

IMPULS



DAS MAGAZIN DES ÖSTERREICHISCHEN BERUFSVERBANDES FÜR

KINESIOLOGIE

KinesiologInnen in Ihrer Nähe
Kinesiologielehrgänge
Kinesiologieübungen

Alles zum Element METALL

MEHR ENERGIE

für Lunge,
Dickdarm
und Haut

POSTER

Die Wirbelsäule
Mögliche Auswirkungen
von Wirbelverschiebungen

ALLERGIEN

- Ursachen erkennen
- Auswege nützen

IHR
persönliches
Exemplar

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

KOMPLEMENTÄR UND INNOVATIV



Helping Flowers®
BLÜTENESSENZEN

Biologisch zertifizierte Almb Blüten
in Quellwasser und Altaussee Sole.
Ohne Alkohol!



www.helpingflowers.at

MONGOLIAN WHEEL of LIFE

Essence by Sathya



Aurasprays und Balsame
für Meridiane und Archetypen

www.archetype.in

GEMMO[®]
PLANT
Mazerate

**Pflanzenauszüge mit
der Kraft der Knospen**

Individuell mischbare
Gemmomazerate

www.gemmo plant.at

**Dynamisierte
Phytokomplexe[®]**

**DIE EFFEKTIVE KOMBINATION:
PFLANZENAUZÜGE UND
VERDÜNNTE
POTENZREIHEN**

www.dynamisiertephytokomplexe.at

Erhältlich in gut sortierten österreichischen Apotheken!

Stell Dir vor, es war Weltuntergang und keiner hatte es bemerkt!

Ein Thema am Rande mitzubekommen hat gereicht, um eine eigene Geschichte zu backen: man nehme ein bisschen vom Maya-Kalender, schütte ein wenig Glauben dazu, streue eigene Gedanken hinein, dazu eine Prise Vertrauen in das Wissen eines alten Volkes. Zum Schluss noch eine kräftige Portion Sensationslust und schon sind wir bereit für den Weltuntergang, der jedoch, trotz 100facher Ankündigung und Panikmache in den Medien, am Ende doch nicht kommen wollte. Und jetzt, danach, will keiner mehr so recht zugeben, je daran geglaubt zu haben. Selbst die, die schon bestens gerüstet waren, hüllen sich nun in Schweigen. (Oder vielleicht sind ja nur wir so einfältig, dass wir nicht einmal bemerkt haben, dass wir schon längst untergegangen sind ...)

Die Sache mit den Glaubenssätzen

Wir alle haben unsere Überzeugungen, aber sind wir uns all unserer Glaubenssätze bewusst, die wir - ohne das vielleicht zu bemerken - auf den Lippen vor uns her tragen? In unseren Kinesiologieausbildungen lernen wir, wie wir unvoreingenommen an die Bearbeitung der Themen unserer KlientInnen herangehen sollen. Wir besuchen Seminare zur Selbsterfahrung, um unsere eigenen Lebensthemen von denen unserer KlientInnen besser differenzieren zu können und lernen wundervolle Werkzeuge wie beispielsweise den kinesiologischen Muskeltest kennen, mit denen es uns möglich ist, unter die Oberfläche zu sehen und unsere Wahrnehmung abzusichern.

Im unserer Serie zu den Fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin im „Impuls Kinesiologie“ bleibt uns nun als letztes das „Element Metall“. Dieses Element beinhaltet Eigenschaften, die für die kinesiologische Arbeit unerlässlich sind: Klarheit zu haben, um uns nicht aufs Glatteis zu begeben oder in Sackgassen zu landen. Wir sichern damit Ergebnisse ab, halten unseren KlientInnen (und auch uns selbst) einen Spiegel vor und überprüfen unsere eigenen Erwartungshaltungen. „Sehen was ist und annehmen was ist“, sind wohl die größten Herausforderungen, denen wir uns zu stellen haben. „... keine Erwartungen und keine Beschränkungen ...“ drückt es der Brain Gym – Begründer Paul Dennison aus. All das setzt die ausgereifte menschliche Fähigkeit zum Wechsel von Assoziation und Dissoziation voraus. Eine Fähigkeit, die als eine der herausragenden Themen im Element Metall beheimatet ist: Nähe und Distanz immer wieder neu einzustellen, nicht zu jeder Zeit im Thema assoziiert oder sogar verstrickt zu sein sondern (sich) reflektiert (aus dem Element Erde heraus) wahrzunehmen und zu erkennen, ob und wie wir dran beteiligt sind.

Man könnte es auch so ausdrücken: Dank des Elements Metall gibt es die Fünf Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin. Erst die menschlichen Fähigkeiten - voraus und in größeren Zusammenhängen zu denken, Analogien zu erkennen, Strukturen zu erarbeiten und über das Sein zu philosophieren - ermöglichen das Erschaffen von Kultur.

Und darüber hinaus

Ohne die Codierung von Empfindungen, Gefühlen und Gedanken in Buchstaben und Worte, ist Kommunikation nicht möglich und damit keine Menschwerdung im kulturellen Sinn. Ohne Aufzeichnung des eigenen Lebens keine Vergangenheit und kein Gedanke an die Zukunft. Ohne Geschichte keine Identität. Identität ist Voraussetzung für unsere Entwicklung, aber ohne das Element Metall kein Wissen in welche Richtung wir uns entwickeln können. Instinkt – ebenfalls ein Baustein im Element Metall („immer der Nase nach“) – allein ist zu wenig für die Entwicklung des Einzelnen wie auch die der Menschheit im größeren Sinne.

So bekommt das Element Metall das vielleicht menschlichste Gesicht aller Fünf Elemente, weil es uns zu Lebewesen erklärt, die über ihre Grenzen hinausdenken können und die Fähigkeit zur Abstraktion besitzen.

Mit Stolz können wir Ihnen die neue Ausgabe unseres „Impuls Kinesiologie“, als sichtbares Zeichen der Struktur, die wir in unserem Land für die Kinesiologie geschaffen haben, präsentieren. Kinesiologische Arbeit setzt einen Maßstab für Qualität in vernetztem Denken und Handeln. Die Struktur, die wir vor Jahren mit unserem Berufsverband geschaffen haben, wurde durch diese Ausgabe neuerlich gestärkt und durch die vielen interessanten Artikel von kompetenten AutorInnen zum Thema ist es uns wieder gelungen, die Qualität unserer Zeitung aufrecht zu halten.

Ich wünsche uns allen als Abschluss dieser Ausgaben des „Impuls Kinesiologie“ zu den Fünf Elementen in einer neuen Ära des Maya Kalenders, dass wir alle

- Vertrauen und Bewusstsein haben, dass wir unsere Identität leben und bereit sind, sie weiter aufzubauen (Element Wasser),
- in kindlicher Unschuld unser Leben planen und uns selbst erlauben es auszuprobieren (Element Holz),
- Freude empfinden und Begeisterung zeigen in unserem Tun (Element Feuer),
- als Ganzes mit all unseren Gefühlen Anteil nehmen (Element Erde),
- voll Stolz zurückblicken auf das, was wir bis jetzt geschaffen haben und in der Zukunft die Strukturen für unsere Arbeit weiter verfeinern (Element Metall)

Mag. Christian Dillinger (Vorstand des ÖBK)



Impressum

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

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

Redaktion und Grafik: Ulrike Icha, E-Mail: impuls@kinesiologie-oebk.at, Tel.: 0680 218 52 15 **Lektorat und technische Fragen:** Bernhard Knaus,

E-Mail: kinesiologie@bknaus.at **Marketing und Anzeigenverkauf:** Ulrike Icha, E-Mail: impuls@kinesiologie-oebk.at, Tel.: 0680 218 52 15 **Druck:** Primus Interna-

tional Printing OHG, 5143 Feldkirchen 17 **Titelbild:** Fotolia

ZL. NR. 308842 1 99 U

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

Hinweis zum Abo: Für ÖBK-Mitglieder gilt: 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. Für Nicht-Mitglieder gilt: Nichtmitglieder haben die Möglichkeit, über die Homepage ein Abo zu bestellen. Pro Zeitung werden € 7,- in Rechnung gestellt.

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang September 2013
Abgabeschluss für Manuskripte ist der 30. Juni 2013

INHALT

Foto: © rolffimages - Fotolia.com



Abgabeschluss für Manuskripte und Schaltungen: 30. Juni 2013

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 V: Metall

von Bernhard Knaus

8 Atmung - Ihre Chancen und Probleme

von Dr. med. Ruediger Dahlke

11 KINESIOLOGIE-Übung Piesendorf-Übung

von Do-Ri Amtmann

12 Lunge und Haut, Venen und die seelische Verfassung

von Dr. med. Josef Jonáš

14 Allergien

Von der heilsamen Wirkung
der »Gifte«

von Dr. med. Klaus Bielau

17 Magenkeim schützt vor Asthma

von Joachim Czichos

18 Amalgam:

Sondermüll in unserem Körper

von Romana Kreppel

22 Romans 5-Elemente Küche

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

von Romana Kreppel

24 Verstopfung

Ein bereits in der Antike bekanntes
Übel unseres modernen
Lebenswandels

von Sabine Springer

27 Der Mensch ist ein "Lichtsäuger"

Interview mit dem Biophotonen-
Forscher Prof. Dr. Fritz A. Popp

von Mehmet Yesilgöz

32 Die Wirbelsäule

Eine ganzheitliche Betrachtung der
Wirbelsäule am Beispiel des
Metallelements

von Monika Übel-Helbig

34 Dorn Methode und Breuß Massage

Kinesiologie mit Breuß Energy
Balancing© und Energy Rücken Fit©

von Monika Übel-Helbig

35 Übung für das Element Metall und den Rücken

von Monika Übel-Helbig



36 POSTER: Die Säule des Mensch-Seins

Mögliche Auswirkungen von Wirbelverschiebungen

Grafik: Ulrike Icha

46 Entscheidungshilfe in allen Lebenslagen: der Armlängentest

von Mag. Elisabeth Kenda

58 international conference on kinesiology and health 2013

Wien als Mittelpunkt der Kinesiologie!

von Mag. Stefan Ribitsch

38 Riechforschung: Immer der Nase nach

Gefühle gehen durch die Nase

von Simone Einzmann

48 Wertschätzendes Verhalten und Kommunikation mit KlientInnen

von Barbara Franke

59 Wissenschaftliche Studie Braingym steigert kognitives Tempo!

von Dr. Jochen Donczik und Ina Böcker

40 Über die Liebe

von Silvia Brejcha

50 Balance Kinesiologie®

von Sabine Bergthaler

61 Vorstandswahlergebnis der ÖBK-Generalversammlung

41 Der Pinocchio-Effekt:

Den Lügen auf die Schliche kommen

Redaktion

51 Psychohygiene:

Ein Phänomen wirkt ...

von Maria Obermair

62 KinesiologInnen in Ihrer Nähe

L3-Mitglieder Liste

64 Neue Mitglieder des ÖBK

33 Eisenmangel -

Sehen? Spüren? Erkennen!

von Mag.rer.nat. Margit Weichselbraun

53 Lernen und Stress

Das Wunder des Lernens

von Prof. Mag. Michaela Meisl

65 ÖBK-Kursanbieter

Kinesiologie-Ausbildungen

44 WEISS

Die Farbe des Göttlichen, der Wahrheit, der Reinheit und des Anfangs

von Ulrike Icha

55 Solunat "Nr. 8 Hepatik"

Das Lebermittel der Alchemia meica

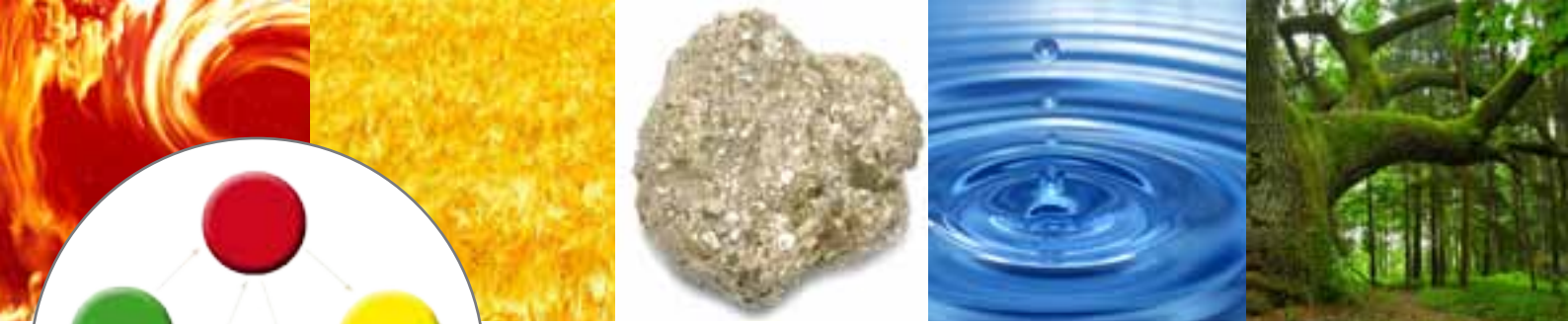
von Christoph Proeller

70 ÖBK-Partner

Firmen, die ÖBK-Mitgliedern Sonderkonditionen anbieten

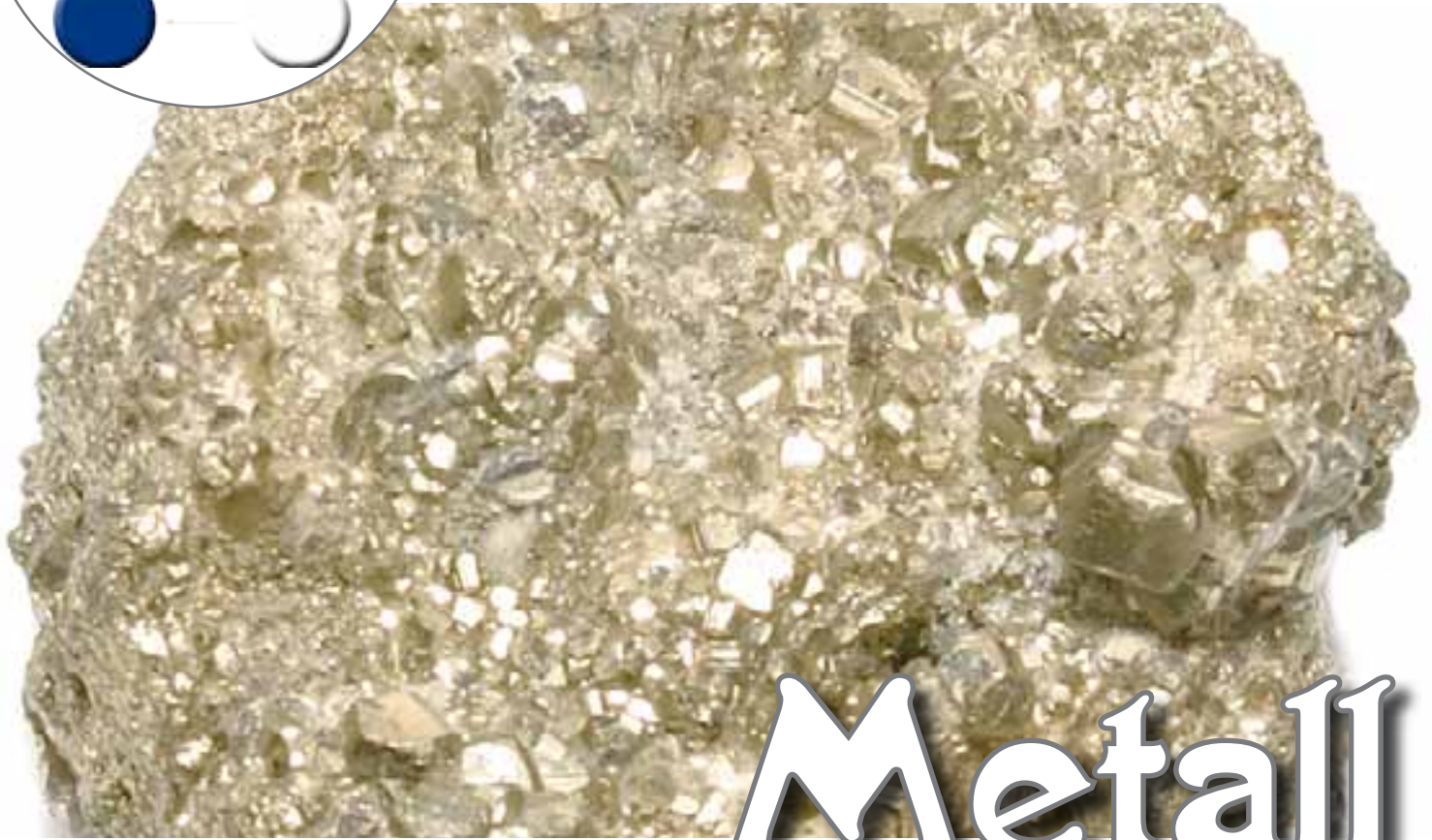
71 ÖBK-Mitglied werden

Infos, Serviceleistungen, Leistungsprofil, Anmeldeformular



Das TAO der 5 Elemente V

Text: Bernhard Knaus



Metall

Die Vorstellung von Metall vermittelt uns in erster Linie etwas Kaltes und Hartes – und nichts Lebensspendendes oder Nährendes in menschlicher Hinsicht.

Erze sind Metall, auch Steine sind im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Metall. Metalle sind die Verdichtung der Erde. Manche liefern den Brennstoff für Wärme, andere Material für die Festigkeit der Bauwerke und wieder andere die edlen Steine für Heilung und Schönheit. Überall wo Wege gebahnt und Kommunikation hergestellt werden muss, finden wir das Metall-Element. Denken wir an das ausgedehnte Verbindungssystem im menschlichen Körper, an das Gefüge, das uns die Aufnahme von Nahrung und Luft sowie die Assimilation und Nutzung dieser Brennstoffe ermöglicht und schließlich die Ausscheidung des Unbrauchbaren – dann sehen wir den lebenserhaltenden Aspekt des Metallelementes.

V. Das Metall-Element



Die **Farbe**, die mit dem Metall verbunden ist, ist Weiß. Nicht die weiße Hautfarbe, eine bestimmte bleiche Schattierung gibt Auskunft über den Energiestatus des Menschen in diesem Element..

Die **Jahreszeit**, die dem Element Metall entspricht, ist der Herbst. Die letzten Früchte des Jahres werden eingebracht. Es

ist eine Zeit der Vorsorge für den Schutz vor dem Winter. Wir haben im Herbst oft ein starkes Bewusstsein vom Dahinschwinden der Zeit. Wer den Herbst verabscheut, mag Schwierigkeiten haben, seine Energie zu speichern. Das kann sich als Schwierigkeiten im Darm darstellen, als Unfähigkeit Abfall für seine Beseitigung zu sammeln und von Nahrung zu trennen. Reife – die Speicherung der Lebenserfahrung – wird ebenfalls mit dem Element Metall in Verbindung gebracht.

Die **Tageszeit**, für das Metall ist der **frühe Morgen**.

Die aktivste Zeit der **Lunge** ist von **3 bis 5 Uhr morgens**, die des **Dickdarms** von **5 bis 7 Uhr**. Würden wir nach der Meridi-anuhr leben, dann sähen wir im natürlichen Prozess des Aufwa-chens, Streckens und Durchatmens tatsächlich den Beginn des Tages. Übungen wie Tai Chi Chuan werden gegen 5 Uhr morgens in den Parks durchgeführt, wenn die Luft frisch ist und die Sonne aufgeht. Ebenso wäre die natürliche Zeit für den ersten Stuhlgang des Tages die in den Stunden des Metallelementes.

Die **Himmelsrichtung** für das Metall-Element ist der **Westen**. Gemäß dem Nei Ching kommen kostbare Metalle und Jade aus den Gebieten des Westens. Menschen aus dem Westen haben auch einen Hang zu Krankheiten, die das Körper-Innere treffen können.

Die **Organe**, die mit dem Metall verbunden sind, sind **Lunge** und **Dickdarm**.

Die Lunge als „das Sinnbild der Interpretation und der Verwaltung der offiziellen Rechtssprechung und der Verfügungen“ (Nei Ching) durchdringt das ganze Wesen des Staates, ein Minister von dem die immerwährende rhythmische Ordnung ausgeht. Der Atem, die reine Qi-Energie des Himmels. Dieser Atemrhythmus beginnt im Augenblick der Geburt und dauert solange an, wie Lebenskraft in uns fließt. So wie die Lunge unser Innerstes füllt, so braucht es die Funktion des Dickdarms für das Loslassen, ohne den ein geregelter Kreislauf des Nehmens und Gebens nicht funktioniert. Wir müssen Dinge freigeben können, die für uns ohne Nutzen geworden sind, damit sie sich - als unser Abfall - in den natür-lichen Kreislauf der Dinge wieder einfügen. Jeder Stau an dieser Stelle verursacht Schwellungen, Verstopfung, Geschwüre, Akne, Kopfschmerzen, etc.

Der **Geschmack** der dem Metall entspricht, ist **scharf, pikant**. Der scharfe Geschmack im Übermaß lässt die Muskeln knotig werden und Fuß und Fingernägel vertrocknen. Der scharfe Ge-schmack dringt in die Atemwege ein. Wenn die Niere an Trocken-heit leidet, sollte man scharfe Gerichte zu sich nehmen, die sie befeuchtet. Die Schärfe öffnet die Poren und sorgt für eine ungehinderte Zirkulation von Speichel und Sekreten.

Die **Körperöffnung** wie auch das **Sinnesorgan**, das vom Element Metall bestimmt wird, ist die **Nase**. Die Farbe Weiß durchdringt die Lunge und hält die Nase frei, welche wiederum die lebensnotwendigen Substanzen in der Lunge zurückhält. Die Verbindung des Dickdarmmeridians zur Nase ist durch seinen Verlauf gegeben. Viele Schwierigkeiten, die die Nase beeinflus-sen haben einen direkten Bezug zu Lunge und Dickdarm. Oft ist der Geruchssinn beeinträchtigt, wenn die Energie im Metall nicht ausgeglichen ist.

Die **Körperflüssigkeit**, die mit dem Metall verbunden ist, ist **Schleim**.

Die Absonderung von Schleim, sämtliche Schleimhäute und die Auskleidung der Atemwege werden von diesem Element regiert. Trockenheit, Husten Atembeschwerden bis zu Sprachstörungen können als Signal dafür dienen, ob wir ausgeglichen und in der Lage sind über Atem Energie aufzunehmen.

Das **Gefühl**, das dem Metall entspricht, ist **Kummer**.

Auch **Trauer und Rechtschaffenheit** fallen in dieses Ele-ment. Übermäßiger Kummer ist schädlich für die Lunge. Flache Atmung und Atembeschwerden, sowie die Unfähigkeit, emotio-nale Dinge loszulassen, fallen in diesen Bereich.

Der **stimmhafte Ausdruck**, der dem Element Metall zugeord-net wird, ist **Weinen**.

Weinen gehört ganz natürlich zum Kummer, doch nicht immer

ist dieser von wirklichen Tränen begleitet. Es ist eine weiner-liche Stimmlage, die sich durch alle Lebensäußerungen zieht und schließlich zur Abflachung der Atmung und Probleme mit der Ausscheidung führen kann. Hier braucht es eine Intervention im Metallelement.

Die **äußere, körperliche Ausdrucksform** des Metalls sind die **Haut** und das **Körperhaar**.

Die Haut ist unser dritter Lungenflügel; sie atmet genauso zuver-lässig und autonom wie die Lunge selbst. Die Entsprechung der Haut mit der Lunge ist ein wichtiges diagnostisches Handwerks-zeug in der TCM. Auch die Funktion der Ausscheidung funktio-niert durch Schweiß, Eiter und Talk teilweise über die Haut.

Den Darm kann man rein anatomisch ebenfalls als am Körper außen liegend bezeichnen, da erst durch die Darmwand eine Verbindung in das Körperinnere hergestellt wird.

Die **Fähigkeit**, welche vom Metall verliehen wird, ist die Fähig-keit zu **husten**.

Husten wird mit Schleim verbunden, der aus den Atemwegen geworfen wird. Im übertragen Sinne ist der Husten die Zurück-weisung von etwas Unerwünschtem und stellt die Fähigkeit da, etwas körperlich oder emotional Ungewolltes wieder loszuwerden bzw. auszuschleiden.

Der **Geruch**, der mit dem Metall verbunden ist, ist **verrottet**.

Es ist schwierig, einen bestimmten Geruch mit Worten genau zu beschreiben. In der TCM dient der Geruch als Anhaltspunkt für das Ungleichgewicht, das eine bestimmte Krankheit verursacht. Wenn dieser Geruch verrottet ist, sind meist Lunge und/oder Dickdarm betroffen.

Das **Klima**, das mit dem Element Metall verbunden ist, ist die **Trockenheit**.

Ein Übermaß an Trockenheit kann die Energie des Metall-Ele-mentes beeinträchtigen. Bei besonderer Vorliebe oder Abneigung gegen Trockenheit soll das Metall-Element beachtet werden. Ein gemäßigtes trockenes Klima jedoch ist bei unausgeglichem Metall-Element förderlich.

Der **Lebensaspekt**, der vom Element Metall regiert wird, ist die **animalische Seele**.

Der Ausdruck „animalisch“ bezieht sich hier auf den autonomen Rhythmus der Atmung, den alle Wesen gemeinsam haben. Das Atmen bringt die Dinge in die rechte Ordnung und hält sie darin.

Die beiden **I Ging Zeichen**, welches das Metall symbolisieren sind gemäß ihren Organ-Entspe-riungen für die **Lunge** die **Nr. 11** - Tai, der Friede; sowie für den **Dickdarm** die **Nr. 34** - Da Dschuang, des Großen Macht.



Atme, denn es ist dein Leben!



Bernhard Knaus
Kinesiologe, zertifizierter Wirtschaftstrainer
und Coach in Wien

Kontakt:
Lerchengasse 6/10, 1080 Wien
Tel.: +43 699 / 1005 91 17
E-Mail: kinesiologie@bknaus.at
Home: www.bknaus.at

Weiterführende Literatur u.a.:

Dianne M. Connelly: Traditionelle Akupunktur (Verlag Bruno Endrich, Heidelberg)
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)

Atmung - ihre Chancen und Probleme

Text: Dr. med. Ruediger Dahlke

Atmung ist eine zum Leben unverzichtbare Form der Kommunikation. Alles Lebendige atmet und ist dabei ständig im Austausch miteinander, lediglich die Frequenz des Atems variiert in großer Breite. Während manche Wasserschildkröten die Luft über eine Stunde anhalten können, gelingt das Menschen höchstens im Minutenbereich. Der menschlichen und tierischen Atmung, die unter Sauerstoffverbrauch die lebenserhaltenden Verbrennungsprozesse im Organismus unterhält, steht die Atmung der Pflanzen gegenüber,

die anstatt Sauerstoff zu verbrauchen, ihn im Gegenteil im Rahmen der Photosynthese erzeugt. Die Sauerstoffverbrauchende Oxidation wird dadurch in wunderbarer Weise ergänzt und Pflanzen und Tiere beziehungsweise Menschen sind in einem Atemkreis miteinander verbunden seit Anbeginn der Zeiten - seit sie existieren.

Wo immer wir hinschauen sehen wir Verbindungen, die der Atem schafft und erhält. Sobald wir aufhören zu atmen, fallen wir aus der Verbundenheit und das Leben in der polaren Welt der Gegensätze hört auf.

Die große Seele

Laut Genesis hat Gott uns das Leben über seinen Odem eingehaucht und damit der unsterblichen Seele auf Zeit ein Heim geschaffen. Wenn sie dieses im Tode wieder verlässt, hört damit auch der Atem auf, weshalb man in alten Zeiten einen Spiegel unter die Nase hielt, um den Tod festzustellen. Wenn er nicht mehr vom Ausatem beschlug, ging man davon aus, dass die Seele endgültig ausgeflogen war. Die Griechen hatten aus gutem Grund nur ein einziges Wort für **Hauch und Seele: Psyche**. Durch das hinduistische „Atman“ klingt noch unser deutsches Wort Atem hindurch, und die Inder sprechen bis heute von einem Mahatma, was **große Seele** und großer Atem zugleich bedeutet und verleihen diese Bezeichnung als Ehrennamen wie etwa an Mahatma Gandhi. Aber auch wir holen uns noch mit der Inspiration, wörtlich der Einatmung, Zugang zu höheren Einsichten. So ist der Atem Verbindungsglied von Körper und Seele, und sein Einfluss reicht sogar darüber hinaus bis zur göttlichen Sphäre der Einheit. Dadurch stellt die Atemfunktion eine einzigartige Beziehung zwischen Polarität und Einheit her, auf die noch einzugehen sein wird.

Atem verbindet

Tatsächlich vermittelt sie in vieler Hinsicht zwischen Welten, ist sie doch als einzige Organfunktion gleichermaßen vom Willen wie auch vom Unbewussten steuerbar. Über die Lungenflügel, die uns zu geflügelten Wesen machen, verbindet der Atem die linke arche-typisch weibliche mit der rechten männlichen Körperhälfte, wie auch den Oberkörper über die Zwerchfellbewegung mit dem Unterleib, der mit seinen Organen in einem fort einen sanften Massagedruck durch die rhythmische Atembewegung erfährt.

Der Atem steht - wie schon angedeutet - auch zwischen uns und der Einheit (Gottes). Denn es zeigte sich, dass in Momenten transzendentaler Erfahrung, wenn die Grenzen von Zeit und Raum verschwinden und der Mensch reines Sein erlebt, der Atem zum Stillstand kommt, ohne dass der Tod eintritt. Vielmehr gelangen die Betreffenden in die Welt jenseits des Todes, wo alle vertrauten Gesetze, die sich auf Raum und Zeit stützen, ihre Bedeutung verlieren. Weit entwickelte Menschen wie verschiedene indische Gurus haben solche Experimente über sich ergehen lassen, und es zeigte sich, dass sie in diesem ekstatischen Zustand der Transzendenz ohne den Atem auskommen können. Über Ein- und Ausatem bindet uns die Lungenfunktion an die polare Welt der Gegensätze, hört sie auf, hört auch die Welt der Gegensätze für uns auf zu existieren, und es beginnt eine Dimension, der nur noch religiöse Beschreibungen gerecht werden.

Das ist der Punkt, an dem östliche Atemübungen wie Pranayama ansetzen. Die Philosophie des Ostens spricht der Atemfunktion über die reine Versorgung mit Sauerstoff und damit Brennstoff hinaus, die Fähigkeit zu, den Organismus mit feinstofflicher Energie zu versorgen, eben mit jener Lebensenergie Prana. Allerdings bedarf es einer hohen Entwicklungsstufe, um allein von Prana leben zu können. Neben zahlreichen Beispielen aus dem Osten wäre für uns im Westen und speziell in Deutschland an Therese Neumann von Konnersreuth zu denken, die ausschließlich von dieser Energiequelle lebte, wie eine scharfe Überwachung in der Nazizeit unabsichtlich bewies. Auch wenn Versuche in dieser Richtung für die allermeisten Menschen durchaus unangemessen sind, können gut belegte Beispiele aus der spirituellen Tradition der Völker doch zeigen, dass es diese höhere Dimension im Atem gibt. Auch wenn eine so hohe Ebene der Atemerfahrung im Augenblick außerhalb der Reichweite der meisten Menschen liegt, kann uns die moderne medizinische Wissenschaft einige der Atemgeheimnisse entschlüsseln. Jahrhunderte nach Paracelsus können wir heute dessen Analogie-Gleichung „Mikrokosmos = Makrokosmos“ am Beispiel der Lungen von Mensch und Welt besonders leicht nachvollziehen.

Nicht nur in der symbolischen Bedeutung, sondern auch in der Funktion entsprechen die inneren **Lungenbäume** in unseren Brustkörben den äußeren Bäumen der Vegetation. Der menschliche Bronchialbaum steht lediglich auf dem Kopf. Sein Stamm, die Luftröhre,

teilt sich in der Tiefe der Brust in die beiden Hauptstämme des Bronchialbaumes, deren Bronchialäste sich dann wie bei jedem äußeren Baum immer mehr auffächern bis zu den feineren Verzweigungen der Bronchien, um schließlich in die filigranen Bronchiolen zu münden. Den Blättern des grünen Baumes entsprechen die Lungenbläschen oder Alveolen bis in anatomische Details und bis zur Funktion. Beide arbeiten gleichermaßen nach der Methode der Oberflächenvergrößerung und holen Sauerstoff herein im Austausch gegen Kohlendioxid, das sie an die äußere Atmosphäre abgeben. Den Sauerstoff holen sie im Fall der Blätter aus der Luft (jenen, den wir ausgeatmet haben), im Fall der Alveolen aus dem Blut. Würde man die Lungenbläschen einer Lunge alle in eine Ebene ausbreiten, ergäbe das immerhin die Fläche eines Fußballfeldes, die Blätter eines Baumes würden dem kaum nachstehen.

Allein schon die wissenschaftlich belegte Tatsache dieses Atemkreises, der alles organische Leben des Planeten einschließt, könnte uns demonstrieren, dass die östliche Weisheitslehre nicht zu weit geht, wenn sie behauptet, dass alles Leben miteinander in ständiger Verbindung stehe. Wir sitzen mit allen Tieren in einem Boot und dieses schwimmt auf jenem Sauerstoffmeer, das uns die grüne Vegetation der Pflanzen zur Verfügung stellt. In dieser Hinsicht könnte uns der Atem Achtung lehren vor dem verbindlichen und empfindlichen Gewebe des Lebens.

Aber nicht nur der lebensnotwendige Gasaustausch hängt vom Atem ab, auch der **zwischenmenschliche Kontakt** was die Sprache angeht, ist ein Kind des Atems. Sprache ist nichts anderes als die Modulation des Ausatemstromes. Wir atmen alle dieselbe Luft und teilen uns einander über die Schwingungsveränderungen unserer Atemluft mit. So ist das Thema der Lunge Kommunikation und Kontakt.

Was der Atem über uns verrät

Der Fluss unseres Atems in der Sprache verrät viel über unsere seelische Lebenssituation, was nicht verwundert, wenn wir bedenken, dass uns die Seele einst über den Atem eingehaucht wurde und Psyche im griechischen eben auch Windhauch heißt. Moderne Geräte, so genannte Voice-Analyser können einiges über den Besitzer der jeweiligen Stimme verraten. Besonders das Angstniveau entlarvt sich in der Stimme, aber auch im stimmlosen Atem. Nur wer ohne Angst ist, kann frei durchatmen und sprechen. Ansonsten kommt der Atem eher gepresst gegen einen Widerstand heraus, der seinerseits Symbol für den Widerstand ist, den man im Leben erlebt. Wo der Atem stockt, sind Angst und Schrecken meist nicht fern. Wenn man nicht dieselbe Luft mit jemandem atmen will, steckt meist Ablehnung und oft auch Angst vor dem anderen dahinter. „Angustus“ heißt lateinisch eng und verrät noch vom Sprachbild die Angst, die dabei mit im Spiel ist. **Wenn es eng wird im Leben, kann der Atem nicht mehr frei fließen.** Hinzu kommt noch, dass der Beginn des Atems in der polaren Welt untrennbar mit der Enge des Geburtskanals verbunden ist. Der erste Atemzug war für die meisten von uns, die das Licht der Welt erblickten, bevor Frederic Leboyer die Geburt von beängstigenden Zwängen und Schikanen befreite, ein denkbar schreckliches Angsterlebnis. Kaum waren wir der Enge des Geburtskanals entronnen, wurde unsere noch pulsierende Nabelschnur gekappt. Damit aber wurden wir in ein existentiell bedrohliches Erstickungsstrauma geschickt. Die Lungenflügel mussten sich in diesem Panikgefühl des Erstickens ruckartig entfalten, was mit einem überwältigenden brennenden Schmerz erlebt wurde. Das Gefühl war in der Regel so entsetzlich, dass die meisten der solcherart zur Begrüßung gequälten Seelen zeitlebens nie mehr einen solch tiefen Atemzug wagten. Ergebnis ist das Geatme, was wir bei vielen Erwachsenen erleben, die sich nur noch einen geringen Teil jener Energie nehmen, die ihnen eigentlich zustehen würde.

Auf der anderen Seite kann die spätere Begegnung mit dem eigenen vollen Atem, wie sie die Therapie mit dem **verbundenen Atem** ermöglicht, zu ganz unglaublichen Energiephänomenen führen, die zeigen, dass wir eigentlich ganz anders gemeint sind.

