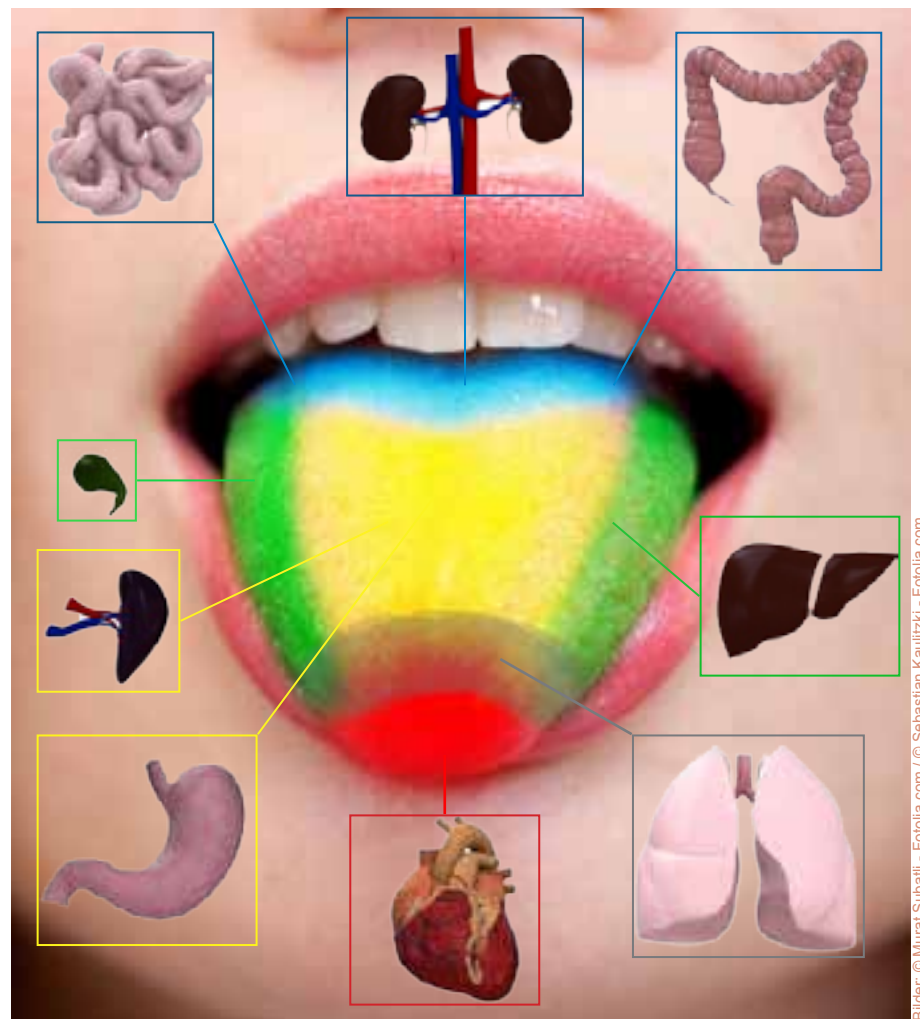
Zungenbelag
Zungenkörper
Zungenspitze
Zungenmitte
Zungenrand
Zungenwurzel
Zungenbewegung (Zittern)
Feuchtigkeit oder Trockenheit

Der Zungenbelag

Im Prozess der Verdauung und dem Verrotten des Speisebreis im Magen, steigt ein Teil dieser Flüssigkeiten hoch und bildet den Zungenbelag. So zeigt der Zungenbelag vor allem die Konstitution des **Magens und auch der Milz**.

Aber auch die Niere ist an der Bildung des

Die Zunge lässt sich in 5 Teile teilen, um die Organbeziehungen rasch zu erkennen: Zungenwurzel: Nieren-Blase, Dünndarm, Dickdarm / Ränder: Leber-Gallenblase / Mitte: Magen-Milz / Hinter der Zungenspitze: Lunge / Zungenspitze: Herz



Belags beteiligt. Denn sie verdampft die Flüssigkeiten und schickt sie nach oben. Daher ist das absolute Fehlen des Belages (Die Zunge spiegelt) nicht nur ein Zeichen von Magen- und Milz-Schwäche, sondern auch von Nierenschwäche.

Der Zungenbelag eines gesunden Menschen ist dünn, weiß und leicht feucht.

Schon im **Shang Han Lun**, einem Buch, in dem Jahrtausende alten Erfahrungen der Chinesen in der Behandlung von Infektionskrankheiten zusammen gefasst sind, steht: *Der Belag sollte so dünn sein, dass man noch die Zungenkörperfarbe sehen kann so wie man die Erde zwischen dem frisch sprießenden Gras sehen kann.*

Der Belag sollte an der Spitze am dünnsten sein und an der Wurzel am dicksten.

Bei der Anwendung der Zungendiagnose ist zu beachten, wie fest der Belag auf der Zunge „sitzt“. Ist der Belag nur oberflächlich, sitzt die Krankheit nicht tief. Hat der Belag eine Wurzel (ist nicht abschabbar) sitzt die Krankheit bereits tief.

Weißer Zungenbelag:

Je weißer der Zungenbelag ist, desto mehr **Kälte** befindet sich im jeweiligen Organ (z. B. durch eine Verkühlung). Wenn der ganze Zungenkörper weiß belegt ist, kann man davon ausgehen, dass sich die Kälte im Magen befindet (z. B. durch Trinken von kalten Getränken).



Da die Farbe WEISS lt. der chinesischen 5-Elemente-Lehre dem Organ Lunge zu

geordnet ist, kann ein dicker, weißer Fettbelag ein Zeichen von Kälte in den Lungen incl. einem Schleimstau sein.



Ein **dicker, weißer bis gelblicher, unregelmäßiger Belag** kann auch auf das Vorhandensein eines Pilzes hinweisen.

Im nachfolgenden Bild sieht man eine besonders starke *Candida-Belastung*:



Gelber Zungenbelag:

Ein gelber Zungenbelag steht mit „Hitze“ in Verbindung.

Wenn sich der gelbe Belag eher in der Mitte der Zunge befindet, betrifft die Hitze den Magen. In diesem Fall sollte der Patient lt. der 5-Elemente-Lehre weniger „wärmende“ bzw. „heiße“ Lebensmittel zu sich nehmen. (Dazu zählen besonders Kaffee, Alkohol, scharfe Gewürze.)

Ein gelber Belag an der Zungenseite zeugt von „Hitze“ in der Leber oder Galle. Dieser Belag ist oft bei Personen zu finden, die unter Bluthochdruck leiden.

Ein gelber Zungenbelag im hinteren Bereich der Zunge (an der Zungenwurzel) kann ein Hinweis auf Darmprobleme sein. Menschen mit solchem Belag werden laut chinesischer Medizin auch „Durcheinander-Leute“ genannt. Bei ihnen wechseln sich Durchfall und Verstopfung ab.

Je dunkler das Gelb, desto mehr „Hitze“ befindet sich im Körper. Der Zungenbelag kann sogar Dotterfarbe annehmen. Das kann auch passieren, wenn jemand zu

fettes Fleisch gegessen hat, das nicht gut verdaut worden ist und zu gären begonnen hat.



Veränderungen am Zungenbelag zeigen deutlich den Krankheitsverlauf:

Weißer Zungenbelag wird gelb = Verschlechterung

Feuchter Zungenbelag wird trocken = Verschlechterung

Trockener Zungenbelag wird feucht = Besserung

Starker Zungenbelag verändert sich zu Landkartenbelag = Besserung

Landkartenbelag:

Laut chinesischer Medizin zeigt ein weißer Landkartenbelag, dass der weiße Zungenbelag im Begriff ist, sich aufzulösen. Es entstehen auf der Zunge Inseln, die frei von weißem Belag sind. - Es ist daher eine Krankheitsbesserung zu erwarten.



Die oben erwähnte Zunge ist nicht zu verwechseln mit dem schulmedizinischen Begriff der „Landkartenzunge“, die rote Flecken aufweist. Ein typisches Symptom ist das Zungenbrennen und eine Empfindlichkeit auf bestimmte Nahrungsmittel. Wenn diese Nahrungsmittel gemieden oder mit Maß genossen werden, lässt sich die Symptomatik deutlich verbessern.



Sie ist eine gutartige, entzündliche Veränderung der Zungenoberfläche. Sie äußert sich in roten Stellen auf der Zunge, die von einem weißlichen Saum umgeben sind und sich andauernd verändern. Ein typisches Symptom ist das Zungenbrennen und eine Empfindlichkeit auf bestimmte Nahrungsmittel.

Grauer Zungenbelag:

Der graue Belag entwickelt sich meistens aus dem weißen Belag. Laut chinesischer Medizin hat sich die Kälte in Hitze umgewandelt.

Bei einem grauen Zungenbelag ist immer eine **schwere Erkrankung** vorhanden.



Schwarzer Zungenbelag:

Der schwarze Belag entwickelt sich aus dem grauen oder gebrannt-gelben Belag und zeugt von **sehr starker innerer Hitze**. Lt. TCM ist er ein Hinweis auf einen besonders schweren Zustand des Patienten. Schwarzen Belag kann man nicht weg-schaben.



Die Zungenfarbe:

Hier zeigen sich die grundlegenden energetischen Verhältnisse. Die normale Farbe ist blassrot. Die Rötung entsteht dadurch, dass die Zunge ausreichend vom Blut genährt werden kann. Hierfür ist jedoch auch die Fähigkeit der Milz, Blut zu bilden notwendig, sowie ein ungestört fließendes Qi, um das Blut zum Herzen zu transportieren.

Blasse Zunge:

Wenn die Zunge sehr blass ist (wie Hühnerbrustfleisch), kann dies ein Zeichen eines **Energie-Mangels** sein. Oft findet man solche Zungen bei Menschen, die eine schwere Krankheit hinter sich haben oder wenn der Patient viel Blut verloren hat (nach einem Unfall, einer Operation oder einer Entbindung). Menschen mit solchen Zungen leiden unter chronischer Müdigkeit, Schwindel, Kälte und Appetitlosigkeit.



Bild: Blutarmut

Die rote Zunge:

Allgemein zeigt eine rote Zunge (sie ist etwas röter und dunkler als eine Zunge im Normalzustand) Hitze und Feuer an. Je dunkler die Farbe, desto tiefer ist die **Hitze** eingedrungen. Meistens ist die rote Zunge relativ klein. Vielfach finden sich auf der Zungenoberfläche Risse.

Menschen mit solchen Zungen leiden oft unter einem unangenehmen Hitzegefühl, an Herzproblemen, Durstigkeit, Unruhe, Schmerzen und Schlaflosigkeit. Oft wird die Zunge auch rot, wenn der Patient fiebert. Infektionen oder Entzündungen können die Ursache sein.



Bild: Diabetiker

Dunkelrote Zunge:

Die dunkelrote Zunge signalisiert viel **Hitze im Blut**. Oft zeigt sich diese Zungenfarbe bei Grippe, Infektionen, Schilddrüsenüberfunktion, Leberzirrhose, Tuberkulose, Bluthochdruck.



Bild: Lungenentzündung

Violette Zunge:

Eine bläuliche, violette Zunge (ähnlich der Farbe der Rinderzunge) zeigt eine Stagnation des Blutes infolge von Energiemangel (**Kälte**). Patienten mit solcher Zunge haben oft auch blaue Lippen und blasse Haut. Sie leiden unter kalten Händen und Füßen, die im Winter sogar zum Taubheitsgefühl führen, da das Blut zu langsam fließt. Nicht selten kommt es zu Darmkrämpfen mit Durchfall.

Therapeutische Maßnahmen sind in erster Linie die Durchblutung wieder in Schwung zu bringen.



Bild: Diabetiker

Ist **Hitze** die Ursache der Blut-Stagnation, ist die Zunge dunkel-violett oder streifig-rot.

Gestalt des Zungenkörpers:

Die Gestalt der Zunge wird bewertet, indem man die Größe, die Feuchtigkeit bzw. Trockenheit, Schwellungen, Risse, Zahnabdrücke, Härte bzw. Weichheit des Zungenkörpers und Zahnabdrücke beachtet.

Alte Zunge (Faltenzunge):

Von einer „alten Zunge“ spricht man, wenn sie trocken faltig ist. In der Schulmedizin wird sie **„Lingua plicata“** genannt. Die Lingua plicata selbst ist eine relativ häufige

Variante, die mit keiner funktionellen Beeinträchtigung der Zunge (z. B. beim Kauen) verbunden ist. Die Falten können asymmetrisch oder symmetrisch wie die Rippen eines Blattes angeordnet sein. Gelegentlich kann eine Faltenzunge die Ursache für ein Zungenbrennen (Glossodynie) sein.

Laut traditioneller chinesischer Medizin weist diese Zunge auf ein **„Völlesyndrom“** hin, also einem Energieüberschuss.



Die Unterschiede liegen zusätzlich in der Betrachtung der Farbe des Zungenkörpers und des Zungenbelages.:

Alte Zunge mit gelbem Zungenbelag: Völlesyndrom (Energiestau) im Magen, Magen-Hitze.

Alte Zunge mit gelb-braunem Belag: Magensaft nicht in Ordnung, zu viel negative Energie in der Leber und Galle.

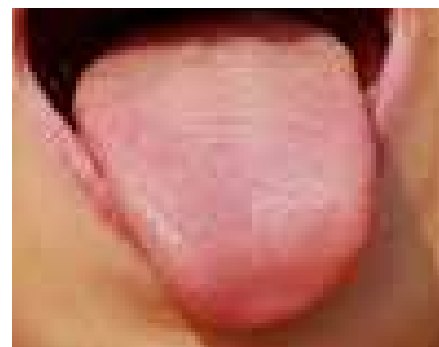
Alte sehr rote Zunge: zu viel Hitze im Herz und Dünndarm

Alte blasse Zunge: zu viel negative Energie in Lunge und Dickdarm.

Alte Zunge mit weißem Belag / alte dunkelviolette Zunge mit schwarzem Belag: Energiestau in den Nieren und der Blase.

Junge Zunge:

Eine junge Zunge widerspiegelt Vitalität und Kraft. Sie ist fein strukturiert (feine Risse). Im Krankheitsfall weist sie auf ein **Mangel- oder Kälte-Syndrom** hin.



Die Unterschiede liegen in der Farbe des Zungenkörpers und des Zungenbelages.:

Junge violette geschwollene Zunge:

Leber-Galle-Energiemangel aufgrund von Nierenenergie-Mangel (Nierenenergie aufbauen! Viel trinken. Dann wird die Galle ebenfalls mit mehr Energie versorgt.)

Junge trockene Zunge:

Leber-Galle-Energiemangel

Junge dicke feuchte Zunge:

allgemeiner Energiemangel, zu viel Kälte im Körper

Junge Zunge mit gelbem Zungenbelag:

Milz-Energiemangel

Junge Zunge mit gelbem, feuchtem Belag:

Milz-Energiemangel und Kälte-Stau

Junger roter Zungenkörper:

Herz-Dünndarm-Energiemangel

Junger roter trockener Zungenkörper:

Herz-Energiemangel

Blasse junge Zunge mit weißem Belag:

Lunge-Dickdarm-Energiemangel

Junge feuchte Zunge:

Nieren-Milz-Energiemangel, Kältesyndrom (Tipp: Ingwer essen)

Sehr trockene junge Zunge:

Nieren-Blasen-Energiemangel

Dünne (schmale und kleine) Zunge:

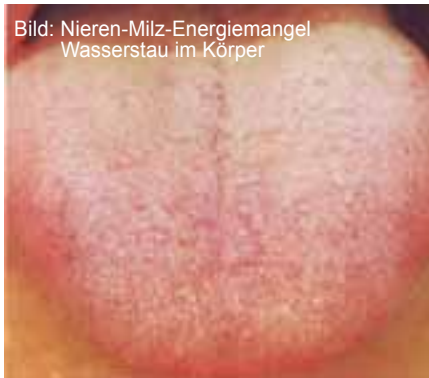
Wenn der Zungenkörper kleiner und dünner als normal ist, können wir von einem allgemeinen **Energie-Mangel** und einer Trockenheit im Körper (**Blut-Schwäche**) ausgehen. Oft ist eine Schlappheit der Muskeln zu erkennen (kraftlose Extremitäten, hängende Gesichtsmuskeln, die Augenlider hängen). Die Stimme ist eher leise. In der TCM werden solche Patienten unterstützt, indem die Nieren-Energie aufgebaut und die Milz gestärkt wird.



Geschwollene Zunge:

Eine geschwollene (dicke) Zunge deutet immer auf eine Feuchtigkeitsproblematik hin; Feuchtigkeit entsteht hier als Abfallprodukt und staut sich im Körper. Diese Zunge kann so geschwollen sein, dass der Patient sie nach dem Zeigen der Zunge nur schwer in den Mund zurück bringen kann. Oft ist sie ein Hinweis auf eine **Vergiftung** (Alkohol oder Medikamente) und damit **Überforderung der Entgiftungsorgane**.

Bild: Nieren-Milz-Energiemangel
Wasserstau im Körper



Große Zunge:

Hier handelt es sich um eine geschwollene Zunge, die aufgrund ihrer Breite gegen die Zähne drückt. Daher weist sie Zahnabdrücke auf. Diese Zunge ist ein Hinweis auf **große Schwäche**, die auch in den Organen erkennbar ist: (Magensenkung, Gebärmutterensenkung, Durchfall bzw. breiiger Stuhl). Die Patienten klagen über Schwindel, chronischer Müdigkeit Appetitlosigkeit, Bauchschmerzen und geschwollenen Füßen. Solche Zungen können sich nach schweren Krankheiten oder durch übermäßige geistige Überanstrengung zeigen.



Die Beweglichkeit der Zunge

Die Beweglichkeit der Zunge ist von großer Bedeutung. Kann der Kranke die Zunge nicht gerade herausstrecken, so erhält man einen wichtigen Hinweis: Oft ist dieses Zungenphänomen das einzige verräterische Zeichen eines durchgemachten **Schlaganfalles**. Kleine Schlaganfälle wurden vom Patienten nicht wahrgenommen. Die Zunge verzieht sich immer zur gelähmten Seite und der Bereich des Schadens im Gehirn auf der gegenüberliegenden Seite.



