

# IMPULS



DAS MAGAZIN DES ÖSTERREICHISCHEN BERUFSVERBANDES FÜR

## KINESIOLOGIE

KinesiologInnen in Ihrer Nähe  
Kinesiologielehrgänge  
Kinesiologieübungen

Alles zum Element  
**ERDE**

### MEHR ENERGIE

für Magen,  
Milz und  
Bauchspeicheldrüse

### ÖKO-TRENDS

- Erdwärme
- Elektromobilität

### LEBEN MIT STRESS

- Ursachen erkennen ● Auswege nützen

**IHR**  
persönliches  
Exemplar

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

# Essenzen für alle Lebenslagen



## BLÜTENESSENZEN

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



[www.helpingflowers.at](http://www.helpingflowers.at)



Baumessenzen

## BAUMESSENZEN

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



[www.sanarbor.at](http://www.sanarbor.at)

## BEZIEHUNGSESENZEN

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



[www.beziehungsessenzen.at](http://www.beziehungsessenzen.at)

## CHAKRESENZEN

7 Energieessenzen zum Aktivieren und Harmonisieren der Hauptchakren.



[www.chakrenessenzen.at](http://www.chakrenessenzen.at)

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

## Ankommen und reifen lassen ...

Wir sind mit unserer neuen Ausgabe des „Impuls Kinesiologie“ sanft und sicher auf der Erde gelandet. Erde heißt Boden unter den Füßen haben und die Schwerkraft nutzen, um umzusetzen, was wir gesät, gedüngt und gepflegt haben. Und es lädt uns ein, zu warten, bis diese Saat aufgeht und Früchte trägt. Das Element Erde gibt uns die Ruhe dazu, bedeutet „Ausgleichen der Energien“ und „In-Balance-Gehen“ (welch bekannter Begriff in der kinesiologischen Arbeit!).

Ausgleichendes Element Erde - Bestehendes achten und darauf aufbauen.

Was in den 60ern mit der Applied Kinesiology begann, vor 17 Jahren im ÖBK berufliche Substanz erhielt und sich konsolidierte, ist heute eine der arriviertesten Methoden der Energetik geworden. Wenn wir den kinesiologischen Muskeltest als das signifikante Element unseres Arbeitens sehen, dann gibt es eine ganze Menge von kinesiologischen Methoden und tausende AnwenderInnen allein in Österreich. Keine energetische Methode ist auch nur annähernd so verbreitet wie die Kinesiologie. Damit hat sie wohl im besten Sinn Patenschaft bzw. Elternschaft – beide im Element Erde angesiedelt - für die Energetik übernommen.

„Nichts ist so stark wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist ...“, heißt es. Wenn wir die Fülle an Themen, ReferentInnen und Informationen in den erschienen „Impuls Kinesiologie“ betrachten, lässt sich erahnen, dass die Kinesiologie Substanz genug hat, mehrere Zeitungen dieses Umfangs und dieser Qualität zu füllen.

Die Entwicklung der Kinesiologie, ihren Platz in der Gesellschaft zu bekommen und zu sichern, lässt sich nicht mehr rückgängig machen. Jetzt ist die Zeit des „Reifens“ angesagt. Mit unserer neuen Ausgabe des „Impuls Kinesiologie“ haben wir wieder einen gelungenen Baustein dazu, mit anregenden Artikeln von kompetenten AutorInnen mit dem Thema „Element Erde“ der Traditionellen Chinesischen Medizin im Mittelpunkt.

Unsere Wurzeln sind fest im Boden verankert und trotzdem oder gerade auf dieser soliden Grundlage haben wir Platz und Chance für Bewegung und Entwicklung.

Lassen wir unsere Gedanken daran reifen ...

*Viel Interesse und Spaß beim Lesen! - Christian Dillinger - Vorstand des ÖBK*



## Generalversammlung

des Österreichischen Berufsverbandes für  
Kinesiologie

## 2012 in Salzburg

[www.kinesiologie-oebk.at](http://www.kinesiologie-oebk.at)



### Generalversammlung:

**Donnerstag, 8. November / 17:00 - 20:00 Uhr**

### ÖBK-Fortbildungstag:

„Was uns bewegt“  
Grundlegendes für unsere Arbeit  
**Freitag, 9. November / 09:30 - 17:30 Uhr**

Der Besuch der Veranstaltung wird vom ÖBK mit  
**7 Stunden** als Fortbildung bzw. Update anerkannt.  
Anmeldungen in der ÖBK-Geschäftsstelle:  
sekretariat@kinesiologie-oebk.at 0676 / 409 19 50

### 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 Februar 2013**  
**Abgabeschluss für Manuskripte ist der 30. November 2012**

# INHALT



Foto: © Roman Icha



## Abgabeschluss für Manuskripte und Schaltungen: 30. November 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 IV: Erde

von Bernhard Knaus

## 8 Den Boden unter die Füße kriegern ...

von Mag. Christian Dillinger

## 9 Meine und unsere Erde, aber auch Seine und Ihre

Dr. h. c. Peter Jentschura

## 12 Vom Klang der Erde

von Romana Kreppel

## 15 Erdställe

Rätselhafte unterirdische Gänge

von Josef Weichenberger

## 18 KINESIOLOGIE-Übung MCC: Magen / Niere

von Do-Ri Amtmann

## 19 Helicobacter pylori

Bakteriengnom passt sich rasch an  
Menschen an“

Medizinische Hochschule Hannover

## 20 Romans 5-Elemente Küche

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

von Romana Kreppel

## 22 Diabetes Typ 2

Eine Volkskrankheit unseres  
modernen Lebenswandels

von HP Sabine Springer

## 25 STEVIA, der große Bluff

von Annemarie Herzog

## 26 Der Weiberhof:

Ein Platz für Frauen

von Erika Hütter und Nina Riess

## 28 YOGA - Was ist das?

von Prof. Mag. Herta Meirer

## 30 SPORT-KINESIOLOGIE

Eine Kinesiologie-Methode wird  
vorgestellt

von Monika Übel-Helbig und Rudolf Übel

## 32 Energetiker oder Energethiker?

Ihre Meinung ist Gefragt!: Das H

von Mag. phil. Marjolijn Wegener Sleeswijk



**33 Grüne Heilerde**  
Königin des Mineralreichs  
von *Satyama U. M. Reiterer*

**34 GELB**  
Die zwiespältigste Farbe  
von *Ulrike Icha*

**37 Verändern Sie Ihre Programme**  
mit Hilfe von EDxTM™  
von *Dr. Karin Neumann*

**40 Leben mit Stress**  
Wenn Stress zur Gewohnheit wird  
von *Mag. Sabine Seiter*

**44 Burnout**  
Ein Ruf der Seele?  
von *Silvia Brejcha*

**46 Behalte den Ball im Auge!**  
Erfolgsstrategien für Kinesiologen  
von *Barbara Franke*

**48 MENSCHEN. Byron Katie**  
Begründerin von The Work  
von *Prof. Mag. Herta Meirer*

**51 Sanft zum Kiefergelenk:**  
mit R.E.S.E.T. wird es in Balance gebracht  
von *Barbara Schusta*

**52 Aktives Zuhören**  
Gelungene Kommunikation in der Beratung  
von *Christine Grabher*

**54 Chronische Infektionen**  
am Beispiel Epstein-Barr-Infektion  
von *HP Christina Casagrande*

**57 Geothermie**  
Unser Planet ist Energie  
*GtV - Bundesverband Geothermie e.V.*

**60 Elektromobilität**  
Elektroautos, erneuerbare Energien, Energieautarke Gemeinden  
von *Ing. Herbert Eberhart*

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

**64 Neue Mitglieder des ÖBK**

**65 FACHARTIKEL**  
**Neuroenergetische Kinesiologie**  
Konditionierungen hemmen  
von *Mag. Alexandra Tobar*

**67 FACHARTIKEL**  
**Neue Entwicklungen in der AKI®**  
von *Mag. Herbert Mikisch*

**68 Rückblick und Ausblick**  
ÖBK Kinesiologie Regionaltreffen Wien und Umgebung  
von *Monika Übel-Helbig*

**69 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 IV

Text: Bernhard Knaus



# Erde

Die Erde steht für Stabilität. – Wenn man einen Planeten als stabil bezeichnen will, dessen feste Krusten bei 12.750 km Erde-Durchmesser durchschnittlich nur 25 km dick ist; der sich am Äquator mit 1.670 km/h um die eigene Achse und mit 107.280 km/h um die Sonne bewegt. Erde steht für Sicherheit aber auch für Familienzusammenhalt im weiteren Sinne und äußert sich oft in einer eher unflexiblen und konservativen Geisteshaltung. Erde bedeutet Tradition, Verbundenheit und die Bereitschaft, sich für andere Menschen einzusetzen. Erde symbolisiert die Mitte und im Allgemeinen die Zeit der Reife – im Leben wie im Jahreslauf.

## IV. Das Erd-Element



Die **Farbe**, die mit der Erde verbunden ist, ist **Gelb**, das Braun und das Ocker. Insbesondere das Gelb des chinesischen Lösslehmbodens wird mit der Energiequalität des Elements Erde in Verbindung gebracht. Die Gelbfärbung der Haut hingegen wird dem zugeschrieben.

Die **Jahreszeit**, die dem Element Erde entspricht, ist der **Spätsommer**. Dieser ist bekanntlich keine eigene Jahreszeit, aber

erfahrungsgemäß ist der Indien-Sommer eine wirklich besondere Zeit des Jahres. Zeit des Jahres. Es scheint so, als ob in dieser kurzen Zeitspanne die Essenz der anderen vier Jahreszeiten zeitgleich ihre Wirkung entfalten. Dementsprechend sind auch Darstellungen des 5-Elemente-Rades bekannt, die das Element Erde als zentrale Achse in den Mittelpunkt stellen. Der Spätsommer unserer Körpergeistseele ereignet sich inmitten eines großen inneren Wandels. Den gilt es zu beachten, damit uns die Veränderungen nicht in Chaos und Verwirrung stürzen.

Die **Himmelsrichtung** des Erd-Elements ist das **Zentrum**. Gemäß den alten chinesischen Schriften, sind es die beiden Kräfte – Himmel und Erde –, welche die Errichtung und die Vollen- dung der Natur mit all ihren Erscheinungsformen verursachen. Davon ist die Erde der Mittelpunkt der menschlichen Existenz. Das bedeutet für unsere Gesundheit: wenn wir keine Erde haben, haben wir keine Mitte, keinen Platz, von dem aus wir unser Leben in Einklang mit dem Leben bringen können.

Die **Organe**, des Elements Erde sind **Milz** und **Magen**. Die klassische Akkupunkturlehre beschreibt Milz und Pankreas (Bauchspeicheldrüse) als Einheit (MP). Als der, für Verteilungslogistik zuständige Beamte trennt und verfeinert das Organsystem die Nahrung und lässt sie in der energetisch richtigen Form den anderen Organen zukommen. Die MP-Energie ist ein wesentlicher Faktor im Körpersystem, indem sie Zusammenhang herstellt.

Der **Magen** empfängt nach dem Nei Ching die Nahrung und die fünf Geschmäcker, verleibt sie sich ein, macht die darin enthaltene Lebenskraft für uns nutzbar und leitet sie an das MP-System zur Verteilung weiter. Die physischen Bestandteile wandern als Nahrungsbrei in den Dünndarm weiter, die energetischen Bestandteile dienen den Aufgaben der Milz.

Die Fähigkeit, Nahrung einerseits zu Verrotten und sie zu Reifen (weiter zu entwickeln) ist essentiell. Ist diese Funktion gestört, wird kein Essen uns was nutzen – weder für unser körperliches noch für unser psychisches Wachstum. Teilnahmslosigkeit und Schwäche können als Symptome auftreten. Die Fähigkeit, Dinge und Situationen zu verdauen, sie in uns aufzunehmen, zu integrieren hängt an der Energie des **Magenmeridians**.

Die **Tageszeit** für die Erde ist von **7 bis 11 Uhr**.

Die aktivste Zeit des **Magenmeridians** ist von **7 – 9 h**. Der Magen-Meridian wirkt als Lebenskraft, die nicht strukturiert ist. Die Volksmedizin berichtet vom Frühstück, als der wichtigsten Mahlzeit des Tages. Diese aufstrebende Kraft entscheidet darüber, wie wir diesen Tag beenden werden. (da Silva).

Die Hauptzeit des **Milzmeridians** ist von **9 – 11h**. Selbstkontrolle und Offenheit gehören zu ihren Prinzipien. Die physische Aufgabe der Milzenergie ist es, für eine effektive Verteilung der Nahrungsenergie zu sorgen.

Der **Geschmack** der der Erde entspricht ist **süß**.

Jeder Geschmack hat eine spezifische Wirkung auf die Energie. Eine ausgewogene Mischung der Geschmacksrichtungen führt uns zu einer ausgewogenen Ernährung. Zuviel von einem Geschmack kann schädlich sein. Im Nei Ching steht: „Wird zu viel süßer Geschmack in den Nahrungsmitteln verwendet, schmerzen die Knochen und das Kopfhaar fällt aus.“ Der Magen gilt als Speicher und Spender der fünf Geschmacksrichtungen, obwohl ihm selbst als Teil des Erd-Elements der süße Geschmack zugeordnet ist.

Die **Körperöffnung**, die vom Element Erde bestimmt wird, ist der **Mund**.

Durch den Mund gelangt Nahrung in unseren Körper. Wir atmen (auch) durch den Mund und Atem ist Nahrung. Atem, Trinken und Essen sind die Kraftstoffe unseres Daseins, aus der wir unsere Lebenskraft entwickeln. Der **Hals ist als Verlängerung des Mundes** ebenfalls Teil des Erd-Elements und alle Symptome, die sich dort zeigen, haben ihre Ursachen in einer unausgewogenen Erd-Energie.

Die **Körperflüssigkeit**, die dem Element Erde entspricht, ist der **Speichel**.

Speichel wird im Mund von den kleinen Speicheldrüsen der

Mundschleimhaut und den großen Drüsen (Ohr, Unterkiefer- und Unterzungspeicheldrüse) erzeugt. Pro Tag produziert der erwachsene Mensch etwa 0,6 bis 1,5 Liter Speichel, je nach Nahrungsaufnahme. Der Mundspeichel des Menschen befeuchtet zunächst die Mundhöhle, was das Schlucken, Sprechen und Schmecken erst möglich macht und auch das Riechen beeinflusst. Weiterhin hat der Speichel durch enthaltene Stoffe wie Lysozym, Immunglobulin A, Laktoferrin und Histatin antibakterielle Wirkung. Mundspeichel schließt die Nahrung bereits beim Kauen auf und erleichtert so die Verdauung. Mangelnder Speichel kann sich auch negativ auf die Zahngesundheit auswirken. Durch die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) wird dem Magen weiteres Verdauungssekret zugeführt.

Das **Gefühl** der Erde ist **Sympathie**.

Mit diesem Gefühl ist auch **Mitgefühl** gemeint. Wenn ein Mensch zwanghaft nach Anteilnahme sucht, sogar so weit kommen, dass er leidet, damit jemand Mitleid mit ihm hat, zeigt das auf eine blockierte Energie im Erd-Element. Ebenso, wenn Sympathie so weit geht, dass sie zur Unterwürfigkeit führt. Im balancierten Zustand kann sich der Mensch, wie bei jedem Gefühl, leicht ins Gefühl hineinbewegen und sich auch leicht wieder davon lösen.

Der **stimmhafte Ausdruck**, der dem Element Erde entspricht, ist das **Singen**.

Das meint hier, den verbalen Ausdruck eines Menschen auf melodische, leiernde, summende, eintönige etc. Auffälligkeiten zu überprüfen und einen Zusammenhang mit dem Energiestatus des Elements herzustellen. Nicht jede Opern-Diva hat ein gestörtes Erd-Element!

Die **äußere, körperliche Ausdrucksform** des Elements Erde ist das **Fleisch**.

Die Spannkraft, der Gewebezustand sowie die Temperatur des Fleisches sind diagnostische Anhaltspunkte für den Zustand der Energie im Element Erde. Schwund des Fleisches, keine Kraft und keine Verarbeitung von Nahrung kann als Unausgewogenheit in diesem Element gedeutet werden.

Die **Fähigkeit**, welche die Erde verleiht, ist die **Fähigkeit aufzustoßen**.

Diese Entsprechung wird auch übersetzt als die Fähigkeit, **hartnäckig** zu sein – vom hartnäckigen Festhalten an einer Idee bis hin zu der Stärke, seine Position auch im Streit aufrechterhalten zu können.

Der **Geruch**, der mit dem Element Erde verbunden ist, ist **wohriechend**.

Wohriechend ist hier als nicht angenehm riechend gemeint. Gesunde Erde ist wohriechend, obwohl sich dieser Geruch nicht durch eine Kombination von anderen Gerüchen beschreiben lässt, bemerken wir den Unterschied.

Der **Lebensaspekt**, des Elements Erde ist verbunden mit **Vorstellungen und Meinungen**.

Gedanken, Ideen, Einsichten, sowie die Verbundenheit mit unseren eigenen Ansichten und Denkprozessen. Im nicht balancierten Element sind Zwangsvorstellungen, Dogmen, Widerspenstigkeit Rechthaberei, sowie die die Unfähigkeit Gedanken zu Ende zu führen, die uns auf die Spur des Erdelements bringen.

Das **Klima**, das mit dem Element Erde verbunden ist, ist die **Feuchtigkeit**.

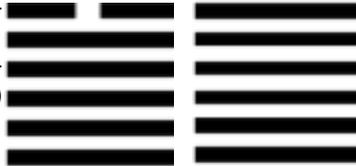
Übermäßige Feuchtigkeit kann die Energie des Erdelements in Ungleichgewicht bringen. Trockenheit beraubt sie ihrer fruchtbaren Schaffenskraft. Die Pflege des Garten ist eine Metapher des eigenen Lebens.

Das **Trigram** der I Ging Familie, welches die Erde symbolisiert ist **(Nr. 2) Kun**, das Empfangene.

Das Zeichen besteht aus lauter geteilten Linien. Die geteilte Linie entspricht der schattigen, weichen, rezeptiven Urkraft des Yin. Die Eigenschaft des Zeichens ist die Hingebung, sein Bild ist die Erde. Es ist das vollkommene Gegenstück zu dem Schöpferischen, das Gegenstück, nicht der Gegensatz ist.



Die beiden **I Ging Zeichen**, welche die Erde symbolisieren, sind gemäß ihren Organ-Entsprechungen: Magenmeridian **(Nr. 43) Guai**, der Durchbruch und Milzmeridian **(Nr.1) Kiën**, das Schöpferische.



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

## Keep on walking!



**Bernhard Knaus**  
Kinesiologie  
akkreditierter Wirtschaftstrainer  
und Coach in Wien

**Kontakt:**  
Lerchengasse 6/10  
1080 Wien

Tel.: +43 699 / 1005 91 17  
E-Mail: [kinesiologie@bknaus.at](mailto:kinesiologie@bknaus.at)  
Home: [www.bknaus.at](http://www.bknaus.at)

### Weiterführende Literatur u.a.:

Dianne M. Connelly: Traditionelle Akupunktur (Verlag Bruno Endrich, Heidelberg)  
Mantak & Maneewan Chia: Das heilende TAO (Healing Tao Books, Thailand)  
Richard Wilhelm: I Ging, das Buch der Wandlungen (Diederichs, München)  
Kim da Silva: Der inneren Uhr folgen (Goldmann Verlag, München)



Ich denke, wir sind einer Meinung: Wir wünschen uns ein abgesichertes Berufsfeld, einen angemessenen Stellenwert unserer Arbeit in der Gesellschaft und adäquate wirtschaftliche Grundlagen für unsere Tätigkeit.

Aber sind wir auch bereit, uns dafür wirklich einzusetzen und etwas dafür zu tun? Haben wir die Bodenhaftung, die es in unserer Gesellschaft benötigt, um es zu schaffen, uns in der Berater- und Therapeutenwelt zu etablieren?

Lassen Sie mich ein Beispiel bringen: WKO-Energetikertag 2011 für alle Inhaber des Energetikergewebescheins in der Steiermark: Interessante Vorträge, die uns alle unterstützen sollen in der Berufsfindung. Manche leider parallel, nebeneinander. So auch ein Vortrag von ÖBK-Vorstandsmitglied Beate Dimai und ÖBK-Mitglied Roswitha Aluani zum Thema „Woran arbeiten wir Energetiker eigentlich?“. Gleichzeitig mit einem Vortrag in einem anderen Saal zum Thema „Kontakt zu unseren Engelwesen ...“

Bei Beate's und Roswitha's Vortrag ein kleines Häuflein Energetiker. Insider, die am Thema Berufsfindung arbeiten und allein deshalb schon interessiert sind. Hier hätte jeder Energetiker und jede Energetikerin die Möglichkeit gehabt sich zu positionieren, Meinungen auszutauschen und somit einmal mehr die Gelegenheit wahrnehmen können, an unserer beruflichen Zukunft mitzuarbeiten.

Aber: Im anderen Saal eine wahre Masse von Zuhörern ... Wir lieben es offenbar, in energetische Sphären abzutauchen, gedanklich abzuheben. Oder vielleicht aus der christlichen Tradition heraus mit unseren Engeln zu kommunizieren. Spiegelt das die Einstellung der Energetiker zu seiner beruflichen Entwicklung wider?

Alles gut, aber alles zu seiner Zeit.

Unsere vorrangigen Fragen: Wie wollen und wie können wir für unsere berufliche Zukunft sorgen, unser Arbeitsfeld absichern. Wie die Menschen – unsere potenziellen Kunden - erreichen, ihnen den Weg in unsere Gedankenwelt ermöglichen? Keine Weltverbesserer sein, aber dennoch den Auftrag für die Gesellschaft wahrnehmen, das Leben als Gesamtkunstwerk zu betrachten und lebenswerter zu gestalten. Das sind derzeit die Thema, die uns beschäftigen sollten.

Wir tun gut daran, auf den Boden runter zu kommen, zu landen und uns um diese Aufgaben hier zu kümmern. Nicht zuletzt deswegen haben wir Körper, Struktur, Schwerkraft, unsere Erde, um da mit beiden Beinen im Leben zu stehen ...

Um ernst genommen zu werden, haben wir diese beruflichen Themen so stark in den Fokus unserer Verbandsarbeit genommen. Das hat uns ganz einfach zu interessieren! Das ist die Entwicklung, an der wir arbeiten, da es um unsere Zukunft geht.

Erst heißt es diese Arbeit zu erledigen. Abheben können wir dann immer noch ...

Für Diskussion im Forum: [sekretariat@kinesiologie-oebk.at](mailto:sekretariat@kinesiologie-oebk.at)



### 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](mailto:info@movinginstitut.at)  
[www.movinginstitut.at](http://www.movinginstitut.at)



## Meine und unsere Erde, aber auch Seine und Ihre

Text: Dr. h. c. Peter Jentschura

*Wie im Großen so im Kleinen, so lautet einer der hermetischen Lehrsätze aus den Tempeln Ägyptens. Analog zu diesem Weltgesetz spannt sich die Betrachtung dessen, was wir unter „Erde“ verstehen, von dem Sandkorn in der Spielecke unserer Enkel über den Humus in unserem Garten bis zur Betrachtung unseres Blauen Planeten, wie wir ihn im Fernsehen von Satellitenaufnahmen sehen können.*

Für die Bewohner des Alten Rom war unser Planet die große Muttergottheit der Natur, die Mutter der Pflanzen und Fische, der Landtiere und der Menschen. Ihr Name war Gää, und sie genoss eine Verehrung, welche sie in unserer modern(d)en Zivilisation zum Überleben unseres Planeten dringend wieder bräuchte.

Wir modernen Menschen bringen die wünschenswerte Liebe und Fürsorge unserem Boden und im Großen unserem Planeten gegenüber bestenfalls noch auf dem eigenen Grundstück auf. Wir scheeren uns jedoch herzlich wenig darum, was in unseren Flüssen und Seen, was im Grundwasser und in den Meeren unseres Planeten geschieht. Sie alle verkommen samt und sonders zu regelrechten Mülldeponien, in denen langsam aber sicher das Leben erstickt. Dabei ist es nicht nur meine Erde und nicht nur unsere Erde, mit welcher wir umgehen, sondern es ist die Erde unseres Schöpfers, und es ist

der Planet der unendlichen Natur. Dieser Planet ist unsere große Mutter, aus der wir alle hervorgegangen sind.

Der Begriff Erde ist so vielfältig und so vielschichtig und so emotional befrachtet wie kaum ein anderer Begriff in unserer Sprache. Wir unterscheiden fruchtbare und unfruchtbare Erde. Wir unterscheiden fremde Erde und Heimat Erde. Wir unterscheiden feuchten Mutterboden, trockenen Sand in den Wüsten und blanken Fels. Alles ist Erde, aber nur auf wenigen Prozenten der Erdoberfläche gedeiht Leben.

Biomasse heißt das Zauberwort, aus dem Leben wächst. Wer denkt da nicht an den Schlamm und Sumpf verlandeter Seen, an den Schlick im Wattenmeer, an den Humus in einer alten Weide oder an die riesigen fruchtbaren Gebiete im Süden Russlands oder in den Weiten Nordamerikas?!

Jahrhundertern sind vergangen, in denen Pflanzen auf unserer Erde wuchsen und starben, in denen gleichfalls Fische, Menschen und Tiere starben und die Biomasse bildeten, aus der heute das Leben ersprießt, wenn es denn nur hinreichend feucht ist und die Sonne gnädig scheint und nichts verbrennt.

Die Gleichung ist eine einfache. Sie lautet: Je mehr tote Lebewesen, desto mehr Biomasse = desto bessere Voraussetzungen für gegenwärtiges LEBEN!

So sehr wir feste und harte, weiche und feuchte Böden mit der Begrifflichkeit Erde verbinden, so wenig dürfen wir übersehen, dass es drei weitere Elemente sind, welche unserem Planeten, unserer Erde, zu Leben verhelfen. Das sind die Elemente Wasser, Luft und Feuer. Das Feuer kommt von der Sonne. Das Wasser ist das Element des Planeten schlechthin. Es bedeckt mit seinen Meeren, Seen und



Flüssen über zwei Drittel der Oberfläche unserer Erde. Die Luft unseres Lebens, ein Lebensgas unseres *Blauen Planeten*, das ist der Sauerstoff.

Die Farbe dieses Gases ist hellblau. Je nach Sonneneinstrahlung bringt dieses Blau des Sauerstoffes die unterschiedlichsten Färbungen von blassblau bis dunkelblau hervor. Verblüffenderweise wissen viele Menschen bis auf den heutigen Tag nicht, dass es der Sauerstoff ist, der unserem *Blauen Planeten* seinen Namen und erst recht seine Farbe gibt.

So gasförmig der Sauerstoff ist, so sehr ist er auch an allen flüssigen und festen Lebenssubstanzen beteiligt. Es sind im engeren Sinne vier Elemente des chemischen Periodensystems, welche Leben ausmachen. Das sind der Sauerstoff, der Kohlenstoff, der Wasserstoff und der Stickstoff, samt und sonders gasförmige Elemente. Deren Verbindung mit festen Elementen wie Schwefel, Silizium, Kalzium, Kalium, Natrium und anderen Elementen bewirkt die Bildung fester Strukturen, und zwar sowohl der Mineralien als auch der festen Bestandteile unseres menschlichen Körpers, des Bodens, eigentlich des ganzen Planeten Erde.

Ohne Sauerstoff gibt es kein Leben auf unserem Sauerstoffplaneten. Dieses weibliche, im wissenschaftlichen Sprachgebrauch „negative“ Element, ist die eigentliche Mutter unserer Erde, ist Gää, die Mutter allen Lebens.

Es wird Zeit, dass wir modernen Menschen wieder zur Ehrfurcht gegenüber unseren Vorfahren, gegenüber Vater und Mutter, gegenüber der Natur und gegenüber unserem Planeten zurückfinden. Diese Ehrfurcht wird uns möglicherweise gelegentlich der Kosmos lehren, wenn wir nicht bald beginnen, Pflanze und Tier zu

lieben, unsere Böden, Flüsse, Seen und Meere zu hegen und zu pflegen. Ganz im Gegenteil machen wir uns einer regelrechten Gotteslästerung schuldig, wenn wir versuchen, die Gene zu manipulieren, Böden und Gewässer zu vergiften.



Die Natur sendet uns mit Tsunamis und Erdbeben, mit Hurrikanen und Tornados in immer schnellerer Reihenfolge Warnungen und Strafen, weil wir so schändlich mit unserer Erde umgehen. Wir törichten Menschen jedoch tun das alles als Zufälle der Natur ab, anstatt dass wir unsere Missetaten gegenüber der Natur und unserem Planeten beenden und statt Vergiftung und Ausbeutung, Hege und Pflege betreiben.

Nur mit einigen Jahrzehnten der Reinigung unseres Planeten und dann mit jahrhundertelanger Hege und Pflege werden wir das auf unserem Planeten erhalten, was wir „fruchtbare Erde“ nennen. Setzen wir jedoch unseren gewinnorientierten Raubbau an der Natur und ihren Schätzen fort und vergiften wir gleichzeitig unsere Pflanzen und Böden, wie auch unsere Kinder, unser Wasser und unsere Meere, so werden wir gelegentlich aus unserem Planeten eine Sand- und Steinwüste machen. Das

ist dann zwar immer noch „Erde“, aber nichts als lebensfeindlicher trockener Sand und trostloses nacktes Gestein.

Denken wir immer daran: Dies ist nicht nur mein Planet und meine Erde. Dieser Planet ist nicht nur unser Planet, sondern auch Sein und Ihr Planet, und Gottvater und Mutter Gää sagen es uns an der Wende ins neue Jahrtausend laut und deutlich: „Es gibt drei heilige Bereiche unserer Schöpfung, die ihr nicht zu betreten habt. Das ist das Atom, das ist das Gen, und das ist das ungeborene Leben. Achtet diese heiligen Bereiche unserer Schöpfung!“

„Hört vor allen Dingen auf, Unseren Planeten und Unsere Erde zu vergiften. Hegt und pflegt Unsere Pflanzen, Tiere, Menschen und Böden. Dann belohnen wir Euch mit paradiesischen Zuständen. Über kleine Sünden gegenüber Tier, Mensch und Boden werden Wir euch mit Wind und Wetter hinweghelfen.“

Wenn ihr jedoch keine Besserung zu erkennen gebt, dann werden wir euch zuerst mit Stürmen warnen und dann mit Erdbeben bestrafen. Erkennt diese Zeichen als von Uns gesandt und bessert euch. Macht Unseren Planeten Erde zu dem, als was Wir ihn geschaffen haben, zum paradiesischen Blauen Planeten, zu einem Kleinod des Lebens in Unserem großen Kosmos!“



**Dr. h. c. Peter  
Jentschura**  
JENTSCHURA  
International GmbH

Dülmener Straße 33 • 48163 Münster  
Tel.: +49 (0) 2536 33 10 - 0  
Fax.: +49 (0) 2536 33 10 - 10  
Mail: [info@p-jentschura.de](mailto:info@p-jentschura.de)  
[www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com)

# Der Takt des Lebens



## Meine BasenKur® Produkte für Wohlbefinden und Lebensfreude

### WurzelKraft®

Naturreines  
Pflanzengranulat:  
Die Extraportion Vitalstoffe

### MeineBase®

Basisches Körperpflegesalz:  
Natürliche Reinigung durch  
basische Anwendungen

Erhältlich u. a. in gut sortierten Naturkostläden, Reformhäusern und Fachdrogerien.  
Weitere Adressen auf Anfrage.



**Jetzt kostenlos und portofrei ausprobieren**



Bitte schicken Sie mir Infos und **kostenlose Proben** zum P. Jentschura Sortiment.

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

Ausschneiden und einsenden an:

**Jentschura International GmbH**  
**Dülmener Str. 33**  
**D-48163 Münster**

oder per Fax an: +49 (0)25 36 - 33 10-10

**www.p-jentschura.com**

**JETZT**  
**gratis testen**

# Vom Klang der Erde



Text: Romana Kreppel

Bilder: © manu - Fotolia.com, © Sergey Galushko - Fotolia.com

*Dieser Ton ist die Quelle aller Offenbarung... Wer das Geheimnis dieses Tones kennt, weiß um das Mysterium des Weltalls.*

*Ein Großteil der geheimen Kraft, die Hindus in der Musikwissenschaft entdeckten, wurde von den Kenntnissen der Astrologie abgeleitet....Sie glaubten, dass dasjenige, das alles erschaffen hat und alles am Sein erhält, die ganze Manifestation und den gesamten Kosmos, eine Kraft ist. Vibration, was so viel heißt wie Schwingung. Darum ist die Wissenschaft der Astrologie, welche die Art des Lebens der Menschen und der verschiedenen Länder geprägt hat, ebenfalls aus der Wissenschaft der Vibration entstanden. Es war ihnen bekannt, dass die Musikwissenschaft in engem Zusammenhang mit dem Einfluss der Planeten steht. Die Ausstrahlung der Planeten über der Erde war die Grundlage der Ragas, auf denen die Musik aufgebaut war.*

*(Sufi Hazrat Inayat Khan)*

*Vor mehr als 2500 Jahren sagte der Philosoph Pythagoras seinen Schülern: „Ein Fels sei zu Stein gewordene Musik“. Wir wissen heute, alles schwingt, jedes Molekül hat seine eigene Frequenz. Jeder Partikel im Universum hat seinen eigenen Ton, seine eigene Musik.*

## **Unsere Erde schwingt und tönt in ihrem eigenen Ton.**

Die Rotation der Erde bestimmt den Ton. Gemessen wird der so genannte „Sternentag“ oder siderischer Tag, der sich in etwa um 4 Minuten vom Sonntag unterscheidet. Der Oktav Ton des Sterntages ist etwas höher als der des Sonntages. In der 25. Oktave der Tonhöhe misst der Sterntag 389,42 Hz = G

Wilfried Krüger, der Atome und Moleküle vertont hat, zeigte, dass die DNS ( Desoxyribonukleinsäure ) des Erbgutes harmonisch zu Oktav Tönen des Erdentages in Resonanz ist. Der Ton G ist das Basiselektron der DNS-RNS- Fäden.

Der Ton G – oktaviert ist die Farbe Orangerot. Und diese hat einen vitalisierenden, wachstumsfördernden Charakter. Nicht aus Zufall verwenden die hinduistischen und buddhistischen Mönche diese Farbe für ihr Gewand.

Transponiert man die Jahres-Rhythmen der Erde in den hörbaren Bereich, wir sprechen dabei von dem siderischen oder tropischen Jahr, dann liegt dieser Ton bei 136,10 Hertz = CIS

Dieser Ton hat in der Musikgeschichte besondere Bedeutung.

In der indischen Musik wird jedoch der Grundton der **Sitar\***, dem klassischen indischen Musikinstrument, auf den Jahreston der Erde in der 32. Oktave gestimmt. = Cis

Die Sitar hat noch eine weitere Besonderheit, die auf der Länge der gespannten Seite beruht. Meistens liegt die Seitenlänge bei 88 cm.

Ein Pendel mit der Fadenlänge von 88 cm schwingt in etwa 32 x pro Minute hin und her. Dies entspricht einer Schwingungsperiode von 1,88 sec oder einer Frequenz von 0,53 Hz. Das ist wiederum genau die Oktavfrequenz des Erdenjahres, die 24. Oktave.

Das Pendel gibt so das kosmisch richtige eingestimmte Metrum an. Von diesem Rhythmus bis zum Grundton der Sitar sind es genau 8 Oktaven. Die Pendelfrequenz zeigt die 24. Oktave des Jahres an, während der Grundton in der 32. Oktave zum Erdenjahr klingt.

In der indischen Musik ist der Kammerton das „SA“, der Jahreston der Erde.

Jahreston = Cis und Tageston = G werden musikalisch in Verbindung gebracht.

Die meditativen Klangvariationen oder das Singen von Mantras und Ragas haben ihre große Wirkung dadurch, dass sie in Resonanz mit der Erde und dem Kosmos gehen.

Nada Brahma, die Welt ist Klang, ist Schwingung, ist Takt, ist Farbe, ist höchste Mathematik ...

**Jeder Mensch ist Klang!**



\*Sitar, das traditionelle indische Musikinstrument

Bild: © commons.wikimedia.org/wiki/File:Sitar\_1.gif?useLang=de

### Jeder Mensch hat seinen ur-eigenen Ton, den Grundton.

Unser Wesen offenbart sich durch unsere Stimme.

Die richtigen Töne halten uns im Gleichgewicht. Wir erzeugen unsere Töne mit Hilfe unseres Atems. Unser Atem ist Ausdruck unseres Seins.

Wie wir fühlen und denken schlägt sich in der Atmung nieder und somit in unserer Stimme. - Welches unnötige Geschnatter doch manchmal aus den Mündern kommt! Oder welcher wunderbarer Klang aus den Kehlen gebogter SängerInnen.

Nach der indischen vedantischen Überlieferung ist Atem Ausdruck von Prana, der Lebenskraft. Wenn unsere Gedanken in Ruhe sind, wir uns in Harmonie befinden, also in unserer „Mitte“, dann klingen und schwingen wir in unserem **GRUNDTON**. Dann sind wir „gestimmt“ und im „Einklang“ mit Mutter Erde und dem Universum. Dann sind wir und unsere Zellen ein Orchester, das wunderbare Melodien spielt. Wir sind gesund und tönen ebenso.

Die Frequenzen der Stimme wechseln mit den Emotionen. Die emotionale Gefühlslage ist oft über die Stimme erkennbar. Das Atemmuster verändert sich, je nachdem ob wir Angst haben oder Freude empfinden. **Wir können hören, wie sich eine Person fühlt!**

Vemu Mukunda, der Begründer des Nada Brahma-Systems, spricht von 12 Hauptemotionen, die er 12 Körperpunkten zuordnet. Das musikalische Baugerüst besteht aus der Oktave mit ihren 12 Halbtonschritten.

Bodo Köhler entwickelte das System 37 zur Bestimmung des Grundtones, das von der Fa. Kosys übernommen wurde und zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele eingesetzt werden kann.

Die Austestung des Grundtones erfolgt von einem dafür eigens ausgebildeten Grundton-Coach.

Die Grundton-CD's sind in 4 verschiedenen Oktaven erhältlich. Damit werden die Körperbereiche Becken, Solarplexus, Brust und Kopf in Resonanz gebracht. Mittels des thinkman-Gerätes kann der Grundton über die Schwingungsgeber direkt auf die Haut übertragen werden. Sie können sich also mit ihrem eigenen Ton beschallen. Es ist so, als würden Sie den ganzen Tag „Om“ singen und sich damit harmonisieren. Jede Ihrer Zellen kommt somit in ein Gleichgewicht, Sie tönen wieder richtig.

Wenn wir uns vorstellen, dass sehr viele Menschen in ihrem Grundton schwingen, sich in Harmonie befinden, im Einklang mit Mutter-Erde, dann trägt das sicherlich dazu bei, dass es nicht nur dem Einzelindividuum Mensch gut geht. Wir spielen ja Alle im großen Orchester der Erde das Musikstück *Leben!*

**Informationen zu thinkman, Grundtonbestimmung sowie Individueller Grundtonanalyse erhalten Sie bei:**



**Romana Kreppel**

Kinesiologin  
Mentaltrainerin

**Kontakt:**

1140 Wien und  
2500 Baden

Tel.: 069915123208  
office@romanakreppel.at  
[www.romana.kosys.me](http://www.romana.kosys.me)

### KOSYS thinkman® - holen Sie sich die Delphintherapie doch einfach nach Hause

Der KOSYS thinkman® ist ein hocheffizientes Werkzeug – mit ihm tragen Sie den Klang der Delphine an Ihrem Gürtel. Die Vorteile der thinkman® Anwendung im Überblick:

- entspannte Aufmerksamkeit (Alphazustand)
- synchron arbeitende Gehirnhälften
- erhöhte Durchblutung (ein Anzeichen dafür, dass der Körper „entspannt in Fluss“ ist)
- Senkung der Puls- und Atemfrequenz (Konzentration auf innere Prozesse)

Wie funktioniert das? Der thinkman® ist ein Ultraschallerzeuger. Er erzeugt Frequenzen im Bereich von 30.000 Hertz bis 144.000 Hertz. Frequenzen über 20.000 Hertz sind für das menschliche Ohr nicht hörbar, wir sprechen also von Ultraschall. Delphine kommunizieren genau in diesen Bereichen – und der Klang der Delphine ist für unseren Körper sehr wohltuend.

Die Frequenzen des thinkman® sind 100 % biokompatibel, förderlich und balancierend, da es sich um körpereigene Frequenzen handelt. Wir „informieren“ den Körper also mit einer Schwingung, die er selbst verwendet, über so genannte Bioresonanz Frequenzen. Auf dieser Basis können Körper und Geist in ihrer Aktivität ausgeglichen und harmonisiert werden. Der Ausgleich der Gehirnhälften ist in diesem Zusammenhang einer der wichtigsten Faktoren.