Befreiung und Erleichterung

Bei dieser Atemtechnik wird ohne Unterbrechung Ein- und Ausatem zu einer Art Atemkreis verbunden, so dass viel mehr Sauerstoff beziehungsweise Prana hereingeholt und deutlich mehr Kohlendioxid abgeatmet wird. Das Ergebnis ist geradezu eine Überschwemmung des Organismus mit Energie. Dieser Überfluss kann nicht nur in einem fließenden und vibrierenden Gefühl von Lebendigkeit in allen möglichen Körperregionen spürbar werden, sondern sich auch dadurch äußern, dass der ungewohnt mächtige Energiestrom an Barrieren und Blockaden brandet und hier zu unangenehmen Sensationen von Enge und Verkrampfung führt. Lassen die Betroffenen jedoch den Einatemstrom kontinuierlich weiter hereinfließen, wird seine Kraft immer stärker und kann schließlich die Blockaden mit sich wegschleppen, was Erfahrungen von Befreiung und Erleichterung mit sich bringt und bis in transzendente Bereiche führen kann. Keine andere Therapieform verbessert nach unseren Erfahrungen im Heil-Kunde-Zentrum in so kurzer Zeit mit so relativ geringem Aufwand die energetische Situation so nachhaltig wie der verbundene Atem. Der Atem wird hier geradezu zum Königsweg.

Den befreienden Erfahrungen auf der körperlichen Ebene entsprechen ähnlich lösende Erlebnisse im seelischen Bereich. Knoten, die energetisch aufweichen, verschwinden erfahrungsgemäß auch körperlich und können seelisch leichter losgelassen werden. Selbst spirituelle Erfahrungsebenen werden über den verbundenen Atem zugänglich, und nicht selten ergeben sich Gipfelergebnisse und Lichterfahrungen auf diesem Weg. Dass solchen transzendenten Erlebnissen auf der körperlichen Ebene ein verblüffend langes Stillstehen des physischen Atems entsprechen kann, ist nach den eingangs erwähnten Zusammenhängen wenig verwunderlich. Für den Erlebenden sind diese Momente unbeschreiblich und entziehen sich unserem an polare Sinneswahrnehmung gebundenen sprachlichen Darstellungen, zumal Raum und Zeit in diesen Bereichen nicht mehr im üblichen Sinn erscheinen. Was dem äußeren Betrachter - etwa dem Atemtherapeuten als eine Minute erscheint - kann für den Transzendierenden eine zeitlose Erfahrung von Einheit und Unendlichkeit sein.

Wenn die Tiefenpsychologie sich der mythologischen Assoziationen der Antike annahm, um ihre Erfahrungen mit Bildern beziehungsweise Archetypen zu umschreiben, wäre der verbundene Atem analog ein Mittel der Höhenpsychologie, um Vorgriffe auf die himmlischen Sphären unseres letztendlichen Lebenszieles zu ermöglichen. Insofern möchten wir den verbundenen Atem als Mittel der vierwöchigen Reinkarnationstherapie nicht mehr missen, denn wo wir mit Werkzeugen der Tiefenpsychologie Schatten erfah- und verarbeiten, brauchen wir als Gegengewicht die Leichtigkeit des verbundenen Atems, der uns - allerdings oft auch nur nachdem entsprechende Barrieren durchatmet sind - in die lichten Höhen unserer eigentlichen Bestimmung führen kann.

In einem Energiesystem, das nicht oder nur noch selten gespürt wird, wirkt der Überfluss an Lebenskraft beziehungsweise Prana manchmal wie eine Revolution und in anderen Fällen wie eine sanfte, aber bestimmte Reformation und Neuordnung der Energieverhältnisse. Niemanden aber lässt der Atem unberührt. Selbst hartgesottene Realisten und Materialisten sind nach wenigen Minuten verbundenen Atems in der Regel in anderen Umständen und Welten, wo Energien und Seelenbilder bestimmend sind und Kritik und Ratio zurücktreten. Im Anschluss an solch eine Sitzung ist dann immer noch Zeit für rationale Erklärungen, wie sie die wissenschaftliche Forschung anbietet. Diese reichen allerdings nicht sehr weit, da die Schulmedizin solche Atemprozesse zumeist schon im Anfangsstadium abwürgt. Wenn sich die äußeren Anzeichen von Verkrampfungen zeigen, die im übrigen meist lediglich die Signatur des Embryos kurz vor der Durchtrittsphase der Geburt abbilden, spricht man im schulmedizinischen Lager bereits von Hyperventilationstetanie, Hyperkapnie usw. und unterdrückt den Prozess mittels Calcium- oder Valiumgaben. Dabei handelt es sich offensichtlich nur um einen Selbstheilungsprozess des Organismus, mit dem dieser

eine ursprünglich nicht verarbeitete Engesituation durch nochmaliges bewusstes Durchleben zu überwinden und zu integrieren versucht.

Das unglaubliche Gefühl von Freiheit nach solch einem Erleben, die Möglichkeit (be)frei(t) (durch)atmen zu können, die unbeschreibliche Leichtigkeit des Seins lassen für den Erlebenden jeden Zweifel an der Sinnhaftigkeit solchen Erlebens schwinden. Es ist die existentielle Erfahrung mittels der eigenen Lungenflügel zu einem geflügelten, wenn nicht himmlischen Wesen zu werden, das sich seiner eigentlichen Bestimmung nähert.

Dass dieselbe Situation, die wir und andere Therapeuten wie etwa Stan Grof aus oben beschriebenen Gründen absichtlich einleiten, von vielen Schulmedizinern noch immer als behandlungswürdiges Problem missverstanden wird, ist eine eigentümliche Stilblüte unserer an Gegensätzen so reichen Zeit, der es offenbar im medizinischen Bereich an Kommunikation mangelt. Zwar mag es ärgerlich sein, dass die gleiche Sache von der einen Seite als sinnvolle Therapie von der anderen aber als gefährliches Symptom bezeichnet und jeweils abgerechnet wird, es ist vor allem auch ein inhaltlicher Skandal, weil hier unübersehbare Chancen vergeben werden. Die Therapie mit dem verbundenen Atem ist z.B. eine wunderbare und mit wenig Aufwand verbundene Möglichkeit, sein eigenes Geburtstrauma zu klären. Sie wäre von daher die beste denkbare Geburtsvorbereitung, könnte sie doch verhindern, dass das Geburtstrauma und die damit zusammenhängende Angst von Generation zu Generation weitergegeben werden. Solange aber die Schulmedizin hier entgegen jahrzehntelangen Erfahrungen von einer schwerwiegenden Symptomatik ausgeht, werden weder Hebammen noch GynäkologInnen diese Chance im Sinne der Schwangeren zu nutzen wagen. In die verschiedensten Psychotherapierichtungen hat die Methode dagegen inzwischen Eingang gefunden und leistet ausgesprochen gute Dienste bei der energetischen Aufarbeitung von Blockaden und emotionalen Behinderungen.

Eine Fülle von Krankheitsbildern, die mit gestörten Atemfunktionen zusammenhängen, könnten hier ebenfalls eine Lösung oder jedenfalls Erleichterung finden. Der Asthmatiker, der in der Regel den Einatem überbetont und deshalb gar nicht mehr zum Ausatmen kommt, könnte im harmonischen Fließenlassen des verbundenen Atems gleichsam ein Ritual zur Heilung seiner Einseitigkeit finden. Die zeitlose biblische Weisheit, dass Geben seliger ist als Nehmen, macht dieses Krankheitsbild in eindrucksvoller Weise deutlich und der verbundene Atem könnte bei der Umsetzung dieser Erkenntnis in die Praxis von großer Hilfe sein.

Bei diesem und verschiedenen anderen Krankheitssymptomen liegt das Erfolgsgeheimnis - wie so häufig in der Medizin - im homöopathischen Ansatz dieses Weges: der Enge der Angst wird mit dem neuerlichen Durchleben (z. B.) der (Geburts-)Angst homöopathisch die Spitze genommen. So ist der verbundene Atem sowohl Selbstheilungsversuch des Organismus als auch wichtiges therapeutisches Mittel, um energetische Hindernisse zu beseitigen und sein eigenes volles Potential zu verwirklichen. Wie wir im Allgemeinen atmen, reicht zum Überleben, Leben aber ist mehr und der verbundene Atem kann uns die Tür dazu öffnen.

Bei unseren Atemwochenenden und der Atemwoche in unserem **Zentrum TamaGa** haben wir wundervolle Erfahrungen mit dieser Methode. Im Atemnetzwerk (www.verbundeneratem.net) finden sich weitere Adressen.



Dr. med. Ruediger DAHLKE
Arzt für Naturheilkunde und
Homöopathie, Psychotherapeut,
Autor, Seminarleiter

Kontakt:
Oberberg 92, 8151 Hitzendorf
Tel.: 0316/719888
E-Mail: info@dahlke.at
www.dahlke.at
www.taman-ga.at

DIE PIESENDORF-ÜBUNG

Diese Übung balanciert im Besonderen den **Lungen-Meridian** und somit auch das **Metall-Element**.

Die Piesendorf-Übung ist besonders hilfreich bei:

Abgrenzungsproblemen - also wenn das ganz normale Leben zu nahe an uns rankommt und wir uns perspektivlos fühlen.

Stärkung des Immunsystems - ist hilfreich für ein klares JA und ein klares NEIN.

Aktivierung des Kreislaufs - um wieder in Schwung zu kommen
Fehlendem Mut - sich dem Alltag zu stellen und / oder das Neue einfach anzugehen. Wobei damit nicht der heiße Mut (= Feuer-Element aus der Balance) gemeint ist, sondern der kühle Mut. Diesen ordne ich dem Metall-Element zu. Der kühle Mut hilft uns, Dinge mit Distanz (also kühl) zu betrachten. So können wir aus dieser neuen Perspektive heraus auch eine Entscheidung treffen, die die Masse mitunter nicht unbedingt nachvollziehen kann. Letztendlich stellen wir jedoch fest, diese mutig umzusetzen war rückblickend betrachtet doch das Richtigere.

Die Piesendorf-Übung ist DIE Übung für die Zauderer unter uns Menschen.

Anleitung:

Du stehst und streckst den rechten Arm senkrecht nach oben, der Daumen weist dabei nach hinten ①.

Während du nun den Arm kraftvoll nach vorne bringst und waagrecht in Schulterhöhe stoppst, hebst du gleichzeitig das linke Bein ca. 45° 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, bringst sie in die Ausgangsstellung zurück und führst die Bewegung mit der anderen Seite kraftvoll durch ③ + ④.

Damit sie auch wirken kann, sind regelmäßige und ausreichende Durchführungen notwendig:

Zur Balance: je 75x, 2x täglich, mindestens 3 Wochen

Im Notfall: je 150x, 3x täglich, 2 Tage,
dann weiter mit je 75x, 2x täglich, 3 Wochen



Wie diese Übung zu ihrem Namen kam:

Kim da Silva und ich veranstalteten 10 Jahre lang die sog. MSK-Erlebniswoche in Piesendorf (ein kleiner Ort in der Nähe von Zell am See). Acht Tage lang gab es Vorträge, Balancen, „richtige“ Ernährung, Übungen, Meditation und Schweigen am Morgen. Dabei spielte diese vorgestellte Übung eine große Rolle in den täglichen Übungsprogrammen unserer Teilnehmer.

So erhielt sie eines Tages den Namen „Piesendorf-Übung“, denn sie wurde dort auch immer im „Notfall“ oder in einer persönlichen Krise gemacht. Durch diese Übung haben schon viele Teilnehmer auf der MSK-Erlebniswoche in Piesendorf die Basis für eine gute Stabilität im Alltag gelegt, die ihnen dann zu Hause sicht- & fühlbar zugute kam.

Fröhliches Üben wünscht Euch *Do-Ri*



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



Text: Dr. med. Josef Jonáš

Lunge und Haut, Venen und die seelische Verfassung

Ein weiteres von der Lunge kontrolliertes Organ ist die Haut. In ihr liegen mehrere Organe, die mit der Lunge nichts gemeinsam haben, wie etwa Talgdrüsen. Die Schweißdrüsen gehören im Gegensatz dazu zur Lunge. Bei Ekzemen als Haupterkrankungen der Haut finden wir immer Schlacken in der Lunge, von denen die Schädigung des energetischen Feldes der Lunge ausgeht, der Haut. Aber Vorsicht, Ekzeme sind nicht nur die Folge von Schlacken in der Lunge!

Das Ekzem

Hinter dem Ekzem stehen Schlacken in der Unterhaut und die Unterhaut, die aus Fettzellen und zahlreichen Nervenenden besteht, wird von den Nieren beherrscht. Die Lunge und ihr Einfluss auf die Haut bedingen, dass Probleme in der Unterhaut sich in der Haut zeigen, aber durch die Beseitigung der Schlacken in der Lunge beseitigen wir kein Ekzem und auch nicht den Einfluss der Unterhaut. Die Entgiftung einer entzündeten Haut und Unterhaut ist ein schwieriger Prozess. Allerdings ist der Einfluss der Lunge auf die Haut nicht nur wegen des Aussehens der Haut sehr wesentlich, sondern vor allem auch wegen der Erfüllung ihrer Funktionen.

Die Haut und der Atmungstrakt stellen das häufigste Einfallstor für Mikroorganismen dar. Daher konnten die Chinesen sagen, dass, wenn eine Hautinfektion tiefer in den Organismus eindringt, dies ein Prozess mit bedeutenden gesundheitlichen Folgen ist. Wenn es nicht dazu kommen soll, müssen die Immuneigenschaften der Haut in Ordnung sein.

Dazu gehört vor allem der gute Zustand der Lunge, dem die alte

Medizin, besonders in Indien und China, außergewöhnliche Aufmerksamkeit widmete. Sie untersuchte sie nicht nur auf Schleim und in Infektionsherde, sondern auch unter dem Gesichtspunkt des Vorhandenseins physiologischer, vor allem energetischer, Funktionen. Atemübungen zusammen mit geistigen Übungen gehörten immer zu den grundlegenden Vorbeugungsmaßnahmen des Menschen.

Wir können jedoch annehmen, dass es in älteren Zeiten weit aus mehr Infektionen gab, die Reinigung der Haut auf völlig anderen Grundsätzen beruhte und die Gefahr eines Durchdringens der Infektion durch die Haut um ein Vielfaches größer war. Daher war die Hautpflege von viel grundlegenderem Charakter.



Die Venen

Zu Lunge und Dickdarm gehört auch das Venensystem. Die Venen werden zum Kreislaufsystem gerechnet und dieses wird aufgeteilt in Herz, Arterien und Venen. Herz und Arterien bilden ein energetisches Ganzes, die Venen jedoch unterliegen dem Einfluss des Duos Lunge – Darm.

Im Venensystem bilden sich sehr häufig Schlacken und in der Venenwand lagern sich Toxine und freie Infektionen ab. Bei entsprechender genetischer Veranlagung wird also nicht nur die Venenwand geschädigt und es bilden sich Krampfadern (Varizen), sondern auch Entzündungen im tief liegenden Venensystem, welche die Entstehung von Pfröpfen (Thromben) zur Folge haben.

Diese stellen eine große Gefahr für andere Organe dar, weil es bei der Wanderung eines abgerissenen Thrombus durch den Blutkreislauf zu einer Einklemmung (Embolie) und damit zur Bildung eines Organinfarkts verbunden mit der fehlenden Durchblutung des betreffenden Bereichs kommt, was vor allem Lunge und Gehirn schädigt.

Es handelt sich also um einen für Gesundheit und Leben höchst gefährlichen Prozess. Ein guter Zustand der Venenwand ist daher nicht nur in den unteren Gliedmaßen wichtig, wo der Blutdruck aus physikalischen Gründen am höchsten ist und es daher dort am häufigsten zu Problemen kommt, sondern auch im Venensystem des Beckens, des Verdauungsapparats und des Kopfes, wo besondere Gefahr besteht.

Pflege der Venenwand, bedeutet vor allem Pflege der Lunge und des Dickdarms und daneben die systematische Entfernung von Schlacken in den Venenwänden und der Anhäufungen von Toxinen, die dieselben sind wie anderswo im Organismus: Schwermetalle, Chemikalien, freie Infektionen, Arzneimittelrückstände usw. Die Schädigung des Venensystems kann sich als Varizen und auch als Embolien, durch schlechte Durchblutung und Auskühlen der Gliedmaßen, leichte Bildung von blauen Flecken oder Auftreten von Haarärdern auf der Hautoberfläche und anschließende ästhetische Probleme äußern.



Varizen



Besenreiser

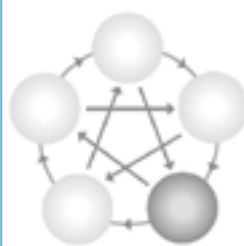
Die Psyche

Sehr wichtig ist der Einfluss der Lunge auf die Psyche, weil wir energetische Schäden des Lungenfeldes, ebenso wie den Einfluss von Lungenschlacken, im Diencephalon verfolgen können. Dieses ist im Grunde das emotionale Gehirn des Menschen, da in ihm verschiedene Empfindungen entstehen.

Zu den grundlegenden Emotionen gehören die Freude und ihr Gegenteil: die Depression. Depression bedeutet jedoch nicht nur eine Störung des Gemütszustands, sondern auch aller Funktionen der so genannten Neurotransmitter, die unter anderem die Aufgabe haben, die Erregung zwischen den einzelnen Nervenzellen zu übertragen. Von diesen Stoffen gibt es etwa 60 und jeder hat eine spezifische Funktion. Eine Schädigung der Neurotransmitter kann daher letzten Endes zur Störung der Funktion aller möglichen Organe im ganzen Organismus führen. Das so genannte Serotonin spielt vor allem bei Störungen der Gemütsverfassung eine Rolle. Die Störung des Serotoninmetabolismus ist damit teilweise

verursacht von der Lunge und dem Dickdarm, eine ähnliche Rolle kann aber auch das Leber- und Gallensystem spielen. Der Charakter der Depression ist daher etwas unterschiedlich, weil für eine Lungendepression Minderwertigkeitsgefühle, Passivität, Selbstbeschuldigungen und Unbeweglichkeit charakteristisch sind, während sich eine Leberdepression mehr durch Unruhe, manchmal Aggressivität, sonst auch selbstschädigende Selbstbeschuldigung als gegen sich selbst gerichtete Aggressivität, kurz, durch psychische Eigenschaften äußert, die „Lebercharakter“ haben.

Zur Heilung der Störungen des Serotoninstoffwechsels müssen wir also vor allem die Schlacken, Toxine und energetischen Schäden im Bereich der Lunge beseitigen, was die Vorbedingung für die Entgiftung des Diencephalon-Bereichs ist. Im Allgemeinen beteiligen sich an dem ganzen Prozess jedoch noch andere Missstände in der Hirnhaut des Stirnlappens, wohin der Lungenbereich ebenfalls projiziert ist. Manchmal entstehen nur toxische Belastungen des Diencephalons und der Hirnhaut, ein anderes Mal direkte Schlacken, in denen sich Neuroinfektionen oder von Tieren übertragene Infektionen befinden, Urtierchen und andere Mikroorganismen, auf die wir bei der Untersuchung des Gehirns zum Zweck der Entgiftung stoßen. Dadurch können wir Menschen vor chronischen Depressionen auch ohne Antidepressiva schützen und vor allem ihre Beschwerden verringern, die sich negativ auf die familiären, sozialen, Verhaltens- und Arbeitsverhältnisse, auf die zwischenmenschlichen Beziehungen usw. auswirken. Eine Depression kann, wie gesagt, nicht nur „Lungen-“ haben, sondern auch Leber- oder Herzcharakter haben. Ein guter Diagnostiker wird aber beim Eintritt des Patienten schon an der Tür erkennen, welchen Charakter seine bestehende Depression und die Gemütsstörung haben.



Die Organe dieses Funktionskreises

Lunge, Dickdarm, Haut, Venen, Zwischenhirn, Bronchien, Rachenmandeln, äußere Kieferhöhle, Nasenhöhle, Schlund, Kehlkopf, Nasen-Rachen-Raum, Speicheldrüsen, Wirbelsäule mit Lendengegend, Übergang Hals/Brustwirbelsäule, Nasenschleimhäute und Nasenlöcher, Stirnlappen des HNO-Raums, Schweißdrüsen, formatio reticularis 71

Die Symptome dieses Funktionskreises

Nasenverstopfung, Schleim in der Nase, Juckreiz in der Nase, Niesen, Träume von Blutungen, Trauer, weißer Farbe, Fliegen, Träume mit Metallgegenständen, Husten, Rötung im Hals, Gefühl der Atemnot, Schulterschmerzen, Kälte oder Hitze im Unterarm, Stimmverlust, leise Stimme, Sprechunlust, Ekzeme, trockene, aufgesprungene Haut, Entzündungen im Hals, häufiges Gähnen, Schmerzen im Daumen, Probleme im Ellbogen, Nasenbluten, übermäßiges Schwitzen, Träume von Feldern und Stellen, an denen Nahrung geboren wird (Ställe usw.), steife Schultermuskeln, Ablehnung von Massage und Berührung, Nasenbluten, Zahnschmerzen ohne Karies, Blockaden der Halswirbelsäule, Risse in der Ohrenhaut, Risse am After, Veränderungen im Meridians am II. Finger, am äußeren Ellenbogengelenk, am Deltamuskel, in der Rille zwischen der Nase und dem Mundwinkel.



Dr. med. Josef Jonáš

Ganzheitsmediziner in Prag,
Forscher auf dem Gebiet der
Naturmedizin und Entwickler der
Kontrollierten Innere Reinigung (Joalis)

Kontakt:
Orlická 2176/9,
130 00 PRAHA 3 - Vinohrady
Tel. č.: 00420/222 710 020
E-Mail: jonas.recepce@seznam.cz

www.joalis.at

Text: Dr. med. Klaus Biela
aus seinem Buch: WENDEZEIT DER MEDIZIN
Die Erneuerung der Heilkunst 1
Verlag Zeitwende
ISBN 978-3-934291-48-5

Foto: DOC RABE Media - Fotolia.com



Allergien

Von der heilsamen Wirkung der »Gifte«

Allergien sind heutzutage in aller Munde, beinahe niemanden gibt es, der sie nicht bei sich oder in der näheren Umgebung kennt. Das Wort *Allergie* stammt aus dem Griechischen: *allos ergon* - *die andere Arbeit*.

EINE NEUE KRANKHEIT? - Allergien werden erstmalig zu Beginn des 20. Jahrhunderts beschrieben, und zwar bei Stadtkindern und Städtern, nicht auf dem Lande. Und seit der ersten Beschreibung vor etwa hundert Jahren gibt es keine sinnvollen Erklärungen, respektive sinnvolle Lösungsansätze von der offiziellen Medizin. Im Gegenteil, da schwimmen die Gelehrten von einer Vermutung zur nächsten. Eine Spekulation humpelt der nächsten hinterher. Man sagt, die Umwelt sei aggressiver geworden durch die chemischen und technischen Einflüsse und wir seien nun von ihr geplagt. Doch warum gibt es trotz all dieser *äußerlichen* angeblichen Unbills noch immer Menschen, die davon nicht betroffen sind? Und es sind nicht immer die robustesten und kernigsten, die trotz all der „bösen“ Pollen, dem Hausstaub und ähnlicher Peiniger, gesund und fröhlich sind.

SIGANTUREN

Wie äußern sie sich? Die meisten »allergischen« Erkrankungen äußern sich durch Symptome des Schnupfens, rinnende Augen oder meist schnell auftretende Hautausschläge, oft juckend; man nenn sie der Ähnlichkeit wegen mit den Reaktionen auf die Brennnessel (*urtica urens*) *Urticaria*, Nesselausschlag; aber auch andere Formen von Hautreaktionen sind möglich. Haut- und Schleimhautreaktionen sind **immer** Ausscheidungen: normale Wege und Notwege des Körpers. Irgend etwas will raus und sucht nach Ventilen.

BLOCKIERUNGEN

In der Natur, in der ganzen kleinen (Mensch) und großen Welt (Erde, Kosmos) gibt es nichts, wirklich nichts ohne Ursachen, ohne Warum und Wozu! Wobei eine wesentliche Ursache aller Schwierigkeiten dieses geheimnisvolle, letztgenannte **Wozu** sein dürfte. Gehen wir nun von dieser banalen und logischen Gegebenheit aus, müssen wir am Beginn unserer Schwierigkeiten zu suchen anfangen. Nicht Verwirrung oder »Überreaktion«, wie allgemein, jedoch fälschlich angenommen wird, sondern **Blockierung!** Was gibt es, was gab es für ungelöste Fragen, Probleme oder körperliche Vergiftungen (Impfungen, Medikamente u.a.m.), die im Körper als Blockierungen wirken? Meist sind es Arzneimittel oder Impfungen, durch welche Lösungsprozesse (vulgo Krankheiten) unterdrückt und verhindert werden.

Nüsse Orangen, Sonne, Frühjahrsblütenstaub, Tierhaare sind NIE Ursachen für die »allergischen« Reaktionen - ebenso wenig wie die kleinen Lebewesen, die wir verächtlich »Mikroorganismen« nennen, die *Ursache* für Krankheiten sind.

»GIFTE«

Was tun diese vermeintlichen Erreger, die vom Körper als Gifte empfunden werden? Sie triggern, sie lösen das *Ausbrechen* der Symptome aus. Nochmals anders gesprochen: Unser immer auf Integrität, auf »normales« Funktionieren ausgerichtetes Lebenssystem wird - von außen - angeregt, steckende Stoffwechselprozesse in ganz zu bringen, damit verschwinden kann, was verschwinden muss. Soll heißen, was draußen ist, ist nicht mehr da. Es ist eben "ausgebrochen"! Durch verhinderte akute Erkrankungen, vor allem durch Impfungen (man siehe sich nur die zeitlichen Zusammenhänge an!), deutlich seltener durch Antibiotika, fiebersenkende Mittel und anderes, kann sich das körperliche System nicht vollständig

organisieren. Es sei natürlich nur ein Zufall, sagen die Ärzte, wenn nach den Impfungen der Kinder, beispielsweise in der Schule, plötzlich ein allergischer Schnupfen (als vergleichsweise milde Folge) auftritt. Warum sind die Lebenskräfte träge geworden, der Körper verschlackt?

Einer Wissenschaft, die ununterbrochen spricht, *man wisse es leider nicht, man sei eben noch nicht so weit* (es quaken wieder einmal die Frösche im Teich, müßig an dieser Stelle weiter zu schreiben), der kann man doch bestenfalls den Rücken zukehren, um zur Tagesordnung, der Ordnung der Schöpfungsgesetze, überzugehen. Man muss die *Leermeinungen* (welch peinlicher Druckfehler!) also sein lassen, um sich dem einen Lehrmeister zuzuwenden: der Natur und ihren Gesetzen!

URSACHEN I

Aber wo liegen die Ursachen? Jeder Mensch hat einen innewohnenden Plan, der in der uns zugemessenen Zeit zu verwirklichen ist. Man wird jetzt vielleicht sagen: »Mhmm, das klingt ja alles wirklich nett und schön. Aber: wie verwirklichen?«

Nun, das ist wie immer die eine Frage: wie verwirklichen? Wer von uns ist von jungen Jahren an schon so frei, relativ sicher seinen Weg nicht nur zu kennen, sondern auch tatsächlich verwirklichen zu können? Kaum jemand. Und da hat die Natur, die große Mitarbeiterin, Mechanismen eingebaut, die uns beinahe zwingen, uns und unser Leben zu finden. Wenn wir nicht finden *wollen*, spüren wir die Korrekturen, die uns auf unseren Weg drängen, heftiger - denn das ist schließlich deren Aufgabe.

ANGST

Meist ist es die Angst, die uns abhält, unseren Weg zu finden. Wir stecken in Gewohnheiten, Traditionen u.s.w., die uns abhalten, den für uns richtigen, *einen* Lebensweg, *Lebensauftrag* zu finden. Dann ärgern wir uns da und dort, haben Angst, dies oder das zu besprechen, denn es könnte ja etwas Mieses für uns (aus den Kellergewölben unseres Unterbewusstseins) hervorquellen. Wir können Umstände, Orte, Menschen im besten Sinn des Wortes nicht riechen, oder wir kriegen *Hautjucken* usw. Auf den Stimulus reagieren wir nicht direkt, gerade und spontan, sondern quer (wollen wir es einmal so nennen). Unser Körper ist folglich damit beschäftigt, das Aufgestaute, Nicht-Fließende *anders* herauszubekommen.

Man sagt dann: *Auf den oder jenen, dies oder das bin ich echt allergisch*. Jeder von uns kennt das.

Allergien können auch als Formen körper-

licher Abwehr verstanden werden, damit wir bestimmten Fragestellungen aus dem Wege gehen können. Was bloß hindert uns, genauer hinzuschauen?

URSACHEN II

Impfungen¹ - sie führen sehr häufig zu den oben erwähnten Blockierungen, die der Körper austreiben will, doch - oft genug - nicht kann. Die Folge sind chronische Symptome. - Die *instinkthafte waltende Lebenskraft*² kann den träge gewordenen Körper nicht beleben, wie sie soll, da wir erstens nur selten die Zusammenhänge verstehen und zweitens heilsame Symptome durch unsere Haltung oder mit Arzneien unterbinden (wobei es nur graduell Unterschiede gibt zwischen chemischen und sogenannten natürlichen Mitteln). Eine heftige Unterdrückung führt eventuell zum Verschwinden der Symptome, das heißt, die Krankheit wandert nach innen, wo es zur Erschwerung der Abläufe oder zur Entstehung neuer Symptome oder anderer Leiden kommen wird.

ZUFÄLLE

Jene Heilkunst, die versucht, das Leben in ihren Zusammenhängen zu verstehen, wird nichts als unerklärlich und blind zufällig hinnehmen. Diese Heilkunde versteht die vielen neuen Krankheiten als Folge der Verletzung fundamentaler Lebens-, also Naturgesetze. Weit wie nie haben wir uns vom natürlichen Lauf der Schöpfung entfernt. Die Folge sind sichtbare Degenerationen, seelisch, psychisch, körperlich. Nun werden wir deutlicher, zwingender vor unsere Unvollkommenheit gestellt, die durch Krankheiten und Leiden deutlich ins Bewusstsein dringt. - So ganz und gar im Gegensatz zu den Verheißungen der chemisch-technisch oder mechanisch orientierten Wissenschaften.

Wer lebt heute schon mit dem Gefühl, gesund zu sein? Ist nicht ein großer Teil der Kinder bereits krank wie nie zuvor? Treffen die Allergien nicht besonders die jungen Menschen? Wie ratlos sind doch Eltern und Ärzte! Wie ratlos waren doch meine Eltern und die Kinderärztin, als im Sommer nach der ersten Klasse Volksschule »plötzlich, wie aus heiterem Himmel«, ein Heuschnupfen begann und etwa zwanzig Jahre blieb! Erst später wurde mir klar, dass es die Impfungen waren, die mir all die Feste des Frühjahres verleiden (was - im nachhinein betrachtet - nicht ganz ohne Sinn gewesen sein mag, wer weiß!?)

¹ Siehe die reichhaltige Literatur zur Impfaufklärung, etwa Buchwald, Petek, Tolzin, Loibner

² Bei Paracelsus zum Beispiel als das *Licht der Natur* bezeichnet.

NATUR UND GEGEN-NATUR

Unsere Natur als Dienerin der Seele und des innewohnenden Planes will uns weiterhelfen. Und wir? *Wir wollen nicht reagieren!* Wir wollen diese Hilfe nicht annehmen! Wir wehren uns, da wir gefangen sind in der alten Gegen-Natur namens Angst und Gewohnheit. Also müssen heftigere Geschütze aufgeföhren werden. Der warnende Schuss vor den Bug, den überhören wir ja doch zu gerne. Wir denken, dass das eh nur eine Kinderplatzpatrone war - lachen vielleicht selbstsicher darüber, und Jahre später, wenn's wirklich kracht, wundern wir uns: wo man doch immer sooo gesund und stets auch bei den Ärzten war, ständig nur seine Pflichten erfüllt hat. Wir alle kennen das, oder etwas nicht? Nein, tatsächlich nicht? Dann müssten wir uns allerdings noch den Schlaf aus den Augen reiben und aufwachen. Doch keine Angst, das Leben unser Leben lässt nichts wirklich anbrennen.

Das das Leben ist und frei ist von der Zeit, kommt immer alles zum richtigen Zeitpunkt ans Licht des Tages. - Sollte es wirklich anders sein?

ALLERGIE UND KREBS

Es gibt neue Fächer in der Medizin, die sich mit Krebs und Allergien beschäftigen und die verstehen wollen, wie es kommt, dass Menschen mit *Allergien* kaum an Krebs erkranken, oder umgekehrt Krebskranke nur selten oder nie an *Allergien*. Diese Beobachtung gibt es schon sehr lange. Gegenwärtig wird es interessanter, weil sich die Industrie dahinter klemmt, um Impfstoffe gegen Krebs zu entwickeln (vom *Gipfel* des Unverständnisses zu sprechen ist gewagt, denn es tauchen immer wieder ungeahnte Irrtümer aus den Nebeln der Sinnlosigkeiten auf). Die Entwicklung der Krebserkrankung ist die Folge von Trägheit und Reaktionslosigkeit (siehe Kapitel *Krebs - Das nicht gelebte Leben* aus meinem Buch "Wendezeit der Medizin - Die Erneuerung der Heilkunst 1"). Die akuten Symptome an Haut und Schleimhäuten, wie wir sie bei den »allergischen« Erkrankungen kennen, sind stets Prozesse der Ausscheidung, des Nach-außen-Arbeitens von Giften, sodass die Entwicklung dessen, was man als Krebs bezeichnet, nicht notwendig wird. Es ist immer dasselbe: *was draußen ist, ist draußen ...*

HEILUNG

Genesung ist natürlich (auch hier wieder) wie immer in dem Maße möglich, wie die Symptome ihre Aufgabe, den Menschen zur Veränderung zu führen, erfüllen können. Heilung bringen das Erkennen der Zusammenhänge vor dem Licht der Seele (der Essenz des Menschen), das Zulassen der Symptome, die Klärung der Frage nach Auslösern und Ursachen sowohl körperlich (besagte Impfungen, Medikamente) wie familiär-psychisch (ohne einen Kult aus den Dingen zu machen, das heißt mit Augenmaß). Wenn nötig, kann dies auch z. B. mit Homöopathie unterstützt werden. Oft, wenn nicht beinahe immer, wird es dann im Laufe des Heilungsprozesses anfangs zu einer Verstärkung der Symptome kommen. Treten diese Erstreaktionen auf, kann mit Heilung nahezu sicher gerechnet werden: alte Blockierungen dürfen gelöst sein.



Dr. med. Klaus Bielau

Arzt mit ganzheitlich-homöopathisch ausgerichtete Praxis nach dem Motto:
„Der Patient sei sein Arzt, der Arzt dessen Helfer“

Kontakt:

Krenngasse 25, 8010 Graz
Tel.: 0316-817714 Mail: bielau@aon.at
www.bielau-ganzheitsmedizin.at



■ Für ein besseres Leben

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

■ info@MycoVital.de
www.MycoVital.de

Die Kraft der Natur: MycoVital Pilzpulverkapseln

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



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

TESTSATZ

NEU

55 Einzelsubstanzen
für die therapeutische Behandlung

Aminosäuren / Vitamine / Mineralstoffe
Kombinationspräparate / Essentielle Fettsäuren
Nervensystem / Fettstoffwechsel
Acididen / Enzyme

APOTHEKE BOZNERPLATZ

Ihre Apotheke. Fürs Leben.
www.apo-boznerplatz.at

TCM
Traditionelle Chinesische Medizin

lactosefreie Granulatmischungen
Dekokt zubereitet mit
Originalmaschine aus Chengdu
Dioss-Linie mit 200 Fertigpräparaten
hydrophile Konzentrate
Jeremy Ross Tinkturen
Magisterformeln

Arnika APOTHEKE

Der ganze Mensch steht im Mittelpunkt

Unsere Schwerpunkte:

- | | |
|--|-----------------------|
| Traditionelle Chinesische (TCM) und Europäische Medizin (TEM) | Bachblüten |
| Ätherische Öle | Schüßler Salze |
| Homöopathie | |

A-5412 Puch; Halleiner Landesstr. 7
Tel.: 06245 - 70058 Fax Dw - 10
arnika.apotheke@aon.at www.arnika.apo.or.at



Foto: Professor D. J. Kelly / Department of Molecular Biology and Biotechnology at the University of Sheffield / MicrobeWiki

Magenkeim schützt vor Asthma

Text: Joachim Czichos

Im Tierversuch löst die Besiedlung der Magenschleimhaut mit *Helicobacter pylori* schützende Immunreaktionen aus.

Zürich (Schweiz) / Mainz - Die Infektion mit dem Magenkeim *Helicobacter pylori* bietet Schutz vor allergischem Asthma. Diesen schon früher vermuteten Zusammenhang haben schweizerische und deutsche Forscher jetzt bei Mäusen bestätigt. Die in den vergangenen Jahrzehnten gesunkene *Helicobacter*-Infektionsrate bei Menschen in den Industrieländern könnte daher eine der Ursachen für den im gleichen Zeitraum starken Anstieg an Asthmaerkrankungen sein. Eine Infektion der Magenschleimhaut erhöhte bei Mäusen die Zahl bestimmter Immunzellen in der Lunge, die dämpfend auf Immunreaktionen wirken, schreiben die Wissenschaftler im „Journal of Clinical Investigation“.