Die vorher erwähnte Zunge wird auch als **schiefe Zunge** bezeichnet.

Einer **zittrige Zunge** wird laut traditioneller chinesischer Medizin „**Leber-Wind**“ zugeordnet. Dazu zählen der Schlaganfall und Parkinson.

Eine **nervöse Zunge** zeigt sich oft vor einem Schlaganfall oder bei Depressionen.

Zungenvenen:

An jeder Seite

des Zungenfrenulums liegt eine Vene. Diese beiden Venen sollten kaum sichtbar sein, wenn die Zungenspitze locker und ohne Kraft zum Gaumen hin gerollt wird. Die normalen Zungenvenen haben eine hellblaue Farbe, sind sehr dünn und ihre Länge sollte nicht mehr als 3/5 der Gesamtlänge der Zungenunterseite betragen.

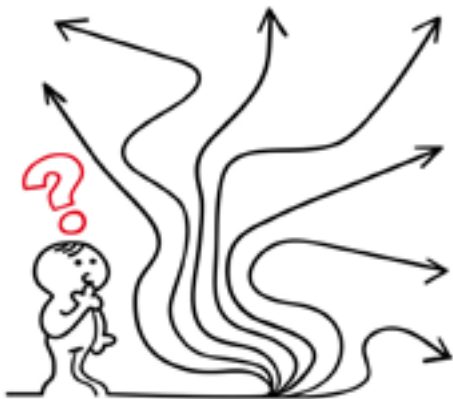
Bei **Blutstagnation** schwellen sie an und verändern sich in Länge, Form und Färbung. Im Allgemeinen, gilt, dass die Blutstagnation schwerer ist, je dunkler, gewundener und praller die Venen sind. Dünne, bläuliche Unterzungenvenen weisen entsprechend auf eine lediglich leichte Blutstagnation hin.

Verletzungen wie Knochenbrüche, Sehnen- oder Bänderisse unterbrechen die Zirkulation des Blutes. Die einseitige Blutstagnation ist gelegentlich an einer einseitigen Stauung der Unterzungenvenen zu sehen. Oft Zeigen sich dunkle und dicke Unterzungenvenen bei Menschen, die unter Entzündungen, Bluthochdruck, Krampfadern und/oder Hämorrhoiden leiden.

Hinweis: Die Zungendiagnostik ist ein sehr umfangreiches Gebiet und wird in der traditionellen chinesischen Medizin immer gemeinsam mit der Pulsdiagnose durchgeführt. Alle Beschreibungen in diesem Artikel zeigen nur einen Bruchteil der Möglichkeiten auf und sind absolut nicht vollständig. Diese Diagnoseform ist von der Schulmedizin nicht anerkannt. Für die Richtigkeit kann ich keine Gewähr übernehmen.

Ulrike Icha - Impuls Redaktion
E-Mail: impuls@kinesiologie-oebk.at

Text- und Bildquellen: meine Mitschriften aus der TCM-Ausbildung bei der Internationalen Gesellschaft für chinesische Medizin und Heilkunst, Buch: Krankheit und Zunge (H.-D. Bach) - BIO Ritter GmbH Verlag ; www.naturheilkunde-online.de/naturheilkunde/fachartikel/zungendiagnose2; www.eurotinnitus.com/pdf/was_die_zunge_verraet.pdf; www.gesundheitslexikon.com; www.tcm24.de/zungendiagnostik; www.chinesischeakupunktur.net; commons.wikimedia.org/wiki



Warum wir immer wieder beginnen müssen

2. Teil

von Do-Ri Amtmann

Das Dreieck der Gesundheit

Die Gleichseitigkeit symbolisiert bereits, dass keine Seite wichtiger oder weniger wichtig ist. Jede Über-treibung und Vernachlässigung hat eine sicht- oder spürbare Auswir-kung auf alle Bereiche, denn:

So wie wir fühlen und denken, so stellt es der Körper dar. Beides zusammen wirkt sich wieder auf unsere persönliche Lebens-weise aus.

Beispiel:



Die emotionale Befindlichkeit ist den meisten Menschen ins Gesicht geschrieben. Die Körperhaltung gibt weitere Hinweise dazu. Sind diese beiden Seiten eher destruktiv, kommen in weiterer Folge entsprechende Handlungsweisen zum Vorschein. Umgekehrt - eine nicht förderliche Lebensweise aufgrund schwieriger Umstände in Familie, Arbeit, Freizeit, Freunde, Finanzen und / oder Hobbies wirkt sich auf den Körper aus. Gleichzeitig ist auch die Seite von Denken & Fühlen betroffen. Je schiefere ein Dreieck wird, desto mehr Symptome zeigt der Mensch:

Beispiele für Imbalancen:



Wenn wir mit dem Aufräumen beginnen, stellt sich die Frage, wo sollen wir denn anfangen? Die Praxis zeigt mir, dass meistens nicht dort, wo sich das Symptom zeigt, auch gleich erfolgreich etwas getan werden kann.

Das Beispiel Abnehmen: Wenn jemand offensichtlich seine Ernährung (= pers. Lebensweise) ändern müsste, können wir sicher sein, dass ein neuer Speiseplan wahrscheinlich nur zwei Tage eingehalten und dann gleich wieder vergessen wird. Daher folgen wir in der Kinesiologie nicht dem Offensichtlichen, sondern sollten immer nach der Priorität Ausschau halten.

In unserem Fall könnte das zuerst die Energieanhebung sein durch Mudras, Übungen oder Meridianbalance. Im zweiten Schritt (drei Wochen später) kann dann eine Ernährungsumstellung erfolgreich sein - wenn sie jetzt Priorität hat.

Alles, was es auf dieser Welt zur Erhaltung und Förderung des Lebens gibt, können wir in dieses Dreieck einordnen. Somit haben auch alle noch so unterschiedlichsten Ansätze ihre Berechtigung. Die Frage ist jedoch immer bei der Auswahl: „*Hat dieser Ansatz jetzt Vorrang für die Lösung meines Problems?*“ Mittels Muskeltest finden wir die Seite, die bearbeitet werden muss.



Diese Grafik zeigt, „Warum wir immer wieder beginnen müssen“

Das Leben ist ständige Bewegung. Haben wir es geschafft, das Dreieck in die Balance zu bekommen, können wir uns nicht lange auf den Lorbeeren ausruhen - denn eine Seite wächst, ohne dass wir das fördern müssten. Dieses Wachstum wird uns durch ein Symptom bewusst, um uns zum Weiterlernen zu bewegen. Am liebsten verwendet der Körper jenes Symptom (z.B. die Migräne aus Teil 1), das uns schon bekannt ist. Wir meinten, dass wir das „*eh schon erledigt*“ haben, aber ach - jetzt ist das schon wieder da!

Unser Anteil an diesem Wachstum ist, die beiden anderen Bereiche zum Nachwachsen anzuregen, damit das Dreieck wieder gleichseitig ist.

So entwickeln wir uns immerwährend auf drei Ebenen gleichzeitig. Wenn wir dem folgen, was uns der Körper zeigt, haben wir die Aufmerksamkeit dort, wo sie jetzt auch wirklich notwendig ist. Das andere reguliert sich dann nahezu von allein.

Daher meine lieben Mitmenschen - nicht verzagen, sondern lächelnd in Bewegung bleiben. Berücksichtigen wir dabei das Dreieck der Gesundheit, ersparen wir uns etliche leere Kilometer.

Do-Ri Amtmann
www.do-ri.com



Zu den Frühsymptomen eines **Eisenmangels** zählen leichte Ermüdbarkeit, Kopfschmerzen, Nervosität, Konzentrationsprobleme aber auch Risse in den Mundwinkeln, spröde und trockene Haut, Störungen im Haar- und Nagelwachstum sowie eine gestörte Thermoregulation (ständig kalte Finger) und erhöhte Infektanfälligkeit durch eine beeinträchtigte Immunantwort.



Text: Mag. rer. nat. Margit Weichselbraun

Neue pflanzliche Eisenquelle Natürliches Eisen aus der indischen Curryblatt-Pflanze

Bei Eisenmangel und Eisenmangelkrankungen sind orale Eisenpräparate Mittel erster Wahl. Die in den Produkten enthaltenen Eisensalz-Verbindungen weisen jedoch Nachteile auf. Sie sind in der Regel durchschnittlich bis schlecht bioverfügbar und verursachen relativ häufig Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit, Obstipation oder Durchfall. Besonders bei entzündlichen Darmerkrankungen oder bei einer gereizten Darmmukosa können Eisensalzverbindungen das Erkrankungsbild verschlimmern. Eine alternative verträgliche Lösung für diese Problematik kann in den Blättern des indischen Curryblattbaumes stecken.

Der indische Curryblattbaum

Aus den Blättern des Curryblattbaumes (*Murraya koenigii*) wird das erste pflanzliche Eisen mit einem hohen Wirkstoff-Gehalt sowie mit einer guten Bioverfügbarkeit gewonnen. Der Curryblattbaum wächst auf dem gesamten indischen Subkontinent, ist aber nicht mit dem bei uns bekannten „Currypulver“ zu verwechseln, welches eine Mischung aus unterschiedlichen Gewürzen darstellt. Aber auch die Blätter der *Murraya koenigii* finden in der örtlichen Küche als frische Kräuter Verwendung und werden zur Geschmacksverfeinerung bei vielen traditionellen Gerichten eingesetzt.

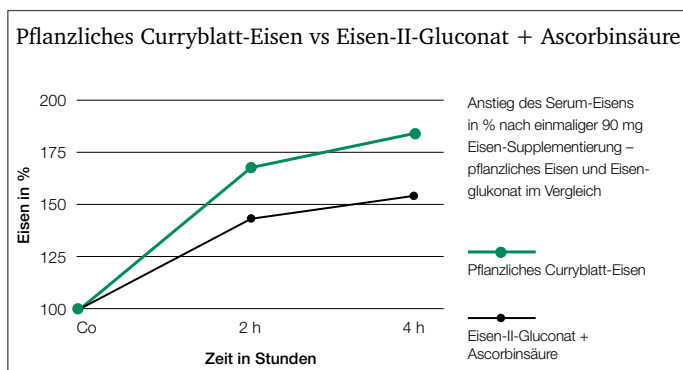
Patentierte Eisen-Gewinnung

Das Curryblatt wurde nur durch einen Zufall als hervorragende Quelle pflanzlichen Eisens entdeckt. Doch erst die sukzessive Entwicklung eines speziellen Extraktions- und Standardisierungsverfahrens ermöglicht den Einsatz des Curryblatt-Extrakts als natürliches Eisen-Supplement in der Therapie von Eisenmangel-Eisenmangelkrankungen. Dem Hersteller des Extrakts wurden für diese Entwicklungsarbeit bereits mehrere Innovations-Preise

verliehen. Curryblatt-Eisen ist zudem in den USA und Europa zum Patent angemeldet.

Verträglichkeit und Wirksamkeit

Die Verträglichkeit und Bioverfügbarkeit von pflanzlichem Curryblatt-Eisen wurde in einer Anwendungsbeobachtung bestätigt. Im Vergleich zeigte das Curryblatt-Eisen gegenüber Eisenglukonat eine 20 % bessere Aufnahmequote.



Auffällig war auch die gute Verträglichkeit: Während die VerwenderInnen von Eisenglukonat über Übelkeit und Druckgefühl im Bauchraum klagten, wurden in der MoFerrin®-Gruppe keine Nebenwirkungen beobachtet.

Geringe oxidationsfördernde Wirkung – gesteigerte Verträglichkeit

Die hohe Verträglichkeit ist vermutlich auf die reduzierte „pro-oxidative“ Wirkung von Curryblatt-Eisen zurückzuführen. Hohe Eisengaben können durch freie Eisen-Ionen im Organismus zu erhöhtem oxidativen Stress führen und das Risiko für bestimmte Erkrankungen erhöhen. Untersuchungen von Prof. Greilberger aus Graz zeigen, dass Curryblatt-Eisen im Vergleich zu Eisensalzen eine stark reduzierte pro-oxidative Wirkung aufweist. Vermutlich wirken enthaltene, antioxidativ-wirksame Pflanzenstoffe den schädigenden, pro-oxidativen Effekten entgegen.

Fazit: Pflanzliches Eisen aus dem indischen Curryblatt ist eine gute, effiziente und verträgliche Lösung bei Eisenmangel und daraus resultierenden Erkrankungen mit hoher Compliance auch bei Vegetariern und Veganern.

Tipps für Eisen-Präparate

✓ **Genau vergleichen:**

Marktgängige eisenhaltige Kräutersaftzubereitungen enthalten kein pflanzliches Eisen. Ein Blick auf die Zutatenliste zeigt, dass dort Eisensalze der Kräutermischung zugesetzt werden.

✓ **Reinsubstanzen wählen:**

Eisenpräparate werden meist langfristig verwendet. Besonders bei bereits bestehenden Erkrankungen stellen Produkte, die technische Hilfsmittel, Farb- und Geschmacksstoffe, Laktose oder Gluten enthalten, eine zusätzliche Belastung für den Organismus dar. Präparate nach dem Reinsubstanzenprinzip enthalten ausschließlich Wirkstoffe und keine Zusatzstoffe.

✓ **Eisen-Resorption verbessern:**

Eisen wird – unabhängig von der Eisen-Verbindung – besser aufgenommen, wenn gleichzeitig Vitamin C angeboten wird. Tee, Kaffee, Milch, Medikamente oder Pflanzenstoffe, wie z. B. die Oxalsäure, beeinträchtigen die Eisenaufnahme. Eisen-Präparate sollten deshalb unabhängig von den Mahlzeiten eingenommen werden.



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



MoFerrin® 21

Das neue pflanzliche Eisen für Prävention und Therapie

- Gut verträglich und Mukosa-freundlich*
- 20 % bessere Aufnahmequote als Eisenglukonat*
- Naturprodukt: Kombiniert mit natürlichem Vitamin C aus Acerola

MoFerrin® 21

Mit 21 mg Eisen und 15 mg natürlichem Vitamin C zur diätetischen Behandlung von Eisenmangel insbesondere Eisemangelanämie.

60 Kapseln € 27,90



*Vergleichsstudie Ganzlmmun Diagnostics AG 2009

Fordern Sie kostenlos und unverbindlich die umfassende Therapeuteninformation an:

A: 0043-(0)662-23 11 11
D: 0049-(0)8654-77 400-0
oder info@biogena.at



Der Griff nach einer Nuss



© Sandra Henkel - Fotolia.com

- und was wir daraus für die Beziehung zu unseren Kunden lernen

Die Lektüre des Buches „Warum ich fühle, was du fühlst“ entführt uns in eine Welt voll erstaunlicher Entdeckungen. Was diese Erkenntnisse mit unserem Beruf als Kinesiologe / Therapeut / Arzt zu tun haben, lesen Sie hier.

Die Entdeckung

Giacomo Rizzolatti, ein italienischer Neuropsychologe entdeckte 1996 etwas absolut Revolutionäres: Er stellte fest, dass bestimmte Handlungsneurone im Gehirn für bestimmte Handlungen codiert sind. Nur wenn eine ganz bestimmte Handlung ausgeführt wird, feuern sie.

Das Experiment mit der Nuss:

Man stellte fest, welche Neurone feuerten, wenn ein Affe nach einer Nuss auf einem Tablett griff. - Weder der Anblick einer Nuss noch der eines Tablets löste das Feuern aus. Nur der Griff danach – egal, ob bei absoluter Dunkelheit oder in einem beleuchteten Raum.

Die Sensation:

Diese Zellen feuern auch dann, wenn der Affe beobachtet, wie jemand anders nach der Nuss auf dem Tisch greift!

Die Schlussfolgerung:

Es gibt Nervenzellen, die im eigenen Körper ein bestimmtes Programm ausführen können – und die außerdem aktiv werden, wenn man beobachtet (oder auf andere Weise miterlebt), wie andere Personen dieses Programm durchführen. Damit diese Neurone zu feuern beginnen, reicht ein Geräusch oder sonstiger Hinweis, der typischerweise mit dem Programm verbunden ist.

All dies geschieht in Bruchteilen von Sekunden und ist uns nicht bewusst.

Was das für uns bedeutet:

Alle Handlungen, die wir sehen, rufen unsere Spiegelneurone auf den Plan. Wir stellen sofort eine Kopie davon her. Es ist

dabei egal, ob wir diese Handlung einmal ausführen wollen oder nicht.

Und: dieser Mechanismus befähigt uns, die Innenperspektive eines Handelnden spontan zu erfassen.

Der Erfolg der Behandlung

Wenn ein Klient einen Arzt, Therapeuten oder Kinesiologen aufsucht, begegnen sich zwei Personen, deren Einstellungen und Erwartungen zu intuitiven Spiegelungsabläufen (siehe oben) führen. Diese können den Erfolg der Behandlung stark beeinflussen.

Die unausgesprochenen Botschaften und Erwartungen kommen in unwillkürlichem Verhalten zum Ausdruck. Es kann weder durch besondere Höflichkeit noch durch größtes Bemühen verborgen werden. Dies wusste übrigens schon Sigmund Freud – jetzt ist es wissenschaftlich bewiesen. Es geschieht wie bei dem Griff des Affen nach der Nuss: die Neurone feuern, ob der Affe nun selber nach der Nuss greift oder diesen Prozess nur beobachtet.

Die Neurone feuern, ob der Klient nun selbst an Heilung glaubt oder dies nur unbewusst wahr nimmt.

Information aus Resonanz:

Im Laufe einer Behandlung oder Sitzung löst der Klient im Arzt, Therapeuten oder Kinesiologen Resonanzen aus. Diese äußern sich beim Therapeuten als spontan auftretende Gedanken oder Empfindungen und haben einen hohen Informationswert. Sie können eine entscheidende Hilfe sein.

Spiegelung als Wegweiser

Trotzdem sollten wir uns als Arzt, Therapeut oder Kinesiologe davor hüten, ausschließlich auf Grund dieser Gedanken eine definitive Entscheidung zu treffen. Betrachten wir sie vielmehr als Wegweiser. Vielleicht verkürzen sie den Weg zur Entscheidungsfindung oder Heilung – und

wenn nicht, gehen wir einfach unseren bewährten, erlernten Weg.