Delphintherapien zeigen, dass die von Delphinen im Ultraschallbereich verwendeten Frequenzen vom Menschen „gehört“ werden können, wenn ein Mensch neben einem Delphin schwimmt. Der Klang „schwebt“ durch den Menschen hindurch – und das liegt laut den bisherigen Forschungsergebnissen daran, dass das Nervensystem des Menschen mit diesen Tönen „in Resonanz schwingt“. Diese Ultraschallfrequenzen bieten die Möglichkeit, über das Prinzip der Bioresonanz die Aktivität verschiedener Organe gezielt zu stimulieren. Grundsätzlich sind natürlich immer alle Organe aktiv, doch je nachdem welches Organ momentan am aktivsten ist, überwiegt die jeweilige Schwingung und dominiert den gesamten Zustand des Körpers. Wenn Sie z. B. gerade frisch verliebt sind, fühlen Sie sich anders, als wenn Sie gerade die Kündigung auf den Tisch gelegt bekommen haben. Wenn Sie voller Energie Sport treiben, fühlen Sie sich anders, als wenn Sie mit 40° Fieber im Bett liegen. Von diesem „Gefühlszustand“ ist jedes Ihrer Organe betroffen – das Gehirn genauso wie Ihre Milz.

So lässt sich zum Beispiel gezielt die Energie des Herzens aktivieren. Wenn Ihr Körper mit dieser Einstellung in Resonanz geht, werden Sie entspannter und ruhiger sein. Und gleichzeitig steigt Ihre Konzentration. Der Effekt ist wirklich phantastisch.

Die zweite Resonanzfrequenz bringt den Anwender in eine sehr hohe Konzentration, da es sich um die Resonanzfrequenz des Gehirns handelt. Immer dann, wenn Sie voll konzentriert sind, wenn Sie auf etwas fokussiert sind, dominiert die Aktivität des Gehirns die Schwingung im gesamten Körper. Die Wahrnehmung ist höher und Sie können sich länger auf eine Sache konzentrieren. Übrigens kennen Sie diesen Effekt – wenn Sie etwas wirklich fasziniert, sind Sie voll bei der Sache. Sie sind vollkommen „gefesselt“ und bleiben bis zum Schluss dabei. Also optimal für alle Momente, in denen Sie konzentriert und fokussiert sein möchten – Lernen, Lesen, Arbeiten usw.

Diese Ultraschallfrequenzen werden dann durch das Breitbandsignal *Rosa Rauschen* erweitert. Sie haben sicher schon einmal von Klangschalentherapien gehört. Diese Form der Körperstimulation wird seit Jahrtausenden eingesetzt.

Eine der bekanntesten Hörtherapien kommt von dem italienischen HNO Arzt Tomatis. Er hat schon vor mehreren Jahrzehnten herausgefunden, dass wir nur das wiedergeben können, was wir auch hören können. Das im thinkman® integrierte Audiosignal *Rosa Rauschen* ist ein so genanntes Breitbandrauschen. Es klingt bei bewusstem Hinhören wie ein Fernseher ohne Empfang und enthält annähernd alle für das gesunde menschliche Ohr hörbaren Frequenzen. Nachdem nun die meisten von uns aber kein komplettes Hörspektrum mehr besitzen – verursacht durch Alterung, Discobesuche, laute Nutzung von Kopfhörern usw. – ist eine Klangtherapie über die Ohren nur bedingt einsetzbar. Mit dem thinkman® werden die Frequenzen *über die Haut* übertragen. Und damit bekommen wir im Bereich Klangtherapie einen völlig neuen Ansatz. Die Stimulation des Nervensystems unter Verwendung aller hörbaren Frequenzen führt zu einem Ausgleich der Gehirnhälften – und zwar innerhalb von 8 bis 12 Minuten. Es vollkommen gleichgültig, ob und wie gut der Anwender hört. Sogar ein gehörloser Mensch kann mit dem thinkman® die Klangtherapie *Rosa Rauschen* nutzen, denn die Funktionalität ist vollkommen frei von der Funktion der Ohren.

Sobald *Rosa Rauschen* über die Haut aufgetragen wird, dockt der Geist an dieses Signal an. Und schon ist entspannte Konzentration auf Knopfdruck möglich. Und nicht nur Konzentration – auch eine sofortige Steigerung der Selbstheilungskräfte ist zu beobachten. Das hat dann etwas mit dem Thema „in Fluss kommen“ zu tun. Der Körper ist also über die Frequenzen des Rosa Rauschens sofort in der Lage, die vorhandenen Defizite ausgleichen. Sobald die Defizite ausgeglichen sind, beginnt sich das menschliche System zu balancieren – was zu allererst immer im Bereich der Gehirnhälften sichtbar wird. Ein dermaßen genialer Effekt, dass er sich in jedem unserer Lebensbereiche gezielt nutzen lässt. Egal ob Sie für die Olympiade trainieren, ein Gedicht oder eine Fremdsprache für die Schule lernen, eine Firmenpräsentation vorbereiten oder eine Therapiemaßnahme unterstützen möchten – Sie haben immer einen sofort spürbaren Effekt.

**thinkman® – der Delphin an Ihrem Gürtel  
bringt die phantastischen Wirkungen der Delphintherapie ab sofort zu Ihnen nach Hause.**

## 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 Baden oder bei Ihnen zu Hause.



### ROMANA KREPPEL

Kinesiologie, Physioenergetik, Mental & Intuitionstraining,  
Ernährungscoaching

Tel.: 0699/15 12 32 08, [office@romanakreppel.at](mailto:office@romanakreppel.at)

[www.romana.kosys.me](http://www.romana.kosys.me), [www.romanakreppel.at](http://www.romanakreppel.at)

## Gutschein

Mit diesem Abschnitt erhalten Sie einen **Ermäßigung von € 20,-** für **Ihre Grundtonbestimmung!**  
Vereinbaren Sie einen Termin bei Romana Kreppel: Tel. 0699 151 232 08 [office@romanakreppel.at](mailto:office@romanakreppel.at)

# Erdställe: Rätselhafte unterirdische Gänge

Text: Josef Weichenberger

Fotos: Jakob und Josef Weichenberger

Bild: © Rui Vale de Sousa - Fotolia.com



Erde – unter mir, oben, links, rechts, vorne, hinten. Im Lichtkegel meiner Lampe schält sich ein schmaler, niedriger Gang heraus. Dieser dürfte ca. 60 cm breit und etwa 1 m hoch sein. Ich spüre, ja höre geradezu mein Herz klopfen, denn sonst herrscht hier Stille.

Ich fühle mich einerseits geborgen hier im Schoß der Erde, andererseits auch ausgeliefert. Dieses zwiespältige Gefühl neigt sich einmal in die ein, dann in die andere Richtung. Stück für Stück krabble ich vorwärts. Der Gang ändert seine Richtung, macht einen 90 Grad Knick. Dahinter tut sich ein kreisrundes Loch auf, wir nennen so was „Schlupfröhre“ – sie misst kaum 40 cm im Durchmesser. Wenn ich da hinunter krieche, dann sitze ich wie ein Kork im Flaschenhals. Aber als Erdstallforscher bin ich natürlich sehr neugierig, wie es da unten weitergeht.

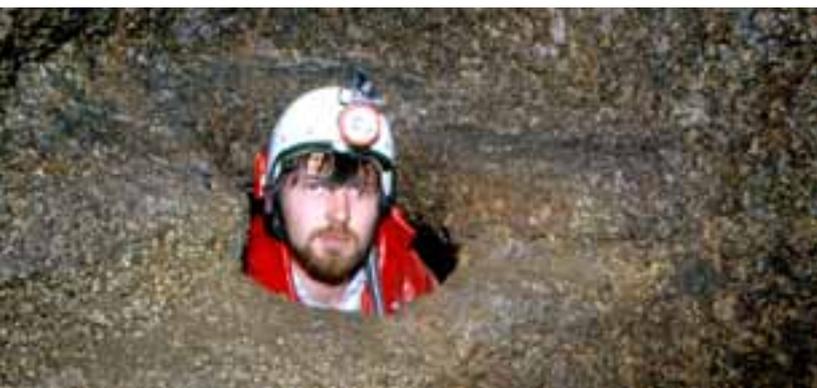
Mit den Füßen voran gleite ich vorsichtig hinab, dann ertastet der rechte Fuß eine Trittnische, in der er Halt findet. Ich spüre mein Herz heroben am Hals pochen.

Langsam, ganz langsam lasse ich mich noch tiefer nach unten gleiten. Der linke Fuß erreicht den Boden, ich winkle die Knie ab und taste mich weiter vor, drehe mich. Doch plötzlich wird es zu eng, mein Körper ist nun eingezwängt in einer verwickelten Zwangshaltung. Jetzt Ruhe bewahren! befehle ich mir. Mein Höhlenforscherkollege war doch knapp hinter mir, wo bleibt er bloß? Wie war das doch mit „Geborgen im Schoß der Mutter Erde“? Von wegen!

Ruhig atmen! Nur keine Panik, keine klaustrophoben Ängste! Ruck für Ruck versuche ich meinen Körper wieder zurück zu hieven. Es geht, Zentimeter für Zentimeter. „Zurück und nach oben!“ sagt mir mein Instinkt. Einfach ruhig weitermachen, stetig ruhig ein- und ausatmen! Dranbleiben, konzentriert, geduldig! Und meinen eingekleiteten Body beständig zurückschieben und hochhieven! Mich wieder befreien aus der Umklammerung der Erde.

Ja und auf einmal bin ich frei, finde ich mich stehend in dieser Schlupfröhre wieder. Ein Fuß ertastet die Trittnische, mit den Ellbogen links und rechts abgestützt, den Körper hochgehoben, vorgebeugt und weitergekrabbelt. Da ist dann wieder dieser 60 cm breite und 1 m hohe Kriechgang, von dem ich los bin. Jetzt kommt er mir vor wie der bergende Schoß der Mutter Erde. Ich fühle mich erlöst, geborgen.

Mein Kollege lugt nun fragend ums Eck: „Was tut sich bei dir?“ Eine ganz banale Frage, denke ich mir. „Senkrechte Schlupfröhre, aber unten leider zu eng. Da dürfte die Fortsetzung eingestürzt sein, oder zugeschüttet.“ – „Ach, schade!“ kommt von ihm. Recht hat er.



## Geheimnisvolle unterirdische Gänge

Weit verbreitet sind Erzählungen von unterirdischen Gängen, die von A nach B führen sollen. Doch diese kilometerlangen Anlagen hat es nie gegeben. Die längsten bekannten Erdställe sind an die 100 m lang, die meisten aber nur 30 bis 40 m. Die Gänge führten auch nicht von einem Bauernhof zum nächsten (oder von einer Burg zur anderen), sondern blieben nahe beim Haus.



Es ist zu erkennen, dass die Erdställe nach einem bestimmten System angelegt wurden. Aber dennoch ist jeder Erdstall einzigartig, jeder schaut anders aus. Typische Bauelemente eines Erdstalls sind: Einstiegsschach, niedrige Gänge, Engstellen („Schlupfe“), Kammern, Rundgänge, Sitznischen, Sitzbänke, Lampennischen, Gerätenischen, Luffröhren, Verschlussvorrichtungen, Hauspuren und Bauschächte mit Trockenmauern.

Die Gänge in einem Erdstall verlaufen nur über kurze Strecken geradlinig, üblicherweise ändern sie nach 3 bis 6 m ihre Richtung. Dieser winkelige Gangverlauf ist ein typisches Charakteristikum eines Erdstalls, ebenso wie die räumliche Enge und die Schlupfe.

### Verbreitung der Erdställe

Erdställe gibt es in Bayern, Oberösterreich, Niederösterreich und vereinzelt in der Steiermark und im Burgenland. Ähnliche Anlagen kennt man auch in Tschechien, der Slowakei und Ungarn. Vergleichbare unterirdische Objekte finden sich auch in Deutschland, Frankreich, England und Spanien.

### Datierung der Erdställe

Eine Reihe von Belegen und archäologische Befunde lassen den Schluss zu, dass die Erdställe während der mittel-

alterlichen Rodungs- und Besiedlungszeit angelegt wurden. Die Errichtung der Erdställe lässt sich zeitlich ins 11. bis 14. Jahrhundert einordnen.

### Zweck der Anlagen

Der Zweck der Erdställe ist unklar. Die Spezialisten diskutieren darüber, ob die Erdställe als Versteck und Zufluchtsanlage dienten, oder ob wir da Kultstätten vor uns haben.

Dass die Erdställe als Zufluchtsanlagen verwendet wurden, steht außer Zweifel. Im Mühl-, Wald- und Weinviertel wird erzählt, dass selbst noch im Zweiten Weltkrieg beim Herannahen der russischen Soldaten sich Frauen in den Erdställen versteckten, um sich vor Vergewaltigung zu schützen.

### Hinweise zur Begehung von Erdställen

Die Besichtigung eines Erdstalls ist nicht ganz einfach. Grundvoraussetzung ist die Erlaubnis des Besitzers. Als Ausrüstung sind ein Helm, Schutzanzug, Stiefel und eine gut funktionierende Taschenlampe zu empfehlen.

Weil die Erdställe so eng sind, ist „Begehung“ nicht die angemessene Bezeichnung, besser sollte es wohl „Bekriechung“ heißen, weshalb die Erdstallforscher lieber den neutraleren Begriff der „Befahrung“ aus der Bergmannssprache verwenden. Schon 1923 rät der Forscher **Franz Kießling** in seiner Abhandlung *Über das Rätsel der Erdställe* allzu beliebten Personen von einer Erdstallbesichtigung ab, ebenso allen, die herzleidend sind oder über Bluthochdruck klagen, die Platzangst haben oder stickige Luft nicht vertragen, oder denen Dunkelheit, Feuchtigkeit, Kälte und schlammiger Lehm Angst machen.



Wer sich aber trotz aller schwierigen Bedingungen darauf einlässt, der kann „mit einem andächtigen Schauer erfüllt werden und die magische Anziehungskraft des Geheimnisvollen verspüren; jeder wird aber aufatmen, wenn er aus den feuchtkalten Gängen herauskommt und ihn wieder der lichte Tag begrüßt.“

Jedenfalls ist eine Erdstall-Befahrung nicht jedermanns Sache, doch für den, der es wagt, ein besonderes Erlebnis. Denn so wird Geschichte begreifbar und spürbar. Wichtig ist, sich mit dem Besitzer ins Einvernehmen zu setzen, sehr vorsichtig zu agieren, diese Unternehmung niemals alleine durchzuführen und einen Erdstall in seiner Ursprünglichkeit zu bewahren.



**Josef Weichenberger**  
Erdstall-Forscher

#### Kontakt:

Oberösterreichisches Landesarchiv  
Anzengruberstraße 19, 4020 Linz

Tel.: 0732 77 20 - 14603

Mail: josef.weichenberger@ooe.gv.at

[www.erdstallforschung.at](http://www.erdstallforschung.at)

*„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 Gesamtwohlbefinden 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](http://www.kinesiologiezentrum-team13.at)

[www.joalis.at](http://www.joalis.at)

## MCC MAGEN / NIERE

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

Die Übung eignet sich auch, auf kleinem Raum gemacht zu werden. Sie ist auch für den Notfall im Erd- & Wasserelement gedacht, denn das Erdelement (Heilung) kontrolliert Wasser (Sanftheit).

MCC Magen / Niere unterstützt die Gehirn- & Herzintegration. Sie **schaltet die Ohrenenergie ein und beugt Allergien vor**. Wer gerne mehr nascht, als ihm gut tut, sollte VORHER diese Übung je 30X durchführen. Das **Sättigungsgefühl** kommt dann beim Naschen viel früher zum Tragen.

Wer kurzfristig energielos ist, sollte diese Übung ebenfalls machen.

### Anleitung:

Du stehst und streckst den linken Arm in Schulterhöhe nach vorne, der Daumen zeigt nach unten. Gleichzeitig hebst du das rechte Bein vor dem Körper ca. 30° hoch und drehst es nach außen ①.

Nun bringst du kraftvoll den linken Arm diagonal zur Seite ach unten und stoppst in Hüfthöhe. Gleichzeitig bewegst du das Bein in einem Bogen zur Seite. Achte darauf, dass es auswärtsgedreht bleibt, der Fuß zeigt dabei zur Seite ②.

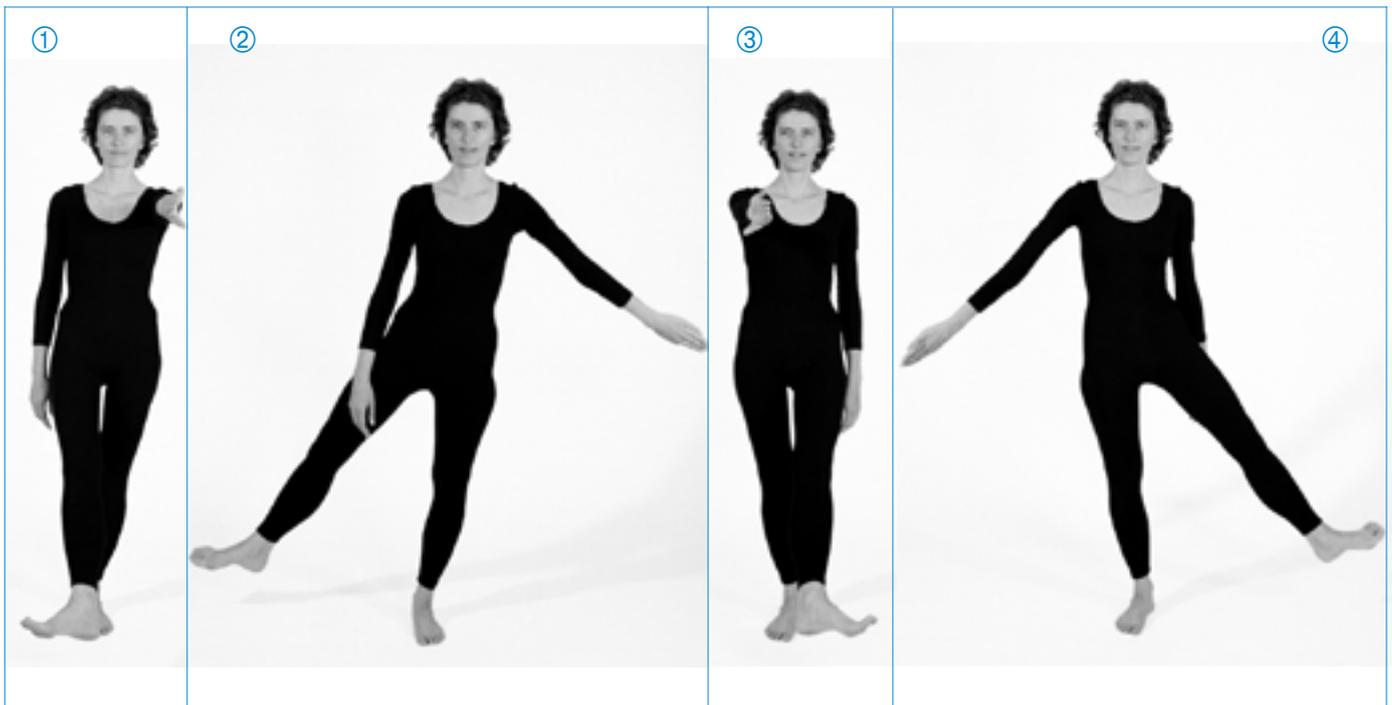
Die Spannung in der Bewegung soll bis in die Fingerspitzen und Ferse spürbar sein.

In dieser Position hältst du kurz inne, danach entspannst du Arm und Bein. Danach führst du die Bewegung mit der anderen Seite durch. ③ ④

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

Als „Medikament“ bei oben genannten Symptomen ist ein Minimum von jeweils 200x erforderlich. 5x täglich - mit mindestens 12 Minuten Pause dazwischen.

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.



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

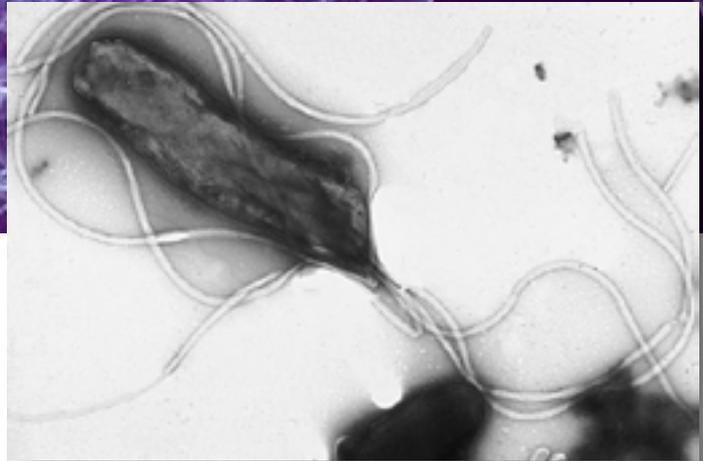
Tel./Fax: 02252 / 43 243

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

# Helicobacter pylori

Presseinformation der  
Medizinischen Hochschule Hannover (MHH):

## Bakteriengenom passt sich rasch an Menschen an!



***Etwa 40 Prozent der Deutschen sind chronisch mit Helicobacter pylori infiziert. Das Bakterium kann unter anderem Magengeschwüre verursachen und ist für den größten Teil der Magenkrebserkrankungen verantwortlich. Es zeichnet sich durch große genetische Vielfalt aus, so dass fast jeder Infizierte „seinen“ individuellen Helicobacter-Stamm trägt. WissenschaftlerInnen aus dem Institut für Medizinische Mikrobiologie und Krankenhaushygiene der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) haben erforscht, wie sich das gesamte Erbgut (Genom) der Bakterien im Verlauf der Infektion verändert und an den Menschen anpasst. Die Ergebnisse veröffentlichten die Forscher online in der aktuellen Ausgabe der renommierten Fachzeitschrift Proceedings of the National Academy of Sciences USA (PNAS).***

Die Arbeiten führten an der MHH die Doktorandinnen Lynn Kennemann und Stefanie Kuhn sowie Professorin Dr. Christine Josehans und Professor Dr. Sebastian Suerbaum durch – in Zusammenarbeit mit dem Team von Professor Dr. Thomas Meyer vom Max-Planck-Institut für Infektionsbiologie, Berlin, und weiteren Partnern aus Deutschland, England und den USA.

Ausgangspunkt für die Analysen waren Paare von eng verwandten *H. pylori*-Bakterien, die zu unterschiedlichen Zeitpunkten vom selben chronisch-infizierten Patienten isoliert wurden – zum Beispiel im Abstand von drei oder in zwei Fällen sogar 16 Jahren. Vergleiche der Genomsequenzen solcher Bakterienpaare ermög-

lichten einen tiefen molekularen Einblick in die Evolution der Bakterien während der chronischen Infektion eines einzelnen Trägers. Die Forscher nutzten dafür die neue „454-Technologie“, mit der sie das Erbgut der Bakterien wesentlich schneller und preisgünstiger bestimmen konnten als bisher. So konnten sie Genome von zwölf *H. pylori*-Stämmen vergleichen. Das Bakterien-Genom unterliegt im Verlauf einer Infektion einem sehr raschen Veränderungsprozess. Er ist besonders schnell, wenn sich in einem Magen mehrere *H. pylori*-Stämme treffen und Teile ihrer Erbsubstanz austauschen. So können sich große Teile der Genome im Verlauf weniger Jahre vermischen, was die Stämme genetisch extrem variabel macht.

„Wir können nun auch die Evolutionsgeschwindigkeit verschiedener Funktionsgruppen der Gene vergleichen“, sagt Professor Suerbaum. Besonders schnell veränderten sich die Gene, die dafür sorgen, dass sich die Bakterienzelle wie eine Klette an der Magenschleimhaut festhalten kann. Die Ergebnisse sind unter anderem auch für die Impfstoffforschung wichtig, weil die schnelle Evolution der Bakterien im Magen den Krankheitserregern auch hilft, der Immunabwehr auszuweichen.

Weitere Informationen erhalten Sie von Professor Dr. Sebastian Suerbaum:  
Telefon 0511 532-6770  
suerbaum.sebastianmh-hannover.de  
[www.mh-hannover.de](http://www.mh-hannover.de)

# ROMANAS FÜNF-ELEMENTE-KÜCHE

zusammengestellt von Romana Kreppel nach **metabolic-balance Regeln** aus dem Kochworkshop „Vegetarisches Culinarium von Romana“ [www.metabolicbalance-romana.at](http://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 ERDE:** Organbeziehung: Milz/Bauchspeicheldrüse und Magen ● Sinnesorgan: Mund -> schmecken ● Geschmack: Süß = Energie – Yang ● wirkt harmonisierend, entspannend, tonisierend

**Süß** kräftigt, baut Energie auf und regt an. Bei Energiemangel ist Süß eine der wichtigsten Maßnahmen, um Müdigkeit zu vertreiben. Körpersäfte werden angeregt, in Kombination mit leicht scharfen Speisen belebt es da Qi, wärmt und entspannt. Süß sättigt, erzeugt ein Gefühl von Zufriedenheit und Stabilität.

Kinder haben ein ganz natürliches Bedürfnis nach Süßem, was mit vollwertiger Ernährung gestillt werden sollte und nicht mit den in der Werbung angepriesenen Zuckerwaren. Vollkorngetreide ist einer der besten Lieferanten für „erdige“ Nahrungsmittel. Langes Kauen und Einspeicheln ist für den Verzehr besonders wichtig.

Menschen, die sich lange Zeit von raffinierten Kohlehydraten ernährt haben und deren Erdorgane-Milz, Magen, Bauchspeicheldrüse geschwächt sind, vertragen sehr oft Vollkornprodukte nicht.

## **Tipp:**

Vollkornprodukte in der „Erdezeit“ laut Organuhr essen: zwischen 7-11 Uhr. **Abends meiden Sie Kohlehydrate!** Bei einer schwachen Erdkonstitution führt der Konsum von Vollkornprodukten abends oft dazu, dass Feuchtigkeit gespeichert wird. Morgens wachen Sie dann mit geschwollenen Augen und einem verquollenen Gesicht auf. Auch Blähungen können die Folge sein.

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

**Getreide:** Reis, Amaranth, Hirse, Mais, Gerste, Weizenkleie

**Nüsse und Samen:** Edelkastanie, Kürbiskerne, Pinienkerne, Pistazien, Walnuss, Haselnuss, Mandel, Sesam, Kokosnuss, Sonnenblumenkerne, Cashewnuss,

**Gemüse:** Fenchel, Kürbis, Karotten, Süßkartoffel, Avocado, Kartoffel, Kohl, alle Rübensorten, Yams, Topinampur, Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Champignon, Chinakohl, Paprika, Gurke, Mangold, Schwarzwurzel, Sellerie, Spinat, Zucchini, Spargel, Bambussprossen

**Obst:** Marille, Pfirsich, Süßkirsche, Trauben, Ananas, Dattel, Feige, Honigmelone, Papaya, Pflaumen, Apfel, Birne, Brombeere, Heidelbeere, Himbeere, Banane, Kaki, Mango, Maulbeere, Wassermelone

**Milchprodukte:** Butter, Joghurt. süßer, fetter Käse, Kuhmilch, Rahm,

**Fleisch:** Kalb, Rind

**Gewürze:** Zimt, Vanille, Honig, Malz, Marzipan, Rohrzucker, Safran, Süßholz, Ahornsirup, Kuzu,

**Öle:** Sonnenblumenöl, Walnuss-, Soja-, Sesam-, Oliven-Öl

**Getränke:** Honigwein, Reisliskör, Traubensaft, Malzbier, Gemüsesaft, Sojamilch

**Kräuter und Tees:** Fenchel, Kümmel, Süßholztees, Maishaarthee, Kamille, Breitweigerich, Angelikawurzel, Weißdornfrüchte

## **Was ist nun energetisch gesehen „verkehrt“, wenn jemand immer einen Süß-Gusto hat?**

Einige Fakten und Daten aus der Biochemie:

Damit Ihr Körper optimal funktionieren kann, benötigt er Luft, Licht, Wasser und Nahrung. Nahrung versorgt jede Zelle mit Energie. Die Gehirnzellen und die Muskelzellen brauchen sie, um Energie zu bekommen, um denken zu können oder sich bewegen zu können. **Glukose:** Das ist der Einfachzucker, der durch Aufspaltung der Kohlehydrate, die wir zu uns nehmen, gewonnen wird.

Je nachdem welche Kohlehydrate wir essen, erfolgt die Aufspaltung schneller oder langsamer. Wir bekommen entweder schneller wieder Hunger oder halten länger aus. Langkettige Kohlehydrate werden bekanntlich langsamer aufgespalten, der Insulinanstieg ist dementsprechend ebenso langsamer und der Abfall dauert auch wieder länger. Ganz simpel erklärt, halten wir länger aus, haben nicht so schnell wieder einen Gusto, wenn wir Kohlehydrate essen, die langsam verstoffwechselt werden.

Damit Glukose in die Zellen hineingelangt, wird Insulin benötigt. Insulin spielt bei der Zuckerverwertung eben eine ganz wichtige Rolle. Wenn wir Zucker essen, oder Kohlehydrate, die schnell verstoffwechselt werden, ist der Blutzuckeranstieg sowie der Insulinanstieg und der Abfall entsprechend schnell, wir halten nicht lange aus, brauchen immer wieder etwas zu essen und greifen immer wieder und immer öfter zu schnell verwertbaren Kohlehydraten, wie Weißmehl, Süßes, weißen Reis, Nudeln, Kekse, Schokolade etc.

Energetisch könnten wir dann sagen, im Erdelement gibt es einen Mangel an Energie. Dort wo ein Mangel herrscht, will dieser gestillt werden. Dem Element Erde ( Magen / Milz) ist der süße Geschmack zugeordnet und so wird vermeintlich über den Süß-Gusto der Mangelzustand gestillt werden.

Wenn wir aber den Zyklus der Elemente kennen, so wissen wir, dass das Erdelement vom Feuerelement versorgt wird und vom Holzelement kontrolliert wird. Der Geschmack Bitter und Sauer spielen hier also die entscheidende Rolle und können eine große Hilfe in der Gusto-Balance darstellen.

## Gemüsebrot



**BASIS:** 250 g hellen oder dunklen **Leinsamen (Erde)** ca. 30 Minuten in **Wasser (Wasser)** einweichen. Je nach Variante verschiedenes Gemüse nach Belieben gerissen oder klein geschnitten zufügen und mit Gewürzen abschmecken. Vermengen Sie die Zutaten zu einem Teig und streichen Sie den Teig auf ein Backblech, eventuell auch mit **Sesam (Erde)** bestreuen. Bei 180° ca. 30 Minuten backen.

### 1. Variante Pizzaschnitte

Eingeweichten **Leinsamen (Erde)** mit nachstehendem kleingeschnittenem oder geraspeltem Gemüse vermengen und Gewürzen abschmecken.

|                                   |               |
|-----------------------------------|---------------|
| <b>Karotten</b>                   | <b>(Erde)</b> |
| <b>Zucchini</b>                   | <b>(Erde)</b> |
| Jungzwiebel                       | (Metall)      |
| Getrocknete Tomaten               | (Holz)        |
| Oliven                            | (Feuer)       |
| <b>Kürbiskerne gemahlen</b>       | <b>(Erde)</b> |
| Salz                              | (Wasser)      |
| Pfeffer                           | (Metall)      |
| Italienische Kräuter - wie z. B.: |               |
| Basilikum                         | (Metall)      |
| Rosmarin                          | (Feuer)       |
| Oregano                           | (Feuer)       |
| Thymian                           | (Feuer)       |
| Salbei                            | (Feuer)       |
| Majoran                           | (Metall)      |

### 1. Variante Indisch

Eingeweichten **Leinsamen (Erde)** mit nachstehendem kleingeschnittenem oder geraspeltem Gemüse vermengen und Gewürzen abschmecken.

|                                |               |
|--------------------------------|---------------|
| <b>Stangensellerie</b>         | <b>(Erde)</b> |
| Jungzwiebel                    | (Metall)      |
| <b>Sonnenblumenkerne</b>       | <b>(Erde)</b> |
| Curry                          | (Metall)      |
| Kurkuma                        | (Feuer)       |
| Knoblauch                      | (Metall)      |
| Koriander                      | (Metall)      |
| Garammasala = indisches Gewürz | (Metall)      |
| Salz                           | (Wasser)      |
| Ingwer                         | (Metall)      |

Fotos: Romana Kreppel

## Sonnenblumenkern-Aufstriche



**BASIS:** **Sonnenblumenkerne (Erde)** abspülen und in **kochendem Wasser (Feuer)** ca. 3 Minuten köcheln lassen. pürieren, salzen. Die verschiedene Geschmacksrichtungen entstehen je nach Gewürzen: werden Sie selber kreativ!

- **Petersilie (Holz)** und Knoblauch (Metall)
- Curry (Metall), **Mango (Erde)**, Ingwer (Metall)
- Koriander (Metall), Jungzwiebel (Metall)
- Meerrettich (Metall)

## Sonnenblumenkonfekt / Mandelkonfekt



**BASIS:** **Sonnenblumenkerne (Erde)** abspülen und in kochendem Wasser ca. 3 Minuten köcheln lassen. pürieren, salzen. **Kokosmehl und Mandelmehl (Erde)** zum Binden unterrühren. Mit **Kokosmus, Bourbonvanille (Erde)** und je nach Variante mit verschiedenen Früchten vermengen und diversen Gewürzen abschmecken.

- **Dörrpflaumen (Erde)** klein geschnitten, **Zimt (Erde)**, **Orangensaft (Holz)**, geriebene **Zitronenschale (Holz)**, Nelke (Metall), **Zitronenöl (Holz)**
- **Mango (Erde)** getrocknet und klein geschnitten, **Zimt (Erde)**, Nelke (Metall), geriebene **Orangenschale (Holz)** und **Zitronensaft (Holz)**

Kugeln formen und in **Kokos (Erde)** oder **Kakao (Feuer)** oder **Mandelsplittern (Holz)** oder geriebenen **Pistazien (Erde)** wälzen. Eventuell in kleine Formen setzen und mit einem Tupfer Schoko oder Trockenfrucht dekorieren.



Text: HP Sabine Springer



Foto: © yottie - Fotolia.com

# Diabetes Typ 2: „Honigsüßer Durchfluss“

## Eine Volkskrankheit unseres modernen Lebenswandels

*Allein in Deutschland sind bereits rund 7,5 Millionen Menschen an Diabetes erkrankt. Die überwiegende Mehrzahl davon leidet an Diabetes Typ 2. Tendenz steigend. Beim Diabetes mellitus, auch Diabetes Typ 2 genannt, handelt es sich um eine Erkrankung, bei welcher der Zuckersstoffwechsel entgleist und dadurch der Blutzucker erhöht ist. Er stellt kein einheitliches Krankheitsbild dar, sondern ist ein Syndrom mit unterschiedlicher Ätiologie und Pathogenese. Gekennzeichnet wird der Diabetes Typ 2 durch eine Hyperglykämie (Überzuckerung). Ursachen können aus einer erblichen Disposition, falscher Ernährung und Bewegungsmangel resultieren. Typische Symptome sind starker Durst, vermehrtes Wasserlassen, Heißhunger, Juckreiz, Abgeschlagenheit und Infektanfälligkeit.*

### Die Nahrungsaufnahme

Unsere Nahrungsenergie nehmen wir in Form von Fetten, Eiweißen oder Kohlenhydraten zu uns. Kohlenhydrate stellen eine schnell verfügbare, beliebte Energiequelle dar. Im Verdauungstrakt werden sie zu einfachen Zuckermolekülen umgebaut. Dieser Zucker ist unser Hauptbrennstoff, den der Körper entweder sofort zur Energieproduktion verwendet oder als Glykogen in der Leber und in den Muskeln speichert. Ist der Energiebedarf gedeckt und die Speicherkapazität in Leber und Muskeln erschöpft, wird überschüssige Glukose als Fett (Triglyzeride) gespeichert.

### Insulin und Glukagon

Bei Insulin und Glukagon handelt es sich um zwei hormonelle Gegenspieler, die den Blutzucker regulieren.

*Insulin hat im Körper zwei wichtige Funktionen:*

#### 1.

**Senkung des Blutzuckerspiegels:** Insulin wird in den Beta-Zellen der Langerhansschen Inseln in der Bauchspeichel-

drüse gebildet und bei Bedarf ins Blut abgegeben. Es transportiert den Zucker aus dem Blut in die Zellen. Durch Aktivierung der Insulinrezeptoren werden Muskel- und Fettzellen stimuliert, Glukose in die Zellen hineinzulassen. Zum anderen hemmt das Insulin die Glukose-Freisetzung aus der Leber. Steigt nach einer Mahlzeit der Blutzuckerspiegel an, erhöht sich auch die Insulinausschüttung.

#### 2.

**Einfluss auf den Fettstoffwechsel:** Die Nahrung wird nach Aufnahme in ihre Bestandteile zerlegt.

**a. Fettspeicherung:** Fette sind Verbindungen aus Glycerin und drei verschiedenen Fettsäuren. Bei der Verdauung von Fetten werden die Fettsäuren von ihrem Verbindungsstück, dem Glycerin, abgetrennt und die Fettsäuren als Fettreserven gespeichert. Insulin regt die Aktivität verschiedener Enzyme an, die zur Spaltung der Nahrungsmoleküle nötig sind. Das Enzym Lipoproteinlipase hat die Aufgabe, die Fette zu zerlegen und die Fettsäuren in Form von Triglyzeriden zu speichern. Somit wird das Volumen der Fettzellen (Adipozyten) vergrößert. Auch die Insulinrezeptoren

der Fettzellen vermehren sich. Folge: mehr Insulin wird benötigt und ausgeschüttet, denn sonst wird die Zelle nicht ausreichend versorgt. Außerdem hemmt Insulin ein anderes Enzym, die Triglyceridlipase, die für den Abbau der Fettreserven (Lipolyse) zuständig ist.

**b. Glukosespeicherung als Fettreserven:** Wenn die Glukosemenge nach einer Mahlzeit höher ist als vom Organismus benötigt, wird unter dem Einfluss der Lipoproteinlipase diese Restglukose in Fett umgewandelt, das in den Fettzellen gespeichert wird. Es liegt also ein Missverhältnis zwischen Energiezufuhr und -verbrauch vor. Das führt dazu, dass die mit der Nahrung aufgenommenen überschüssigen Kohlenhydrate und Fette nicht mehr verbrannt, sondern in die Fettdépos transportiert werden.

### Glukagon

#### ist der Gegenspieler des Insulins

und wird in den Alpha-Zellen der Bauchspeicheldrüse gebildet und wirkt im Körper genau entgegengesetzt zu Insulin. Glukagon hebt den Blutzuckerspiegel, indem es den Abbau von Glykogen in der Leber steigert, und fördert den Fettabbau. Steigt der Blutzuckerspiegel, wird die Ausschüttung von Glukagon gehemmt; bei niedrigem Blutzuckerspiegel ist die Sekretion hingegen gesteigert. So wird vom Körper für einen Ausgleich gesorgt. Aber mit wachsender Menge an Körperfett sind immer höhere Insulinspiegel notwendig. Auf die Dauer kann dadurch die Bauchspeicheldrüse überbeansprucht werden und sich erschöpfen. Die Menge an produziertem Insulin sinkt, es kommt zu einem Insulinmangel.

### Stoffwechsel und Heilpilze

Unser Organismus ist ständig bemüht, seinen anabolen und katabolen Stoffwechsel auszugleichen. Katabol bedeutet den Abbau von Eiweißen, Kohlenhydraten und Fetten. Insulin hingegen hat eine anabole (Gewebe aufbauende) Wirkung. Ist die Zelle mit Glukose gesättigt, bedarf sie des Insulins nicht mehr. Ein Überangebot an Kohlenhydraten erhöht natürlich auch die Menge des ausgeschütteten Insulins. Der Hyperinsulinismus setzt aber den Teufelskreis der Adipositas weiter in Gang. Es zeigt sich, dass mit Diabetes oft eine Herz-Kreislauf-Erkrankung und Adipositas assoziiert sind, was sich dann im Metabolischen Syndrom manifestiert. Dies erkennt man an folgenden Parametern:

1. **Essenzieller Bluthochdruck mit konstanten Werten**
2. **Dyslipoproteinämie mit entsprechenden Blutwerten:**
  - Triglyceride erhöht
  - HDL-Cholesterinwerte zu niedrig
  - Homozysteinwert zu hoch
3. **Missverhältnis im Zuckerstoffwechsel (Typ-2-Diabetes)**
4. **Adipositas:** Cholesterin ist bei der Bildung von Kortison beteiligt. Kortison wirkt blutzuckersteigernd und erhöht die Beladungskapazität der Fettzellen. Ein

Zuviel regt auch in der Leber die Zellen an, aus Milchsäure und Eiweißbausteinen neue Glukose zu bilden. Dadurch steigt natürlich der Blutzucker. Das führt zum Übergewicht.