„Unsere Ergebnisse liefern einen experimentellen Beweis dafür, dass eine Besiedlung der Magenschleimhaut mit *H. pylori* vor der Entwicklung von allergischem Asthma schützen kann“, erklären die Forscher um Anne Müller von der Universität Zürich und Christian Taube von der Universität Mainz. Sie infizierten neugeborene und erwachsene Mäuse mit dem Magenkeim. Dann ließen sie die Tiere Allergie auslösende Substanzen - darunter

Allergene von Hausstaubmilben - einatmen. Im Vergleich zu nicht infizierten Mäusen entwickelten diese Tiere deutlich schwächere Entzündungsreaktionen in der Lunge. Unter anderem waren im Lungengewebe viel weniger Immunzellen nachweisbar, die für Asthma typisch sind.

Das nachträgliche Abtöten der Bakterien durch Antibiotika verstärkte die Asthmasymptome wieder. Die Schutzwirkung des Magenkeims war besonders stark, wenn die Mäuse schon kurz nach der Geburt infiziert wurden. „Die frühe Infektion führt zu einer Anreicherung von regulatorischen T-Zellen, die für die Unterdrückung von Asthma entscheidend sind“, sagt Müller. Dieser Typ von Immunzellen hemmt die Aktivität anderer Immunzellen und verhindert damit überschießende Abwehrreaktionen, die den Körper schädigen. Eine Übertragung solcher T-Zellen auf nicht infizierte Mäuse machte auch diese Tiere widerstandsfähig gegen Asthma.

Einige Typen von *H. pylori* können unter bestimmten Bedingungen Magengeschwüre auslösen und das Risiko von Magenkrebs erhöhen. Andere Formen

des Bakteriums sind harmlose Besiedler, die keine Beschwerden verursachen. In den Industrieländern sind heute weniger als zehn Prozent der Kinder mit *H. pylori* infiziert. Früher waren es 70-80 Prozent. Dem Absinken dieser Infektionsrate folgte ein Anstieg der Häufigkeit von Asthmaerkrankungen. Die neuen Forschungsergebnisse stützen eine Theorie, wonach ein Verlust an ehemals vorhandenen, normalen Körperkeimen - verursacht durch das Leben in keimarmer Umwelt und einen verbreiteten Einsatz von Antibiotika - sowohl Asthma als auch andere Allergien begünstigt, sagt Taube. Die Erforschung der zugrunde liegenden Mechanismen sei wichtig, um präventive und therapeutische Strategien zu entwickeln.

Dieser Artikel wurde von Joachim Czichos, Autor des Wissenschaftsmagazines www.wissenschaft-aktuell.de, zur Verfügung gestellt, wofür wir uns herzlich bedanken.

Quellen: „*Helicobacter pylori* infection prevents allergic asthma in mouse models through the induction of regulatory T cells“, Isabelle C. Arnold et al., Journal of Clinical Investigation, Vol. 121, Nr. 8, doi: 10.1172/JCI45041 / www.wissenschaft-aktuell.de



Amalgam: Sondermüll in unserem Körper

Einige Metalle sind als Spurenelemente für unser Wohlbefinden nicht nur wichtig, sondern sogar für unseren Organismus lebensnotwendig: Wir kennen alle die Bedeutung von Eisen für unser Blut, von Kupfer als wichtiges Element für unseren Stoffwechsel und Insulinhaushalt, und von Zink – als das Element für Haut, Haare und Nägel.

Genauso bekannt ist aber mittlerweile auch die Giftigkeit von einigen metallischen Elementen. Dass Blei toxisch ist und zu „Verblödung“ führt, weiß man schon aus römischen Zeiten. Denn der „Bleibecker“ aus dem getrunken wurde, führte zur Vergiftung. Das Blei weiß der Malfarben, aber ebenso wie die Bedenklichkeit der Zinnbecher sind bekannt.

Wer hat schon gerne Cadmium im Körper? Und doch müssen sich alle Menschen, die Zigaretten rauchen, darüber bewusst sein, dass Cadmium durch Tabak in den Körper gelangt. Es besteht der begründete Verdacht auf krebserregende Wirkung.

Viele Menschen neigen zu einer Nickelallergie und vertragen keinen „Billigschmuck“.

Das meist diskutierte Element der letzten Jahre ist aber mit Sicherheit das **Quecksilber**.

QUECKSILBER im Amalgam

Als Reinstoff ist Quecksilber bei Raumtemperatur flüssig, aber auch als Amalgam (Mischung aus mehreren Metallen) verdampft Quecksilber. Und das tut es auch im Mund.

AMALGAM gehört NICHT in den Mund!

Seit dem Jahr 1995 gibt es in Österreich eine Empfehlung des Gesundheitsministeriums für Zahnärzte: „...Es sollten keine Dental – Amalgame am Milchgebiss angewendet werden...“

Doch leider hat sich diese Empfehlung immer noch nicht ganz durchgesetzt.

Immer wieder erleben wir in der Kinesiologiepraxis, dass Kinder, die mit Lernproblemen und Konzentrationsschwierigkeiten zu uns kommen, den Mund voll mit Amalgam haben.

In Schweden ist das Verwenden von Quecksilber als Zahnfüllungen bei Schwangeren und Kleinkindern streng **VERBOTEN**,

In Norwegen trat am 1. Jänner 2008 das Verbot in Kraft, Quecksilber in Zahnfüllungen zu verwenden.

Amalgamreste sind als Sondermüll zu entsorgen. Wieso wird es trotzdem immer noch als Füllung für Zähne verwendet?

Ganz einfach: Es ist die billigste Lösung für die Krankenkassen und am einfachsten zu verarbeiten.

Quecksilber = Hg lagert sich im gesamten menschlichen Organismus ein, besonders im Darm, den Nieren und Nebennieren.

Hg als leicht flüchtiges Element überwindet mit Leichtigkeit die Blut-Hirn-Schranke, dringt so schon nach kürzester Zeit (innerhalb von 12 Stunden nach Legung einer Amalgamfüllung) ins Zentralnervensystem und ins Gehirn ein. Es von dort wieder heraus zu bekommen erfordert oft langwierige Ausleitungsmaßnahmen.

Ohne geeignete Chelatbildner* verbleibt die Hg Belastung oft jahrelang (nach 30 Jahren ist die Hälfte der Hg Belastung ausgeschieden) im Körper, auch wenn sich bereits kein Amalgam mehr im Mund befindet.

In unserer Zahnarzt- Praxis wurde noch nie Amalgam gelegt. Wir holen es auf Wunsch fachgerecht heraus und begleiten jeden Patienten bei der individuellen Ausleitung.

Chelatbildner*: Alternativmedizinisch werden Chelatbildner (insbesondere DMSA und DMPS) auch bei geringer Schwermetallbelastung eingesetzt, wenn bestimmte Krankheitssymptome vorliegen. DMXA: Dimercaptobornsteinsäure (DMSA von engl. Dimercaptosuccinic acid) ist eine organische Säure. In der meso-Form bildet sie wasserlösliche Komplexe mit den meisten Schwermetallen. DMPS: Dimercaptopropansulfonsäure (DMPS) (Handelsname: Dimaval®, Hersteller: Heyl) ist ein SH-Gruppen-haltiges Antidot (Gegengift), welches als Chelat-Therapie zur Behandlung von Vergiftungen mit Schwermetallen verwendet wird.

Vielleicht sollten Sie an dieser Stelle wissen, dass es wichtig ist, während der Ausbohrungsphase den Körper bereits mit Chelatbildnern und Antioxidantien zu versorgen. Denn durch das Bohren (wenn nicht fachgerecht gemacht), erhöht sich die Hg Belastung im Körper.

Falls Sie bereits an Symptomen leiden, die möglicherweise aufgrund Ihrer Amalgamfüllungen entstanden sind und sich diese nach der Amalgamentfernung sogar verschlechtert haben, dann ist es höchste Zeit an eine Toxinausleitung zu denken.

Amalgam während der Schwangerschaft

Zuerst die schlechte Nachricht: Sollten Sie als Mutter vor und/oder während der Schwangerschaft eine Amalgambelastung gehabt haben, dann haben sie mit Sicherheit in den Embryo entgiftet.

Das ist ein ganz natürlicher Vorgang. Denn das Ausbleiben der monatlichen Blutung, durch die ja auch eine gewisse Entgiftung stattfindet, bedingt eine andere Entgiftungsmöglichkeit. Hg passiert die Plazenta und ist ebenso in der Muttermilch nachweisbar.

Viele Beschwerden der Babys und Kleinkinder lassen sich auf eine Hg Belastung zurückführen.

Nun die gute Nachricht: Kinder ab dem Babyalter können bereits mit geeigneten Mitteln von der Quecksilberbelastung befreit werden.

Einfluss auf die Verdauung

Vielleicht sollten wir an dieser Stelle darauf hin weisen, dass eine Metallbelastung im Körper zu einer Milieuvverschiebung führt. Angefangen im Mund: Befinden sich dort Metalle, ist das basische Milieu, wie es im gesunden Zustand im Mund sein sollte nicht mehr basisch, es verschiebt sich in den sauren Bereich.

Das führt wieder zu der Möglichkeit der Ansiedelung von Keimen. Eine Vielzahl von Bakterien und Pilzen liebt dieses Milieu und sie gedeihen darin großartig. Kein Wunder also, dass es zu Entzündungen kommt und dass der Verdauungsprozess, der ja im Mund startet, ab diesem Moment nicht mehr ganz korrekt funktionieren kann.

Die Schleimhäute des gesamten Magen-Darm Traktes fangen die Metallionen auf und so manche Entzündung im Darm ist eigentlich „nur“ eine toxische Belastung.

Unser Körper ist sehr weise: Pilze wachsen und sammeln die Metalle ein. Sie haben sicherlich schon davon gehört, dass die Schwammerln im Wald dies genauso tun. - Eine sehr weise Vorkehrung. Denn so werden die Metallionen daran gehindert,

weiter ins Nervensystem auf zu steigen. Was machen jedoch die meisten Menschen, die eine Pilzbelastung im Darm haben? Sie räumen die Pilze aus. Wenn dies geschieht OHNE dass die Metalle durch Chelatbildner gebunden werden, ist das eine heikle Sache. Denn nun ist der Weg frei ins Gehirn. Und im Extremfall haben Menschen nach kürzester Zeit neurologische Beschwerden.

Das heißt jetzt nicht, dass Sie nichts gegen Pilze im Darm tun sollten, es heißt nur, dass Sie die eigentlichen Ursachen der Pilze beseitigen müssen!

Mülldeponie: Fettgewebe

Aus unserer langjährigen Erfahrung können wir sagen, dass bei Menschen, die unter Übergewicht leiden und sich wirklich plagen, Fettdepot los zu werden, auch hier die toxischen Metalle eine große Rolle spielen.

Die Fettdepots werden als Müllablageplatz genutzt. Und wieder ist der Körper sehr weise. Ein Abspecken ohne Entgiftung würde ja bedeuten, dass die Metalle keine Parkmöglichkeit mehr haben und wieder wäre der Weg ins Zentralnervensystem für diese frei.

Die Weisheit des Körpers ist oft erstaunlich, er lässt ein Abspecken dann nur sehr zögerlich, bis gar nicht zu.

Die oft unerkannte Ursache für chronische Leiden

Von 10 Patienten leiden 8 unter entzündlichen Erkrankungen des Zahnhalteapparates – Parodontis chronica. Diese Krankheit zeigt sich durch Blutungsneigung des Zahnfleisches, Ausbildung von Zahntaschen Abbau von Knochen bis hin zu Zahnverlust. Lange Zeit wurde ein Mangel an Mundhygiene als primäre Ursache gesehen. Natürlich spielt Mundhygiene und richtiges Zähneputzen eine große Rolle. Aber die Infektion durch Mikroorganismen im Mund wird durch das Vorhandensein von Metallen, die als Zahnfüllungen dienen, besonders von Silberamalgam, gefördert.

Die Mundkeime bewirken eine Entzündungskaskade, die sich in anderen Teilen des Körpers auswirken kann. So wurde in einer Studie gezeigt, dass es eine deutliche Korrelation zwischen Prostaglandinen und Interleukinen im Fruchtwasser bei Schwangeren und der Sulkusflüssigkeit (Exsudat zwischen Zahn und Zahnfleisch) geben kann. Eine Folge davon können vorzeitige Uterus- Kontraktionen bei Schwangeren sein. Das Risiko einer Frühgeburt ist erhöht.

Mundhygiene und Metallfreiheit schützt den Fötus, das sollte zu denken geben! Oft ist die Tatsache, dass der weibliche Körper keine Schwangerschaft zulässt,

und alle möglichen Maßnahmen schwanger zu werden scheitern, auch ein Hinweis darauf, dass eine starke toxische Belastung vorliegt.

Falls sie zu den Frauen gehören, die noch gerne Mutter werden wollen: Bereiten Sie sich für eine gewollte Schwangerschaft vor. Entfernen Sie Amalgam, leiten sie aus und geben sie dem neuen Leben, das in ihnen entstehen will, die bestmöglichen Bedingungen.

Einige Symptome, die mit einer toxischen Metallbelastung in Verbindung gebracht werden können:

Zentralnervensystem:

Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Unruhe, Zittern, Ängstlichkeit, Nervosität, Energielosigkeit, Depression, Schlaflosigkeit, Taubheitsgefühl, Muskelschwäche, Koordinationsprobleme, MS, Epilepsie, Sehstörungen, Tinnitus.

Mund und Darm:

Zahnfleischbluten, Lockere Zähne, Mundgeruch, Metallgeschmack, Zungenbrennen, Zahntaschen, Zahnfleischentzündungen, Nasennebenhöhlenentzündungen, Sprachschwierigkeiten, Haarausfall, Schwindel, Nahrungsmittelunverträglichkeit!!!, Kolitis, Chronische Verstopfung, Darmentzündungen.

Immunsystem und systemische Erkrankungen:

Infektanfälligkeit, Autoimmunkrankheiten, Viren, Pilze, Arthritis, Hauterkrankungen, Chronische Kopfschmerzen, Dermatitis, starkes Schwitzen, allgemeine Müdigkeit, kalte Hände und Füße, Allergien

Da die Schadstoffe von der Leber aus dem Blut entgiftet werden, liegt sehr häufig eine Überbelastung der Leber vor. Ebenso sind der Darm und die Nieren bei der Entgiftungstätigkeit zu unterstützen.

Kräuter, Orthomolekulare Mittel, so wie Schwefel, Antioxidantien, Vitamine und vor allem die Süßwasseralgae Chlorella vulgaris oder Chlorella pyridoidosa sind Mittel, um den Körper von unerwünschten Metallen zu reinigen.

Nicht für jeden Körper sind alle Mittel gleich gut geeignet. So ist es ein wahrer Segen, über den Muskeltest und Armlängentest, die ganz individuellen Ausleitungsmittel für jeden Menschen finden zu können.

Lassen sie sich testen. Finden sie den für sie geeigneten Kinesiologen, die Kinesiologin, mit den besten Ausbildungen für Ausleitungsverfahren.

Und noch eines sollten sie wissen: Falls sie selbst Kinesiologe/In sind, dann können sie (Hg oder andere Belastungen)



nur bei ihrem Klienten/In „finden“, also austesten, wenn sie selbst gut entgiftet haben. Denn sonst wirken sie wie eine große (Hg) Ampulle auf das System, das sie testen wollen.

Mehr dazu, über die Wechsel - Wirkung von Substanzen, morphogenetische Felder und Information als Energieform in der nächsten Ausgabe.



Romana Kreppel
Kinesiologin und
Physioenergetikerin

Kontakt:

Ordination von
Fr. Dr. dent. Mader
Helenenstraße 40
2500 Baden
Tel. 0699 15 123 208

office@romanakreppel.at
www.romanakreppel.at



Dr. dent. Christa Mader

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

2500 Baden, Helenenstraße 40
Tel: 02252 45252

www.dr.mader.at

- Ganzheitliche Diagnose- und Therapieverfahren
- Kinesiologische Austestung der Störfelder und Materialien
- Amalgamentfernung und Amalgamausleitung



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

PHYSIOENERGETIK

Speziell für Kinesiologen:

Intelligent Food 15.-16.3.2013
Dr. Margot Seitschek

AORT 1 5.-7.4.2013

**Autonome Osteopathische
Repositionstechnik**
Raphael Van Assche, MSc D.O.

Parasiten 26.4.2013

Eine „übersehene“ Krankheit
Dr. Margot Seitschek

Nosoden 27.4.2013

Dr. Margot Seitschek

Psyche und Kinesiologie 24.-26.5.2013

Raphael Van Assche, MSc D.O.



Auskünfte und Anmeldungen:

Telefon: +43 1 879382610 oder
E-Mail: office@physioenergetik.at
1130 Wien, Frimbergergasse 6-8

www.physioenergetik.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 Gesamtwohlfinden
sprechen für das Joalis Entgiftungssystem.“*

Hubert Hodeček



Ausbildungen zum -Entgiftungsberater

Hubert Hodeček

Kinesiologiezentrum TEAM 13

1130 Wien, Hietzinger Hauptstraße 67 / Tür 1

Tel./Fax: 01 - 803 56 86

office@kinesiologiezentrum-team13.at

www.kinesiologiezentrum-team13.at

www.joalis.at

ROMANAS FÜNF-ELEMENTE-KÜCHE

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

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



Element METALL: Organbeziehung: Lunge/Dickdarm ● Geschmack: SCHARF ● Bewegung: regt an, Energie richtet sich nach Oben und nach Außen

Scharfer Geschmack wird in der Ernährungslehre genutzt, um Stagnation auf zu lösen und an zu regen, so wie das Immunsystem zu stärken. Fast alle scharfen Kräuter sind erwärmend. Yogitee, Zimt, Kardamom, Nelken, Pfeffer, Ingwer sind wohl bekannt um in der feucht-kalten Jahreszeit einen inneren Ausgleich zu schaffen.

Die Poren der Haut weiten sich, der Körper wird zum Schwitzen angeregt und die innere Kälte kann aus dem Körper entweichen. Vorsicht ist geboten für Menschen mit hohem Blutdruck, Epilepsie oder auch Schilddrüsenproblemen, da die Energie oft explosionsartig nach oben, zum Kopf aufsteigt, wenn Scharfes gegessen wird.

Auch zum Schutz gegen äußere Windhitze, in heißen Ländern und Wüstengebieten wird scharf-erfrischend gerne eingesetzt. Dazu dienen Pfefferminze, Radieschen, weißer Rettich. Der bekannte Tiegerbalsam (scharf-kühlend) wird ebenso gerne für die Befeuchtung der Lunge bei Bronchitis eingesetzt. Oder vielleicht kennt ja noch jemand aus Großmutter's Zeiten, den schwarzen Rettich, der ausgehöhlt wird und dessen Fleisch mit Honig zum Gären gebracht, eine hervorragende Naturmedizin für die Lunge darstellt.

Ein Übermaß ist wie immer und bei allen anderen Geschmacksrichtungen auch hier zu vermeiden.

Metall kontrolliert das Holzelement. Dem Holzelement werden Leber und Galle, als Sinnesorgan die Augen zugeordnet. Deshalb kann ein Übermaß an Scharf die Augen schwächen.

Für Vegetarier ist es wichtig, scharfe und wärmende Nahrung zu sich zu nehmen.

Kalte Füße und Hände sowie niedriger Blutdruck zeigen oft an, dass der Wärmehaushalt nicht stimmt. Der Zusatz von erwärmenden Gewürzen ist da eine große Hilfe.

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

Gewürze und Kräuter: Chili, Curry, Cayenpfeffer, Fenchelsamen, Ingwer, Muskatnuß, Nelke, Piment, Sternanis, Tabasco, Zimt, getrocknete Mandarinen und Orangenschale, Basilikum, Dill, Gelbwurz, Ingwer, Kapern, Kardamom, Knoblauch, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Lorbeer, Majoran, Petersilie, Schnittlauch, Senf

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

Proteine: Milchprodukte: Fermentierter Käse, Schimmelkäse, Münsterkäse, Harzerkäse

Wild: Fasan, Hirsch, Reh, Wildschwein, Rebhuhn, Gans, Pute, Hase

Anmerkung: Der Vollständigkeit halber angeführt, Ich selbst ernähre mich seit 20 Jahren vegetarisch!

Getreide: Hafer, Reis

Getränke: Yogitee, Pfefferminze, Champagner, Weißwein, hochprozentiger Alkohol, Korn, Whisky, Wodka

Knoblauch, die kleine Knolle mit großer Wirkung

Zum Thema Knoblauch könnten wir jetzt mehrere Seiten an Information füllen. Hier das Wichtigste: Knoblauch wurde an der Universität in Kuwait einer Studie unterzogen. Die Forscher fanden heraus, dass nach nur drei Wochen vermehrter Einnahme von Knoblauch der Antioxidanzien-Gesamtstatus erhöht war.

Der Glukosespiegel im Serum bei Diabetes erniedrigte sich, ebenso gab es einen Einfluss auf den erhöhten Blutdruck, wobei es zu einer Erniedrigung des systolischen Blutdrucks kam.

Das Heilkräftige am Knoblauch ist eine Substanz mit dem Namen **Allicin**. Sie hat antibiotische, antifungale und antiparasitäre Eigenschaften. Allerdings ist sie leicht flüchtig und so ist es ganz wichtig, frischen Knoblauch klein zu schneiden oder zu hacken, nicht zu pressen, und schnell zu verzehren. Durch Kauen von fein geschnittenem Knoblauch wird Allicin besonders gut aufgenommen. Der etwas unangenehme Mundgeruch kann sehr gut durch das nachträgliche Kauen einer Gewürznelke beseitigt werden.



Rosmarinknoblauch - zubereitet im Zyklus der 5 Elemente

Feuer: Pfanne erhitzen
Erde: Olivenöl
Metall: 4 Knoblauchknollen schälen
Wasser: salzen
Holz: ein Schuss Balsamicoessig
Feuer: ein ganzer Zweig frischer Rosmarin

In der Pfanne schmoren, bis der Knoblauch leicht bräunlich ist. Passt hervorragend als Beigabe zu allen Gemüse und Tofugerichten.

Lauchcremesuppe



Foto: © Barbara Pheby - Fotolia.com

fein geschnittener Lauch (Metall)
einige Scheiben Ingwer (Metall)
Wasser mit Salz und etwas Tamari (Wasser)
etwas Zitronensaft (Holz)
alles zum Kochen bringen und 10 Min. garen (Feuer)
2 EL Kokosmilch (Erde)
etwas Chili, Curcuma, Kümmel (Metall)

Ingwerscheiben herausnehmen und die Suppe pürieren.
Mit etwas **Kresse (Metall)** garnieren.

Geschmorte Radieschen mit Knoblauch



Foto: © Romana Kreppel

Pfanne erhitzen (Feuer)
Cocosöl erhitzen (Feuer)
Radieschen (Metall)
ganzer Knoblauch (Metall)
Salz (Wasser)
etwas Balsamicoessig (Holz)
ganzer Rosmarienzweig (Feuer)

Alles kräftig anrösten und 10 Minuten schmoren lassen.
1 EL Sesamöl (Erde) über das fertige Gericht gießen und mit **Schnittlauch (Metall)** anrichten.

Mungbohnenprossen Creme



Foto: © Romana Kreppel

angekeimte, getrocknete Mungbohnenprossen (Metall)
10 min in Wasser einweichen (Wasser)
Jungzwiebel, Knoblauch (Metall)
Salz (Wasser)
Zitronensaft (Holz)
Rosmarin (Feuer)
Sonnenblumenkerne, Avocado (Erde)

Im Mixer pürieren. Kann als Dipp oder Sauce verwendet werden.
Mit rotem Paprika (Erde) dekorieren.

„Falscher“ Milchreis



Foto: © Romana Kreppel

Wasser (Wasser) zum Kochen bringen (Feuer).
etwas Bourbon-Vanille (Erde)
1 Tasse runden Vollkornreis
bissfest garen (Metall)
Salz (Wasser)
getrocknete Beerenfrüchte (Brombeere, Heidelbeere, Preiselbeeren, Sauerkirschen) (Holz)
unterheben
Kakao oder geraspelte Bitterschokolade, Granatapfelbeeren zum Bestreuen (Feuer)
Mandelmus mit Vanille und Wasser zur Mandelmilch mixen, untermischen (Erde)
mit etwas Ingwerpulver und Zimt bestreuen (Metall)

Hafertaler - zubereitet im Zyklus der 5 Elemente

Erde: 200 g Trockenobst (Pflaume oder Birne eingeweicht und püriert)
100 g Mandeln, 3 EL Mandelmus 60g Vollrohrzucker
Metall: 60 g Haferkörner (geröstet und fein gemahlen), geriebene Orangenschale, Zimt, Kardamom, Ingwer, Piment
Wasser: etwas Salz, 1 EL Mineralwasser **Holz:** Saft einer Orange **Feuer:** 1 EL Kakao

Alle Zutaten mischen, zu einem Teig verarbeiten, kleine Plätzchen formen und bei 180° 10 Minuten backen.



Foto: © marilyn barbone - Fotolia.com

Verstopfung

Ein bereits in der Antike bekanntes Übel unseres modernen Lebenswandels

© D. Ott - Fotolia.com

Text: Sabine Springer

Heilpilze unterstützen wirkungsvoll den körpereigenen Reinigungskanal

Allein in Deutschland ist heute mehr als die Hälfte der Bevölkerung von Verdauungsbeschwerden betroffen. Allerdings treten Beschwerden im körpereigenen Reinigungskanal nicht erst seit der Neuzeit auf, sondern waren zum Beispiel bereits den Menschen im alten Ägypten als quälende Übel bekannt. Kein Wunder, da der menschliche Darm insgesamt circa sieben bis neun Meter lang ist und auch dadurch vielen möglichen Störungsursachen unterliegt. Hauptsächlich äußern sich diese in Sodbrennen, Durchfall, Völlegefühl, Blähungen und Verstopfung. Die Obstipation ist weit verbreitet, wobei ihr Auftreten mit dem Alter zunimmt. Etwa 20 bis 30 Prozent aller über 60-jährigen leidet an einem trägen Darm; Frauen etwa doppelt so oft wie Männer.

Wann spricht man denn eigentlich von einer Verstopfung?

Organisch betrachtet, ist die Verstopfung keine Krankheit, sondern eine Störung des Dickdarms. Der Mediziner spricht von einer Obstipation, wenn weniger als dreimal pro Woche Stuhlgang erfolgt und stark gepresst werden muss, um den Kot auszuscheiden. Aber, was ist eigentlich die richtige Frequenz und wie oft ist oft genug? Grundsätzlich ist die regelmäßige Anzahl der „Stuhlgänge“ sehr individuell und variiert je nach Lebensstil sehr stark. Aber schon in der Antike legte man Wert darauf, den Körper täglich über den Darm von den aufgenommenen oder selbst gebildeten Giften zu befreien.

Die chronische Verstopfung wird in drei Gruppen eingeteilt:

- die kologene Obstipation auch unter dem Begriff „Slow-Transit-Obstipation“ bekannt,
- die anorektale Obstipation, bei der Störungen im Bereich des Enddarms und des Afters zugrunde liegen
- und die idiopathische Obstipation, bei der keine eindeutige körperliche Ursache gefunden wird, aber häufig Stressfaktoren oder ein Reizdarmsyndrom verursachend sind.

Oft auftretende Folgeerkrankungen einer chronischen Obstipation sind Hämorrhoiden, Analfissuren oder ein Rektumprolaps.

Das Darmhirn denkt mit

Unser gesamter Verdauungstrakt ist eng mit unserer Psyche verknüpft. Im Darm befinden sich mehrere Millionen Nervenzellen, die sozusagen ein komplettes eigenes Nervensystem bilden, das nahezu autonom funktioniert. An der Koordination des Verdauungsvorganges sind aktivierende und dämpfende Botenstoffe, Hormone und Sekrete beteiligt. Gerät dieses System aus dem Gleichgewicht, ist die Folge davon entweder Verstopfung oder Durchfall. In seelischen Stresszuständen reagiert der Darm sofort auf eine vermeintliche Bedrohung, da Gehirn und Darm in einem direkten Informationsaustausch stehen.

Ernährungsfaktoren, zu wenig Bewegung und neurogene Vorerkrankungen sind weitere Ursachen

Neben ernährungsabhängigen Faktoren wie ballaststoffarmer Ernährung, Bewegungsmangel und einer zu geringen Flüssigkeitszufuhr, können auch neurogene Vorerkrankungen wie Parkinson, Multiple Sklerose, hormonelle Dysbalancen wie z. B. eine Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion) oder bestimmte Medikamente - z. B. Antidepressiva, Anticholinergika, Psychopharmaka, Mittel gegen Parkinson oder Bluthochdruck, Opiate oder Codein - die Ursache einer Darmträgheit sein.

Menschen in bestimmten Lebenssituationen sind besonders betroffen

Bei älteren Menschen etwa ab dem 60zigsten Lebensjahr, aber zum Beispiel auch bei Frauen in den Wechseljahren findet man neben einer Trockenheit aller Schleimhäute und der Haut sehr häufig trockenen Stuhl vor. Diese Symptome lassen sich am besten durch die Traditionelle Chinesische Medizin erklären.

In diesen Fällen liegt der TCM zufolge ein Blut- und Yin-Mangel vor und somit eine verminderte Fähigkeit, Haut und Schleimhäute von innen heraus zu nähren und zu befeuchten. Diese Menschen haben zudem oft einen trockenen Mund und eine trockene Kehle. Werden dann aufgrund einer Verstopfung Abführmittel verschrieben, trocknen die Betroffenen noch stärker aus, da zusätzlich auch wertvolle Flüssigkeit mit ausgeschieden wird.

Es ist daher bei diesen Patienten therapeutisch sehr wichtig, sie mit Mitteln zu unterstützen, die das Blut und das Yin nähren. Traditionell hat sich der Heilpilz **Auricularia** in diesem Falle bewährt. Einerseits wirkt er befeuchtend auf die trockenen Schleimhäute des Dickdarms, zum anderen wird das Blut genährt, wodurch auch die Befeuchtung der Haut und der Schleimhäute wieder in Gang kommt.

Entstehung von Hämorrhoiden und Divertikeln

Da die bei Verstopfung harten Kotballen nur durch starkes und oft mit Schmerzen verbundenes Pressen ausgeschieden werden können, füllen sich die Venen am Darmausgang verstärkt mit Blut. Durch die Druckerhöhung können sich beim Pressen auch Divertikel (Ausstülpungen an der Darmwand) bilden, die sich entzünden und schmerzen können und darüber hinaus die bestehende Verstopfung noch weiter verstärken oder auch Durchfall auslösen können. Ebenfalls ist die Bildung von Hämorrhoiden mit der Zeit möglich. Auch hier kann der medizinische Pilz

Auricularia, zu deutsch „Judasohr“, oder auf chinesisches als „Mu-Err“ bekannt, helfen.



© Myko Troph Institut für Ernährungs- und Pizheilkunde, Limesheim

„Gärkammer Darm“ - Wir vergiften uns selbst!

Der Begriff der „intestinalen Autointoxikation“ wurde bereits 1887 von dem Franzosen **C. Bouchard** für eine vom Darm ausgehende Selbstvergiftung geprägt. Ein fester, harter Stuhl hat eine wesentlich längere Passagezeit im Darm als ein Normalstuhl. Verweilt der Darminhalt zu lange im Darm, entstehen durch die bakterielle Zersetzung der Nahrung neben Blähungen auch Fäulnis- und Gärungsgifte, die in das Blut- und das Lymphsystem gelangen.

Durch diese Toxine wird auch die Zusammensetzung der Darmflora negativ beeinflusst und die Darmschleimhaut geschädigt oder entzündlich verändert. Dies hat weitgehende Folgen auf den gesamten Organismus und führt z. B. zu einer Schwächung der Immunabwehr oder einer verstärkten Leberbelastung.

Die Mykotherapie empfiehlt zur Wiederherstellung einer gesunden Darmflora den Heilpilz **Pleurotus** (Austernpilz). Er wirkt präbiotisch und hilft, ein gesundes Gleichgewicht der Keime im Darm wieder herzustellen.

Gut bewährt hat er sich in Kombination mit dem Heilpilz **Hericium**, der eine besonders stark aufbauende Wirkung auf die Schleimhaut des Darms hat, in der sich unter allen Körpergeweben der höchste Anteil an B-Lymphozyten befindet. Diese spielen in der körpereigenen Immunabwehr eine große Rolle.



© Myko Troph Institut für Ernährungs- und Pizheilkunde, Limesheim



© Myko Troph Institut für Ernährungs- und Pizheilkunde, Limesheim

Serotonin, der „Missing Link“

Beobachtungen ergaben, dass nach Beginn einer Depression jeder dritte Patient unter Obstipation leidet und auch ein Zusammenhang zwischen Transitzeit der Nahrung durch den Darm und der Schwere der Depression besteht.

Das Bindeglied zwischen diesen Beschwerden ist der Neurotransmitter Serotonin. Er wird aus L-Tryptophan unter Mithilfe von Vitamin B gebildet. Als Lieferanten von B-Vitaminen gelten besonders bestimmte Pflanzen sowie höhere Pilze – vor allem alle Pilze, die in der Mykotherapie verwendet werden. Serotonin beeinflusst unsere Stimmungslage und wird interessanterweise zu 95 Prozent in Zellen der Darmschleimhaut synthetisiert und gelagert. Ebenfalls hat es Einfluss auf die Darmmotilität, weil es Kontraktionen der glatten Muskeln und der Hohlorgane auslöst. So sind Patienten mit Serotoninmangel prädisponiert für das Entstehen depressiver Verstimmungen und Obstipation.

Gegen diese Erkrankungen bieten sich medizinische Pilze traditionell als natürliches Mittel zur Linderung an. Das Enzym Monoaminoxidase (MAO) baut im Körper unter anderem die Botenstoffe Noradrenalin und Serotonin ab. Der Heilpilz **Cordyceps** wirkt als natürlicher MAO-Hemmer und somit kann Serotonin dem Körper entsprechend länger zur Verfügung gestellt werden. So wirkt er depressiven Verstimmungen entgegen und fördert zugleich auch die Darmmotilität.

Bei Diabetikern mit trägem Darm hat sich insbesondere der Heilpilz **Coprinus** sehr gut bewährt. Er wirkt sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus, fördert aber auch generell die Stuhlentleerung und fungiert als natürliches Laxans.



© Daniel Winkler



© Myko Troph Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde, Limesheim

Helfer zur Erleichterung der Darmentleerung

Zu den alten Hausmitteln zählt z. B. das frühmorgendliche Trinken von einem Glas Wasser oder eines Glases Brottrunk auf nüchternen Magen. Durch die Fülle von Milchsäurebakterien und Enzymen im Brottrunk kommt es zu einer pH-Wert-Regulierung im gesamten Verdauungstrakt und damit zu einer verbesserten Darmflora. Auch ein Kaffee-Einlauf ist ein probates Mittel zur Entleerung, kombiniert mit der Anregung des Gallenflusses. Laxantien sollten nur vorübergehend verabreicht werden, da auch bei natürlichen Mitteln wie Sennesblättern schnell eine Abhängigkeit erreicht ist.

Schulmedizinisch wird neuerdings auch ein Serotonin-Rezeptoragonist (Pru-caloprid) bei chronischer Verstopfung eingesetzt, der durch die Stimulierung der 5-HT4-Rezeptoren auf die gestörte Darmmotilität einwirkt, indem er einen peristaltischen Reflex zur Darmentleerung auslöst. Dieses Medikament hilft auch Tumorkranken, bei denen im Rahmen einer Schmerztherapie Opiate eingesetzt werden, da Verstopfung zu den häufigsten Nebenwirkungen einer Opiattherapie gehört. Die Mykotherapie empfiehlt in diesem Falle den Medizinalpilz **Cordyceps**, um den Serotoninabbau zu verzögern und den **Reishi**, der sich positiv auf das Schmerzempfinden auswirkt. Außerdem unterstützt er die Leber bei ihrer Entgiftungsarbeit.



© Myko Troph Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde, Limesheim

Der Faktor „Polysaccharide“

Natürliche Ballaststoffe regen die Peristaltik des Darmes an und erleichtern die Ausscheidung. Chitin, ein unlösliches Polysaccharid, das in allen therapeutischen Pilzen enthalten ist, ist dank seiner Fasern ein effektives Mittel gegen Verstopfung. Generell besitzen Polysaccharide eine enorme Quellkraft, vergrößern dadurch das Darmvolumen und bewirken über den Dehnungsreiz auf die Darmwand die Darmentleerung.

Gallensäuren werden vermehrt ausgeschieden und der Stuhlgang wird weicher. Durch die Flüssigkeitsbindung wird die Verdauung aber auch bei Durchfällen normalisiert.

Neben dem Heilpilz **Coprinus** (am besten in Kombination mit dem schleimhautstärkenden und schleimhautbefeuchtenden **Auricularia**), der besonders gut auf die Stuhlentleerung wirkt, sind insbesondere

der **Hericium** und der **Reishi** zu empfehlen. Der **Hericium** hat viele schleimbildende Polysaccharide, die regenerativ auf die Darmschleimhaut wirken und auf diesem Wege zur Sanierung beitragen. Der **Reishi** wirkt entspannend, ausgleichend und beruhigend auf die Darmmuskulatur, baut Stress ab und wirkt ausgleichend auf die Emotionen. Ebenso entfaltet er eine antientzündliche Wirkung und hemmt eine überhöhte Histaminausschüttung.