Aus der Praxis:

Immer wieder berichten Kinesiologen in der Ausbildung, dass sie bestimmte Empfindungen spüren, wenn sie eine Anwendung geben. Dies kann auf Grund des oben Gesagten nur bestätigt werden.

Spiegelung oder nicht? - Wie können wir nun unterscheiden, ob es eine eigene Empfindung oder die Spiegelung des Klienten ist? Tatsache ist, dass wir es können. Wie wir es machen, ist noch nicht vollständig geklärt. Erste Ergebnisse belegen jedoch, dass die Vorstellungen vom eigenen Selbst in der linken Gehirnhälfte abgespeichert werden, jene von anderen Menschen in der rechten. So erkennt das Gehirn, ob wir selbst handeln oder nicht. Leider ist diese Unterscheidung für den Einzelnen meist nicht leicht. Daher ist es gefährlich, sich nur auf die „Intuition“ zu verlassen, ohne andere Methoden heranzuziehen oder sich über mehrere andere Ergebnisse zu vergewissern.

Mein Tipp: Sei aufmerksam und versichere Dich immer wieder bei Deinem Gegenüber. Formuliere dabei vorsichtig, lass alles offen und lass alle Antworten des Klienten zu.

Ich freue mich, wenn Sie Ihre Meinung zu diesem Thema in meinem Blog äußern: www.meislcoaching.com/blog



Michaela Meisl
Touch for Health
Instructor

Kontakt:
Museumstraße 1,
6020 Innsbruck
Tel.: 0650 32 42 536
info@meislcoaching.com
www.meislcoaching.com

Literatur: Bauer, Joachim: Warum ich fühle, was du fühlst. Heyne, 2006



Foto: © drubig-photo - Fotolia.com

Klassische Musik - die Herausforderung, Perfektionismus, Emotion und Spiritualität miteinander zu vereinen.

Text: Sissi Mostofi

Eigentlich ist es ganz einfach: Irgendwann im Bühnenberuf wird jedem Musiker klar, dass er nicht als privater Mensch auf der Bühne steht, sondern als Sendbote höherer Kräfte, die in der Lage sind, während eines Konzertes das Bewusstsein der Zuhörer zu transzendieren. Das Medium, durch welches diese Kräfte fließen, ist der Musiker. Das geniale Vehikel, durch das diese Kräfte zum Ausdruck kommen, ist die Musik oder die Kunst, die er darbietet. Dieser ganzheitliche Prozess ist jedoch nur möglich, wenn der Musiker auch während seiner Darbietung auf allen Ebenen im Lot ist.

Sissi Mostofi: Wir lernen die Tonarten, wissen aber nicht, was sie eigentlich für uns bedeuten. Wir haben Schwierigkeiten, ein bestimmtes Intervall sauber zu intonieren und wissen nicht wieso. Sobald aber Probleme auftauchen, können wir nicht damit umgehen, da sie sich unserem bewussten Denken entziehen. Die Musikhochschulen haben meist wenig Lösungsvorschläge für stressgeplagte Musiker und ihre Fragen: „Was mache ich bei Lampenfieber? Wie bekomme ich mehr Ausstrahlung? Was ist mein Weg in der Musik und wie finde ich ihn?“ Wir bekommen nur *technische* Anleitungen auf bestem Niveau. Aber als freischaffender Künstler fängt man nach dem Studium meistens bei Null an.

Die Grundfragen, was uns eigentlich zur Musik trieb, was uns bereit gemacht hat,

so viele Jahre hart zu arbeiten. All dieser Idealismus und der Traum von einer schönen Welt schlummern vor sich hin, und das Erwachen in der Wirklichkeit ist umso härter. Jeder, der im Orchester sitzt, kann ein Lied davon singen, welch ein Unterschied zwischen der Schönheit und Harmonie der Musik und den emotionalen Verhältnissen zwischen den Musikern besteht. Da können wir die Kluft zwischen der inneren Welt der Musik und der äußeren Wirklichkeit erahnen.

Es finden unglaubliche Kompensationen statt, um all das aushalten zu können. Die vielen Musikerwitze sind nur ein Beispiel dafür. Wie kann man vor der Aufführung einer Passion im Künstlerzimmer Witze niedrigstem Niveaus von sich geben und nachher in der Kirche Arien von himmlischer Bedeutung singen? - Es wird nicht

funktionieren, und jedes Mal bleibt ein Teil unseres inneren, spirituellen Musik-Ichs auf der Strecke, verliert an innerer Glaubwürdigkeit. Daraus erwachsen Konflikte, die sich irgendwann in psychischen oder körperlichen Erscheinungen manifestieren.

Die Aussage „Emotion in der Musik“ beinhaltet für viele Musiker bereits einen massiven Zwiespalt, weil sie einerseits auf der Bühne keine privaten Emotionen zeigen möchten, andererseits ihr Spiel aber emotional durchdrungen sein soll - so der Anspruch an sich selbst oder von außen gefordert. Was steht dahinter? Mit vielen Aspekten in der Musik gehen wir heute um, ohne über sie nachzudenken. Wir spielen ein Instrument und wissen wenig darüber, welche emotionale Information es in sich trägt. Es geht darum, die einzelnen

Elemente der Musik nicht nur analytisch und begrifflich zu sehen, also mit der Art und Weise unseres linken Gehirns, sondern die ganzheitliche Betrachtung der Musik zurück zu gewinnen, wobei die Integration der Erlebniswelt der rechten Gehirnhälfte eine wichtige Rolle spielt.



Foto: © Robert Kneschke - Fotolia.com

Der Psychologe, Dr. Friedrich Bahle, hat über viele Jahre hinweg die Schaffensprozesse von Komponisten beobachtet. Er erkannte, dass musikalische Probleme und deren Lösungen stets an die inneren und äußeren Erfahrungen der Musiker gebunden sind. Bewegung und Gedanken werden in adäquate musikalische Elemente umgesetzt und können bei der Wiedergabe bei den Zuhörern Gefühle ähnlicher Art erzeugen. Sämtliche tief bewegende Gefühls- und Werterlebnisse sind eine Art werkbestimmende Antriebskraft für musikalisches Schaffen. Sind diese Erlebnisse zusätzlich weltanschaulich verankert, vertieft sich ihre Wirkung. Die Möglichkeit der **Spiegelung von Gefühlserlebnissen** im Tonbereich macht deren schöpferischen Wert aus und stellt die lebendige Brücke zwischen der Erlebniswelt des Künstlers und seinen Werken her. Für die produktive Funktion dieser Gefühlserlebnisse ist eine breite Palette an emotionalem Erleben notwendig. Dabei ist es wesentlich, zu erkennen, dass es nicht die Gefühle sind, die ausgedrückt werden, sondern ihre Verlaufsgestalten, ihre spezifischen Ausdrucksbewegungen, ihre Energetik.

Bahle spricht daher vom **Prozess der Gestaltübertragung**. Seelische und räumliche Bewegungen werden in eine musikalische Gestalt übergeführt, wobei große Komponisten es schaffen, diese Gestalt in eine Art Urform oder Archetypus zurückzuführen, was die Magie und Unvergänglichkeit ihrer Werke ausmacht.

Wir können zusammenfassend sagen, dass unsere persönlichen Erlebnisse emotionaler Art stets mit unseren musikalischen Ausdrucksebenen verknüpft sind. Jeder Sänger kann dies sofort nachvollziehen, da besonders Stimme und Emotion eng voneinander abhängen. Je weiter und bewusster unsere Gefühlswelt ist, desto mehr Energie steht uns im Ausdruck zur Verfügung. Je mehr wir verdrängen und abkoppeln, desto enger wird die Bandbreite unseres bewussten Erlebens und desto enger der musikalische Ausdruck und die Ausstrahlung.

Es ist kein Zufall, dass wir individuelle Probleme mit einer bestimmten Tonart, einem Rhythmus, mit der Intonation eines Intervalls, mit dem Stimmen des Instrumentes usw. haben. Diese Probleme sagen etwas über uns selbst aus. **In der Musik begegnen wir uns selbst.** Üben alleine wird in den wenigsten Fällen die Probleme lösen. Oft kommen dann nämlich Verkrampfung (MUSS!) und Überanstrengung dazu, was bis zu physischen Problemen führen kann.

Ganz wichtig ist zu erkennen, dass jede Art von Problemen, auch sogenannte musikalische, ein Sprachrohr unseres Unterbewusstseins sind und uns die Chance für Wachstum und Weiterentwicklung bieten. Probleme tauchen nicht zufällig auf, sondern sind den Rhythmen unseres Lebens unterworfen.

Die **Musik-Kinesiologie** möchte die Verbindung zwischen Musik, Emotion und Individuum wieder herstellen und versuchen, alle Ebenen, die körperliche, emotionale, mentale und spirituelle, im Musiker wieder zu vereinen.



Sissi Mostofi
Lehrberechtigte für Musik-Kinesiologie

Kontakt:
Jahngasse 19/2/23
1050 Wien
Tel.: 0676 3333 712
sissi.mostofi@gmx.at

www.musikkinesiologie.at

Sie können sich nicht gut konzentrieren? - Die nachstehende Übung aus Brain-Gym® findet auch in der Musik-Kinesiologie Anwendung und könnte Ihnen helfen, sich bei einem Auftritt besser zu fühlen. Sissi Mostofi zeigt, wie's gemacht wird:



Die „Ohren einschalten“ - Die Ohren vom oberen Rand bis zum Ohrfläppchen mit Daumen und Zeigefinger sanft massieren und den Ohrenrand ausfalten. Wiederholen Sie die Übung mehrmals. Sie hilft, ablenkende Geräusche auszublenden und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Sie unterstützt das Hörvermögen und wirkt positiv auf das Kurzzeitgedächtnis.

Gesundheit geht durch die Ohren



piano medicine® - die CD mit medizinischer Musik.

Stress? Angst? Schlafstörungen? Bluthochdruck? Schmerzen? MusikMedizin hilft! **piano medicine®** ist ein hochkarätiges Musik-Label mit der ersten Audio-CD, die eigens nach wissenschaftlichen Erkenntnissen und musiktherapeutischen Grundlagen komponierte Klaviermusik enthält und nachweislich Gesundheitsfaktoren, wie Entspannung, Blutdruck, Atemrhythmus, Pulsfrequenz etc., harmonisieren kann. Weitere positive Effekte: Einschlafhilfe, Lösung von Ängsten, Stimmungsaufhellung sowie Linderung bei Schmerzen und Migräne und Senkung des Stresshormonspiegels. **piano medicine®** ist eine wirkungsmächtige Klangapotheke!

piano medicine® – wissenschaftlich untersucht.

In einer jüngst von der AUTONOM HEALTH GesundheitsbildungsGmbH (www.lebensfeuer.com) durchgeführten Vergleichsstudie, die die Herzvariabilität (HVR) von Probanden unter Einfluss von **piano medicine®** im Vergleich mit Musik von Mozart erfasste, zeigte sich, dass **piano medicine®** das vegetative Nervensystem deutlich stärker in Richtung Entspannung beeinflusste als die Musik von Mozart!

piano medicine® - die CD mit Wirkung!

piano medicine® ist ein Qualitätsprodukt von Joe Meixner. Neben edelsten Instrumenten und State-of-the-Art-Equipment bedeutet das: Höchster künstlerischer und technischer Anspruch treffen auf das Feeling eines hochkarätigen Klaviervirtuosen und das Know-how aus jahrzehntelanger Bühnen- und Studioerfahrung. Weil die Wirkung von Musikmedizin sich in der besten Qualität auch am besten entfaltet.

Weitere Informationen, auch zu Wirkungsweise und Anwendung erhalten Sie unter: www.pianomedicine.com

Schenken Sie Gesundheit - raten Sie Ihren Kunden zu dieser CD!

Bisher erschienen:



Alle **piano medicine®**
Produkte erhältlich auf
www.amazon.de

Kontakt: office@pianomedicine.com

DER ARMLÄNGENREFLEX (AR)

NACH RAPHAEL VAN ASSCHE

Text: Dr. Margot Seitschek



Was ist der Armlängenreflex (AR)?

Unter einem Armlängenreflex verstehen wir die einseitige Verkürzung von Muskelketten als Antwort auf einen Reiz.

Diese relektorische Muskelreaktion benützt die Physioenergetik, um gezielt Reize zu setzen („Frage“) und gezielt Therapiemöglichkeiten zu überprüfen („Antwort“).

Über dieses Wechselspiel von kontrahierter Muskelkette (= kurzer Arm = AR) und Entspannung (= Ausgleich = kein AR) findet ein nonverbaler Dialog zwischen Therapeut und Klient statt, über den Ursachen und zielführende Therapien differenziert werden können.

GESCHICHTE

Seine Entstehung verdankt dieses **zentrale Element der Physioenergetik** einer genauen Beobachtung und treffenden Interpretation.

Es war zunächst eine recht unauffällige Behandlung im Sommer 1987 in der Clinica Buchinger in Marbella.

Raphael Van Assche behandelte eine Frau mittleren Alters. Sie hatte sich nach der Gartenarbeit aufgerichtet und dabei einen plötzlichen Schmerz im Rücken gespürt. Diese Art von Schmerz ist oft ein Hinweis auf einen hypertonen M. Psoas.

Also führte Raphael Van Assche bei der Patientin einen Psoas-Test durch: Die Patientin liegt dabei auf dem Rücken und streckt beide Arme mit durchgestreckten Fingern nach oben. Der Therapeut zieht kräftig an beiden Armen und beurteilt die Armlänge. Erscheint ein Arm kürzer als der andere, wird das als Verkürzung des M. Psoas auf dieser Seite interpretiert.

In diesem Fall war das Ergebnis klar: verkürzter M. Psoas rechts. Etwas später aber, bei einer Wiederholung des Tests, waren beide Arme plötzlich wieder gleich lang. Raphael Van Assche war überrascht und wiederholte den Test nochmals ...

Die Patientin erzählte währenddessen ausführlich, und dass sie während der Arbeit in Gedanken bei ihrem Sohn gewesen war, über den sie sich sehr geärgert hatte.

Raphael Van Assche fand schon bald heraus, dass die Arme ihren Spannungszustand (und damit die Länge) veränderten, wenn die Patientin über ihren Sohn sprach – und das war verblüffend, denn er hatte doch zu Beginn ein eindeutiges Testergebnis erhalten und den verkürzten Psoas noch nicht behandelt! Es schien immer wieder eine Änderung stattzufinden zwischen Kontraktion und Entspannung.

Um dem Phänomen auf die Spur zu kommen, fragte Raphael Van Assche nun genauer nach ihrem Sohn. Die Frau war verwundert, aber sie erzählte dennoch mehr über ihr momentan sehr angespanntes Verhältnis. Offensichtlich belastete sie das sehr, und es war eine Erleichterung für sie, darüber reden und auch weinen zu können.



Plötzlich waren die Rückenschmerzen nicht mehr zu spüren. Raphael wiederholte den Test – keine Verkürzung des Psoas mehr! Die Muskelverspannung hatte sich scheinbar ganz ohne Behandlung aufgelöst!

VOM PSOASTEST ZUM AR

In den weiteren Wochen beobachtete Raphael Van Assche gezielt bei seinen Patienten das Phänomen des Wechsels von einseitiger Muskelverkürzung und Muskelentspannung in Bezug zu den unterschiedlichsten Problematiken und als Reaktion auf Testreize.

Er erkannte, dass die **Armlänge als Anzeigeelement für eine Stressreaktion des Systems** ideal geeignet sein mußte – eine neue Testmethode war geboren!

Als kinesiologisch ausgebildeter Therapeut konnte Raphael Van Assche das Neue sofort umsetzen: Statt eines Muskeltests, bei dem der Patient mitarbeiten mußte, konnte er nun einen Reflex benützen, um Testergebnisse sichtbar zu machen!

Der Vorteil dieses Verfahrens liegt darin, dass die Testperson keinen Einfluß auf das Ergebnis nehmen kann.

Auch erkannte Raphael Van Assche, dass es nicht notwendig war, die Arme und Finger zu strecken, sondern er entwickelte eine sehr lockere und „fühlende“ Art des „AR-Ziehens“. Im Grunde genommen kann der AR auch nur als einseitig erhöhte Spannung wahrgenommen werden.

Darüber hinaus ist er (von geübten Testern) auch nach vorne, in Bauchlage oder im Sitzen anwendbar.

PHYSIOENERGETIK

Die Methode, die Raphael Van Assche in den folgenden Jahren mit dem AR als zentralem Testwerkzeug entwickelte, ist als „PHYSIOENERGETIK“ bekannt geworden.

Über die Testung von **Behandlungsebenen** über Hand-Modi (Mudras) verschafft sie sich schnell einen Einstieg in den jeweils zielführendsten Bereich (Struktur, Psyche, Stoffwechsel, Informationssystem, subtiles Feld, ...).

Ein durchstrukturiertes **Vortestsystem** macht das Testverfahren aussagekräftig und verlässlich.

Mittlerweile wird der AR auch in den verschiedensten kinesiologischen Disziplinen als empfindliches und effizientes Testwerkzeug geschätzt.

Dr. med. univ. Margot Seitschek

Mitbegründerin der »Arbeitsgemeinschaft für Physioenergetik« und der »Wiener Schule für Osteopathie«



Kontakt:

Frimberggasse 6
1130 Wien

Tel.: 01 - 879 38 26
office@m77.eu

www.physioenergetik.at

Physioenergetik®



Physioenergetik ist ein Testverfahren aus der Kinesiologie, das von **Raphael Van Assche** entwickelt wurde. Die Methode benützt den **Armlängenreflextest (AR)** und bietet die Möglichkeit, ohne Zwischenschaltung eines Gerätes versteckte Krankheitsursachen aufzudecken und die beste Therapie zu finden. Physioenergetik ist diagnostisch und therapeutisch im gesamten Gesundheitsbereich einsetzbar. Die Kursreihe vermittelt das komplette Grundwissen aus den Gebieten Struktur, Stoffwechsel, Psyche und Information.