### Es liegt folgender Regelkreislauf vor:

Ein überhöhter Insulinausstoß führt, sobald die Glukoseüberschüsse als Fett deponiert sind, in den Pausen zwischen dem Essen - und zwar besonders in der Nacht - zu einer Hypoglykämie. Diese kann dann nur durch eine starke Glukoneogenese (Neubildung von Zuckermolekülen) abgefangen werden. Die Glukoneogenese erfordert aber wiederum eine hohe Kortikosteroidproduktion sowie auch eine erhöhte Aktivität des cAMP-Systems in der Leber. Der Fettsüchtige benötigt das Insulin also nicht nur, um den mit der Nahrung zugeführten, sondern ebenso auch um den durch die eigene Glukoneogenese aus Proteinen produzierten Kohlenhydratüberschuss zu Fett zu transformieren. An dieser Stelle kommen die regulierenden Heilpilze ins Spiel. Es werden verschiedene medizinisch wirksame Pilze mit unterschiedlichen Wirkmechanismen zur Regulierung des Diabetes eingesetzt.



Er ist einer der bedeutendsten Pilze zur Behandlung von Diabetes. Rezeptoren werden von den Zellen aktiv auf- oder abgebaut, je nachdem was die Zelle gerade benötigt. Durch seine Wirkungsweise wird eine Regulation der Insulinrezeptoren erzielt. Das bewirkt eine Erhöhung der peripheren Sensibilität für das Insulin. Auch verbessert er die Fettverbrennung und hilft, die Störungen des Fettstoffwechsels in der Leber zu beseitigen und das Fett abzubauen. So können die Zellen den Zucker wieder besser aufnehmen und verarbeiten. Für diesen Effekt verantwortlich ist die D-Fraktion, eine Komponente des Maitake.



Die Aktionen des *Coprinus comatus* äußern sich in einer Schutzwirkung auf die insulinproduzierenden B-Zellen des Pankreas. Die im *Coprinus* enthaltenen bioaktiven Polysaccharide erzielen eine stark blutzuckersenkende Wirkung. In Studien wurde z. B. ermittelt, dass sich die Glykämie bereits 90 Minuten nach der Einnahme um

ca. 41 Prozent verringerte. In besonderem Maße trägt auch das im *Coprinus* enthaltene Vanadium, das scheinbar insulinähnlich wirkt, dazu bei. Wichtig ist aber, dass Vanadium nicht isoliert zugeführt, sondern mit dem Pulver des gesamten Pilzes eingenommen wird. Ergänzend ist auch der



- ein interessanter Heilpilz bei Diabetes Typ 2. Dieser Heilpilz senkt das Gesamtcholesterin und die Triglyceride (Sheng & Sheng, 1998). Als Folge der Störungen des Zuckermetabolismus bei Diabetes wird das Blut koagulierbarer, aggregierbarer, konzentrierter und visköser, was zu Verdickungen der Kapillaren sowie zu Mikrozirkulationsstörungen führt. Die antiaggregativen Aktivitäten des *Auricularia* gewährleisten die Fließfähigkeit des Blutes und helfen so auch, den Blutdruck zu senken.



Zusätzlich wird die tägliche Einnahme eines Esslöffels **Nopalsaft** dreimal täglich mit etwas Wasser verdünnt vor jeder Mahlzeit empfohlen. **Nopalsaft** hemmt ein Ansteigen der Glukose- und Insulinkonzentration und bewirkt somit die Reduzierung des Cholesterin- und Triglyceridanteils im Blut. Es wird vermutet, dass diese Wirkung durch den Enzymkomplex Glukose-6-Phosphat-Isomerase in Verbindung mit Pektin, Zell- und Ballaststoffen entsteht. Wird **Nopalsaft** verabreicht, darf kein Insulin vor dem Essen gespritzt werden. Ebenso dürfen aber auch keine blutzuckersenkenden Tabletten vor dem Essen eingenommen zu werden.



Treten durch Herz- oder Nierenschwäche Ödeme auf, hat sich die zusätzliche Gabe des Pilzes *Polyporus umbellatus* bewährt. Im Gegensatz zu den meisten Entwässerungstabletten verhindert er Flüssigkeitsansammlungen, ohne dabei das wertvolle Kalium auszuscheiden.

### Normalgewichtige Diabetiker

Dass es allerdings auch schlanke Typ-2-Diabetiker gibt, die offenbar keine Kohlenhydratproblematik haben, lässt sich am besten aus den Erfahrungen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) erklären: Die Ursachen dieses Diabetes liegen laut TCM hauptsächlich in einem Yin-Mangel, der u. a. durch unregelmäßige Nahrungsaufnahme, zu viele fetthaltige, scharfe und süße Lebensmittel oder Alkohol gefördert wird. Diese schädlichen Einflüsse erzeugen im Körper Hitze. Durch die Hitze werden Körperflüssigkeiten verbraucht; es entsteht ein Hunger- oder Durstgefühl. Außerdem werden dadurch die Lungenflügel und die Nieren nicht mehr ernährt und befeuchtet. Die bei Diabetes vorkommenden pathologischen Veränderungen sind immer Yin-Mangel und trockene Hitze. Lang anhaltende emotionale Störungen können zum Entstehen dieses Diabetes beitragen, indem sie den Fluss des Qi hindern. Übermäßiges Grübeln beschädigt die Milz, während Zorn, Groll und Frustration zu stagnierendem Leber-Qi führen. Dieses wandelt sich in inneres Feuer um, welches wiederum das Yin der Lungenflügel und des Magens verbraucht. Um diesen Diabetes aus Sicht der TCM zu behandeln, muss das Yin gestärkt und die Hitze beseitigt werden. Dies geschieht hauptsächlich durch eine Änderung der Lebensweise und der Ernährung.

### Folgende Pilze kommen hier in der Behandlung zum Zuge

Liegt ein Yin-Mangel der Niere vor, wird der *Cordyceps sinensis* eingesetzt, der die Niere wieder regeneriert. Außerdem stärkt er das Lungen-Yin. Um Niere und Pankreas zu unterstützen, wird der *Coprinus comatus* zur Regeneration und Blutzuckersenkung gegeben.



**Cordyceps sinensis**  
(Raupenpilz)



**Reishi**  
(Glänzender Lackporling)

Der *Reishi* hat einen besonderen Bezug zur Leber und dient sowohl deren Regeneration als auch der allgemeinen Steigerung des Wohlbefindens. Er entspannt auch das Leber-Qi, wenn es durch emotionale Belastungen stagniert ist. Außerdem kann dieser Pilz Hitze ausleiten.

Wenn durch eine Nierenschwäche oder herzwachende Mittel (Medikamente) Wassereinlagerungen entstanden sind, wird

der *Polyporus* zur Entwässerung eingesetzt. Interessant ist auch der



**Agaricus blazei murill**  
(ABM)

Dieser Heilpilz enthält polymere Polysaccharide, Zellulose, Pektin, Chitin und Chitosan. Diese Substanzen stimulieren die Insulinproduktion nicht, bremsen aber vor allem die intestinale Aufnahme von Zucker. ABM enthält auch Linolsäure, die zur Kontrolle der Nebenwirkungen des Diabetes und zur Reduzierung der Hypercholesterinämie beiträgt. Linolsäure ist zudem wichtig für viele lebensnotwendige, Energie verzehrende Prozesse und liefert Energie für die Entgiftung und Regulation des Säure-Basen-Haushaltes.

Abschließend ist zu erwähnen, dass zu einer umfassenden Behandlung des Diabetes auch zusätzlich die Gaben von Niacin (Vitamin B3), Chrom und Zink gehört. Diese kommen in den Pilzen reichlich vor. Vitamin B3 ist zusammen mit Chrom für die Bildung des Glukosetoleranzfaktors (GTF) verantwortlich. GTF ist eine Substanz, die zusammen mit Insulin den Blutzuckerspiegel reguliert. Chrom erhöht die Anzahl der Insulinrezeptoren und verbessert die Wirkung des Insulins.

Durch Zink werden die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse gestärkt. Im Einzelfall müssen diese Mineralien bei Mangel zusätzlich verabreicht werden.

### Wichtig:

Während der Therapie mit Heilpilzen keine Zuckertabletten oder Insulinspritzen vor dem Essen! Nach zwei Stunden wird der Blutzuckerspiegel gemessen und dann entsprechend Insulin zugeführt. So kann unmittelbar auf den vorhandenen Ist-Zustand des Glukosestoffwechsels und -spiegels eingegangen und eine Über- oder Unterzuckerung vermieden werden.

### Hinweis:

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

### HP Sabine Springer

#### Kontakt:

MykoTroph Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde  
Wernher-von-Braun-Straße 2-4  
63694 Limeshain / Deutschland  
Tel.: 0049 / (0)6047 - 988530  
Fax: 0049 / (0)6047 - 988533  
Mail: info@MykoTroph.de  
[www.HeilenmitPilzen.de](http://www.HeilenmitPilzen.de)



## Heilen mit Pilzen

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

### Einladung zur kostenlosen Ausbildung zum Mykotherapeuten

In der Mykotherapie (Pilzheilkunde) werden Pilze gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin zur Behandlung vieler Leiden und schwerer Krankheiten seit Jahrtausenden erfolgreich eingesetzt. Der Mensch wird ganzheitlich geheilt, die Ursachen der Krankheiten werden beseitigt.

Erlernen Sie diese faszinierende Wissenschaft und Gesundheitslehre aus erster Hand. Wir laden Sie als Therapeut zu einer eintägigen (10-17 Uhr) kostenlosen Aus- und Weiterbildung zum Mykotherapeuten ein.

### Ausbildungstermin 2012

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](http://www.HeilenmitPilzen.de)

# Stevia

## und der große Bluff

Text: Annemarie Herzog

**Stevia gilt als natürliches Süßungsmittel. Der kürzlich zugelassene Süßstoff Steviolglycosid (E960) ist jedoch ein Produkt der Chemieindustrie und hat nur noch wenig mit dem kraut Stevia zu tun.**

Seit Dezember 2011 sind Steviolglycoside in der EU als Lebensmittelzusatzstoff zugelassen. Doch der Zusatzstoff E960 ist alles Andere als ein natürliches Süßungsmittel. Die Substanz wird in aufwendigen Prozessen von der pharmazeutisch-chemischen Industrie aus Stevia-Blättern gewonnen. Die Zulassung von Stevia-Blättern selbst oder Produkten daraus als Lebensmittel, die viele Konsumenten sehnlich erwartet haben, hat hingegen nicht stattgefunden.

**Die Stevia-Pflanze darf in der EU weiterhin ausdrücklich nicht als Süßungsmittel angeboten oder verkauft werden.**

### Die Stevia-Pflanze

wächst in den Subtropen, ursprünglich besonders in Argentinien, Brasilien und Paraguay. Zudem wird sie in Monokultur industriell in vielen Ländern Asiens angebaut. Die Blätter enthalten süßschmeckende Substanzen (Steviolglycoside). Diese sind 200- bis 300-mal süßer als Zucker.

### Steviolglycoside kommen aus dem Labor

Steviolglycoside aus den Laboren der Chemieindustrie bringen keinerlei Vorteile gegenüber bereits lange zugelassenen Süßstoffen. Einige davon haben ebenfalls eine rein natürliche Quelle. Dazu gehören Neohesperidin DC aus der Schale von Bitterorangen, Thaumatin aus der Katemfe-Frucht oder Aspartam aus zwei natürlichen Eiweißbausteinen. Steviolglycosid-Präparate werden in der Chemieindustrie in aufwendigen und nicht gerade naturnahen Prozessen durch Extraktion aus den Stevia-Blättern gewonnen. Ohne Lösungsmittel und andere Chemikalien, die Farbstoffe und weitere unerwünschte Substanzen aus dem Gemisch herausholen, geht da überhaupt nichts. Das getrocknete Extrakt aus der Chemiefabrik ist ein weißes bis leicht gelbliches Pulver. Steviolglycoside schmecken unangenehm und sind in Lebensmitteln in Reinform kaum zu verwenden. Um einen akzeptablen Geschmack zu garantieren, müssen sie mit Zucker, Zuckeraustauschstoffen oder anderen Süßstoffen gemischt werden.

Experten gehen von einer Unbedenklichkeit der Stevia-Blätter und auch von Steviolglycosiden aus, sofern kein übermäßiger Konsum stattfindet. Kinder können

die Obergrenzen deutlich überschreiten. Steviolglycosid sollte nur in möglichst geringen Mengen in Erfrischungsgetränken verwendet werden.

„Ich rate meinen Patienten, sich eine Stevia-Pflanze zu kaufen und die Blätter abzuwaschen, trocken zu tupfen und getrocknet oder frisch zum Süßen zu verwenden. Das ist Natur pur“, erklärt Ernährungswissenschaftler Sven-David Müller. Der Diätassistent und Diabetesberater der Deutschen Diabetes Gesellschaft empfiehlt, generell weniger Süßungsmittel zu verwenden, um sich den Geschmackssinn zu erhalten und die Speisen nicht zu sehr zu versüßen.

Infos und Quellen:  
<http://eur-lex.europa.eu>, [www.svendavidmueller.de](http://www.svendavidmueller.de)

Buchtipp:  
Mythos Süßstoff – mit Stevia-Special,  
Sven David Müller, Kneipp Verlag/Wien

Der Text dieses Artikels wurde von **LEBENSART** – dem Magazin für nachhaltige Lebenskultur, zur Verfügung gestellt.  
[www.lebensart.at](http://www.lebensart.at).

**LEBENSART**  
LEBEN MIT WEITBLICK



## Ein Platz für Frauen: der Weiberhof

Spätsommersonnenstrahlen leuchten durch die Äste, an denen süße Äpfel und Birnen hängen. Die Verwandlung der Früchte am Baum ist täglich mitzuerleben. Barfuß stehen die Bewohnerinnen des alten Bauernhofs inmitten des **Naturparks Südsteirisches Weinland** im Hausgarten, wo Kräuter, Gemüse und Blumen zum Ernten bereit sind. Barfuß - eine schönere Art des Sich-Erdens gibt es wohl kaum! Auf den Weiden grasen Schafe, Ziegen, Lamas, Esel und Hühner. Natur pur. Vögel zwitschern, Hähne krähen, ein paar Frauen machen es sich gemütlich, lesen, beobachten die Tiere auf der Weide, baumeln mit der Seele.

Umwandlung geschieht hier ganz von allein, denn die Zeit läuft langsamer am Weiberhof in Goldes/Großklein, Österreichs einzigen Frauenferien- und Frauenbildungshof. Erika Hütter und Nina Riess haben 2003 das südsteirische Hofensemble gekauft, selbst Jahre lang renoviert und damit einen Platz für Frauen geschaffen, der ein Ort der Begegnung, Bildung und Erholung für Frauen ist. Riess und Hütter bewohnen diesen Hof mit ihren beiden Hunden und betreiben die biologische Landwirtschaft mit Grünland, Streuobstwiesen, Viehwirtschaft, einem kleinen Acker mit Wechselwirtschaft und dem Hausgarten mit großem Einsatz. Sie veranstalten Kurse, Seminare und Weiterbildungen in verschiedenen Bereichen und kümmern sich um die urlaubenden Frauen, die eingangs erwähnte beschauliche Tage in dieser Idylle verbringen. Vier liebevoll gestaltete Urlaubszimmer stehen diesen zur Verfügung, es ist ein kleiner Beherbergungsbetrieb frei nach dem Motto der Südsteiermark "Klein und fein" und die Gästinnen wissen die Ruhe und Naturverbundenheit am Hof zu schätzen.

Unser Spätsommer: Die Wiese wird in der Nacht bereits feucht, die Erde bringt all die wundervollen Früchte hervor, die uns Nahrung sind und von denen viele bereits geerntet wurden. Das alte matriachale Fest der Schnitterin wurde schon gefeiert, die Tage werden deutlich kürzer, obwohl noch immer Sommer ist, und der nahende Herbst lässt sich schon erahnen. In dieser Zeit, in der es so viel Gelb gibt rundherum, ist Dankbarkeit und Zuversicht besonders spürbar am Hof und bei all den Festen und Feiern in der Region, zu denen überall eingeladen wird.

Sommerakademie, Winterakademie, Wollwoche, Bogensportwochen, Atelier- und Singwoche – auch der Weiberhof lädt mehrmals im Jahr

## Weiberhof

Österreichs einziger Frauenferien+ Frauenbildungshof



### Frauen Natur Urlaub Weiberhof in Großklein

Frauenurlaub. Ruhe. Zeit. Lamas.  
Naturerlebnis. Bogenschießen.  
Streuobst. Feuersalamander. Esel.  
Hausbibliothek. Ludothek. Hunde.  
Gespräche. Wandern. Schweigen.  
Blumenwiesen. Ziegen. Hühner.  
Hängematten. Radfahren. Schafe.  
Biologische Landwirtschaft.  
Frauenurlaub. Willkommen.



Ab € 29,-/Nacht

### Weiberhof OG

Goldes 49 - 8452 Großklein  
www.weiberhof.at +43(0)660 810 55 66

ein: zu kreativem Gestalten, zu Ausdruck, Bewegung und Sport, ganz wie es eine braucht und will. Spaß garantiert. Im Einfachen liegt das Besondere. Das wiederum ist den Betreiberinnen wichtig und so manch eine sieht vielleicht zum ersten Mal nach langer Zeit wieder den funkelnden Sternenhimmel, sitzt am Lagerfeuer oder genießt es, endlich wieder einmal auszuschlafen. In die Ferne schauen statt fernschauen. Viele Plätzchen bietet der Hof zum Schauen und Staunen, zum Verweilen und Sein. (Frauen)Literatur steht auf den Regalen in der Gästinnenküche bereit ebenso wie ein ganzer Stapel Brettspiele und der (Bio)Wein im Küchenschrank, die Bäckerin kommt mit frischem Gebäck und Milchprodukten täglich zum Hof gefahren. Eigentlich müsste sich eine die ganze Zeit über nicht fortbewegen vom Hof oder kann zumindest das Auto am Parkplatz rasten lassen, denn auch Wanderwege führen schon von der Haustür weg. Weniger ist mehr, die Frage nach den wirklich wichtigen Dingen im Leben stellt sich denen, die hinhören und ihrer eigenen Stimme lauschen, die Antwort darauf findet eine in sich selbst. Stammgästinnen kommen inzwischen aus weiten Teilen Österreichs und Deutschlands hierher, nicht zuletzt um der eigenen Seele wieder Zeit zu geben zum Nachkommen und Verarbeiten all der Eindrücke des oft viel zu dichten Lebensalltags. Der Weiberhof ist daher auch Partnerinnenbetrieb des **Naturparks Südsteirisches Weinland**, die Betreiberinnen gehören vor allem mit dem Bogenschießen (welches eine, die sich darauf einlässt, direkt zu ihrer Mitte führt) aber auch mit der Tiergestützten Therapie/ Pädagogik und mit der Kunsttherapie zu den Gesundheitsanbieterinnen in der Region. Sie leben bewusst, im Einklang mit der Natur. Sie kennen ihre Stärken und die Wichtigkeit des Zusammenspiels Mensch – Tier – Natur. Auch sie müssen achtsam sein mit sich selbst, denn die Arbeit geht am Hof nie aus (aber Arbeit kann auch einmal warten). Den Blick wieder auf das Wesentliche richten, Pausen machen, sich erden ist folglich für jede unerlässlich, die in Harmonie sein und ihre Mitte fühlen will. So sorgen Hütter und Riess nicht nur für sich selbst, die Tiere und die Natur um sie herum sondern auch für ein ganzheitliches Wohlbefinden ihrer Gästinnen und geben Impulse, das am Weiberhof erlebte Urlaubsgefühl mit in den Alltag zu nehmen.

Text: Erika Hütter und Nina Riess



# 4. Ganzheitliche Frauenmesse

„Altes Wissen neu belebt ...“

21. - 23. Sept. 2012

[www.frauenmesse.info](http://www.frauenmesse.info)

Schloss Tribuswinkel  
Schlossallee 5, 2512 Traiskirchen

[www.männermesse.info](http://www.männermesse.info)

## Der Messebesuch mit Wohlfühlfaktor

Noch immer sind es vermehrt Frauen, die aufmerksam die ganzheitlichen Aspekte des menschlichen Wohlbefindens verfolgen.

Alte Gesundheitslehren und -methoden sowie frauentypische kunsthandwerkliche Fertigkeiten leben bei der Frauenmesse wieder auf. Zahlreiche AusstellerInnen präsentieren ihr Wissen mit einem umfangreichen Angebot an Produkten, Dienstleistungen und Vorträgen und stehen Ihnen für Informationen und zur Beantwortung von individuellen Fragen gerne zur Verfügung. Hier können Sie eine Fülle von unterschiedlichen Techniken entdecken, näher kennen lernen und gegebenenfalls auch ausprobieren. Workshops laden ein, Ihre Kreativität zu entfalten und machen die 4. Ganzheitliche Frauenmesse zu einem unvergesslichen Erlebnis.



### Messe-Öffnungszeiten:

Freitag, 21.9.2012: 14:00 Uhr - 20:00 Uhr  
Samstag, 22.9.2012: 10:00 Uhr - 20:00 Uhr  
Sonntag, 23.9.2012: 10:00 Uhr - 18:00 Uhr

Ort: Schloss Tribuswinkel

Eintritt: Euro 7,- / Kinder bis 14 Jahre gratis

# 1. Ganzheitliche Männermesse

„Das Wecken der Lebensgeister ...“

28. - 30. Sept. 2012

## Wellness und Unterhaltung für Männer

Das Motto der 1. Ganzheitlichen Männermesse lautet: „Das Wecken der Lebensgeister“. Im Mittelpunkt steht der Mann mit all seinen Qualitäten, Interessen und Vorlieben. Dieses Veranstaltungswochenende ist allen aufgeschlossenen Männern gewidmet, die ihren Alltag ganzheitlich meistern wollen und für eine aktive Lebensgestaltung bereit sind.

Die AusstellerInnen freuen sich, von Ihnen gefordert zu werden: Fragen Sie, probieren Sie die Angebote aus, besuchen Sie die Vorträge und erlauben Sie dem „Kind im Manne“, sich frei zu entfalten und mit Spaß dabei zu sein. Hier finden Sie alles zu den Themen: Männergesundheit, Bewegung und Sport, Stressmanagement, Lifestyle, Bewusstseinsschulung, Entspannungstechniken, Männerhobbys und Freizeit, Umweltbewusstsein und Öko-Trends.

### Messe-Öffnungszeiten:

Freitag, 28.9.2012:  
14:00 Uhr - 20:00 Uhr  
Samstag, 29.9.2012:  
10:00 Uhr - 20:00 Uhr  
Sonntag, 30.9.2012:  
10:00 Uhr - 18:00 Uhr

Ort: Schloss Tribuswinkel

Eintritt: Euro 7,-  
Kinder bis 14 Jahre gratis



RC-Drift Show mit ferngesteuerten Autos

## Mitmachen und GEWINNEN!

- Großes Messe-Preisausschreiben
- Bauerngolf - Bierkistlbewerb
- Bauerngolf - Casinobewerb
- Bogenschießen - Wettbewerb

# Yoga - Was ist das?

„Yoga ist jener innere Zustand, in dem der Geist zur Ruhe kommt“

(Patañjali Yoga Sutra, I.2)

Unter Yoga versteht man die jahrtausendealte, indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Yoga zählt zu den ältesten Wissenschaften, die sich mit dem Menschen in seiner Ganzheit (Körper, Seele, Geist) beschäftigen. Yoga ist die zeitlose Wissenschaft hinter allen wahren spirituellen Wegen und besteht aus systematischen und definierten Schritten um die Einheit der Seele mit dem GEIST zu realisieren.

Foto: © olly - Fotolia.com

## Die Ziele des Yoga sind:

- Selbstverwirklichung (Gottvereinigung)
- Auflösung von Avidya (Unwissen) und
- Auflösung von Karma (Ursache-Wirkungs-Prinzip auf geistiger Ebene, auch über mehrere Lebensspannen hinweg) sowie
- Liebe zu allen Mitgeschöpfen.

Die Essenz des Yoga-Weges wurde vom großen Weisen Patanjali in klarer Form dargelegt und zwar in seinem meisterhaften Werk „Yoga Sutras“. Das Yoga System von Patanjali ist bekannt als der „achtfache Pfad des Yoga“, der zum letzten Ziel führen soll: zur Gottverwirklichung.

Dieser Weg besteht aus den Stufen:

**Yama (sittliches Verhalten):** Nicht-Verletzen anderer, Wahrhaftigkeit, Nicht-Stehlen, Mäßigkeit, Nicht-Begehren, ...

**Niyama (Beachten religiöser Anleitungen):** Reinheit von Körper und Geist, Selbstanalyse, Selbstdisziplin, Betrachtung und Versenkung, Hingabe an Gott und Guru

**Asana:** richtige Körperhaltung

**Pranayama:** Beherrschung des Prana. Prana ist die subtile Lebensenergie im Körper

**Pratyahara:** Verinnerlichung durch Zurückziehen der Sinne von äußeren Objekten

**Dharana:** fokussierte Konzentration und Konzentration des Geistes auf einen Gedanken oder ein Objekt

**Dhyana:** Meditation; Verschmelzen mit der Wahrnehmung des unermesslichen Gottes in einem seiner unendlichen Aspekte, die das ganze Universum durchdringen: Glückseligkeit, Frieden, kosmisches Licht, kosmische Melodie, Liebe, Weisheit etc...

**Samadhi:** überbewusste Erfahrung der Einheit der individualisierten Seele mit dem kosmischen GEIST

Beim Üben des Yoga geht es auch um oft einfach klingende Dinge, die sich jedoch im Alltag als nicht ganz so einfach erweisen: Selbstkontrolle, richtiges Verhalten mir selbst und anderen

gegenüber, beherrschte Bewegung, bewusste Atmung, angewandte Achtsamkeit, Nach-Innen-Richten des Bewusstseins, Konzentration und Disziplin.

Aus der jahrtausendalten Tradition entwickelte sich in Indien eine große Zahl verschiedener Yogarichtungen mit unterschiedlichen Ansätzen, die von Indien aus ihren Weg in die Welt gefunden haben. Die vielen verschiedenen Formen des Yoga treten oft mit eigener Philosophie und Praxis auf. In Europa denkt man bei dem Begriff Yoga oft nur an körperliche Übungen, die Asanas oder Yogasanas (z. B. im **Hatha Yoga**). Sie machen unsere Muskeln und Gelenke beweglicher und führen zu mehr Ausgeglichenheit. Eine tiefe, ruhige Atmung entspannt den Geist und beruhigt die Nerven.

Es gibt aber auch in der westlichen Welt praktikierbare meditative Formen von Yoga, die ihren Schwerpunkt auf das Spirituelle legen, z. B. **Kriya Yoga**.

**Kriya Yoga** lehrt, dass die kosmische Schöpfungskraft (Kundalini) in jedem Menschen in der Wirbelsäule verborgen schlummert. Kriya Yoga aktiviert mittels bestimmter Atemtechniken diese göttliche Kraft und führt in seiner höchsten Vollendung zum bewussten Gewahrsein der Einheit der individualisierten Seele mit dem kosmischen GEIST. Yoga bedeutet ja wörtlich übersetzt „Vereinigung“. Der Kriya Yoga erlangte große Bekanntheit (auch in der westlichen Welt) durch Paramahansa Yogananda („Autobiographie eines Yogi“).

**Paramahansa Yogananda** (1893 – 1952), der in Kalifornien ein Yoga-Zentrum aufbaute, lehrt in seinen Unterweisungen auch körperliche Energie-Übungen, die dazu verhelfen, den Körper für die nachfolgende Meditation und die damit verbundenen Atemtechniken ruhig und ausgeglichen werden zu lassen.

Viele dieser energetischen Übungen habe ich in der Kinesiologie wiedergefunden. Die meisten der körperlichen Bewegungen, die uns Paramahansa Yogananda als ca. 15 Minuten-Übungsprogramm gegeben hat, aktivieren und unterstützen die 12 Meridiane, die wir im Touch for Health balancieren.

In den 26 *Brain Gym*® Übungen finden sich immer wieder auch ursprüngliche Hatha Yoga Übungen, so z. B. die „Cobra“, die etwas abgewandelt zum „Energetisierer“ geworden ist. Oder das Bauchatmen. Und auch manche Mudras (Yogaübungen der Finger) haben Eingang in die Edu-K-Übungen gefunden: die zweite Position der Hook Ups benützt z. B. das Hakini-Mudra, welches zu mehr Konzentration bzw. Wiederfinden des „roten Fadens“ verhelfen kann.



An der Spitze unserer Finger finden sich tausende Nervenenden, welche die Fingermudras so besonders wirksam machen. Denn die Nervenfasern stehen in Kontakt mit den Organen und können diese, je nach Bedarf beruhigend oder anregend beeinflussen: Zum Beispiel werden in der *Neuroenergetischen Kinesiologie* Mudras vielfach auch bei kinesiologischen Austestungen eingesetzt. So sind viele, ursprünglich aus dem Yoga stammenden Elemente (neben vielen anderen alten und neueren Techniken) in die Methoden der Kinesiologie übernommen und integriert worden. Zum Wohlergehen aller, die sie anwenden und nützen.



**Prof. Mag. Herta Meirer**  
Kinesiologin, Pädagogin

Kontakt: 1170 Wien, Haslingergasse 19/11  
9904 Thurn, Thurn-Zauche 17a  
Mobil: 0650 40 84 089  
E-Mail: [lernpaedagogik@gmail.com](mailto:lernpaedagogik@gmail.com)  
[www.herta-meirer.at](http://www.herta-meirer.at)

INSTITUT FÜR DIPL. HOLISTISCHE  
GESUNDHEITSLERE, HUMANENERGETHIK,  
ENTSPANNUNGS- UND MENTALTRAINING

**SCHNÖDL GABRIELE**  
(FRANZ LISZT GASSE 1,7000 EISENSTADT)

**Energetiker – Beruf mit Zukunft**

Ausbildung zum/r Dipl. ganzheitlichen EnergetikerIn  
(Start: 15.,16. September 2012)

Diplom – BachblütenberaterIn  
(Start: 8.,9. September 2012)

Spagyrische(r) EnergetikerIn (Kräuterkunde) mit Diplom  
(Start:Frühjahr 2013)

Vinyasa Yoga Lehrgang zum/r YogalehrerIn  
(Start: 22.,23. September 2012)

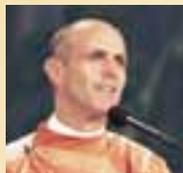
Kinderyoga Grundausbildung mit Zertifikat  
(Start: 29.,30. September 2012)

**Infos über Inhalte und Förderungen  
sowie Anmeldung unter**  
0676/35 177 82  
[office@alternativetherapie.at](mailto:office@alternativetherapie.at)  
[www.alternativetherapie.at](http://www.alternativetherapie.at)

Die Wiener Gruppen der *Self-Realization Fellowship* laden ein

# MEDITATION

## DIE LIEBE DES HERZENS ERWEITERN



Es spricht  
**Bruder Devananda**,  
seit über 40 Jahren  
Mönch der  
*Self-Realization  
Fellowship*

### **KOSTENLOSER VORTRAG**

über die Kriya-Yoga-Lehre  
Paramahansa Yoganandas

**Freitag, 5. Oktober 2012**  
**19:00 Uhr**

**Airo Tower Hotel**  
**Kurbadstraße 8 · 1100 Wien**

Paramahansa Yogananda  
Autor des  
spirituellen Klassikers  
*Autobiographie eines Yogi*

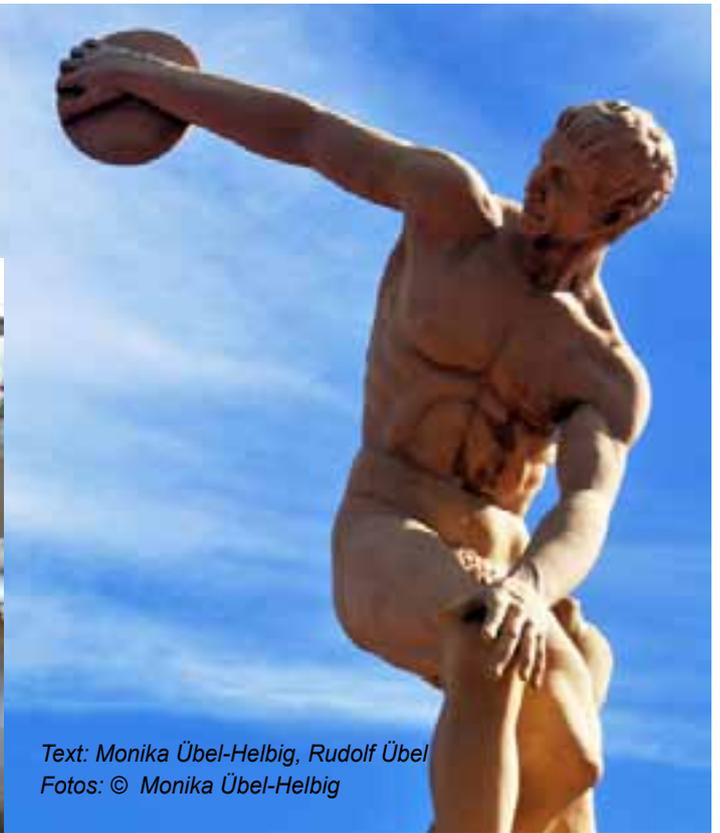
Nähere Auskunft unter  
**0664 134 16 27**  
[srfwien@gmx.at](mailto:srfwien@gmx.at)  
oder

[srfwienjosefstadt@gmail.com](mailto:srfwienjosefstadt@gmail.com)



**SELF-REALIZATION FELLOWSHIP**  
GEGRÜNDET 1920 VON PARAMAHANSA YOGANANDA  
[WWW.YOGANANDA-SRF.ORG](http://WWW.YOGANANDA-SRF.ORG)

# SPORT- KINESIOLOGIE



Text: Monika Übel-Helbig, Rudolf Übel  
Fotos: © Monika Übel-Helbig

Bild: © Jose Vidal - Fotolia.com

## Definition:

Die **Sport-Kinesiologie** entwickelte sich auf der Basis des Touch for Health, den Erkenntnissen der Sportwissenschaft und der Applied Kinesiology. Mit Hilfe der Techniken können sportspezifische Beschwerden schon im Vorfeld vermieden werden, aber auch Heilungsprozesse nach Sportverletzungen und bei Schmerzzuständen unterstützt werden.

Diese Methode wird weltweit seit 30 Jahren von olympischen und professionellen Athleten benutzt. Sie ist aber genauso für den Freizeitsport bestens geeignet.

Viele Athleten verwenden Sport-Kinesiologie, um ihr Körpersystem optimal zu aktivieren, die Ausdauer zu stärken und Muskelprobleme zu lösen. Das Verletzungsrisiko wird herabgesetzt und Erholungsphasen können effizienter genutzt werden.

## Methode:

Es werden mittels spezieller kinesiologischer Muskeltests mögliche Hindernisse und Defizite auf dem Weg zum Erfolg ermittelt. Im Bezug auf Trainingsleistung oder Wettkampf werden Blockaden und Stressoren ausfindig gemacht. Dabei werden, die am häufigsten im jeweiligen Sport beanspruchten Muskeln auf ihre Zuverlässigkeit überprüft und, wenn erforderlich, sofort korrigiert und unterstützt.

Mit Hilfe von angemessenen und effektiven Techniken wird im physischen, biochemischen, emotionalen und mentalen Bereich die Leistungsfähigkeit optimiert.

Weitere Überprüfungsmethoden werden zur Optimierung des Trainingsplans, der Ernährung und des Selbstvertrauens eingesetzt. Die Stabilisierung des Willens (98% der Siege finden im Kopf statt), das Selbstbewusstsein und die Motivation werden ebenfalls mit einbezogen.

Die Kommunikationsfähigkeit, sowie Empathie und Kompetenz, wichtige Eigenschaften für den Mannschaftssport, werden speziell gefördert.

Sportliches Ziel ist nicht nur gewinnen, sondern die Balance zwischen Aktivität (Sport) und Ruhe zu finden. Gesundheit und Fitness sind die Grundlagen für den Erfolg.

Die Techniken der Sport-Kinesiologie können für jede Art von Sport angewendet werden. Im Spitzensport wie auch im Breitensport.

## Ursprung:

John Varun Maguire (Kalifornien/USA) ist der Begründer dieser Methode. Er gründete 1989 das „Kinesiology Institut of America“, und entwickelte professionelle Trainingsprogramme aus den natürlichen Gesundheitstechniken, TfH und der Applied Kinesiology für Weltklasse Athleten aus Nordamerika, Europa und Afrika.



Gemeinsam mit seinem Kollegen Michael S. Ugljesa (Kalifornien/USA) entstand die MAPS-Methode: Maximum-Athletic-Performance-System.

## Voraussetzung für Sport-Kinesiologie-Berater:

Touch for Health Instructor und zusätzlich staatlich anerkannte SporttrainerIn, SportwissenschaftlerIn oder Lehrwart.



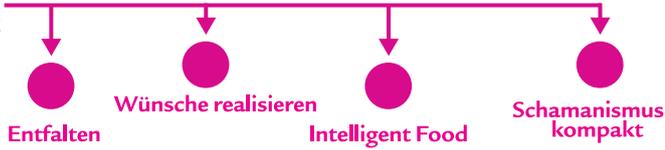
**Monika Übel-Helbig**  
Instructor für Edu-K, Brain Gym, und Movement Dynamics, Lehrbeauftragte Uni-Wien

**Rudolf Übel**  
geprüfter Lehrer für Sportkinesiologie 1 und 2 nach John Varun Maguire, Instructor für TfH und Brain Gym

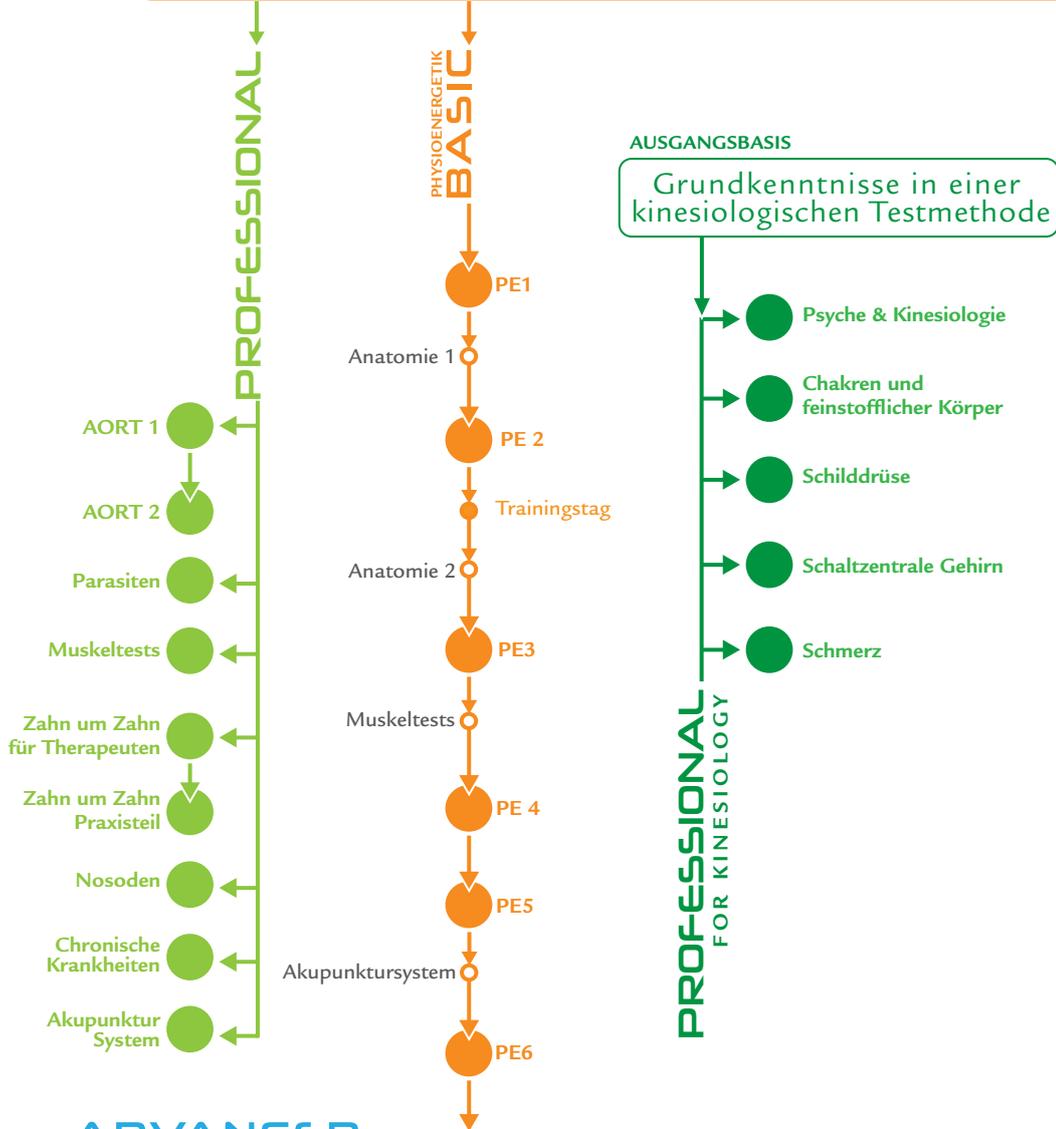
**Kontakt:** Wilhelm Exner - G. 2/20, 1090 Wien  
Tel./Fax: 01/319 73 86 Mobil: 0676 515 72 98  
E-Mail: energy.zentrum@chello.at Home: www.energy-world.at

Quellenangabe: Sportkinesiologie Manuals von John Varun Maguire (USA); Bücher: Kinesiologie im Sport, Werner Klinghöfer, Kinesiologie, Günter Dobler

**PERSONAL**  
OHNE VORKENNTNISSE



AUSGANGSBASIS **G e s u n d h e i t s b e r u f e**



**Basic:**

Physioenergetik-Ausbildung (Kurse bauen aufeinander auf)

**Advanced:**

Vertiefung für Absolventen von BASIC

**Professional:**

Wissen für alle Gesundheitsberufe

**Professional/Kinesiology:**

Gesundheitsthemen für Therapeuten mit kinesiologischen Grundkenntnissen

**Personal:**

von Selbsterfahrung bis Ernährung - für alle Interessierten



Internationale Akademie  
für Physioenergetik  
Frimbergergasse 6-8, A-1130 Wien  
Tel +43 (0)1 879 38 26 - 10  
E-Mail: office@physioenergetik.at  
ZVR-Nr: 198210490

[www.physioenergetik.at](http://www.physioenergetik.at)

Gutschein über € 20,-  
einlösbar bei einer  
Online-Buchung  
(Code: 0912)



## Ihre Meinung ist gefragt!

Der Vorstand des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie, Mag. Christian Dillinger, hat in der vorigen IMPULS-Ausgabe die Leser gebeten, zu seinem Artikel

### „Energetiker oder Energethiker?“

Stellung zu nehmen.