Fazit:

Verschiedene Faktoren – Ernährung, Bewegung, Trinkmenge und Trinkqualität, aber auch Stress – können die Stuhlfrequenz beeinflussen. Deshalb ist es wichtig, auf seinen Darm zu achten und dem Organismus mit Hilfsmitteln aus der Natur – wie z. B. medizinisch wirksamen Pilzen – zu der wichtigen Entleerung zu verhelfen.

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



Heilen mit Pilzen

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

Einladung zur Aus- und Weiterbildung 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) Aus- und Weiterbildung zum Mykotherapeuten ein.

Ausbildungstermine 2013

Wien: 23. März plus 24. März

Salzburg: 2. 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 | Rommelhof
Telefon 0049-6047-988530
Fax 0049-6047-988533
E-Mail info@MykoTroph.de
www.HeilenmitPilzen.de

Hinweise:

Die beschriebenen Wirkungen beruhen auf der Einnahme von Heilpilzpulver, das aus dem ganzen Pilz hergestellt wurde. Bitte lassen Sie sich vor der Anwendung von Ihrem Therapeuten beraten.

Eine Abhängigkeit ist bei der Gabe von Heilpilzen nicht zu befürchten.

Heilpilze können auch mit anderen natürlichen Therapeutika, wie z. B. Flohsamen, die auch wirkungsvolle Polysaccharide enthalten, gut kombiniert werden.

Quellen:

• Jianyou Guo, ChangYu Li, Jie Wang, Yongmei Liu and Jiahui Zhang: „Vanadium-enriched Cordyceps sinensis, a Contemporary Treatment Approach to Both Diabetes and Depression in Rats“, eCAM Advance Access published online on May 19, 2010
• http://www.tcm-kg.de/index.php?option=com_content&view=article&id=53&Itemid=63
• <http://www.gesundheitswerkstatt.de/gesundheits-tipp/depressionen/depression-und-beschwerden-im-verdauungs-trakt.#fn11232168154d0a-3a07b63dc>

Biophotonen-Forscher PROF. DR. FRITZ A. POPP:

„Der Mensch ist ein Lichtsäuger“



Foto: zur Verfügung gestellt: www.naturscheck.de

Das aufregende Forschungsgebiet des Physikers Prof. Dr. Popp ist nichts weniger als das Lebe selbst, und seine Erkenntnisse ermöglichen eine völlig neue Sicht auf die Vorgänge im menschlichen Körper. Demnach beruht die Kommunikation in den Zellen auf... Licht!

Interview mit PROF. DR. FRITZ A. POPP, dem Pionier der Licht- und Biophotonenforschung

Frage: Sie wollten ja ursprünglich Philosophie studieren. Bereuen Sie eigentlich den Schritt in die Welt der „soliden“ Naturwissenschaften, in Anbetracht der Ignoranz und der Anfeindungen gegenüber Ihrem Forschungsgebiet, gegenüber Ihrer Arbeit? Würden Sie sich heute eher in die Philosophie vertiefen, wenn Sie noch einmal die Wahl hätten?

Dr. Popp: Auf der einen Seite komme ich tatsächlich nicht umhin festzustellen, dass der Weg, den ich im „etablierten Wissenschaftsbetrieb“ gegangen bin, sehr mühsam und schwer war, bzw. ist. Auf der anderen Seite bereue ich den Schritt hin zur Naturwissenschaft in keiner Weise, da es meiner Art die Welt zu begreifen am

nächsten kommt. Ich würde mich auch nicht anders entscheiden, wenn ich erneut die Wahl hätte. Nebenbei bemerkt, bin ich im Herzen eh Philosoph geblieben! Wenn man etwas zu ergünden versucht, kommt man gar nicht um den philosophischen Blick auf die Dinge herum, da der rein materialistische Ansatz nicht zur Wahrheit führt. Wenn Sie es also so wollen, ist jeder Mensch mehr oder weniger ein Philosoph, denn wir führen im Grunde doch auch ständig einen geheimen Dialog und machen uns dadurch Gedanken über den Wurzelgrund der Dinge - wenn das keine philosophische Grundhaltung ist, dann weiß ich auch nicht!

Frage: Wenn man sich die „Ergebnisse“ der Grundlagenforschung betrachtet, so fällt tatsächlich auf, wie sehr diese Erträge das gewohnte Weltbild durcheinanderbringen würden, wenn man sie in aller Kon-

sequenz in sein Alltagsdenken einfließen ließe. Alleine die Erkenntnisse der Quantenmechanik haben das Potential, unsere gängigen Konzepte vom Verhältnis zur Innen- und Außenwelt, von Raum und Zeit oder zum stillen „materialistischen Manifest“ aus den Angeln zu heben. Am Ende finden westliche Forscher beim Streben nach Wahrheit über die Suche mit Instrumenten in der Außenwelt oft genug das selbe, wie viele östliche Forscher in der meditativen Introspektive!

Dr. Popp: Diesen verblüffenden Zusammenhang in den verschiedenen Herangehensweisen bei der Suche nach den letzten Fragen hat Fritjof Capra im „Tao der Physik“ beispielsweise ja schon umschrieben. Dennoch muss ich bei aller Liebe zur Philosophie und ihrer Notwendigkeit für das Leben auch sagen, dass unsere Forschung immer sehr konkrete Hintergründe

hatte! Wir haben schnell geahnt, dass das aus den Lebewesen kommende Licht ganz besondere Informationseigenschaften haben muss. Außerdem war bald auch klar, dass dieses Regulativ im Körper einen unermesslichen Dienst verrichtet!

Frage: Wie kommt man auf die Idee, dass Zellen Licht ausstrahlen und dass dieses Licht zur Kommunikation, also zum Informationsaustausch in körpereigenen Prozessen dient? Sie brechen doch damit ein wissenschaftliches Tabu, in dem Sie dem Licht intelligenten Informationsaustausch zutrauen und somit einen übergeordneten Sinn in die Vorgänge des Lebens bringen!

Dr. Popp: Es war nur logisch! Ein Mensch verliert pro Sekunde 10^7 Zellen oder mit anderen Worten ausgedrückt: wenn ich 21, 22 sage, sind 10 Millionen Zellen abgestorben! Alle 10^{-7} Sekunden muss also ein Signal an die Nachbarzellen übermittelt werden, das die Botschaft des Zellverlustes überträgt! Diese sog. Zellverluste gilt für alle biologischen Systeme, sprich für alle Lebewesen. Wenn die Zellverluste jedoch irgendeinen Sinn haben oder in irgendeiner Art organisiert werden soll, so muss die Nachbarzelle, ja der gesamte Organismus ständig über diese Prozesse informiert werden, da ansonsten Tumore entstehen oder nicht genug Zellen nachproduziert werden. Die Integrität des Körpers hängt hiervon ab. Wie kann jedoch dieser immense Informationsaustausch bei den Abermilliarden abgestorbener Zellen pro Tag eigentlich stattfinden? Auf welcher Grundlage kann man so etwas überhaupt organisieren? Elektrochemische Prozesse wären zu diesem Wust an „Botengängen“ in solch kurzen Intervallen ja alleine gar nicht in der Lage. Erwin Schrödinger fragte sich seinerzeit schon, wieso denn die Biologie bei der immensen Zahl an Reaktionen, die jeden Augenblick stattfinden, so wenig Fehler mache. Bei dieser Menge müssten die Vorgänge ja eigentlich völlig chaotisch sein. Zur Veranschaulichung solcher Fragen hantiert man in der Physik gerne mit Extrembeispielen herum. Stellen Sie sich deshalb also einmal einen mächtigen Wal vor. Manche Gattungen dieser Säugetiere können bis zu 30 Meter lang werden. Wie schafft es dieser riesige Organismus, die unvorstellbare Menge an Informationen, die aus seinem Zellverlust heraus resultieren, in lediglich 10^{-7} Sekunden über 30 Meter weiterzugeben, so dass sie zur richtigen Zeit am rechten Ort sind? Die Antwort auf die Frage, wie der Körper sich organisiert, kann nur sein: mit Licht - alle anderen „Boten“ wären viel zu langsam! Das Licht muss der Informationsträger sein, weil nur Biophotonen die Kapazität für diese Informationsdichte be-

sitzen! Übrigens entspricht 30 Meter pro 10^{-7} Sekunden auch der Lichtgeschwindigkeit ...

In dieser Zeit betrachtete ich mir auch Einsteins Werk und hier vor allem die von ihm entdeckte konstante Geschwindigkeit des Lichtes. Irgendwann kam nun die Frage in mir auf, warum denn die Lichtgeschwindigkeit eine feste Größe ist. Meine Antwort hierauf war: weil wir mit Licht denken! Wenn man den Weg des Lichtes in uns konsequent weiterführt, so ist dies der naheliegende Schluss! Wir können gar nicht anders, als mit Licht zu denken!

Frage: Was hat diese Konstante denn mit unserem Bewusstsein zu tun?

Dr. Popp: Das Bewusstsein ist zwangsläufig die Grenze jeglicher Betrachtung! Sie kommen nicht über die Grenzen des Bewusstseins hinaus. Wenn wir uns also in irgendeiner Weise dem Phänomen Licht nähern, so ist seine Gestalt, sein Wesen durch unsere Art zu sein begrenzt. Konstant erscheint die Geschwindigkeit des Lichtes in dieser Analogie für uns, weil wir als Menschen eben Limitationen unterworfen, Grenzen ausgesetzt sind. Die Natur des Lichtes ist damit aber nicht ergründet, nur seine für uns in Erscheinung tretende Form. Das Bewusstsein ist - wenn Sie es streng betrachten - vorgegeben, wird geradezu vom Licht „diktiert“. Anders ausgedrückt: Das Licht gibt vor, was wir denken können, und wir denken mit Licht, weil wir es nicht anders können. Dennoch sind wir relativ frei in unseren Gedanken, sind - auch wenn es sich so anhört - keine Roboter. Licht ist so gesehen die Basis unseres Bewusstseins und die Lichtgeschwindigkeit die Grundlage unserer Denkprozesse!

Frage: „Diktat“ hört sich aber schon ein wenig nach Roboter an und „riecht“ sogar ein wenig nach Determinismus. Gibt es denn in dieser Betrachtung einen freien Willen?

Dr. Popp: Aber natürlich! Ich kann mich für oder gegen etwas stellen und so den Anfangsimpuls eines Geschehens bestimmen, selbstverständlich! Ich kann jedoch die Welt nur so erkennen und erfassen, wie sie mir durch das Licht vermittelt wird. Das Denken des Menschen bleibt bestimmt durch die Eigenschaft seines ihm zugrunde liegenden Äthers, dem Licht! Das ist seine ihn fördernde Begrenzung, in der er sich als Einheit erkennen kann. Innerhalb dieser Grenzen kann er sich entscheiden.

Frage: Das bedeutet also, dass es Gesetzmäßigkeiten gibt, die im Makro- wie im Mikrokosmos durch die Art, den „Ord-

nungswillen“ des Lichtes vorgegeben sind und in diesen Parametern und einzig unter diesen Rahmenbedingungen können wir unser Leben und die Welt um uns begreifen und erfassen? Wir sind ... bewusstes Licht?

Dr. Popp: Exakt!

Frage: Um noch einmal auf Ihr Verhältnis zum etablierten Wissenschaftsapparat zu kommen. Welches Problem hat eigentlich die heutige Wissenschaft mit der Sinnfrage? Sie werden beispielsweise wegen der These des Ordnung schaffenden Lichtes immer wieder angegriffen.

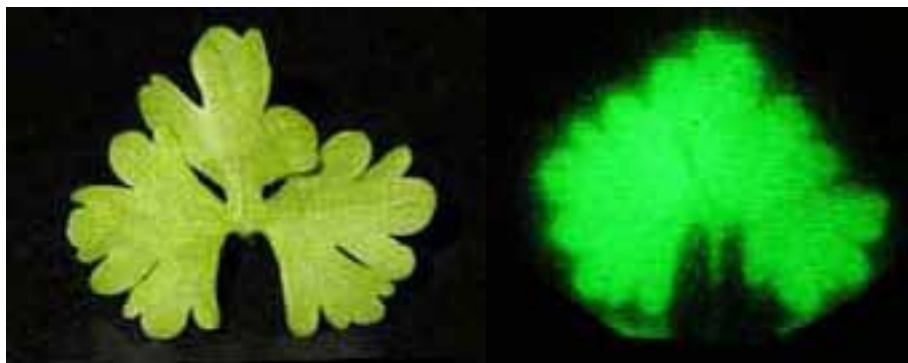
Die Wissenschaft bevorzugt allerdings - je näher sie sich dem Anfangspunkt von Raum und Zeit nähert - eher das Chaos und den Zufall als Initialzündung.

Dr. Popp: Das Problem ist tatsächlich die Vorstellung, dass die dem Licht zugrunde liegende Ordnung, die Fähigkeit, seine Ordnung zu übertragen, auch mit der Ordnung des Lebens hier auf der Erde, mit der von mir entdeckten Ordnung in der Zelle verwandt sei. Diese „Einflussnahme“ stellt wohl ein Problem dar, denn wie sollte man sich die darin zugrunde liegende, zielgerichtete Kraft im Denkraum der Wissenschaft auch konkret vorstellen? Aus welchem Grund geschieht das alles, und worin liegt diese Verbindung, diese „Verwandtschaft“ mit dem Licht und uns Menschen begründet? Hier wird sich die klassische Wissenschaft, wie wir sie heute kennen, immer abgrenzen müssen, da man bei diesen Fragen Gefahr läuft, schnell in den Bereich der Religion, Philosophie oder gar Esoterik zu geraten. Ob das Ziel der Wissenschaft allerdings einst tatsächlich so definiert war, wie es heute praktiziert wird, steht auf einem ganz anderen Blatt geschrieben! Nehmen Sie hierzu den Darwinismus. Darwin hat in seiner Betrachtung zur Entwicklung des Lebens den Zufall zum Leuchtturm der Evolution gemacht. Das ist aber völlig falsch, weil damit die Sinnfrage immer negativ beantwortet wird, und genau diesen Drang haben alle Darwinisten, die ich bisher kennengelernt habe! Meiner Überzeugung nach, sind die Darwinisten diejenigen, welche die Wissenschaft zerstörten ... Egal welche Meinung auch etabliert ist, mir persönlich erscheint es nur folgerichtig, davon auszugehen, dass das Leben in seinem Drang sich auszudrücken einem Plan, einer Grundstruktur folgen muss, auf die es in seinen Manifestationen und Reaktionen bis in den Zellkern zurückgreifen kann. Nennen Sie die Intelligenz dahinter wie sie wollen, oder vermeiden Sie es, ihr einen Namen zu geben, es muss aber eine Ordnung schaffende Kraft für das Werden

und Entstehen und das Zusammenspiel der Teilnehmer in diesem Universum geben ... und jede „Vorlage“ - so „fair“ muss man selbst im Fortschrittstau des 21. Jahrhunderts sein - trägt auch die Handschrift einer bewussten Kraft ... Meiner Ansicht nach liegt im Licht wirklich alles begründet. Aus der menschlichen Sicht betrachtet, wird man doch klar feststellen können, dass jeder Mensch sich die Fragen nach dem Woher, Wohin oder Warum stellt. Diesen Fragen können wir nicht entkommen, wahrscheinlich weil wir in diese geradezu eingebettet sind!

Frage: Noch einmal die Verständnisfrage: Photonen sind Elementarteilchen des Lichtes. Was aber sind Biophotonen?

Dr. Popp: Das sind dieselben Photonen, mit der einzigen Besonderheit, dass sie aus biologischen Systemen entspringen. Sie unterscheiden sich also, von ihrer Beschaffenheit her gesehen, nicht von „normalen“ Photonen, sondern haben lediglich die Eigenschaft, dass man sie messen und beobachten kann, wenn man lebende Systeme untersucht. Es handelt sich dabei um ein sehr feines, laserartiges Licht. Hier im Institut können wir diese Biophotonen beispielsweise mit Hilfe von hochempfindlichen Geräten (Photomultiplier) sichtbar machen. Es ist zwar, wie gesagt, nur ein ultraschwaches Licht, vergleichbar mit einem Kerzenschein in 20 Kilometern Entfernung, doch liegt gerade in dieser „Zartheit“ eine gewaltige Kohärenz und damit eine hochgradige Ordnung. Genau diese Kohärenz ist in der Lage, seine Ordnung auf das umliegende System „abzubilden“. Dadurch wird es der wichtigste Schlüssel zum Verständnis der kompletten Biochemie, ja der Entstehung des Lebens.



Links: Ein Petersilienblatt / Rechts: Das gleiche Petersilienblatt unter der hoch empfindlichen Kamera des Biophotonenforschers Prof. Dr. Popp: Das nach dem Pflücken noch vitale Blatt sendet Licht aus.

Fotos: International Institute of Biophysics

Nochmals: wir haben es hier mit einem Lichtstrahl höchster Ordnung zu tun, feiner als jeder Strahl, den ein Laborlaser heute produzieren kann. Der Strahl besteht lediglich aus einzelnen Photonen, und dieser Umstand ermöglicht den akkuratesten und schnellsten Einfluss auf die Prozesse im Zellinneren.

Bei den Abermillionen Vorgängen im Organismus benötigen sie nämlich unbedingt ein punktgenaues und effizientes Regulierungssystem. Die Biophotonen übernehmen hierbei mit ihrer immanenten Ordnungsfähigkeit die Kontrolle und Regulation der chemischen Reaktionen. Dabei muss das Biophoton aber nicht „allgegenwärtig“ sein und jede Reaktion einzeln anstoßen. Ein einziger Biophotonenstrahl genügt beispielsweise, um Hunderttausende Reaktionen anzustoßen, zu triggern und zwar weil jedes Biophoton, das seinen Weg antritt und in Kommunikation mit der Zelle tritt, bei seinem Botengang gleichzeitig auch ein elektromagnetisches Feld aufbaut! In jeder Zelle bildet sich durch das so

aufgebaute elektromagnetische Feld eine Matrix, und damit entsteht im Grunde nichts Anderes als ein übergeordnetes Regelwerk für den Aufenthaltsort sowie Zeitpunkt aller biologischen Prozesse! Die Vorgänge laufen nach dem ersten Impuls autokatalytisch ab, also selbstauslösend. Die chemischen Reaktionspartner, die in dieses Feld eingebunden sind, „wissen“ durch

das sie umgebende dreidimensionale Informationsmuster, was sie wann und wo tun müssen.

Auf der anderen Seite verrät mir dieses elektromagnetische Feld im Umkehrschluss natürlich auch, wie stark die Kohärenz des „inneren Lichtes“ ist. So kann man messen, wie es um die Vitalität des biologischen Systems, sprich um die Gesundheit eines Menschen, die Qualität eines Nahrungsmittels bestellt ist.

Krebs ist zum Beispiel eine Krankheit, bei der die Kohärenz massiv gestört ist. Dadurch ist die Zellkommunikation dermaßen blockiert, dass die Zellen nicht mehr organisiert arbeiten können.

Nur ein Teil der chemischen Substanzen, die an karzinogenen Vorgängen beteiligt sind, rufen auch chemische Reaktionen hervor. Das Problem wird viel mehr durch ihre physische Einflussnahme erzeugt! Aus den Erkenntnissen der Biophotonenforschung haben wir ein sehr vielversprechendes Diagnoseverfahren entwickelt, das schon von vielen Ärzten angewandt wird. Die Grundlage unserer sog. Regulationsdiagnostik sind Hautwiderstandsmessungen, da wir in unserer Forschung schnell festgestellt haben, dass ein Zusammenhang zwischen den Biophotonen und dem Widerstandswert der Haut besteht.

Frage: Können Sie uns den Ansatz dieses Diagnoseverfahrens erklären?

Dr. Popp: Die verblüffenden Ergebnisse der Regulationsdiagnostik sind für uns zunächst einmal ein Zeichen dafür, dass wir es immer wieder mit dem Bewusstsein zu tun haben! Die Regulationsdiagnostik beruht darauf, dass wir wirklich in der Lage sind, das Bewusstsein eines Menschen in gewisser Weise abzubilden. Dazu muss man wissen, dass Krankheit psychisch und emotional bedingt ist, und nicht ma-



Biophotonen-Strahlung einer Zelle. Quelle: <http://siriusnetwork.wordpress.com>

terii!! Demnach ist nicht das Immunsystem für Heilung verantwortlich, sondern ein geordnetes elektromagnetisches Feld in den Zellen, und diesen Ordnungsgrad wiederum kann ich über den Widerstandswert der Haut messen und dann in ein Verhältnis bringen! Wir führen also an den Innen- und Außenseiten beider Hände einige Hautwiderstandsmessungen durch und sehen uns dann die Verteilung der Messpunkte am Computer an. Ein von uns entwickeltes Programm zeigt uns dann, wie die erfassten Werte verteilt sind. Eine logarithmische Normalverteilung der Messpunkte weist auf Kohärenz, ein stabiles elektromagnetisches Feld und damit auf gute Regulationskräfte hin. Folgen die Widerstandswerte einer Zufallsverteilung (Gaußverteilung), sind die Selbstheilungskräfte des Körpers geschwächt.

Gesundheit bedeutet in diesem System also eine gute Regulationsfähigkeit des Organismus, das heißt, die Selbstheilungskräfte des Körpers sind in der Lage, sich anbahnende Erkrankungen noch in der Entstehungsphase abzuwehren. Mit Hilfe der Regulationsdiagnostik kann man also im Gegensatz zu anderen Diagnoseverfahren überprüfen, wie gesund ein Mensch ist, und welche Fähigkeiten er hat, Erkrankungen gezielt zu überwinden.

Frage: Wie kommen die Biophotonen eigentlich in unsere Zellen? Kritiker behaupten ja, das Licht entstehe aus zufälligen chemischen Prozessen. Nehmen wir dieses Licht auf, oder produzieren wir es selbst?

Dr. Popp: Beides! Ich habe einst in diesem Zusammenhang den Begriff des Lichtsäugers verwendet und dafür eine Menge Prügel bezogen. Ein Lichtsäuger ist aber nichts weiter wie ein Lebewesen, welches das Licht anzieht, attraktiv dafür ist. Man findet solche attraktive Kopplungen tatsächlich in Lebewesen. Diese attraktive Kopplung ist quasi der Leim für das Gerüst der Lebewesen ... Fakt ist aber, dass wir durch das Sonnenlicht und durch die Nahrung Biophotonen aufnehmen und dann in unserer DNA abspeichern. Zum Informationstausch, also zur Zellkommunikation „benutzt“ unser Organismus dieses Licht dann wieder und ruft es quasi ab.

Frage: Ist demnach das Sonnenlicht das wichtigste „Nahrungsmittel“ des Menschen?

Dr. Popp: Das kann man sicher so sagen. Ohne das Licht der Sonne gäbe es keine Biophotonen und damit keine Zellkommunikation und somit kein Leben! Wir ernähren uns quasi von Licht. Das klingt zuerst einmal sehr eigenartig, ist es bei genauerem Hinsehen allerdings nicht, da

auf subatomarer Ebene quantenmechanische Prozesse das Sagen haben! Die DNA ist demnach nicht nur für die Reproduktion der Zellen verantwortlich, sondern hier finden eigentlich noch weit beachtlichere Prozesse statt!



Foto: © Mopic - Fotolia.com

Die Spiralstruktur der DNS ist derart wundervoll aufgebaut, dass sie Biophotonen speichern und auch wieder abgeben kann! Wenn wir z. B. ein Blatt in unseren absolut dunklen Messapparat legen, dann können wir auf dem Bildschirm sehen, wie die Lichtintensität ganz langsam abnimmt, wie die Biophotonen praktisch „gedimmt“ werden. Öffne ich den Apparat und belichte die Probe jedoch erneut, dann sieht man, wie das Blatt schnell wieder hell leuchtet, weil es neues Licht eingespeichert hat! Schadstoffen belastet oder bestimmten Umwelteinflüssen ausgesetzt oder eben „Bio“ sind. Deswegen kann man ja beispielsweise auch die Qualität von Lebensmitteln austesten! Große Konzerne verwenden seit Jahrzehnten unser Messverfahren für die Qualitätsanalyse ihrer Lebensmittel. Interessanterweise sagte schon Erwin Schrödinger, dass Lebewesen kohärente Zustände seien! Das können wir hier aus der Praxis heraus nur bestätigen. Schlechte oder gute Nahrung unterscheidet sich im Grad der Kohärenz zueinander. Hier wird auch klar, wie wichtig es ist, gesunde Lebensmittel zu sich zu nehmen. Wir nehmen ansonsten die Ordnungen von geschädigten Lebensmitteln in uns auf und schwächen die Kohärenz in unserem Organismus! Mit der Nahrung nehmen wir auch die darin eingebundene Information auf, und diese Ordnung bestimmt ihrerseits, wie sich die Zellen entwickeln.

Ich habe hierzu vor einigen Jahren ein Büchlein mit dem Titel „Die Botschaft der Nahrung“ geschrieben. Die Nahrung hat tatsächlich die Fähigkeit, dem Menschen

eine Botschaft zu übermitteln. Da kommt man doch ins Grübeln, welche Botschaft man zu sich nimmt, wenn man in das zu Wurst verarbeitete Fleisch eines unglücklichen Tieres beißt, oder? Wir tragen hier doppelte Verantwortung!

Frage: Der Begriff des „Lichts“, dazu noch eines Lichtes, das aus unseren Zellen strahlt, gibt doch religiösen wie esoterischen Strömungen sicherlich viel Rückenwind. Hatten Sie Probleme damit, Ihre wissenschaftliche Arbeit von „Esoterik-Interpretationen“ abzugrenzen?

Dr. Popp: Esoterik? Nein. Ich habe keine Angst, vereinnahmt zu werden! Außerdem gehört das auch zur Freiheit des Denkens! Warum sollten sich diese Richtungen nicht auch mit meinen Gedanken beschäftigen dürfen?

Ich kann nur sagen, dass ich das Leben, das Entstehen des Lebens, sein Wirken als Physiker verstehen möchte. Ich habe mich mit den Werkzeugen der Physik an die Beantwortung dieser Fragen gemacht. Wenn ich also das Licht, das aus unseren Zellen entsteht, als das Medium für die körpereigene Zellkommunikation ansehe und während eines Interviews von einem physikalischen Selbstverständnis ausgehend sage: „Wir schwimmen eigentlich in einem Meer von Licht! Es gibt, genau betrachtet, keine absolute Dunkelheit, da es unmöglich ist, Finsternis zu erhalten!“, dann fühlen sich von dieser Aussage eben auch andere angesprochen. Rein sachlich, vom Standpunkt meiner wissenschaftlichen Arbeit aus betrachtet, von dem, was ich messe, sehe und berechne, stimmt diese Aussage allerdings. Sie lässt aber eben auch viel Raum für Eigeninterpretationen zu, an die ich in der Sekunde gar nicht gedacht habe. Wenn man an meinen Gedanken jedoch etwas willentlich verdrehen möchte, baue ich immer auf die Gewissheit, dass letztlich doch eh alles auf den Tisch kommt! Daran habe ich keinen Zweifel. Sie wissen ja: wo Gefahr ist, da erwächst auch das Rettende!

Erschienen in der Zeitschrift „*Naturscheck*“, Ausgabe Frühling 2010
www.naturscheck.de
 Das Gespräch führte Mehmet Yesilgöz



LIFEWAVE®

BIOPHOTONEN- PFLASTER



Die selbstklebenden Life-Wave-Pflaster wirken über spezielle Lichtwellen, die Biophotonen. Diese werden von den natürlichen Substanzen, die in den Pflastern eingeschweißt sind, ausgestrahlt. Das Anwendungsprinzip basiert auf der traditionellen chinesischen Medizin: Je nach Klebeposition der Pflaster werden bestimmte Meridiane und damit auch die dazugehörigen Organe energetisch stimuliert und somit das Energiesystem des Körpers ausgeglichen. Dadurch werden verblüffend schnell Regulationsmechanismen im Körper ausgelöst:

- **mehr Energie und Leistungsfähigkeit**
- **weniger Schmerzen und mehr Entspannung**
- **besser schlafen und erholt aufwachen**
- **leichter abnehmen ohne JO-JO-Effekt**
- **rasche Stressreduktion und Antiaging**
- **schnelle Wundheilung und Regeneration**
- **natürliche Entgiftung und Entschlackung**

Kompetente AnsprechpartnerInnen in Ihrer Umgebung:

Ulrike Icha ● DI Nr. 783624

1120 Wien, Flurschützstraße 36/12/46 ● Tel.: 0680 218 52 15 ● Mail: ulrike.icha@utanet.at
www.easy.or.at ● www.lifewave.com/osterreich

Mag. Christine Marschoun ● DI Nr. 793771

1150 Wien, Holochergasse 19/7 ● Tel.: 0699 814 66 058 ● Mail: christine@marschoun.com
www.marschoun.com ● www.lifewave.com/marschoun

Silvia Brejcha ● DI Nr. 794764

1190 Wien, Boschstr. 41/4/14 ● Tel.: 0664 461 49 60 ● Mail: office@system-energethik.at
www.system-energethik.at ● www.lifewave.com/wien-oesterreich

Evelyn Jamnig ● DI Nr. 798454

1190 Wien, Görgengasse 3/13 ● Tel.: 0688 86 96 492 ● Mail: evelyn.jamnig@bewegungsreich.at
www.bewegungsreich.at ● www.lifewave.com/EvelynJamnig

Romana Kreppel ● DI Nr. 794032

2500 Baden, Helenenstraße 40 ● Tel.: 0699 15 123 208 ● Mail: office@romanakreppel.at
www.romanakreppel.at ● www.lifewave.com/wien-niederoesterreich

Gabriele Pleikner ● DI Nr. 792628

2571 Thenneberg, Haus Nr. 244 ● Tel.: 0664 125 91 81 ● Mail: gabriele.pleikner@a1.net
www.lifewave.com/pleikner

Mag. Christian Dillinger ● DI Nr. 789834

8020 Graz, Lagergasse 33 ● Tel.: 0676 523 72 65 ● Mail: info@movinginstitut.at
www.movinginstitut.at ● www.lifewave.com/789834

Die Wirbelsäule

Eine ganzheitliche Betrachtung der Wirbelsäule am Beispiel des Metallelements

Text: Monika Übel-Helbig

Die Wirbelsäule ist die tragende Säule unseres Körpers und repräsentiert viele Aspekte unseres Lebens. Den strukturellen Aufbau, die Aufrichtung des Körpers, das Rückgrat des Menschen. Sie ist das zentrale „Stützorgan“ des Körpers und die stabile Schutzhülle für das Rückenmark.

Das Wort „Wirbelsäule“ an sich bildet ein Paradoxon. Wirbel stehen für Beweglichkeit und Flexibilität, „Säule“ bedeutet Stabilität und Standfestigkeit. Sie vereint damit auf geniale Weise beides in sich, das Leben wird zu einem freudigen Tanz – wir sind „lebendig“ und fühlen uns wohl. Sie wird aber auch durch energetische und feinstoffliche Aspekte stark beeinflusst, wie die Befindlichkeit, die Einstellung zum Leben, geistige und spirituelle Glaubensmuster. Die Wirbelsäule reagiert feinfühlig auf unsere Gedanken, Ängste und Zweifel. Verlust, Stress und Konflikte sind vielfach die Ursache von Rückenbeschwerden.

Sie wird oft als die „Achse der Seele“ benannt. Es werden Meridiane und Organverbindungen den einzelnen Wirbeln zugeordnet und die Energiezentren (Chakren) haben Entsprechungen an der Wirbelsäule.

Die Anatomie der Wirbelsäule

Die Wirbelsäule wird in Hals-, Brust-, und Lendenwirbelsäule unterteilt. Sie besteht aus 32 bis 34 Wirbelknochen, die zu fünf Gruppen zusammengefasst sind:

- | | |
|------------------------------|--------------|
| • 7 Halswirbel | C1 bis C7 |
| • 12 Brustwirbel | Th1 bis Th12 |
| • 5 Lendenwirbel | L1 bis L5 |
| • 5 Kreuzbeinwirbel (Sakral) | S1 bis S5 |
| • 3 bis 5 Steißbeinwirbel | Co1 bis Co3 |

Diese Strukturen werden durch Wirbelgelenke und Bandverbindungen stabilisiert. Innerhalb des Wirbelkanals verläuft das autonome Nervensystem und versorgt die Organe und die gesamten Körperstrukturen. Zwischen den einzelnen Wirbelkörpern tritt jeweils auf beiden Seiten ein Spinalnerv aus, der den entsprechenden Körperbereich (Gefäße, Organ, Muskeln, Haut) versorgt. Durch Bewegungsmangel, langjährige Fehlbelastungen oder falsche Bewegungen kommt es oft zu chronischen Verspannungen der Muskulatur. Wird der Spinalnerv eingeeengt, kann es zu Beschwerden an allen von ihm versorgten Geweben kommen.

Die Wirbelsäule aus energetischer Sicht

Am Beispiel „Metallelement“ möchte ich Ihnen einige Verbindungen vorstellen:

Beziehung zu den Jahreszeiten und Elementen

Die fünf Elemente aus der TCM sind auch in der Wirbelsäule präsent. Nach den Jahreszeiten wird das **Metallelement dem Herbst** zugeordnet. Dazu werden die Halswirbel **C4 bis C7** gezählt, aber auch die Brustwirbel **Th1 und Th2**. Diese bilden den fließenden Übergang vom Sommer auf den Herbst und werden daher auch dem „Altweibersommer“ (Element Erde) zugeordnet.

Beziehung zu den Meridianen

Der Lungen- und der Dickdarmmeridian werden dem Element Metall zugeordnet. Die Verbindungen zu den Wirbelkörpern:

- C3** Dickdarm (Ileocecalklappe)
- T2** Lunge, GG, Herz, Kreislauf
- T3** Lunge
- L2** Dickdarm
- L4** Dickdarm

Verbindungen zu Körperteilen, Organen und Drüsen

und Auswirkungen, die von den entsprechenden Wirbeln beeinflusst werden können. Nach Dr. J.V. Jerney:

- C4** Körperbereiche: Mund, Lippen, Nase, Ohrtrumpete
Auswirkungen: Allergien, Polypen, Katarrh
- C5** Körperbereiche: Stimmbänder, Rachen, Halsdrüsen
Auswirkungen: Halsschmerzen, Heiserkeit, Kehlkopfentzündung
- C6** Körperbereiche: Halsmuskeln, Mandeln, Schultern
Auswirkungen: Mandelentzündung, Krupp, steifer Hals
- C7** Körperbereiche: Schilddrüse, Ellenbogen, Schulterschleimbeutel
Auswirkungen: Kropf, Erkältung, Schleimbeutelentzündung
- T1** Körperbereiche: Luftröhre, Speiseröhre, Hand und Unterarm
Auswirkungen: Asthma, Husten, Schmerzen in Hand und Unterarm
- T2** Körperbereiche: Herzklappen, Herzkranzgefäße
Auswirkungen: Herzbeschwerden, Brustbeschwerden
- T3** Körperbereiche: Lungen, Brustkorb, Bronchien
Auswirkungen: Lungenentzündung, Bronchitis, Grippe, Rippenfellentzündung

Psychische Zuordnung der Wirbelkörper

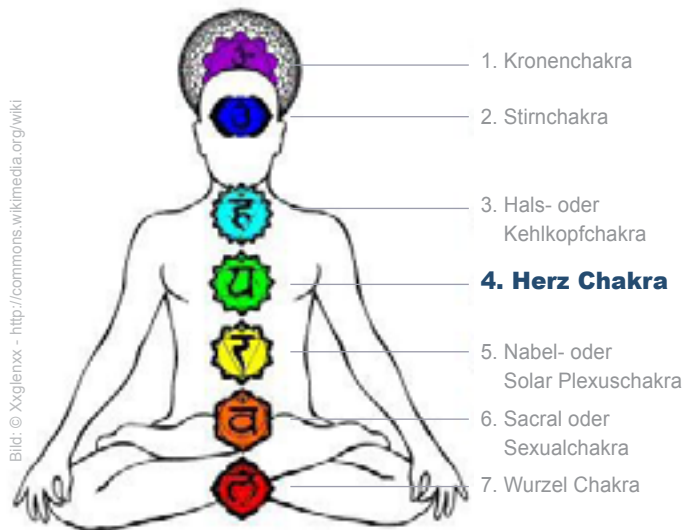
Als Beispiel für den dritten Brustwirbel (T3):

T3 - steht für seine Bedürfnisse nicht ein, hat keine eigene Meinung, zieht sich zurück, ist in alten schmerzhaften Verletzungen gefangen, fühlt innerliches Chaos, ist Kommunikationsunfähig, übermäßige Temperaturempfindlichkeit.