INFOABENDE

mit Raphael Van Assche

Wien: 13.3.2012 und 12.6.2012

Für alle Vorträge gilt:

Beginn jeweils 18:30 - kostenlos

Anmeldung unbedingt erforderlich

START DER NEUEN KURSREIHE:

Wien 16.3.2012 und Herbst 2012

Klagenfurt 9.3.2012

Aus unseren Specials:

AORT 1 Autonome Osteopathische

Repositionstechnik

Raphael Van Assche

17.-19.2.2012

Der psycho-emotionale Bereich

In der Kinesiologie

Raphael Van Assche

24.-26.2.2012

Feinstoffliche Körper und Chakren

Raphael Van Assche

13.-14.4.2012

Intelligent Food

Dr. Margot Seitschek

11.-12.5.2012



R. Van Assche



Dr. M. Seitschek



Raimund Engel

Auskünfte und Anmeldungen:

Telefon: +43 1 879382610 oder

E-Mail: office@physioenergetik.at

Arbeitsgemeinschaft für Physioenergetik

1130 Wien, Frimberggasse 6

€ 10,- Ermäßigung
bei Online-Buchung mit
Code OEBK12 unter
www.physioenergetik.at

www.physioenergetik.at



Definition:

Educational Kinesiology - Edu-K® ist der Kinesiologiebereich, der besonders Menschen in pädagogischen und sozialen Berufen anspricht, aber auch für alle Berufe im Gesundheitsbereich, sowie im Beratungsangebot zur Anwendung kommt.

Brain Gym® wird als Lerngymnastik übersetzt und ist ein Teilbereich aus der Edu-Kinestetik (die Lehre von der Bewegung in der Erziehung = die Stärken und Fähigkeiten fördern).

Es wendet sich zunehmend an alle Menschen, die für Ihr persönliches Wohlbefinden und Ihre Gesundheit selbst einen Beitrag leisten wollen. Es ist ein ganzheitliches System, in dem durch spezielle Balancen und gezielte Körperbewegungen an Gesundheit, Lernfähigkeit und Lebensqualität gearbeitet wird.

Der **Schwerpunkt** liegt auf der Integration und Koordination von Körper und Gehirnbereichen. Dabei können die notwendigen zentralen Gehirnfunktionen so integriert werden, dass Lernen mit dem ganzen System besser möglich wird.

Innerhalb des Edu-K Systems wurde von Dr. Paul Dennison und seiner Frau Gail das Brain Gym® Programm entwickelt.

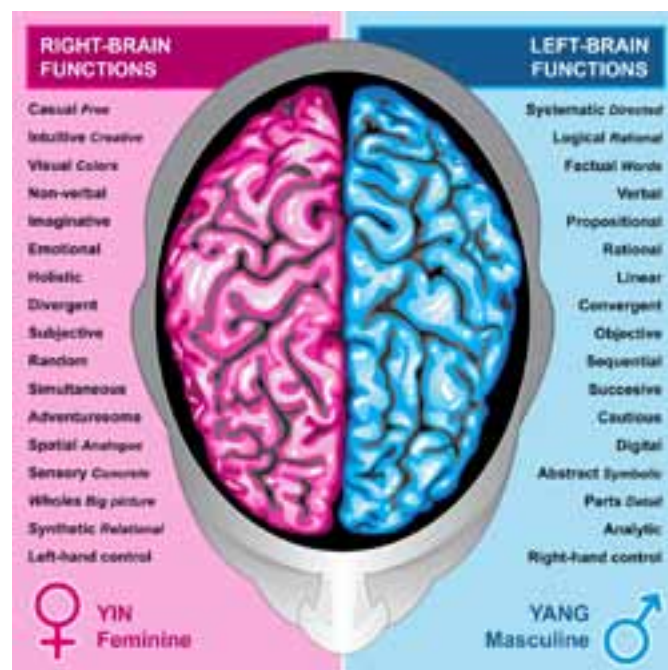


In wissenschaftlichen Arbeiten wurde eine signifikante Wirkung von Brain Gym®-Übungen auf das Seh- und Hörvermögen, auf die Konzentrations- und Lernfähigkeit, sowie auch eine Verbesserung der motorischen Koordination

und der Reaktionsgeschwindigkeit, festgestellt. Persönliche Ziele und Lernprozesse können klarer definiert und effizienter umgesetzt werden.

Ursprung:

Der Begründer der Educational Kinesiology ist der Pädagoge **Dr. Paul E. Dennison** aus Südkalifornien. Er brachte seine Erfahrungen als Leiter eines heilpädagogischen Zentrums und seine Kenntnisse aus der *Angewandten Kinesiologie* und *Touch for Health* in seine Forschungen ein. Seine klinischen Untersuchungen zu den Ursachen von Lernproblemen führten in den 60er Jahren zu der Entwicklung der **Edu-Kinestetik und BrainGym®**.



Gemeinsam mit seiner Frau Gail entstand ein umfassendes Programm zur persönlichen und ganzheitlichen Entwicklung.

Der Leitsatz von Dr. Paul Dennison:
„Movement is the door to learning“
 „Bewegung ist das Tor zum Lernen“



Dr. Paul E. Dennison und
Monika Übel-Helbig

Persönliche Erfahrungen:

Die **BrainGym®** Übungen begleiten mein tägliches Leben seit vielen Jahren. Ich setze sie zu meiner mentalen und emotionalen Balance, meinem persönlichen Wohlbefinden und zur Verbesserung meiner Gesundheit gezielt ein.

Ich kann mit den Übungen seit vielen Jahren meine Lebensqualität und Beweglichkeit erhalten, obwohl ein Unfall Dauerschäden verursacht hat. Ich habe auch mehrmals sehr gute persönliche Erfahrungen gemacht, wie hilfreich die Übungen zur Begleitung von medizinisch notwendigen Eingriffen und Therapien und bei der Überwindung von lebensbedrohlichen Erkrankungen sind.

Ich erhalte auch laufend von meinen Kunden und Seminarteilnehmern dankbare Rückmeldungen über die positiven Auswirkungen der Übungen aus dem **BrainGym®** und **Edu-K** Bereich.

Ich gebe daher meine Begeisterung für die zahlreichen und überaus hilfreichen Einsatzmöglichkeiten, sowohl im pädagogischen als auch im Gesundheitsbereich, gerne weiter. Ich biete meine jahrelange Erfahrung und Kompetenz in Einzelberatungen, Vorträgen, Workshops und Ausbildungsseminaren an.



Monika Übel-Helbig
 Kinesiologin,
 Lehrbeauftragte Uni-Wien,
 Obmannstellvertreterin
 des ÖBK,
 Mitglied des WKW
 Berufsgruppenausschuss
 für Energetiker

Kontakt:

Wilhelm Exner - G. 2/20
 1090 Wien
 Tel./Fax: 01/319 73 86
 Mobil: : 0676 515 72 98

E-Mail: energy.zentrum@chello.at
 Home: www.energy-world.at

Am IAK in Kirchzarten bei Freiburg:



IAK Kongress 2012 „Bewusstseinssprünge“
30 Jahre IAK
 31. Mai bis 3. Juni 2012



Richard Bartlett (Autor von Matrix Energetics)
und Melissa Joy
 7.-8. Juni 2012



Deep Field Relaxation
 25.-26. Februar 2012 mit Jean Luc Paratte
 27.-29. April 2012 mit Clif und
 Galina Sanderson



Kinesiologie – bewährt und innovativ
 mit Paul Dennison, Wayne Topping, Philip
 Rafferty, Dietrich Klinghardt, Charles
 Krebs, Hugo Tobar, Marco Rado, Ondrej
 Bursik, Albert Garoli, Alfred Schatz, Dale
 Schusterman, Hans Hein, u.v.a.m.

In Luzern, Schweiz:



Frank Kinslow (Autor von Quantenheilung)
Quantum Entrainment® 10.-11.3.2012

Hilfsprojekt des Kinesiologiezentrums Team 13: Kinesiologische Betreuung von SOS-Kinderdörfern und Sanierung einer Dorfschule in Nepal



Foto: Hubert Hodecek

*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)
 lfd. auf Hubert Hodecek TEAM 13
 „Kinder dieser Welt“

TOUCH FOR HEALTH

und die Arbeit mit METAPHERN

Text: Christine Grabher

- Menschen brauchen eine Sprache, um Dinge zu benennen.
- Menschen brauchen eine Sprache, um Gefühle und Erlebnisse zur Sprache zu bringen.
- Menschen verwenden für das „Unsagbare“: Metaphern.

Informationen, die wir erhalten, werden als Bilder der Sinne gespeichert. Diese Bilder sind nicht nur visuelle Eindrücke, sie enthalten alle Elemente von Wahrnehmung und Erfahrung.

Wir nutzen Metaphern, um unser sensorisches Gedächtnis, die Assoziationen, Ideen und Bedeutungen mit neuen Erfahrungen und Begriffen in Beziehung zu setzen.

Metaphern haben Zugang zu den tiefsten Stufen unseres Seins. Ursprünglich waren alle Wörter Metaphern (Symbole) mit Klang, Text etc., die etwas Anderes repräsentieren.

Im wörtlichen Sinn ist eine Metapher ein Wort, das eine andere Bedeutung trägt.

Im Touch for Health nutzen wir nicht nur die Metaphern der Sprache, sondern auch jene der Muskelbewegungen und der 5 Elemente.

Der „schwache“ Muskeltest, genauer gesagt die Bewegung, steht für etwas. Gelingt es uns, über den kreativen Dialog mit unserem Coachee die Bedeutung dieser Bewegung zu erfassen – reagiert der Muskeltest mit „stark“.

Wenn Sie also nächstes Mal einen schwachen Muskeltest von Zentralgefäß oder Gouverneursgefäß haben, dann nutzen Sie die Metaphern und fragen Sie sich...

Metapher Zentralgefäß:

Welches unscheinbar kleine Ding resp. welche Idee musst du loslassen, um dein Ziel zu erreichen?

Metapher Gouverneursgefäß: Welche Bürde trägst du mit Dir herum?

Diese spielerische, einfache Art des Umgangs mit dem Muskeltest der einzelnen Testbewegungen benötigt keine Stärkung über NLP, NVP, Meridian, etc., sondern lediglich die Bewusstheit/Bedeutung, die der Coachee der jeweiligen Bewegung in Bezug auf sein Ziel beimisst.

Die mehr als 5000 Jahre alten chinesischen 5 Elemente und Ihre Metaphern lassen breite Interpretationen zu. Versuchen Sie deshalb, die Assoziationen des Coachee zu nutzen.

Metaphern, die mit der Dysbalance des Muskels korrespondieren, sind stimmig für den Coachee. Es handelt sich dabei um eine kreative, assoziative Aktivität, um zu spezifischen Einsichten zu kommen. Das innere Reflektieren über Metaphern fördert die Aktivität der verschiedenen Hirnareale und die Entwicklung der Gesamtpersönlichkeit. Oft reicht es schon aus, über Metaphern zu sprechen oder nachzudenken um alle Meridiane zu balancieren.

In meinen Coachings nutze ich verschiedenste Metaphern um den Menschen zu helfen, ihre Fähigkeiten und Potenziale voll und ganz zu nutzen und ihre Ziele zu erreichen. Diese bieten im Coaching-Prozess vielfältige Möglichkeiten uns besser auszudrücken und um die verschiedenen Aspekte unserer Ziele genauer unter die Lupe zu nehmen und darüber nachzudenken. Metaphern geben uns die Möglichkeit, die Bedeutung unserer Gefühle und Erfahrungen zu klären.

„Ziel des Lebens ist Selbstentwicklung. Das eigene Wesen völlig zur Entfaltung zu bringen, das ist unsere Bestimmung.“ (Oskar Wilde)

Um Metaphern wirksam einzusetzen, müssen wir aktiv zuhören können und sollten verschiedene andere Fähigkeiten der Kommunikation besitzen. Dem Coach kommt als begleitende Person die wichtige Rolle des Beobachters zu. Nur dadurch ist es möglich, Reaktionen zu beobachten, die dem Coachee nicht bewusst sind oder die dieser nicht sehen will.

Metaphern geben uns Einsichten und führen uns zu neuen beruflichen und privaten Perspektiven. Durch Metaphern fühlen wir uns ganz. Wir können das tun, was uns wichtig ist, um Freude und Zufriedenheit im Leben zu finden. Metaphern helfen uns, die Energien auszugleichen, in die richtige Richtung zu lenken und dabei neue Ressourcen und Leidenschaften zu entdecken.

„Nehmen Sie das Wörtliche symbolisch oder das Symbolische wörtlich.“



Christine Grabher
Coaching & Training,
Kinesiologin

Kontakt:

6890 Lustenau,
Staldenweg 2b

Tel.: 0664/1132092

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

Literaturhinweis: Touch for Health – das umfassende Standardwerk für die Praxis / (John F. Thie und Matthew Thie), VAK Verlags GmbH, Freiburg

Die Kabbala

Text: Karin Ergott

„Die Zahl ist
das Wesen aller Dinge“
Pythagoras

Ein Mosaikbild besteht aus vielen verschiedenfarbigen Steinchen, die nach einem bestimmten Muster zu einem Bild zusammengefügt wurden.

Auch wir Menschen sind nach einem bestimmten inneren Muster aus vielen verschiedenen Eigenschaften, Fähigkeiten und Begabungen wie aus Mosaiksteinchen zusammengefügt.

Je nachdem, in welchem Verhältnis die Steinchen zueinander und untereinander zusammenstellt werden, entstehen die unterschiedlichsten Bilder. Alle aus denselben verschiedenfarbigen Steinchen!

Bei uns Menschen ist es genauso. Aus denselben Eigenschaften, Fähigkeiten und Begabungen entstehen verschiedene Individualitäten. Aber ob aus denselben Eigenschaften ein unbewusster und chaotischer, oder ein bewusster und wissender Mensch wird hängt ganz davon ab, mit welchem inneren Muster (Zahlenwert) der Mensch an dem Tag seiner Geburt aufgebaut wurde. Das heißt, in welchem Verhältnis die Eigenschaften seiner Geburtszahlen zueinander stehen.

Während ein Künstler aus seinen Steinchen bewusst die verschiedensten Bilder erschafft, ist der Mensch sich seines inneren Zahlenmusters ganz und gar nicht bewusst!

Er kennt sich nicht.

Wenn er dieses eigene, innere Muster kennen würde, wenn er also Selbsterkenntnis besäße, könnte er sein Schicksal selbst in die Hand nehmen und mit sicheren Schritten im Leben vorwärts gehen. Viele Menschen kennen aber weder sich selbst, noch ihr/e Schicksal/szahlen. Sie tapen daher im Leben herum wie ein Kind in der Finsternis.

Schon seit Urzeiten haben die Zahlen in den Geheimlehren aller Völker eine magische oder mystische Bedeutung. Die Kabbala ist ein seit Jahrtausenden überliefertes „altes Wissen“ und repräsentiert einen Weg der Selbsterkenntnis, wobei wir wertvolle Hinweise erhalten und somit bewusster unser Leben gestalten können.

Es gab schon zu allen Zeiten, und es gibt sie auch heute noch, Kabbalisten, welche die farbigen Steinchen des Menschenbildes, das heißt die seelischen Grundelemente und die daraus entwickelten Fähigkeiten, Eigenschaften und Begabungen erkannt haben.

Diese Wunder und Weisheiten hielt man lange in alten Texten verborgen, zu denen nur Eingeweihte wie Pythagoras (6. Jhdt v. Chr.) Zugang hatten.

In seiner Mysterienschule wurde die Zahlensymbolik zu einem wissenschaftlichen System. Die pythagoreische Lehre sieht in den Zahlen das eigentliche Geheimnis und die Bausteine der Welt. Jede der Grundzahlen (1 - 9) hat ihre eigene Kraft und Bedeutung. Pythagoras kam daher zu der Schlussfolgerung, dass alle Dinge in der Natur Zahlen nachgebildet sind, dass also das Wesen der Dinge aus Zahlen besteht. Das brachte ihn schließlich zu der Erkenntnis, dass eine umfassende mathematische Ordnung existiert.

Der Ursprung dieser alten Texte und spirituellen Schriften liegt in Ägypten, wo Moses in die geheimen Lehren eingeweiht worden war. Diese tiefsten Geheimnisse des Menschen, das ganze verborgene Wissen, das er von ägyptischen Hohepriestern in den Tempeln erlernt hatte, gab er seinem Volk weiter.

Moses hat diese Werke in ägyptisch-hebräischer Schrift ohne Vokale geschrieben (z. B. K . bb . l .) Er hat seinen Werken aber einen geheimen Schlüssel hinzugefügt, nach welchem die Vokale in den Text hineinzusetzen sind. Die jüdischen Hohepriester hüten die Bücher Mose bis zum heutigen Tag in unveränderter Form.

Die Kabbala ist ein Körper, Seele und Geist umfassender ganzheitlicher Weg des Menschen zur Meisterung des realen, praktischen Lebens und erschließt uns viele Antworten auf tiefe innere und seelische Fragen. Sie lehrt uns, wie wir mit Hilfe unseres Geburtsdatums und den daraus errechneten Zahlenmustern, unsere Fähigkeiten, Lernaufgaben und Ziele erkennen.

Die Wissenschaft der Zahlen dient uns auch als Wegweiser. Indem wir uns selbst besser kennen lernen, können wir uns bewusster um eine harmonischere Gestaltung unseres Lebens bemühen.

Schon seit Jahrtausenden suchen die Menschen im Universum den kosmischen Schlüssel, um die Strukturen unserer irdischen Existenz zu durchschauen.

So wie die Saiten eines Musikinstruments mit unterschiedlichen Frequenzen vibrieren, ist der Einfluss der Wirkkräfte der Planeten (Zahlenschwingungen 1 bis 9) auf den Menschen zu verstehen. >>>



Die Schwingungen dieser Energiefelder der Planeten bestimmen weitgehend jede einzelne Handlung und Reaktion, die unser gesamtes Leben charakterisiert.

Jeder Mensch wurde an einem bestimmten Tag, zu einer bestimmten Stunde in das Energiefeld der Erde geboren und strahlt eine Zahlenschwingung aus, die ihn von jedem anderen unterscheidet. Wir alle sind durch die Schwingungskonstellation geprägt, die zum Zeitpunkt an dem wir unseren ersten Atemzug getan haben, aktiv war.