Frau Mag. phil. Marjolijn Wegener Sleeswijk meldet sich zu Wort:

#### Das H

Das Wort Energetik, die Berufsbezeichnung Energetiker – ich meine selbstverständlich die weiblichen Formen der von mir verwendeten männlichen immer mit – sowie das zugehörige Adjektiv und Adverb „energetisch“ sind in ihrer ursprünglichen Form in mehr als einer Hinsicht glücklich gewählt. Die Wortfamilie des griechischen Fremdwortes Energie, griechisch „*enérgeia*“: „Wirksamkeit“ ist sehr gut eingebürgert, was seit einigen Jahrzehnten auch für die Nebenbedeutung der feineren Kräften gilt, mit denen wir arbeiten. Andererseits lässt diese Wortfamilie genügend Raum für das neu gebildete Wort Energetiker. Dieses hat zusammen mit den schon existierenden Worten „Energetik“ und „energetisch“ viele Entsprechungen bei anderen geläufigen griechischen Fremdwörtern, wie etwa „Technik“, „Techniker“, „technisch“, „Physik“, „Physiker“, „physisch“ und Vieles mehr. Wenn ein Physiker jemand ist, der in der Physik mit physischen Dingen arbeitet, so gilt Entsprechendes für den Energetiker, und das versteht auch jemand, der das Wort zum ersten Mal zur Kenntnis nimmt.

Diese Klarheit wird aber beeinträchtigt, wenn wir glauben, die Ganzheit des Wortes „Energetiker“ oder „Energetik“ steigern zu müssen auf mehr als 100%. Nicht umsonst sprechen wir von „Wortfamilien“, als wären Worte etwas Lebendiges, als wäre jedes Wort ein Organismus. Wird ein Pferd tüchtiger, wenn wir ihm ein fünftes Bein einpflanzen? Werden wir es als gutes Renn- oder Arbeitspferd verkaufen können? Höchstens als Kuriosum.

Aber nehmen wir einmal an, „Energetik“ und „Energetiker“ werden durch das H im Sinne der Ethik aufgewertet. Was soll nun geschehen mit dem Wort „energetisch“? Wollen wir auch alles, was wir mit dem Wort „energetisch“ verbinden, von vornherein mit der „Ethik“ aufladen? Sprechen wir also von „energetischen Mitteln“, „energetischen Interaktionen“, „energetischen Blockaden“ ohne die Wahl einer

wertneutralen Formulierung? Und was ist mit dem möglichen Missbrauch? Wenn jemand einem Mitmenschen heimlich Essenzen ins Essen mischt, handelt er dann „energetisch“? Oder wollen wir doch lieber „Energethiker“ sein, die „energetisch“ arbeiten? Oder sollen die Formen „energetisch“ und „energethisch“ nebeneinander bestehen? Sobald wir das H in diese Wortfamilie einführen, stiften wir Verwirrung, und was Verwirrung mit dem Organismus macht, wurde schon tausendfach getestet. Ist das, was wir beim Publikum bewirken wollen, wenn es von uns erfährt?

Und wollen wir wirklich als „sich ethisch verhaltende“, also seriöse Energetiker präsentieren?

Wenn wir jemanden nach seinem Beruf fragen, und zur Antwort bekämen: „Ich bin ein seriöser Anwalt“, oder „Ich bin ein anständiger Juwelier“, steigert das dann unser Vertrauen?

Haben Sie keine Angst, Herr Dillinger, vor Exklusivität! Bald werden andere Berufsgruppen nachziehen: Unsere Medikamente bekommen wir dann vom „Apotheker“, den Staat lenken die „Politiker“, und Polizisten bekommen wir nur mehr beim „Fairsicherer“! Die sind dann alle genauso anständig wie wir!

Dafür ist es aber denkbar, dass manche Kollegen sich lieber „Energetiker“ nennen wollen. Die ganz Genauen mögen sich als „Energetepetiker“ versuchen... Wir sind eben im Bereich des Geschmacks, der Subjektivität, der Willkür. „Ethik“ als Modeschmuck....

Wer die Sprache liebt, liebt auch das Wortspiel. Nur hat das Spiel seinen Platz, zum Beispiel in der Werbung, im persönlichen Gespräch, im Kabarett.

Obwohl die Elemente der Sprache nicht auf der Liste der Beispiele unserer Mittel am Gewerbeschein stehen, so wissen wir doch wohl alle, dass Sprache energetisch wirkt. Viele Kollegen arbeiten bewusst mit Sprache, etwa durch das Verhaltensbarometer, im Body Talk oder durch das Beschriften



Bild © ag visuell - Fotolia.com

von Trinkgläsern. Und die Meisten von uns entwickeln ein Feingefühl dafür, wie sie mit ihrem jeweiligen Klienten sprechen und stellen sich in der Wortwahl, im Ton und sogar in der Artikulation auf ihn ein. Die Gestaltung der Sprache wird zum Teil unseres energetischen Handelns. In anthroposophischen Kreisen gibt es drei verschiedene, wirksame Methoden, die einzelnen Sprachlaute zu verabreichen. Sprache ist eine energetische Quelle ersten Ranges, nicht etwas, womit wir nach Belieben schalten dürfen. Wir schulden ihr nicht weniger Ehrfurcht und Dankbarkeit wie unseren Blüten und Steinen.

Wenn es um eine verbindliche Bezeichnung unseres Faches geht, wird aus einem an sich gelungenen Wortspiel eine Verfälschung, Verfremdung und Verstümmelung. Und die Wirkung, die verbindliche Kraft des Wortes, wird beeinträchtigt sein: Wir sind dann in keiner Urkunde, bei keinem Amt, bei keinem offiziellen Anlass wirklich „Energetiker“, sondern immer nur etwas Ähnliches. Das H wird in den Worten, die unser Fach bezeichnen, nie etwas Anderes als ein Fremdkörper sein. Es taugt nicht dazu, das Vertrauen unseres Publikums zu erwerben, sondern wie angedeutet dazu, Verwirrung, Misstrauen und Spott hervorzurufen. Wir dürfen nicht akzeptieren, dass dieses in seinem Wesen angetastete Wort auf unsere Gewerbescheine als offizielle Berufsbezeichnung aufscheint.

Sprache ist etwas Wunderbares. Missbrauchen wir sie nicht. Ich hoffe, dass meine ernste Warnung gehört wird.

**Marjolijn Wegener Sleeswijk, mag. phil.**  
Stressmanagement nach Three in One Concepts, Gesang,  
Studium in Latein und Griechisch

**Kontakt:**  
Neustiftgasse 55/1/8, 1070 Wien  
Tel.: 0650 / 702 29 20  
[marjolijn.sleeswijk@chello.at](mailto:marjolijn.sleeswijk@chello.at)



# Grüne Heilerde - KÖNIGIN des Mineralreiches

## Überbringerin für Schönheit, Wohlbefinden und Gesundheit

Einer dieser unbeschreiblichen Schätze von Mutter Natur an die Menschheit ist die *Grüne Heilerde* aus Sizilien, welche nahe am Mittelmeer in einer sauberen, fast das ganze Jahr sonnigen und windigen Gegend zu Tage gefördert wird.

Diese Heilerde stammt aus einer Zeit, als unser Planet noch reich an vitalen Kräften war: Das vor ca. 10 Millionen Jahren gesunde Ökosystem brachte einen Schatz hervor, dessen Qualitäten wir heute genau kennen und bewusst für uns nutzen können: Sie ist reich an Mineralsalzen wie Silicea, Eisen, Magnesium, Kalzium, Natrium und Titanerz, natürlichen Spurenelementen aus dem Meer und natürlichen Mikro-Nährstoffen. Dieses einzigartige Zusammenspiel lässt sie zu einer Quelle des Wohlbefindens für die Menschheit werden, zur Blume des Mineralreiches, und wie alle Blumen in einer Sphäre des Lichtes lebend, birgt sie die Kräfte der Sonne in sich.

Ihre Beschaffenheit ist sanft, weich, plastisch und cremig, ein natürliches Verjüngungsmittel, welches schützt, formt, regeneriert, belebt und jung erhält. Sie verleiht der Haut eine besondere Weichheit und Elastizität. Ein wichtiger natürlicher Inhaltsstoff ist die Kieselerde. Sie strahlt bestimmte Lichtfrequenzen aus, die unsere Körperzellen zur Selbstregulation anregen. Genaue Laboruntersuchungen ergaben, dass die *Grüne Heilerde* einen höheren Anteil an Spurenelementen enthält als jede andere Heilerde.

Diese Besonderheiten erkannte auch Dr. Ferraro, der Firmengründer von ARGITAL. Das Unternehmen stellt seit fast 40 Jahren hochwertige Pflegeprodukte her. Dabei

wird die *Grüne Heilerde* während der Sommermonate bei größter Sonneneinstrahlung schonend unter Berücksichtigung von anthroposophischen Richtlinien gefördert. Die Produkte wurden aufgrund ihrer qualitativen Hochwertigkeit und Natürlichkeit mit dem bekannten Qualitätssiegel *demeter* und dem BDIH-Prüfzeichen „kontrollierte Naturkosmetik“ ausgezeichnet. *Grüne Heilerde* bzw. *Heilerde-Gel* werden mit natürlichen Vitaminen, sauberem Quellwasser und reinen ätherischen und pflanzlichen Ölen vereint, welche ebenfalls allesamt reich an Sonnenenergie sind. Das Zusammenwirken der genannten Inhaltsstoffe bringt deren Energien in den Produkten zum Vibrieren - eine universelle harmonische Sinfonie des Wohlbefindens zur Freude des Körpers.

Auch innerlich kann *Grüne Heilerde* angewandt werden. Dazu wird sie nach dem Sontrocknen besonders fein vermahlen. Eingenommen vermag sie ihre sanft reinigenden Eigenschaften zu entfalten und kraftvoll Energie zu spenden.

Sie ist ein für jedes Alter angezeigtes Tonikum, welches sich hervorragend dazu eignet, den Organismus neu zu mineralisieren, auszugleichen und so Wohlbefinden zu verleihen.

Die *Heilerde-Presslinge* wie z. B. „Clay-Flowers“ unterstützen, be ruhigen und stärken durch die Kombination mit reinen ätherischen Ölen auf wunderbare Weise den gesamten Verdauungstrakt.

Die Verwendungsmöglichkeiten sind vielfältig: ob als Gesichtsmasken, Körper- und/oder Haar-Packungen, als belebendes Vollbad oder entspannendes Fußbad. *Grüne Heilerde* mit reinem Wasser vermischt, bildet eine optimale Gesichtsmaske, welche die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen schützt und von den täglichen Strapazen erholen lässt. Für jene, die lieber auf ein fertiges Produkt zurückgreifen, empfiehlt sich die gebrauchsfertige Maske.

Als Haar-Packung angewendet verhilft sie zu glänzendem, gestärktem Haar. und schützen vor Haarausfall.

**Die Besonderheit an der Grünen Heilerde:** Sie enthält das zweiwertige Eisen, das der Heilerde ihre grüne Farbe verleiht und sich von den rötlichen Heilerden unterscheidet, welche dreiwertiges Eisen enthalten.

Da der Körper einzig zweiwertiges Eisen aufnehmen und für den Organismus nutzen kann, hat die Firma ARGITAL jene *Grüne Heilerde* als Basis für ihre reinen Heilerde-Naturprodukte gewählt.

**Kontakt in Österreich:  
Esencia Natural**

Tel. +43 699 1 55 55 677  
office@esencia-natural.at  
www.esencia-natural.at

**Siehe Schaltung Seite 79**

# Das zwiespältige GELB

Text: Ulrike Icha  
Foto: © Roman Icha

Wir empfinden das Sonnenlicht als gelb. Aufgrund dieser Erfahrung schenkt uns Gelb Behaglichkeit und Wärme und gilt als positive Farbe. Die historisch geprägte Symbolik ist da anders: Gelb war die Farbe der Geächteten.

## Gelb und Gold

Gelb wird zu „Gold“, wenn damit etwas besonders Schönes oder Wertvolles assoziiert wird. In einer Sage heißt es: „Wo gelbe Blumen blühen, liegt im Boden Gold vergraben.“ Gelb-blondes Haar wird oft als „goldenes Haar“ bezeichnet.

## Das kaiserliche Gelb

Die Reichsfarben des Kaisers des hl römischen Reiches deutscher Nation, Maximilian I., waren, wie die aller Habsburger danach, Gelb und Schwarz. Damit wurden auch die Uniformen ihrer Posthalter ausgestattet: gelbe Jacke mit schwarzen Aufschlägen. Die Post war so mit den Insignien des Reiches ausgestattet und jedem als kaiserliche Kurierpost erkenntlich. Gelb ist damit zur Symbolfarbe der Post geworden und wird auch bei uns in Österreich genutzt.



In China war Gelb die Hoheitsfarbe des Kaisers. Die chinesischen Sagen berichten von einem gottgleichen König, der den Menschen die Kultur brachte. Man nennt ihn den *Gelben Kaiser* (Huang-ti). Die Kaiser hüllten sich in gelbe Kleider, die mit einem goldenen Drachen bestickt waren. In der chinesischen Symbolik bedeutet Gelb: Toleranz, Geduld und Weisheit, die von reichhaltigen Erfahrungen gewonnen wurde. Ein altes chinesisches Sprichwort lautet: „Mit großer Duldsamkeit kann man die höchste Achtung (Position) erlangen.“

## Das göttliche Gelb

Gelb ist die leuchtendste Farbe und assoziiert die Sonne, die meisten Religionen schreiben deshalb der Sonne eine zentrale Bedeutung zu und verehrten sie als lebensspendende Gottheit. In Asien sind politische und religiöse Symbolik identisch. Die Kaiser waren Söhne des Himmels. Als kaiserliche Farbe war sie auch die Farbe der Religion. Noch immer wird Gelb mit dem Göttlichen in Verbindung gebracht. Viele Kulturen sagen der Farbe Gelb eine schützende Wirkung nach. In Indien trugen die Bräute vor der Hochzeit zerrissene, gelbe Kleider zur Vertreibung von bösen Geistern.

Im Orient, in Ägypten, Russland, und in manchen Balkan-Ländern ist Gelb Hochzeitsfarbe.

Gelb, genauer gesagt, Safrangelb gilt in Indien als „Glück versprechende“ Farbe. So lautet einer ihrer vielen Namen auch „Suvarna“ – „gute Farbe“. Gelb ist zudem die „heilige“ Farbe vieler indischer Glaubensrichtungen. Mönche des Jainismus und Buddhismus kleiden sich in safranfarbene Gewänder.

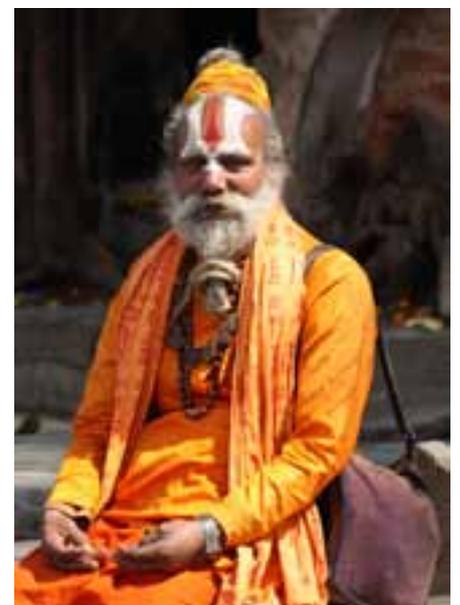


Foto: © Hubert Hodeček

Auf den Dächern der Hindu- und Sikhstaten wehen dreieckige gelbe Fahnen. Die Farbe begegnet einem außerdem auf der Stirn der Hindus, wo sie einen safrangelben Punkt markiert. Hinduistische Gottesstatuen reibt man mit einer safranfarbenen Paste ein, um ihnen zu huldigen. Von Gelb geht damit eine vereinigende Wirkung aus: Im Hinduismus ist es eines der wenigen Elemente, das von allen Gläubigen akzeptiert wird.

### Das kostbare Gelb

Die berühmteste Pflanze, die zum Gelbfarben verwendet wird, ist *Safran*, eine Krokusart. Für ein Kilo Farbstoff benötigt man 100.000 bis 200.000 Blüten und die aus dieser Pflanze gewonnene Farbe zählt zu einer der kostbarsten. Die Ernte ist sehr mühsam: Aus den Blüten werden nur die gelben und orangen Staubfäden herausgezogen, die dann im getrocknet werden.



Das Besondere am Safrangelb ist, dass diese Farbe für die Ewigkeit hält. Sie ist licht- und waschecht. Milligrammweise wird Safran als Speisefarbe verwendet: für Käse und Liköre. Wir kennen alle den Textabschnitt des Kinderliedes: „Safran macht den Kuchen gehl.“ Eine ganz besondere Bedeutung hat er in der indischen Küche.: Für Festessen werden Reisgerichte gelb gefärbt.

In Europa wurde vor allem der *Wau* (auch Reseda, Gilbkraut) als gelbfarbende Pflanze genutzt.



Zur Farbgewinnung wird die ganze Pflanze gekocht. In dieser Brühe wird der Stoff gefärbt. Auch mit getrockneten Pflanzen kann gefärbt werden, was den Wau zu einer wichtigen Handelspflanze machte. Allerdings ist das Wau-Gelb nicht so farbtensiv und so beständig wie das Safran-Gelb.

### Der schlechte Ruf der Farbe Gelb

Bereits die römische Antike hatte kein positives Verhaltis zur gelben Farbe. So war das „schmutzige Gelb“ („luteum“) beispielsweise die Farbe der Prostituierten im Alten Rom – eine Zuordnung, die sich bis ins Mittelalter hielt. In Europa wurde den Prostituierten das Tragen von gelben Kopftüchern, gelben Schleiern oder Schuhen mit gelben Bändern vorgeschrieben. Auch Frauen mit unehelichen Kindern mussten ihre Schande durch gelbe Kleidung offenbaren.

Dass Gelb in der frühen Zeit des Christentums mit Tod, Verderben, Irrglauben, Heuchelei und Neid assoziiert wurde, führt man auf das „fahle“ (lat. pallidus) Pferd zurück, das in der Apokalypse des Johannes (6,8) vorkommt. Viele Beispiele belegen, dass Gelb damals als Schandfarbe galt. „Ketzern“ wurde im Mittelalter bei der Hinrichtung ein gelbes Kreuz umgehängt. Wer Schulden hatte, musste gelbe Scheiben auf die Kleider nähen. Die Haustüren der Geächteten wurden gelb gestrichen.

Seit dem 4. Laterankonzil mussten Juden auf Anweisung von Papst Innozenz III. ab 1215 zur Kennzeichnung einen so genannten „Judenhut“ oder einen gelben Stofffleck auf ihrer Kleidung tragen. Diese Bestimmung zur Kennzeichnung von Juden wurde über die Jahrhunderte immer wieder erneuert, wobei die Formen der Stoffmarkierung wechseln sollten, nicht aber die Farbe.



In mittelalterlichen europäischen Städten wurde außerdem bei Ausbruch der Pest eine gelbe Fahne gehisst.

Man assoziierte Gelb auch mit Alter und Krankheit (vergilben, gelbe Zähne).

Die Wörter *Gelb*, *Geld* und *Gold* sind verwandt. Auch das Wort *Galle* gehört zu dieser Familie. Gallenleiden äußern sich in der Regel durch eine gelblich gefärbte Haut. Da die Menschen früher davon überzeugt waren, dass in der Galle der Ärger zu Hause sei, wurde das Gelb auch damit assoziiert.

### Gut sichtbar!

Gelb hat die beste Fernwirkung, weil es sich tags und nachts deutlich vom Himmel abhebt. In der Näher wirkt es sehr aufdringlich. Aufgrund der optimalen Fernwirkung und aufdringlichen Nahwirkung wird Gelb als Warnfarbe genutzt. Schwarz bildet den besten Kontrast. Schwarz auf Gelb sind Symbole für giftige, explosive, radioaktive Stoffe.



Die *gelbe Karte* (und die rote Karte) wurde zur Fußball-WM 1970 eingeführt, um Regelverstöße anzuzeigen. Die Karten wurden nach der WM 1966 von dem englischen Schiedsrichter Ken Aston erfunden, um Verständigungsschwierigkeiten zwischen Schiedsrichtern und Spielern zu reduzieren. Die Idee zu gelben (und roten) Karten kam ihm im Straßenverkehr nach mehreren VerkehrsampeIn.



Im Autorennsport signalisiert die *Gelbe Fahne* stets Gefahr. Unter Gelber Fahne besteht Überholverbot und Vorsicht. Wird sie geschwenkt, ist große Gefahr im Verzug, und die Fahrer müssen sich zum Anhalten bereit machen.

Das *Gelbe Trikot* wurde das erste Mal 1919 bei der Tour de France verwendet, um dem Publikum die Identifizierung des Gesamtfuhrenden zu erleichtern. Mit einem gelben Trikot werden inzwischen auch die Führenden in anderen Sportarten (z. B. nordischer und alpiner Skisport) ausgestattet.

## Das Gelbe vom Ei

Wenn die Hühner Mais, Weizen, Karotten und das Gras von der Wiese fressen, wird der Eidotter besonders intensiv gelb. Denn in diesen Naturprodukten sind Karotinoide enthalten. Sie sorgen nicht nur für den guten Geschmack der Eier, sondern stärken das Immunsystem der Hühner. Wenn die Hühner außerdem viel Bewegung haben, dann wird das Eigelb noch dunkler und gehaltvoller.

## Xanthophobie

Die *Angst vor der Farbe Gelb*. Ausgehend von der Annahme, dass die Farbe eine negative Auswirkung auf den Menschen hat, meiden Xanthophobiker alles Gelbe - selbst das Wort Gelb.



**Ulrike Icha**  
Kinesiologin, Ortho-Bionomin  
Joalis-Entgiftungsberaterin  
**Kontakt:**  
Flurschützstr. 36/12/46  
1120 Wien  
Tel.: 0680 218 52 15  
Mail: [ulrike.icha@utanet.at](mailto:ulrike.icha@utanet.at)  
[www.easy.or.at](http://www.easy.or.at)

## Energetische Wirkung von Gelb

Die energetische Heilfarbe für den Magen, oberen Darmbereich, die Bauchspeicheldrüse und die Milz ist Sonnengelb, das zusätzlich auch für Arthritis, Arthrosen und Rheuma angewendet werden kann. Gelb kann auch das Gemüt erhellen und erheitern.

- Bei *Appetitlosigkeit* sollten Sie möglichst oft gelbe Kleidung tragen. Gelb ist verdauungsfördernd, was zur Folge hat, dass der Appetit steigt.
- Bei *Magenbeschwerden* tragen Sie am besten einen ca. 10 cm gelben Seidengürtel unter der Kleidung direkt auf der Haut. Wenn sie sich noch dazu mit gelben Objekten (Pölster, Bilder, Tücher,...) umgeben, können Sie die Farbe auch über die Augen aufnehmen.
- Bei *schlechter Laune*: Besorgen Sie sich ein großes gelbes Seidentuch oder 2 m naturgefärbte Seide. Legen Sie sich ohne Bekleidung ca. 20 Minuten unter dieses Tuch. Beachten Sie vorher, dass der Raum warm genug ist. Sie können sich zusätzlich mit Musik, die Ihnen gut tut, verwöhnen.
- Bei *Arthrosen und Rheuma in den Kniegelenken* legen Sie sich z.B. beim Sitzen ein gelbes Seidentuch über die Beine.

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  
Bilder: <http://www.wikipedia.de>, <http://www.farbenundleben.de>,  
<http://www.ifa.de/pub/kulturaustausch>: Dr. Kulwant Singh, <http://www.life-institut.ch/Farben.htm>,  
<http://www.wissenschaft-im-dialog.de/aus-der-forschung>, <http://www.ms-race.de/rennst/flaggenzeichen.html>

## Ausbildung auf höchstem Niveau

[www.mentalakademie-europa.com](http://www.mentalakademie-europa.com)

mentalakademie

**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](http://www.mentalakademie.info)

## 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](mailto:roswitha.wagner@mentalakademie-europa.com)

10 JAHRE  
Mentalakademie

# BEFREIEN SIE SICH RASCH VON BELASTENDEN GEFÜHLEN

Text: Dr. Karin Neumann

# VERÄNDERN SIE IHRE „PROGRAMME“

## EDx™™

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

**Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse bestätigen, was einfühlsame Mütter und Väter seit Langem wissen: Eltern sind wichtig, denn sie haben auf die mentalen und physischen Eigenschaften der Kinder, die sie aufziehen, einen überwältigenden Einfluss; und dieser beginnt nicht erst nach der Geburt, sondern bereits davor!**

Gene bestimmen nicht ausschließlich unser Schicksal, denn Umwelteinflüsse können sie maßgeblich verändern. Wissenschaftler sprechen dabei vom „**impliziten Gedächtnis**“. Das bedeutet, dass das Nervensystem des Fötus und des Neugeborenen immense sensorische Kapazität und Lernfähigkeit hat und auch eine Art Erinnerungsvermögen. Die Fähigkeit von Individuen, auf die Lebensbedingungen einzugehen, die ihre Mütter vor ihrer Geburt erlebten, ermöglicht es ihnen, ihre genetische und physiologische Entwicklung dieser „Umweltvorhersage“ optimal anzupassen. Der gleiche epigenetische Einfluss kann sich auch nach der Geburt des Kindes fortsetzen, denn die Eltern beeinflussen die Umgebung ihres Kindes weiterhin maßgeblich. Sie wirken selbst nach der Geburt sozusagen als „Gentechniker“ ihrer Kinder.

Die menschliche Umgebung und die sozialen Sitten und Gebräuche ändern sich so schnell, dass es nicht sinnvoll wäre, kulturelles Verhalten über genetisch programmierte Instinkte zu vermitteln. Kleine Kinder beobachten ihre Umgebung genau und speichern das Weltwissen ihrer Eltern direkt in ihr Unbewusstes ab. So werden die Verhaltensweisen, Einstellungen und Überzeugungen der Eltern zu ihren eigenen, denn sie werden in den synaptischen Verbindungen unseres Unbewusstes „verdrahtet“; und sobald sie einmal fest im Unbewussten einprogrammiert sind, steuern sie uns für den Rest unseres Lebens – es sei denn, wir erkennen sie und finden heraus, wie wir sie wieder positiv „umprogrammieren“ können!

Mit diesem Wissen mag man sich gar nicht vorstellen, was in einem kindlichen Bewusstsein ausgelöst wird, wenn Eltern immer wieder Dinge sagen, wie z.B. „Du dummes Kind“, „das hast Du gar nicht verdient“, „das schaffst Du ja sowieso nie“, „so etwas wie Du hättest nie geboren werden sollen“ oder „Du bist ein Schwächling“, und und und ...!

In der frühen Entwicklung ist das Bewusstsein des Kindes noch nicht ausreichend entwickelt, um zu erkennen, dass solche elterlichen Aussagen keine echten Charakterisierungen ihrer selbst sind. Wenn sie jedoch erst einmal im Unbewussten einprogrammiert sind, werden solche verbalen Übergriffe zu inneren Wahrheiten, die unbewusst das Verhalten und das Potenzial ein ganzes Leben lang beeinflussen. Wenn ein Mensch erwachsen wird, ist sein Unbewusstes randvoll mit Informationen, die von der Fertigkeit des

Laufen Könnens bis zu dem Wissen, „ohnehin nichts zu taugen“ oder dem Wissen „alles erreichen zu können, was man will“, reicht.

Die Summe unserer genetisch programmierten Instinkte bildet zusammen mit den Überzeugungen, die wir von unseren Eltern erlernt haben, unser Unbewusstes: Dabei handelt es sich um eine emotionslose Datengrundlage, deren Aufgabe nur darin besteht, Umweltsignale wahrzunehmen und die entsprechenden programmierten Verhaltensweisen aufzurufen – ohne Fragen zu stellen oder zu urteilen. Das Unbewusste ist somit unsere programmierbare „Festplatte“, auf der alle Lebenserfahrungen abgespeichert werden.

Diese Programme sind fest verankerte, durch bestimmte Reize ausgelöste, Verhaltensweisen. Solche Reize können durch das Nervensystem im Außen wahrgenommen werden oder auch in Form von Emotionen, Genuss oder Leiden aus dem Körperinneren stammen.

Wenn ein solcher Reiz wahrgenommen wird, löst er automatisch genau dieselbe Verhaltensreaktion aus, die beim ersten Erleben dieses Reizes erlernt wurde. Das unbewusste Denken ist unser „Autopilot“, das bewusste Denken ist sozusagen unsere „manuelle Steuerung“; diese beiden Arten unseres Denkens sind ein dynamisches Duo. Wenn sie zusammenwirken, kann sich das bewusste Denken auf etwas Bestimmtes konzentrieren, wie z. B. auf die Party, zu der Sie am Freitag gehen wollen, während Ihr Unbewusstes dafür sorgt, dass Sie den Rasenmäher sicher über Ihr Grundstück steuern.

Die beiden Arten unseres Denkens kooperieren auch beim Erlernen komplexer Verhaltensweisen, die später unbewusst durchgeführt werden können.

Warum positives Denken „allein“ häufig scheitert: Positives Denken bringt dem Körper nicht immer Heilung, denn es braucht mehr als das, um Kontrolle über seinen Körper und sein Leben zu erlangen. Dazu man muss man verstehen, dass die scheinbar getrennten Abteilungen „Bewusstes“ und „Unbewusstes“ voneinander abhängen.

Das Bewusstsein ist kreativ und kann positive Gedanken erzeugen. Das Unbewusste hingegen ist ein Speicher instinktiver und erlernter Verhaltensweisen, die durch entsprechende Reize abgerufen werden. Die neurologischen Verarbeitungskapazitäten des Unbewussten sind dem Bewusstsein haushoch überlegen. Wenn somit die Wünsche des Bewusstseins den Programmen des Unbewussten widersprechen, ist es nur mit äußerstem Energieaufwand möglich, sein Ziel auch tatsächlich zu erreichen (meist hält das mühsam Erreichte dann auch nicht dauerhaft an, da man ja gegen seine eigene „innere Programmierung“ handelt, also ein Selbstsabotagemuster „eingebaut“ hat).

Sie können daher eine positive Affirmation, wie z.B. „liebenswert zu sein“ tausend-fach wiederholen: Wenn Ihnen als Kind immer wieder gesagt wurde, dass Sie „wertlos und dumm“ sind, wird Ihr Unbewusstes all Ihre Bemühungen untergraben, und dieses schöne Gefühl wird sich auch bei noch so guten Gedanken und wiederholtem Aussprechen nicht einstellen (da helfen selbst drei akademische Titel nicht, um dieses Gefühl, „dumm zu sein“, auszugleichen)!

**„Unsere Überzeugungen steuern somit unsere Biologie!“**  
Lassen Sie diesen Satz einen Augenblick auf sich wirken.

Wir sind in der Lage, unsere Reaktionen auf Umweltreize bewusst zu überprüfen und jederzeit alte Verhaltensweisen zu ändern – wenn wir auch unser Unbewusstes umprogrammieren. Wir sind weder unseren Genen noch unseren Schutzreflexen hilflos ausgeliefert. Denn unsere positiven und negativen Überzeugungen

beeinflussen nicht nur unsere Gesundheit, sondern jeden Aspekt unseres Lebens:

**„Ob du glaubst, du kannst es oder ob du glaubst, du kannst es nicht: Du hast Recht!“**

Das Erfreuliche ist, dass wir diese negativen, unbewussten Muster auch wieder „umprogrammieren“ können; schnelle und nachhaltige Erfolge gibt es diesbezüglich mit einer besonders effizienten Technik aus den USA namens EDxTM Energy Diagnostic & Treatment Methods. Diese bedient sich der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnis, dass zum unbewussten Programm Zugang zu gewinnen ist, um Lebensmuster schnell, effizient, sanft und nachhaltig zu verändern. Denn mit positivem Denken und reiner Willenskraft ist es nicht möglich, gegen diese eigenen negativen Verhaltensweisen anzugehen, wenn das unbewusste Muster dagegen arbeitet.

Mit Hilfe eines „Muskelbiofeedbacks“ in Form des Muskeltests oder des Armlängenreflextests erhält man Zugang zum „Unbewussten“, um herauszufinden, dass die gewünschten Ziele sicher, angemessen und auch möglich sind und mit dem bewussten Willen zu 100 Prozent übereinstimmen. Denn ist dies nicht der Fall, kann man mit dieser Technik meist innerhalb von Minuten tief sitzende einschränkende Überzeugungen meist nachhaltig positiv verändern. Dabei werden sogenannte „Psychische Umkehrungen“ erkannt und energetisch behandelt (sogenannte innere Selbstsabotagemuster, die jedwede Zielerreichung blockieren), indem individuelle Akupunkturpunkte stimuliert und mit positiven Affirmationssätzen verändert werden. Menschen fühlen sich nach solch einer Behandlung meist frei und gelöst, denn jede Stressauflösung entlastet auch das Nervensystem und steigert das Wohlbefinden.

Meist hat man nach einer solchen Behandlung den Wunsch, immer wieder zu gähnen oder das Bedürfnis, tief durchzuatmen. Viele Personen berichten in Folge auch über lebhaftere Träume, die als Zeichen eines kreativen Lösungsprozesses zu verstehen sind. Am Ende der Behandlung fühlt man sich innerlich befreit und körperlich, geistig und seelisch gestärkt! EDxTM kann somit ideal auf unbewusste Überzeugungen einwirken, Stress jedweder Art auflösen und macht die erwünschten Zielerreichungen effektiv und nachhaltig möglich!

EDxTM bahnt somit neue Möglichkeiten der energetischen Selbstregulation. Ihrer Theorie zufolge stehen „Gedankenfelder“ in direkter Korrespondenz zu entsprechenden „Biofeldern“ des Körpers (Thought-Field-Therapy lt. Roger Callahan/USA). Blockierungen gestörter „Energieröme“ werden freigesetzt, und dadurch können auch verfestigte Kreisläufe problemerhaltender Muster (Selbstsabotagen) sowohl auf körperlicher als auch auf gedanklicher Ebene aufgelöst und Zugänge zu den Ressourcen eröffnet werden. Neue Muster werden dadurch aktiviert und mit den Kontexten, in denen sie benötigt werden, körperlich und seelisch fest verankert.

**Die Seminare in EDxTM sind in Österreich vom ÖBK Österreichischer Berufsverband für Kinesiologen anerkannt.**



**Dr. Karin Neumann**

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

Kontakt:

Mahlerstraße 7/19, 1010 Wien

Elisabethstraße 109, 2380 Perchtoldsdorf

Tel.: 0676-7613898 neumann@e-psy.at

[www.e-psy.at](http://www.e-psy.at)



# WIENER ZENTRUM FÜR ENERGETISCHE PSYCHOTHERAPIE

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

[www.e-psy.at](http://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. 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. 26.4.2013 (14-18.30) + Sa. 27.4.2013 (9-18), € 370,-- + USt

**Level 4 (inkl. Prüfung):** Fr. 20.9.2013 (14-18.30) + Sa. 21.9.2013 (9-18), € 370,-- + USt

**Meisterklasse:** Fr. 15.11.2013 (14-18.30) + Sa. 16.11.2013 (9-18) € 310,-- + USt

Bei Bezahlung des gesamten Curriculums: Ermäßigter Gesamtpreis € 1.990,-- + 20 % USt (Seminarwiederholer bezahlen die Hälfte!). Zusätzlich sind 10 Stunden Einzelselbsterfahrung (nicht im Gesamtpreis 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 Berufsverband für Kinesiologie) in Österreich mit Gewerbe-schein zu arbeiten.

**Seminarort:** VÖPP, 1090 Wien, Lustkandlg. 3-5 (Eingang Ecke Achamergasse)

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

Weitere Infos und Seminarinhalte finden Sie auf [www.e-psy.at](http://www.e-psy.at)

**Weitere Infos bei Dr. Karin Neumann:** Tel. 0676-7613898 / E-Mail: [neumann@e-psy.at](mailto:neumann@e-psy.at)  
**Anmeldungen schriftlich bei Dr. Astrid Zips:** E-Mail: [zips@e-psy.at](mailto:zips@e-psy.at)



# Leben mit Stress

## Wenn Stress zur Gewohnheit wird

Viele Menschen in unserer schnelllebigen Zeit fühlen sich permanent angespannt, müde, erschöpft - einfach nicht wohl. Dies sind klassische Folgen von Stress, die, wenn wir Ihnen keine Beachtung schenken, selbst wieder Auslöser von Stress sein können. Unser Körper weist uns durch diese Symptome darauf hin, dass ihm etwas zu viel wird, aber unser Verstand sagt uns - mach weiter! Ja, er kann nicht anders, schließlich steht er ja selbst unter dem Eindruck des eigentlich nur für Notfälle gedachten Schutzsystems unseres Körpers. So ist genau jenes System, welches uns eigentlich fähig macht uns zu „beschützen“, durch Überaktivität selbst wieder Auslöser für Symptome und letztlich Krankheiten.

Ein uns angeborener Schutzmechanismus, der schon in den Urzeiten des Menschseins unser Überleben sichern sollte, um uns beispielsweise vor der Bedrohung durch wilde Tiere zu bewahren, läuft heutzutage für viele von uns die ganze Zeit auf Hochtouren. Er sorgt für veränderten Blutdruck und beeinflusst unser hormonelles System, aber eigentlich nur deshalb, weil er unsere Existenz sichern will.

Der Überlebenskampf unserer modernen Zeit ist jedoch keine Ausnahmesituation mehr, sondern für die meisten von uns eine Alltäglichkeit. Wir bemühen uns Tag für Tag unseren vielfältigen Aufgaben und Rollen gerecht zu werden. Wir tun alles um unser Einkommen zu sichern, den Anforderungen der Arbeitswelt zu entsprechen, gut genug zu sein. Wir leben in einer Welt, in der wir auch ständig und ohne Vorwarnung mit Neuem konfrontiert werden, ob uns dies gefällt oder nicht.

Wir sind im Dauerstress und uns dessen zumeist gar nicht bewusst. Es ist für uns gewohnt und normal, aber für unseren Körper ist es das nicht. Es entspricht nicht seiner Natürlichkeit, die ganze Zeit in einem Modus zu laufen, der eigentlich nur für Notfälle gedacht war. So kommt es auch, dass wir keinen Blick mehr für unsere

wahren Bedürfnisse haben und einfach tun, was zu tun ist, um unseren Alltag zu bewältigen. Wir funktionieren, spüren aber sehr wohl, dass etwas anders sein sollte.

Doch genau jene Mechanismen, die uns eigentlich im Moment der Bedrohung (heute ist das alles, was unsere Sicherheit stört) zum richtigen Handeln bereiten machen, verhindern, dass wir das wirklich Richtige für unsere Gesundheit tun. So ist es kein Wunder, dass viele von uns sich unzufrieden und unausgeglichen fühlen.

Die kinesiologische Praxis kann uns äußerst effektiv und wirkungsvoll dabei unterstützen mit Stress, seinen Wirkungen und Folgen umzugehen. Das durfte ich selbst vor etwa 15 Jahren erfahren. Stress war mein ständiger Begleiter!