Die ganzheitliche Betrachtung: Probleme oder Schmerzen in der Wirbelsäule und im Rücken deuten oft auf ungelöste Konflikte oder blockierte Lebensthemen hin. Organische Erkrankungen oder funktionelle Störungen haben häufig ihre Ursache in Verschiebungen und Fehlstellungen einzelner oder mehrerer Wirbelkörper. Traumen, Stress, seelische oder emotionale Konflikte führen oft zu einer mechanischen Fehlstellung der Wirbelsäule und Gelenke. Um die Funktion der Gelenke aufrechtzuerhalten, werden kompensatorische Fehlhaltungen eingenommen. Diese führen auf Dauer zu den entsprechenden Symptomen und Funktionseinschränkungen. Unverarbeitete Probleme, Traumata und Konflikte, die wir nicht sehen wollen, werden gespeichert und können Energieblockaden bilden. Es kann sich eine Erkrankung im Körper manifestieren, die oft sehr deutlich auf das zugrunde liegende seelische Problem hinweist.

Die nachfolgenden vorgestellten Ausgleichsmöglichkeiten habe ich selbst erfahren und erlernt und sie bieten effektive ganzheitliche Unterstützungsmöglichkeiten an.

T3 wird dem **Herzchakra** zugeordnet.



Positive Affirmationen für das Herzchakra:

- "Ich vergebe mir."
- "Ich vergebe allen und mir selbst."
- "Ich vertraue mir und baue auf mich"
- "Ich vertraue meinen Fähigkeiten."

Emotionszuordnungen der Meridiane

LUNGE: Intoleranz, Trauer, Depression, Kummer, Geringschätzung, Hochmut, Enge, Verachtung, Vorurteile, Niedergeschlagenheit, Überheblichkeit, Abgrenzung, Toleranz, Fröhlichkeit, Bescheidenheit, Rechtschaffenheit,

DICKDARM: Schuldgefühle, verbittert, ungnädig, festhalten Selbstwert, gnädig, barmherzig, loslassen, annehmen

Anzeichen für Disharmonien im Metallelement

Dem Metallelement mit den Meridianen Lunge und Dickdarm, wird auch das **Immunsystem** zugeordnet.

Störungen im Metallelement können verschiedene Auswirkungen haben. Z. B.: Abwehrschwäche, Atemnot, Asthma, Bronchitis, Husten, Halsschmerzen, Immunerkrankungen, Hauterkrankungen, Lungenentzündung, Lungenödem, kalte Hände, Rheuma durch Kälte, Schwäche, Schweißausbrüche, Schüttelfrost, leise Stimme, Seufzen, Weinen, Bauchschmerzen, Blähungen, Darminfektionen, Darmkoliken, Durchfall, Verstopfung, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa. (Diese Aufzählung zeigt Beispiele auf und beansprucht nicht den Status der Vollständigkeit.)

Dorn Methode - Breuß Massage

Kinesiologie mit Breuß Energy Balancing© Energy Rücken Fit©

Die Dorn Methode

Dieter Dorn (1938-2011) war ein Holzfachmann und Landwirt aus dem Allgäu und entwickelte die „Dorn-Therapie“. Eine manuelle Methode, die er von einem Bauern erlernt hatte und weiterentwickelte. Zu der Meinung, dass so genannte Abnutzungsercheinungen oder chronische Rückenschmerzen als nicht mehr veränderbar eingestuft werden, sagte er: „Wenn sich Körperteile abnutzen würden, dann müssten ganz zuerst unsere Hände und Finger daran glauben“. Der Mensch kann sich regenerieren, so lange er lebt. Jede Zelle des Körpers erneuert sich ständig. Die Dorn-Methode setzt direkt an den fehlstehenden Wirbeln und Gelenken an und berücksichtigt die Verbindungen zu den Körperteilen nach dem amerikanischen Arzt J.V. Cerney.

Die Breuß Massage

Der Vorarlberger Elektromonteuer und Naturheilkundige Rudolf Breuß (1899-1990) setzte diese Erkenntnis in einer wirkungsvollen Massagetechnik um. Er entwickelte eine spezielle Ausgleichsmethode für die Bandscheiben und die gesamte Wirbelsäule. Unter Berücksichtigung der Meridiane wird eine sanfte energetische Wirbelsäulenmassage angewendet, die eine Regeneration von eingengten, zu wenig versorgten Bandscheiben einleiten kann. Die Verwendung von Johanniskraut-Öl wirkt beruhigend auf die Nerven und leitet eine tiefe Entspannung und Regenerierung ein.

Die Dorn- und Breuß Methode berücksichtigt das Wissen von den Wechselwirkungen zwischen Körper, Energiestrukturen und der Seele des Menschen und erreicht nicht nur die Wirbelkörper selbst, sondern über die Spinalnerven und die Energiemeridiane die meisten Organsysteme des Körpers.

Die Holleis Methode©

Diese Methode wurde von Alexander Holleis aus Salzburg auf Basis der bereits vorher von ihm entwickelten „Kine cum Dorn“-Methode aufgebaut. Als einer der begabtesten Schüler von Dieter Dorn und der praktischen Anwendung verschiedenster

Kinesiologie und Komplementärmethoden hat sich durch seine kreative Arbeit eine erfolgreiche Synthese entwickelt. Die Techniken dienen der energetischen Harmonisierung der Wirbelsäule und der Gelenke. Er geht dabei von der Tatsache aus, dass der Bewegungsapparat von Geburt an mit einem für diese Funktion optimalen Grundmuster ausgestattet ist.

Meine persönlichen Erfahrungen:

Durch einen Unfall ist meine Wirbelsäule schwer in Mitleidenchaft gezogen worden. Dauerschäden und Schmerzen waren die Folge. Lange war ich auf der Suche meine Lebensfreude und Lebenskraft wieder zu finden. 1985 entdeckte ich in der Kinesiologie (TfH und Edu-K) eine wunderbare Möglichkeit zur Hilfe und Verbesserung meiner Störungen. Viele Seminare und Ausbildungen folgten dieser Erfahrung.

Im August 1998 besuchte ich gemeinsam mit meinem Mann ein Seminar bei Dieter Dorn (die Dorn Methode) von dem ich viel profitierte. Danach erlernten wir den Wirbelsäulenausgleich nach Rudolf Breuß und die Holleis Methode (nach Alexander Holleis). Meine eigenen Rückenbeschwerden wurden immer besser und waren ein Indikator für mich, was hilfreich und effektiv ist.

„Breuß-Energy-Balancing“©

Wir verbanden alle unsere Erfahrungen und das ganzheitliche Wissen aus den verschiedenen Methoden und entwickelten eine eigenständige Arbeit. Aus der Kombination von Breuß, Dorn und Holleis Techniken und den verschiedenen kinesiologischen Richtungen (Brain Gym, TfH, Sportkinesiologie u.v.a.m.) entstand das „Breuß-Energy-Balancing“© und das Bewegungsprogramm „Energy Rücken Fit“©.

Unser Ziel ist, den Menschen wieder in sein Gleichgewicht und Wohlbefinden zurück zu führen. Das beinhaltet alle Bereiche des Seins: physische, seelische, emotionale, mentale und energetische Ebene.

Für uns bilden diese effizienten Techniken einen der Grundpfeiler der ganzheitlichen Arbeit mit der Wirbelsäule.

Die drei Grundpfeiler meiner ganzheitlichen Wirbelsäulenarbeit

- Energetische Arbeit am Rücken - „Breuß-Energy-Balancing“©
- Ganzheitliche Bewegung - „Energy Rücken Fit“©.
- Selbstbestimmung und Eigenverantwortung – Gesundheitsbewusstsein entwickeln

„Energy Rücken Fit“©

Aus meinen persönlichen Erfahrungen mit ausgewählten kinesiologischen und energetischen Übungen, habe ich die für mich effektivsten Bewegungen für den Rücken und die Wirbelsäule zusammengestellt. Sie haben sich als sehr erfolgreich bei allen Arten von Rückenbeschwerden, als auch bei Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, chronischen Verspannungen und ausstrahlenden Schmerzen in Arme oder Beine erwiesen und können auch perfekt zur Vorsorge eingesetzt werden.

Die Übungen können ergänzend bei allen Arten von Manualtherapien und medizinischen Behandlungen zusätzlich eingesetzt werden (nach Absprache mit dem behandelnden Arzt) und fördern die Erlangung von Wohlbefinden und Ausgeglichenheit.

Die nachfolgende und weitere Übungen sind im großen Gesundheitsbuch nach Edgar Cayce beschrieben. Ich persönlich habe sehr gute Erfahrungen mit dieser Übung gemacht und führe sie regelmäßig aus.

In Kombination mit einem ganzen kinesiologischen Übungsprogramm haben sich diese Übungen sehr bewährt.

Ich wünsche ihnen viel Freude mit der Bewegung.

Monika Übel-Helbig

Als Beispiel eine Übung für das Element Metall und den Rücken

Diese Übung unterstützt und stärkt den Rücken, verbessert die Zentrierung und stärkt die Fuß- und Beinmuskulatur. Sie regt den Energiefluss im Rückenbereich, im Becken und in den Beinen an.

Grundstellung: Stellen sie sich ohne Schuhe gerade hin, die Beine sind hüftbreit auseinander und die Füße zeigen gerade nach vorne.

Abb. A: Einatmen: Während Sie einatmen heben Sie die Arme langsam nach oben und stellen sich dabei auf die Zehenspitzen. Die Knie nicht durchstrecken, sondern locker lassen. Dabei strecken Sie den Rücken und ziehen die Arme hoch. In dieser Haltung kurz verweilen.

Abb. B: Ausatmen: Während Sie ausatmen senken Sie ihre Arme in die waagrechte Position und rollen von den Zehenspitzen auf die Fußsohlen in den Fersenstand ab. Der Körper bleibt in einer aufrechten Haltung und die Knie bleiben locker. In dieser Haltung etwas länger verweilen.



Fotos: © Monika Übel-Helbig



Tipp: Um die Integration von Gehirnbereichen, Meridianen und Bewegung anzuregen, können Sie zusätzlich die Augen nach rechts richten, damit wird die linke Gehirnhälfte angesprochen, oder nach links richten, für die rechte Gehirnhälfte.

Feedbacks: "Nach der letzten Balance bei Dir waren meine Schulter-Nacken-Kopfschmerzen wirklich fast weg und das hat auch am nächsten Tag angehalten und ich kann das mit den Übungen, die Du mir ausgetestet hast, auch weiterhin ganz gut in Balance halten. Danke und liebe Grüße B."

"Wie immer ist Ihre Behandlung ein nachhaltiger Energieschub uns eine wahre Freude für meine Seele. Aber diesmal im speziellen war ich sehr verblüfft. Nachdem ich vor ein paar Wochen das Krankenhaus verlassen hatte und Sie wieder besuchte, hatte ich erstmalig das Gefühl, dass meine frisch operierte Hüfte wieder eine Teil meines Körpers wurde. ... Ich konnte ich mich völlig schmerzfrei und so gut wie noch nie - nach meiner Hüft-OP bewegen. ... Hiermit möchte ich mich von ganzen Herzen für ihre heilende Hilfe, all die Jahre, bedanken, die mir mein Leben mit meiner Hüftdisplasie sehr erleichtert haben. Vielen Dank S. F."



Monika Übel-Helbig

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

Kontakt:

Wilhelm Exner - G. 2/20,
1090 Wien

Mobil: 0676 92 29 152

E-Mail: energy.zentrum@chello.at

Home: www.energy-world.at

Quellenangabe: Manuals von Kim Da Silva / Manuals von Paul & Gail Dennison / Kursunterlagen von Dieter Dorn / Gerda Flemming – Die Methode Dorn / Lehrtafel Wirbelsäule Psyche von PraNeoHom® / Rudolf Breuß - Krebs, Leukämie / Kursunterlagen von Alexander Holleis / Luise L. Hay – Heile Deinen Körper, Lüchow Verlag / Harold J. Reilly/Ruth H. Brod – Das große Gesundheitsbuch nach Edgar Cayce, Bauer Verlag

Internet-Verweis: Wikipedia; Wirbelsäule

Die Säule des Mensch-Seins

Mögliche Auswirkungen von Wirbelverschiebungen

In der traditionellen chinesischen Medizin spricht man bei der Wirbelsäule von der "Seele des Körpers" und hebt damit die zentrale Bedeutung derselben hervor. Ähnliche Wichtigkeit ist auch aus ganzheitlicher Sicht beizumessen, da die Wirbelsäule nicht nur die zentrale Stütze des Körpers ist, sondern auch Schutzhülle für das Rückenmark, welches das übergeordnete Steuerungssystem für alle Funktionen des Körpers ist, indem es alle Befehle, Informationen und Steuerungsimpulse an die Kommandozentrale des Gehirns übermittelt.

Nerven treten zwischen den Wirbelkörpern aus und führen zu den verschiedenen Organen. Ist durch eine Fehlstellung eines Wirbels z. B. eine reflektorische Muskelverspannung entstanden, drückt dieser verspannte Muskel auf die Nervenbahnen. Neben den Schmerzen, die dabei empfunden werden, ist durch den irritierten Nerv oft gleichzeitig eine bestimmte Organfunktion ganz erheblich beeinträchtigt.

Im Wort „Haltung“ erkennen wir eine wesentliche seelische Bedeutung des Rückens. Menschen nehmen „Haltung“ zu einer Situation ein, sie beziehen Position, setzen sich damit auseinander. Diese Haltung kann starr oder flexibel sein. So wie Menschen derartige „Haltungen“ (Einstellungen) dem Leben gegenüber einnehmen, so wird sich auch ihr Rücken formen. Im Extremfall mag manchen Menschen in der Kindheit ihr Rückgrat „gebrochen“ worden sein, sie haben sich daher in der Folge sehr schwer getan, ihre eigene Meinung, ihren eigenen „Standpunkt“ zu entwickeln. Ein solcher „Bruch“ ist oft auch in der WS zu sehen. Ärzte der Uniklinik Heidelberg haben für Rückenprobleme daher auch Stress verantwortlich gemacht und psychotherapeutische Programme erfolgreich zur Schmerzbewältigung eingesetzt.

Die nebenstehende Skizze veranschaulicht die Zusammenhänge der einzelnen Wirbel mit Organen, Körperbereichen und möglichen Beschwerdebildern sowie mit emotionalen Auswirkungen. Zur Problembewältigung ist daher eine ganzheitliche Betrachtungsweise sinnvoll. Ärztlichen Therapien können mit Hilfe von sanften Methoden zur Harmonisierung von Gelenken, Muskeln, Organen und Emotionen wertvoll ergänzt werden. Dazu zählen unter anderem die verschiedensten Möglichkeiten aus der Kinesiologie, der Dorn-Breuß-Methode und der Ortho-Bionomy.



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

Bild: © arsdigital - Fotolia.com

Wirbel	
C1	Halswirbelsäule
C2	
C3	
C4	
C5	
C6	
C7	
TH1	Brustwirbelsäule
TH2	
TH3	
TH4	
TH5	
TH6	
TH7	
TH8	
TH9	
TH10	
TH11	
TH12	
L1	Lendenwirbelsäule
L2	
L3	
L4	
L5	
Kreuzbein	
Steißbein	

Quellen: Liste Parker Chiropraktiker

Versorgungsgebiete	mögliche körperliche Auswirkungen	mögliche emotionale Auswirkungen
Blutversorgung vom Kopf, Hypophyse, Kopfhaut, Gesichtsknochen, Gehirn, Innen- und Mittelohr, sympathisches Nervensystem	Kopfschmerzen, Nervosität, Schlaflosigkeit, Migräne, Kopfgrippe, Bluthochdruck, Nervenzusammenbruch, chronische Müdigkeit, Schwindel	Ängstlichkeit, Verwirrtheit, zwanghaftes Denken, Davonlaufen vor dem Leben.
Augen, Sehnerven, Hörnerven, Nebenhöhlen, Mastoid-Knochen, Zunge, Stirn	Nebenhöhlenbeschwerden, Allergien, Schielen, Taubheitsgefühl, Augenleiden, Ohrenscherzen, Ohnmachtsanfälle, bestimmte Arten von Blindheit	fehlende Weitsicht; Verweigerung, Dinge zu verstehen, Nicht-Hinsehen wollen, Unentschlossenheit
Wangen, Ohrmuscheln, Gesichtsknochen, Zähne, Facialis-Nerv	Neuralgie, Neuritis, Akne oder Pickel, Ekzeme	Unentschlossenheit, Gefühl von Schuldigkeit, Märtyrertum, "Runterschlucken" von Emotionen
Nase, Lippen, Mund, Eustachische Röhre	Heuschnupfen, Katarrh, Hörverlust, Polypen	Haltlosigkeit, Verbittertheit, Unterdrückung von angestauten Gefühlen
Stimmbänder, Halsdrüsen, Rachen	Heiserkeit, Halsschmerzen, Kehlkopfentzündung	Unfähigkeit, zu kommunizieren; Angst, sich lächerlich zu machen
Nackermuskulatur, Schultern, Mandeln	steifes Genick, Oberarmschmerzen, Mandelentzündung, Keuchhusten	Leisten von Widerstand; Unfähigkeit, für seine eigenen Bedürfnisse einzutreten
Schilddrüse, Schulter-Schleimbeutel, Ellbogen	Schilddrüsenerkrankungen, Schleimbeutelentzündungen, Erkältungen	Verwirrtheit, Wut, Gefühl von Wehrlosigkeit und Hilflosigkeit, Zulassen von Demütigungen und Unterdrückung
Unterarme, Handgelenke, Hände, Finger, Speise- und Luftröhre	Atembeschwerden, Asthma, Husten, Kurzatmigkeit, Schmerzen in den Unterarmen und Händen	Mangelndes Vertrauen in das Leben; Glaube, alles selbst machen zu müssen, "Sich-Aufhalsen" von Arbeit
Herz einschließlich seiner Klappen und Umhüllung, Herzkranzgefäße	funktionelle Herzbeschwerden und gewisse Brustleiden	Freudlosigkeit, Hartnäckigkeit, Freudlosigkeit, Angst vor emotionalen Verletzungen
Lungen, Bronchien, Rippenfell, Brustkorb, Brüste	Bronchitis, Lungenentzündung, Rippenfellentzündung, Grippe	Unfähigkeit, zu kommunizieren; Rückzug; Unfähigkeit, für die eigenen Bedürfnisse einzustehen
Gallenblase, Gallengänge	Gallenleiden, Gelbsucht, Gürtelrose	unterdrückte Wut, Verbissenheit in der Erreichung von Zielen, Verbittertheit, Schuldzuweisungen an andere
Leber, Solarplexus, Blut	Leberleiden, niedriger Blutdruck, Anämie, Kreislaufschwäche, Arthritis, Fieber	Sorge um andere, Traurigkeit, Verleugnung von Gefühlen
Magen	Magenbeschwerden (oft auch nervöser Art), Verdauungsstörungen, Sodbrennen	Sorgen, Zukunftsängste, Suchtneigung
Bauchspeicheldrüse, Zwölffingerdarm	Geschwüre, Gastritis	Verweigerung von Genüssen, Inneres Aufbäumen
Milz	Abwehrschwäche	Sorgen, Angst vor dem Scheitern, respektiert das Gute in sich nicht
Nebennieren	Allergien, Nesselausschläge	Unterdrückte Aggressivität, Opferrolle, fühlt sich im Stich gelassen
Nieren	Nierenbeschwerden, Nieren(becken)entzündung, chronische Müdigkeit, Arterienverkalkung	Opferrolle; Verweigerung, Verantwortung zu übernehmen, Probleme in privaten und beruflichen Partnerschaften
Nieren, Harnleiter	Hauterkrankungen (Akne, Pickel, Ekzeme, Furunkel)	Beziehungsängste, mangelndes Selbstbewusstsein, Unsicherheit
Dünndarm, Lymphsystem	Blähungen, verschiedene Arten von Sterilität, Rheumatismus	hält an Vergangenen fest; erlaubt sich nicht, zu lieben
Dickdarm, Leistenpforte	Verstopfung, Kolitis, Durchfall, verschiedene Arten von Brüchen (Hernien)	Angst vor Neuem; Unsicherheit; Wunsch, alleine zu sein
Blinddarm, Bauch, Oberschenkel	Krämpfe, Atembeschwerden, Übersäuerung, Krampfadern	Verkrampftheit, Panik, Gefühl von Ausweglosigkeit
Geschlechtsorgane, Gebärmutter, Blase, Knie	Blasenleiden, Menstruationsbeschwerden, Fehlgeburten, Bettnässen, Impotenz, Wechselbeschwerden, Knieprobleme	Gefühl von Schuldigkeit; Selbsthass, Gefühl von mangelnder Geborgenheit
Prostata, Ischias, Muskeln des unteren Rückens	Ischiasprobleme, Hexenschuss, Probleme beim Wasserlassen (zu häufig, verhalten oder schmerzhaft), Rückenbeschwerden	Ohnmachtsgefühl, Angst vor finanziellen Problemen, Ablehnung von Sexualität
Unterschenkel, Füße, Sprunggelenke	Schlechte Durchblutung der Unterschenkel, geschwollene Knöchel, schwache Sprunggelenke und schwaches Fußgewölbe, kalte Füße, schwache Beine, Wadenkrämpfe	Unsicherheit, Wut, mangelndes Ausleben von Lust
Hüftknochen, Gesäß	Beschwerden im Bereich der Hüft- und Beckengelenke, Wirbelsäulenverkrümmungen	alte unterdrückte Aggressivität, Gefühl von Macht- und Kraftverlust
Enddarm, After	Hämorrhoiden, Afterjucken, Schmerzen bei Sitzen	mangelnde Erdung, Festhalten an alten negativen Erlebnissen, inneres Ungleichgewicht

Riechforschung: Immer der Nase nach

Text: Simone Einzmann

Gefühle gehen durch die Nase:

Die Körpergerüche unserer Mitmenschen beeinflussen uns - unmerklich und nachhaltig. Forscher glauben, dass Menschen mit feinem Näschen zum Beispiel besonders einfühlsam sind.

Wenn Gefühle Flugzeuge wären, spielten Gerüche die Rolle der Lotsen. Der Duft von frisch gebrühtem Kaffee macht uns am Morgen munter, und im Ofen aufgebackene Brötchen wecken Erinnerungen an das sonntägliche Familienfrühstück in den Kindertagen. Umgekehrt genügt der Geruch des in Zahnarztpraxen gebräuchlichen Schmerzmittels Eugenol, um so manchem von uns Angst und Schrecken einzuflößen.

Gefühle gehen durch die Nase. Genauer gesagt: "Unsere Reaktion auf Gerüche hängt mit dem emotionalen Kontext zusammen, in dem wir sie das erste Mal wahrgenommen haben." So formuliert es die Psychologin Rachel Herz von der Brown University in Providence (US-Bundesstaat Rhode Island). Die Erfahrung entscheidet also mit darüber, was wir als Wohlgeruch wahrnehmen und was als Gestank. Babys etwa, deren Mütter während der Schwangerschaft oder Stillzeit oft Knoblauch aßen oder Zigaretten rauchten, reagieren auf solche Reize positiver als andere Säuglinge, so Herz. Grundsätzlich beruhten die meisten der von Gerüchen geweckten Gefühle auf Lernerfahrungen.

Um das nachzuweisen, führte die Psychologin 2005 zwei Experimente durch, bei denen sie ihren Versuchspersonen entweder eine Vorliebe für oder eine Abneigung gegen einen neu kreierten Geruch einimpfte. Zunächst ließ Herz ihre Probanden ein unterhaltsames oder aber ein frustrierendes Computerspiel testen. Dann präsentierte sie ihnen fünf verschiedene Duftproben: die angenehmen und vertrauten Wohlgerüche von Rose, Vanille, Zitrone und Pfefferminze - sowie einen undefinierbar süßlichen Mief aus Matsch und gebuttertem Popcorn.

Nach dem witzigen Spiel bewerteten die Teilnehmer den unbekannten Modergeruch häufiger als angenehm und vertraut, als dies eine Kontrollgruppe tat. Probanden, die das frustrierende Spiel hinter sich hatten, empfanden hingegen selbst die vermeintlichen Wohlgerüche als widerlich. Die Gefühlslage schien also auf den Geruch abzufärben.

"Unsere Reaktion auf Gerüche hängt mit dem emotionalen Kontext zusammen, in dem wir sie das erste Mal wahrgenommen haben"

Rachel Herz, Psychologin an der Brown University

Der erste Dufteindruck hinterlässt sogar Spuren im Gehirn, wie 2009 ein Team um die Neurobiologin Yaara Yeshurun vom Weizmann-Institut in Rehovot (Israel) herausfand. Die Forscher präsentierten ihren Testpersonen 60 Abbildungen von Gegenständen, jeweils gepaart mit einem anderen Duftstoff. Anschließend sollten die Probanden jedem Objekt, das ihnen erneut gezeigt wurde, den richtigen Geruch zuordnen, wobei sie stets zwischen drei Varianten wählen konnten. Schließlich präsentierten die Forscher die Objekte in einer weiteren Lernphase erneut, paarten sie nun allerdings mit anderen Düften. Eine Woche später sollten die Probanden Objekt und Duft wieder einander zuordnen - entweder in jener Kombination des ersten oder in jener des zweiten Durchgangs.

Zwar gelang den Teilnehmern das für beide Lernphasen etwa gleich gut. Doch nur dann, wenn sie sich korrekt an die erste Verknüpfung erinnerten, ließ sich bei ihnen im Gehirn ein bestimmtes Aktivitätsmuster beobachten: Besonders aktiv waren der Hippocampus sowie die Amygdala. Ersterer ist für Lernprozesse, Letztere für Gefühlsreaktionen sehr wichtig. Bei der zweiten Kombination blieb dieser Effekt dagegen aus; dasselbe galt für Bild-Ton-Verknüpfungen, die in einem weiteren Experiment getestet wurden.

Laut Yeshurun spielt die erste Assoziation zwischen Geruch und Objekt für das emotionale Gedächtnis eine besondere Rolle. So erkläre sich auch, warum bestimmte Düfte vor allem Erinnerungen an die Kindheit wecken - und nicht etwa an spätere Erfahrungen mit demselben Geruch.

Dass der Mensch emotional auf Gerüche reagiert, ohne sich dessen immer bewusst zu sein, ist vermutlich biologisch bedingt. Die Ursache liegt in der Bauweise unseres Gehirns: Das Geruchszentrum ist darin eng mit dem "emotionalen" limbischen System verbunden, so dass Düfte ohne Umweg über die Großhirnrinde auf unsere Gefühle einwirken. Dies geschieht unbemerkt und äußerst schnell. Gerüche eignen sich deshalb auch vortrefflich als zwischenmenschliches Warnsignal.

Schweiß als chemisches Signal

Schon lange ist bekannt, dass Tiere über chemische Signale miteinander kommunizieren, etwa um mitzuteilen, ob sie gerade fortpflanzungs- oder kampfbereit sind. Auch Menschen benutzen

ihre Nase längst nicht nur, um die Qualität von Nahrungsmitteln zu prüfen. Sie verständigen sich mit ihrer Hilfe auch untereinander, glauben Neurowissenschaftler der Universitäten Kiel und Düsseldorf. Sie untersuchten, wie die Zusammensetzung des Schweißes dabei als chemisches Signal dient, das Gefühle und Verhalten beeinflusst.

Gemäß einer Studie eines Teams um den Kieler Hirnforscher Alexander Prehn-Kristensen von 2009 können wir bei anderen Menschen sogar Angst erschnüffeln. Die Forscher platzierten Wattebäusche unter den Achseln von rund 50 Studenten, die gerade auf eine wichtige mündliche Abschlussprüfung warteten. Später mussten dieselben Studenten unter eher entspannten Bedingungen auf dem Ergometer schwitzen. Die in der Watte aufgefangenen Substanzen wurden aufbereitet und dienten als Riechproben für weitere Versuchspersonen, die mit einer speziellen Atemmaske im Magnetresonanztomografen lagen

Die Befragung der Testschnüffler fiel zunächst enttäuschend aus: In der Hälfte der Fälle bemerkten sie gar keinen Geruch, und wenn doch, gelang es ihnen nicht, die während der Prüfung und während des Sports entnommenen Proben zu unterscheiden. Allerdings wich die Hirnaktivität der Probanden voneinander ab - je nachdem, ob sie Angst- oder Trainingsschweiß in der Nase hatten!

Rochen sie an den Proben aus der Prüfungssituation, regten sich vermehrt Hirnregionen, die ebenfalls beteiligt sind, wenn wir Gefühle aus den Gesichtern anderer herauslesen, darunter der Gyrus fusiformis. Gleichzeitig traten verstärkt solche Areale in Aktion, die bei Empathie eine Rolle spielen, etwa die Insula, der Präcuneus und das Zingulum. Offenbar nimmt der Mensch Angstsignale automatisch und unbewusst wahr und reagiert darauf mit verstärkter Empathie, so die Schlussfolgerung der Forscher.

Schweißtest nach dem Horrorfilm

2009 untersuchte erneut ein Team um Prehn-Kristensen, ob sich die Geruchswahrnehmung auch auf das Verhalten von Probanden auswirkt. Wie ein Test belegte, fielen ihre Schreckreaktionen auf laute Geräusche stärker aus, wenn sie Angst- statt Trainingsschweiß in der Nase hatten. Jene Teilnehmer, die selbst unter sozialen Ängsten litten, reagierten dabei besonders stark auf die Ausdünstungen ihrer gestressten Mitmenschen!

Offenbar stellt sich der Organismus unbewusst auf eine mögliche Gefahr ein, vermutete die Psychologin Denise Chen von der Rice University in Houston (US-Bundesstaat Texas) schon 2006. Sie tupfte zunächst den Achselnschweiß ihrer Probanden mit Wattepads auf, während diese entweder aufregende Horrorvideos oder emotional wenig ansprechende Filme sahen. Danach unterzog die Forscherin eine weitere Gruppe von Versuchsteilnehmern einem Wortassoziationstest, während diese den Schweiß der Filmzuschauer rochen. Per Tastendruck sollten sie dabei entscheiden, ob zwei Begriffe zusammengehörten (etwa "Arm" und "Bein"). Umweht von den Ausdünstungen der Horrorvideogucker reagierten die Testpersonen langsamer und machten weniger Fehler als ihre Kollegen, die dem Körpergeruch der übrigen Fernsehzuschauer ausgesetzt waren.

Wer den Angstschweiß seiner Artgenossen riecht, sei offenbar vorsichtiger und wachsamer, so Chen. Evolutionsbiologisch gesehen ist das sinnvoll. Haben Menschen in unserer Nähe Angst, tun wir gut daran, uns selbst auf eine etwaige Bedrohung einzustellen.

Doch Schweiß kann nicht nur Gefahr, sondern auch Sicherheit signalisieren. Babys werden ruhig und entspannt, wenn sie den Geruch ihrer Mutter wahrnehmen, und der Stresslevel Erwachsener sinkt, wenn sie die Nase im T-Shirt ihres Partners vergraben, berichtete der Psychologe Donald McBurney von der University of Pittsburgh (US-Bundesstaat Pennsylvania) in Studien von 2006 und 2008.

"Männlicher Schweiß ist für Frauen nicht per se ein Aphrodisiakum"

Auch sexuelle Erregung lässt sich aus menschlichem Schweißgeruch herauslesen, stellte Chen in einer weiteren Studie fest. Die Psychologin sammelte Achselnschweißproben männlicher Probanden, während diese entweder einen erotischen oder einen neutralen Film sahen. Konfrontierte Chen dann weibliche Versuchspersonen mit dem männlichen Körpergeruch, regten sich bei ihnen zwei Hirnregionen: der orbitofrontale Kortex - ein Teil des limbischen Systems und an der emotionalen Bewertung beteiligt - sowie der oben erwähnte Gyrus fusiformis, der unter anderem bei der Gesichtserkennung eine Rolle spielt. Das neuronale Belohnungszentrum und der Hypothalamus dagegen, die unter anderem bei sexuellem Interesse aktiv werden, blieben stumm.

Das weibliche Gehirn verarbeite zwar die Information, dass ein sexuell erregter Mann anwesend ist, schlussfolgerte Chen, doch sei es wohl nicht sonderlich an diesem Mann interessiert. "Der männliche Schweiß ist für Frauen also nicht per se ein Aphrodisiakum", resümiert die Forscherin. Bewusst bemerkten die Probandinnen ohnehin keinen Unterschied zwischen den zwei verschiedenen Gruppen von Schweißproben.

Offenbar vermögen Menschen Gerüche besser zu unterscheiden, als ihnen bewusst ist. Lässt sich das Gehirn darin trainieren, etwa indem man Düfte mit einer unangenehmen Erfahrung verknüpft?

Training mit Rosendüften

Diese Frage untersuchten die Neurowissenschaftlerin Wen Li und ihre Kollegen von der Northwestern University in Chicago (US-Bundesstaat Illinois) 2008. Ihre Probanden sollten zwischen drei Rosendüften unterscheiden: Zwei der Proben enthielten dieselbe Substanz, während die dritte zwar genauso roch, in ihrer chemischen Zusammensetzung aber ein Spiegelbild der ersten beiden darstellte. Solche Varianten von Molekülen mit chemisch identischer Formel - auch Isomere genannt - kann der menschliche Geruchssinn in der Regel nicht unterscheiden.

Die Fähigkeit des Menschen, in einem Meer von Düften schnell, zuverlässig und noch dazu unbewusst den gefährlichen Duft zu entdecken, sei ein evolutionärer Vorteil, so Li. "Es hilft, den Geruch eines Löwen von dem einer Hauskatze unterscheiden zu können."

Möglicherweise haben emotional intelligente Menschen sogar eine feinere Nase. 2009 baten Denise Chen und ihre Kollegin Wen Zhou 44 Studentinnen, aus drei getragenen T-Shirts das ihrer Mitbewohnerin zu erschnüffeln. Die Psychologinnen bevorzugten für dieses Experiment Frauen, weil diese im Schnitt einen sensibleren Geruchssinn besitzen, wenn es darum geht, vertraute Menschen zu erkennen. Das Ergebnis: Jene Studentinnen, die in einem vorangegangenen Test als besonders empathisch eingestuft worden waren, hatten den besten Riecher.

Das sei nicht verwunderlich, erklärten Chen und Zhou. "An der Verarbeitung olfaktorischer Reize sind die Amygdala, der Hypothalamus sowie der orbitofrontale Kortex beteiligt, also die gleichen Strukturen, die auch bei der Verarbeitung von emotionalen und sozialen Reizen eine Rolle spielen." Die beiden Forscherinnen haben somit den Beweis erbracht, dass ein feines Näschen meist wohl mit einem größeren Einfühlungsvermögen einhergeht.

Quelle: Einzmann, S.: Immer der Nase nach. In: Gehirn und Geist 6/2010, Seite 12-15. Abdruck genehmigt von der Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH Heidelberg, 2013.



Simone Einzmann

Wissenschaftsjournalistin

Kontakt: 28f Wallfield Crescent
Aberdeen, AB25 2JX
GROSSBRITANNIEN
Tel.: 0044-7746171755
s.einzmann@gmx.de

www.simone-einzmann.de

Über die Liebe

Text:
Silvia Brejcha

Nichts lässt uns so sehr höchstes Glück und tiefstes Leid erfahren, wie die Liebe. Denn alles, was in uns unerlöst ist, zeigt sich in Liebesbeziehungen. Letztendlich ist jede Liebesbeziehung ein Versuch der Heilung und ein Weg zur Ganzheit, vorausgesetzt, wir schrecken nicht davor zurück, unsere unverarbeiteten Gefühle zu spüren, zuzulassen und zu transformieren. Je mehr Nähe entsteht, desto mehr dringen alte, unverarbeitete, oft schmerzliche Gefühle an die Oberfläche. Wenn wir es wagen da dran zu bleiben, obwohl es weh tut, haben wir die Chance, alte Blockaden aus dem Weg zu räumen und uns wirklich für eine tiefe Liebe zu öffnen.

Speziell, wenn bereits einige Beziehungen gescheitert sind, trägt Mann und Frau verwundete Stellen in sich, die durch verschiedenste Schutz- und Vermeidungsmechanismen vor neuerlichen Verletzungen geschützt werden sollen. Der Fokus ist dann auf der Angst vor neuerlicher Verletzung und ein energetisches Gesetz besagt, dass dort wo die Aufmerksamkeit hingeht, auch die Energie fließt, was bedeutet, dass wir genau das anziehen, was wir vermeiden wollen. Die Anziehung funktioniert nach dem Resonanzprinzip, das heißt, wir ziehen genau die Partner an, die mit unserem Energiesystem in Resonanz stehen. Diese spiegeln uns dann, was in uns selbst noch einer Lösung und Heilung bedarf. Werden Beziehungen mit dieser Einstellung eingegangen, dann sind alle Beziehungen eine unglaubliche Chance zu Wachstum. Selbst wenn sie scheitern, sind sie ein Geschenk des Lebens, das uns auf unserem Weg der Selbstentfaltung weiterbringt.