Mit der alten überlieferten Weisheit der Zahlen-Kabbala ist es daher möglich, sehr präzise Aussagen und erfolgreiche Lösungswege für alle Lebenssituationen zu erhalten wie z. B.

- karmische Lernaufgaben
- persönliches Lebensziel
- Partnerschaft (karmische Themen)
- Begabung, Beruf, Finanzen
- u. v. m.

Der sichere Weg von der äußeren Dunkelheit der Unwissenheit in das innere Licht der Weisheit, Liebe und Freiheit.

„Viel Wundersames wird euch begegnen,
manches, was euch bezaubert,
anderes, was verängstigt,
doch lasst euch nicht vom Augenschein
verführen und verwirren,
haltet euch an Zahlen –
findet dadurch die „goldenen“ Schlüssel
zum Kosmos; und seid versichert:
Die (Be)rechnungen, die ihr anstellt,
werden schließlich ohne Rest aufgehen,
alles fügt sich ineinander.“

Pythagoras

Marietta Datler

Kabbalah-Beratung & Energieausgleich

Zippererstraße 14/7/5, 1110 Wien

Tel: 0699 116 96 279 marietta.datler@gmx.net

Durch Kabbalah-Beratungen erfahren Sie mehr über:

- ☼ Ihre eigentliche Lebensaufgabe und Ihr Lebensziel
- ☼ Ihre Eigenschaften und Begabungen
- ☼ Ihre Lösungsmöglichkeiten für derzeitige Probleme
- ☼ Ihre Gründe für schwierige Lebenssituationen

Durch Energieausgleich mit Hilfe von Reiki, Prana und Geistheilung erleben Sie:

- ☼ Das Lösen von Blockaden durch Handauflegen
- ☼ Die Innere Ruhe zu finden
- ☼ Klarerer Gedanken zu finden
- ☼ Tieferes und ruhigeres Schlafen



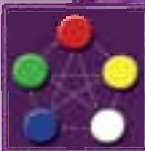
Karin Ergott



Kabbala • Kinesiologie
Australische Bushblüten
Joalis Entgiftungsberatung

Hietzinger Hauptstr. 117A/Top 2
1130 Wien

Tel.: 0676/ 33 16 407
karin.ergott@drei.at





ANGELA CHRISTA MARIA LINDNER

Kabbala:
Die Mathematik der Gefühle

Der Schlüssel zur Seele liegt in
dem Wissen deiner Zahlen

Raiffeisenplatz 5, 7083 Purbach angela.lindner@aon.at
Tel: 0660 / 88 43 288 www.angelalindner.net





Die Kabbala - der Lebensbaum
als Schlüssel zu unserem eigenen Ich -
ist eine uralte Wissenschaft, um die
Potentiale und Talente des Menschen
zu erwecken. Querverbindungen zu
den Runen, aufgestiegenen Meistern,
Erzengeln und Aura Soma Essenzen
unterstützen den Suchenden auf seinem
Weg zu seinen Wurzeln als auch zum
Erkennen und Verstehen der anstehenden
Lernthematiken in seinem Leben.

Katharina LinhART
Schamanisch praktizierende Energetikerin
Vitapädagogin/Karmaablösungen/Rückführungen

Wienergasse 2, 2380 Perchtoldsdorf
Tel.: +43/664/38 512 38
katharina@wirkendekraft.at

www.wirkendekraft.at



Berufsgruppe der Salzburger Energethiker präsentierte erstmals wissenschaftliche Studie zur Wirkung der Kinesiologie:

Die Selbstheilungskräfte aktivieren

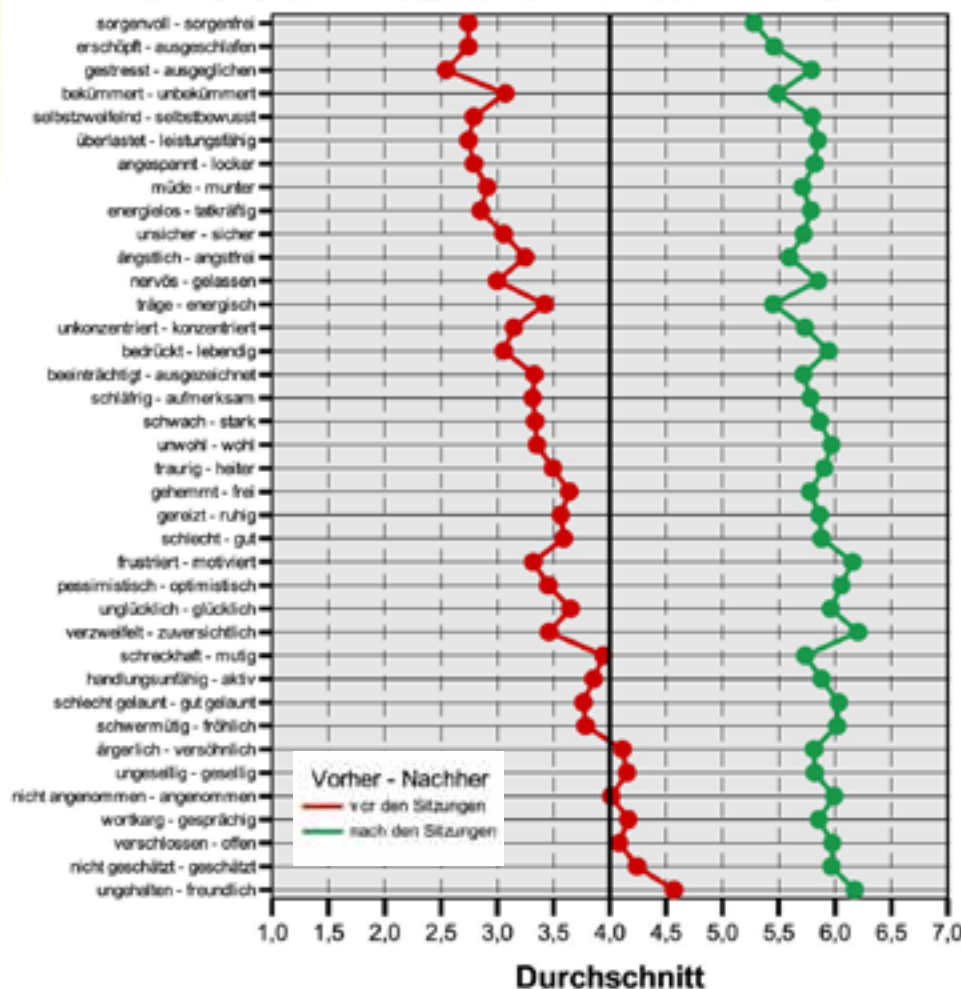
Salzburg, 1. Dezember 2011/WKS.

Kinesiologie wirkt! Das belegt eine aktuelle Studie der Wissenschaftsagentur der Universität Salzburg. Über 220 Gäste waren dabei, als vor kurzem die Berufsgruppe der Salzburger Energethiker ihre Studie zur Wirkung der Kinesiologie erstmals präsentierte.

„Die Studie zeigt, dass und wie Kinesiologie wirkt. Sie soll ein Beitrag zur Anerkennung alternativer Selbstheilmethoden sein“, betonte **Berufsgruppensprecherin Andrea Höll** beim Präsentationsabend in der WK Salzburg. Zu Beginn erklärte **Kinesiologin Dipl.-Päd. Astrid Hofer** in einem Impulsvortrag, was Kinesiologie ist: „Kinesiologie ist eine sanfte, ganzheitliche Biofeedbackmethode zur Stressbewältigung in unterschiedlichsten Lebensbereichen.“ Die Methoden der Kinesiologie helfen, die Energieleitbahnen des Körpers – die sogenannten Meridiane – ins Gleichgewicht zu bringen.

Danach präsentierte **Mag. Dr. Armin Mühlböck** von der Wissenschaftsagentur an der Universität Salzburg die Studie. „Die Studie ist eine Pionierarbeit“, so der Studienautor. Man habe sich lange Zeit gelassen den Erhebungsbogen zu formulieren. Man suchte dabei keinen naturwissenschaftlichen, sondern einen sozialwissenschaftlichen Zugang. Für die Studie wurden 167 Personen befragt. Es wurde jeweils das Befinden vor und nach den kinesiologischen Sitzungen festgehalten.

Vergleich Durchschnittswert vor und nach den Sitzungen
n = verschieden



Skala von 1-7: Werte, die kleiner als „4“ sind, drücken tendenzielles Unwohlbefinden aus und Werte, die größer als „4“ sind, drücken tendenzielles Wohlbefinden aus.

Im Gesamtergebnis belegt die neue Studie, dass sich bei einer Vielzahl der befragten KinesiologieklientInnen das Befinden nach einer Sitzung verbessert hat. Die KlientInnen fühlten sich danach energiereicher, aktiver, mutiger, offener und geselliger als vorher. „Deutlich wird so, dass die Kinesiologie den Zustand der KlientInnen vor allem in den Bereichen des psychischen und physischen Befindens verbessern konnte“, erklärte Mühlböck. Auch in der Prävention von Burn-out-Syndromen konnte die Studie Erfolge der Kinesiologie nachweisen:

„Mit den Mitteln der Kinesiologie kann ein bei einer ‚Burn-out-Prävention‘ bestehender Zustand von Unwohlbefinden zu Wohlbefinden verändert werden.“

Den Stress besser bewältigen In der anschließenden Podiumsdiskussion erzählte Klientin Mag. Brigitte Nindl von ihrer Erfahrung mit Kinesiologie: „Mir hat es sehr geholfen. Ich kann dadurch besser mit Alltagsstress umgehen. Kinesiologie hat mich auch in einer für mich sehr heraus-

fordernden Situation in meinem Leben gut begleitet.“ Die Klientin berichtete von besserem Wohlbefinden und gesteigerter Leistungsfähigkeit.

Für **Kinesiologin Nicola Scheibl** stehen Hilfe zur Selbsthilfe und Prävention, also Vorbeugung, im Vordergrund. Dabei betonte sie, dass kinesiologische Sitzungen kein Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung sind – der Aspekt der Begleitung und Unterstützung dieser Behandlungen ist hier wichtig. Zahnarzt

Zahnarzt Dr. Klaus Klausgraber arbeitet in seiner Praxis erfolgreich mit den Techniken der Kinesiologie. „Die Patienten nehmen das gerne an bzw. kommen extra deswegen zu mir“, erzählte der Zahnarzt. „Für mich ist die Kinesiologie mein viertes Instrument. Der Patient muss aber dafür offen sein – Kinesiologie wirkt dialogisch.“ Das Praxisangebot wird ergänzt durch die Arbeit seiner Frau **Angelika Klausgraber**, eine professionelle Kinesiologin.

Ing. Gerald Heerdegen, Geschäftsführer von Fahnen-Gärtner in Mittersill, ist ebenso von der Kinesiologie überzeugt: „Ich

kam schon vor 21 Jahren mit Kinesiologie in Berührung und habe mittlerweile 60 bis 80 Sitzungen in Anspruch genommen.“ Im Rahmen des Gesundheitsprogrammes seines Unternehmens werden unter anderem Vorträge zu Kinesiologie für die 130 Mitarbeiter angeboten.

Einig waren sich alle Diskutanten, dass durch Kinesiologie Blockaden gelöst, die Selbstheilungskräfte aktiviert und dadurch Körper- und Lebensenergien gesteigert werden können. Richtig angewendet, kann Kinesiologie das Wohlbefinden nachhaltig verbessern.



Foto: WKS/Wild

Bei der Studienpräsentation (v. l.): Ing. Gerald Heerdegen, Berufsgruppensprecherin Andrea Höll, Mag. Brigitte Nindl, Dr. Klaus Klausgraber, Dipl.-Päd. Astrid Hofer, Mag. Dr. Armin Mühlböck, Evelyn Vysher, Spartenobmann-Stv. Hannes Enzinger und Nicola Scheibl.

GENERALVERSAMMLUNG

10. NOVEMBER 2011 / GRAZ



Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

www.kinesiologie-oebk.at

Die Vorstandswahlen brachten folgendes Ergebnis:



**Vorsitzender
und ÖBK-Beirat für
Steiermark**
Mag. Christian Dillinger
8020 Graz
Tel.: 0676 523 72 65
info@movinginstitut.at



Stlv. Vorsitzende
Beate Dimai
8511 Greisdorf
Tel.: 0676 49 64 167
slichtgartl@inode.at



**Stlv. Vorsitzende
und ÖBK-Beirat für
Wien, Burgenland**
Monika Übel-Helbig
1090 Wien
Tel.: 0676 515 72 98
energy.zentrum@chello.at



Kassierin
Ute Trunk
1100 Wien
Tel.: 0699 10 59 60 79
kinesiologie_trunk@gmx.net



Stlv. Kassierin
Mag. Patricia Salomon
1060 Wien
Tel.: 0664 12 24 226
patricia.salomon@aon.at

ÖBK-Beirat für Kärnten:

Gabriele Lehner-Kampl
9212 St. Martin • 0664 46 325 73
office@energiemedizin.cc

ÖBK-Beirat für Tirol, Voralberg:

Ferdinand Gstrein
6176 Völs • 0676 409 20 34
kinesiologie.gstrein@aon.at

ÖBK-Beirat für Oberösterreich, Salzburg:

Maria Obermair
4030 Linz • 0676 618 90 33
office@kinmo.at

Dip. Päd. Ing. Erich Hager
4950 Altheim • 07723 43 141
e.hager@eduhi.at



**Schriftführer
und ÖBK-Beirat für
Niederösterreich**
Prof. Ortwin Niederhuber
2301 Groß-Enzersdorf
Tel.: 0664 46 34 353
office@oeakg.at

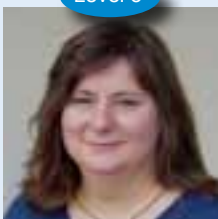
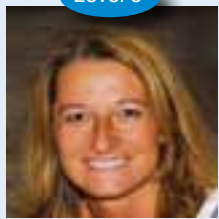


Stlv. Schriftführerin
Prof. Pia Scheidl
4100 Ottensheim
Tel.: 0664 403 94 90
fabene@gmx.at

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
1010	Wien	Neumann	Karin	Mahlerstraße 7, Tür 19	0676 761 38 98	info@karin-neumann.at	www.karin-neumann.at
1030	Wien	Seiter	Sabine	Kegelgasse 40/1/45	0676 507 37 70	sabine.seiter@chello.at	members.chello.at/sabine.seiter
1050	Wien	Kaplan	Gabriela	Margaretenstrasse 70	0664 410 34 31	beratung@gabrielakaplan.at	www.gabrielakaplan.at
1050	Wien	Mostofi	Sissi	Jahngasse 19/2/23	0676 3333 712	sissi.mostofi@gmx.a	www.musikkinesiologie.at
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	01 406 77 29	beatriz@antagon.at	www.holistic-healing.at
1070	Wien	Grosch	Ulrike Simona	Burggasse 81/13	01 526 71 40	usgrosch@web.de	www.kinesiologie-in-wien.at
1070	Wien	Podlisca	Silvia	Mariahilfer Str. 76/4/39	0676 610 89 36	silvia.podlisca@chello.at	www.energetische-praxis.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@chello.at	www.energy-world.at
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	Wilhelm-Exner-Gasse 2/20	0676 515 72 98	energy.zentrum@chello.at	www.energy-world.at
1100	Wien	Trunk	Ute	Liesingbachstraße 15	0680 218 79 32	kinesiologie_trunk@gmx.net	
1110	Wien	Berta	Renate	Höftgasse 12/2/1/3	0699 10 36 10 32	renate.bera@gmx.at	
1110	Wien	Brauner	Sonja	Mühlsangergasse 44	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
1120	Wien	Fürst - Osterbauer	Lydia	Schurzgasse 2	0676 940 89 69	lydia.fuerst@tele2.at	www.lydiafuerst.com
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	Engel	Raimund	Frimbergergasse 6	01 879 38 26	raimund.engel@wso.at	www.physioenergetik.at
1130	Wien	Hodecek	Hubert	Hietzinger Hauptstraße 36a	01 803 56 86	office@kinesiologiezentrum-team13.at	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1130	Wien	Ribitsch	Stefan	Auhofstraße 110/7	0676 310 81 13	kinesiologie@ribitsch.eu	www.ribitsch.eu
1130	Wien	Seitschek	Margot	Frimbergergasse 6	01 879 38 26	office@m77.eu	www.physioenergetik.at
1140	Wien	Kreppel	Romana	Penzingerstraße 30/4	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	office@system-energethik.at	www.system-energethik.at
1190	Wien	Jamnig	Evelyn	Görgengasse 3/13	0688 86 96 492	evelyn.jamnig@bewegungsreich.at	www.bewegungsreich.at
1190	Wien	Komnacky	Sabine	Siolgasse 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	0660 15 15 424	andrea@amate.at	www.amate.at
1200	Wien	Mikisch	Herbert	Klosterneuburgerstr. 68/40	0660 15 15 525	herbert@amate.at	www.amate.at
1220	Wien	Schrammel	Helmuth	Maurichgasse 35/2	0664 435 30 39	helmuth.schrammel@tele2.at	
1230	Wien	Brem	Brigitte	Karl-Heinzstraße 67/9/35	0664 956 76 32	brigitte@brem.at	brigitte.brem.at
1230	Wien	Hacker	Verena	Perchtoldsdorfer Str. 21/EG	0660 178 17 91	praxis@verena-hacker.at	www.verena-hacker.at
1230	Wien	Schreiber-Weiss	Elisabeth	Breitenfurter Straße 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 201/27	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
2105	Oberrohrbach	Kaiser	Bernadette	Parkgasse 7	0664 422 20 26	kaiser@gesundheitsbalance.at	www.gesundheitsbalance.at
2136	Laa/Thaya	Hodecek	Margit	Stadtplatz 3	0699 123 43 163	margit@kinesiologie-hodecek.at	www.kinesiologie-hodecek.at
2301	Groß Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	Mühlleithnerstraße 3	0664 46 34 353	office@oekg.at	www.oekg.at
2301	Groß Enzersdorf	Picolin	Marianne	Mühlleithnerstraße 3	0664 44 99 700	mariannepicolin@hotmail.com	www.theacademy.at
2304	Orth/Donau	Chlan	Ulrike Maria	Neusiedlezeile 62	0676 97 40 278	ulrike.chlan@gmail.com	www.ulrike.maria.chlan.eu
2304	Orth/Donau	Zobl	Ingrid Simon	Hauptstr. 35	0699 11 20 40 56	mail@ingmarzobl.at	www.ingmarzobl.at
2331	Vösendorf	Souy	Silvia	Dr. Pertichgasse 20	0699 135 35 799	silvia@souy.at	www.souy.at
2333	Leopoldsdorf	Wukicsevits	Margit	Feuerwehrstraße	02235 42 688	margit.wukicsevits@aon.at	www.kinesiologie-und-nlp-im-team.businesscard.at
2340	Mödling	Luick	Forella Michaela	Achsenaugasse 22/3	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	Neumann	Karin	Elisabethstraße 109	0676 76 138 98	info@karin-neumann.at	www.karin-neumann.at
2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	Mühlbachgasse 19	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
2460	Bruck/Leitha	Elmer	Regina	Lagerhausstr. 4/1	0676 62 63 732	reginaelmer@gmx.at	www.balance4u.co.at
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	Helenenstraße 40	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	p.th.hawlicek@gmx.at	
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
2700	Wr. Neustadt	Wallisch	Bettina	Grazer Straße 77	0676 938 36 95	b.wallisch@brainbodyandsoul.at	www.brainbodyandsoul.at
2731	St. Egyden	Grill	Maria	Blodgasse 18	0699 170 774 73	maria.grill@gmx.at	