In der kinesiologischen Arbeit zeigt im Zusammenhang mit Stress sehr oft das Erd-element an. Dieses ist, mit Magen- und Milzpankreasmeridian, Schwerpunkt der vorliegenden Ausgabe von IMPULS. In diesem Kontext geht es auch um Nahrung und zwar nicht nur auf der physischen, sondern auch auf der psychischen und emotionalen Ebene. Unsere wahren Bedürfnisse sind hier Thema, das was wir wirklich brauchen, um uns auf jeder Ebene „satt“

und somit zufrieden fühlen zu können. Vielleicht haben auch Sie schon die Erfahrung gemacht, dass sich Stress im wahren Sinne des Wortes „auf den Magen schlägt“.

Aus den oben erwähnten Gründen fällt es uns immer schwerer, uns das, was wir wirklich brauchen auch zu geben. Wir übergehen immer öfter die Signale unseres Körpers, die uns einen Hinweis darauf geben, was wir im Moment für uns tun sollten, damit wir uns wieder wohl fühlen könnten. Wir verschieben das Gute für uns auf den nächsten Urlaub und glauben, dass unser Körper das mitmacht, wenn wir meinen den beispielsweise versäumten Schlaf dann nachzuholen, wenn wir endlich beschließen dafür Zeit zu haben. Unabsichtlich vermehren wir so den auf uns wirkenden Stress und unser Befinden verschlimmert sich bis zu dem Moment, wo unser Körper wirklich nicht mehr mitmacht und uns mit noch schlimmeren Symptomen und plötzlich akuten Krankheitsbildern Einhalt gebietet.

Hier ein einfaches Beispiel aus unserem Alltag, wie wir typischer Weise mit uns umgehen und bereits vorliegenden Stress durch unsere Verhaltensweisen noch erhöhen.



# Wiener Schule für klassische Kinesiologie

## Kinesiologieausbildung mit Abschlusszertifikat in 3 Semestern . 15 Module

Start Wintersemester: 27. Oktober 2012

Start Sommersemester: 23. Februar 2013

Information & Anmeldung

unter 0676 507 37 70 . [info@kinesiologieschule.eu](mailto:info@kinesiologieschule.eu)  
[www.kinesiologieschule.eu](http://www.kinesiologieschule.eu)

Ich merke zwar, dass ich müde bin, aber ich tue alles mögliche andere, um diese Müdigkeit zu übertauchen, „weg zu machen“, statt das einzig Natürliche und Richtige, nämlich kurz Ruhe und Rast zu suchen oder möglichst bald schlafen zu gehen. Der Körper ist nicht umsonst müde, er zeigt uns, dass er für den Moment genug hat, nicht mehr will. Uns erscheint das im Augenblick aber nicht passend, daher erlauben wir uns nicht, was richtig wäre. Beliebte Verhaltensweisen stattdessen sind Kaffee trinken, koffeinhaltige Getränke, Alkohol, der Griff zur Süßigkeit, Rauchen oder ein aufputschendes Medikament. Dieses Verhalten hilft uns möglicherweise für den Moment, aber gleichzeitig stressen wir damit auch wieder unseren Körper. So lange wir uns ab und an auf diese Weise helfen, es bei einer kleinen Dosis bleibt, kann unser Körper vielleicht noch gut damit umgehen. Oft wird dieses Verhalten aber zu Routine, der ursprüngliche Auslöser für das stressende Verhalten ist vielleicht schon längst nicht mehr vorliegend. Dazu vergrößern sich die Mengen und so vermehren sich auch die stressenden Reize für unseren Körper. Körperwahrnehmungen wie z. B. Müdigkeit, Schmerzen, Verspannungen, Kreislaufstörungen, Heißhunger, Appetitlosigkeit, Kälte- oder Hitzegefühle, Schlafprobleme

Unruhe, vermehrte Unsicherheits- und Angstgefühle, ... sind Signale unseres Körpers. Auf diese Weise spricht der Körper mit uns und wir sollten ihnen unbedingt Beachtung schenken. Damit meine ich nicht, dass wir plötzlich hypochondrische Verhaltensweisen entwickeln und aus „jeder Mücke einen Elefanten“ machen sollen. „Eine „Was mich nicht umbringt macht mich härter“ - Haltung ist in Spezialsituationen durchaus angebracht und hilfreich, sollte aber nicht unser permanentes Lebensmotto sein. Mit diesen Zeilen will ich Sie motivieren wieder ein gewisses Maß an Achtsamkeit aufzubringen gegenüber diesen Empfindungen, wieder mehr Bewusstsein zu entwickeln, wie es Ihrem Körper gerade geht und was er braucht. Er verdient diese Aufmerksamkeit, auch wenn unser Verstand uns einreden will, dass es uns eh gut geht und alles passt. Ohne unseren Körper können wir unser Leben nicht verwirklichen. Er ist unser erstes und wichtigstes Ausdrucksmittel. Ohne ihn geht in Wirklichkeit gar nichts. Wir sollten es nicht darauf ankommen lassen und bis zu dem Moment weiter machen, in dem uns unser Körper durch Krankheit zwingt.

Die gegenwärtig auf Leistung, vorrangig in Form von Quantität und Schnelligkeit, ausgerichtete Gesellschaft, die Vielfältigkeit

unserer Rollen und ihre Anforderungen verleitet uns, unsere wahren Bedürfnisse zu missachten. Wir sind darauf gedrillt pro Zeiteinheit möglichst viel, möglichst schnell und möglichst wirkungsvoll zu tun. Wir sind daran gewöhnt über unsere Bedürfnisse hinweg zu rasen und das Unangenehme auszuhalten. Wir laufen im Permanentstressmodus und das ist für uns normal geworden. Es ist ganz natürlich, dass der Ausstieg umso schwerer fällt, der und so viel kann ich aus eigener Erfahrung sagen, möglich ist, wenn wir es wirklich wollen und die bekannten Fakten zum Stressgeschehen als Wahrheit anerkennen. Diese erklären auch, warum es uns bei allem, was wir vermeintlich Gutes für unsere Gesundheit tun, doch so schlecht geht und wir von heute auf morgen mit einer gesundheitlichen Diagnose konfrontiert sind, die wir nicht verstehen können.

Die wesentlichen Schlagworte zum Stress sind bereits in aller Munde. Der genetisch in uns verankerte Angriffs- und Fluchtmechanismus, der ohne unser Zutun, also unwillkürlich aktiviert wird, genau so wie die Begriffe Distress und Eustress.

Ja, es ist richtig wir brauchen ein gewisses Mindestmaß an Stress um aktiv zu werden, jedoch kann aus meiner Sicht ein positiv bewerteter Stress (Eustress) im

Übermaß (weil vielleicht schon normal, sehr gewohnt) gelebt, genau so schädlich auf uns wirken, wie ein eindeutig negativ bewerteter (Disstress).

Extreme, im Guten wie im Schlechten, überfordern unseren Körper und unsere Psyche. Worum es hier also geht ist das berühmte „goldene Mittelmaß“ zu finden und dauerhaft ins Leben zu bringen.

In meiner kinesiologischen Praxis geht es im Wesentlichen genau darum, nämlich um den Ausstieg aus dem gewohnten Permanentstressmodus. Dieser kommt im Effekt einer Entwöhnung gleich. Ja, wir müssen uns erst wieder an das für uns Natürliche und Gesunde gewöhnen und neue Verhaltensweisen trainieren. Immer wieder höre ich von meinen Klienten: „Es funktioniert ganz wunderbar, aber ich bin es noch nicht gewöhnt, dass ich auch ohne Anspannung ein wichtiges Mitarbeitergespräch führen oder so locker eine Prüfung schaffen kann.“ Zu Beginn der Arbeit geht es immer darum die aktuellen Wirkungen von Stress, die ja selbst schon wieder stressend sein können, auszugleichen. Wobei der ursprüngliche Stress, wie schon erwähnt, vielleicht schon viele Jahre zurückliegen kann. Dann, den verschiedenen Stressoren auf körperlicher und geistiger Ebene Beachtung zu schenken und gemeinsam neue möglichst stressfreie Wege im Umgang damit zu finden, um diese im dritten Schritt umzusetzen.

Das Stresserleben ist ein hoch individueller Prozess. Das macht die kinesiologische Arbeit in diesem Kontext auch so wertvoll, den mithilfe des professionell ausgeführten Muskeltests ist es möglich das, was stresst und das ist uns oftmals, wie schon erwähnt, aus reiner Gewohnheit gar nicht mehr bewusst, gezielt zu bearbeiten, ebenso individuelle Lösungen und Strategien zu finden.

## Fakten zu Stress

**Stress** ist ein **individueller Zustand**, der durch Stressoren, vermittelt über **psychische Prozesse**, ausgelöst wird und zu den verschiedensten **Stressreaktionen** auf körperlicher und/oder psychischer Ebene führt.

Ob und in welcher Intensität eine Situation für einen Menschen stressig ist, ist abhängig von der biologischen, psychischen und sozialen Disposition dieses Menschen. Das bedeutet, dass des einen Menschen Stress im Extremfall von einem anderen nicht einmal annähernd als stressend empfunden wird. Ebenso ist die Reaktion (Verhalten, Stressfolgen, Symptome) auf den Stress von individuellen Bewertungen und Einstellungen abhängig und somit von Mensch zu Mensch verschieden.

**Stressoren** können **physikalische Reize**, wie z. B. Lärm, Kälte, Hitze, Föhn, Licht, ... sein oder **chemische Reize**, wie z. B. Abgase, Gestank, Sauerstoffmangel. Weitere Stressoren, die aber auch gleichzeitig Stressreaktionen sein können, sind **bio-chemischer Natur**, wie z. B. Hunger, Durst, Zucker, Koffein, Ernährungsfehler, Nikotin, Tabletten, ... oder **psychische Reize**, wie z. B. Angst, Furcht, Verunsicherung, Kritik, Peinlichkeit, Konflikt, Konkurrenz, Überforderung, Schulden, Verhaltensauffälligkeiten aller Art ....

Eine andauernde Belastung durch viele kleine Reize kann zur gleichen Stressreaktion führen wie eine kurze Einwirkung sehr starker Stressoren.

Die Reaktion auf den Stress und seine Schädlichkeit ist einerseits abhängig von der Dosis. Gemeint ist damit die Dauer, Intensität und Vielfalt der einwirkenden Stressoren. Andererseits spielt aber auch die physische Prädisposition und die Bewertung des Stresses durch die betroffene Person eine wichtige Rolle.

Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die wenig Möglichkeit zur Selbstbestimmung, somit weniger Kontrolle über das eigene Tun haben, besonders stressgefährdet sind. Ebenso Menschen mit hoher Leistungs- und Erfolgsorientierung, Hang zum Perfektionismus, übermäßigem Engagement und Neigung zur Unruhe und Ungeduld.

Die typischen auf Stress zurückgeführten Erkrankungen betreffen bezeichnenderweise genau jene körperlichen Systeme die im Stressgeschehen eine bedeutende Rolle spielen: Herz und Kreislauf, Magen und Darm, Atmung, Muskulatur, Immunsystem, Hormone ...

## Was passiert mit unserem Körper, wenn wir gestresst sind?

Neben einer körperlichen Anspannung können wir auch eine flachere schnellere Atmung wahrnehmen, unser Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, unser Hormonhaushalt verändert sich, die Verdauungsfunktionen schalten zurück, Blase und Dickdarm wollen sich noch schnell entleeren. Unser Körper bereitet sich ganz ohne unser Zutun auf Angriff oder Flucht vor. Unserem natürlichen Impuls, der uns zuschlagen oder weglaufen lässt, können wir heutzutage nicht mehr Folge leisten. Ein Totstellen, auch wenn wir dazu manchmal große Lust hätten, ist in unserem heutigen Alltag auch keine Option mehr.

Unsere Steuerzentrale Gehirn nimmt den Stress wahr und schaltet ohne, dass wir dies beeinflussen könnten auf Notbetrieb.

Eine Gehirnhälfte übernimmt die Führung um das gesamte System zu „retten“ und braucht dafür alle zur Verfügung stehende Energie. Die andere Hälfte schaltet in dieser Zeit in den energiesparenden Ruhemodus. Wissend, dass eine Gehirnhälfte für die Steuerung der jeweils gegenüberliegenden Körperhälfte verantwortlich ist, wird plötzlich klar, warum es uns in den klassischen Stresssituationen nicht gelingt, so zu agieren, wie wir es eigentlich könnten. Ja, wir könnten, wenn alle Gehirnteile wirklich mit im Spiel wären. Das erklärt, warum wir gestern in aller Entspannung noch wussten, was wir dem unliebsamen Kollegen morgen in der Besprechung sagen wollten, in der stressenden Diskussionssituation selbst fehlen uns plötzlich die richtigen Worte und Stunden später, wenn wir uns wieder entspannt fühlen und den größten Ärger vergessen haben, fällt uns alles und noch viel mehr dazu ein.

Sie kennen diese oder ähnliche Situationen bestimmt. Ein anderes typisches Beispiel sind Prüfungssituationen. Plötzlich fällt uns nichts mehr ein, die berühmten „Bretter vor dem Kopf“. Meist machen wir uns danach Vorwürfe, weil wir meinen doch nicht gut genug vorbereitet gewesen zu sein und erzeugen gleichzeitig neuen Stress. Die Wahrheit aber ist, dass das sehr ausgeklügelte Schutzsystem unseres Körpers im Moment der Prüfung aktiv wurde und uns so plötzlich der Zugang zu unserem, in beiden Gehirnhälften gemeinsam abgespeichertem Wissen, einfach fehlte. Aus denselben Gründen haben wir im Sport vielleicht plötzlich Koordinationschwierigkeiten, der Fußball findet seinen Weg nicht mehr ins Tor, wir machen Fehler beim Schreiben oder mathematischen Aufgaben. Dank den Forschungsarbeiten von Dr. Paul E. Dennison, dem Begründer der Edu-Kinestetik, hat dieses Wissen Eingang in die kinesiologische Praxis gefunden. In den letzten Jahren hat besonders das von ihm entwickelte Trainingskonzept Brain Gym® aufgrund seiner Erfolge größeren Bekanntheitsgrad erlangt. Es beruht auf spezifischen Aktivitäten in Verbindung mit Übungen, die eine ganzheitliche Integration der Steuerzentrale Gehirn mit unserem gesamten Körper bewirken.

2007 nahm ich an einem Vortrag von Dr. Charles Krebs, dem Begründer von LEAP, einem speziellen Programm zur Integration des Gehirns, teil. In diesem zeigte er die enge Verknüpfung von Stress und der guten Zusammenarbeit der Gehirnareale auf. In der kinesiologischen Terminologie sprechen wir von Gehirnintegration. Die nachfolgende Darstellung zeigt wie wichtig diese für unsere Stresstoleranz ist, um letztlich gelassener und entspannter aus unserem vollen Potenzial schöpfen zu können.

## Gehirnintegration und Stress

|                       |     |                |     |                       |        |               |                    |      |
|-----------------------|-----|----------------|-----|-----------------------|--------|---------------|--------------------|------|
| total gestresst       |     | akut gestresst |     | signifikant gestresst | leicht | problemlösend | stressfrei         |      |
| 0%                    | 10% | 25%            | 30% | 50%                   | 70%    | 75%           | 95%                | 100% |
| totale Desintegration |     |                |     |                       |        |               | totale Integration |      |

### Gehirnintegrationskontinuum

#### Je geringer die Integration der Gehirnhälften

desto größer wird der Stress.  
 desto mehr nimmt das Vermeidungsverhalten zu.  
 desto mehr sinkt das Selbstvertrauen.  
 desto mehr steigt die Anspannung.  
 desto schwerer fällt das Lernen.  
 desto schwerer fällt es Probleme zu lösen.  
 desto unruhiger, chaotischer, ängstlicher ist der Betroffene.  
 desto mehr Frust.

#### Je höher die Integration der Gehirnhälften

desto geringer wird der Stress.  
 desto konfrontationsfähiger/stressstabiler ist der Mensch.  
 desto mehr steigt das Selbstvertrauen.  
 desto leichter gelingt es zu entspannen.  
 desto leichter fällt das Lernen.  
 desto leichter fällt es Probleme zu lösen.  
 desto ruhiger, klarer, gelassener ist der Mensch.  
 desto mehr Freude.

*Quelle: Mag. Sabine Seiter, basierend auf Vortrag von Dr. Charles Krebs am 14.11.07*

### Was können Sie gegen Ihren Stress tun?

- Machen Sie sich die Vielzahl der Stress auslösenden Momente in Ihrem Leben bewusst. Im Internet finden Sie entsprechende Tests, um Ihre aktuelle Stressbelastung fest zu stellen. Finden Sie sich bei Betrachtung der Darstellung eher im Bereich niedriger Gehirnintegration und somit höherem Stress wieder?
- Nehmen Sie die Signale (Symptome) Ihres Körpers ernst und tun Sie, was nötig ist um sich wohl zu fühlen.
- Verringern Sie nach Möglichkeit die Anzahl der Stressoren in Ihrem Leben (siehe Ausführungen weiter oben in diesem Beitrag).
- Vermeiden Sie Extreme und achten Sie bei allem auf die für Sie richtige Dosierung. Die Reaktion Ihres Körpers gibt Ihnen dafür wichtige Hinweise. Auch ein Zuviel von etwas Positivem kann zum Stress werden und in seiner Auswirkung letztendlich schädlich sein.
- Ernähren Sie sich bewusst, beobachten Sie, welche Nahrung Ihnen wirklich gut tut. Nehmen Sie sich wieder Zeit für die Nahrungsaufnahme. Achten Sie auf Ihr Gewicht, im wörtlichen und auch übertragenen Sinn. Nehmen Sie Ihren Körper wichtig!
- Seien Sie maßvoll beim Konsum von Genussmitteln, insbesondere von Alkohol, Zigaretten, Koffein, Zucker und genießen Sie möglichst alles. Genießen kann geübt, gelernt werden!
- Sorgen Sie für ausreichend und gesunden Schlaf, bewusste Erholungs- und Ruhephasen.
- Suchen und schaffen Sie stressfreie Umfeldler mit einer guten und für Sie angenehmen Atmosphäre (Freundeskreis, Familie, Wohnung, Arbeitsplatz ...).
- Verbringen Sie Zeit in der Natur.
- Bewegen Sie sich so viel wie möglich. Durch die ständige Alarmbereitschaft Ihres Körpers staut sich viel Energie an, die am besten über körperliche Bewegung abgebaut wird.
- Wenden Sie Entspannungstechniken an, tun Sie alles, was Ihnen einfällt um sich zu entspannen. Einfach einmal gar nichts tun!?
- Achten Sie auf eine gute Atmung. Mithilfe einer bewussten Atmung können auch aus der Vergangenheit stammende Stressmuster verändert werden.
- Achten Sie auf die Art Ihres Denkens. Denken Sie wahrheitsgemäß und positiv. Entwickeln Sie förderliche und optimistische Einstellungen. Finden Sie das Positive und Nützliche in allem.
- Nutzen Sie Ihre Freizeit zur Erholung, zum Ausgleich, für Ihre Lust und Freude, für Ihre Weiterentwicklung und zur Erfüllung Ihrer Wünsche und Träume. Tun Sie einfach einmal ganz andere neue Dinge, etwas was Sie schon immer wollten. Ihre Freizeit soll kein Pflichtprogramm sein!
- Die richtige und regelmäßige Anwendung von Brain Gym® hilft Ihnen, das „Beste“ aus Ihrem Stress zu machen. Ein entsprechendes Kursangebot finden Sie über den Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie.

Es ist nun einmal ein Faktum, dass der Mensch einerseits ein Mindestmaß an Reizen, also Stress, braucht um aktiv zu werden. Andererseits ist ein Zuviel, ein Übermaß dieser Reize, wie dieser Beitrag zeigt, schädlich und ungesund. Gleichzeitig ist aber auch klar, dass es unmöglich ist, alles, was in uns Stress auslöst einfach „weg zu machen“.

**Was wir aber tun können ist, uns in diesem Bewusstsein stark zu machen, um den vermehrten Anforderungen an uns und unser Leben als „Meister unseres Stresses“ zu begegnen. Meine KollegInnen und ich unterstützen Sie gerne dabei.**



**Mag. Sabine Seiter**  
 Gründerin und Leiterin der  
 „Wiener Schule für  
 klassische Kinesiologie“

**Kontakt:**  
 1030 Wien, Kegelgasse 40/1/45  
 Tel.: 0676 507 37 70  
 E-Mail: sabine.seiter@chello.at  
[www.kinesiologieschule.eu](http://www.kinesiologieschule.eu)

„Ich sitze schon in freier Natur, am See.  
 Die Weißen möchten, dass ich wie sie arbeite, wie sie  
 Geld verdiene, wie sie ein Auto kaufe und dass ich wie  
 sie in freier Natur, an einem See, Urlaub mache und  
 angeln gehe. Ich sitze schon in freier Natur, am See ...“

(Indianische Weisheit)

Quelle: Mag. Sabine Seiter, „Krank an Organisationen - Inhumane und unkommunikative Strukturen führen zu Dauerstress, Krankheit und verminderter Leistungsfähigkeit“, Diplomarbeit Wirtschaftsuniversität Wien 1997.

# Burnout - Ein Ruf der Seele?

**Politische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Systeme wie Werte sind im Umbruch.**

Die vermeintlichen Sicherheiten, die wir in diesen Strukturen zu finden glaubten, versagen. Unsicherheit, Unruhe, Zukunftsängste wirken auf den Menschen.

**Wie im Makrokosmos, so im Mikrokosmos.** Die in unserer Persönlichkeit verankerten Denk- und Verhaltensmechanismen, die den neuen Anforderungen und Bedürfnissen des sich entwickelnden neuen Bewusstseins nicht mehr entsprechen, kommen an ihre Grenzen. Die einseitig auf Leistung, Aktivität und Konsum ausgerichteten Werte fordern ihren Preis. **Es ist Zeit, mehr nach innen zu blicken, in die Stille und Ruhe zu gehen, um sich wieder zu finden.** Um zu erkennen, was für einen wirklich von Wert ist, was die tatsächlichen Bedürfnisse sind. Ist es wirklich das zwanzigste Paar Schuhe, die fünfte neue Handtasche, das aktuellste Handy und ein noch schnellerer Wagen? Sind das die Dinge, die unsere Seele nähren? Oder ist das Konsumieren eigentlich ein Versuch, ein anderes Bedürfnis zu stillen, eine Leere zu füllen?

**Wir leben in einer Wohlstandsgesellschaft und trotzdem leiden immer mehr Menschen an Erschöpfung, Ausgebrannt sein und an diffusen Gesundheitsproblemen.** Woran liegt es, dass wir so aus dem Gleichgewicht geraten sind? Sind es äußere Einflüsse, die auf uns wirken oder überholte Verhaltensstrategien, die zur Entfremdung von uns selbst führen? Äußere Umstände sind nur ein Teil des Problems. Denn alles was von außen auf uns wirkt, verliert an Bedeutung, wenn wir in uns ruhen, wenn wir mit uns selbst im Einklang sind. Wird nur Oberflächenbehandlung durch Freistellung und Antidepressiva vor-

genommen, bleibt das Problem weiterhin bestehen und die Betroffenen kommen aus dem Erschöpfungskreislauf von allein nicht heraus.

**Zum Zusammenbruch führt immer eine Kumulation von Stressfaktoren.** Was sind die äußeren Stressfaktoren, was hat sich in den letzten Jahren verändert? Eindeutig zugenommen hat die Belastung durch Unsicherheiten am Arbeitsplatz, die mit erhöhtem Leistungsdruck, Konkurrenzkampf und Mobbing einhergehen. Ebenfalls der Einfluss durch Elektrosmog und Umweltgifte. Gifte, die wir über die Luft, über das Wasser und über die Nahrung aufnehmen.

Elektrosmog beeinflusst die Melatoninproduktion. Melatonin unterstützt das Immunsystem, steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus und schützt die Zellen vor dem zerstörenden Einfluss freier Radikale. Es wird in der Zirbeldrüse produziert. Die Zirbeldrüse wird als Sitz der Seele betrachtet und dem dritten Auge, welches auch als Stirnchakra bezeichnet wird, zugeordnet. Intuition und verschiedenste Formen der Hellsichtigkeit, sowie die Verbindung zum Geistigen stehen damit in Zusammenhang.

**Doch wie weit gelingt es uns in unserem konsumorientierten, hektischen, „multitasking“ Alltag die Verbindung zu unserer Seele aufrecht zu erhalten?** Rituale, die uns mit der Seele und dem Geistigen in Verbindung setzen konnten, stammen vorrangig

aus religiösen Konzepten, die immer mehr an Glaubwürdigkeit verlieren. Sie bieten den Menschen nicht mehr den Halt und die Unterstützung, die für die aktuelle Situation benötigt werden. Je mehr wir uns auf die rein materiellen Bedürfnisse ausrichten, und unsere seelischen Bedürfnisse ignorieren, desto mehr verfallen wir in einen Zustand des Getrennt-Seins und der Leere. Unsere Seelen sind ausgedörrt und brauchen Aufmerksamkeit. Sie können in dieser Wüste nicht überleben. Sie benötigen Seelennahrung und die Rückverbindung zum Göttlichen, zu den Impulsen aus einer höheren Dimension, unabhängig von religiösen Ausrichtungen. Burnout kann nach daher auch als Ruf der Seele betrachtet, der uns auffordert, uns mit diesen Dimensionen wieder in Verbindung zu setzen.

**Neues Bewusstsein und die Veränderungen im elektromagnetischen Feld der Erde**

Laut neusten Forschungen verändert und erhöht sich laufend die Schwingungsfrequenz der Erde. Der Mensch steht mit seinem eigenen elektromagnetischen Feld in Resonanz mit dem der Erde und anderen Lebewesen. Wie wirken sich nun diese Veränderungen auf das Befinden des Menschen aus? Gibt es da vielleicht einen Zusammenhang?

**Bei den früheren Raumflügen haben die Astronauten unter ähnlichen Symptomen gelitten, wie es**



**viele Menschen heute beschreiben, Müdigkeit, Erschöpfung, Energielosigkeit.** Untersuchungen haben ergeben, dass der fehlende Einfluss des elektromagnetischen Feldes der Erde dafür verantwortlich war.

Durch die Beschleunigung der Frequenz der Erde und somit das Fehlen der gewohnten Frequenz reagieren viele Menschen mit ähnlichen Symptomen. Ungeklärten Themen, die wir in uns tragen, die eine langsamere, schwerere Schwingung ausstrahlen, sind mit der neuen Schwingung der Erde nicht kompatibel. Aufgrund des Resonanzverhaltens der Zelle, versucht sich der menschliche Organismus den Veränderungen anzupassen, doch dies kostet vermehrt Energie. Werden diese Themen gelöst, und eine Bewusstseinsweiterung erfahren, verändert sich auch die eigene Schwingungsfrequenz und somit entsteht wieder Resonanz mit dem veränderten elektromagnetischen Feld der Erde und die beschriebenen Symptome verschwinden.

Offenbar beeinflusst also die Erde die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins und bewirkt durch die neue Schwingungsfrequenz, dass sich die Menschheit auf ein neues Zeitalter höherer Bewusstheit hinbewegt.

**Diese Entwicklungen haben auch Einfluss auf unsere Heilmethoden. Die Tendenz geht immer mehr zu Methoden, die durch „Nicht-Tun“ wirken. Durch einfaches Präsentsein und der Öffnung für Impulse aus dem reinen Bewusstsein.** Unser Verstand ist durch unsere Erfahrungen und die unserer Vorfahren geprägt und somit eingeschränkt. Die äußere Situation spiegelt unsere innere Haltung und unsere oft unbewussten Überzeugungen wieder. Wollen wir etwas Neues erschaffen, gelingt dies erst, wenn wir uns über die überholten Grenzen unseres Verstandes hinaus, der Intelligenz dieses alles umfassenden Potenzials überlassen. Den Zugang zu diesem Potenzial ermöglichen neuen, sogenannten Feldmethoden, wie zum Beispiel Matrix Energetics und Quantenheilung. Seelischen Verletzungen und belastende mentale Programme heilen, ohne dass wir uns willentlich anstrengen müssen. Statt mit dem Problem, beschäftigen wir uns mit der Lösung und richten uns auf den Zustand aus, den wir uns wirklich wünschen. Also z. B. auf den Zustand des Friedens, der Einheit, der Freude, des Glücks und all unsere Energie fließt sofort in diese Richtung. Wir entwickeln in uns den Zustand, den wir uns im Außen wünschen. Durch die Resonanz mit diesen Wohlgefühlen, ziehen wir auch im

Außen entsprechende Situationen an. Wir erschaffen uns eine neue Realität, die mit unserer Seele im Einklang steht.

Das neue Bewusstsein ermöglicht uns, mehr und mehr **vom Opfer äußerer Umstände zum Meister oder Meisterin unseres Lebens zu werden.**



Bild: z. V. g. Silvia Brejcha

**Silvia Brejcha**

Kinesiologin,  
System-Coach,  
Joalis-Entgiftungsberaterin

**Kontakt:**

Boschstraße 41/4/14  
1190 Wien  
Mobil: 0664 461 49 60  
office@system-energethik.at  
[www.burnout-coaching-wien.at](http://www.burnout-coaching-wien.at)  
[www.system-energethik.at](http://www.system-energethik.at)



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



Das TEAM 13 bedankt sich von ganzem Herzen für die Unterstützung des Projektes „Kinder dieser Welt“ und der Sanierung einer Dorfschule in Nepal!

**Spenden**

bitte auf das Konto Nr. 1 314 400, BLZ 32413 (RAIKA)  
ltd. auf Hubert Hodecek TEAM 13  
„Kinder dieser Welt“



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

© Hubert Hodeček

**Die Kraft der Natur:**  
**MycoVital**  
**Pilzpulverkapseln**

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



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



# Behalte den Ball im Auge!

## Erfolgstrategien für Kinesiologen

Auf der Suche nach unkonventionellen Ideen und auf Empfehlung einer lieben Freundin las ich vor Kurzem das Buch von Stefan Merath: „Die Kunst, seine Kunden zu lieben“. Sein neuer Ansatz zu Unternehmensführung und Strategie ist auch für uns Kinesiologen interessant und daher möchte ich Euch meine Erkenntnisse aus dieser Lektüre nicht vorenthalten.

Text: Barbara Franke

### Eine Geschichte

In „Die Kunst, seine Kunden zu lieben“ entwickelt Stefan Merath in einer Erzählung das Konzept der Neurostrategie. Die Neuerung an dieser Sichtweise ist es, den Unternehmer als Menschen in die Strategie mit einzubauen und seine Eigenschaften und Gefühle zu berücksichtigen.

Hauptsächlich wendet sich dieses Buch an Unternehmer, es sind jedoch kurze Darlegungen der Eigenheiten von Selbstständigen enthalten. Und genau diese interessieren uns ....

### Baseball und Strategie:

Beginnen wir mit dem Bild der Baseball-Spieler:

Der Autor vergleicht Strategie mit einem Baseball-Spiel. Das Ziel der Spieler ist es, den Ball zu fangen. Sie laufen los und beobachten, wohin der Ball fliegt. Um den Ball zu erwischen, stellen sie während des Laufens Richtung und Geschwindigkeit ständig auf den Ball ein. Erst kurz bevor der Ball den Boden erreicht, wenn sie genau wissen, wo er ankommt, fangen sie ihn.

Die Entscheidung ist: fang den Ball. Strategie: behalte den Ball im Auge, um ihn zu fangen. Während des Laufens stelle dich auf die Flugrichtung und Geschwindigkeit ein.

Auf unsere Strategie bezogen bedeutet das:

**Triff die Entscheidung, welche Kunden du erreichen möchtest. Dann beginne und richte deine laufenden Entscheidungen nach der Entwicklung der Kunden aus. Bis du genau weißt, wo du hin willst.**

### Die Motivation

Bevor wir uns ansehen, wie eine erfolgreiche Strategie für Kinesiologen aussehen kann, beschäftigen wir uns mit deiner Motivation. Denn nur in Bereichen, die dich ganzheitlich berühren, wirst du wirklich erfolgreich sein können.

Beantworte folgende Fragen für dich oder besprich sie mit einem vertrauten Menschen, der dich gerne unterstützt:

- Was hat dich dazu bewogen, Kinesiologe zu werden?
- Welche Themen interessieren Dich besonders?
- Auf welchen Gebieten fühlst du dich wohl?
- Welche Techniken und Methoden setzt du besonders gerne ein?

### Die Kunden

Es ist sehr wichtig, die Zielgruppe für Dein Unternehmen klar zu definieren. Du sollst mit deinen Kunden gerne arbeiten und sie in gewisser Weise auch mögen – so stellst Du sicher, dass du Probleme vermeidest oder leichter lösen kannst. (Näheres dazu findest Du in: Die Kunst, seine Kunden zu lieben)

Um heraus zu finden, mit welchen Menschen du arbeiten möchtest, stell dir folgende Fragen:

- Welche Menschen mag ich in meinem privaten Umfeld?
- Welche Eigenschaften und Glaubenssätze haben sie?
- Warum komme ich mit ihnen gut zurecht?

Leg die Erkenntnisse aus diesen Antworten auf deine Kunden um:

- Welche Eigenschaften haben Menschen, mit denen du gut auskommst?

- Kundennutzen: Was brauchen Menschen, die diese Eigenschaften haben?
- Was kannst du davon mit deinem Angebot abdecken?

### Dein Konkurrenzschutz:

Da du als Kinesiologe wahrscheinlich selbständig arbeitest, solltest du dich spezialisieren, um erfolgreich zu sein. Ein selbständiger Experte ist nicht ersetzbar – und das bietet dir einen entscheidenden Konkurrenzschutz.

### Wie findest Du nun dein Spezialgebiet?

Stell dir folgende Fragen:

- Welche schwierigen Situationen habe ich im Leben überwunden?
- Was habe ich daraus gelernt?  
Kann ich mich daher in gewisse Situationen der Kunden besser hinein fühlen, als jemand anders?
- Welches Gebiet interessiert mich besonders?
- Was liegt mir am Herzen?
- Dann sieh dir noch einmal an, was du im letzten Punkt erfahren hast:
- Was brauchen Kunden, die dem oben erstellten Profil entsprechen?
- Sind Kundennutzen und Spezialgebiet miteinander vereinbar?
- Was musst du an deinem Spezialgebiet verändern, damit es passt?
- Wie passt die Motivation dazu?

### Die starken VIER:

Wenn du diese Bereiche bearbeitet hast, erfüllst du wahrscheinlich schon die ersten Kriterien der engpasskonzentrierten Strategie.

## Die starken 4

### Erstes Kriterium zum Erfolg:

**Die Zielgruppe soll klein und gut definiert sein.**

So hast du zwar „weniger Fische im Teich“, fischst aber von vornherein nur passende „Fische“. Diesen Schritt hast du getan, indem du die möglichen Kunden eingegrenzt hast.

### Zweites Kriterium zum Erfolg:

**Stelle eine Lösung für ein brennendes Problem deiner Kunden zur Verfügung.**

Das hast du mit der Spezialisierung geschafft. Dennoch: ruh dich nicht auf deinen Lorbeeren aus, bleib in ständigem Austausch mit deinen Kunden und erfahre so, ob sich ihr Problem verlagert oder verändert. Erwähne dich dabei an das Bild mit dem Ball.

### Drittes Kriterium zum Erfolg:

**Immaterielles vor Materiellem!**

Biete den Kunden zuerst einen immateriellen Nutzen – das ist für uns Kinesiologen ja ein Kinderspiel!

### Viertes Kriterium zum Erfolg:

**Nutzen des Kunden vor dem eigenen Nutzen.**

Mach dir immer wieder bewusst, dass das Bestreben deines Unternehmens ist, den Kundennutzen sicher zu stellen. Der Gewinn sollte sich dann fast wie von selbst einstellen. Als Vertrauensvorschuss sozusagen.

## Strategie als Weg

Womit wir beim Kernsatz der Strategie angelangt sind: Strategie ist permanentes Fokussieren aller Kräfte auf den wirkungsvollsten Punkt, um seinen Kunden größeren Nutzen zu bieten. Strategie ist somit kein Konzept, sondern eine Einstellung und eine permanente Tätigkeit, die auf den eigenen Gefühlen beruht.

Für uns Kinesiologen heißt das: es sind die täglichen Entscheidungen – bewusst oder unbewusst – die unseren Plan erfolgreich werden lassen. Nach der Entscheidung, welchen Ball wir fangen wollen (Zielgruppe), müssen wir „dran bleiben“ und jeden Tag beobachten, wohin wir gehen.

### Mein Tipp:

Balancen zu diesen Themen erleichtern es, das Ziel zu erreichen. Wähle Deine Fortbildungen nach dieser Sichtweise aus. Du wirst damit mehr Erfolg und auch Spaß haben. Umgib dich mit Menschen, die dich in deinem Vorhaben unterstützen und dir helfen, „den Ball im Auge zu behalten“.

Ich freue mich, wenn du deine Ideen und Kommentare zu diesem Thema in meinem Blog hinterlässt:

[www.meisloaching.com/blog](http://www.meisloaching.com/blog)

### Lies nach bei:

Merath, Stefan: Die Kunst, seine Kunden zu lieben. Neurostrategie für Unternehmer. Gabal, 2011



### Barbara Franke

Kinesiologin, Zert. Energetikerin

#### Kontakt:

Eisenhowerstraße 17/10,  
4600 Wels  
Tel.: 0699 107 10 348  
[barbara.franke@gmx.at](mailto:barbara.franke@gmx.at)

[www.facebook.com/  
KinesiologieBarbaraFranke](http://www.facebook.com/KinesiologieBarbaraFranke)



Bild: © ellypoo - Fotolia.com



## Byron Katie

### Begründerin von *THE WORK*

*„Ein nicht hinterfragter Verstand  
ist die Welt des Leidens“*

Byron Kathleen Reid („Katie“) – die Begründerin der Work – wurde 1942 in den Vereinigten Staaten geboren und wuchs in Südkalifornien auf. Im Alter von 43 Jahren schien sie am Ende zu sein: seit über 10 Jahren litt sie unter schwersten Depressionen, übermäßigem Alkoholkonsum und paranoiden Schüben. Oft blieb sie wochenlang im Bett, voller Angst, aus dem Haus zu gehen, sogar unfähig, sich die Zähne zu putzen....Selbstmordgedanken waren an der Tagesordnung. ...

Eines Morgens, in ihrer tiefsten Verzweiflung, gab es für sie ein lebensveränderndes Erwachen. Was sich damit 1986 ereignete, ist mit Logik nicht erklärbar: sie wachte mit einer komplett neuen Sichtweise der Wirklichkeit auf, ohne jegliches Konzept darüber, wer oder was sie war. Sie schreibt darüber:

*„Es gab kein Ich. Es war so, als sei etwas anderes aufgewacht. Es öffnete seine Augen. Es schaute durch Katies Augen. Nichts war wieder zu erkennen. Und es war entzückt! Es war berauscht vor Freude. Es gab nichts, wovon es sich getrennt fühlte, nichts, was es nicht akzeptieren konnte.“*

In Katie war ein wortloser Prozess aufgewacht, der ihr ganzes Leiden auflöste. Seit diesem Tag hat Katies Freiheit sie niemals mehr verlassen.

Aus der Einsicht, die ihr zuteil wurde, formte sie ein außerordentlich einfaches System der Selbsterkenntnis, das sie **The Work** (die Arbeit) nannte. Und wenn Menschen fragen, wie sie den gleichen friedvollen, freudigen und befreienden Zustand erreichen können, bietet Katie „The Work“ an – einen ursprünglichen und radikalen Prozess der Selbsterkenntnis.

The Work wurde als die wirkungsvollste Methode bezeichnet, um menschliches Leiden zu beenden. Und doch ist sie so einfach, dass sogar ein Kind sie nutzen kann. Sie ist keiner anderen Organisation, Therapieform oder Religion angegliedert und ergänzt sich mit allen Praktiken, die nach Frieden streben.

Eckhart Tolle, der bekannte Autor von „The Power of Now“ („Die Kraft der Gegenwart“) schreibt über The Work:

*„Die Wurzel des Leidens ist die Identifikation mit unseren Gedanken, den „Geschichten“ die ununterbrochen in unserem Geist kreisen. Byron Katies The Work verhält sich wie ein rasiermesserscharfes Schwert, das diese Illusion durchschneidet und Dich in die Lage versetzt, für Dich selbst die zeitlose Essenz deines*

*Seins zu erkennen. Freude, Frieden und Liebe strömen aus diesem Zustand heraus, der Dein natürliches Wesen ist. Byron Katie's The Work ist ein großer Segen für unseren Planeten. Es ist der Schlüssel. Nütze ihn jetzt.“*

### **Was ist The Work?**

The Work von Byron Katie stellt weder die Philosophie, noch die Religion der Menschen in Frage. Sie bietet nur die Möglichkeit, stressvolle Gedanken, die wir glauben, zu identifizieren und zu hinterfragen.