Wenn wir alle Gefühle wahrnehmen und durchleben, die in uns ausgelöst werden, ohne sie zu unterdrücken, dann finden wir darunter einen Schatz. Eine darunter verborgene Qualität wie zum Beispiel Selbstvertrauen, Gelassenheit, Verbundenheit, Zärtlichkeit, Verspieltheit, Friede und vieles mehr. Der Mut uns einzulassen, wird belohnt, denn dadurch finden wir zu uns selbst und unseren inneren Quellen der Kraft und Liebe. Schaffen wir es, uns selbst und unsere Verletzlichkeit mit einem liebenden

Herzen anzunehmen, dann öffnet sich dadurch auch der Weg zum Herzen eines Partners. Die Selbstliebe stärkt das Vertrauen in uns selbst und wir wagen es, unser Herz immer mehr zu öffnen. Wir lernen, auch in Beziehungen bei uns selbst zu bleiben, statt in Widerstände, Vorwürfe oder Schuldzuweisungen zu verfallen. Denn all das ist nur der Versuch, im anderen unseren eigenen Schatten zu bekämpfen. Viele der Verletzungen, die wir in uns

tragen, sind Themen, die uns im negativen an unser Familiensystem binden. Alles was in unserem Herkunftssystem ungelöst geblieben ist, taucht in unseren gegenwärtigen Beziehungen wieder auf. Ein ungelöster seelischer Konflikt setzt sich auch in den nachfolgenden Generationen so lange fort, bis ihn jemand löst.

Über unsere Eltern übertragen sich ungelöste Themen auf uns. Sie hindern uns, unsere Eltern und das Leben ganz anzunehmen und wir kommen dann nicht in unsere Kraft und bleiben auf bestimmten Ebenen kleine, verletzte, trotzig Kinder, die sich weigern, erwachsen zu werden. Unbewusst erwarten wir vom Partner, dass er oder sie uns endlich die bedingungslose Liebe schenkt, die wir von unseren Eltern nicht bekommen oder nicht genommen haben. Doch diese Erwartung ist in einer Partnerschaft nicht angemessen und wird unweigerlich enttäuscht und hindert uns, unsere Weiblichkeit oder Männlichkeit richtig zu leben.

Stellen wir uns jedoch diesen verdrängten Gefühlen und lassen Heilung zu, dann kommen wir in den Genuss der damit verbundenen Gabe und Kraft und entwickeln uns mehr und mehr zu unserer vollen Größe. Wir begegnen uns wirklich als Mann und Frau und bekommen vom anderen die gegengeschlechtliche Kraft als Geschenk. Diese gegenseitige Wertschätzung ermöglicht uns neue Wege der Liebe. So gelangen wir in Partnerschaften zu einer tieferen Verbundenheit und Ganzheit und Beziehungen werden zu einem Hort der Kraft. Sie unterstützen uns dann, unser Potenzial voll zu entfalten und uns auf allen Ebenen zu verwirklichen.



Silvia Brejcha

Kinesiologin,
System-Energetikerin

Boschstr. 41/4/14, 1190 Wien
Mobil: 0664 461 49 60
office@system-energetik.at
www.system-energetik.at

Der Pinocchio-Effekt:

Den Lügen auf die Schliche kommen

Foto: © MPower223 - Fotolia.com



Wie erkenne ich einen Lügner?

An der Nase, sagen zwei US-Psychiater. Sie soll beim Enttarnen von Lügen eine **große** Rolle spielen! Spanische ForscherInnen gingen dieser Theorie mit der Wärmebildkamera genauer auf den Grund.

Der Pinocchio-Effekt: Jeder kennt die Holzpuppe, der beim Lügen die Nase wächst. Wie sieht es nun tatsächlich beim Menschen aus? Die Psychiater *Alan Hirsch* und *Charles Wolf* von der „Smell and Taste Foundation“ in Chicago konnten wissenschaftlich belegen, dass die Nase länger wird, wenn jemand nicht die Wahrheit sagt. Sie nannten diese Stressreaktion Pinocchio-Effekt. Der Körper setzt beim Lügen bestimmte Hormone frei, die den Blutfluss in der Nase verstärken und diese dann um Millimeterbruchteile anschwellen lassen. Tatsächlich kann man den Unterschied mit dem bloßen Auge nicht erkennen. Doch gute Beobachter können Lügner entlarven ...

Alan Hirsch und *Charles Wolf* durften im August 1988 eine wichtige Pressekonferenz analysieren: Der US-Präsident musste sich vor der Grand Jury verantworten. Bill Clinton sagt zur Lewinsky-Affäre aus. Es geht um Sex mit einer Praktikantin, um Ehebruch, um die Ehre einer Nation. Clinton windet sich, weicht aus. Aber als die Staatsanwälte ihn fragen, ob er Sex mit Monica Lewinsky hatte, kratzte er sich an die Nase - und das insgesamt 26 Mal. Für die beiden Psychiater, die ihn genau beobachtet hatten, gab es keine Zweifel mehr: Da waren Lügen im Spiel.

Die beiden Forscher aus Spanien *Emilio Gómez Milán* und *Elvira Salazar López* diese Theorie nach und konnten den Pinocchio-

Effekt in einem Experiment nachweisen. Die ForscherInnen nutzten Wärmebildkameras, um den Zusammenhang der Körpertemperatur und verschiedenen Gefühlen und Aktivitäten aufzuzeigen. Sie forderten die Versuchspersonen auf, mal die Wahrheit zu sagen und mal zu lügen. Während der Aussagen der Probanden wurden die Gesichter mit der Wärmebildkamera gefilmt. Dabei wurden während des gesamten Testablaufes die Temperaturunterschiede sichtbar gemacht: Wenn eine Person log, erhöhte sich die Temperatur rund um die Nase sowie an der inneren Augenecke. Ein besonders deutlicher Zusammenhang besteht dabei mit der sogenannten Insula (Hirnbereich hinter den Schläfen). Die Insula ist für Gefühle zuständig und gehört zum Belohnungszentrum des Gehirns. Je aktiver die Insula ist, desto weniger steigt die Temperatur rund um unsere Nase. Verleugnen wir aber unsere wahren Gefühle und die Insula ist nur mäßig aktiviert, dann steigt die Temperatur.

Quelle und Kontakt:

Elvira Salazar López / University of Granada
elvisalazar@gmail.com Tel.: 34-958-240-665
www.eurekalert.org

weitere Quellen: www.egofm.de / <http://www.taz.de>
www.lizzynet.de / www.scinexx.de

Eisenmangel -

Sehen? Spüren? Erkennen!

Text: Mag.rer.nat. Margit Weichselbraun

Eisenmangel beginnt schleichend. Man ist schlapp, die Konzentration ist schnell hinüber und man sorgt sich über das immer dünner werdende Haar. Schätzungen zufolge sind in Österreich rund 20 % der Frauen im gebärfähigen Alter und 5 – 10 % der Gesamtbevölkerung von einem Eisenmangel betroffen.

Besonders Jugendliche, ältere Menschen, Ausdauersportler, Schwangere und Stillende sowie Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Darmstörungen sollten ihre Eisenversorgung im Auge behalten. Doch auch wenn man nicht zu einer Risikogruppe zählt, ist man nicht automatisch vor einer Unterversorgung mit Eisen gefeit - denn Eisenmangel kann jeden treffen.

Das Spurenelement Eisen: Essentiell von Kopf bis Fuß

Eisen ist ein essentielles Spurenelement, welches in erster Linie für seine Funktion bei der Blutbildung bekannt ist. Dass weitere 179 Körperfunktionen, wie die Bildung von Hormonen oder die Gewinnung von Energie, von einer ausreichenden Eisenversorgung abhängen, ist weniger bekannt. Bei einem beginnenden Eisenmangel werden insbesondere die Funktionen fernab der Blutbildung gedrosselt – denn diese lebenswichtige Aufgabe versucht der Körper bis zuletzt aufrechtzuerhalten.

Vorsicht Eisenmangel! Die Symptome im Überblick

Haare, Nägel, Häute, Schleimhäute: Mundwinkелеinrisse, Haar ausfall, brüchige Nägel, blasse Haut

Gehirn, Nervensystem: Konzentrationsschwierigkeiten, Lernprobleme, Kopfweg

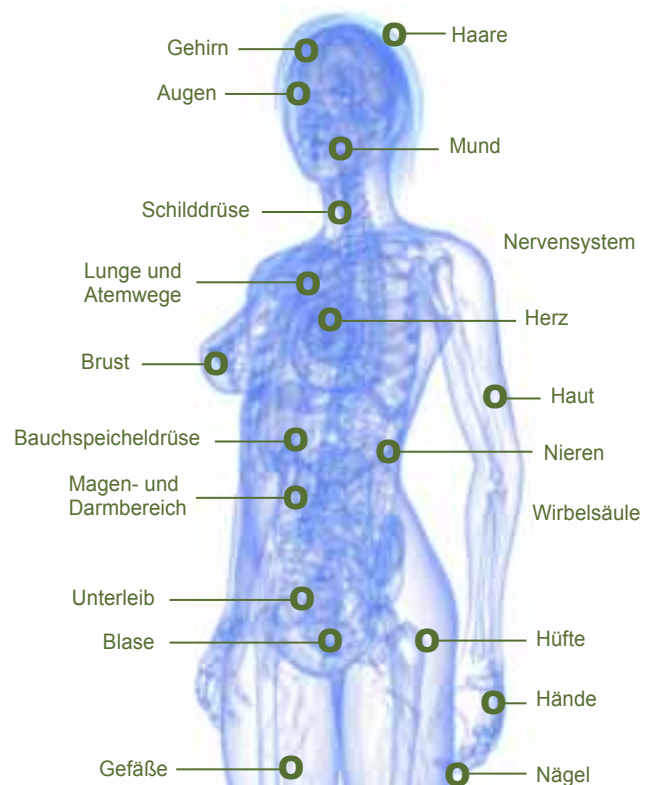
Energiehaushalt: Leistungsabfall, Erschöpfung, Müdigkeit, Schläppheit, leichtes Frieren

Herzkreislauf, Lunge: Schwindel, Atemnot, Herzklopfen

Blut: Anämie („Blutarmut“)

Schilddrüse: Gestörte Bildung der Schilddrüsenhormone

Immunabwehr: Neigung zu Infekten



Grafik: © Sebastian Kaulitzki - Fotolia.com

Eisenmangel – was nun?

Ist der Eisenmangel erst einmal erkannt, lässt sich dieser recht einfach beheben, indem man dem Körper das fehlende Eisen über einige Monate zuführt. In der Praxis sind Ärzte und Therapeuten jedoch wiederkehrend mit Menschen konfrontiert, die kein Eisen vertragen, aber auch mit so genannten „Non-Responder“ – Patienten, deren Eisenhaushalt auf die orale Zufuhr der marktüblichen Eisensalze schlecht oder gar nicht reagiert. Die Entdeckung eines neuen Aufnahmewegs macht Hoffnung für den Einsatz verträglicher pflanzlicher Eisenpräparate, wie dem Eisen aus Curryblatt, bei Non-Respondern.

Gegen Eisenmangel ist ein Kraut gewachsen

Eisen erlebte seine Glanzzeiten in der Medizin und Forschung in den 1970er und 80er Jahren - doch unbemerkt vom wissenschaftlichen Mainstream hat sich in der Eisenforschung zwischenzeitlich einiges getan. Nicht zuletzt brachte im Jahr 2012 eine Studie über die intestinale Eisenresorption spannende neue Erkenntnisse.

Bislang waren für die Eisenaufnahme im Darm zwei Transportsysteme bekannt: Der „DMT-1-Transporter“ für die Aufnahme von zweiwertigem Eisen und der „HCP-1“ für die Resorption von Häm-eisen aus Fleisch. Ein internationales Forscherteam zeigt nun mithilfe mehrerer Experimente, dass pflanzliches Speichereisen („pflanzliches Ferritin“) einen anderen Transportweg nimmt. Der Aufnahmeprozess erfolgt hierbei auch langsamer, wodurch die nachgelagerten Kontrollmechanismen für die Eisenaufnahme besser greifen können. Für Menschen, bei denen herkömmliche Eisenpräparate versagen, bedeutet die Entdeckung des neuen Resorptionswegs eine neue Option zur Behandlung ihres Eisenmangels mittels pflanzlicher Eisenpräparate.

Keine Angst vor Eisen!

Die meisten Vitamine und Mineralstoffe werden durch kontrollierte Aufnahmemechanismen und gezielte Ausscheidungsmechanismen reguliert. Doch Eisen ist anders. Sein Körperbestand kann nicht durch eine vermehrte Ausscheidung geregelt werden, sondern allein durch die Kontrolle der Eisenaufnahme in den Darm. Eine Schlüsselrolle übernimmt hier der Eisenregulator „Hepcidin“. Hepcidin reguliert die Eisenbalance im Körper, indem es bei hohem Eisenbestand den Eisentransporter „Ferroportin“ blockiert. Eine Anreicherung von Eisen im Körper wird damit wirkungsvoll unterbunden.

Fazit: Ist Eisenmangel erst einmal erkannt, kann dieser einfach und sicher durch gezielte Eisengaben behoben werden. Besonders verträglich und eine Therapieoption für Non-Responder ist hierbei natürliches Eisen aus pflanzlichen Quellen, wie Eisen aus Curryblatt.



Mag. rer. nat. Margit Weichselbraun
Wissenschaftliche Beraterin

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



MoFerrin® 21

Das neue pflanzliche Eisen für Prävention und Therapie

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

MoFerrin® 21

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

60 Kapseln € 27,90



*Vergleichsstudie Ganzlmmun Diagnostics AG 2009

Fordern Sie kostenlos und unverbindlich die umfassende Therapeuteninformation an:

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





Foto: © Ludmila Smite - Fotolia.com

WEISS

Die Farbe des Göttlichen,
der Wahrheit,
der Reinheit
und des Anfangs.

Mehr als eine Farbe: im physikalischen Sinn besteht Weiß aus mehreren Farben. Ein Prisma zerlegt "farbloses" Licht in rotes, orangefarbenes, gelbes, grünes, blaues und violettes Licht. Weiß ist somit die Summe aller Farben des Lichts. In einer Umfrage, die von der Soziologin, Dr. Eva Heller, durchgeführt wurde, zeigt sich, dass Weiß als die vollkommenste aller Farben interpretiert wird. Es gibt kaum einen Zusammenhang, in dem ihr eine negative Bedeutung zugeordnet wird

Die Farbe des Göttlichen

Zeus zeigte sich Europa in Gestalt eines weißen Stieres, Leda erschien er als Schwan. Die weiße Taube ist das Symbol des Heiligen Geistes. Christus wird gerne als weißes Lamm dargestellt. Für die bildliche Darstellung der Jungfrau Maria wählte man in der Kunst oft ein weißes Einhorn.

In Indien haben weiße Rinder mit dem Göttlichen in Verbindung gebracht. Der Storch ist ein "Glücksbote" des Himmels, der die Kinder bringt. In China gelten Reiher und Ibis als heilige Vögel der Unsterblichkeit.

Seit dem Altertum wird für die Priesterkleidung vorwiegend weißer Stoff gewählt. Katholische Priester tragen während der Gottesdienste die Albe, das traditionelle weiße Untergewand (<alba> ist ein lateinisches Wort für Weiß). Weiß gilt als liturgische Farbe der höchsten Feiertage. Deshalb tragen katholische Priester z.B. zu Weihnachten und Ostern auch ein weißes Obergewand. Für den Papst gilt Weiß als Rangfarbe.

Deshalb trägt er auch außerhalb der Kirche Weiße Kleidung.



Die Farbe der Unschuld

Weiß gilt heute als Farbe der *Unschuld*. Deshalb finden viele Leute weißes Kleid für eine schwangere oder bereits geschiedene Frau als unpassend.

Das traditionelle weiße Brautkleid kam erst im letzten Jahrhundert in Mode. Vorher trug man das "beste Kleid", das man besaß. Die erste Braut, die in heutigem Stil mit weißem Kleid und Schleier heiratete, war Königin Victoria. Sie heiratete 1840 Prinz Albert von Sachsen-Gotha. Die Königin trug ein Kleid aus Satin und eine ganz besondere modische Neuheit: einen Schleier auf dem Kopf. Victorias Brautschleier wurde als Anlehnung

an einen Nonnenschleier verstanden:



Foto: © <http://de.wikipedia.org>

unschuldig wie eine Braut Christi. In Wirklichkeit wollte jedoch die Königin mit ihrer Kleidung die Spitzenproduktion in England ankurbeln. - Trotzdem - sie machte mit ihre Auftritt Furore. Als 1853 Kaiser Napoleon III. heiratete, trug seine Braut Eugénie ebenfalls ein weißes Kleid.

Die weiße Fahne

Die *Parlamentärsflagge* ist eine weiße Flagge, welche als Symbol zur Wahrung der völkerrechtlich garantierten Unverletzlichkeit verpflichtet. Sie gehört zu den

Schutzzeichen des Kriegsvölkerrechts und ist in der Haager Landkriegsordnung festgelegt. Aus der Unverletzlichkeit der die weiße Flagge Führenden und dem Missbrauchsverbot ergibt sich die häufig benutzte Funktion als Zeichen der Kapitulation bzw. des Verzichts auf Gegenwehr. So bedeutet das Heraushängen von weißen Flaggen in Städten oft die kampflose Übergabe an feindliche Truppen oder Soldaten nutzen eine weiße Flagge, um sich zu ergeben.

Foto: © <http://de.wikipedia.org/wiki/Parlamentärsflagge>



Eine weitere Bedeutungen: Vor allem in Österreich wird die weiße Fahne an Schulen gehisst, wenn alle angetretenen Schüler die Matura bestehen.

Das Gute, das Glück und der Anfang

Bei den Ägyptern war Weiß die Farbe der Freude und des Glücks. Die Römer sprachen von jemandem, der immer Glück hatte von einem "Kind der weißen Henne".

Weiß wirkt besonders durch seinen Gegenpol, das Schwarz. Weiß gegen Schwarz: der Kampf des Guten gegen das Böse: die "weiße Magie", deren Ziele Schutz und Heilung sind - während bei der "schwarzen Magie" das Ziel ist, jemandem zu schaden.

In Cowboyfilmen tragen die Bösewichter schwarze Hüte und die "Kämpfer für die Gerechtigkeit" weiße Hüte.

Weiß ist der Anfang des Guten, Schwarz das Ende. Weiß ist die Farbe der Auferstehung. Christus als Auferstandener wird in der bildenden Kunst mit weißer leuchtender Kleidung dargestellt.

Im Buddhismus ist die weiße Lotusblüte das Symbol der Auferstehung.



Bild: <http://www.buddhanet.net>

Weiß als Kontrolle für Sauberkeit und für Ehrlichkeit

Sauberkeit wird immer mit Weiß in Verbindung gebracht. Alles, was hygienisch rein sein soll, ist weiß. Auf weißer Kleidung wird jeder kleinste Fleck schnell entdeckt. Deshalb ist die Arbeitskleidung für Ärzte, Krankenschwestern, Laborarbeiter, Apotheker, Köche und Bäcker weiß. Auch Krankenhausmöbel sind in weiß gehalten. Dies ist der einzige Grund, dass Weiß auch mit Negativem assoziiert wird, da es in vielen Bereichen an ein Krankenhaus erinnert.

Wer sich in Rom für ein politisches Amt bewarb, musste sich in der Öffentlichkeit präsentieren und Rede und Antwort stehen. Dabei mussten die Bewerber eine weiße Toga tragen. Das glänzende Weiß heißt auf lateinisch <candidus>. Deshalb nennt man Bewerber für politische Ämter "Kandidaten".

Noch immer spricht man von jemandem "mit einer weißen Weste" von einem Menschen, der rechtschaffen ist und dem man vertrauen kann.

Schwarz oder Weiß: Ja oder Nein bedeuten Klarheit in Entscheidungen. Dazwischen gibt es nichts. Weiß in Schwarz zu verwandeln ist etwas Unmögliches. Einige alte Sprichwörter können das bildlich verdeutlichen: "Einen Mohren weißwaschen" oder "die Suche nach einem weißen Raben".

Die Farbe der Reinkarnation

In Asien, wo der Tod nicht als endgültigen Abschied von der Welt gesehen, ist Weiß die traditionelle Trauerfarbe. Für die Entstehung dieser Tradition spielt natürlich eine große Rolle, dass dort Baumwolle in großen Mengen wächst. Weiße Trauerkleidung darf nie glänzend sein. Früher war auch in Europa Weiß als Trauerfarbe in Fürsten- und Königshäusern üblich. Ihre hohen Positionen in der Bevölkerung hätten es nicht erlaubt, wie "einfache" Menschen in Schwarz zu trauern.

In Geschichten tragen Gespenster, die in alten Häusern oder Schlössern umherspuken, weiße Leinentuch.

Erzählt wird auch von einer "Weißen Frau", die die am Land in der Nacht über Felder und Wiesen geht. Sie gilt als Fruchtbarkeitsdämonin. Wenn sie ein Liebespaar trifft, "segnet" sie es.



Weiß in der Traumdeutung

"Weiß im Traum deutet auf Reinheit hin, entweder, dass der/die Träumende in der Reinheit lebt oder sie anstrebt. Man möchte sich reinigen und reinigt sich wahrscheinlich im gewissen Maße schon alleine dadurch, dass man von der Farbe Weiß träumt.

Auf der anderen Seite kann Weiß einen Ausdruck der Angst darstellen (der weiße Wal in "Moby Dick" und der "Weiße Hai"). Hier ist das blendende Weiß angesprochen.

Zugleich verbindet sich Weiß mit Weisheit. Der Archetyp des weisen Mannes ist meistens weiß gekleidet (z. B. Gurus und Ärzte). ..." Quelle: Handbuch der Traumsymbole - Klausbernd Vollmar

Weiß Energiepflanzen

Farben spielen in früheren und heutigen Therapien eine große Rolle. Farben wirken auf die Stimmung und können heilen. Wir Menschen haben die Fähigkeit, mit unseren Augen Farben zu sehen und zu differenzieren. Farbe ist Licht verschiedener Frequenzen. Licht wiederum ist Energieschwingung. Blütenfarben sind demnach Energiespender, die besonders attraktiv verpackt sind.

Je nach Blütenfarbe wirken die Schwingungen auf unterschiedliche Bereiche unseres Lebens. So vermitteln Pflanzen mit **weißen Blüten**: Reinheit und Klarheit.



Foto: © T. Johansson - <http://de.wikipedia.org>

Quellennachweis: „Die Kraft der Farben“, GU-Verlag, Karin Hunkel, ISBN: 3-7742-2897-3 / „Wie Farben wirken“, Rowohlt-Verlag, Dr. Eva Heller / ISBN: 3-498-02885-5 <http://www.wikipedia.de>, <http://www.farbenundleben.de> Energiepflanzen im Haus, Eva Katharina Hoffmann - Edition Panta Rhei



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



Foto: © Aramanda - Fotolia.com

Entscheidungshilfe in allen Lebenslagen: der Armlängentest

Dieser Test ist eine der Grundlagen von **innerwise®**, der hohen Schule der energetischen Medizin. Nach 15 Jahren des Erfahrens und Entwickelns ist dieses System nun so ausgereift, dass wir es für uns und zum Wohle aller nutzen können.

Text: Mag. Elisabeth Kenda

Nicht immer fällt es leicht, eine klare Entscheidung zu treffen. Zu vielfältig sind die FÜR und WIDER um einfach nur JA oder NEIN zu sagen. Wir fühlen uns wohl dabei, uns um gewisse Sachverhalte herumzuschwindeln. Am liebsten würden wir alles mit *Ja-aber* oder einem *Jein* beantworten.

Bleiben wir gleich bei uns selbst. Wie oft am Tag müssen wir Entscheidungen treffen? Eigentlich permanent. Ich brauche nur ins Geschäft zu gehen und mich vor das Regal mit den Waschmitteln zu stellen. Da stehe ich nun vor einer Riesenauswahl an Produkten und muss mich für eines entscheiden. Zuerst wird mein Verstand eingeschaltet. Der sagt mir schon mal: zu teuer – also ausgeschieden; zu billig – ausgeschieden, weil wahrscheinlich nichts wert. Die Verpackung – unpraktisch oder unökologisch. Dann kommt die rechte Gehirnhälfte dran. Ihr gefällt die Verpackung oder zumindest die Farbe einer Flasche. Entscheiden kann ich mich aber immer noch nicht.

Endlich meldet sich mein Unterbewusstsein zu Wort, dieses ist sehr still, aber dafür sehr gewichtig. Das Unbewusste zeigt uns eigentlich, wo es im Leben lang geht. 95% dessen, was wir im Leben machen, wird vom Unbewussten gesteuert und zu maximal 5% kann unser Verstand mitreden.

Zurück zu unseren Waschmitteln: welches Mittel für mich das Beste ist, kann also nicht die Waschmittelindustrie mit ihrer Werbung und Produktbeschreibung wissen, sondern allein mein Körper. Und den kann ich befragen. Wie?

Mit dem einfachen Armlängentest:



Ja – Kein Stress



Nein – Stress

Foto: <http://search.pressebox.com/news/>

Danke *Raphael van Assche* für das Entdecken dieses wunderbaren Mittels zur Kommunikation mit dem Unbewussten. Der Armlängentest ist ein neurologischer Reflex. Unter Stress spannt sich Muskulatur im Körper an und dies führt zu unterschiedlicher Länge der Arme. Der Armlängentest wird von unterschiedlichen Kinesiologierichtungen als Alternative bzw. Ergänzung zum klassischen Indikator-Muskeltest eingesetzt und ist somit eine Bereicherung des Methodenkoffers in der Kinesiologie.

Der Armlängentest und seinen Variationen:

- ✓ Wenn der Körper in Balance ist oder ich ein **Ja** sage, sind die Arme gleich lang.
- ✓ Wenn der Körper unter Stress steht oder ich ein **Nein** sage, sind die Armlängen unterschiedlich.
- ✓ Zusätzlich kann man auch noch an der Differenz der Armlänge sehen, ob der Stress ein kleiner, mittlerer oder großer ist.
- ✓ **Starre**: Es gibt Menschen, deren Körper nicht mit einer Veränderung der Armlänge reagieren, bei denen die Arme entweder nur ein Ja oder Nein anzeigen. Solche Menschen sind in einer Starre, die meist durch ein traumatisches Erlebnis ausgelöst wird. Eine Starre kann über Jahre anhalten. Diese Menschen sind in einem Überlebensmodus und von Leichtigkeit oder Flow im Leben kann keine Rede sein.
- ✓ **Allergie – Panik**: Wenn der Körper etwas nicht verträgt, reagiert er mit Stress und somit zeigt sich eine Armlängendifferenz. Gebe ich dem Körper noch mehr davon, wird sein Stress/seine Panik größer und ebenso die Differenz der Armlänge. Diese Reaktion kann von einem Nahrungsmittel ausgelöst werden, einem Putzmittel, einer schlimmen Situation oder aufgrund einer Vorstellung, mit einer ungeliebten Person längere Zeit verbringen zu müssen, usw. Alleine die Vorstellung löst eine Panikreaktion aus.

Vorteile des Armlängentests:

- Ich kann mich selbst oder eine andere Person testen.
- Ich habe meine Arme immer dabei.
- Je größer die Armlängendifferenz ist, desto stärker ist der Stress.
- Allergie/Panik ist erkennbar.
- Ebenso anwendbar bei Babys, schlafenden Menschen und sogar Komapatienten.
- Jedes Kind kann ihn erlernen.

- Er zeigt, ob eine komplette Starre vorhanden ist.
- Er zeigt oft andere Ergebnisse, als das Bewusstsein gerne möchte.

Dazu ein Beispiel: Eine übergewichtige Person kommt zur Behandlung mit dem Anliegen, abnehmen zu wollen. Trotz vieler Diäten ist das bis jetzt nicht gelungen. Ich lasse die Person vorstellen, ihr Idealgewicht zu haben und frage das Unbewusste über den Armlängentest, wie es ihm damit geht. Die Antwort des Unbewussten ist Stress/Nein. Die Person wird argumentieren, dass sie natürlich abnehmen will. Dem Verstand ist das klar, aber was sagt das Unbewusste zu weniger Gewicht? Der Körper bekommt allein bei der Vorstellung weniger Gewicht zu haben Stress, weil das Unbewusste beispielsweise sagt: ich brauche meinen Schutzpanzer, den ich mir mühsam nach vielen Verletzungen in meinem Leben aufgebaut habe oder weil ich sonst Dinge in meinem Leben nicht (Er)tragen kann (Helfersyndrom,...). Erst wenn ich die Ladungen meines Lebens, die sich im Unterbewusstsein abgespeichert haben, bearbeitet habe und damit zu den Akten legen kann, brauche ich mein Zusatzgewicht nicht mehr.

Ärzte, die mit **innerwise®** arbeiten, lassen ihre Patienten sich vorstellen, gesund zu sein. In nahezu allen Fällen wird der Patient mit Stress reagieren. Nein, das Unbewusste kann sich nicht vorstellen, gesund zu sein. Es braucht die Krankheit, um Aufmerksamkeit zu bekommen, seine Opferrolle spielen zu können, Aufgrund von Verletzungen oder Traumen, die sich im Leben angesammelt haben oder einfach weil man eigentlich eine Ruhe braucht. Genau da setzt die Arbeit mit **innerwise®** an, die wirklich tiefgreifende Veränderungen erst ermöglicht. Hier lässt sich schon die Tiefe erahnen, die die Arbeit mit **innerwise®** erlaubt.

Kurz zur Entstehungsgeschichte:

Der Berliner Arzt **Uwe Albrecht** entwickelte ein ganzheitliches Wachstums- und Entwicklungssystem für das Bewusste, das Unbewusste und die Feldstrukturen. **Innerwise®** steht für Heilung und Entwicklung durch die Wiederverbindung mit der inneren Weisheit. Unsere innere Weisheit und unsere Intuition kommen uns im Laufe unseres Lebens durch Erziehung, eingeschränktes Lebensumfeld, dem Familiensystem, Verletzungen und traumatischen Ereignissen abhandeln. Wir haben verlernt, auf unsere innere Stimme und unser Bauchgefühl zu achten und damit auch zu spüren, was uns gut tut und was nicht.

Die Grundidee von **innerwise®** ist, den „Flow“ wieder herzustellen. Je mehr ich von meinen Ladungen und Muster abbauen kann, desto eher kommen ich und mein Leben wieder in Fluss und Leben mit Leichtigkeit ist möglich.

Ein umfassendes **Testsystem** zeigt den effektivsten Weg durch eine Balance. Die Tester mit ca. 300 Themenbereichen des Lebens werden vom Anwender intuitiv ausgewählt oder ausgetestet. Reagiert der Körper mit Stress, wird aus über 4000 Heilsinfoniekarten und Energiesymbolen eine individuelle Heilsymphonie zur Integration von Themen komponiert. Diese Komposition wird auf ein Amulett, also einen Datenträger kopiert und dient dazu, den Körper bei seinem Veränderungsprozess zu unterstützen.

Innerwise® hilft uns, in die Eigenverantwortung zu gehen und unser Leben selbst zu gestalten. Dafür wurde die **Heilapotheke** entwickelt. Mit ihr kann jede/r selbst oder mit Hilfe einer anderen Person jene Themen intuitiv oder mit dem Armlängentest identifizieren, die gerade anstehen. Dazu stehen über 300 Heilfrequenzkarten zur Verfügung, deren jeweilige Bedeutung einzeln beschrieben ist. Die Schwingungsmuster und die Bedeutung der einzelnen Mittel unterstützen den Wachstumsprozess.

Was sind das für Frequenzkarten? Im Grunde sind es Frequenztonen von fast allem, was in den verschiedenen Kulturen als heilend gesehen wird. Informationen von Blüten, Steinen, Bäumen, chinesischen Kräutern, Symbolen, I Ging, Runen, Engeln, Krafttieren, homöopathischen Mitteln, Chakren, Sternbildern und –klängen, Seelenmitteln u.v.m.

Innerwise® unterstützt in allen Bereichen des Lebens und ist bei Menschen und Tieren genauso anwendbar, wie bei Firmen, Systemen, Häusern und Landschaften.

Innerwise® beim Menschen:

Die Kunst des Heilens: Anwendung zur Selbstheilung, in der Medizin, Psychologie und (körper)therapeutischen Arbeit

Die Kunst des Lebens: Erziehung, Schule, Designe, Kunst und Kreativität

Die Kunst des Wirkens: Coaching von Beruf, Firmen und Institutionen

Meine Buchtipps:

Ja/Nein, so einfach kann das Leben sein (Allegria) - Uwe Albrecht

Der Heilatem (Schirmer) - Uwe Albrecht

Heilapotheke (CE Produkt, erschienen bei Allegria, Produkt des Jahres 2011 Rainbow Spirit Festival) - Uwe Albrecht

innerwise® Heilung für alles Lebendige (Allegria) - Uwe Albrecht



Mag. Elisabeth Kenda

Sportwissenschaften, Kinesiologie, CranioSacral Arbeit

Kontakt:

Mandellstraße 8, 8010 Graz

Tel.: 0316 84 88 95

elisabeth.kenda@gmail.com



Wertschätzendes Verhalten und Kommunikation mit KlientInnen

Text: Barbara Franke

In einem meiner Fortbildungsseminare, dem Lehrgang: „Mit den Zielen der KlientInnen arbeiten“, zum Thema lösungsfokussierte Kurztherapie kam nicht zum ersten Mal das Thema Wertschätzendes Verhalten und Kommunikation mit KlientInnen zur Sprache. Auch in den verschiedensten Kinesiologiekursen wurde immer wieder darüber gesprochen, wie wichtig es z. B. sei, die Autorität und die Verantwortung bei den KlientInnen zu lassen, sich auf ihre Geschwindigkeit einzustellen, selbst neutral zu sein und den Menschen in seinem Bezugsrahmen anzuerkennen.

Der entscheidende Unterschied war jedoch, dass diesmal die Wertschätzung ein zentraler und extrem wichtiger Bestandteil der Methode war und dies auch immer wieder betont und geübt wurde. Einer unserer Teilnehmer meinte dazu: Wertschätzende Kommunikation sollte keine Technik sein, die es zu erlernen gilt, sondern eine Lebenseinstellung.

Voll Begeisterung darüber, befasste ich mich intensiv damit und erforschte und beobachtete meine Umgebung, meine FreundInnen, Familie, meine KollegInnen und nicht zuletzt mich selbst.

Im Internet fand ich zunächst eine kurze Definition: **Wertschätzung oder wertschätzend ist die bedingungslose Achtung, Würdigung und Anerkennung einer anderen Person in ihrem ganzen Sein.**

Und folgende brennende Fragen interessierten mich: welchen Wert hat Wertschätzung in unserer Kommunikation und unserem Zusammensein überhaupt? Wie gelingt es, diese Anerkennung und Würdigung zu kommunizieren? Was macht den Unterschied aus? Was hindert uns, wertschätzend mit anderen zu sein? Was wäre dabei hilfreich? Wie beeinflusst es unsere Lebensqualität?

Aus diesem Interesse heraus, lag die Idee nahe, andere zu befragen und direkt meine Neugier zum Thema zufrieden zu stellen. Ich schränkte das Interview auf die berufliche Ebene ein, und konnte einige KollegInnen dafür gewinnen. Vielen Dank euch an dieser Stelle!

Aus den Antworten der 4 Interviews ergaben sich sehr interessante und breit gestreute Informationen. Die für mich und meine Kolleginnen folgenden wichtigen Punkte habe ich herausgefiltert:

- Wertschätzung ist eine Grundhaltung. Damit ist untrennbar die Wertschätzung mir selbst gegenüber verbunden
- Ohne Wertschätzung ist meine Arbeit kontraproduktiv
- Bereits das, was ich über meine KlientInnen denke, nehmen diese unbewusst wahr. Daher ist es wesentlich, schon vorher eine neutrale Einstellung zu haben und die KlientInnen so zu respektieren und anzuerkennen wie sie sind

- Echte Wertschätzung geht über reine Höflichkeit und Respekt weit hinaus.
- Wertschätzung verlangt, dass ich mich auf den Rhythmus der KlientInnen einstelle, in derselben Geschwindigkeit gehe. Z. B. Atmung, Körperhaltung, Sprache, Wortwahl, dass ich ihnen Raum gebe, um sie in ihrem Tempo Antworten finden zu lassen.
- Jeder Mensch tut das BESTE was ihm/ihr zum jeweiligen Zeitpunkt möglich ist, was Besseres ist ihm/ihr nicht möglich. Jeder Mensch hat einen guten Grund für das, was er tut. Diese Einstellung zu haben ist Teil echter Wertschätzung.
- Würdigung jeder Einstellung und Wahrnehmung der KlientInnen und ihrer Probleme, egal welcher, ist unabdingbar.
- Aufmerksames und echtes Zuhören und Anhören, egal welcher Probleme, ist ein wesentlicher Teil der Wertschätzung. Keine Antworten oder Lösungen präsentieren.
- Anerkennung und Würdigung bestärken in großem Maße den Selbstwert meiner KlientInnen, in Folge ihr Selbstvertrauen und bewirkt, dass sie sich einem Veränderungsprozess leichter öffnen – Wertschätzung ist also auch als Türöffner zu verstehen, um in die Tiefe gehen zu können. Wertschätzung bringt uns auf eine andere Ebene.
- Komplimentieren von Stärken, Ressourcen und persönlichen Qualitäten der KlientInnen zeigt immer wieder die bemerkenswerte Wirkung dieser Wertschätzung.