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
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@gmail.com	
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	Klosterneuburg	Feldhofer	Margot	Leopold Weinmayerstr. 37/1	0676 93 89 044	margotfeldhofer@hotmail.com	www.margotfeldhofer.at
3400	Weidling/Klosterneuburg	Sattler	Anna	Tulpeng. 3	02243 37 411	anna.sattler@utanet.at	
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	0664 565 74 60	sabine.buchinger@noenet.at	www.sabinebuchinger.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	0699 100 611 63	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-Wulff	Barbara	St. Berthold-Allee 10	07252 48 248	office@hurch-online.at	www.hurch-online.at
4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	Aubergstraße 19	0699 103 888 54	e.peitl@lichtblicke4you.at	www.lichtblicke4you.at
4540	Bad Hall	Waldl	Ursula	Lindenstraße 2a	0676 34 12 257	rohatsch@seminarimwohnzimmer.at	www.seminarimwohnzimmer.at
4560	Kirchdorf	Karl	Leopoldine	Resselstraße 15	0650 44 272 66	lea.karl@gmx.at	
4581	Rosenau	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	
4651	Stadl-Paura	Hörtenhuber	Helmut	Am Schwarzberg 17	0680 14 36 196	office@musikinesiologie.at	www.musikinesiologie.at
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	
4873	Frankenburg	Fritzenwanger	Michael	Unterfeizing 15	0650 385 16 75	f.michael@flashnet.co.at	www.michael-fritzenwanger.at
4941	Mehrnbach	Beschließner	Ursula	Aubachweg 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	0650 91 25 005	gertrud.braschel@gmx.at	
5020	Salzburg	Gessele	Barbara	Sinnhubstraße 10A	0662 83 14 98	bgessele@yahoo.com	
5020	Salzbrug	Schäffner	Ira	Lasserstraße 21/2	0676 887 17 773	praxis@denkgefühl.at	www.denkgefühl.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
5026	Salzburg	Neuhauser	Ilse	Josef-Thorakstr. 32/1	0680 134 00 80	i.neuhauser@wechselschritt.at	www.wechselschritt.at
5201	Seekirchen	Malek	Sabine	Hechtstraße 10	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	Piffer	Erika	Pabing 110	0664 35 12 122	erika@piffer.at	www.leap-gehimintegration.com
6020	Innsbruck	Meisl	Michaela	Museumstraße 1	0650 32 42 536	info@meislcoaching.com	www.meislcoaching.com
6152	Trins in Tirol	Krakers	Mimy	Galtschein 35	0664 78 40 944	mimy.krakers@aon.at	
6176	Völs	Gstrein	Ferdinand	Innsbruckerstraße 30	0676 409 20 34	kinesiologie.gstrein@aon.at	
6890	Lustenau	Grabher	Christine	Staldenweg 2b	0660 450 07 89	info@system-loesungen.at	www.system-loesungen.at
7400	Oberwart	Bencsics	Ursula	Schulgasse 9/ 2.Stock	0664 36 78 104	ub@lkms.at	www.seminarimwohnzimmer.at www.lkms.at
7433	Mariasdorf	Hoanzl	Silvia	Neustift	0664 522 97 79	silvia.hoanzl@gmx.at	www.kinesiologie-hoanzl.at
8010	Graz	Kenda	Elisabeth	Mandellstraße 8	0676 43 80 771	praxis@bewegungsraeume.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
8051	Thal bei Graz	Schörgi	Claudia	Waldsdorfstraße 30	0699 111 57 305	kontakt@claudia-schoergi.at	www.claudia-schoergi.at
8200	Gleisdorf	Herz	Irene	Albersdorf 243	0664 73 88 22 22	irene.herz@gmx.at	
8511	Greisdorf	Dimai	Beate	Farmi 85	0676 49 64 167	beate.dimai@slichtgartl.at	www.slichtgartl.at
8521	Wetmannstätten	Prattes	Elke	Wohlsdorf 37	0664 22 51 404	elke.prattes@aon.at	
8523	Frauental	Schmuck	Roswitha	Kreisgrabenweg 3A	0664 502 48 57	r.schmuck@gmx.at	www.emotionales-wohlbefinden.at
8600	Bruck an der Mur	Zöhrer	Helga	Fridrich Allee 8	0664 jkunhhh4307160	kinesiology@gmx.net	
8632	Gußwerk	Waxenegger	Ingrid	Tribeinsiedlung 4	0664 41 03 113	ingrid.waxenegger@aon.at	
8634	Wegscheid	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
9020	Klagenfurt	An der Lan	I.-Carina	Villacherstr. 11	0650 466 55 00	3in1carina.andertan@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	Pfeifhofer	Josefine	Wiener Gasse 10/15	0676 60 74 533	vayana@gmx.at	www.vayana.at
9212	St. Martin	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	
D-82166	München	Flechtenmacher	Dieter	Johann-Clanze-Str. 68	+49 177 822 1374	dieterflechtenmacher@t-online.de	www.flechtenmacher.at

Der ÖBK freut sich, neue Mitglieder begrüßen zu dürfen:

Level 3  Sissi Mostofi Jahngasse 19/2/23 1050 Wien Mobil: 0676 3333 712 sissi.mostofi@gmx.at www.musikkinesiologie.at	Level 3  Helmut Hörtenhuber Am Schwarzberg 17 4651 Stadl-Paura Mobil: 0680 14 36 196 office@musikkinesiologie.at www.musikkinesiologie.at	Level 3  Renate Berta Höfftgasse 12/2/1/3 1110 Wien Mobil: 0699 10 36 10 32 renate.bera@gmx.at	Level 3  Ilse Neuhauser Josef-Thorakstr. 32/1 5026 Salzburg Mobil: 0680 13 400 80 i.neuhauser@wechselschritt.at www.wechselschritt.at	Level 3  Silvia Hoanzl Neustift 7433 Mariasdorf Mobil: 0664 522 97 79 silvia.hoanzl@gmx.at www.kinesiologie-hoanzl.at
Level 2 Marian Russell 2301 Probstdorf Tel.: 02215 3178	Level 2 Dr. med. Edith Petti 1200 Wien Tel: 01 374 42 97	Level 2 Mag. Angelika Piccolotto 8047 Graz-Ragnitz Tel.: 0316 305 108	Level 2 Bettina Schweighofer 2640 Prigglitz Mobil: 0664 220 84 43	Level 2 Petra Uray 2403 Scharndorf Tel.: 02163 20 100
Level 2 Daniela Klingler 6311 Wildschönau Tel.: 05339 21 514	Fördermitglied Werner Schlachtnner 1080 Wien ÖBK-Partner	Fördermitglied MMag. Christine Stiessel 1130 Wien ÖBK-Partner	Level 1 Mitglieder in Ausbildung Margarete Kreiner, 2286 Haringsee Doris Mair, 4910 Tumeltsham	

Leopold & Ursula (ehemals Rohatsch)

Walddl



Lieber Poldi, liebe Uschi!

Reinhard & Barbara (ehemals Hurch)

Hurch-Wulff



Lieber Reinhard, liebe Barbara!

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.

Vom ÖBK neu anerkannte Kinesiologiemethode:

Musik-Kinesiologie® (MK)

Ein ganzheitliches, kreatives Ausbildungskonzept stellt sich vor

Text: Sissi Mostofi und Helmut Hörtenhuber

Musik hat mit Energie in all ihren Facetten zu tun und wirkt direkt auf die Dreieckstruktur des Menschen: Körper, Seele, Geist. Ihre Vibration versetzt den physischen Körper in Schwingung, ihr Rhythmus regt die Lebenskraft an, Musik löst Emotionen aus und wirkt auf die mentale Bilderwelt ein. In diesem Sinne wirkt Musik (= TÖNE = SCHWINGUNG) ordnend und formend auf die inneren Kräfte des ganzen Menschen und ist auf Grund dieser Qualität auch seit jeher eng mit Heilung verknüpft: Es ist nicht Zufall, dass es viele Ärzte gibt, die auch gute (Amateur-)Musiker sind, bzw. Musiker, die auch Medizin studieren.

Heute sind viele professionelle Musiker so stark absorbiert von den technischen Aspekten der Musik oder so sehr mit der eigenen Person beschäftigt, mir ihrer Karriere und den geschäftlichen Angelegenheiten, dass ihnen der *heilende Aspekt der Musik* und damit ihres Berufes selten bewusst wird.

In der MUSIK-KINESIOLOGIE taucht das Thema „Heilung“ verstärkt auf - ist Musik doch eines der besten Heilmittel für unsere Seele und wir Musiker haben dieses Heilmittel eigentlich stets zur Verfügung. Die Arbeit mit musikalischen Energien kann einem Menschen hilfreich sein bei Prozessen der inneren Entwicklung, der Kraftentfaltung, der Ganzwerdung und Heilung, da sie den ganzen Menschen erfasst.

Wer sind die Urheber der Musik-Kinesiologie? - **Dr. Rosina Sonnenschmidt** und **Harald Knauss**, beide ursprünglich Berufsmusiker, haben das Konzept der Musik-Kinesiologie als Musiker für Musiker kreiert. Beide haben über das Musikstudium hinaus, Sensitivitätsschulung in England, kinesiologische Ausbildung und vieles mehr absolviert, bevor es zur Kreation des Ausbildungszweiges „Musik-Kinesiologie“ kam. Dr. Rosina Sonnenschmidt hat auch monatelang Forschungsarbeit in Indien betrieben, wo Ganzheitlichkeit in der Musik einen völlig anderen Stellenwert hat, als bei uns im Westen.

Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie


Zertifikat

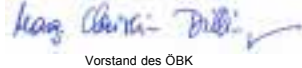
Wir bestätigen, dass nachstehende von Frau **Sissi Mostofi** und Herrn **Helmut Hörtenhuber** eingereichten Module der Methode

MUSIK-KINESIOLOGIE® (MK)
von Rosina Sonnenschmidt und Harald Knauss

den Zertifizierungsrichtlinien des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie entsprechen und als Kinesiologie-Ausbildung im Umfang von **128 Stunden** (154 Unterrichtseinheiten) mit folgendem Curriculum vom ÖBK anerkannt sind. Die Lehrberechtigten der **Musik-Kinesiologie** verpflichten sich zur Einhaltung aller vom ÖBK vorgeschriebenen Kriterien zur Qualitätssicherung sowie ethischen Richtlinien für die Ausbildung.

MK 1: Die Emotionen in der Musik	28 UE
MK 2: Die Strukturelemente in der Musik	21 UE
MK 3: Die Motivation im Musikunterricht	21 UE
MK 4: Quellen der Kreativität	21 UE
MK 5: Selbstdarstellung und Ausdruckskraft	28 UE
MK 6: Musik-Kinesiologie® Practitioner	35 UE

inklusive Abschluss als Nachweis der Befähigung zur Abhaltung von Musik-Kinesiologie® - Einzelberatungen

Wien, am 9. November 2011 

Vorstand des ÖBK
im Namen des Anerkennungsbeirates

Gültig bis auf Widerruf, gemeinsam mit und gemäß der Publikation auf der ÖBK Homepage und in der ÖBK Vereinszeitung.
© 2011 Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie - www.kinesiologie-oebk.at



Der Musiker und die Musik-Kinesiologie: Blockaden, die sich auf der Bühne einstellen, sind individuell sehr verschieden und hier bietet die Kinesiologie die Möglichkeit, diese bewusst zu machen und zu lösen. Lampenfieber z. B. bedeutet nichts Anderes, als dass der Künstler auf der Bühne für seinen künstlerischen Ausdruck nicht 100 Prozent Energie zur Verfügung hat. Er braucht Energie, um sich energetisch im Gleichgewicht zu halten. Hier kann die Musik-Kinesiologie balancierend eingreifen.

Hauptanliegen der Musik-Kinesiologie ist, die Verbindung zwischen Musik, Emotion und Individuum wieder herzustellen - d. h. ganzheitlich fähig zu sein, Musik zu übertragen. Es geht darum, Musik nicht nur analytisch und begrifflich zu sehen, also auf die Art und Weise unserer linken Gehirnhälfte, sondern die ganzheitliche Betrachtung der Musik zurückzugewinnen, wobei die Interpretation der Erlebnisweise der rechten Gehirnhälfte eine bedeutende Rolle spielt. Die ganzheitliche Betrachtung beim Erfahren von Musik eröffnet den Musikern, Musikpädagogen und Musikschülern

ein neues Feld, Musik zu genießen, die kraftvolle Wirkung der Musik zu nützen, und sich stressfrei auf der Bühne zu präsentieren.

Alle Möglichkeiten der Musik-Kinesiologie-Ausbildungen, der Wochenend-Seminare und Workshops finden Sie auf der Homepage: www.musikkinesiologie.at.



Sissi Mostofi
Lehrberechtigte für Musik-Kinesiologie

Kontakt:
Jahngasse 19/2/23
1050 Wien
Tel.: 0676 3333 712
sissi.mostofi@gmx.at

www.musikkinesiologie.at



Helmut Hörtenhuber
Lehrberechtigter für Musik-Kinesiologie

Kontakt:
Am Schwarzberg 17
4651 Stadl-Paura
Tel.: 0680 14 36 196

office@musikkinesiologie.at
www.musikkinesiologie.at

Vom ÖBK neu anerkannte Kinesiologiemethode:

AKi® - Amaté Kinesiologie

Text: Mag. Herbert Mikisch und Andrea Mikisch

Die Geschichte der Methode

Die AKi® ist seit 13 Jahren in Österreich bekannt und an die 600 KinesiologInnen haben die 4 semestrigere Ausbildung absolviert. Immer mehr Diplom-LebensberaterInnen unserer Lehrgänge wählen in den letzten 5 Jahren auch die AKi® als ein ergänzendes Spezialwerkzeug ihres Arbeitsbereiches. Amaté kommt aus dem Spanischen und heißt „liebe dich“. Ziel ist die Zufriedenheit, Selbstannahme und Entfaltung von Ausgeglichenheit und Harmonie.

Die humanenergetische Sichtweise

Menschen beleben meist eine bestimmte bevorzugte Bandbreite der humanenergetischen Frequenzfelder. Damit sind Wahrnehmungsverluste in anderen Frequenzfeldern verbunden. Das kann zu einer vielfältigen Symptomatik führen, die sich in Verhalten, Gefühlsleben und Körper ausdrücken kann. AKi® stellt die Verbindung der Frequenzfelder wieder her und ermöglicht damit dem Menschen ein ganzheitliches Selbstverständnis.

Wir treten mit unserem Energiekörpers aber auch mit subjektiven oder kollektiven Feldern von Menschen oder der Matrix in Interaktion. Diese Interaktionen sind Gegenstand des Forschungsgebietes der AMAGETIK®. Bleiben diese Interaktionen unbewusst, so können sich ebenfalls Störungen des natürlichen Energieflusses einstellen.

Die Wirkungsweise der AKi®

Durch energetische Balance im Energiekörper wird dessen Fusion, Abgrenzungsfähigkeit und energetische Autonomie erhöht. Der Mensch bleibt trotz äußerem Stress aus der Umwelt, gesammelt ist und dadurch im Besitz seines energetischen Selbstschutzes und seiner energetischen Integrität. Durch die Arbeit am Meridiansystem erhöht sich die gleichmäßige und organische Versorgung mit Vitalenergie und sorgt für Wohlbefinden auf der energetischen Ebene. Häufig arbeiten wir auch

Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie



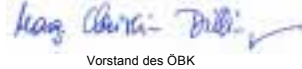
Zertifikat

Wir bestätigen, dass nachstehende von **Mag. Herbert Mikisch** eingereichte Module der Methode **AMATÉ®-Kinesiologie**

den Zertifizierungsrichtlinien des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie entsprechen und als Kinesiologie-Ausbildung im Umfang von **140 Stunden** inklusive Einzelselbsterfahrung, Übungsabenden und Peergruppenarbeit mit folgendem Curriculum vom ÖBK anerkannt sind. Die Ausbilder der AMATÉ-Kinesiologie verpflichten sich zur Einhaltung aller vom ÖBK vorgeschriebenen Kriterien zur Qualitätssicherung und ethischen Richtlinien in der Lehre.