Es ist ein Weg, der zum inneren Frieden mit sich selbst und mit der Welt führt. Und alle Menschen mit offenem Geist und innerer Bereitschaft können diese 'Arbeit' machen. Katie hatte entdeckt, dass sie litt, wenn sie glaubte, etwas sollte anders sein als es ist (z. B. „Mein Ehemann sollte mich mehr lieben“, oder „meine Kinder sollten auf mich hören“), und dass sie Frieden empfand, wenn sie diese Gedanken nicht glaubte.

Sie erkannte, dass nicht die Welt um sie herum Ursache für ihre Depressionen war, sondern ihre eigenen, stressbeladenen Überzeugungen über die Welt. Katie realisierte, dass wir uns in unserer Suche nach Glück in die falsche Richtung begeben. Anstatt den hoffnungslosen ersuch zu starten, die Welt so verändern zu wollen, wie sie unseren Gedanken gemäß sein „sollte“, können wir diese Gedanken hinterfragen, und indem wir der Wirklichkeit so begegnen, wie sie ist, erfahren wir unvorstellbare Freiheit und Freude.

Sie entwickelte einen einfachen, jedoch wirkungsvollen Untersuchungs-Prozess der The Work genannt wird, und der diese Transformation ermöglicht. Baron Katie:

*„Wenn Du Deine stressvollen Gedanken hinterfragst, wirst Du Deine ureigenste Wahrheit finden, Deine eigene Verwirklichung. Die Work ist das Ende des Leidens. ...*

*... Wenn ich meine stressbeladenen Gedanken glaube, leide ich. Wenn ich meine stressbeladenen Gedanken hinterfrage, leide ich nicht. Und ich habe erfahren, dass das für JEDEN Menschen wahr ist.“*

### **Wie läuft unser Leben „normalerweise“ ab?**

- Ein **Gedanke** taucht auf....  
z. B. „Er sollte seine Tasse wegstellen.“
- **Danach** erlebe ich ein **Gefühl**...z. B. Ärger

Der Gedanke war die Ursache für meinen Ärger.  
Die Intensität des Gefühls macht mir deutlich, wie verhaftet ich dieser Geschichte bin.  
Und alles was **darauf folgt**, ist die **Wirkung**.

Handle ich nun auf Grund meiner Gedanken und Gefühle, ohne vorher die Untersuchung gemacht zu haben, könnte mein Leben recht stressbeladen verlaufen.

Untersuche ich aber meine Gedanken mit den 4 Fragen und Umkehrungen verändere ich mein Bewusstsein – und dadurch auch mein Handeln, und zwar in einer wundersamen Weise!

JEDES stressvolle Gefühl zeigt mir, dass ich einen nicht untersuchten Gedanken glaube.

### **The Work von Byron Katie besteht aus 2 Teilen:**

1. Dem Aufschreiben der Urteile...Deine Meinung zu Deiner stressbeladenen Vorstellung/Situation in Deinem Leben
2. Untersuchung jeder aufgeschriebenen Aussage durch die 4 Fragen und die Umkehrungen

### **Die vier Fragen:**

The Work besteht im Wesentlichen aus 4 Fragen und anschließenden Umkehrungen. Wichtig dabei ist zu beachten, dass es sich beim Hinterfragen des Gedankens um einen meditativen Prozess handelt. Es ist ein tiefes Hineintauchen in die eigene Wahrheit. Es ist wichtig, sich dazu Zeit und Ruhe zu nehmen und ehrlich zu antworten.

Nachdem ich einen stressbeladenen Gedanken gefunden und aufgeschrieben habe, stelle ich die folgenden Fragen:

- 1. Ist das wahr?**
- 2. Kann ich absolut sicher sein, dass es wahr ist?**
- 3. Wie reagiere ich, was passiert, wenn ich diesen Gedanken glaube?**
- 4. Wer wäre ich ohne diesen Gedanken?**

### **Die Umkehrung:**

Nachdem ich meine Antworten gefunden (und niedergeschrieben) habe, kehre ich den ursprünglichen Gedanken um, um zu sehen, was auch noch wahr sein könnte. Ich kehre den Gedanken um:

- 1. in das Gegenteil**
- 2. auf mich selbst**
- 3. auf die anderen**
- 4. auf „mein Denken“**

und finde ehrliche Beispiele, wie diese Umkehrung auch wahr sein könnte.

Dieser Prozess kann unsere Eigen- und Außenwahrnehmung völlig verändern; grundsätzliche Negativmuster, Ärgernisse beginnen sich zu lösen – die harte Schale des Ego beginnt sich zu öffnen: wir können aufhören, Recht haben zu müssen...ein neues Gefühl der Freiheit stellt sich ein.

Menschen, die The Work konsequent anwenden, berichten von einschneidenden positiven Veränderungen in ihrem Leben:

- Finden von Lösungen und sogar Glück in Situationen, die einst lähmend und hinderlich erschienen.
- Leben mit weniger Angst und Furcht.
- Erleben tieferer Gefühle der Verbindung und Intimität mit Ehepartnern, Eltern, Kindern und sich selbst.
- Verstehen was sie ärgerlich und gereizt macht. Immer seltener erleben von Ärger bis er schließlich gar nicht mehr auftritt.
- freudvolleres und effektiveres Leben und Arbeiten.
- verbesserte Vitalität und Wohlbefinden.
- Lernen, die Realität zu lieben und dauerhaften Frieden zu finden.

Mehr über The Work von Byron Katie ist unter [www.thework.com](http://www.thework.com) oder [www.thework.com/deutsch](http://www.thework.com/deutsch) nachzulesen. Auch die entsprechenden Arbeitsblätter (zum Eintragen der stressbeladenen Gedanken) können – samt Anleitung – unter diesen links heruntergeladen werden.

Für Fragen zu The Work stehe ich gerne zur Verfügung:



**Prof. Mag. Herta Meirer**  
Kinesiologin, Pädagogin  
von Byron Katie zertifizierter Coach  
für The Work

Kontakt:  
1170 Wien, Haslingergasse 19/11  
9904 Thurn, Thurn-Zauche 17a  
Mobil: 0650 40 84 089  
E-Mail: [lernpaedagogik@gmail.com](mailto:lernpaedagogik@gmail.com)  
[www.herta-meirer.at](http://www.herta-meirer.at)

**Urteile über deinen Nächsten • Schreibe es auf • Stelle vier Fragen • Kehre es um**

Denke an eine wiederkehrende belastende Situation, auch wenn diese nur einmal vorgekommen ist und sich nur in deinem Verstand wiederholt. Bevor du die unten stehenden Fragen beantwortest, gestatte dir, mental zu Zeit und Ort des belastenden Ereignisses zurück zu gehen.

1. In dieser Situation, zu dieser Zeit und an diesem Ort: wer ärgert, verwirrt, oder enttäuscht dich, und warum?

Ich bin \_\_\_\_\_ auf/wegen \_\_\_\_\_, weil \_\_\_\_\_  
Gefühl Name

*Beispiel: Ich bin wütend auf Paul, weil er mir bezüglich seiner Gesundheit nicht zuhört.*

2. In dieser Situation: wie willst du, dass er/sie sich ändert? Was willst du, dass er/sie tut?

Ich will, dass \_\_\_\_\_  
Name

*Beispiel: Ich will, dass Paul sieht, dass er unrecht hat. Ich will, dass er aufhört zu rauchen. Ich will, dass er keine Lügen mehr darüber erzählt, was er mit seiner Gesundheit macht. Ich will, dass er sieht, dass er sich umbringt.*

3. In dieser Situation: welchen Rat kannst du anbieten, um ihm/ihr zu helfen?

\_\_\_\_\_ sollte/sollte nicht \_\_\_\_\_  
Name

*Beispiel: Paul sollte tief Luft holen. Er sollte sich beruhigen. Er sollte sehen, dass seine Handlungen mich und die Kinder ängstigen. Er sollte wissen, dass Recht zu haben es nicht wert ist, wieder einen Herzanfall zu bekommen.*

4. Damit **du** in dieser Situation glücklich sein kannst: Was brauchst du, dass er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut?

Ich brauche von \_\_\_\_\_, dass \_\_\_\_\_  
Name

*Beispiel: Ich brauche von Paul, dass er mir zuhört. Ich brauche von ihm, dass er Verantwortung für seine Gesundheit übernimmt. Ich brauche von ihm, dass er meine Meinung respektiert.*

5. Was denkst du über ihn/sie in dieser Situation? Erstelle eine Liste.

\_\_\_\_\_ ist \_\_\_\_\_  
Name

*Beispiel: Paul ist unfair, arrogant, laut, unehrlich, völlig daneben und unbewusst.*

6. Was ist es in dieser Situation, das du nie wieder erleben willst?

Ich will nie wieder \_\_\_\_\_

*Beispiel: Ich will nie wieder erleben, dass Paul mich wieder belügt. Ich will nie wieder sehen, wie er raucht und seine Gesundheit ruiniert.*

### Die vier Fragen

*Beispiel: Paul hört mir bezüglich seiner Gesundheit nicht zu.*

1. Ist das wahr? (Ja oder nein. Bei nein, gehe zu 3.)
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? (Ja oder nein.)
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärest du ohne den Gedanken?

### Kehre den Gedanken um

- a) Zu dir selbst (*Ich höre mir bezüglich meiner Gesundheit nicht zu.*)
- b) Zur anderen Person (*Ich höre Paul bezüglich seiner Gesundheit nicht zu.*)
- c) Ins Gegenteil (*Paul hört mir bezüglich seiner Gesundheit zu.*)

Finde dann mindestens drei konkrete, echte Beispiele, wie jede Umkehrung in dieser Situation für dich wahr ist.

### Die Umkehrung der Aussage unter Punkt 6:

Ich bin bereit \_\_\_\_\_ (*Beispiel: Ich bin bereit, wieder zu erleben, dass Paul mich anlügt.*)

Ich freue mich darauf \_\_\_\_\_ (*Beispiel: Ich freue mich darauf, dass Paul mich wieder anlügt.*)

**Weitere Informationen, wie man The Work macht, findest du auf [www.thework.com/deutsch](http://www.thework.com/deutsch)**

# Sanft zum Kiefergelenk -

*mit R.E.S.E.T. wird es in Balance gebracht*

Text: Barbara Schusta

## Was heißt denn nun R.E.S.E.T.?

**R**afferty **E**nergy **S**ystem for **E**asing the **T**MG = Temporomandibulargelenk (=Kiefergelenk)“

## Rafferty Energiesystem zum Ausgleich des Kiefergelenks

Der Australier *Philip Rafferty*, ist Begründer der Kinesiologierichtung KINERGETICS und der ergänzenden Methode R.E.S.E.T. Für mich persönlich hat R.E.S.E.T. noch eine andere Bedeutung: Möglicherweise kennt fast jeder von Ihnen die „RESET“-Taste am Computer. Mittels dieser kann der PC wieder in seinen „Ursprungszustand“ gebracht werden und das bedeutet, wenn ich Eingaben am Computer korrigieren möchte, drücke ich auf die „RESET“ Taste und alles ist wieder im Ursprungszustand.

Ähnlich funktioniert es bei einer R.E.S.E.T. Balance.

Nehmen Sie einmal an, ich würde Sie bitten, eine Faust zu machen, ganz fest, und diese Anspannung sollten Sie jetzt einige Stunden halten, so fest, dass Sie Ihre Muskeln in den Fingern, im Unter- und Oberarm spüren.

(A C H T U N G !!!! Ich habe ein Bild von Ihnen vor meinen Augen: Sie tippen sich mit dem Zeigefinger auf die Stirn und sagen: „ Die spinnt doch!“)

Doch was machen wir, wenn wir uns in Stresssituationen befinden? In unserem Körper wird eine Reihe von Vorgängen gestartet. Einen davon kenne wir alle: WIR BEISSEN DIE ZÄHNE ZUSAMMEN – intuitiv, um unser Kiefergelenk zu schützen. Dieser Reflex entspringt unserem „Reptiliengehirn“. Für unsere Vorfahren, die im „Fred Feuerstein Zeitalter“ lebten, war Nahrungsaufnahme essentiell. Dazu war es wichtig, das Kiefergelenk intakt zu halten, da es zum Überleben notwendig war. Auch heute ist es noch so, dass wir in Stresssituationen die Zähne zusammen beißen. - Wir müssen uns im Leben „durchbeißen“.

## Selbstbeobachtung:

### Wie stehen Ihre Kiefer JETZT zueinander?

Berühren Ihre oberen die unteren Zähne? Im „Idealfall“ berühren sich die oberen und unteren Kauwerkzeuge maximal 30 Minuten täglich und zwar beim Essen.

Dabei werden nicht nur die Kiefermuskeln verspannt. Die Hauptmuskeln im Kieferbereich Masseter (Kaumuskel) und Temporalis (Schläfenbeinmuskel) wirken sich auf die **Nieren** aus, genau genommen hat der vordere Anteil des Masseters einen tiefgreifenden Einfluss auf den Psoas (Lendenmuskel). Der Psoas ist mit Abstand der wichtigste Muskel der an Rückenschmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule beteiligt ist. Eine weitere Auswirkung, kann Zähneknirschen sein. Viele Mitmenschen greifen dann zu einer sogenannten Aufbisschiene. Hier wird die Wirkung abgedämpft, jedoch nicht die Ursache behoben.

Bei einer R.E.S.E.T. Balance werden die Nieren, der obere Trapezius (Kapuzenmuskel) sowie acht weitere Muskeln im Kopf- und Halsbereich „energetisiert“, das heißt mit speziellen sanften Berührungen durch die Wärme der Hände des Anwenders „entspannt“. Diese Balance dauert mit der erforderlichen Nachruhen (= Zeit zur Integration der erfolgten Intervention) 60 Minuten. Selbstverständlich ist es möglich, auch für Laien, diese „ergänzende“ Methode zur Erlernen. Auch Eigenbalancen sind effektiv.

Für Kinesiologen ist R.E.S.E.T. eine super Erweiterung Ihres bestehenden Angebots. Die Termine für R.E.S.E.T. sowie die Kontaktdaten der Kolleginnen, die eine R.E.S.E.T. Ausbildung haben, finden Sie auf der website des ÖBK [www.kinesiologie-oebk.at](http://www.kinesiologie-oebk.at).

Philip Rafferty wird weltweit schmunzelnd als „schnellster Kinesiologe“ bezeichnet. Bei meiner Aus- und Weiterbildung hatte ich schon die Gelegenheit, ihn bei seiner Arbeit zu erleben.

Schnell ist in meinen Augen „eine Untertreibung vor dem Herren“. Und so ist es nicht verwunderlich, dass er ein Ergänzungstool für die R.E.S.E.T. 1 Balance kreiert hat: R.E.S.E.T. 2

Diese dauert zwischen 10 und 20 Minuten, im Gegensatz zur R.E.S.E.T. 1 Balance mit 45 Minuten und dem „Nachruhen“ (Integrationszeit). Diese Zeitersparnis bietet dem Anwender eine Vielfalt von Einsatzmöglichkeiten. So z. B. im Anschluss an eine kinesiologische, physiotherapeutische oder zahnärztliche Behandlung.



*Für Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung und ich freue mich, wenn ich den einen oder anderen Impuls-Leser in meinen Seminaren oder bei einer Einzelbalance persönlich kennen lerne.*



**Barbara Schusta**  
Kinesiologin, Instructor für Brain Gym®, Edu-Kinestetik, R.E.S.E.T.

Kontakt:  
Erb 69, 5231 Schalchen  
Mobil: 0664 88 43 28 91  
E-Mail: [b.schusta@brainlp.at](mailto:b.schusta@brainlp.at)  
[www.brainlp.at](http://www.brainlp.at)



Bild: © rubysoho - Fotolia.com

# AKTIVES ZUHÖREN - Gelungene Kommunikation in der Beratung

Text: Christine Grabher

*Das Wort Kommunikation kommt aus dem Lateinischen - „communicare“ – „teilen, mitteilen“. Anhand dieser Übersetzung erkennen wir, dass es für Kommunikation mindestens 2 Personen geben muss, nämlich einen Sender und einen Empfänger. Wir senden über verschiedenste Kanäle und was unser Empfänger empfängt hängt zu 7 % verbal (Worte), zu 38 % vokal (Tonhöhe, Tonfall) und zu 55 % nonverbal ab.*

Wenn ein Gespräch wichtig ist und eine gemeinsame Lösung von Erfolg sein soll, dann müssen wir uns erst einmal Zeit für die andere Person nehmen und aktiv zuhören können.

Oft wollen wir ganz schnell unsere Meinung, unseren Standpunkt darlegen, damit der andere gar keine Zeit hat, seine Argumente hervorzubringen. Wenn Sie Menschen beobachten bemerken Sie, wie wenig Menschen einander wirklich zuhören und einander zu verstehen versuchen. Die meisten sind damit beschäftigt, das eigene Argument, die eigene Meinung und die eigenen Gedanken möglichst schnell mitzuteilen.

Auf der anderen Seite hat jeder Mensch ein tiefes Bedürfnis nach verstanden werden.

**Hier hilft AKTIVES ZUHÖREN.**

## Aktives zuhören ist eine Fertigkeit, die erlernt werden kann.

Je besser wir in dieser Fertigkeit werden, desto mehr Brücken können wir zu anderen Menschen bauen.

Das aktive Zuhören ist eine zentrale Gesprächsführungstechnik um von der Empfängerseite aus das Gespräch zu verbessern. Die Grundannahme des Begründers, Carl Rogers, ist, dass der Klient durch die Akzeptanz und Empathie des Beraters/Therapeuten lernt, sich selbst zu akzeptieren und zu verwirklichen. Durch das verbalisieren der Gefühle und Bedürfnisse, durch sachliches Zusammenfassen und gezieltes Nachfragen fühlt sich der Klient verstanden.

### 1. Das Passwortverfahren

Beschreiben wir einen Vorgang, verwenden wir dazu meistens **Eigenschaftswörter** oder besondere Worte, um unsere eigene/besondere Meinung und Einstellung zum Ausdruck zu bringen. Z. B.:

**„Ich habe eine interessante Begegnung gemacht.“**

Dies ist eine Verallgemeinerung und wir wissen nicht, was *interessant* für den Menschen bedeutet. Die persönliche Wahrnehmung wird für den Gesprächsführer erst begreifbar, wenn wir nähere Angaben und Informationen über das persönliche Erleben erhalten. Hier können wir geschickt nachfragen wie:

**„Was war an der Begegnung interessant?“** oder **„Was war für Sie interessant?“**

Durch die Antwort erhalten wir von unserem Gegenüber mehr Information über seine persönlichen Gedanken, Erfahrungen, Empfindungen und inneren Bilder. Durch das Passwortverfahren ist höchste Konzentration auf die Aussagen des Befragten vom Frager gefordert, nur dann kann der Frager immer wieder neue Passwörter aufgreifen um das Gespräch in Gang zu halten und zu vertiefen. Hierzu geeignete Frageform ist die offene Frage.

### 2. Das Paraphrasieren

Bei dieser Technik **wiederholt der Empfänger das Gesagte oder fasst zusammen**. Dies geschieht un- aufgefordert in Abständen und stellt klar, dass das Gehörte auch richtig verstanden wurde. Diese Technik eignet sich vor allem bei komplexen und komplizierten Gesprächen oder wenn es um einen unbekannteren Sachverhalt geht. Durch das Paraphrasieren hat der Sender die Möglichkeit der Korrektur des Gesagten und er

hat den Eindruck dass man ihn ernsthaft verstehen will. Z. B.:

**„Darf ich mal unterbrechen, damit ich das Wichtigste noch einmal mit eigenen Worten zusammenfassen kann.....“**

**„Wenn ich Sie jetzt richtig verstanden habe, dann ist.....“**

**„Ich fasse also zusammen, folgendes liegt vor.....“**

### 3. Pausen einsetzen

Pausen zu machen sind sehr wichtig, um eine entspannte Atmosphäre entstehen zu lassen. Der Gesprächspartner sollte ausreden können und genug Zeit haben, zu antworten. Oft ist auf eine schwierige Frage etwas Zeit nötig, um die eigenen Gedanken in Worte zu fassen und eine Antwort zu geben. Es findet ein Nachdenkprozess statt, um auch passend zu antworten.

Wenn eine Antwort gegeben wird, sollten wir eine **Pause machen** und nicht gleich mit der nächsten Frage fortfahren. Oft wird nämlich die Antwort durch zusätzliche Information ergänzt oder genauer beantwortet. Durch Pausen wird das Gegenüber ange- regert, mehr nachzudenken, eine Aussage zu verbessern und mehr aus sich heraus- zugehen.

Wenn ich meinem Gegenüber 100 % Auf- merksamkeit schenke und durch meine Körperhaltung (offen und mit gelegent- lichem Nicken, zustimmend, Mh...mh... ok, ja, ich verstehe) Interesse vermittele, steht einem guten Gesprächsverlauf nichts mehr im Wege.

Aktives Zuhören ist also mehr als nur hö- ren. Es hilft uns, unser Gegenüber bes- ser zu verstehen und aktiv auf unseren Gesprächspartner eingehen zu können. Durch aktives Zuhören entsteht Verständ- nis, Besprechungen/Beratungen enden mit dem gewünschten Erfolg, schwierige Situationen können entkräftet werden, Ge- schäfte kommen zu Stande, da sich beide Gesprächspartner verstanden fühlen.....

### Versuchen sie es doch einmal!



**Christine Grabher**  
Coaching & Training,  
Kinesiologin

#### Kontakt:

6890 Lustenau,  
Staldenweg 2b

Tel.: 0660/4500789

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

## Carl Rogers (1902 - 1987) - Psychologe, Psychotherapeut

Im Gegensatz zu Sigmund Freud betonte Carl Rogers die Einzigartigkeit des Individuums. Er legte besonderen Wert auf Begegnung im voll-menschlichen Sinn – d.h. unter Einschluss der emotionalen Ebene, der nonverbalen Äußerungen, des gegenseitigen prinzipiellen Wohlwol- lens. Er hat das **Konzept des Encounter** = *der Begegnung* entwickelt, sowie jene Definition von „Gefühl“, die zu **Empathie**, also einer Haltung verstehenden Zuhö- rens führt:

„Gefühl ist eine spontane innere Reak- tion in mir – auf eine Person, eine Ört- lichkeit oder eine Situation, die ich erlebe oder an die ich denke.“

Besondere Anliegen Rogers waren gute gegenseitige Beziehungen zwi- schen Eltern und ihren Kindern, und stabile, vertrauensvolle Beziehungen zwischen Ehepartnern, die auch an Kon- flikten weiter wachsen können.

Anders als viele andere Psychothera- peuten sah Rogers von Grund an das Gute im Menschen. Zitat:

**„Der Mensch ist gut.“**

Seine von einem humanistischen Men- schenbild geprägten Arbeiten wirken in viele Bereiche der angewandten Psycho- logie, Soziologie, Pädagogik, Sozialen Arbeit, Seelsorge und Medizin hinein.

Rogers war nicht nur selbst gefragter Psychotherapeut, sondern gründete und erlebte viele Encounter-Gruppen (der Begriff stammt von Viktor Frankl), schrieb motivierende Bücher, hielt Vorträge und vieles mehr. Zu Rogers' Schülern zählen u. a. Eugene T. Gendlin als Nachfolger an der Universität von Wisconsin, Rein- hard Tausch, Peter F. Schmid, Dr. Mar- shall B. Rosenberg und Thomas Gordon.

Im späteren Verlauf seiner akademischen Karriere entwickelte er, basierend auf seinen Beratungskonzepten, auch ent- sprechende Lernkonzepte. Nachdem er 1963 seinen Lehrauftrag als Professor für Psychologie und Psychiatrie an der Universität von Wisconsin zurückgege- ben hatte, gründete er in La Jolla, Kalif- ornien, das Center for the Study of the Person.

#### Literatur:

- Steve de Shazer (1998), ...Worte waren ursprüng- lich Zauber“, Verlag modernes lernen, Dortmund
- Kim-Oliver Tietze (2003), Kollegiale Beratung, Ro- wohlft Taschenbuch Verlag GmbH, Hamburg
- Manfred Prior (2007), Beratung und Therapie opti- mal vorbereiten, Carl-Auer Verlag, Heidelberg
- P. Radtke/S.Stocker/A. Bellabarba (2002), Kom- munikationstechniken, Carl Hanser Verlag, München Wien
- F. Schulz von Thun, J. Ruppel, R. Stratmann (2007), Miteinander reden: Kommunikationspsychologie für Führungskräfte, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Hamburg
- Thomas Gordon (2005), Managerkonferenz - eff- fektives Führungstraining, Heyne Verlag, München

# SOLUNA SPAGYRIK



## Österreichvertretung:



Metatron Apotheke  
Oswaldgasse 65  
1120 Wien  
email: [office@metatron-apo.at](mailto:office@metatron-apo.at)  
Web: [www.metatron-apo.at](http://www.metatron-apo.at)

Tel.: 01 / 802 02 80  
Fax: 01 / 802 02 80 80

nächster Seminartermin Soluna Spagyrik  
29.09.12 Klagenfurt, Seepark Hotel, 13:00–19:00  
Vortragender: Christoph Pröller—Spagyriker

## Chronische Infektionen am Beispiel Epstein-Barr-Infektion

Text: HP Christina Casagrande

*Es ist ein häufiges Bild in unseren Praxen: Junge Erwachsene, bleich und erschöpft. Sie berichten von schwankenden Stimmungen, die sie wie ein böser Spuk seit Monaten verfolgen. Die Anfänge lassen sich zurückverfolgen zu einem Pfeiffer-Drüsenfieber, u. a. auch als infektiöse Mononukleose bekannt, oder englisch salopp: „kissing disease“. Nichts Ernstes, aber jetzt scheint sich die volle Gesundheit nicht wieder einzustellen. Schularbeiten, Abiturvorbereitung, Diplomarbeit: die reinste Horrorvorstellung! Konzentration unmöglich! Was ist geschehen?*

Das Pfeiffer-Drüsenfieber ist eine sehr häufige und „normalerweise“ harmlos verlaufende Virenerkrankung, als deren Erreger das Epstein-Barr-Virus (EBV) gilt. Betroffene sind hauptsächlich Kinder und junge Erwachsene, und es gibt Schätzungen, wonach 95 % aller Europäer bis zum 30. Lebensjahr davon infiziert werden.

Die Anfangssymptome ähneln denen einer Grippe. Im weiteren Verlauf kann es zu starken Lymphdrüsenanschwellungen im Hals- und Nackenbereich, selten zu einer Vergrößerung der Leber und der Milz kommen. Bei einem intakten Immunsystem klingen diese Symptome nach zwei bis vier Wochen ab. Es kann - wie nach einem grippalen Infekt - noch ein diffuses Schwächegefühl über weitere ein bis zwei Wochen bestehen bleiben, aber dann kehrt der Betroffene wieder in den Kreis der Gesunden zurück.

Wie beim Herpes-Virus stellt sich nach Abklingen der akuten Symptome meist ein lebenslanger Trägerstatus ein. Dies bedeutet, dass bei einem stark geschwächten Immunsystem (z. B. bei Behandlung mit Immunsuppressiva) Symptome einer Epstein-Barr-Infektion erneut auftreten können.

**Doch was ist mit den eingangs beschriebenen jungen Erwachsenen geschehen?** In einigen Fällen kann das Pfeiffer-Drüsenfieber komplett abgeklungen sein, jedoch zeigt das Immunsystem über Wochen, manchmal Monate Überreaktionen in Form totaler Erschöpfung, wiederkehrender Fieberschübe, Halsschmerzen und / oder depressiver Verstimmung. Die gleiche Symptomatik zeigt sich auch bei chronischem Verlauf einer Epstein-Barr-Infektion. Eine genaue Diagnostik ist nur durch die Bestimmung der verschiedenen Antikörper möglich.

Bei einer ganzheitlichen Behandlung mit Spagyrik und anderer naturheilkundlicher Verfahren spielt diese Differenzierung jedoch keine Rolle. Hier steht vor allem das Gesamtbild der leidenden Person im Mittelpunkt des Therapieansatzes.

### Mein Behandlungsansatz

Auf die spagyrische Herstellung von Arzneimitteln stieß ich während meiner Ausbildung zur Heilpraktikerin. Mich faszinierte der Gedanke, Heilmittel im Einklang mit den Zyklen der Natur her-

zustellen. Durch praktische, spagyrische Laborarbeit sah und begriff ich, dass der respektvolle Umgang mit den Kräften - man kann auch sagen Wirkstoffen - der Pflanzen und Mineralien eine deutliche Intensivierung der Heilwirkung hervorbringen kann. Etliche Jahre später kam ich mit den spagyrischen Heilmitteln nach Alexander von Bernus, den so genannten Solunaten, in Berührung. Dies begleiten mich seither in meiner Praxis und sind einer meiner Behandlungsschwerpunkte geworden.

Bei chronischen Kranken ergänze ich das Behandlungsspektrum in den meisten Fällen durch Ernährungsempfehlungen. Bei sehr starker Erschöpfung und bei Patienten, die sich „chronisch schlecht ernähren“, empfehle ich zusätzlich Nahrungsergänzungen in Form von orthomolekularen Präparaten.

Ist der Patient wieder zu Kräften gekommen und bereit, auf dem Weg zu einer vollständigen Gesundung weiterzugehen, bietet sich im Anschluss eine homöopathische Konstitutions- oder Nodensodenbehandlung an.

### **Spagyrik nach Alexander von Bernus**

Beginnen wir mit einem Blick auf die Mittel, die bei chronischer Infektanfälligkeit häufig zum Einsatz kommen:

**Solunat Nr 2 (Aquavit):** Aquavit wirkt kräftigend und belebend. Daher empfiehlt sich dessen Einsatz bei allen chronischen Erkrankungen und Schwächezuständen, sowie während der Rekonvaleszenz, nach Operationen oder bei konsumierenden Erkrankungen.

**Solunat Nr. 3 (Azinat):** Azinat führt zur Regulation gestörter immunologischer Prozesse und ermöglicht dem Organismus, die optimale Antwort auf von außen eindringende Krankheitskeime zu geben. Besonders bei schwächlichen Kindern kräftigt Azinat deutlich die Konstitution. Bei chronischen Erkrankungen, die zu einer Belastung des Zwischenzellraumes führten, empfiehlt es sich, Azinat immer in Verbindung mit Solunat Nr. 6 (Dyscrasin) zu verordnen.

**Solunat Nr. 6 (Dyscrasin):** Dyscrasin wirkt organentgiftend und reinigt den Interzellularraum. Es ist angezeigt, wenn eine Ausleitung über die Haut oder eine Regulation der Hautfunktion das Behandlungsziel ist. Bei Patienten mit chronischer Abwehrschwäche findet sich meist eine Belastung des Interzellularraumes. Hier wirkt dieses Mittel entschlackend und somit auf den gesamten Stoffwechselhaushalt entlastend. Die Ausleitung erfolgt über die Haut, was insbesondere bei Patienten mit Neurodermitis oder Psoriasis zu beachten ist.

**Solunat Nr. 8 (Hepatik):** Das im Hepatik enthaltene Zink ist bei der humoralen wie auch zellulären Abwehr wichtig. Zinkmangel lässt die Thymusdrüse schrumpfen und vermindert damit die Ausbildung der T-Lymphozyten. Zudem wird Hepatik zur Entgiftung und Ausleitung der Leber und der Galle eingesetzt und wirkt über die Gallensalze aktivierend auf die Darmfunktion. Patienten mit chronischer Abwehrschwäche leiden häufig zusätzlich an einer verminderten Verdauungsleistung. Hier ist Hepatik das Mittel der Wahl.

**Solunat Nr. 9 (Lymphatik):** Lymphatik wird zur Ausleitung und Aktivierung des Drüsen- und Lymphsystems eingesetzt.

**Solunat Nr. 16 (Renalin):** Renalin wird bei allen entzündlichen Erkrankungen von Niere und Blase angewendet. Bei chronischen Erkrankungen ist es ein wichtiges Ausleitungsmittel und stärkt zugleich die Niere, die nach der TCM auch als Sitz der Lebenskraft bezeichnet wird.

**Solunat Nr. 18 (Splenetik):** Splenetik unterstützt die Milzfunktionen und hat eine immunstärkende Wirkung. Es ist ein Roborans und wird bei allen chronischen Erkrankungen eingesetzt, bei denen die Lebenskraft wieder angefacht werden muss.

### **Homöopathie**

Eine Behandlung mit klassischer Homöopathie setzt einen gewissen Patiententypus voraus. Es muss ein bestimmtes Maß an Selbstreflexion vorausgesetzt werden können. Zudem muss der Patient verstanden haben, dass auf dem Weg zur Heilung auch Zeiten scheinbarer Verschlechterung liegen, die so genannten Erstreaktionen. Diese gilt es geduldig abzuwarten.

Außerdem ist zu beachten, dass die Wirkweise homöopathischer Mittel durch Genussmittel, einzelne Heilkräuter, Aromaöle und allopathische Heilmittel in ihrer Wirkweise blockiert, in manchen Fällen sogar aufgehoben werden kann.

### **Ernährung**

Die Ernährung spielt bei allen Erkrankungen, ob akut oder chronisch, eine große Rolle. „Der Mensch ist, was er isst“, dieses alte Sprichwort bestätigt sich täglich in der Praxis. Nicht nur bei einem chronisch geschwächten Immunsystem entscheidet eine dem Einzelfall angepasste Ernährungsweise über Erfolg oder Misserfolg der Therapie.

Grundsätzlich ist chronisch Kranken erntefrische, abwechslungsreiche und leicht verdauliche Nahrung zu empfehlen. Sie sollte immer frisch zubereitet werden, da aufgewärmtes Essen durch die vermehrte Bildung freier Radikale zur Übersäuerungsreaktionen führt. Diese wirken sich wiederum ungünstig auf den Heilungsverlauf aus.

Welche Zusammenstellung von Nahrungsmitteln im Einzelnen bevorzugt wird, ist abhängig von der Erkrankung des Patienten, seinen Vorlieben und Abneigungen und nicht zuletzt vom persönlichen Weltbild des Behandlers.

Ich selbst bevorzuge die Richtlinien aus der ayurvedischen Ernährungslehre und habe sie über die Jahre mit gutem Erfolg in meiner Praxis eingesetzt.

### **Chronische Müdigkeit nach Epstein-Barr-Infektion**

Immer wieder begegnen mir in meiner Praxis vor allem Jugendliche und junge Erwachsene, die nach einer Epstein-Barr-Infektion „nicht mehr in die Gänge kommen“.

Teilnahmslos und erschöpft sitzen sie vor mir und wünschen sich nichts sehnlicher, als für gar nichts mehr Verantwortung tragen zu müssen, vor allen nicht für schulische Leistungen. Das Gehirn scheint wie ein Nebelfeld, Denken fühlt sich an wie Waten durch Kaugummimasse, an Sport ist nicht zu denken, bringen einen doch schon die Treppen eines Stockwerks aus der Puste.

### **Fallbeispiel**

Ich erläutere Ihnen im Folgenden am Beispiel einer 18-jährigen jungen Frau den chronischen Verlauf einer Epstein-Barr-Infektion und deren Behandlung mit Spagyrik und anderen ergänzenden Maßnahmen.

Anna (Name geändert) hatte Anfang April 2007 ein akutes Pfeiffer'sches Drüsenfieber. Ein halbes Jahr später, Mitte Oktober, kommt sie zusammen mit ihrer Mutter in meine Praxis.

Mir fällt als erstes eine sehr starke Anspannung auf, die von beiden Frauen ausgeht. Noch bevor ich mich der jungen Patientin zuwenden kann, breitet die Mutter ihre ganze Sorge um bevorstehende, für das Abitur relevante Prüfungen aus. Ohne sich unterbrechen zu lassen, bittet sie mich eindringlich, mein Bestes bei ihrer Tochter zu geben, am liebsten ein Wunder geschehen zu lassen. „Sie muss die Prüfungen mitschreiben und sie muss über-

durchschnittlich gut sein, schließlich will sie Medizin studieren ...“.

Die Tochter sitzt stumm, fast teilnahmslos auf ihrem Stuhl. Bei der ersten kurzen Redepause mache ich der Mutter freundlich, aber bestimmt klar, dass ich sie verstanden habe, jetzt aber mit ihrer Tochter, die ja schon erwachsen sei, alleine sprechen möchte.

Anna atmet auf, als die Mutter etwas indigniert den Raum verlässt. Ich lasse erst mal Ruhe einkehren, überfliege die mitgebrachten, aktuellen Laborergebnisse, aus denen hervor-geht, dass Annas Antikörperwerte auf eine zurückliegende Infektion mit Epstein-Barr-Virus verweisen. Außerdem wurden aufgrund bestehender Gelenkschmerzen, eine rheumatische Erkrankung und Borreliose ausgeschlossen. Die Gamma-GT ist leicht erhöht, das Serum-eisen deutlich erniedrigt (es liegt jedoch keine zu starke oder zu häufige Menstruation vor), alle anderen Laborparameter liegen im Normalbereich.

Ich frage Anna nach ihren augenblicklichen körperlichen Befinden: „Ich bin so schlapp und müde, ich schleppe mich nur noch durch den Tag und dabei tut mir alles weh. Seit zwei Monaten bin ich nicht mehr bei meinem Pferd gewesen. Tanzen, mein liebstes Hobby, an das ist überhaupt nicht mehr zu denken, und immerzu höre ich, dass ich mich zusammenreißen soll und lernen muss.“ Sie ist den Tränen nahe, schluckt sie aber herunter.

Auf Nachfragen körperlicher Symptome zeigt sie mir die vielen kleinen, blauen, erhabenen Flecken, die seit Ausbruch des Pfeiffer'schen Drüsenfiebers im April entlang beider Schienbeine aufgetreten sind und ohne Schmerz und Juckreiz seither bestehen.

Zudem hat sie viele entzündete Stellen an der Mundschleimhaut, der Nasenschleimhaut und den Lippen. Die Mandeln sind vergrößert, die Halslymphnen leicht geschwollen.

Bei der anschließenden Untersuchung ist der Blutdruck mit 95/68 mmHg deutlich hypoton. Leber und Milz sind nicht tastbar vergrößert. Der Zungenbefund verweist auf ein geschwächtes Abwehrsystem sowie eine leichte Entzündung der Magenschleimhaut.

In der ayurvedischen Pulsdiagnostik zeigt sich eine Belastung des vegetativen Nervensystems, ausgeprägte körperliche Schwäche, sowie eine Belastung des Zwischenzellraumes (Pischinger-Raum).

Ich erkläre Anna, dass ich bei ihr plane, mit der Behandlung schrittweise vorzugehen, da bei ihr mehrere „Baustellen“ der Sanierung bedürfen.

Mit spagyrischen Heilmitteln psychischen Druck ab- und Selbstbewusstsein aufzubauen ist der erste Therapieschritt, um bei der jungen Patientin die Voraussetzung für eine körperliche Genesung zu schaffen. Parallel zur seelischen Stabilisierung verordne ich ihr zur Steigerung der Vitalität und Abwehrreaktionen die entsprechenden spagyrischen Präparate.

**Sie erhält in den ersten vier Wochen folgendes Medikationschema:**

**Solunat Nr. 2 (Aquavit)** - 1 x 10 Tr. mittags - Aquavit wird auch als „körperliches Lebenselixir“ und dient zum Aufbau der Vitalität.

**Solunat Nr. 3 (Azinat)** - 2 x 10 Tr. morgens und abends - zur Stärkung des Immunsystems.

**Solunat Nr. 4 (Cerebretik)** - 1 x 8 Tr. zur Nachtruhe für mehr Entspannung.

**Solunat Nr. 17 (Sanguisol)** - 1 x 8 Tr. morgens - Es wird als „geistig-seelisches Lebenselixir“ bezeichnet.

**Solunat Nr. 18 (Splenetik)** - 2 x 8 Tr. morgens und abends - zur Unterstützung der Milzfunktion.

Anna erhält ergänzend zur spagyrischen Behandlung Meteoreisen 3 x 8 Globuli (Wala), sowie zur Nahrungsergänzung Orthomol vital F, eine Trinkampulle täglich.

Die junge Frau nimmt erfreulicherweise die umfangreiche Medikation zuverlässig ein, auch dadurch motiviert, dass sie sich schon nach zehntägiger Anwendung frischer fühlt.

Als sie nach vier Wochen alleine zu mir in die Praxis kommt, blitzt ein kleiner Schalk in ihren Augen. Sie reitet wieder einmal die Woche und plant, demnächst auch wieder zu tanzen. Die Schule strengt sie immer noch sehr an, aber sie will die mögliche Option, das Abitur um eine Jahr zu verschieben, keinesfalls in Anspruch nehmen.

Die Hautveränderungen an den Schienbeinen bestehen immer noch. Die Entzündungen der Schleimhäute im Mund- und Nasenbereich sind zurückgegangen, ebenso die gastritischen Beschwerden. Da Annas Pulsbefund eine deutlich verbesserte Lebenskraft zeigt, **beginne ich jetzt verstärkt mit Ausleitungsmaßnahmen.**

**Meteoreisen** - 2 x 8 Globuli

**Solunat Nr. 2** - 2 x 10 Tr. morgens und mittags

**Solunat Nr. 3** - 2 x 10 Tr. morgens und abends

Außerdem erhält sie neu:

**Solunat Nr. 8 (Hepatik)** - 2 x 8 Tr. gegen Entzündungen, zur Reinigung der Zellzwischenräume und zur Ausscheidung über die Haut.