● Auch in der Kinesiologie gibt es einige Wertschätzungsparagrafen:

- ➔ neutral sein
- ➔ auf die Geschwindigkeit der KlientInnen einstellen
- ➔ laut testen und so testen, das die KlientInnen es verstehen
- ➔ erklären, was wir tun
- ➔ sanftes und wertschätzendes Berühren und Angreifen
- ➔ nicht nach Zigaretten oder Schweiß riechen

● Einen Rahmen für die Wertschätzung bietet auch meine Praxis: die Atmosphäre, die ich in meinen Räumlichkeiten schaffe, sodass die Klientinnen sich wohl fühlen, meine Zeiteinteilung, Hände waschen, persönliche Begrüßung, mit Namen ansprechen, Platz zum Warten, falls es notwendig ist, Telefon abschalten usw. ... alles, was den meisten von uns sowieso selbstverständlich ist.

Welchen Unterschied macht das alles für unsere KlientInnen?

Gut herausgearbeitet wurde in den Interviews auch, dass es einen enormen Unterschied für die KlientInnen macht, ob sie sich geschätzt oder abgelehnt fühlen. ob sie sich respektiert und angenommen fühlen oder nicht. Die wichtigsten Punkte dieses Blickwinkels, wenn sie nicht oben ohnehin schon erwähnt wurden, möchte ich hier noch kurz aufzählen:

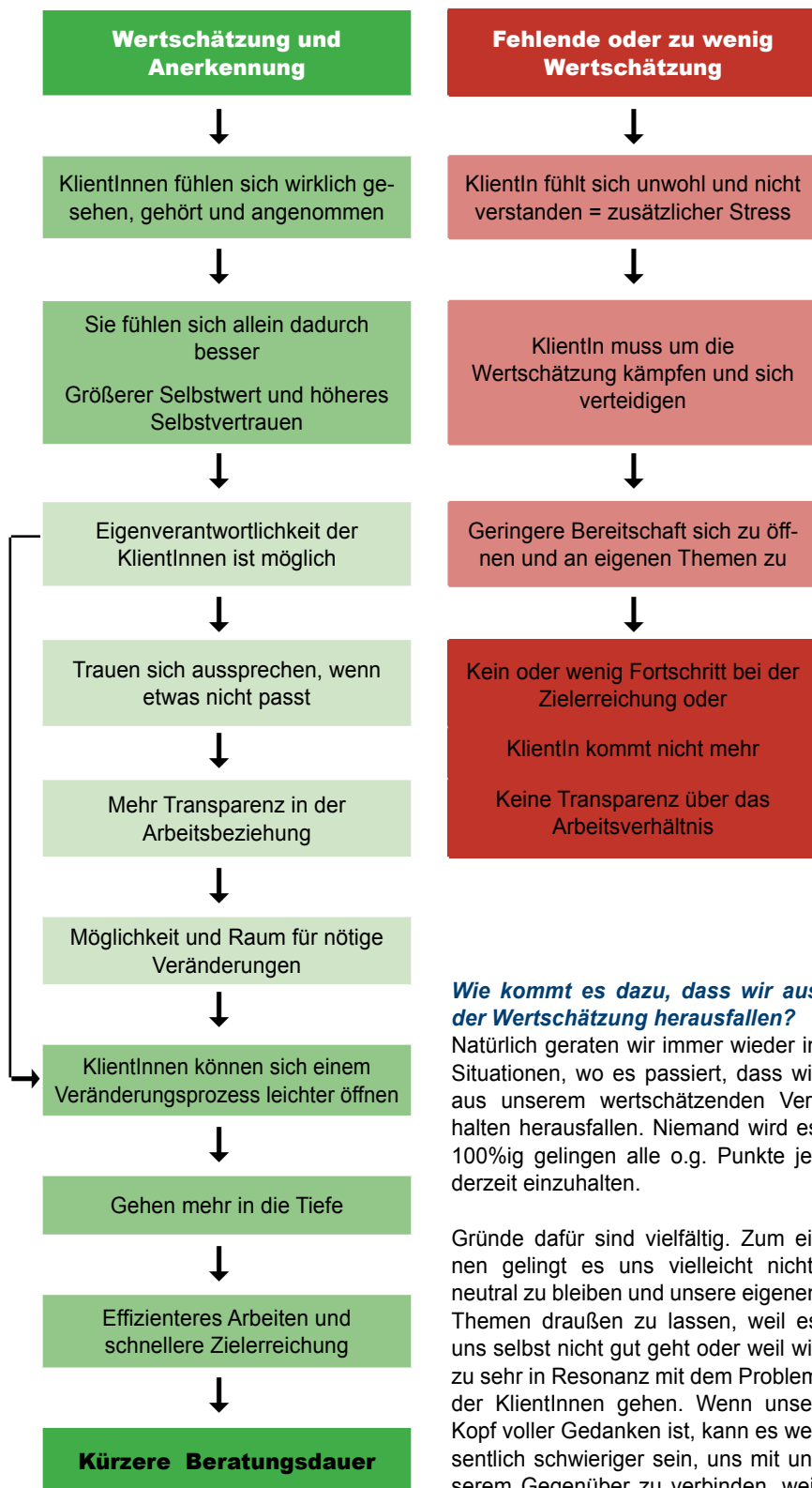
- KlientInnen haben das Gefühl, dass sie gesehen werden und dass ihre Bedürfnisse gesehen werden
- Sie fühlen sich anerkannt, respektiert und als Person in ihrem Bezugsrahmen geschätzt
- Sie können sich öffnen und gehen tiefer hinein, wenn sie das merken.
- KlientInnen haben die Möglichkeit, dass sie sich auf den eigenen Prozess einlassen, dafür braucht es die Wertschätzung, anders ist es nicht möglich, sie kämpfen sonst ganze Zeit darum und müssen sich verteidigen
- KlientInnen können leichter in die Eigenverantwortung gehen
- Sie trauen sich auszusprechen, wenn etwas nicht passt, dies führt zu mehr Transparenz in der Arbeitsbeziehung und nicht zu Abhängigkeit

Transparenz in der Arbeitsbeziehung hat sich als wesentlicher Punkt herauskristallisiert. In einer von Wertschätzung getragenen Beratungssituation übernehmen die KlientInnen mehr Eigenverantwortung und bekommen damit immer die Möglichkeit, auszudrücken, wenn für sie etwas nicht passt. So erhalte ich als Kinesiologin direktes Feedback über meine Praxis, meine Arbeit, meine Vorgehensweise und kann sofort aktiv Veränderungen

vornehmen, wenn es nötig ist. Eigenverantwortung bedeutet in erster Linie auch, dass die KlientInnen wieder mehr von Ihrer Autorität und Kraft zurückbekommen, was sich direkt auf ihr Selbstbewusstsein und ihre Handlungsfähigkeit auswirkt.

Was geschieht aber, wenn in der Beratungssituation Wertschätzung und Anerkennung nicht oder nicht ausreichend vorhanden sind? Die Aufstellung auf der nächsten Seite verdeutlicht, dass es tatsächlich kontraproduktiv ist und nicht oder nur sehr langsam zu Erfolg und den erwünschten Zielen führt. Es ist unmöglich, dass dabei die KlientInnen zufrieden, glücklich oder mit Begeisterung aus der Praxis gehen.

Der Unterschied für die KlientInnen nochmals kurz grafisch dargestellt: © Barbara Franke



Wie kommt es dazu, dass wir aus der Wertschätzung herausfallen?

Natürlich geraten wir immer wieder in Situationen, wo es passiert, dass wir aus unserem wertschätzenden Verhalten herausfallen. Niemand wird es 100%ig gelingen alle o.g. Punkte jederzeit einzuhalten.

Gründe dafür sind vielfältig. Zum einen gelingt es uns vielleicht nicht, neutral zu bleiben und unsere eigenen Themen draußen zu lassen, weil es uns selbst nicht gut geht oder weil wir zu sehr in Resonanz mit dem Problem der KlientInnen gehen. Wenn unser Kopf voller Gedanken ist, kann es wesentlich schwieriger sein, uns mit unserem Gegenüber zu verbinden, weil

wir davon abgelenkt sind. Dann hören wir auch nicht wirklich, was sie uns sagen wollen. Zum anderen, wenn wir persönlich angegriffen oder beleidigt werden, geraten wir in Rage oder werden nervös. Auch bei Missstimmung oder Streit unter den KlientInnen (z. B. Mann-Frau, Eltern-Kind) sind wir womöglich geneigt, Partei zu ergreifen. Vielleicht ärgern wir uns aber auch über KlientInnen, die nur jammern und anderen die Schuld an ihrer Misere geben und gar keine Veränderung wollen oder wir haben wenig Nerven für sehr unruhige oder zappelphilippige Kinder. Jede Kollegin könnte hier wahrscheinlich ihre eigenen Beispiele einfügen.

Was kann in diesen Situationen hilfreich sein?

Einige bewährte Strategien kamen ebenfalls in den Interviews gut heraus. So wurde folgendes als sehr nützlich gesehen

- Uns innerlich „leer“ zu machen, um unsere Wahrnehmung klar zu halten
- Während einer Beratung ganz präsent und fokussiert zu sein, um bemerken zu können, wann eine Problemstellung in uns eine Resonanz auslöst
- sich diese Probleme bewusst zu machen und sich rechtzeitig herauszunehmen
- wissen, dass im Moment nur die KlientInnen in ihrem Bezugsrahmen wichtig sind
- immer ganz bewusst unser Bestes zu geben, was bedeutet, so präsent und aufmerksam wie möglich zu sein
- zu kommunizieren, wenn etwas wirklich stört
- mir zugestehen, dass man nicht mit jedem gut kann und dass auch das sein darf
- immer wieder üben
- Meditation und Visualisierungen, um unseren eigenen Energielevel hochzuhalten, um stabil und hoch motiviert zu bleiben
- in einer Supervision daran arbeiten

Schlussfolgerung

Es sollte für uns alle, die mit KlientInnen arbeiten, Wertschätzung und Anerkennung selbstverständlich sein und bedingungslos eingesetzt werden. Es muss als wesentlicher Bestandteil in unsere Arbeit und in unser Leben integriert sein, denn letztlich ist es das Um und Auf jeder erfolgreichen Beratung und Balance.

Abschließend kann ich nur mehr sagen dass für alle 4 interviewte KollegInnen wertschätzendes Verhalten gegenüber ihren KlientInnen die aller größte Wichtigkeit besitzt und davon ausgehend bin ich überzeugt, dass wertschätzende Kommunikation für ALLE KollegInnen ein ebenfalls äußerst wichtiger Part in Ihrer Arbeit ist und mit großem Gelingen gelebt wird. Zuguterletzt ist noch eines sicher:

Wertschätzendes Verhalten und liebevolle Kommunikation prägen entscheidend unsere Lebensqualität.

Literatur:

David Corby: Energetisch geschützt, VAK
Peter de Jong und Insoo Kim Berg: Lösungen (er)finden, Verlag Modernes Lernen



Barbara Franke
Kinesiologin,
Zert. Energetikerin

Kontakt:
Eisenhowerstr. 17/10
4600 Wels
Tel.: 0699 107 10 348
barbara.franke@gmx.at
www.facebook.com/KinesiologieBarbaraFranke

Balance Kinesiologie®

Text: Sabine Bergthaler



Foto: © styl - Fotolia.com

Definition:

Die **Balance Kinesiologie®** wird seit vielen Jahren zur Stressbewältigung und Lösung energetischer, emotionaler und mentaler Blockaden in der praktischen Arbeit mit Menschen eingesetzt und hat sich als hoch wirksam erwiesen. Viele Erkrankungen entstehen durch das Unterdrücken von Gefühlen, das Ausleben von Glaubenssätzen und durch Nicht-Loskommen von Kindheitsverletzungen oder familiendynamischen Verstrickungen, die auf einer oder mehrerer der folgenden Ebenen gespeichert sind:

1. Physischer Körper
2. Elektrische (biochemische) Ebene
3. Mentaler Körper (emotionale Ebene)
4. Traumkörper (familiendyn. Ebene)
5. Seelenkörper (Essenzebene)

Methode:

In der Arbeitsphase wird vorwiegend mit dem Armlängentest gearbeitet. Das besprochene Thema wird eingespeichert und getestet, auf welcher Ebene das Thema vorliegt, der Zeitpunkt des Entstehens und der Zusammenhang

mit den Personen oder Sachen geklärt. Durch einen strukturierten Dialog mit dem Unterbewussten des Kunden werden die Erinnerungen ans Tageslicht gebracht und mit entsprechenden Stress-Release-Methoden (Klopfakupressurmethode, Augenbewegungsmethode u.a.) so lange bearbeitet, bis der Körper keinen Stress mehr auf den ursprünglichen Auslösereiz zeigt.

Ursprung:

Die Balance Kinesiologie® wurde Anfang 2000 an der BALANCE Akademie Graz entwickelt und ist von der Psychokinesiologie nach Dr. med. Klinghardt, der TCM (traditionell chinesische Medizin), durch die klassische Medizin und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Neurobiologie beeinflusst.

Voraussetzung für

Balance Kinesiologie-Berater:

- vollendetes 27. Lebensjahr
- abgeschlossene Berufsausbildung
- Maturaniveau
- soziale und emotionale Eignung
- Absolvierung eines Vorgesprächs

Sabine Bergthaler

Dipl. Coach / Balance Kinesiologin® i.A

Kontakt:

8071 Grambach
Mobil: 0664/459 94 49

Psycho-Hygiene

Ein Phänomen wirkt...

Ob in der Familie, am Arbeitsplatz, im Urlaub oder mit Freunden zusammen...

Sie alle kennen das Phänomen. Sie sind nicht gut drauf, griesgrämig oder deprimiert. Dennoch nehmen Sie die Einladung an, die Sie von guten Freunden bekommen haben und gehen auf das Fest, obwohl Ihnen nicht nach feiern zumute ist. Sie gehen aus Pflichtbewusstsein hin. Auf dem Fest merken Sie zu späterer Stunde, dass Ihre miese und trübe Stimmung gänzlich verschwunden ist, Sie unvergesslichen Spaß haben und ans Heimgehen nicht zu denken ist. Was ist da geschehen? Von welchem Phänomen sprechen wir da?

Foto: © lassedesignen - Fotolia.com



Text: Maria Obermair

Sie nehmen Schwingungen und Energien auf, bewusst und nicht bewusst. Diese Schwingungen und Energien bestimmen die Atmosphäre und Sie gehen damit in Resonanz (=Gleichklang). In vorangegangenen Beispielen wirkt sich das Zusammensein mit den Freunden angenehm und Positiv aus. Sie empfangen bewusst und nicht bewusst Signale und Ihr Instinkt reagiert darauf. Er meldet „Entspannung“. Sie werden locker, belieben zu scherzen, lachen mit und fühlen sich wohl.

Nehmen wir dieses Beispiel noch einmal an, diesmal liegen bei diesem Fest Spannungen in der Luft. Ihr „sechster Sinn“ meldet diese Disharmonie, bewusst und nicht bewusst nehmen Sie auch diese Stimmungen wahr. Dementsprechend kann sich dieser Einfluss negativ auf Sie auswirken, speziell dann, wenn Sie bereits „angeschlagen“ sind. Sie mutieren in einen negativen Gemütszustand und Sie bestätigen sich selbst zu späterer Stunde „...ein Tag, den ich am liebsten streichen möchte...“. Manche versuchen diese Situation mit Alkohol zu retten. Viele beginnen spätestens dann zu nörgeln, über andere herzuziehen oder mit Besserwisserei. Diese Art der Psychohygiene findet durchaus häufig statt, halte ich jedoch nicht für produktiv. Auf diese Art können Sie rasch zum Opfer oder Spielball von Energieräubern werden.

Egal, welche Rolle Sie gerade einnehmen, ob als KinesiologIn oder Therapeut, ob als Elternteil oder PädagogIn, ob als PartnerIn in der Beziehung oder als FreundIn... Sobald Sie mit sich selbst, mit Ihrer Rolle in einem System, sowie mit der Umgebung zu tun haben, erkennen Sie, ein Wirkungsfeld, auf das Sie mehr oder weniger reagieren.

Erkennungszeichen für Energieverlust:

- ☐ Ich fühle mich ausgepowert, müde und erschöpft.
- ☐ Bei manchen KlientInnen fühle ich mich ausgelugt.
- ☐ Ich mache etwas und fühle mich danach nicht glücklich, unruhig, gereizt, etc...
- ☐ Ich habe keine Energie und Lust, abends noch etwas zu erledigen.
- ☐ Ich brauche den Urlaub dazu, mich für die kommenden Arbeitswochen aufzubauen.
- ☐ Morgens komm ich schwer aus dem Bett, ich fühle mich nicht fit für den Tag.

Erkennungsmerkmale für guten Energiestatus:

- ☐ Ich beende meinen Arbeitstag voller Energie und erfrischt.
- ☐ Ich bin in guter Stimmung und lasse mich von guter Stimmung aufbauen.
- ☐ Ich kann ganz und gar präsent, innerlich ruhig, entspannt, geerdet und zentriert sein.

Ursprung der Psycho-Hygiene (Quelle Wikipedia, 05.06.2012)
„Psycho-Hygiene“ ist die Lehre vom Schutz, der Erlangung und der Erhaltung der psychischen Gesundheit.

Der Begriff wurde bereits im Jahre 1900 vom deutschen Psychiater **Robert Sommer** (1864–1937) verwendet, er hat die Psychiatrische Klinik Gießen gegründet.



Allerdings erst durch die Bemühungen von **Clifford W. Beers** bekam diese Thematik eine größere Bekanntheit.



Bilder: z.Vg. Maria Obermair

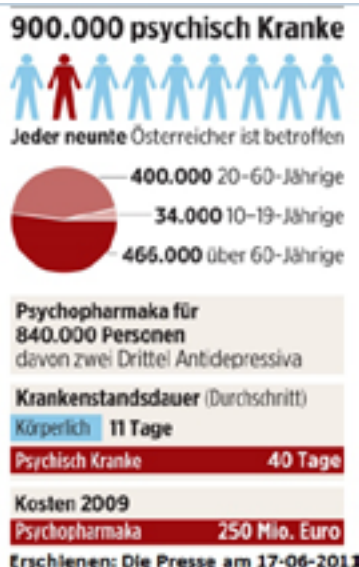
Hauptaufgaben der Psychohygiene sind laut Sommer und Beers:

- ☐ Sorge für die Erhaltung der geistigen Gesundheit, Verhütung von Geistes- und Nervenkrankheiten und Defektzuständen;
- ☐ Vervollkommen der Behandlung und Pflege der psychisch Kranken;
- ☐ Aufklärung über die Bedeutung der psychischen Anomalien für die Probleme der Erziehung, des Wirtschaftslebens, der Kriminalität und überhaupt der menschlichen Verhaltensweisen.

In heutigen Zeiten hat sich der Bereich der Psychohygiene enorm verbreitert. Einerseits gibt es mehr Berufsgruppen, die sich damit beschäftigen müssen oder beschäftigen sollten. Andererseits gibt es stetig wachsende Herausforderungen, Belastungen und Stress, die Psychohygiene erfordern. Nicht nur Erwachsene in Gesundheitsberufen sind aufgerufen, sich mit der Thematik auseinander zu setzen. Es geht vielmehr darum, das eigene Wohlbefinden im Zusammensein mit Menschen und sogar mit sich selbst zu stärken.

Fakten über Stress

- 2009 nehmen 900.000 Österreicher wegen psychischer Leiden Leistungen der Krankenversicherungen in Anspruch.
- 2006 waren es noch 800.000 Personen. Eine Steigerung von mehr als 12%.
- Psychische Leiden kosten den Krankenversicherungen 750 Millionen Euro.
- „Burn-out“ und „Depression“ sind Hauptgrund für Frühpension. Frauen sind eher betroffen als Männer.
- 65% aller Krankheiten und Fehlzeiten sind stressbedingt. Verordnete Psychopharmaka kosten 250 Millionen Euro.
- 68% der PatientInnen erhalten Psychopharmaka als Erstverschreibung.
- 2/3 der Frühpensionierungen haben psychische Ursachen. Also nicht organische Gründe.
- 7000 österreichische PsychotherapeutInnen halten pro Jahr ca. 500.000 Therapie-Stunden.
- Finanzieller Schaden durch Stress liegt in der EU bei 20 Milliarden Euro pro Jahr.



Psychohygiene für Everybody...

Besonders Kinder sind für gewisse Stimmungen empfänglich. Säuglinge sind quengelig oder schreien sich spürbar Spannungen vom Leibe. Kleinkinder haben die Gabe, diese oft unbekannten Stimmungen uneingeschränkt auszuleben. Sie trotzen, werfen sich auf den Boden, beißen oder lassen Bausteine durch die Luft fliegen. Schulkinder reagieren, wenn Sie von der Schule nach Hause kommen meist gereizt, lassen Türen lautstark knallen, schlafen nachmittags völlig erschöpft beim Spielen ein oder zanken mit ihren Freunden wegen Nichtigkeiten herum.

Erwachsene reagieren mit Gereiztheit, fühlen sich unrunder, sehnen sich nach dem Alleinsein oder nach totalem Abschalten. Sie lassen sich vom Fernseher oder von Musik berieseln, trinken über das Maß oder arbeiten verbissen, um das innere Unbehagen zu übertönen.

Manche Berufe verbergen die Gefahr in sich, psychischen Mist anzusammeln und sich mit Fremd-Energien zu belasten. An erster Stelle stehen jene Berufssparten, die sich mit dem Wohle, der Pflege und der Gesundheit des Menschen beschäftigen. Dazu zählen EnergetikerInnen, PädagogInnen, Ärzte, Pflegepersonal und Therapeuten. Auch FriseurInnen, MasseurInnen und Gastronomen würden profitieren, wenn sich mit der Thematik „Psychohygiene“ vertraut machen.

Was können Sie für Ihre Psychohygiene tun?

5-Schritte-Modell:

- 1. Innehalten** - Machen Sie eine Pause - und Entschleunigen Sie!
- 2. Abgrenzen** - Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit zu sich selbst – Spüren und Fühlen Sie!
- 3. Bewusstmachen** - Was tut jetzt gut? – Abgrenzung, Ruhe, Aktivität? Was wünschen Sie?
- 4. Verändern** – Setzen Sie Ihre Wünsche und inneren Impulse möglichst rasch um!
- 5. Stabilisieren** – Nehmen Sie Ihre Erfahrungen als Lernschritte für die Zukunft an!

Tipps für KinesiologInnen, TherapeutInnen, PädagogInnen,...

Schätzen Sie sich selbst und lieben sich!

Erachten Sie Ihre Methode und Ihre Arbeitsweise und sich selbst als etwas sehr Wertvolles. Achten Sie darauf, dass Ihre Arbeit und Ihr Beruf ein Teil Ihres Lebens ist und nicht Sie als Person ausmacht. Das ermöglicht, dass Sie sich nicht über Ihre Arbeit und Ihren Beruf identifizieren. Beides nimmt einen gesunden Stellenwert in Ihrem Leben ein. Ihr persönliches „Selbst“ sollen Sie grundsätzlich wertvoll einschätzen und darf nicht anhängig mit den beruflichen Resultaten schwanken.

Achten und bewahren Sie Ihre Grenzen beim Arbeiten!

Planen Sie sinnvolle Zeiten Ihrer Erreichbarkeit ein. Schalten Sie Ihr Mobiltelefon aus, wenn Sie Ihren Freiraum/Freizeit wünschen oder brauchen.

Behalten Sie Ihre persönlichen Geschichten und Erfahrungen für sich. Im beruflichen Setting und in Stresssituationen kann dies zu merkbarem Energieverlust führen.

Pflegen und heilen Sie Ihre eigenen „Wunden“ niemals im beruflichen Setting. Nehmen Sie sich dafür Zeit. Solange Sie diese Verletzungen über Ihre KlientInnen austragen, werden Sie Ihre Wunden nicht heilen. Nehmen Sie sich Zeit, herauszufinden, wo am besten Sie und wo Ihre KlientInnen sitzen. Wie viel Nähe tut gut und ist wichtig, um gut zu begleiten? Welcher Abstand ist wichtig, um Symptome bei Ihren KlientInnen zu lassen? Sind Sie direkt Ihren KlientInnen zugewandt? Gibt es einen optimalen Winkel für gesunden Abstand?

Sind Sie beim Arbeiten gut geerdet und zentriert? Wo sind Ihre Gedanken während dem Arbeiten? Atmen Sie bewusst, wenn Sie Ihre KlientInnen berühren?

Es fühlt sich gut an, jährlich mit sich in Klausur zu gehen, um die Arbeit zu reflektieren, das Leitbild zu hinterfragen und den eigenen Fokus zu überprüfen. Wenn Sie Ihre neu entwickelten Ideen und Vorhaben umsetzen, bleibt Ihre Arbeit frisch und lebendig, ebenso Ihre Energien und Einstellungen.

Weitere Tipps, Hinweise, Experimente und Übungen erhalten Sie im Seminar Psychohygiene.

Ein tägliches Ritual

Mein reiches und wunderschönes Energiefeld

Anleitung: Sie stehen mit beiden Beinen hüftbreit und aufrecht, sitzen bequem auf einem Stuhl oder liegen entspannt auf dem Boden (Bett) entspannt.

Sie kreieren nun eine Schutzhülle – dabei dürfen Sie Farbe, Form, Beschaffenheit, Material, Größe und alle anderen Details bestimmen. Nutzen Sie die Kraft der 5-Elemente-Lehre, die Natur hat heilende und ausgleichende Kräfte. Nämlich so, dass Sie sich rundherum wohl und geschützt fühlen. Diese Hülle ist Ihr persönlicher Filter in Ihrer Umwelt. Sie legen fest, was gut tut und was in Ihrer Hülle willkommen ist. Sie entscheiden, welche Dinge und Einflüsse draußen bleiben. Ihr „Ballon“ darf so groß sein, um sich gut darin bewegen können und ausreichend Abstand zur Umgebung zu haben.

Ihr Nutzen: Mit dieser Übung sind Sie energetisch geschützt. Sie können Ihre Grenzen erkennen, bestimmen und sie einhalten, sogar einfordern. Eine liebevolle Nähe mit gesunder Distanz ist eine wichtige Grundlage während dem Arbeiten. Betrachten Sie Ihren Energielevel als Lebens-Energie-Konto, bei dem es Einzahlungen und Abbuchungen gibt. Achten Sie auf ein sicheres Energie-Plus.

Ich wünsche Ihnen energiegelobtes Arbeiten und Wirken!

Maria Obermair



Maria Obermair

Internationale Fakultät der Educational Kinesiology Foundation

Kontakt:

Rädlerweg 56/2/5, 4030 Linz/Donau

Tel.: 0676 618 90 33 office@kinmo.at

www.kinmo.at



Text: Prof. Mag. Michaela Meisl

Foto: © olly - Fotolia.com

Das Wunder des Lernens

Lernen ist eine angeborene Fähigkeit und Kinder wissen instinktiv, wie man lernt. Schon als kleines Kind erlernen sie ihre Muttersprache und viele andere Dinge. Sicher haben Sie schon Kinder dabei beobachtet, wie sie gehen oder eine andere komplexe Bewegungsform probieren und lernen. Ihre Frustschwelle ist dabei erstaunlich hoch. Sie versuchen es immer wieder – ganz egal, wie lange es dauert.

Auch als Erwachsene „lernen“ wir täglich – nach neuesten Untersuchung bis zum Tag unseres Todes. Wir eignen uns täglich neue Fähigkeiten an. Unser System passt sich an unsere Lebensumstände in einer Art an, dass wir möglichst energiesparend und effizient „funktionieren“.

Stress im positiven Sinn

Stress im positiven Sinn veranlasst unseren Körper, unseren Geist und unser gesamtes System dazu, sich anzupassen oder zu „lernen“. Im Normalfall stellen alle Systeme nach dem Abklingen des Stresses das Gleichgewicht wieder her und wir können neue Situationen meistern. Wir „lernen“ sozusagen, mit neuen Reizen umzugehen und adäquat darauf zu reagieren. Die einmal als erfolgreich erkannten Reaktionsmuster werden abgespeichert und können immer wieder abgerufen werden. Denken Sie dabei nur ans Radfahren - „das verlernt man nicht mehr“.

Wenn Stress zur Belastung wird

Wenn Stress jedoch zur Gewohnheit wird, hat das weit reichende Folgen – das hat uns Mag. Sabine Seiter im letzten Impuls dargelegt. Wir können dann das Gleichgewicht nicht so einfach wieder herstellen und laufen ständig im „Stressmodus“.

Als PCM©-Trainerin (Process-Communication Model), Kinesiologin und Lehrerin möchte ich heute darauf eingehen, wie wir Stress schon im „Anfangsstadium“ erkennen können.

Stress ist etwas sehr Persönliches. Was für den einen noch eine inspirierende Herausforderung darstellt, kann für einen anderen schon einen hohen Grad an Stress bedeuten. Viele Stressoren wirken auch unbewusst. Daher sind wir uns oft der Ursache unseres Stresses nicht bewusst. Diese kann jedoch mit kinesiologischen Methoden gefunden und gelöst werden.

Wenn Üben nicht hilft

Wie erkennen wir nun, ob unsere Kinder beim Lernen negativen Stress erleben? Als Eltern oder Lehrer können wir feststellen, dass bei manchen Kindern auch intensives Üben oder „Pauken“ nichts nützt. Eine schlechte Gehirnintegration führt dazu, dass bestimmte Situationen gemieden oder mit Angst besetzt werden. Anstatt bewusst und kreativ zu lernen, haben die Kinder dann einfach nur das Bedürfnis, weg zu laufen oder die Situation so schnell wie möglich hinter sich zu bringen – wie zum Beispiel beim „Hudeln“ ...

Die Sprache gibt Hinweise auf entstehenden Stress

Das Process-Communication-Model hat Stress auch im Hinblick auf die Kommunikation untersucht. Dabei stellt sich heraus, dass wir mit unserer Sprache schon sehr früh Hinweise auf entstehenden Stress geben. Je nach Persönlichkeitsstruktur erkennen wir anhand von spezifischen Wörtern und Verhaltensweisen Stress schon im Ansatz. Dabei empfinden die meisten Menschen in dieser Phase den Stress noch in keinsten Weise als belastend. Erst in späteren „Stadien“ des Stresses kommt es dann zu ernster Misskommunikation und in letzter Konsequenz führt das dann zum Abbruch der Kommunikation. Wir reden dann aneinander vorbei, verstehen uns nicht, können unsere Meinungen nicht mehr austauschen, fühlen uns missverstanden und ungeliebt.

Taibi Kahler hat in seinen Studien interessante Regelmäßigkeiten entdeckt. So zum Beispiel kann man an der Persönlichkeitsstruktur eines Menschen voraussagen, ob er mit dem Stressmuster „ich muss perfekt

sein“, „ich muss es allen recht machen“, übermäßigem Kontrollbedürfnis oder einem anderen Muster reagiert.

„Ich muss perfekt sein“ äußert sich zum Beispiel in Sätzen, die mit „ich persönlich denke,“ beginnen und dann sehr verschachtelt und kompliziert werden. Dies ist Hinweis darauf, dass dieser Mensch gerade in Stress gerät. Was braucht er dann? Holen Sie ihn auf der Ebene des Denkens ab. Geben Sie ihm Anerkennung für Struktur und Leistung. Das kann schon eine Art „erste Hilfe“ sein. In den meisten Fällen kann Kommunikation dann wieder funktionieren.

Stress ist ansteckend

Kahler erkannte auch: wenn ein Mensch sein Stressmuster „aufblitzen“ lässt, werden seine Gesprächspartner und Mitmenschen sofort das ihre aktivieren.

Da wurde ich als Lehrerin hellhörig. Bedeutet das, dass ich mein Stressmuster aktiviere, wenn einer meiner Schüler sein Stressmuster zeigt? Oder umgekehrt: Zeigen meine Schüler ihr Stressmuster, wenn ich in Stress falle? Genau so funktioniert es! Wir „stecken uns an“ und erkennen in den meisten Fällen nicht, was da passiert. Unserer Ansicht nach aus „heiterem Himmel“ stecken wir in unseren persönlichen Mustern fest. Dabei hätte ein aufmerksamer Beobachter schon sehr früh die Botschaften erkennen können.

Nur: im Stress ist das nicht so einfach. So ähnlich kann es auch zu Hause geschehen: Ihr Kind zeigt ein Stressmuster. Sie reagieren sofort unbewusst darauf und aktivieren Ihr Muster. Vielleicht möchten Sie, dass Ihr Kind sofort die Hausübungen macht? Dann ist es ein schlechter Zeitpunkt, wenn Sie beide gerade Stress erleben.

Oder Sie kommen müde und ausgelaugt von der Arbeit nach Hause. Ein erstes Anzeichen von Stress zeigt sich an Ihrer Körperhaltung und Sprache. Sofort „spiegelt“ Ihr Kind Ihr Stressmuster und lässt seines aufblitzen.

Und nun?

Für mich ergibt sich daraus: nach diesen Erkenntnissen des PCM© ist es für uns als Eltern und Lehrer beinahe eine Verpflichtung, so stressfrei wie möglich zu bleiben. Mit kinesiologischen Übungen (z. B. Brain-Gym oder eine andere Form der integrativen Bewegung) für uns selbst zu sorgen, um damit ein Vorbild für die Kinder und Jugendlichen zu sein. Nur wenn wir uns bewusst sind, dass Stress „ansteckend“ ist, können wir sensibel reagieren und unser Gefühl für das Auftauchen von Stressmustern verfeinern.

Lernen wir, die ersten Anzeichen von Stress schon in der Wortwahl und Haltung zu erkennen. Dann haben wir die Chance, in vielen Situationen stressfrei zu handeln und zu kommunizieren. Und wir haben ein einfaches Mittel zur Hand, um sofort reagieren zu können. So muss Stress sich nicht erst festsetzen, bevor wir handeln.

Eltern und Lehrer, die auf sich achten können Kinder und Schüler ganz natürlich dazu motivieren, selbst Verantwortung zu übernehmen und mit geeigneten Übungen den Stress im Schulalltag zu reduzieren. Vielleicht ist das ein Schritt zu natürlichem Lernen ohne Stress.

Ich freue mich, wenn du deine Ideen, Meinung und Kommentare zu diesem Thema in meinem Blog hinterlässt:
www.meislcoaching.com/blog

Literatur:

Feuersenger, Elisabeth: Prozesskommunikation. Kahler Verlag. April 2008.
Grüber, Isa: Praxisbuch Kinesiologie. Goldmann. Mai 2007.



© olly - Fotolia.com



Prof. Mag. Michaela Meisl
Kinesiologin,
Process-Communication-Trainerin

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

Solunat "Nr. 8 Hepatik"

Das Lebermittel der Alchemia medica

Alexander von Bernus wird als einer der großen Alchemisten des letzten Jahrhunderts bezeichnet. Bei der Entwicklung seiner Heilmittel - den Solunaten - ist er den Wurzeln der Alchemie stets treu geblieben. Deshalb entsprechen die Solunate allen Grundsätzen der Alchemia medica. Diese Grundsätze werden nachfolgend am Beispiel des Lebermittels "Nr. 8 Hepatik" dargestellt:

Die Alchemie verfolgt allgemein das Ziel, die kosmische Unvollkommenheit in Vollkommenheit zu transformieren. Ist dieses Ziel erreicht, ist die Polarität des Daseins von Yang und Yin bzw. Sol und Luna überwunden. Die Alchemie bringt diese Zielvorstellung durch das Zeichen der beiden ineinander stehenden Dreiecke zum Ausdruck. (Abb. 1: Die Alchemie ist spagyrische Kunst).

Wie jeder Kosmos, so haben auch das Universum (Makrokosmos) und der Mensch (Mikrokosmos) nach der alchemistischen Lehre drei Sphären: Geist > Seele > Körper. Durch die kosmische Spagyrik wird das Geisig-Seelische vom Körper *getrennt* (griechisch = späein) und im weiteren Verlauf "erhöht" bzw. "potenziert". Abb. 1 zeigt diesen Vorgang, indem aus dem unteren flügellosen bzw. körperlichen Drachen der geflügelte zw. geistig-seelische Drache hervorgeht. Daraufhin *verbindet* (griechisch: ágeirein) sich der "erhöhte" Geist mit dem Körperlichen und formt es so zur "erhöhten" Signatur. Abb. 1 zeigt diesen Vorgang: Der obere geflügelte bzw. geistig-seelische

Drache nimmt den unteren ungeflügelten Drachen auf, durchdringt ihn und formt ihn zu einer Signatur.

Im jahres- und tageszeitlichen Lebensrhythmus der Spagyrik werden die Naturen aller Dinge geformt. Die Spagyrik ist somit allgemeiner Lern- bzw. Evolutionsprozess!

Die Alchemie hat im Universum (Makrokosmos) sieben Elementarqualitäten und -formungskräfte des Daseins erkannt. Diese offenbaren sich "oben am Himmel" in Form der sieben Wandelplaneten des ptolemäischen Weltbildes: Mond ☾, Merkur ☿, Venus ♀, Sonne ☉, Mars ♂, Jupiter ♃ und Saturn ♄. "Unten auf der Erde" offenbaren sich diese beispielsweise in Form der sogenannten "Planetenmetalle" und Heilpflanzensignaturen" (Abb. 2).