AKi 1: Grundlagen der Amaté-Kinesiologie	16,5 Stunden (22 AeH)
AKi 2: EDxTM™ 1	16,5 Stunden (22 AeH)
AKi 3: Protokoll Dichtenergie	16,5 Stunden (22 AeH)
AKi 4: Protokoll Feinenergie	16,5 Stunden (22 AeH)
AKi 5: Past Life Protokoll	16,5 Stunden (22 AeH)
AKi 6: Allergielöschung	15,0 Stunden (20 AeH)
Einzelselbsterfahrung, Peergruppenarbeit und Übungen	42,5 Stunden (90 AeH)

inklusive Abschluss und Nachweis der Befähigung in der Einzelarbeit

Wien, am 13. Oktober 2011 

Vorstand des ÖBK
im Namen des Anerkennungsbeirates



Gültig bis auf Widerruf, gemeinsam mit und gemäß der Publikation auf der ÖBK Homepage und in der ÖBK Vereinszeitung.
© 2011 Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie - www.kinesiologie-oebk.at

mit energetischen AKi®-Übungen zur Festigung energetischer Strukturen.

Die Ausbildungsschritte

Diplomierte Amaté KinesiologInnen besitzen neben kinesiologischer Kompetenz ein reiches Umfeldwissen, Selbst- und Menschenkenntnis und die Kompetenz für ein professionell geführtes Vor- und Nachgespräch. Ausreichende Selbsterfahrung ist eine Voraussetzung für eine neutrale Testfähigkeit, welche energetische Aufschwungung oder Auslöschung vermeidet. Ein Psychiatriemodul, Berufsrecht und Ethikschulung sowie Fallsupervision,

Techniksupervision, Peergrouparbeit, Abschlusstest und Projektarbeit sind verpflichtend. Diese Ausbildungskriterien sind identisch mit jenen von Diplom-LebensberaterInnen und setzen neue Standards in der Kinesiologie.



Mag. Herbert Mikisch

Tel.: 0660 15 15 525
herbert@amate.at

Andrea Mikisch

Tel.: 0660 15 15 424
andrea@amate.at

Diplom Lebensberater, Kinesiologen, Begründer der 1. österr. Schule & Gesellschaft für Integrative AMATÉ®-Kinesiologie und des AMATÉ® College, Entwickler der AMATÉ®-Kinesiologie, Pionier in der AMAGETIK®

www.amate.at

„ONENESS“ INTERNATIONALE KONFERENZ VON TOUCH FOR HEALTH UND BRAIN GYM®

Text: Maria Obermair

Bereits zum zweiten Mal wurde eine Internationale Konferenz für die begründenden Methoden der Kinesiologie Touch For Health und Brain Gym® abgehalten.

Zsuzsanna Koeves und ihr Team leisteten hervorragende Arbeit, sodass diese Veranstaltung für alle TeilnehmerInnen ein tolles Event war. Sie hatte bereits einmal die Konferenz in Keszthely organisiert.

Eine kleine Stadt, 90 km südlich von Budapest, mit einer Fußgängerzone im Stadtkern. Gerade in dieser Woche war dort ein großes Stadtfest. Kulinarische Köstlichkeiten, gute ungarische Getränke, Musikveranstaltungen und vor allem das sommerliche Wetter haben jeden Abend zahlreiche Gäste magnetisch angezogen.

Das Konferenzzentrum war im Zentrum der Stadt und eine gute Location für dieses Meeting. Bei der Anmeldung bekamen alle TeilnehmerInnen in einer Konferenztasche ein umfassendes Handbuch begleitend zu den Vorträgen.

Eröffnet wurde „ONENESS“ mit einer professionellen Tanzgruppe, die mit Begeisterung eine traditionelle Tanzshow darboten.



Der Bürgermeister der Stadt entschuldigte sich für seinen „underdressed“ Auftritt, er war überrascht über die zahlreiche Teilnahme aus wirklich jedem Kontinent.



Matthew Thie trat als erster Redner auf und wies auf die Besonderheiten und Vorzüge von TFH hin. In Vertretung von Dr. Paul Dennison präsentierte **Cindy Goldade** (Vertreterin der Educa-

tional Kinesiology Foundation) „Die gemeinsame Sprache der Kinesiologie“.



Foto: **Matthew Thie** / Vizepräsident der Touch for Health Education, Inc

Neben Veranstaltungen im großen Saal gab es parallel in einem kleinerem Raum Workshops oder Impuls-Vorträge. Wegen des regen Interesses musste so mancher Programmpunkt in die Pausenhalle verlegt werden, die ausreichend Platz bot.

Hier kam auch die ungarische Gastfreundschaft zum Ausdruck, denn alle konnten hier Hunger und Durst stillen – und das kostenlos!!! Schinken, Wurst, Käse und Brot, aber auch Süßes und Kaffee sowie Tee, Säfte und Wasser waren frei zur Bedienung.

45 ReferentInnen brachten sehr breit gefächerte Vorträge und Workshops, insgesamt waren es. Alle Vortragenden wurden übersetzt und beim Mithören der ungarischen Sprache kam oft ein Schmunzeln über meine Lippen wegen der Lebendigkeit der Sprachmelodie.



Foto: **Kari Coady** / Als Executive Director war sie im Auftrag von Paul Dennison für die Eröffnungsrede zu Brain Gym® verantwortlich.

Beim Abend-Programm konnten sich die TeilnehmerInnen kennenlernen- Die „Pusta-Party“ während des Tages und die Jazz-Veranstaltung am Abend wurden ebenfalls gut besucht.

Das weltweite Spektrum an ReferentInnen und deren StudentInnen beweisen die Aktivität und Lebendigkeit in unserer kinesiologischen Arbeit.

Aus Österreich gab es mehrere Beiträge. Das Programm ist auch im Nachhinein unter **www.oneness2011.com** abrufbar.

So startete die Konferenz bereits am ersten Tag mit **Helga Zöhrer** mit der Präsentation „Integrative kinesiologische work in retirement homes“. Helga Zöhrer, langjähriges ÖBK-Mitglied, berichtete über Ihre Erfahrungen mit SeniorInnen – und dieses Thema interessierte sehr viele KinesiologInnen. Für die Umsetzbarkeit teilte Sie mit den TeilnehmerInnen wertvolle Anleitungen und Tipps.

Unmittelbar darauf folgte der Beitrag von **Mag. Christian Dillinger**, unserem ÖBK-Vorsitzenden. Mit seinem Thema „Rhythms of the body - on the track of life“ machte er die zahlreichen Teilnehmenden mit lebenswichtigen Körperrhythmen vertraut. In Zweier-Übungen wurden diese Rhythmen wahrgenommen – oft zum Staunen der KinesiologInnen. Beim Reflektieren wurde deutlich, dass jede/r etwas spüren konnte, die Art und Weise der Wahrnehmung jedoch sehr individuell war.

Am Nachmittag hatte ich die Gelegenheit, zum Thema Life-Balance eine große Gruppe mit meinem breiten Erfahrungsspektrum zu inspirieren. Der Titel „Find the right move in your life“ führt auf eine ideale Energieverteilung für Familie, Arbeit, Freunde und das persönliche ICH hin. Die Teilnehmenden hatten die Gelegenheit, eine persönliche „Lebens-Torte“ zu erstellen und sich von einem „Lebens-Spaziergang“ beeindrucken zu lassen. Die wertvollen Erfahrungen gestatten einen positiven Beitrag zu einem Leben in Balance.

Ortwin Niederhuber erzählte am zweiten Konferenztag zum Thema „Focusing in my understanding and its benefit for a balance“. Als Internationale Fakultät konnte er über seine Perspektiven der kinesiologischen Arbeit berichten.

Wir konnten mit unseren Beiträgen, dem langjährigen Wissen und mit reichem Erfahrungsschatz auf die TeilnehmerInnen ganz sicher einen positiven Eindruck machen. Das bewies das Interesse der KonferenzteilnehmerInnen im Anschluss an die einzelnen Präsentationen. Persönliche Gespräche, zahlreiche Dankeschöns und so manche Konferenz-Einladungen wurden ausgesprochen.

Im Gesamten kann ich von einer rundum gelungenen Konferenz berichten, zu der 175 InteressentInnen aus aller Welt dabei waren und bedanke mich auf diese Weise nochmals für den unermüdlichen Einsatz von Zsuzsanna Koeves und Ihrem fleißigen Team.

Energierreiche Grüße! - Maria Obermair



Maria Obermair
Internationale Fakultät der
Educational Kinesiology Foundation

Kontakt:
4030 Linz, Rädlerweg 56/2/5
Beratungen:
4020 Linz, Klammsstraße 7
Tel.: 0732 / 30 83 53 Mobil: 0676/618 90 33
E-Mail: office@kinmo.at www.kinmo.at

Ich erlaube mir im Namen der Foundation, auf die kommende Brain Gym® - Konferenz hinzuweisen.

**02. - 05.08.2012
in Fort Collins, Colorado/USA**

*Nähere Infos erhalten Sie unter
www.braingym.org*



Foto: **Helga Zöhrer** (Touch for Health Instructor, Brain Gym-Teacher)



Foto: **Mag. Christian Dillinger** (Vorstand des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie, Brain Gym®-Methodenvertreter und EDU-Kinestetik Fakultät-Österreich)



Foto: **Maria Obermair** (Internationale Fakultät der Educational Kinesiology Foundation) bei der Gruppenarbeit.



Foto: **Sandy Gannon** (Präsidentin des IKC), **Prof. Ortwin Niederhuber** (Trough for Health-Methodenvertreter und TfH Fakultät-Österreich), **Susanne Degendorfer** (Facutly TFH für Deutschland)

www.energethikerstadt.at



Text und Fotos: Monika Übel-Helbig

Liebe Kinesiologie-Kolleginnen und Kollegen,

vom 23. bis 25. September 2011 fand die „Energethikerstadt“ in Wien 21 statt.

Wir waren auf der Messe in der WKW Halle am Stand „KINESIOLOGIE“ anzutreffen.

In meiner Eigenschaft als Methodenvertreterin innerhalb der Wirtschaftskammer Wien präsentierte ich am Stand für „KINESIOLOGIE“ Touch for Health, Brain Gym, Sportkinesiologie und Hyperton-X.

Unser Stand war gut positioniert in der Mitte. Neben uns links der Stand der Dr. Klinghardt Kinesiologie und rechts die Amate-Kinesiologie. So konnten wir ein kräftiges Lebenszeichen mit geballter Kinesiologie-Information an die Besucher der Veranstaltung weitergeben und uns präsentieren.

Für die freiwillige Teilnahme und Hilfe am Stand danke ich vom Wien-Team ganz herzlich Ute Trunk, Patricia Salomon, Gabriela Kaplan, Rudolf Übel, und besonders Helmut Schrammel, der alle drei Tage mit mir am Stand vertreten war.



Die ÖBK Zeitschrift IMPULS wurde gerne und mit großem Interesse von den Besuchern mitgenommen und wurde auch von anderen Berufskolleginnen und Kollegen bewundert. Wir haben damit wirklich ein repräsentatives Informationsmedium, das die Vielfalt unseres Berufes aufzeigt und das gerne gelesen wird.

Alle darin vertretenen Kinesiologie-Bereiche und ihre Vertreter können dem interessierten Besucher näher gebracht werden.

Besucheranzahl:

Aus unserer Sicht wäre eine größere Besucheranzahl wünschenswert gewesen. Wir hätten genug Kapazität gehabt, einen größeren Andrang zu verkraften.

Trotzdem möchte ich ein positives Resümee ziehen. Wir konnten viele offene Fragen beantworten, Kurzbalancen zeigen, viele interessante Gespräche führen und haben bei den Besuchern großes Interesse an unseren Angeboten wecken können.



Ich würde mich sehr freuen, wenn auch andere Kolleginnen und Kollegen diese Chance nutzen und sich mit einem Stand auf Messen in ihrem Bundesland präsentieren und unseren Berufsstand einem breiten Publikum näher bringen.

Mit lieben Grüßen - Monika Übel-Helbig



Monika Übel-Helbig
Kinesiologin,
Lehrbeauftragte Uni-Wien
Obmannstellvertreterin des ÖBK
Mitglied des WKW
Berufsgruppenausschuss
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

Aus der Sicht des Veranstalters war die Messe ein voller Erfolg:

Liebe MV!

Die Energetikerstadt 2011 war mit über 5000 Besuchern ein voller Erfolg, 18 VS Klassen waren begeistert und möchten nächstes Jahr wieder teilnehmen;

Die Eröffnungsfeier war wunderschön, Kabarett und Energetiker-Lounge sehr gelungen; Die Fotos der Veranstaltung sind bereits auf der www.energetikerstadt.at für alle zum Ansehen verfügbar.

Liebe Grüße Gertraud & Johannes Mondel



Vom 5. bis 6. November 2011 war das Ferry Porsche Congress Center in Zell am See Schauplatz der großen Wohlfühl- & Technologie-MESSE. Sie vermittelte einen Überblick heimischer Anbieter aus den Bereichen Energieberatung, Haus und Solar, EDV- und Fernsteuertechnik, Elektrofahrzeuge, Energetik, Kinesiologie, Kosmetik & Pflege und vieles mehr.

Diese Messe zeigte, wie wichtig für die Menschen der natürliche, gesunde Umgang mit der Umwelt und dem eigenen Körper in all seinen reichhaltigen Facetten geworden ist.

Unser Messestand mit dem Titel „ARGE Professionelle Kinesiologie“ repräsentierte die Möglichkeiten der Problembewältigung in den Bereichen: Schule - Sport - Freizeit - Beruf - persönliches Lebensmanagement - Gesundheit. Wir konnten den Besuchern die Kinesiologie näher bringen und somit das Interesse für diese Methode wecken.



im Bild von links Doris Stärz, Susi Moosmann und Theresia Schifferegger





Doris Stärz
Kinesiologin

Kontakt:
 5700 Zell am See, Rupertiweg 30
 Tel.: 0664 422 12 34
 E-Mail: d.staerz@sbg.at
 Home: www.staerz.at



3. Ganzheitliche Frauenmesse

Altes Wissen neu belebt...

Text: Martina Walter / Fotos: Hubert Hodecek und Hannes Dolleisch

Die **3. Ganzheitliche Frauenmesse** fand vom 23.09. – 25.09.2011 im Schloss Tribuswinkel (NÖ), statt. Am Freitag um 14:00 Uhr wurde diese feierlich durch den *Bürgermeister Fritz Knotzer*, die *Veranstalterin Resi Stöger*, die *Messeorganisatorin Ulrike Icha* und durch *Hubert Hodeček*, dem Ausbildungsleiter des Kinesiologiezentrums Team 13, eröffnet.



Zahlreiche Besucher nutzten die Gelegenheit, um neue Erkenntnisse und Einblicke zu gewinnen, mehr über sich selbst herauszufinden und sich über Produkte zu informieren bzw. diese auszuprobieren. Die Messe war sowohl für die Besucher wie auch für die Aussteller und Vortragenden ein voller Erfolg. Für die Präsentation der Methoden standen den Ausstellern sowohl der Messe-Saal, also auch der wunderschöne Schlosshof zur Verfügung.

Auch einige KinesiologInnen nutzten die Messe, um Auszustellen und den Besuchern einen Einblick in das Wesen und Wirken der Kinesiologie als ganzheitliche Methode zu geben. Dabei wurde auf der Messe im wesentlichen über 2 Themenbereiche und Aspekte der Kinesiologie informiert und beraten. Erstens über die kinesiologische Austestung von Nahrungsergänzungsmitteln, wie z. B. der Joalis-Entgiftungsprodukte und zweitens über eine leichte und effiziente Unterstützung beim Lernen.

Das **Kinesiologiezentrum Team 13** war durch *Hubert Hodeček*, *Ulrike Icha* und *Mag. Christine Marschoun* vertreten.



Der Schwerpunkt lag hier in der Kinesiologie in Kombination mit der Dunkelfeldmikroskopie und Joalis.

Hubert Hodeček hielt am Freitag um 18 Uhr einen Vortrag über Amalgam, Viren, Parasiten und andere Gifte, die unseren Organismus stören können. Er erklärte anschaulich die Lösungsmöglichkeiten, die die Joalis-Präparate dabei bieten. Gerade in der heutigen Zeit ist Entgiftung und Entschlackung ein Thema mit dem sich viele

Menschen auseinandersetzen, da das Bewusstsein für die Auswirkungen der Umweltgifte immer mehr steigt. Viele Messebesucher nahmen so die Gelegenheit wahr, sich von der Messeorganisatorin *Ulrike Icha* und von Ihrer Kollegin, *Mag. Christine Marschoun*, kinesiologisch beraten zu lassen. Die Dunkelfeldmikroskopie faszinierte auch bei dieser Messe wieder die Besucher, die neugierig ihr Blut durch das Dunkelfeldmikroskop beobachten konnten. Sie ließen sich dabei ihre Blutkörperchen, das Immunsystem, Kristalle und vieles mehr erklären.

Das **Energy-Island**, das Fachgeschäft für energetische Produkte, ist das in Österreich derzeit einzige Geschäft, wo die Joalis-Substanzen erworben werden können, war ebenfalls bei der Messe vertreten. Der Stand wurde von einer Bauchtanzgruppe besucht, die für Aussteller und Besucher viel Unterhaltung bot.

Lernen im Schlaf - wie funktioniert das? Mit dem Titel: „Lernen darf wirklich leicht sein...“ weckte *Romana Kreppel*, Kinesiologin, Bewusstseins – und Mentaltrainerin, das Interesse der Besucher. Mittels des Gerätes *thinkmann* können Lerninhalte im Schlaf mühelos und dauerhaft gefestigt werden, was eine unglaubliche Reduktion des tatsächlichen Zeitaufwandes bedeutet, den man

üblicherweise für das Lernen benötigt. Die Konzentration wird durch den thinkmann gesteigert und eine schnelle und effiziente Aufnahme von Informationen ermöglicht.



Aufgrund des großen Erfolges wird die 4. Ganzheitliche Frauenmesse ebenfalls im Schloss Tribuswinkel stattfinden.:

21. bis 23. September 2012 Interessenten, die als Aussteller dabei sein wollen, können sich ab jetzt bei der Organisatorin voranmelden: Ulrike Icha: ulrike.icha@utanet.at

gesund &
wellness
messe in salzburg
messe in wien



Text und Fotos: Michael Gasperl

Das Team der **ICNEK** (Internationales College für Neuroenergetische Kinesiologie) freut sich, über die erfolgreichen Gesund&Wellness-Messen in Salzburg und Wien berichten zu dürfen. Es war ein großes Vergnügen, die Kinesiologie den vielen Besuchern näherzubringen. Viele Messebesucher trauten sich, einen großen Sprung in eine neue Welt zu machen und ließen sich von unserem Team balancieren. Regelmäßige Vorträge und Podiumsdiskussionen gaben den Besuchern einen ersten Einblick in die Möglichkeiten der Kinesiologie im Allgemeinen und der NEK im Speziellen.