**Solunat Nr. 9 (Lymphatik)** - 2 x 10 Tr. zur Aktivierung der Lymphe

Aufgrund der umfangreichen Medikation wird auf eine spezifische Ausleitung über die Niere verzichtet. Ich rate Anna, so viel wie möglich stilles Wasser und Tee zu trinken. Falls sie wieder in eine depressive Stimmungslage gerät, rate ich ihr zusätzlich 1 x 8 Tr. **Solunat 17** morgens einzunehmen.

Anna kommt nach sechs Wochen wieder in die Praxis. Sie fühlt sich jetzt ihrem Schulalltag gewachsen, wirkt auf mich aber immer noch sehr ernst und wenig jung. Die Hautveränderungen an den Schienbeinen sind ganz abgeklungen, ebenso die Entzündungen der Schleimhäute und die gastritischen Zeichen. Sie hat in der Zwischenzeit ihre Blutwerte überprüfen lassen. Die Eisenwerte sind niedrig normal, die Leberwerte wieder im Normalbereich, ebenso alle anderen Laborparameter.

Anna erhält jetzt als Konstitutionsmittel **Natrium chloratum C30**, zweimal wöchentlich fünf Globuli über drei Wochen.

Ich rate ihr, folgende spagyrischen Mittel zur Stabilisierung der Vitalität und Abwehrkräfte für weitere vier Wochen beizubehalten:

**Solunat Nr. 2** - 2 x 10 Tr.

**Solunat Nr. 3** - 2 x 8 Tr.

Über ein Jahr später berichtet sie mir, dass sie das Abitur gut bestanden, allerdings nicht den Numerus clausus für ein Medizinstudium erreicht habe. Das sei ihr aber im Augenblick egal. Sie will jetzt erst einmal reisen und sich die Welt anschauen. ...

„Noch körperliche Beschwerden?“ - „Nein, hatte ich schon mal welche?“, meint sie und der Schalk blitzt in den Augen.

Literaturhinweis: Christina Casagrande: Praxis Spagyrik nach Alexander von Bernus, Sonntag Verlag, 2009 / Christoph Proeller: Eine geistige Reise durch den Kosmos, Insole Verlag, 2007 / Hannes Proeller: Das Therapiehandbuch der Solunate, Insole Verlag 2, ergänzte Auflage 2008



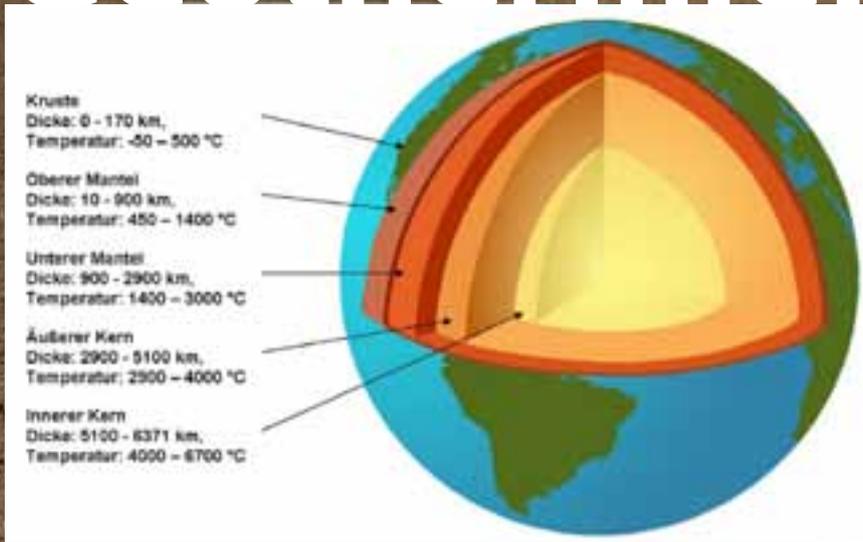
**Christina Casagrande**

Heilpraktikerin, Seminarleiterin und Vortragende zum Thema Spagyrik nach Alexander von Bernus

**Kontakt:**

Mozartstrape 6, D - 82299 Türkenfeld  
Tel: + 49 (0)8193 - 999926  
[www.christina-casagrande.de](http://www.christina-casagrande.de)

# Geothermie:



## Unser Planet ist Energie

Foto © by-studio - Fotolia.com



**Geothermie (Erdwärme)** ist die unterhalb der festen Oberfläche der Erde gespeicherte Wärmeenergie. Je tiefer man in das Innere der Erde vordringt, desto wärmer wird es. In Mitteleuropa nimmt die Temperatur um etwa 3 °C pro 100 Meter Tiefe zu. Man geht davon aus, dass im Erdkern Temperaturen von etwa 5.000 - 7.000 °C erreicht werden. Diese in der Erde gespeicherte Wärme ist nach menschlichen Maßstäben unerschöpflich.

Aus dem Innern unseres Planeten steigt ein ständiger Strom von Energie an die Oberfläche. Die Erde strahlt täglich etwa viermal mehr Energie in den Weltraum ab, als wir Menschen derzeit an Energie verbrauchen. 30% des an die Erdoberfläche steigenden Energiestroms kommen aus dem heißen Erdkern selbst. 70% entstehen durch den ständigen Zerfall natürlicher radioaktiver Elemente in Erdmantel und Erdkruste.

Je nach Tiefe der Bohrung unterscheidet man zwei Arten der Geothermie: Oberflächennahe Geothermie und Tiefe Geothermie.

### Oberflächennahe Geothermie

Die Oberflächennahe Geothermie nutzt Bohrungen bis ca. 400 Meter Tiefe und Temperaturen bis 25°C für das Beheizen und Kühlen von Gebäuden, technischen Anlagen oder Infrastruktureinrichtungen.

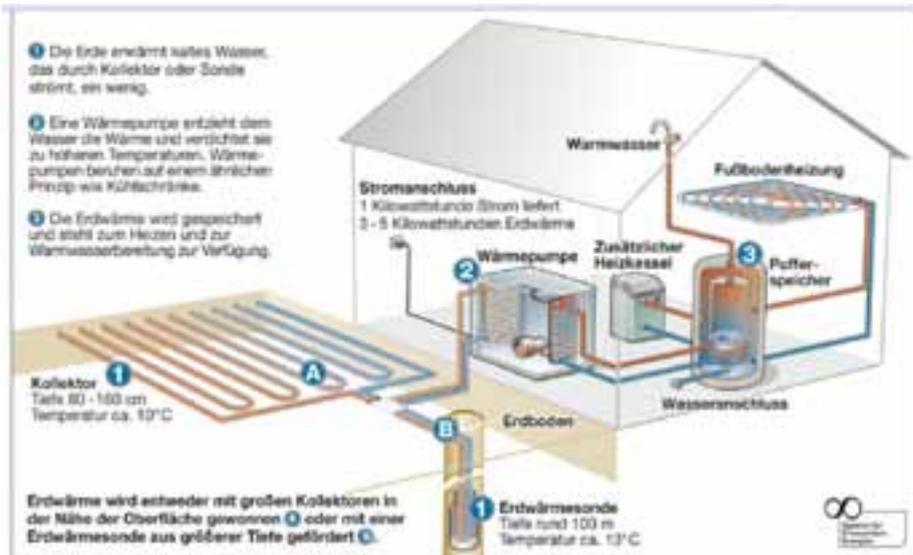
Die Wärme wird also aus dem oberflächennahen Untergrund gewonnen. Dabei wird zunächst meist ein Wärmetauscher eingesetzt. Das bedeutet, Wasser oder eine Wärmeträgerflüssigkeit zirkuliert in einem geschlossenen Rohrsystem im Untergrund und nimmt die Wärme aus dem Boden auf. Diese Wärme wird an der Oberfläche an die Wärmepumpe abgegeben und durch sie auf das zum Heizen notwendige Temperaturniveau gebracht. Der Untergrund kann aber auch direkt als Quelle für Klimakälte genutzt werden, was eine aufwendige Kälteerzeugung in Klimalanlagen spart. Typische Systeme der oberflächennahen Geothermie sind Erdkolektoren, Erdwärmesonden, Grundwasserbrunnen oder auch erdberührte Betonbauteile („Energiepfähle“).

Umfassende Informationen, wie Oberflächennahe Geothermie auch für das eigene Haus genutzt werden kann, finden Sie in der Broschüre „Erdwärme - Tipps

für Hausbesitzer und Bauherren“ des Bundesverbandes Geothermie. Das Heft ist im Februar 2012 in seiner 11. Auflage erschienen und kann kostenlos beim Verband bezogen oder auf der Homepage [www.geothermie.de/service/publikationen.html](http://www.geothermie.de/service/publikationen.html) als pdf-Dokument heruntergeladen werden.

### Tiefe Geothermie

In der Tiefen Geothermie sind hydrothermale und petrothermale Systeme zu unterscheiden. Hydrothermale Systeme setzen im Untergrund an wasserführenden Schichten (Aquiferen) an und nutzen dieses Thermalwasser zur Energiegewinnung. Unter dem Begriff des petrothermalen Systems versteht man die Nutzung heißen Tiefengesteins, welches im Wesentlichen frei von zirkulierenden Thermalwässern ist. Der weitaus überwiegende Teil der geothermischen Ressourcen ist in den petrothermalen



## Risiken

Jede Technologie birgt Risiken, die bei der Planung und Ausführung der Projekte berücksichtigt werden müssen. Das Risikopotenzial bei der Nutzung der oberflächennahen und der tiefen Geothermie ist von unterschiedlicher Größenordnung, weshalb hier eine differenzierte Betrachtung beider Technologien nötig ist.

In **oberflächennahen Geothermie** wurde bereits eine Vielzahl an Projekten durchgeführt, weshalb hier aufgrund eines hohen Erfahrungsschatzes und einer ausgereiften Technik die Risiken sehr überschaubar und bei fachgerechter Planung und Umsetzung gut beherrschbar sind.

Bei der Erschließung des Untergrunds über Bohrungen besteht die Gefahr von Umweltbeeinträchtigungen für die Schutzgüter Boden und Grundwasser. Unter ungünstigen Umständen können bei Bohrungen auch Baugrundrisiken zum Beispiel in Form von Setzungen auftreten. Bei einer fundierten und fachlich gerechten Planung werden aber alle diese Punkte berücksichtigt und können nicht zuletzt durch den Einsatz von gut ausgebildeten und erfahrenen Bohrfachkräften gemeistert werden. Es ist deshalb auch wichtig, qualifizierte Planer und Bohrfirmen einzusetzen.

Bei der Erschließung der **tiefen Geothermie** werden Geräte und Technologien der Kohlenwasserstoffindustrie verwendet und auf deren Erfahrungen zurückgegriffen. Daneben hat sich in den Ländern, in denen schon seit Jahrzehnten geothermischen Quellen genutzt werden, wie zum Beispiel Island und Neuseeland, ein spezieller Erfahrungsschatz für die Erschließung geothermischer Reservoirs ausgebildet. Mit der Erschließung geothermischer Quellen im Festgestein, mit Tiefen über 3.000 m und mit der Nutzung künstlicher geothermischer Systeme (petrothermale Geothermie und EGS Systeme) müssen neue Herausforderungen bewältigt werden, bevor mit zunehmender Erfahrung, Risiken und Unsicherheiten geringer werden. Der Gesteinsaufbau im Untergrund ist hierzulande bis 2.000 m Tiefe dort gut erforscht, wo die Erdöl- und Erdgasexploration zu einer systematischen geologischen Erkundung geführt hat.

Das Hauptrisiko in der tiefen Geothermie ist das so genannte **Fündigkeitsrisiko**. Es bezeichnet das Risiko, bei der Erschließung eines geothermischen Reservoirs eine unzureichende Thermalwasserförderrate zu erzielen und/oder eine zu geringe Lagerstättentemperatur anzutreffen. Diese beiden Größen sind besonders wichtig, da von ihnen die Leistung des Geothermiekraftwerks abhängt.

Ressourcen des tiefen Kristallingesteins gespeichert. Diese Ressourcen können unter derzeitigen technisch-wirtschaftlichen Bedingungen jedoch erst begrenzt genutzt werden. Hingegen sind hydrothermale Reservoirs in bereits in großer Zahl erschlossen.

Die Nutzung der hydrothermalen Geothermie erfolgt bisher ausschließlich über so genannte Dubletten-Systeme. Diese Anlagen bestehen aus einer Förder- und einer Reinjektionsbohrung. Durch die Förderbohrung wird das heiße Thermalwasser aus dem Untergrund transportiert. An der Oberfläche wird ein Teil seiner geothermischen Wärme durch einen Wärmeübertrager ausgekoppelt und zur Stromerzeugung oder Wärmeversorgung eingesetzt. Das dadurch abgekühlte Thermalwasser wird anschließend über die Reinjektionsbohrung wieder in den Untergrund reinjiziert.

In den Hochenthalpieregionen der Erde, also in Bereichen erhöhter vulkanischer Aktivität, ist die Stromproduktion aus geothermischer Energie dank ausgereifter

Technologie mittlerweile eine feste Größe. So wird die Stadt San Francisco zu fast 100% mit geothermischem Strom versorgt und Islands Stromproduktion aus heißen Wässern ist so groß, dass zunehmend Industriezweige mit hohem Energiebedarf in Island angesiedelt werden und auch über den Stromexport über ein Unterseekabel nach Europa nachgedacht wird. Aber auch in Schwellenländern und Entwicklungsländern mit hohem geothermischem Potential spielt die Stromproduktion aus Erdwärme eine immer größere Rolle. Große geothermische Stromproduzenten sind Indonesien, die Philippinen und Mexiko. Auch in Afrika wird erfolgreich geothermischer Strom produziert. In Kenia beträgt im Erdwärmefeld Olkaria die installierte Kraftwerksleistung bereits 110 MW, womit 10 % des Landesbedarfs gedeckt sind.

Für die Verstromung von Erdwärme stehen in Österreich jedoch keine Hochenthalpielagerstätten zur Verfügung. Deshalb ist man hier darauf angewiesen Niederen thalpielagerstätten zu erschließen.

**Geologische und geotechnische Risiken:** Das Verpressen von Wasser unter hohem Druck, um natürliche Risse im Gestein aufzuweiten und künstliche zu erzeugen („hydraulic fracturing“) ist ein wesentlicher Bestandteil der Erschließung von petrothermalen Lagerstätten, kann aber auch in geringerem Maße in hydrothermalen Lagerstätten angewandt werden. Erst durch diese Maßnahmen zur Erhöhung der Wasserwegsamkeit im Gesteinsverband kann das technische Potential der im Gestein gespeicherten Wärme genutzt werden. Mit dem Aufreißen des Gesteins sind Erschütterungen verbunden, die in den meisten Fällen unterhalb der Warnnehmungsschwelle des Menschen liegen.

Mit der Herstellung von Tiefbohrungen sind ebenfalls Risiken verbunden, die sich vor allem durch Bohrzeitverlängerung und im Bohrloch verlorene Werkzeuge äußern können. Technische Risiken können im schlimmsten Falle mit der Aufgabe des Bohrlochs und dem Verlust des bis dahin eingesetzten Kapitals enden.

Die **wirtschaftlichen Risiken** resultieren in erster Linie aus dem Fündigkeitsrisiko. Erst nach erfolgreicher Durchführung und

dem Test der Erstbohrung ist das Fündigkeitsrisiko stark reduziert. Jedoch muss auch die Injektionsbohrung ausreichende Wassermengen aufnehmen, um einen wirksamen Kreislauf zu ermöglichen. Die Erschließungskosten (Bohrungen, Stimulationsmaßnahmen und Tests) stellen zwischen 50 und 70% der Gesamtkosten eines Geothermieprojekts dar

Um dieses Risiko so gering wie möglich zu halten, bedarf es einer sorgfältigen Projektentwicklung mit klar definierten Projektentwicklungsphasen, Meilensteinplanung und Abbruchkriterien.

**Umweltrisiken:** Entsprechend der oberflächennahen Geothermie besteht auch in der tiefen Geothermie die Möglichkeit einer Gefährdung des Schutzgutes Boden und Grundwasser. Bei großen Projekten mit tiefreichenden Eingriffen in den Untergrund werden entsprechenden Vorkehrungen getroffen und Sicherheitseinrichtungen bereitgehalten um Gefährdungen möglichst auszuschließen. Die Durchführung einer Tiefbohrung unterliegt dem bergrechtlichen Betriebsplanverfahren, das auch die Interessen der Anwohner und Nachbarn wahrt.

## Was sind die Vorteile der Geothermie?

Geothermie ist nicht nur landschaftsschonend, kohlendioxidarm und nach menschlichem Ermessen unerschöpflich. Sie stellt ihre Energie darüber hinaus zuverlässig, grundlastfähig und zu stabilen Preisen zur Verfügung. Geothermie ist für den Verbraucher immer verfügbar, rund um die Uhr, wetterunabhängig und zu jeder Jahreszeit. Mit den bereits entwickelten Technologien ist es praktisch überall möglich, das Potenzial der Erdwärme zu nutzen.

**Geothermie hat ein enormes Potential und kann auch in Österreich Erdöl und Erdgas ersetzen und damit wesentlich zur Energieautarkie beitragen.**

Quellenangabe: [www.geothermie.de](http://www.geothermie.de)

Dieser Artikel und die Grafiken wurden vom GtV - Bundesverband Geothermie e.V. für den Abdruck in der IMPULS genehmigt, wofür sich der ÖBK herzlich bedankt.

Kontakt:

**GtV - Bundesverband Geothermie e.V.**  
Albrechtstraße 22, 10117 Berlin  
E-Mail: [info@geothermie.de](mailto:info@geothermie.de)  
Homepage: [www.geothermie.de](http://www.geothermie.de)



Vor 5 Jahren wurde die Anlage zur Stromerzeugung in die bestehende geothermische Wärmeversorgung eingebunden. Dieses Projekt wurde von der Europäischen Kommission als Demonstrationsanlage im Rahmen des THERMIE-Programms großzügig gefördert. Förderungen gewährten auch der Bund und das Land Oberösterreich sowie die Energie AG/OÖ. Die Gesamtkosten des Projekts betragen € 4.510.617,-, die EU förderte mit ca. 35 %.

Die geothermische Stromerzeugung erfolgt erstmals mit einer ORC-Anlage bei einer Thermalwassereintrittstemperatur von nur 106° C.

Bei dieser Anlage wurde eine neue Arbeitsflüssigkeit (ODP=0) sowie eine angepasste Turbine mit kompaktem Verdampfer eingesetzt (Thermalwasser-Fließrate: ca. 86 l/s, Austrittstemperatur: ca. 70° C, Kühlwasserfließrate; 340 l/s, Kühlwassereintrittstemperatur: im Mittel 10° C) und liefert eine elektrische Leistung von 1 MW. Die höchste Verfügbarkeit (Stunden am Netz) lag bisher bei ca. 7.500 Stunden/a.

## Vorzeigeprojekt in Österreich:

**Seit 1990 betreibt die Stadtgemeinde Altheim (OÖ) eine geothermische Wärmeversorgung.**

**Ca. 40 % der etwa 5.000 Einwohner Altheims werden über ein 14,5 km langes Netz versorgt.**

**Die Anschlussleistung beträgt 10 MW. Durch die Umstellung auf Erdwärme werden pro Jahr ca. 2.500 Tonnen fossile Brennstoffe eingespart, die örtlichen CO<sub>2</sub>-Emissionen wurden um mehr als 70 % reduziert.**

Text und Foto: Gerhard Pernecker

Das Heißwasser kommt aus einer ca. 2.300 m tiefen Bohrung und wird nach dem Wärmeentzug über eine zweite, ca. 2.150 m tiefe Bohrung wieder in den Untergrund zurückgeführt. Dort erwärmt es sich erneut und der Kreislauf beginnt von neuem. Dieser so genannte Doublettenbetrieb gewährleistet auch, dass der Wasserhaushalt nicht gestört wird und sich die Druckverhältnisse nicht nachteilig ändern.

Die Zusammensetzung des Wassers bleibt unverändert (es werden keine Stoffe entnommen oder ausgesondert). Beim Kühlwasser sorgt eine entsprechende Steuerung dafür, dass die Bestimmungen der Europäischen Fischgewässerrichtlinie eingehalten werden.

Dieses Projekt wurde mit dem **Solarpreis 2005** ausgezeichnet.

Kontakt: Gerhard Pernecker  
Stadtgemeinde Altheim, Braunauer Straße 7, 4950 Altheim  
Tel. +43 (0)7723 422 55 81 [geothermics@altheim.ooe.gv.at](mailto:geothermics@altheim.ooe.gv.at)  
[www.altheim.ooe.gv.at](http://www.altheim.ooe.gv.at)



Text: Ing. Herbert Eberhart

## Elektroautos • Erneuerbare Energien • Energieautarke Gemeinden

**Österreich könnte schon seit Jahren weltweit das Musterland für die Energiewende sein - mit 100 Prozent Strom aus erneuerbaren Energien. Allerdings wurde die Chance bisher vertan. Vor 32 Jahren, am 13. Oktober 1973, begann die erste Ölkrise. Spätestens seit diesem Zeitpunkt wurde klar, dass es erforderlich ist, nach Alternativen zu den fossilen Energiequellen zu suchen. Und schon vorher war Experten bekannt, dass Öl zur Gänze örtlich ersetzbar ist – durch Schaffung energieautarker Gemeinden. ...**

Damals gab es Vordenker, die darstellten, wie innerhalb der nächsten zehn Jahre die Alpenrepublik gänzlich ohne fossile und atomare Energiequellen für die Stromerzeugung auskommen kann. Alleine mit Wasser und Wind wäre dies möglich gewesen, daran hat sich bis heute nichts geändert.

Wenn jetzt der politische Wille da wäre, könnte innerhalb von zwei Jahren aus Wasserkraft und Windkraft 100 Prozent Strom einheimisch gewonnen werden. Dazu käme noch Elektrizität aus Wärme-Kraft-Kopplungen.

### Energieautarke Gemeinden statt neuer „Atomstrom-Autobahnen“

Für Österreich kann klar gesagt werden, dass alle Gemeinden, einschließlich Wien, das Potential hätten, mit einem Mix aus erneuerbaren Energien (Windkraft, Photovoltaik, Solarthermie, Biomasse, Wasserkraft u.a.) und Geothermie energieautark zu werden und teilweise sogar wesentlich mehr Energie produzieren zu können, als auf dem Gemeindegebiet gebraucht würde.

### Das regionale Energieangebot ist enorm.

Auf ein Hektar (10.000 Quadratmeter) strahlt die Sonne bei uns mit einer Intensität von zehn Millionen Kilowattstunden jährlich ein. Wäre diese Fläche mit Photovoltaik-Solarzellen belegt, so könnte beim derzeitigen Stand der Technik rund eine Million Kilowattstunden hochwertigster Spitzenstrom gewonnen werden.

- Mit Sonnenkollektoren wäre der Hektar-Ertrag etwa sechs Million kWh Wärme.
- Ein Windrad mit einer Leistung von 7,5 Megawatt benötigt zirka 200 Quadratmeter Bodenfläche und kann pro Jahr bis fünfzehn Millionen kWh Energie liefern.
- Der Biosprit-Ertrag pro Hektar liegt im Bereich von 1.000 bis 2.000 Liter, was einer Energiemenge von 10.000 bis 20.000 kWh gespeicherter Sonnenenergie entspricht.
- Werden im Gemeindegebiet Tiefenbohrungen niedergebracht, so sind im Bereich von 2.500 bis 10.000 Meter Temperaturen über 100 Grad erreichbar. Mit modernen Verfahren kann aus der Erde nun mehr Strom und Wärme gewonnen werden, als dafür Bedarf ist.

Wir können auf Grund des riesigen Energie-Potentials in einem Mix den gesamten Energiebedarf sauber und sicher für immer decken - ein energieautarkes Österreich ist wirtschaftlich und technisch möglich.

### Solarbundesliga

Interessant ist derzeit das West-Ost-Gefälle in Österreich bei Sonnenstrom.

In der „Solarbundesliga der österreichischen Kommunen“ [www.solarbundesliga.at](http://www.solarbundesliga.at) führen die Vorarlberger Gemeinden mit einem erheblichem Vorsprung. - Siehe nachfolgende Grafiken:

## Solarbundesliga (Stand vom 13.03.2012)

Quelle: [www.solarbundesliga.at](http://www.solarbundesliga.at)

| Rang | Bundesland  | Watt pro Einwohner | Photovoltaik-Anlagenleistung in Watt | Einwohner |
|------|-------------|--------------------|--------------------------------------|-----------|
| 1    | Vorarlberg  | 30,50              | 11.242.362                           | 368.624   |
| 2    | Steiermark  | 14,34              | 17.316.015                           | 1.207.791 |
| 3    | Oberöstr.   | 14,08              | 19.887.919                           | 1.412.862 |
| 4    | Kärnten     | 10,69              | 5.986.920                            | 560.278   |
| 5    | Burgenland  | 10,37              | 2.925.095                            | 282.006   |
| 6    | Niederöstr. | 9,65               | 15.520.861                           | 1.608.067 |
| 7    | Salzburg    | 8,86               | 4.715.060                            | 532.345   |
| 8    | Tirol       | 6,79               | 4.808.925                            | 708.082   |
| 9    | Wien        | 3,96               | 6.726.311                            | 1.697.937 |
|      | Österreich  | 10,64              | 89.129.468                           | 8.377.992 |

## Elektroautos

Elektroautos spielen beim Umstieg auf Erneuerbare Energien eine gravierende Rolle. Die Energie für Elektroautos kann zur Gänze sauber und für immer aus Erneuerbaren Energien gedeckt werden. Elektrofahrzeuge spielen eine Schlüsselrolle bei der raschen Energiewende zu 100 % Erneuerbare Energien. E-Mobile sind praktisch immer eine Energieeinsparung: der geringen benötigten Elektroenergie steht eine vielfache Einsparung an fossiler Energie (Benzin, Diesel) gegenüber. Stromtankstellen ([www.elektrotankstellen.net](http://www.elektrotankstellen.net)) und Photovoltaik-Solarstromanlagen ([www.solarbundesliga.at](http://www.solarbundesliga.at)) sollte es schon in allen Ortschaften geben.

Die billigsten Stromtankstellen sind die bereits vorhandenen Schuko-Steckdosen - und dafür entstehen keine hohen Investitionskosten für den Aufbau eines für den Alltagsgebrauch tauglichen, flächendeckenden Elektrotankstellen-Netzes. Dies wird seit Jahrzehnten aufgezeigt. Trotzdem: Die meisten Leute wissen jedoch offensichtlich noch immer nicht, dass zum Stromladen für Elektrofahrzeuge eine gewöhnliche Steckdose (230 Volt, 16 Ampere) genügt - und davon sind in Österreich mehr als 600 Millionen vorhanden.

Ein Elektroauto kann mit dem Jahres-Ertrag von 20 Quadratmeter PV-Solarzellen jährlich ca. 15.000 Kilometer umweltfreundlich zurücklegen. („Dächer und Fassaden als Solarkraftwerke“)

## Elektrotankstellen in Österreich

EUROSOLAR AUSTRIA hat ein Elektrotankstellenverzeichnis erstellt: [www.elektrotankstellen.net](http://www.elektrotankstellen.net) (Stand vom 18.03.2012)

| Anzahl der Elektro-Tankstellen | Bundesland            |
|--------------------------------|-----------------------|
| 1328                           | NÖ - Niederösterreich |
| 478                            | OÖ - Oberösterreich   |
| 379                            | St - Steiermark       |
| 264                            | B - Burgenland        |
| 225                            | S - Salzburg          |
| 224                            | K - Kärnten           |
| 129                            | W - Wien              |
| 95                             | T - Tirol             |
| 61                             | V - Vorarlberg        |
| <b>3183</b>                    | <b>Summe</b>          |

## Was sind energieautarke Gemeinden und Regionen?

In dieser Region sind landwirtschaftlich genutzte Flächen, Wälder, Bäche u.s.w.

- Die Leute leben in gut gedämmten Häusern, die keine Heizenergie verbrauchen.
- Die wenigen Kilowattstunden, die an kalten Wintertagen noch benötigt werden, werden durch Sonnenenergie gedeckt. Elektro-Heizkörper sind kein Tabu.
- Dächer und Fassaden sind Solarkraftwerke. Auch modernisierte Kachelöfen liefern Elektroenergie. Es gibt dazu verschiedene Technologien z.B. mittels Thermophotovoltaik.
- Vom Kirchendach kommt himmlischer Strom.
- Öffentliche Objekte, wie Schule, Gemeindeamt, Post, Feuerwehrgebäude, Rettungsstation, Polizei-Dienststelle, fernmelde-technische Anlagen, Sendeanlage und andere öffentliche Bauten sind an das Nahwärme-Netz angeschlossen.
- Biogasanlagen speichern Energie und liefern so wertvollen Spitzenstrom und Wärme.
- Schwimmbäder sind mit Sonnenkollektoren und Solarzellen ausgerüstet.
- Solaranlagen speisen in Wärmenetze ein und stellen damit Wärmeenergie zur „solaren Kühlung“ für Betriebe bereit.

● Die ortsansässigen Bauern führen ihre Betriebe energieautark (als Beispiel der energieautarke Bauernhof der Familie Löser in Streitdorf bei Stockerau) und liefern den Treibstoff, es kann auch Energie-Korn sein, für das Biomasse-Heiz-Kraftwerk.

● Traktoren und Weitverkehr-Autos, selbstverständlich auch die Müllfahrzeuge, fahren mit kaltgepresstem Pflanzenöl oder mit Wasserstoff aus der Region.

● Felder werden mit Hilfe von Elektro-Pumpen bewässert.

- Die meisten Familien besitzen Elektroautos.
- Es gibt für Elektrofahrzeuge genügend öffentlich zugängliche Stromtankstellen (Schukosteckdosen 230 Volt, 16 Ampere)
- Die Bürgermeister und Gemeindevertreter sorgen für geschlossene Bauweisen und schreiben Solaranlagen und Plusenergie-Häuser vor.
- Die Dachlandschaft verwandelt sich von roten Energiebrachen in bläuliche Solarkraftwerke.
- Alle Gemeinden scheinen in der „Solarbundesliga der österreichischen Kommunen“ auf: [www.solarbundesliga.at](http://www.solarbundesliga.at)
- Auch aus der Erde lässt sich überall Geothermie-Energie überreichlich holen, für Heizen, Kühlen und Strom.

Noch sind nicht alle Entscheidungsträger in den Gemeinden über die enormen regionalen Möglichkeiten der Erneuerbaren Energien und Geothermie informiert und von einer notwendigen Energiewende überzeugt ....



### Ing. Herbert Eberhart

ist Vorstandsmitglied von Eurosolar Austria und bezieht seinen Energiebedarf zur Gänze aus Erneuerbaren Energien (Elektroauto, Pflanzenöauto, Photovoltaik- und Windkraftbeteiligungen, Biomasseheizung)

Kontakt:  
Eurosolar Austria / Tel: 01 - 799 28 88  
[herbert.eberhart@eurosolar.at](mailto:herbert.eberhart@eurosolar.at)  
[www.eurosolar.at](http://www.eurosolar.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                | 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@ifge.at              | www.ifge.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           | Kupelwiesergasse 15/5       | 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                             |
| 1140 | Wien                | Neidel             | Michael          | Tiefendorfergasse 1/14      | 0699 11 58 92 52 | michael.neidel@chello.at             |  |
| 1150 | Wien                | Marschoun          | Christine        | Holochoergasse 19/7         | 0699 814 66 058  | christine@marschoun.com              | www.marschoun.com                                |
| 1160 | Wien                | Holl               | Ulrike           | Heigerleinstraße 62/304     | 0676 377 64 66   | ulrike.holl@chello.at                | www.leap-gehirnintegration.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   | lempaedagogik@gmail.com              | www.herta-meirer.at                              |
| 1180 | Wien                | Kaplan             | Gabriela         | Schindlergasse 12/6         | 0664 410 34 31   | beratung@gabrielakaplan.at           | www.gabrielakaplan.at                            |
| 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           | Siolygasse 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          | Helmut           | Maurichgasse 35/2           | 0664 435 30 39   | helmut.schrammel@tele2.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 20/1/27         | 0676 33 41 760   | monika@krapfenbacher.com             | www.krapfenbacher.com                            |
| 2103 | Langenzersdorf      | Rischer            | Ursula           | Kellergasse 84              | 02244 35 54      | ursula.rischer@aon.at                | www.kinesiologie-rischer.at                      |
| 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     | Neusiedlzeile 62            | 0676 97 40 278   | ulrike.chlan@gmail.com               | www.ulrike.maria.chlan.eu                        |
| 2304 | Orth/Donau          | Zobl               | Ingmar 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                              |
| 2486 | Landegg             | Fürlinger          | Daniela          | Sportplatzstraße 12         | 0680 200 900     | daniela@kraftundenergie.at           | www.kraftundenergie.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        | Hawicek            | Peter            | Bahngasse 8                 | 0650 49 06 901   | p.th.hawicek@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 Badesees 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/Klostern.            | 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 429 12 97   | kinesiologie@ottensheim.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   | waldl@wapo.cc                            | 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    | Mehrbach                      | 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    | Salzbrugg                     | 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      | Rupertweg 3                | 0664 422 12 34   | d.staerz@sbg.at                          | www.staerz.at                             |
| 5721    | Piesendorf                    | Hofer          | Astrid     | Pammerweg 212, Fürth       | 06549 79 40      | astrid.hofer@vitalzentrum-hohetauern.at  | www.vitalzentrum-hohetauern.at            |
| 5760    | Saalfelden                    | Leitinger      | Lahorka    | Kreuzfeldgasse 10          | 0664 13 82 181   | lahorka.leitinger@sbg.at                 |   |
| 5760    | Saalfelden                    | Piffer         | Erika      | Pabing 110                 | 0664 35 12 122   | erika@piffer.at                          | www.leap-gehirnintegration.com            |
| 6020    | Innsbruck                     | Meisl          | Michaela   | Museumstraße 1             | 0650 32 42 536   | info@meisloaching.com                    | www.meisloaching.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<br>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    | Waltdorfstraße 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@slightgartl.at               | www.slightgartl.at                        |
| 8521    | Wetmannstätten                | Prattes        | Elke       | Wohlsdorf 37               | 0664 22 51 404   | elke.prattes@aon.at                      |   |
| 8523    | Frauental                     | Schmuck        | Roswitha   | Kreisgrabenweg 3A          | 0660 48 47 123   | r.schmuck@gmx.at                         | www.emotionales-wohlbefinden.at           |
| 8600    | Bruck an der Mur              | Zöhrer         | Helga      | Fridrich Allee 8           | 0664 43 07 160   | kinesiologie@gmx.net                     |   |
| 8632    | Gußwerk                       | Waxenegger     | Ingrid     | Tribesiedlung 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.anderlan@aon.at               | www.i-can.at                              |
| 9020    | Klagenfurt                    | Goritschnig    | Eveline    | Lodengasse 43              | 0664 59 025 45   | eveline.goritschnig@chello.at            | www.eveline-goritschnig.at                |
| 9020    | Klagenfurt                    | Knaus          | Bernhard   | Winkelbauerweg 2/8         | 0699 100 59 117  | kinesiologie@bknaus.com                  | www.bknaus.at                             |
| 9020    | Klagenfurt                    | 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                 | www.herta-meirer.at                       |
| D-81369 | München                       | Flechtenmacher | Dieter     | Johann Clanze-Str 68       | +49 177 822 1374 | dieterflechtenmacher@isar-coaching.de    | www.isar-coaching.de                      |

**Der ÖBK freut sich, neue Mitglieder begrüßen zu dürfen:**

**Level 3**



**Daniela Fürlinger**  
Sportplatzstraße 12  
2486 Landegg  
Mobil: 0680 200 900  
daniela@kraftundenergie.at  
www.kraftundenergie.at

**Level 3**



**Michael Neidel**  
Tiefendorfergasse 1/14  
1140 Wien  
Mobil: 0699 11 58 92 52  
michael.neidel@chello.at

*Wechsel von Level 1 zu Level 3*

**Level 3**



**Claudia Neubauer**  
Fasangasse 33/6  
2285 Leopoldsdorf  
Mobil: 0676 690 92 05  
claudia.r.neubauer@aon.at

**Level 2**

**Mag. Barbara Kickmaier**  
8020 Graz  
Mobil: 0650 984 74 88

**Level 2**

**Irmgard Langenberger**  
1130 Wien  
Mobil: 0699 105 45 331

**Level 2**

**Roswitha Aluani**  
8010 Graz  
Mobil: 0664 39 25 924

**Level 2**

**Martina Führer-Hölz**  
3003 Gablitz  
Tel.: 0664 64 5555 8

**Level 2**

**Andrea Koller**  
2460 Bruckneudorf  
Mobil: 0660 76 46 74

**Level 2**

**Arno Plass BA**  
1080 Wien  
Tel.: 0676 906 13 02

**Fördermitglied**

**Franz Teufl**  
8382 Mogersdorf  
ÖBK-Partner

**Fördermitglied**

**Mag. Eva-Maria Walter**  
3108 St. Pölten

**Fördermitglied**

**Satyama U. M. Reiterer**  
1120 Wien  
ÖBK-Partner

**Level 1**

**Sylvia Wieser, 9872 Millstatt**

**Mitglieder in Ausbildung**

**Hedi Kern, 1220 Wien**

**Mit Freude begrüßen wir die neuen Touch for Health Instruktoren:**

Touch for Health Training Workshop  
29. Jan bis 4. Feb. 2011 - in 2301 Groß-Enzersdorf:

Touch for Health Training Workshop  
5. bis 11. Sep. 2011 - in 2301 Groß-Enzersdorf:



**Peter Gradwohl, Wien**  
**Stefanie Jurasek, Wien**  
**Claudia Neubauer, Leopoldsdorf**  
**Brigitte Tauscher, Wien**  
**Gabriele Wrisk, Klagenfurt**

TfH-Faculty Ortwin Niederhuber



**Hans-Peter Kastner, Sitzendorf**  
**Michael Neidel, Wien**  
**Iris Pavelec, Gr. Siegharts**  
**Renata Ward, Bisamberg**

TfH-Faculty Ortwin Niederhuber

**Die „TfH-ler“ wünschen Euch viel Erfolg mit Touch for Health**

## Neuroenergetische Kinesiologie: Konditionierungen hemmen

Text: Mag. Alexandra Tobar

Der Neuroenergetischen Kinesiologie ist es gelungen, westliches medizinisches Wissen mit den östlichen Philosophien aus China und Indien zu verknüpfen. Dabei dient die energetische Struktur als Tor zur Psyche und zum Körper. Der Muskeltest gibt uns dabei Informationen über den jeweiligen Stresszustand der zu testenden Struktur. Es gibt für alles im Körper (Emotionen, Hormone, Neurotransmitter, Bänder, Sehnen, Muskeln, Gehirnerne, ...) energetische Entsprechungen – fast so, als würden wir über eine bestimmte Frequenz im Radio einen bestimmten Sender suchen. Ist die Frequenz (energetische Struktur / Hugo Tobars Formate) für den Radiosender (Körper) eingegeben, kann der Muskeltest Informationen über den Stresszustand liefern.

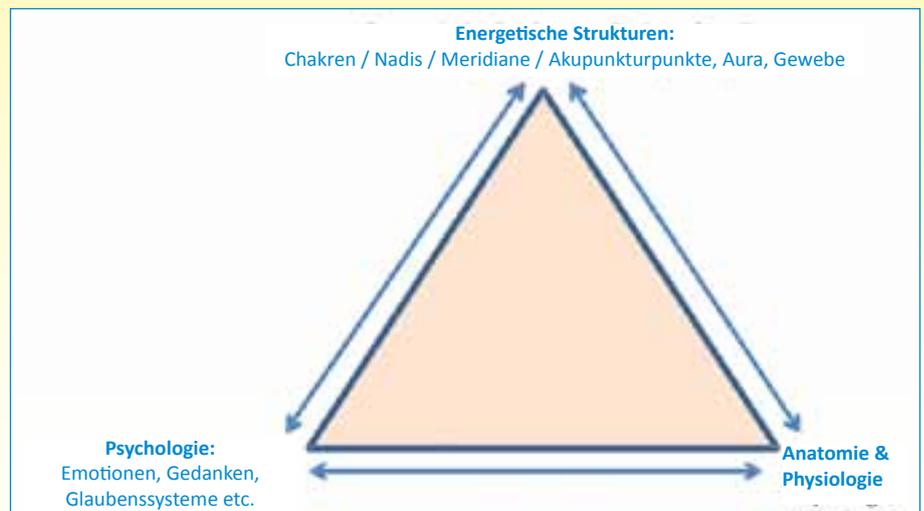
Das **Balance-Dreieck** soll die unterschiedlichen Anteile einer Person zusammenfassen. Wir bestehen nicht nur aus Anatomie und Physiologie, sondern auch aus Emotionen, Gedanken und der energetischen Struktur. Kommt es zu einem kritischen Lebensereignis auf der Achse der Psychologie oder der des Körpers, kann dies zu einem Trauma werden. Ein Trauma kann auch als eine extrem negative Konditionierung verstanden werden.

**Konditionierung und Trauma** können eine enorme Belastung im Leben eines Menschen darstellen. Ein konditionierter Stimulus kann ein ursprünglich neutrales Ereignis in ein angstbesetztes Ereignis verwandeln. Mit Einsatz der modernen kinesiologischen Theorien der Neuroenergetischen Kinesiologie und der Neurowissenschaften können Sie lernen, Stress zu identifizieren und einen konditionierten Stimulus sowie potenziell traumatische Ergebnisse zu balancieren.

Ein **traumatisches Erlebnis** stellt einen extrem intensiven Angstreiz dar, der zu einer sehr starken unmittelbaren Reaktion der Amygdala (Gehirnkern) führt. Dort kommt es zu einer Konditionierung der mit dem Ereignis verbundenen visuellen, akustischen und anderen Sinnesreizen. In der Amygdala gespeicherte Angstreaktionen können nicht gelöscht, sondern allenfalls gehemmt werden. Diesen Prozess der Hemmung finden Sie unten in den Diagrammen näher beschreiben. Dies ist auch der Punkt, wo die Neuroenergetische Kinesiologie mit ihren Formaten (energetischen Entsprechungen für z. B. die Amygdala) ansetzt.

Das bedeutet, dass bei einer Balance der Neuroenergetischen Kinesiologie sowohl das Wissen über die neuronale Beteiligung eines Traumas aus der westlichen Medizin als auch das Wissen über die energetische Struktur aus der östlichen Medizin zum Tragen kommt. Diese intensive Verknüpfung der Wissensstände (siehe Abb. Balance-Dreieck) macht die Neuroenergetische Kinesiologie so wirksam.

### Das Balance-Dreieck:



Tägliches Ziel der kinesiologischen Arbeit ist es, Stress in den verschiedenen Achsen des Balance-Dreiecks über die energetischen Entsprechungen (Formate) als Einstiegstor aufzudecken und auszugleichen. Somit fördern wir in unserer Arbeit die Selbstheilungskräfte der KlientInnen.

Stress definieren wir nach dem Stressmodell von *Hans Selye* namens „**allgemeines Adaptionssyndrom**“.

Dieses Syndrom wird in drei Phasen unterteilt:

1. Alarmreaktion (Phase I) (Kampf/Flucht)
2. Resistenz-Phase (Phase II)
3. Erschöpfungs-Phase (Phase III)

In der Kinesiologie haben wir den Muskeltest als einzigartiges Werkzeug, das uns hilft, den Stress-Level in jedem Aspekt des Balance-Dreiecks zu erkennen; dabei wird ein spezifischer Muskel als Indikatormuskel (IM) herangezogen.

| Muskelzustand         | Stress-Stufe                      | Muskelreaktion | Spindelmechanismus                                    |
|-----------------------|-----------------------------------|----------------|---|
| Keine Veränderung     | Kein Stress                       | Sperrt         | Lässt sich abspindeln                                 |
| Indikatorwechsel      | Alarmreaktion (Phase I)           | Entsperrt      | Lässt sich austreichen – Muskel wird stark            |
| Überfazilitation (ÜF) | Phase der Resistenz (Phase II)    | Sperrt         | Lässt sich nicht abspindeln, Muskel bleibt gesperrt   |
| Unterfazilitaion (UF) | Phase der Erschöpfung (Phase III) | Entsperrt      | Lässt sich nicht austreichen, Muskel bleibt erschöpft |

## Was ist ein psychisches Trauma?

### ICD-10\*, A-Kriterium:

Die Betroffenen waren einem kurz oder lang anhaltenden Ereignis oder Geschehen von außergewöhnlicher Bedrohung oder mit katastrophalem Ausmaß ausgesetzt, das nahezu bei jedem tiefgreifenden Verzweiflung auslösen würde.

Die traumatische Zange = no fight, no flight

### Klassifikation traumatischer Ereignisse (Schellon):

|  | Katastrophen, berufsbedingte und Unfalltraumen                                   | Von Menschen verursachte Traumen  |
|--|--|---|
| <b>Typ I Trauma</b><br>- Einzelereignis<br>- lebensbedrohliche Situation<br>- unerwartet | Autounfall<br>Arbeitsunfall<br>Industrieunfall<br>kurz dauernde Naturkatastrophe | kriminelle Gewalt<br>sexueller/ physischer Übergriff<br>bewaffneter Raub<br>häusliche Gewalt  |
| <b>Typ II Trauma</b><br>- wiederholt<br>- lang andauernd<br>- unvorhersehbar             | lang andauernde natürliche Katastrophe (Flut)<br>technische Katastrophen (Gas)   | kindlicher sexueller oder körperlicher Missbrauch, emotionale Vernachlässigung oder Missbrauch<br>Krieg, Kampf, Folter<br>Entführung/ Geiselnahme<br>Gefangenschaft |

### Konditionierter Stimulus

Eine Angstkonditionierung findet dann statt, wenn ein aversiver (nicht gewollter) unkonditionierter Stimulus mit einem neutralen Stimulus (konditionierter Stimulus) gekoppelt wird. Nach der Konditionierung löst der neutrale Stimulus eine Angstreaktion aus. Auf diese Weise wird dieser zum konditionierten Stimulus.

Diese Bahn wird durch den Neurotransmitter Glutamat (Informationsfluss) und den NMDA-Glutamat-Rezeptor, welcher für seine Langzeitplastizität in der Hippocampus-Gedächtnisformation bekannt ist, moduliert. Dies funktioniert durch eine Erhöhung der AMPA-Glutamat-Rezeptoren; dadurch entstehen auch mehr glutaminerge Synapsen.

Gewöhnlich wird ein neutraler Stimulus von den sensorischen Rezeptoren über den Thalamus und andere Bereiche des Gehirns für eine höhere Ebene der Verarbeitung weitergeleitet. Wenn jetzt zeitgleich zu dem neutralen Stimulus ein aversiver Stimulus auftritt, dann leitet der Thalamus die Information (den neutralen Stimulus) zur Amygdala weiter, wo dieser neutrale Reiz mit dem aversiven Reiz „gekoppelt“ wird. Dies „konditioniert“ den neutralen Stimulus mit dem aversiven Stimulus; in der Folge reicht es, wenn der neutrale Stimulus alleine auftritt. Dieser wird über den Thalamus zur Amygdala geleitet und löst dieselbe Reaktion aus wie der aversive Stimulus – selbst wenn der aversive Stimulus nicht vorhanden ist.

### Extinktion der Reaktion des konditionierten Stimulus

Die Extinktion der Angstreaktion ist möglich durch die Wirkung des NMDA-Glutamat-Rezeptors, der eine Population von Neuronen aktiviert, die wiederum die Reaktionen des konditionierten Stimulus inhibieren. Es handelt sich dabei um GABA-Neurone, welche durch Glutamat-„Extinktions“-Neurone in der Amygdala aktiviert werden. Dieser Pfad beginnt durch den konditionierten Stimulus, der vom PFC als „harmlos“ beurteilt wurde.

Diese Bahn geht vom anterioren Gyrus cinguli zur Amygdala, wo die „Extinktions“-Neurone aktiviert werden. Diese Neurone aktivieren wiederum die GABA-Neurone, die in weiterer Folge die „ANGST“-Neurone im basolateralen Kern der Amygdala und die Output-Neurone im zentralen Kern der Amygdala inhibieren.

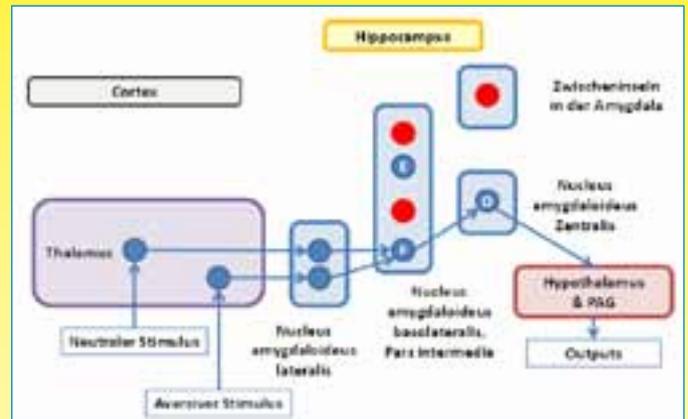


Abb. 1: Bahnen der kombinierten neutralen und aversiven Stimuli; Merke: F ist glutaminerges ANGST-Neuron. Blaue Bahnen sind Glutamat und rote sind GABA

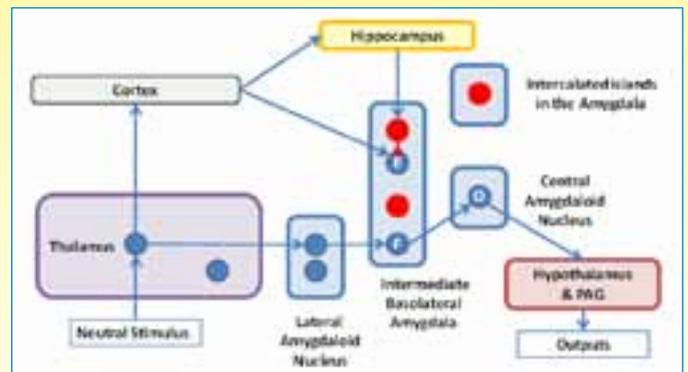


Abb. 2: Bahnen für die Extinktion

### Niere & Blase Akupressur

Im Fall eines Traumas oder einer extremen Erschöpfung kommt es zu einem Mangel im Wasser-Element. Das heißt, dass Nieren- und Blasenmeridian Unterenergie aufweisen. Dieser Zustand kann durch Untertonisierung oder Übersiedierung verursacht werden. Dies kann überprüft werden, indem man die Tonisierungspunkte mit tiefem Druck (UE) oder die Sedierungspunkte (OE) mit leichtem Druck abfragt.

| Meridian | Tonisierung UE |      |        | Sedierung OE |     |       |    |
|----------|----------------|------|--------|--------------|-----|-------|----|
|          | Sheng          | Luo  | Quelle | Sheng        | Luo | Akkum |    |
| Blase    | 67             | Ni4  | 64     | 3E4          | 65  | 58    | 63 |
| Niere    | 7              | BI58 | 3      | 3E4          | 1   | 4     | 5  |

### Einfaches Prozedere für das Balancieren von extremer Erschöpfung ohne Formate:

#### 1. Untertonisiert

- Untertonisiert durch Metall (Sheng Zyklus): BI67 TD x Ni7 TD
- Untertonisiert durch Yuan Chi (Jing von den 8 Extrameridianen): BI64 TD x Ni3 TD x 3E4 TD
- Untertonisiert innerhalb des Elements (Luo Punkt): Ni4 TD x BI58 TD

#### 2. Übersiediert

- Übersiediert durch Holz (Sheng Zyklus): BI65 LD x Ni1 LD
- Übersiediert innerhalb des Elements (Luo Punkt): Ni4 LD x BI58 LD
- Übersiediert durch Akkumulationspunkte: BI63 LD x Ni5 LD



**Mag. Alexandra Tobar**  
Kinesiologin und Psychologin

**Kontakt:**  
 5020 Salzburg, Franz-Gruber-Straße 10/2  
 Tel.: 0662 24 30 66 Mobil: 0699 817 597 76  
 E-Mail: alexandra@tobar.at [www.tobar.at](http://www.tobar.at)

\*Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (ICD, engl.: International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems)

## Neue Entwicklungen in der AKi®:

Text: Mag. Herbert Mikisch

*Forschung und Weiterentwicklung war schon immer unser Anspruch an die AMATÉ Kinesiologie gewesen. Und wenn ich sage „wir“, dann meine ich meine Frau Andrea und mich als Gründer der AKi®. Vor zwei Jahren begann eine tief greifende Veränderung in unserem Leben, welche auch die Kinesiologie nach AMATÉ ergriff.*

Andrea begann nach vielen Jahren der Pause sich wieder auf den transpersonalen Raum in dem Sinne einzustellen, dass sie sich dafür öffnete. Da geschah etwas, das uns als sehr kritische Menschen verblüffte. Durch lange Jahre und einige negative Erfahrungen, waren wir nämlich bislang der medialen Informationsübermittlung gegenüber, die gemeinhin als Channeling bekannt ist, sehr skeptisch eingestellt.

Eines Abends aber, als wir beisammen saßen und meditierten, hörte Andrea eine innere Stimme die sagte: „Setzt euch hin, wir haben euch etwas zu sagen.“ Andrea schwieg zunächst, doch dann folgte die Aufforderung „Und sag’ das jetzt deinem Mann“. Nach diesem abrupten Einstieg folgten einige Hinweise zu unserer Lebens- und Berufssituation, die erstaunlich waren. Natürlich waren wir einerseits verblüfft über die treffgenauen Analysen und andererseits noch immer skeptisch. Doch das zu äußern hatten wir keine Chance, denn meine Frau hörte die Worte: „Wir müssen jetzt abbrechen, es kommen viele Seelen, die wir empfangen müssen.“ Die Übermittlung endete so plötzlich wie sie begonnen hatte. Ich war schon müde und sah auf die Uhr, es war ein paar Minuten vor 22 Uhr. Erstaunt diskutierten wir noch einige Zeit über den Vorfall und gingen dann zu Bett.

Am nächsten Morgen um sieben Uhr bei den Frühnachrichten kam als erstes die Meldung von einem starken Erdbeben in China mit einigen tausend Toten. Der Sprecher sagte, es war um 21: 57 mitteleuropäischer Zeit Ich verschluckte mich fast am Kaffee. Es hatte den Anschein als hätten die lieben Freunde in der unsichtbaren Welt Interesse daran uns zwei Skeptiker von ihrer Wirklichkeit zu überzeugen. Durch dieses und durch viele weitere Beispiele und Erfahrungen verschwand unsere Skepsis vollkommen und mittlerweile leben wir beide sehr selbstverständlich mit unserem Zugang zu dieser Ebene von Informationen. Es folgte ein mehr als ein Jahr andauernder Führungsprozess von Seiten der geistigen Welt, welcher ein energetisches Training mit vielen verschiedenen Übungen, Körperreinigungen, Ernährungsexperimenten usw.

mit sich brachte. Unter anderem ergab sich daraus zum ersten, dass Andrea sich jetzt seit zwei Jahren ganz von selbst auf Lichtnahrung umgestellt hat, und zum zweiten, dass wir den geistigen Impuls und die Vorbereitung für den „Free Your Self“ Prozess erhalten hatten.

### Was aber hat das alles mit der AMATÉ Kinesiologie zu tun?

Durch ein Jahr stellte ich mein gesamtes Wissen, das ich seit nun fast 40 Jahren gesammelt und unterrichtet hatte in Frage indem ich zahllose Interviews mit der geistigen Welt führte, woraus sich ein Buch ergab, welches noch heuer erscheinen wird. Dabei wurden uns tiefe und oft völlig neue Einsichten über die energetischen Strukturen des Menschen unseren Feinkörper und über alle möglichen Lebensfragen mitgeteilt. Als Pragmatiker war es uns wichtig die neuen Informationen therapeutisch in Wert zu setzen. Also überprüften wir mit erweiterter Sinneswahrnehmung und soweit das möglich war auch mittels Muskeltest die Informationen aus der geistigen Welt. Daraus ergaben sich neue Testverfahren, die wir inzwischen reichlich erprobt haben. Das Neue an diesen Testverfahren ist eine unglaublich tiefgreifende Lösung alter Strukturen. Sehr nachhaltige Veränderungen selbst von tiefen Lebensmustern, welche charakterbildend sind, lösen sich in Wohlgefallen auf. Die spirituelle Ebene hat dabei einen maßgeblichen Anteil an der Entstehung und der Lösung aller möglichen Probleme des Lebens und wird daher gleichwertig in die Testung der anderen Frequenzfelder einbezogen. Ein Trauma oder eine Musterverfestigung bildet nicht nur z. B. auf der Emotionsebene eine Narbe sondern kann sich unter bestimmten Bedingungen auch durch alle anderen Frequenzfelder des Systems durchprägen. So ähnlich wie sich der starke Druck eines Kulis durch mehrere Durchschlagpapiere durchpaust oder ein Tsunami verschiedene Kontinente berühren kann. Ein körperliches Trauma kann demnach auch im spirituellen Frequenzbereich eine Narbe hinterlassen. Aus dieser

Erkenntnis entwickelten wir die Frequenzfeld-Rezeptor Testung.

Insgesamt veränderte sich unser feinstoffliches Menschenbild. Die „Seele“ ist nicht länger ein mentales Konstrukt sondern eine Wirklichkeit höchster Ordnung. Von dieser höchsten Frequenzebene aus können alle dichter Felder Heilung erfahren. Als Problem zeigt sich allerdings bei vielen Menschen die Tatsache, dass sich ihr Bewusstsein fast ausschließlich mit dem physischen Körper identifiziert und somit die Seelenverbindung geschwächt oder verloren gegangen ist. Die Wiederanbindung an das Seelenbewusstsein und die Seelenkraft ist unter anderem das Ziel der neuen Testverfahren. Erstaunliches Wissen z. B. über die seelische Verbundenheit zwischen Menschen ermöglichte die Ausarbeitung eines neuen Protokolls für fremde Informationsfelder, die in uns weiterleben und als störend empfunden werden. Dass sich dabei zum Beispiel ein Suchtverhalten, wie Rauchen, welches normalerweise schwieriger zu lösen ist, als Side-Effect der Fremdenergie Sitzung einstellte, zeigte uns die tiefe Wirkung der neuen Technologie. Aber auch die Tatsache, dass bei der Behandlung von Süchten oft die Lösung dort gesucht wird, wo sie gar nicht zu finden ist, wurde dadurch deutlich. So bekam die alte Sicht unserer Kinesiologie eine Art Weitwinkelblick vorgeschaltet, durch welchen neue und ungeahnte Möglichkeiten für Heilung deutlich wurden.



**Mag. Herbert Mikisch**  
Tel.: 0660 15 15 525  
[herbert@amate.at](mailto:herbert@amate.at)

Kinesiologe, Diplom Lebensberater, Ausbildungsleiter, Trainer, Leiter der Arbeitsgruppe Qualitätssicherung und Zertifizierung der Wirtschaftskammer Wien

[www.amate.at](http://www.amate.at)

## ÖBK Kinesiologie Regionaltreffen TEAM Wien und Umgebung

Text: Monika Übel-Helbig

Im März 2009 wurde unter dem Titel *Jour fixe* die Idee von einem regionalen regelmäßigen Kinesiologie Treff umgesetzt.

Im Jour fixe am 18. Juli 2010 wurde die Neuwahl der Landessprecher des Team Wien durchgeführt. Ich wurde dabei bestätigt und als meine Stellvertreterin stellte sich Frau *Mag. Sabine Komnacky* zur Verfügung. Diese Funktionen übten wir bis Juni 2012 aus. Im Dezember 2011 erweiterten wir unseren Jour Fixe erstmals mit einem gemütlichen Advent-Lunch im Restaurant Strudelhof. Ein gutes gemeinsames Essen erschien uns verlockender, als in der Kälte beim Punschstand zu stehen. So konnten wir Advent miteinander feiern und auch andere Themen ganz privat austauschen.

### Ab 2012 Umbenennung von Jour fixe auf **ÖBK Team Wien und Umgebung**

Im November 2011 haben alle Teilnehmer beschlossen, ab 2012 die Treffen auf viermal im Jahr zu beschränken. Der monatliche Austausch war für viele, die immer gerne dabei sein wollten, termingemäß nicht mehr zu schaffen. Manche hatten auch aus NÖ und dem Burgenland kommend, viele Kilometer zu fahren. Auch für mich wurde der zeitliche Aufwand zu groß.

### Neuwahl der Landessprecher 2012

Bei dem letzten Treffen am 15. Juni 2012 habe ich nach 3 Jahren intensiver ehrenamtlicher Tätigkeit meine Position als Landessprecherin für Wien und Umgebung zur Verfügung gestellt. Frau **Ute**



**Trunk** hat sich bereit erklärt, die Leitung des Regionaltreffens Wien und Umgebung zu übernehmen. Ich danke ihr und stehe stellvertretend noch weiter zur Verfügung.

### Neuer Treffpunkt

Wir haben seit Juni 2012 einen neuen Treffpunkt in der Kaffee Konditorei Monarchie im 9. Wiener Gemeindebezirk.

### Bestandaufnahme der letzten drei Jahre:

- Neue Mitglieder und Ausbildungsschulen gewonnen
- ÖBK Kandidaten erfolgreich in der Wirtschaftskammer Wahl in Wien
- ImpulsPro Tag in Wien
- erfolgreiche Einbindung der Klinghardt Kinesiologie
- Anerkennung der Amate Kinesiologie
- Aufnahmegespräche mit Frau Dr. Seitschek für die Physioenergetik
- Anerkennung der Dr. Gallo Methode EDxTM
- ÖBK-Kinesiologie Tagung am 12. November 2010 in Wien
- ANME Symposium 13.-14. November 2010

- Teilnahme an der Energetikerstadt 2011
- Gründung des Arbeitskreises für ÖBK Anerkennungskriterien
- Kinesiologiepräsentation auf Messen
- Vertretungen für die WKO in Wien
- kompetente und effiziente Beratung der Mitglieder
- Ansprechpartner für KollegInnen die gerne ÖBK Mitglied werden möchten
- Ausbau von Team Wien in Team Wien und Umgebung – Einbindung unserer KollegInnen aus Niederösterreich und dem Burgenland

### Ausblick: Geplante Inhalte der kommenden Kinesiologie Treffs

- Kriterienkatalog für Qualitätssicherung
- Kriterienkatalog für neue Kinesiologie- Einreichungen
- Netzwerkaufbau mit Vertretern weiterer Kinesiologiemethoden
- Neue Kinesiologietechniken erforschen
- ÖBK Zertifizierung
- Generalversammlung am 8. November 2012

### Abschluss:

Ich möchte mich für das Vertrauen und das rege Interesse an unseren Treffen bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ganz herzlich bedanken. Es war für mich eine sehr bereichernde Zeit und die vielen verschiedenen Themen und Gesprächspartner haben mein Kinesiologieverständnis vertieft und gestärkt. Ich danke Euch dafür.

### Einladung:

Ich lade Euch / Sie herzlich zu unserem Regionaltreffen ein. Ich freue mich auf ÖBK Mitglieder, alle KinesiologInnen und alle Kinesiologie Interessierten. Die Treffen verstehen sich als Gesprächs- und Aktionsforum. Formloses Kennenlernen, Gedankenaustausch und fachliche Themen stehen im Mittelpunkt. Interessante Informationen, Besprechung neuer Ideen, gemeinsame Erarbeitung von Lösungsvorschlägen, Netzwerken, ÖBK Belange und Vorstellung neuer Methoden und Techniken finden bei uns ihren Platz.

### Nächste Termine:

**Freitag, den 19. Oktober 2012, 09:00 Uhr bis 11:00 Uhr**  
**Freitag, den 30. November 2012, 09:00 Uhr bis 11:00 Uhr**

### Ort: KaffeeKonditorei Monarchie

**1090 Wien, Nußdorferstr. 69**

5 Gehminuten von U6-Nußdorferstr oder Linie 37 und 38.

*Mit bestem Dank - Monika Übel-Helbig*

Ihre Ansprechpartner:

Ute Trunk: 0699 / 10 59 60 79

Mail: [kinesiologie\\_trunk@gmx.net](mailto:kinesiologie_trunk@gmx.net)

Monika Übel-Helbig: 0676 / 515 72 98

Mail: [energy.zentrum@chello.at](mailto:energy.zentrum@chello.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 kinesiologiespezifische Kurse) vom Österreichischen 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            | Podlisca      | Silvia           | www.ifge.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.oeakg.at                                     |
| 2301 | Groß-Enzersdorf | Picolin       | Marianne         | www.theacademy.at                                |
| 2304 | Orth/Donau      | Zobl          | Ingmar Simon     | www.ingmarzobl.at                                |
| 2333 | Leopoldsdorf    | Wukicsevits   | 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 | Hawicek        | 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           |
| 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.isar-coaching.de            |
| 8020 | Graz         | Dillinger      | Christian | www.movinginstitut.at           |
| 8632 | Gußwerk      | Waxenegger     | Ingrid    |                                 |
| 9904 | Thum         | Meirer         | Herta     | www.herta-meirer.at             |

## 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    | www.herta-meirer.at             |
| 1190 | Wien        | Jamnic        | 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    |                           |

## 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               |

## 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 |

## 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 |
|------|----------|------|--------|------------|

## Akademische Kinesiologie der ÖAKG® (AKDK®)



Die Akademische Kinesiologie® wurde als dreijährige Ausbildung aufbauend auf die Psychosomatische Kinesiologie der ÖAKG von Susanne A. Bichler-Lajda entwickelt. Wissenschaftliche Orientierung ist genauso ein Standbein, wie psychotherapeutische Techniken und Energiebewusstsein. Nur international anerkannte und praktizierte Inhalte sind in die AKDK integriert. Der Erfolg dieser und mit dieser Methode basiert auf der Kombination von weiterentwickelten kinesiologischen Methoden der Begründer, dem direkten Kontakt mit dem/der KlientIn, wodurch sich die Alpha-Zustände selbstverständlich ergeben, und der Miteinbeziehung systemischer Zusammenhänge.

|      |                 |               |           |                    |
|------|-----------------|---------------|-----------|--------------------|
| 1180 | Wien            | Luftensteiner | Irmgard   |                    |
| 2301 | Groß-Enzersdorf | Niederhuber   | Ortwin F. | www.oekg.at        |
| 2301 | Groß-Enzersdorf | Picolin       | Marianne  | www.theacademmy.at |

|      |              |       |              |                     |
|------|--------------|-------|--------------|---------------------|
| 2304 | Orth/Donau   | Zobl  | Ingmar Simon | www.ingmarzobl.at   |
| 2460 | Bruck/Leitha | Elmer | Regina       | www.balance4u.co.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 Gewahrsein 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.iiklakaustria.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 pädagogischem 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 Heilmittel 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 | <a href="http://www.musikkinesiologie.at">www.musikkinesiologie.at</a> |
|------|------|---------|-------|--|

|      |             |             |        |  |
|------|-------------|-------------|--------|--|
| 4651 | Stadl-Paura | Hörtenhuber | Helmut | <a href="http://www.musikkinesiologie.at">www.musikkinesiologie.at</a> |
|------|-------------|-------------|--------|--|

## 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 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 | <a href="http://www.leap-gehirnintegration.com">www.leap-gehirnintegration.com</a> |
| 4020 | Linz | Binder - Pichler | Heike  | <a href="http://www.kinesiologie-pichler.at">www.kinesiologie-pichler.at</a>       |

|      |          |       |           |  |
|------|----------|-------|-----------|--|
| 4060 | Leonding | Hahn  | Andrea    | <a href="http://www.ell.at">www.ell.at</a>     |
| 5020 | Salzburg | Tobar | Alexandra | <a href="http://www.tobar.at">www.tobar.at</a> |

## 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 | <a href="http://www.gesundheitspraxis.com">www.gesundheitspraxis.com</a> |
|------|------------|----------|-----------------|--|

|      |      |         |        |  |
|------|------|---------|--------|--|
| 4040 | Linz | Blocher | Markus | <a href="http://www.gesundheitspraxis.at">www.gesundheitspraxis.at</a> |
|------|------|---------|--------|--|

## Psychosomatische Kinesiologie der ÖAKG® (PSK®)



Die Psychosomatische Kinesiologie® wurde ausgehend von den Gründermethoden Touch for Health, Applied Kinesiology und anderen als eineinhalb-jährige Ausbildung von Susanne A. Bichler-Lajda und Ortwin F. Niederhuber weiterentwickelt. Der Schwerpunkt der PSK liegt im tiefen Verständnis der Zusammenhänge von Körper, Psyche und Chemie unter Einbeziehung neuester psychotherapeutischer und neuropsychologischer Erkenntnisse. Mit der Verwendung des Muskeltestes, der Elementtestung u. a. m. findet dies Ausdruck in dem logisch aufgebauten und sehr effektiven System der PSK.

|      |                 |               |           |  |
|------|-----------------|---------------|-----------|--|
| 1180 | Wien            | Luftensteiner | Irmgard   |  |
| 2301 | Groß-Enzersdorf | Niederhuber   | Ortwin F. | <a href="http://www.oeakg.at">www.oeakg.at</a>           |
| 2301 | Groß-Enzersdorf | Picolin       | Marianne  | <a href="http://www.theacademy.at">www.theacademy.at</a> |

|      |              |       |              |  |
|------|--------------|-------|--------------|--|
| 2304 | Orth/Donau   | Zobl  | Ingmar Simon | <a href="http://www.ingmarzobl.at">www.ingmarzobl.at</a>     |
| 2460 | Bruck/Leitha | Elmer | Regina       | <a href="http://www.balance4u.co.at">www.balance4u.co.at</a> |

## 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 | <a href="http://www.energy-world.at">www.energy-world.at</a> |
|------|------|------|--------|--|

## 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 | <a href="http://www.ell.at">www.ell.at</a> |
|------|----------|------|--------|--|

## 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          | 5201 | Seekirchen | Malek | Sabine | www.sabinemalek.com |
| 2380 | Perchtoldsdorf  | Neumann     | Karin     | www.karin-neumann.at |      |            |       |        |                     |

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



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

|      |           |         |         |                |
|------|-----------|---------|---------|----------------|
| 5231 | Schalchen | Schusta | Barbara | www.brainlp.at |
|------|-----------|---------|---------|----------------|

## KINESIOLOGIE-Ausbildungen, die sich in der Anerkennungsphase befinden:

### 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 |
|------|------|---------|--------|-----------------------------------|

### 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-Kampl | Gabriele | www.energiemedizin.cc |
|------|------|--------------|----------|-----------------------|

Hier erhalten Mitglieder des ÖBK beim Vorweisen ihrer Mitgliedskarte Sonderkonditionen:



**APOTHEKE ZUR KAISERKRONE**

1070 Wien, Mariahilfer Str. 110  
 Telefon 01 - 5262646-0  
 Email apo@kaiserkrone.at  
 Internet www.kaiserkrone.at



**ENERGY ISLAND**  
 Fachgeschäft für energetische Produkte

1130 Wien, Hietzinger Hauptstr. 67  
 Telefon 01 - 879 57 93  
 Email info@energyislandshop.at  
 Internet www.energyislandshop.at



**schubert apotheke**  
 Ganzheitliche Medizin

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



**VEGA NOVA**  
 LEBEN IN BEWEGUNG

SCHUHE  
 STÜHLE  
 BETTEN  
 SCHLAFSOFAS

4400 Steyr, Grünmarkt 14  
 Telefon 07252 81643  
 Email office@veganova.at  
 Internet www.veganova.at



**Pyrojet®**  
 Eleganter Schmuck und Schutz vor Elektromog - in einem -

**Fa. Yogamar / Philipp Henn**  
 D-40545 Düsseldorf, Vossen links 10  
 Telefon +49(0)211/30 26 424  
 Email info@yogamar.de  
 Internet www.yogamar.de



**SALZPALAST**  
 Body & Soul

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](http://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



**BIOGENA**  
 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



**CovaFit®**  
 Better Aging und Gesundheit ganzheitlich

1230 Wien, Meggagasse 6  
 Telefon 01 - 890 55 05  
 Email office@covafit.com  
 Internet www.covafit.com



**Esencia Natural**

... weil Natur einfach gut tut!

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



**lebe natur**  
 natursubstanz

8382 Mogersdorf 289  
 Telefon 03325 - 38930  
 Email info@aquarius-nature.com  
 Internet www.aquarius-nature.com



**ÖBK** Österreichischer Berufsverband  
für Kinesiologie

## 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   |
|--|--|---|--|--|
| <b>Jahresbeitrag</b>   | € 135,-  | € 65,-  | € 25,-   | € 25,-<br>gerne auch mehr  |
| <b>Voraussetzungen</b>                                       | <p><b>So kann der ÖBK gewährleisten, dass seine Mitglieder in ihrer kinesiologischen Arbeit beste Qualität leisten:</b><br/>           Sie haben mindestens 500 durch den ÖBK anerkannte Kinesiologieausbildungsstunden oder mindestens eine vom ÖBK anerkannte abgeschlossene Kinesiologieausbildung mit zumindest 150 Kinesiologieausbildungsstunden.<br/>           Anerkennung der Statuten des ÖBK und der ethischen Grundwerte der Kinesiologie.</p> | <p>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.<br/>           Anerkennung der Statuten des ÖBK und der ethischen Grundwerte der Kinesiologie.</p> | <p>Sie befinden sich in einer durch den ÖBK anerkannten Ausbildung.<br/>           Anerkennung der Statuten des ÖBK und der ethischen Grundwerte der Kinesiologie.</p> | <p>Sie wollen die Kinesiologie, ihre Entwicklung und Verbreitung in Österreich unterstützen. Anerkennung der Statuten des ÖBK und der ethischen Grundwerte der Kinesiologie.</p> |
| <b>Nachweis der Anerkennung durch den ÖBK</b>                | <b>Mitgliedszertifikat</b>   | -----   | -----  | -----  |
| <b>Ermäßigungen bei Veranstaltungen und Partnern des ÖBK</b> | Mitgliedsausweis   | Mitgliedsausweis  | Mitgliedsausweis   | Mitgliedsausweis   |
| <b>Internetauftritt</b>                                      | <p><b>Ihr Werbeauftritt im Internet:</b><br/>           Präsentation auf der Homepage des ÖBK sowie Veröffentlichung Ihrer durch den ÖBK anerkannten Kinesiologiekurse und -termine.</p>   | <p>Eintrag Ihres Namens, der Postleitzahl und Ihrer Telefonnummer auf der Homepage des ÖBK in die Liste von durch den ÖBK anerkannten Kinesiologieanwendern.</p>  | <p>Eintrag Ihres Namens und Ihrer Postleitzahl auf der Homepage des ÖBK.</p>   | <p>Auf Wunsch wird Ihr Name als Fördermitglied veröffentlicht.</p>   |
| <b>IMPULS - die Zeitung des ÖBK</b>                          | <p><b>Ihr Werbeauftritt im Druckmedium des ÖBK:</b><br/>           Veröffentlichung Ihrer Kontaktdaten. Möglichkeit zur Präsentation Ihrer kinesiologischen Arbeit und Veröffentlichung von kinesiologienahen Beiträgen.<br/> <b>1 Exemplar gratis</b>, weitere auf Wunsch bei Übernahme der Versandkosten.</p>  | <p>Möglichkeit zur einmaligen Präsentation als neues Mitglied. Weiters Möglichkeit der Veröffentlichung von kinesiologienahen Beiträgen jederzeit.<br/> <b>1 Exemplar gratis</b>, weitere auf Wunsch bei Übernahme der Versandkosten.</p>   | <p>1 Exemplar gratis, weitere auf Wunsch bei Übernahme der Versandkosten.</p>  |  |
| <b>Information und Möglichkeit zur Einbringung von Ideen</b> | <b>ÖBK Servicestelle, Newsletter, Bundesländer-Teams, Arbeitskreise, ...</b>   |   |  |  |
| <b>ÖBK Logo</b>  | <p><b>So können Sie Ihren Klienten bestätigen, dass Sie als Mitglied hohen Qualitätskriterien entsprechen:</b><br/>           Berechtigung zur Verwendung des ÖBK-Logos.</p>   | -----   | -----  | -----  |
| <b>ÖBK Folder</b>  | <p><b>Werbeauftritt im ÖBK-Folder:</b><br/>           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.</p>   | <p>Berechtigung zum Kauf und zur Verwendung der Folder.</p>   | -----  | -----  |
| <b>ÖBK Messestand</b>  | <b>Berechtigung zur Nutzung für Kinesiologieveranstaltungen.</b>   |   | -----  | -----  |
| <b>Generalversammlung des ÖBK</b>                            | <p><b>Ihr Mitspracherecht: Stimmrecht</b> in der jährlichen Generalversammlung des ÖBK.</p>  | -----   | -----  | -----  |
| <b>Laufzeit</b>  | <p>Ein Jahr, automatische Verlängerung für ein weiteres Jahr.</p>  | <p>Ein Jahr, automatische Verlängerung für ein weiteres Jahr.</p>   | <p>Ein Jahr, automatische Verlängerung für ein weiteres Jahr, jedoch begrenzt auf maximal 3 Jahre.</p>   | <p>Ein Jahr, automatische Verlängerung für ein weiteres Jahr.</p>  |
| <b>Beendigung</b>  | Schriftliche Kündigung bis 30. November des laufenden Jahres.  |   |  |  |
| <b>Bezahlung des Mitgliedsbeitrages</b>                      | <b>Bitte immer bis spätestens 31. Jänner für das aktuelle Jahr auf das Konto des ÖBK bei der Raiffeisenbank Kleinmünchen Linz, BLZ: 34226, Ktnr.: 332387</b>   |   |  |  |
| <b>Spenden</b>   | 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 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 900 Pageviews / 190 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

Mitglied Nr.  
(wird vom ÖBK ausgefüllt)

Titel

Name

Straße

Telefon

Hauptberuf

Vorname

PLZ

Fax

E-Mail

Geb. Datum

Ort

Mobil

Homepage

Ich bewerbe mich um die Aufnahme als Mitglied im ÖBK (Zutreffendes bitte ankreuzen):

- Level 3** (Mitgliedsbeitrag: € 135,-/Jahr)    
  **Level 2** (Mitgliedsbeitrag: € 65,-/Jahr)    
  **Level 1** (Mitgliedsbeitrag: € 25,-/Jahr)

- Fördermitglied** (Mitgliedsbeitrag: € 25,- oder mehr/Jahr)

| 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:

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Touch for Health / <input type="checkbox"/> <i>Instructor</i> | <input type="checkbox"/> BrainGym® / <input type="checkbox"/> <i>Instructor</i> | <input type="checkbox"/> Three in One Concepts / <input type="checkbox"/> <i>Instructor</i> |
| <input type="checkbox"/> Lernberatung P.P.   | <input type="checkbox"/> Hyperton X   | <input type="checkbox"/> Psychokinesiologie   |
| <input type="checkbox"/> S.I.P.S.  | <input type="checkbox"/> LEAP   | <input type="checkbox"/> AP   |
| <input type="checkbox"/> .....   | <input type="checkbox"/> .....  | <input type="checkbox"/> .....  |
| <input type="checkbox"/> Einzelberatung  | <input type="checkbox"/> Kinderkurse  | <input type="checkbox"/> Ferienwochen   |
| <input type="checkbox"/> Workshops   | <input type="checkbox"/> .....  | <input type="checkbox"/> .....  |

### 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](http://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](http://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](mailto:sekretariat@kinesiologie-oebk.at))



*"Du bist die Farben, die du wählst und diese reflektieren die Bedürfnisse deiner Seele!"*  
Vicky Wall

**Distribution • Vertrieb • Ausbildung**

**Nächste Aura-Soma® Ausbildungsreihe  
in Wien ab November 2012**

Infos und Anmeldung:  
Tel. 0699 1 55 55 677, Fax 01 815 03 49  
office@aura-soma-oesterreich.at

**www.aura-soma-oesterreich.at**

**Aura-Soma® Farb-Pflege-Produkte**  
Einzigartig • Zeitgemäß • Körperbewusst

*...weil Natur einfach gut tut!*



**Grüne Heilerde - 100% natürlich**

Das Sortiment umfasst:

- Mund-Hygiene
- Haar- und Körperpflege
- Gesichtspflege
- Anti-Cellulitis Pflegelinie
- Aromatische Blüten-Wässer
- Baby Pflegelinie
- Spezifische Produkte
- Dynamisierte Körper-Öle
- Planeten-Öle
- Nahrungszusätze
- Waschmittel
- Haushaltsreiniger

Kontakt in Österreich:  
Tel. 0699 1 55 55 677, Fax 01 815 03 49  
office@esencia-natural.at

**www.esencia-natural.at**



# METATRON APOTHEKE

Homöopathie, Spagyrik, Blüten u.a.



**Mag. Martin Sommergut**  
Physioenergetiker  
m.sommergut@metatron-apo.at



**Mag. Annemarie Claucig**  
Physioenergetikerin  
office@metatron-apo.at



**Anita Bachl**  
Klinghardt Therapeutin in Ausbildung  
info@metatron-apo.at

## Die Apotheke für alle Kinesiologen

Herstellung aller Testsätze

Kompetente Beratung  
durch Kinesiologen

Firmentestsätze

Therapeutenrabatt

BioPure, Viteras, HerbaLux

Therapiematerialien

Seminare und Vorträge

Bestellungen können Sie per Fax, e-mail oder Telefon aufgeben.

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