Hugo Tobar, Australier und Entwickler der Methode, nahm sich die Zeit, um persönlich bei der Gesund und Wellnessmesse dabei zu sein, Menschen vor Ort am Stand zu beraten und Vorträge zu halten. Übersetzt hat ihn seine Frau Alexandra Tobar. Zu finden sind diese Vorträge auf der Webseite des Internationalen Colleges für Neuroenergetische Kinesiologie: www.icnek.at/videos.html.

Einige Interessierte haben auf diesem Wege zur Kinesiologie gefunden. Seit kurzem bietet die ICNEK GmbH eine Ausbildung für Kinesiologie-Einsteiger an, die mit den „Prinzipien der Kinesiologie“ beginnt.

„Prinzipien der Kinesiologie“ ist ein moderner, breit gefächelter Einführungskurs, der von dem international bekannten Kinesiologen Hugo Tobar nicht nur für die Neuroenergetische Kinesiologie konzipiert wurde, sondern Kinesiologie-Einsteigern eine breite Basis für alle Richtungen der Kinesiologie bietet. Dieser Kurs basiert auf den Prinzipien der TCM und des Meridiansystems, dem Wissen der indischen Yogis und den modernen Kenntnissen der Anatomie und Physiologie.

„Brain Formatting“ bietet im Anschluss einen sanften Einstieg in die Welt des Formatierens – einer Kombination aus Akupressur-Punkten und Mudras, die dazu dienen, Stressmuster im Körper aufzudecken. Erst mit dem Wissen, wo der Stress im Körper liegt, gelingt es, ihn erfolgreich aufzulösen.



Vielleicht haben auch Sie beim Lesen Lust bekommen uns auf einer der nächsten Messen besuchen zu kommen? Wir werden nächstes Jahr im Frühjahr auf der Bleib G'sund Messe in Linz und auf der Gesund & Wellness-Messe in Salzburg und Wien vertreten sein.

Näheres finden Sie auf unserer Webseite www.icnek.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 Gänze
vom Europäischen
Verband für Kinesiologie
anerkannt



Ausbildung zur Gänze
vom Österreichischen
Berufsverband für
Kinesiologie anerkannt



Teilbereiche der Ausbildung
(nur kinesiologiespezi-
fische 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	members.chello.at/sabine.seiter
1060	Wien	Salomon	Patricia	members.aon.at/patricia.salomon
1070	Wien	Podliska	Silvia	www.energetische-praxis.at
1080	Wien	Knaus	Bernhard	www.bknaus.at
1090	Wien	Übel	Rudolf	www.energy-world.at
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	www.energy-world.at
1110	Wien	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
1130	Wien	Hodecek	Hubert	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1130	Wien	Ribitsch	Stefan	www.ribitsch.eu
1170	Wien	Holl	Ulrike	www.leap-gehirnintegration.com
1230	Wien	Brem	Brigitte	brigitte.brem.at
1230	Wien	Hacker	Verena	www.verena-hacker.at
2100	Korneuburg	Krapfenbacher	Monika	www.krapfenbacher.com
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oekg.at
2301	Groß-Enzersdorf	Piccolin	Marianne	www.theacademy.at
2304	Orth/Donau	Zobl	Ingmar Simon	www.ingmarzobl.at
2333	Leopoldsdorf	Wukicsevit	Margit	www.kinesiologie-und-nlp-im-team.businesscard.at
2340	Mödling	Luick	Forella Michaela	www.mehrenergie.at
2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
2460	Bruck/Leitha	Elmer	Regina	www.balance4u.co.at

2500	Baden	Diallo	Brigitta	www.kinesiologie-bioenergie.com
2511	Pfaffstätten	Amtmann	Do-Ri	www.do-ri.com
2511	Pfaffstätten	Hawlicek	Peter	
2731	St. Egyden	Grill	Maria	
3442	Langenrohr	Dauböck	Helga	www.lichtundklang.at
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	www.sabinebuchinger.at
4030	Linz	Obermair	Maria	www.kinmo.at
4040	Linz	Lehner	Michaela	www.lifeandvision.net
4060	Leonding	Beisl	Edda	www.kinesiologie-e-beisl.at
4400	St. Ulrich	Schmidt-Kordon	Margarita	
4540	Bad Hall	Waldl	Ursula	www.seminarimwohzimmer.at
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	www.kinesiologie-mw.at
4873	Frankenburg	Fritzenwanger	Michael	www.michael-fritzenwanger.at
4950	Altheim	Hager	Erich	www.igl.or.at
6020	Innsbruck	Meisl	Michaela	www.meislcoaching.com
6176	Völs	Gstrein	Ferdinand	
6890	Lustenau	Grabher	Christine	www.system-loesungen.at
7400	Oberwart	Bencsics	Ursula	www.lkms.at
8010	Graz	Flechtenmacher	Dieter	www.flechtenmacher.at
8020	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
8632	Gußwerk	Waxenegger	Ingrid	
9904	Thurn	Meirer	Herta	

Brain Gym®



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	members.chello.at/sabine.seiter
1060	Wien	Salomon	Patricia	members.aon.at/patricia.salomon
1090	Wien	Übel	Rudolf	www.energy-world.at
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	www.energy-world.at
1100	Wien	Trunk	Ute	
1170	Wien	Meirer	Herta	
1190	Wien	Jamnig	Evelyn	www.bewegungsreich.at
2100	Korneuburg	Krapfenbacher	Monika	www.krapfenbacher.com
2700	Bad Fischau	Neusiedler	Ursula	www.brain-gym.at
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	www.sabinebuchinger.at
4030	Linz	Obermair	Maria	www.kinmo.at

4400	St. Ulrich	Schmidt-Kordon	Margarita	
4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	http://lichtblicke4you.at
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	www.kinesiologie-mw.at
4950	Altheim	Hager	Erich	www.igl.or.at
4963	St. Peter/Hart	Fink	Gabriele	www.finkin.at
5231	Schalchen	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
6176	Völs	Gstrein	Ferdinand	
6890	Lustenau	Grabher	Christine	www.system-loesungen.at
8020	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
8632	Gußwerk	Waxenegger	Ingrid	
8634	Wegscheid	Strohmaier	Monika	

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.

2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	www.kinesiologie-mw.at
4782	St. Florian bei Schärding/Inn	Scharinger	Renate	

6152	Trins in Tirol	Krakers	Mimy	
6176	Völs	Gstrein	Ferdinand	
8020	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at

Three In One Concepts™ (3in1™)



Three In One Concepts™ ist eine von Gordon Stokes und Daniel Whiteside 1983 geschaffene Methode zur Bewältigung von negativem emotionalem Stress. 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	www.liklakaustria.com
4963	St. Peter/Hart	Fink	Gabriele	www.finkin.at
8523	Frauental	Schmuck	Roswitha	www.emotionales-wohlbefinden.at

8634	Wegscheid	Strohmaier	Monika	
9020	Klagenfurt	Goritschnig	Eveline	www.eveline-goritschnig.at
9020	Klagenfurt	An der Lan	Irmgard Carina	www.i-can.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	www.ell.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	www.amate.at
------	------	---------	--------	--------------

1200	Wien	Mikisch	Herbert	www.amate.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	www.ell.at
------	----------	------	--------	------------

Balance Kinesiologie® (BK)



Die BALANCE Kinesiologie® wurde von Ruth Berghofer entwickelt. Durch die Kombination fundierter Gesprächsführungs- und Coachingkompetenz mit dem kinesiologischen Muskeltest können Kunden effizient und lösungsorientiert zu vielen beruflichen und persönlichen Problemstellungen unterstützt werden. Ziel ist dabei die Erweiterung von Persönlichkeit, Selbstreflexionsfähigkeit und Selbstbewusstsein. Der in 10 Jahren Forschungsarbeit ständig weiterentwickelte BALANCE Kinesiologie®-Testkatalog ist ein überaus wirksames Werkzeug für die Lösung von Stress, der Stärkung von Wohlbefinden und Gesundheit. Die BK-Ausbildung (mit Diplom-Abschluss als Coach inkludiert) wird in Graz und München angeboten.

8045	Graz	Berghofer	Ruth	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	www.gesundheitspraxis.com
------	------------	----------	-----------------	---------------------------

EBCA® Kinesiologie & Kommunikation für Mensch, Tier & Natur



EBCA® wurde von Johanna Lehner entwickelt und ist eine ganzheitliche Methode für energetische Körperarbeit und Kommunikation für Mensch und Tier, die den Biofeedback/Muskeltest als Kommunikationsbrücke verwendet. Diese Kommunikation geschieht oft 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 Gewährsein für sich und andere, verhilft zu einer besseren Beziehung unter Tieren und zu mehr Verständnis zwischen Tieren und ihren Bezugspersonen.

4060	Leonding	Lehner	Johanna	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	www.energy-world.at
------	------	-------------	--------	---------------------

1090	Wien	Übel	Rudolf	www.energy-world.at
------	------	------	--------	---------------------

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	www.movinginstitut.at
------	------	-----------	-----------	-----------------------

Kinesiologie nach Dr. Klinghardt®



Die Kinesiologie nach Dr. Klinghardt® besteht aus drei Teilen: Autonome Regulations-Testung (ART), 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	www.kinesiologie-in-wien.at	2331	Vösendorf	Souy	Silvia	www.souy.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	www.do-ri.com	2511	Pfaffstätten	Hawlicek	Peter	
------	--------------	---------	-------	---------------	------	--------------	----------	-------	--

Musik-Kinesiologie® (MK)



Dr. Rosina Sonnenschmidt und Harald Knauss, beide ursprünglich Berufsmusiker, haben das Konzept der Musik-Kinesiologie® als Musiker für Musiker kreiert. Hauptanliegen der MK ist, die Verbindung zwischen Musik, Emotion und Individuum wieder herzustellen. Es geht darum, Musik nicht nur analytisch und begrifflich zu sehen, also auf die Art und Weise unserer linken Gehirnhälfte, sondern die ganzheitliche Betrachtung der Musik zurückzugewinnen, wobei die Interpretation der Erlebnisweise der rechten Gehirnhälfte eine bedeutende Rolle spielt. Auch Blockaden, die sich oft auf der Bühne einstellen - wie z. B. Lampenfieber - lassen sich mit Hilfe der MK individuell lösen.

1050	Wien	Mostofi	Sissi	www.musikkinesiologie.at	4651	Stadl-Paura	Hörtenhuber	Helmut	www.musikkinesiologie.at
------	------	---------	-------	--------------------------	------	-------------	-------------	--------	--------------------------

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	www.leap-gehirnintegration.com	4060	Leonding	Hahn	Andrea	www.ell.at
4020	Linz	Binder - Pichler	Heike	www.kinesiologie-pichler.at	5020	Salzburg	Tobar	Alexandra	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	www.gesundheitspraxis.com	4040	Linz	Blocher	Markus	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®, eine Weiterentwicklung von Goodhearts »Applied Kinesiology«, ermöglicht das Auffinden vernetzter Krankheitsursachen ohne Einsatz von technischen Geräten. Sie benützt als Testmethode den Armlängenreflex (AR) nach Van Assche. Mit Hilfe dieses Reflexes ist ein direkter Dialog zwischen dem Therapeuten und dem System des Patienten möglich.

1130	Wien	Engel	Raimund	www.physioenergetik.at	1130	Wien	Seitschek	Margot	www.physioenergetik.at
------	------	-------	---------	------------------------	------	------	-----------	--------	------------------------

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-Kampfl	Gabriele	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	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	www.ell.at
------	----------	------	--------	------------

Die Kinesiologie ergänzende Methoden (keine eigenständigen Kinesiologieausbildungen)

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 Ergänzung und Balancemöglichkeiten zu jeder kinesiologischen Grundausbildung.

1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	www.energy-world.at
------	------	-------------	--------	---------------------

1090	Wien	Übel	Rudolf	www.energy-world.at
------	------	------	--------	---------------------

EDxTM™ - Energy Diagnostic and Treatment Methods



EDxTM umfasst Techniken zur Bewältigung stressbedingter Probleme aller Art. Dr. Fred Gallo/USA hat sie aus einer Synthese von Konzepten der angewandten Kinesiologie, des Hypnosecoachings, des NLP sowie Interventionen, die aus der Akupressur abgeleitet sind, begründet. Gallo gilt inzwischen als einer der weltweit führenden Experten auf dem Gebiet der energetischen Behandlungsweisen.

2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oekg.at
2380	Perchtoldsdorf	Neumann	Karin	www.karin-neumann.at

5201	Seekirchen	Malek	Sabine	www.sabinemalek.com
------	------------	-------	--------	---------------------

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	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	
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oekg.at
2301	Groß-Enzersdorf	Picolin	Marianne	www.theacademy.at

2304	Orth/Donau	Zobl	Ingmar Simon	www.ingmarzobl.at
2460	Bruck/Leitha	Elmer	Regina	www.balance4u.co.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 Selbständigkeit (Tätigkeit mit Gewerbeschein) vorbereitet.

1130	Wien	Hodeček	Hubert	www.kinesiologiezentrum-team13.at
------	------	---------	--------	-----------------------------------

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



Fachgeschäft für energetische Produkte

1130 Wien, Hietzinger Hauptstr. 67
Telefon 01 - 879 57 93
Email info@energyislandshop.at
Internet www.energyislandshop.at



1120 Wien, Arndtstrasse 88
Telefon 01 - 813 72 32
Email office@schubertapotheke.at
Internet www.schubertapotheke.at



METATRON Apotheke
Homöopathie, Spagyk, Blüten u.a.

1120 Wien, Oswaldgasse 65
Telefon 01 - 802 02 80
Email office@metatron-apo.at
Internet www.metatron-apo.at



SCHUHE
STÜHLE
BETTEN
SCHLAFSOFA

**VEGA
NOVA**
LEBEN IN BEWEGUNG

4400 Steyr, Grünmarkt 14
Telefon 07252 81643
Email office@veganova.at
Internet www.veganova.at



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



SALZPALAST
Zentrum für energetische Beratungen / Sonja Thau

1080 Wien, Albertgasse 26/3-4
Telefon 0699 10405070
Email body_soul@chello.at
Internet www.bodyandsoul-harmony.at

KinesiologInnen, deren Kontaktseite
auf der Homepage
www.kinesiologie-oebk.at
mit dem Zeichen



markiert ist, bieten den
ÖBK-Mitgliedern Ermäßigungen für
Aus- und Fortbildungen an.



PROVITEC Wasserfilter

Kontakt: Werner Schlachtner
1140 Wien, Hütteldorferstr. 277/1/1
Telefon 0676 602 70 73
Email w_schlachtner@gmx.at
Internet www.provitec.de



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



Entspannungs- und Wellnessmusik
Tiefen- und Aktivsuggestion

VTM Dr. Stein
Experten für Entspannung

D-58642 Iserlohn, Brinkhofstr. 86
Telefon +49 2374 9373 10
Email info@vtm-stein.de
Internet www.vtm-stein.de



yogawege.com
Yogaausbildungen in
Wien – Nähe Graz – Salzburg
Yoga Alliance zertifiziert
Telefon 0664 155 4889
(MMag.Christine Stiessel)
Email info@yogawege.com
Internet www.yogawege.com



Better Aging
und
Gesundheit
ganzheitlich

Covafit

1230 Wien, Meggaugasse 6
Telefon 01 - 890 55 05
Email office@covafit.com
Internet www.covafit.com



...weil Natur einfach gut ist!

Aura-Soma®, Farbpflegeprodukte,
Australische Bush-Blüten, Edelstein-
Naturkosmetik und Körperpflege-Produkte

1120 Wien, Johann Blobner - G. 1-3/1/6
Telefon 0699 1 55 55 677
Email office@esencia-natural.at
Internet www.esencia-natural.at

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.: 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 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 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)		

Ich bewerbe mich um die Aufnahme als Mitglied im ÖBK (Zutreffendes bitte ankreuzen):

☐ **Level 3** (Mitgliedsbeitrag 2012: € 135,--) ☐ **Level 2** (Mitgliedsbeitrag 2012: € 65,--) ☐ **Level 1** (Mitgliedsbeitrag 2012: € 25,--)

☐ **Fördermitglied** (Mitgliedsbeitrag 2012: € 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 / ☐ <i>Instructor</i> | ☐ BrainGym® / ☐ <i>Instructor</i> | ☐ Three in One Concepts / ☐ <i>Instructor</i> |
| ☐ 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-Geschäftsstelle:

- 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)

Esencia Natural

... weil Natur einfach gut tut!



Esencia Natural

Apotheken - Therapeuten - Kunden

Fragen Sie nach Ihren Händler- und Therapeutenkonditionen!

Esencia Natural ist Ihr Ansprechpartner in den Bereichen **Aura-Soma®**, **Farbpflegeprodukte**, **Australische Bush-Blüten**, **Edelstein-Naturkosmetik** und **Körperpflege-Produkte mit grüner Heilerde**.

Ihre Vorteil - alles bequem aus einer Hand.

Jetzt als Berater registrieren!
Schnelle Lieferung durch täglichen Versand!

Distributor aller obigen Hersteller
www.esencia-natural.at
www.aura-soma-oesterreich.at



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



Anita Bachl

Klinghardt Therapeutin in Ausbildung

Tel.: 80 202 80 DW 31

info@metatron-apo.at

Die Spezialapotheke für Kinesiologen

Herstellung aller Testsätze

Professionelle Beratung
durch Kinesiologen

Firmentestsätze

Therapeutenrabatt

Dr. Klinghardts Spezialpräparate,
BioPure, Viteras, HerbaLux

Therapiematerialien

Seminare und Vorträge

Bestellungen können per Fax, e-mail oder Telefon aufgegeben 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