Auch der Mensch (Mikrokosmos) ist Träger der sieben Elementarqualitäten (Abb. 2). Diese zeigen sich in Form der Organe und Organsysteme als "innere Planeten": Das Gehirn entspricht dem Mond-Prinzip ☾, die Lunge entspricht dem Merkur-Prinzip ☿, die Niere entspricht dem Venus-Prinzip ♀, das Herz entspricht dem Sonnen-Prinzip ☉, die Galle entspricht dem

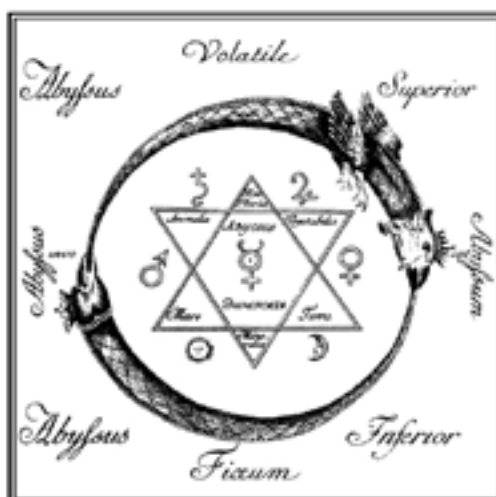


Abb. 1

Abb. 2

Mars-Prinzip ♂, die Leber entspricht dem Jupiter-Prinzip ♃ und die Milz entspricht dem Saturn-Prinzip ♄.

Dieselben Formbildungskräfte, welche die menschlichen Organe geformt haben, haben auch die Metalle und Heilpflanzen ausgebildet. So tragen beispielsweise das Zinnmetall und der Löwenzahn dieselbe Formbildungskraft, die auch den Planeten Jupiter und das menschliche Leberorgan geformt hat. Die Wirkkraft einer Löwenzahn- und Zinntinktur ist somit für die Leber Heilmittel.

Dieses Prinzip hat Paracelsus (1493 - 1541) auf die einfache Formel der Alchemia medica gebracht: *"Das Gestirn wird durch das Gestirn geheilt"*. Aus dieser Formel hat später Hahnemann (1755 - 1843) das Simileprinzip der Homöopathie ... *"Gleiches wird durch Gleiches geheilt"* ... abgeleitet. Die Alchemia medica und die Homöopathie haben somit, wie Alexander von Bernus bemerkt, demselben "metaphysischen" Hintergrund.

Entsprechend diesem Grundsatz der Alchemia medica werden zur Herstellung von **Nr. 8 Hepatik** diejenigen Heilpflanzen und Metalle miteinander angesetzt, die der Leber "kosmo-genetisch" entsprechen:



Ackergauchheilkräut: Die Volksmedizin setzt das Kraut bei schmerzhaften Erkrankungen der Leber und leberbedingten nervösen Störungen ein.

Aloe: Der eingetrocknete Saft der Aloe-Blätter wird traditionell bei Leber- und Gallenstörungen sowie bei chronischer Obstipation eingesetzt.



Bitterholz: Die Volksmedizin versteht dieses Holz als *"ein nicht ersetzbares Hauptmittel bei Leberleiden aller Art"*.



Leberblümchenkraut: Das Kraut hat eine große Tradition bei Leber- und Gallenbeschwerden. Die Form der Blätter wird als Form der Leber verstanden.



Löwenzahnkraut mit -wurzel: Die Bitterstoff-Pflanze wirkt appetitanregend, fördert die Verdauung und steigert den Gallenfluss.



Mariendistel Früchte: Die Früchte wirken antagonistisch gegenüber zahlreichen Lebertoxinen: die Volksmedizin setzt die Früchte schon seit vielen Jahrhunderten als Leberschutz- und Depressionsmittel ein.



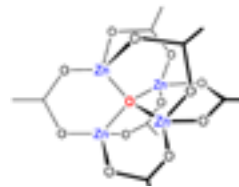
Odermennigkraut: Das "altberühmte" Leberkraut fördert die Magen- und Gallensekretion und hat so auf Leber und Galle funktionsregulierenden Einfluss.



Schöllkraut und -wurzel: Bernus erläutert den Wirkkreis der Pflanze: *"Haupt- und Grundmittel für alle Leber- und Gallenleiden, auch Gallensteine, Gelbsucht"*.

Elementarqualitäten	☾	♀	♀	☼	♂	♃	♄
Planeten	Mond	Merkur	Venus	Sonne	Mars	Jupiter	Saturn
Metalle	Silber	Quecksilber	Kupfer	Gold	Eisen	Zinn	Blei
Arzneipflanzen	Tabak...	Lungenkraut...	Haushechel...	Schennkraut...	Brennnessel...	Löwenzahn...	Schöllling...
Organe und Organsysteme	Gehirn...	Lunge...	Niere...	Herz...	Galle...	Leber...	Milz...
SOLUNATE	Nr. 4 Cerebralk...	Nr. 15 Pulmonalk...	Nr. 16 Renalk...	Nr. 17 Sanguinal...	Nr. 21 Styptik...	Nr. 8 Hepatik...	Nr. 18 Splanchnik...

Wegwartenkraut und -wurzel: Kraut und Wurzel regen die Verdauung an und fördern die Leber-Galle-Aktivität.



Zinkacetat:

Nach Bernus ist Zink das alchemistische Mittel bei Leberkrankheiten. Heute ist belegt, dass durch Zink toxische Stoffe besser in der Leber gebunden und ausgeschieden werden können.



Es ist das Ziel der Alchemisten, den spagyrischen Naturprozess im Laboratorium nachzuvollziehen, um so die Transmutation des Stofflichen zu entwickeln. Entsprechend hat Alexander von Bernus, vor dem Hintergrund einer Herstellungsanweisung des Paracelsus, einen Laborkreislauf entwickelt, durch den der spagyrische Naturprozess im Laboratorium zur Herstellung von Arzneimitteln nachvollzogen wird (Abb. 3). Durch die "Spagyrik der Solunate" sollen diese zur vollkommenen Arznei entwickelt werden: siehe Abb. 3.



Bild: www.lunasol.de

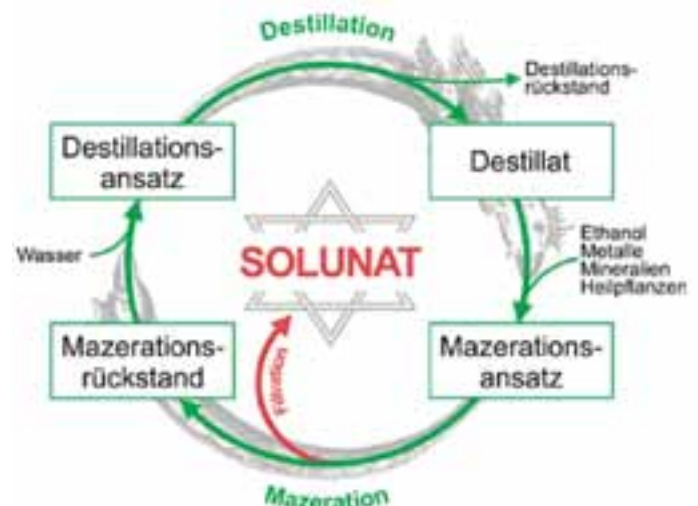


Abb. 3

Die "Spagyrik der Solunate" hat zwei Phasen:

Phase 1: Die alchemistische Methode der Trennung des Feinstofflichen (Geist-Seele) vom Grobstofflichen (Körper) und zur alchemistischen Potenzierung des Feinstofflichen ist die **Destillation** (Abb. 3 oben). Dazu wird der nach der Filtration verbliebene Mazerationsrückstand einer Herstellungsscharge von *Nr. 8 Hepatik* mit Wasser übergossen und sehr schonend destilliert. Das Destillat enthält das Feinstoffliche bzw. den Ätherkörper von *Nr. 8 Hepatik* und fungiert im weiteren Verlauf als "Samen" für die folgende Herstellungsscharge.

Die Trennung des Feinstofflichen vom Grobstofflichen wird nach Alexander von Bernus auch durch die Vergärungsmethode erreicht. Allerdings werden durch diese Methode "integrierende Bestandteile mit großer Heilwirkung" zerstört; beispielsweise die Leber-Signatur-relevanten Bitterstoffe des Löwenzahns. Aus diesem Grund empfiehlt er die Vergärungsmethode nur bei der Verarbeitung von Giftpflanzen.

Phase 2: Die alchemistische Methode zur Verbindung des Feinstofflichen mit dem Grobstofflichen bzw. zur Ausformung des Ätherkörpers als Signatur im Grobstofflichen bzw. zur Ausformung des Ätherkörpers als Signatur im Grobstofflichen ist die **Mazeration**. Dazu wird das wässrige Destillat von *Nr. 8 Hepatik* mit Ethanol und den sich in ihrer Wirkung entsprechenden und ergänzenden Rezepturbestandteilen (Metalle und Heilpflanzen) vermengt. Im Verlauf der nun folgenden siebentägigen Extraktion (Abb. 3 unten) werden genau die körperlichen Stoffe aus den Rezepturbestandteilen gelöst, durch deren Anordnung im wässrig-ethanolischen Extraktionsmedium sich die körperliche Sphäre von *Nr. 8 Hepatik* - entsprechend dem ätherischen Vorbild des Destillats - geformt. Nach der Mazeration wird das fertige *Solunat Nr. 8 Hepatik* abfiltriert und der verbleibende Mazerationsrückstand wird neu mit Wasser übergossen und destilliert ...

Durch den spagyrischen Zyklus kommt es mittlerweile seit fast 90 Jahren - zur fortlaufenden alchemistischen Potenzierung von *Nr. 8 Hepatik*. Damit wird dem Ziel der Alchemie - der Transmutation zur Vollkommenheit - entsprochen. Zudem ist durch den kombinierten Destillations-Mazerations-Kreislauf das *Solunat Nr. 8 Hepatik* wie auch die Leber, mit Geist, Seele und Körper dreigliedrig: **"Wie die Leber, so Nr. 8 Hepatik"**. Damit wirkt das Mittel sowohl homöopathisch als auch phytotherapeutisch auf die Leber heilend ein.

Die alchemistische Wandlung der Naturen wird immer durch den spagyrischen Lernprozess erwirkt (Abb. 1): Alchemie als spagyrische Kunst. Daher verwenden Paracelsus und Alexander von Bernus die Begriffe Spagyrik und Alchemie als Synonyme; *"Darum so lern Alchimian, die sonst Spagyria heißt, die lehret das Falsch scheiden vom Gerechten."* (Paracelsus)

In diesem Sinne strebt die Alchemia medica nach der spagyrischen Wahrnehmung von Krankheit (Unvollkommenheit) in Gesundheit (Vollkommenheit). Ein Therapeut ist daher selbst Alchemist und Spagyriker, weil er durch den Einsatz spagyrisch hergestellter Heilmittel den spagyrischen Heilungsprozess im spagyrischen Lebensrhythmus initiiert und beschleunigt.



Christoph Proeller
Alchemist,

Kontakt:
Artur-Proeller-Straße 9
D - 86609 Dpmairwärtj
Tel: + 49 (0)906 / 70 60 666
www.lunasol.de

SOLUNA SPAGYRIK



Österreichvertretung:



METATRON Apotheke

Oswaldgasse 65 Tel.: 01 / 802 02 80
1120 Wien Fax: 01 / 802 02 80 80
email: office@metatron-apo.at
Web: www.metatron-apo.at

nächster Seminartermin:

Organbezogene Therapie mit den Solunaten

16.März 2013, 1120 Wien, Gartenhotel Altmanndorf, ganztags
Vortragende: HP Christina Casagrande

Literatur: Bernus, A.: Alchymie und Heilkunst, 2. Auflage, Nürnberg 1948
Bernus, A.: Alchymie und Heilkunst, 5. Auflage, Nornberg 1994
Kompendium des Laboratoriums Soluna Heilmittel GmbH, Donauwörth 2006
Kräuterbilder: www.wikipedia.org

Ackergauchheilkräut: Michael H. Lemmer / Bitterholz: Raffi Kojan / Leberblümchen-
kraut: Liondelyon / Löwenzahnkraut: JNL / Mariendistel Früchte: kicsikapus / Oder-
mennigkraut: Kristian Peters / Schöllkraut: Arria Belli / Wegwarte: 4028mdk09



international conference on kinesiology and health 2013

Vienna, 30. 08. - 01. 09. 2013

COMPLEMENTARY THERAPY KINESIOLOGY

ickh-2013 - wien als mittelpunkt der kinesiologie

Das International Kinesiology College (IKC) tagt vom 30.08. - 01.09.2013 am Juridicum.
DER PFLICHTTERMIN in diesem Jahr!

montmeló, noviembre 2012

Die Konferenz des International Kinesiology College in Barcelona geht mit einem furiosen Konzert zu Ende und die Expertinnen und Experten tragen die Ergebnisse ihres Wissensaustausches nach Hause in die ganze Welt.

Jedes Land, in dem der jährlich stattfindende Kongress des IKC veranstaltet wird, gibt diesem Ereignis eine spezielle Note. Die katalanischen Gastgeber überraschten uns u.a. mit „Castells“ (Menschenpyramiden), die ein großes Miteinander und starken Zusammenhalt verlangen.

wien, august 2013

Die „international conference on kinesiology and health 2013“ hebt den Taktstock am Juridicum der Universität Wien. Die drei Kongresstage stehen unter dem Motto:

**complementary
therapy
kinesiology
TOGETHER**

Schon der gewagte Titel verspricht angelegte Diskussion. Nicht nur die Kinesiologie erhält in diesen Tagen eine Stimme. Der Kongress bietet ausreichend Raum, um die Kontaktstellen zwischen den einzelnen Methoden, die sich mit der Gesundheit des Menschen auseinandersetzen, auszuloten. Alle Vorträge und Workshops werden aufgrund des Publikums und der Referierenden, die aus vielen Ländern anreisen, sowohl in Deutsch als auch Englisch zu hören sein.

infobox speziell für alle touch for health instruktoren

Der Besuch von IKC-Konferenzen kann im halben Ausmaß der Anwesenheitszeit für „Touch for Health CE“ angerechnet werden.

Continuing education (TfH CE):
ehemals: update; ist alle drei Jahre im Ausmaß von 15 Stunden nötig, um die Berechtigung zu behalten, im Namen des IKC „Touch for Health“ zu unterrichten und international anerkannte Zertifikate zu vergeben. Bitte wenden Sie sich für weitere Informationen an die IKC-Faculty für Österreich:
Prof. Mag. Ortwin Friedrich Niederhuber

kinesiologie

Der Verein für Gesundheit und Kinesiologie, die ÖAKG und der IKC bringen die Expertinnen und Experten in die Bundeshauptstadt. Der Kongress in Wien bietet die Möglichkeit, die Größen der Kinesiologie aus nächster Nähe zu erleben; ohne üppige Reisekosten!



komplementäre methoden

Ärztinnen und Ärzte der alternativen Heilkunde und Vertreterinnen und Vertreter anderer komplementärer Methoden legen ihre Erfahrungen dar und stellen sich der Diskussion über ihre Fachgebiete.

post-conference activities

Nach den drei Kongresstagen finden Workshops zu „Touch in Depth I“ (Maurizio Piva), „Clinical Touch for Health“ (Matthew Thie) etc. statt. Information über diese Aktivitäten werden auf der Homepage auf dem aktuellen Stand gehalten.

konferenzgebühren

Bei **Registrierung bis zum 21. März 2013** (Ermäßigung für Frühbuchung) kostet der **3-Tage-Konferenz-Pass für ÖBK-Mitglieder EUR 430,-**. Der Besuch eines einzelnen Tages liegt bei EUR 190,-.

Ab dem 22.03. EUR 475,-(3T) / 235,-(1T)
Ab dem 01.08. EUR 525,-(3T) / 250,-(1T)
Ballbesuch EUR 65,-

ballnacht und benefiz

Gemeinsam feiern wir unsere fachbereichsübergreifende und Länder verbindende Zusammenarbeit am Samstag, dem 31.08., mit einem traditionellen Wiener Ball.

Unsere tägliche Arbeit besteht darin, schlummerndes Potential im Menschen zu wecken. Steckt in Ihnen die Begeisterung für Musik und Tanz? Dann genießen Sie mit uns diesen eleganten Walzertraum!

Mit Menschen zu arbeiten bedeutet auch, andere Menschen wahrzunehmen; verstärkt diejenigen, die ihr Leben nicht immer locker bestreiten können. Deshalb kommt jenes Geld, das nach der rauschenden Ballnacht in der Kasse geblieben ist, einem wohltätigen Projekt zugute.

Herausragende Spezialistinnen und Spezialisten sind mit ihren Vorträgen dabei:

- Amy Choi** (Hong Kong, China)
brainbodycentre.com
- Wayne Topping** (United Kingdom)
wellnesskinesiology.com
- Maurizio Piva** (Italy)
touch4health.it
- Matthew Thie** (USA, Präsident des IKC)
ikc-info.org
- Hugo & Alexandra Tobar** (Australia/Austria)
kinstitute.com, icnek.at
- Earl Cook** (USA)
etouchforhealth.com
- Zsuzsanna Köves** (Hungary)
kovzs.uw.hu
- Ger Casey** (Ireland)
kinesiologycollege.com

bachelor-studium

Seit Februar 2012 besteht an der Steinbeis Hochschule Berlin die Möglichkeit, Kinesiologie im Rahmen des europaweit anerkannten Studienganges „Bachelor of Science in Komplementärtherapie“ zu erlernen. Vertreter der Hochschule berichten über die Zielsetzungen dieses Studiums.



information und buchung: **www.ickh-2013.at**

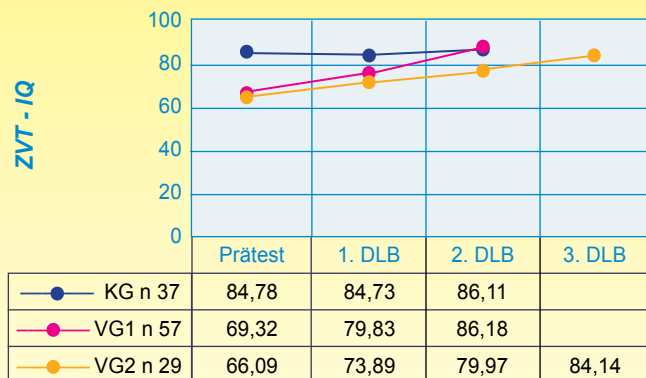
30. 08. - 01. 09. 2013, juridicum der universität wien, schottenbastei 10-16, 1010 wien



Studie:

Brain Gym steigert kognitives Tempo

Zahlen-Verbindungs-Test - IQ nach Dennison-Lateralitätsbahnung (DLB)



86 Auszubildende wurden mit der Dennison-Lateralitätsbahnung (DLB), einer Bewegungsfolge aus dem Brain Gym Programm nach Dennison (Dennison, 1993; Walter, 2006) trainiert. Kognitive Tempoleistungen, gemessen mit dem Zahlen-Verbindungs-Test (Oswald, Roth, 1986), konnten mit der DLB schrittweise von anfangs subnormalen Leistungen auf Normalniveau gesteigert werden.

Anhand einer Kontrolluntersuchung an 37 Auszubildenden wurde nachgewiesen, dass mehrfache Testwiederholungen ohne DLB keine signifikanten Leistungssteigerungen erbrachten.

1. Ausgangssituation:

In zwei Studien (Donczik, 1994, 1997, 2001) hatte der Autor nachgewiesen, dass mit den Bewegungsfolgen der DLB Einwirkungen auf das kognitive Tempo, gemessen mit dem Zahlenverbindungstest, möglich sind. Während in der vorgehenden Studie nur die Leistungsverbesserungen nach einer einzigen DLB beschrieben wurden, sollte in der vorliegenden Studie geprüft werden, ob mehrfache Dennison-Lateralitätsbahnungen weitere, schrittweise Leistungssteigerungen ermöglichen.

Die praktische Zielstellung war, bei Auszubildenden mit Lernschwächen und kognitiver Verlangsamung durch mehrfache Dennison-Lateralitätsbahnungen kontinuierliche Leistungssteigerungen des kognitiven Tempos und der zentralnervösen Aktiviertheit zu erreichen und damit zum Ausbildungserfolg beizutragen.

Als Messkriterium wurden wie in der Vorstudie die Leistungen im Zahlen-Verbindungs-Test genutzt.

2. Probanden und Methoden

2.1 Probanden

Alle Teilnehmer der Studie waren Auszubildende einer Rehabilitätseinrichtung, in welcher Jugendliche mit Lernbehinderungen eine berufliche Ausbildung erhalten.

Versuchsgruppe 1

Der Ausgangswert wurde in Einzelversuchen mit dem Zahlen-Verbindungs-Test erhoben (Prätest). Nach zwei bis drei Wochen wurde der Test wiederholt. Unmittelbar vor diesem Posttest I wurde mit jedem Auszubildenden eine DLB durchgeführt. Nach weiteren ein bis zwei Wochen erfolgte der Posttest II, wiederum mit vorgeschalteter DLB.

Versuchsgruppe 2

Die zweite Versuchsgruppe bestand aus 29 Auszubildenden. Diese Jugendlichen nahmen nach dem Prätest mit dem Zahlen-Verbindungs-Test an drei weiteren Posttests mit vorgeschalteter DLB teil.

Kontrollgruppe

Mit der Kontrollgruppe von 37 Auszubildenden wurde lediglich der Zahlen-Verbindungs-Test dreimal in Abständen von zwei bis drei Wochen wiederholt, um zu prüfen, ob Leistungsverbesserungen auch durch einfache Testwiederholungen möglich sein würden. Das Alter der Teilnehmer lag zwischen 17 und 22 Jahren.

2.2 Der Zahlen-Verbindungs-Test

Der Zahlen-Verbindungs-Test wird von seinen Autoren Oswaldt und Roth als ein sprachfreier Intelligenztest zur Messung der „kognitiven Leistungsgeschwindigkeit“ bezeichnet. Die Testaufgabe besteht darin, die Zahlen 1 bis 90, die auf einem DIN-A4-Bogen in unregelmäßiger Folge aufgeführt sind, so schnell wie möglich mit Strichen zu verbinden. Es sind vier solcher Arbeitsbögen mit unterschiedlicher Konfiguration der Zahlen zu bearbeiten. Als Messkriterium gilt die durchschnittliche Bearbeitungszeit für alle vier Arbeitsbögen.

Faktorenanalytische Untersuchungen haben ergeben, dass der Messbereich des Zahlen-Verbindungs-Tests überwiegend durch den Faktor „kognitive Leistungsgeschwindigkeit“ beschrieben werden kann. Die Autoren gehen davon aus, dass eine allen Intelligenzleistungen zugrundeliegende „mental speed“ mit dem Test erfasst wird. In diesem Sinne werden von Oswaldt und Roth auch signifikante Zusammenhänge zwischen allgemeiner zentralnervöser Aktiviertheit, gemessen mit evozierten EEG-Potentialen, und Leistungen im Zahlen-Verbindungs-Test beschrieben.

2.3 Die Dennison-Lateralitätsbahnung

Die DLB ist eine Folge von Übungen, die vor allem durch Bewegungen gekennzeichnet sind, bei denen die Körpermitte überschritten werden muss. Die Bewegungsfolgen können hier nur kurz charakterisiert werden.

Die Anwendung der DLB als wichtige Brain Gym-Übung setzt eine gründliche Ausbildung in entsprechenden Kursen des Instituts für Angewandte Kinesiologie Kirchzell oder in ähnlichen Ausbildungseinrichtungen voraus.

Bei den ersten Übungen berührt die rechte Hand im Wechsel das linke Knie und die linke Hand das rechte Knie. Dabei sind die Augen jeweils nach links oben oder rechts oben zu fixieren. Als zusätzliche Anforderung soll der Übende eine einfache Melodie summen, so dass neben der schwierigen Koordination von Arm- und Beinbewegungen noch eine weitere Anforderung hinzukommt.

Nach diesen kontralateralen Bewegungen folgen homolaterale Bewegungen (linke Hand berührt linkes Knie, danach berührt rechte Hand und

des linken Knie). Dabei ist gleichzeitig der Blick nach rechts unten zu fixieren und als sprachliche Anforderung kommt hinzu, eine einfache Zahlenreihe rückwärts laut zu aufzuzählen. Danach folgen Übungen mit kontralateralen und homolateralen Bewegungen der Arme und Beine bei denen die Augen nicht mehr fixiert, sondern in unterschiedliche Richtungen bewegt werden müssen: horizontal mit Überschreitung der Körpermitte, vertikal von oben nach unten v.v. und im Kreis. Die gesamte Übungsfolge nimmt kaum mehr als fünf Minuten in Anspruch.

3. Ergebnisse

3.1 Versuchsgruppe 1

Die 57 Probanden der Versuchsgruppe 1 (VG1) erreichten im Prätest einen durchschnittlichen Zahlenverbindungstest-IQ = 69,32.

Im Posttest I mit vorgeschalteter Dennison-Lateralitätsbahnung (1. DLB) konnte der Zahlenverbindungstest-IQ auf 79,83 gesteigert werden.

Im Posttest II wurde, wiederum nach vorgeschalteter Dennison-Lateralitätsbahnung (2. DLB) ein IQ = 86,18 erreicht.

Diese Leistungsverbesserungen sowohl nach der ersten als auch nach der zweiten DLB waren signifikant (T-Test für abhängige Stichproben).

3.2 Versuchsgruppe 2

In Versuchsgruppe 2 wurden nach dem Prätest nicht nur zwei sondern drei weitere Posttests mit vorangehender DLB durchgeführt, um zu prüfen welche weiteren Leistungssteigerungen nach zusätzlichen Trainings mit der DLB zu erreichen wären.

Die 29 Probanden der Versuchsgruppe 2 erzielten im Prätest einen durchschnittlichen ZVT-IQ = 66,09 ohne vorgeschaltete DLB.

Beim Posttest I mit vorgeschalteter Dennison-Lateralitätsbahnung (1. DLB) wurde der Wert auf ZVT-IQ = 73,89 gesteigert.

Beim Posttest II mit vorgeschalteter Dennison-Lateralitätsbahnung (2. DLB) stieg der mittlere ZVT-Intelligenzquotient auf 79,97. Auch hier erwiesen sich die Unterschiede als signifikant.

Im Posttest III wurde mit ZVT-IQ = 84,14 zwar eine weitere Steigerung erzielt, sie erwies sich jedoch im T-Test nicht mehr als signifikant. Offensichtlich wurde hier ein Deckeneffekt erreicht, der angesichts des niedrigen Ausgangswerts zu Beginn des Trainings nicht verwundern darf.

3.3 Kontrollgruppe

Die 37 Probanden der Kontrollgruppe erzielten im ersten Zahlen-Verbindungs-Test ohne DLB einen mittleren ZVT-IQ = 84,78. Der zweite und dritte Test wurde im Abstand von mehreren Wochen ebenfalls ohne DLB wiederholt.

Wie aus der Abbildung hervorgeht, konnten keine signifikanten Leistungssteigerungen erzielt werden. Beim zweiten Versuch lag der mittlere ZVT-IQ bei 84,43 und beim dritten Versuch bei ZVT-IQ = 86,11.

4. Diskussion

In beiden Versuchsgruppen begannen die Teilnehmer mit einer niedrigen, deutlich subnormalen Ausgangsleistung um Intelligenzquotient 66. Am Ende des Trainings wurde ein Leistungsniveau erreicht, das an der unteren Grenze der Normalität liegt, welches bei einem Intelligenzquotient um 85 anzusiedeln ist.

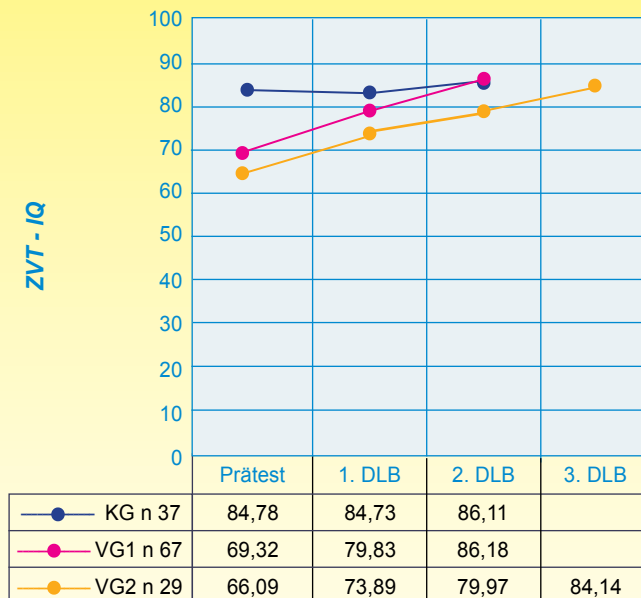
Die Ergebnisse der Kontrollgruppe zeigen andererseits, dass ohne die DLB die Leistungen im Zahlen-Verbindungs-Test auch bei mehreren Wiederholungen auf gleichem Niveau stagnieren.

Die Wirksamkeit dieser Brain Gym Übungen ist damit nachgewiesen. Sie wirken sich offensichtlich auf Leistungsbereiche aus, die nach Oswaldt und Roth mit dem Zahlen-Verbindungs-Test erfasst werden, wie die zentralnervöse Aktiviertheit, das kognitive Tempo, die mentale Flexibilität.

Wir sehen in der kognitiven Geschwindigkeit bei unseren Auszubildenden mit Lernbehinderungen ein wesentliches Kriterium und eine wichtige Voraussetzung für den Ausbildungserfolg. In den Ergebnissen des Zahlen-Verbindungs-Tests spiegeln sich nach unseren Erfahrungen nicht nur Tempoleistungen bei der Bearbeitung von Ausbildungsaufgaben wider, sondern auch mentale Flexibilität und Anpassungsfähigkeit an schnell wechselnde Aufgaben, wie sie im Ausbildungsprozess ständig gefordert werden.

Daneben stellt der Zahlen-Verbindungs-Test nach unseren Beobachtungen auch Anforderungen an die Beweglichkeit der Okulomotorik. Müssen doch die Probanden sich visuell sehr schnell auf dem Arbeitsblatt zwischen den unregelmäßig angeordneten Zahlen orientieren und den Blick auf der Suche nach der jeweils nächsten Zahl nach

Steigerung im Zahlen-Verbindungs-Test nach mehrfacher Dennison-Lateralitätsbahnung (DLB) im Vergleich zu einer Kontrollgruppe



allen Seiten bewegen: nach oben, nach unten, nach rechts und links und letztlich diagonal nach allen Richtungen. Diese okulomotorischen Leistungen sind bei nicht wenigen unserer lernbehinderten Jugendlichen z.T. wenig entwickelt.

Wir beobachten aber auch, dass sich die okulomotorische Beweglichkeit und in Verbindung damit die Hand-Auge-Koordination im Gefolge des kontinuierlichen Trainings mit der DLB verbessern. Diese Hand-Auge-Koordination ist bei nicht wenigen unserer Auszubildenden mit Lernschwächen wenig entwickelt. Beim Bearbeiten von Arbeitsobjekten, beim Lesen und beim Anfertigen von technischen Zeichnungen, aber auch beim Schreiben und Lesen von Texten sind solche okulomotorischen Leistungen gefragt. Wenn diese sich durch das Training der Augenbewegungen im Rahmen der DLB verbessern lassen, ist das schon bemerkenswert.

Oswaldt und Roth gehen davon aus, dass die durch den Zahlen-Verbindungs-Test erfasste basale kognitive Leistungsgeschwindigkeit stark mit alltagspraktischer Bewährung verbunden ist.

Wenn wir mit der DLB die Leistungen unserer Auszubildenden in diesem Test kontinuierlich steigern konnten, nehmen wir an, dass damit auch alltagspraktische und ausbildungspraktische Anforderungen berührt wurden.

Literatur:

Dennison P (1993) Brain Gym-Handbuch. VAK Kirchzarten / Donczik J (1994) Können edukinesthetische Übungen Legasthenikern helfen? / Die Sprachheilarbeit 5/94, 297-305 / Donczik J (1996) Können Brain Gym-Übungen Legasthenikern helfen? - Kontrolluntersuchung zu einer Pilotstudie. / Die Sprachheilarbeit 5/97, 230-237 / Donczik J (2001) Brain Exercise Improves Reading and Memory. / Brain Gym Journal, Ventura, USA / Oswald W D, Roth E (1986) : Der Zahlen-Verbindungs-Test. / Hogrefe Verlag für Psychologie, Göttingen, Bern, Toronto, Seattle, / Walter B (2006) Brain-Gym 1, Script. VAK Kirchzarten

Dr. phil. Jochen Donczik
Kinder- und
Jugendlichenpsychotherapeut,
Fachpsychologe der Medizin

Kontakt:

Am Querweg 5
D - 99510 Apolda-Schöten
E-Mail: dr.donczik@gmx.de

Ina Böcker
Dipl.-Sozialpädagogin,
Kinder- und
Jugendlichenpsychotherapeut

Kontakt:

Bielitzstr. 7
D - 07545 Gera
Tel.: 0049 - 365 71279895

8. NOVEMBER 2012 - EUGENDORF/SALZBURG

www.kinesiologie-oebk.at

ÖBK Vorstand 2012/13:



Vorsitzender

Mag. Christian Dillinger
8020 Graz
Tel.: 0676 523 72 65
info@movinginstitut.at



Stlv. Vorsitzende

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



Stlv. Vorsitzende

Monika Übel-Helbig
1090 Wien
Tel.: 0676 92 29 152
energy.zentrum@chello.at



Kassierin

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



Stlv. Kassierin

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



Kooptiert

DI Bernhard Knaus
1080 Wien
Tel.: 0699 100 59 117
kinesiologie@bknaus.com



Schriftführer

Prof. Ortwin Niederhuber
2301 Groß-Enzersdorf
Tel.: 0664 46 34 353
office@oeakg.at



Stlv. Schriftführerin

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

ÖBK-Beirat für Kärnten:

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

ÖBK-Beirat für Wien, Burgenland:

Monika Übel-Helbig • 1090 Wien • 0676 515 72 98 • energy.zentrum@chello.at

ÖBK-Beirat für Steiermark:

Mag. Christian Dillinger • 8020 Graz • 0676 523 72 65 • info@movinginstitut.at

ÖBK-Beirat für Tirol, Voralberg:

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

ÖBK-Beirat für Oberösterreich:

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

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

ÖBK-Beirat für Niederösterreich:

Prof. Ortwin Niederhuber • 2301 Groß-Enzersdorf • 0664 46 34 353 • office@oeakg.at

ÖBK Schaltstellen 2012

ÖBK Geschäftsstelle: Mag. Sabine Seiter 1030 Wien • 0676 409 19 50 • sekretariat@kinesiologie-oebk.at

ÖBK Homepage: DI Bernhard Knaus 1080 Wien • 0699 100 59 117 • kinesiologie@bknaus.com

ÖBK Vereinszeitung "Impuls": Ulrike Icha 1060 Wien • 0680 218 52 15 • impuls@kinesiologie-oebk.at



Liebe Lydia!

*Wir beglückwünschen dich und
deine Familie zu eurem Baby
und wünschen viele zauberhafte
Momente auf allen Wegen, die
ihr mit eurem Kind geht.*

Der Vorstand und das gesamte ÖBK-Team.



LEO
geboren am
2. Juli 2012

KINESIOLOGINNEN

in Ihrer Nähe (L3-Mitglieder)



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
1020	Wien	Gruber-Koll	Tamara	Fanny-Mintz-Gasse 6/16	0699 123 711 52	office@phys-kin.at	www.phys-kin.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	Podliska	Silvia	Mariahilfer Str. 76/4/39	0676 610 89 36	silvia.podliska@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 92 29 152	energy.zentrum@chello.at	www.energy-world.at
1100	Wien	Trunk	Ute	Liesingbachstraße 15	0699 10 59 60 79	kinesiologie_trunk@gmx.net	
1110	Wien	Berta	Renate	Höfftgasse 12/2/1/3	0699 10 36 10 32	renate.bertha@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	Schurgasse 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	Frimberggasse 6	01 879 38 26	raimund.engel@wso.at	www.physioenergetik.at
1130	Wien	Hodecek	Hubert	Hietzinger Hauptstraße 67/1	01 803 56 86	office@kinesiologiezentrum-team13.at	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1140	Wien	Kreppel	Romana	Hietzinger Hauptstraße 67/1	0699 15 123 208	office@romanakreppel.at	www.romanakreppel.at
1130	Wien	Ribitsch	Stefan	Kupelwiesergasse 15/5	0676 310 81 13	kinesiologie@ribitsch.eu	www.ribitsch.eu
1130	Wien	Seitschek	Margot	Frimberggasse 6	01 879 38 26	office@m77.eu	www.physioenergetik.at
1140	Wien	Neidel	Michael	Tiefendorfergasse 1/14	0699 11 58 92 52	michael.neidel@chello.at	
1150	Wien	Marschoun	Christine	Holochergasse 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	lernpaedagogik@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	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 777 44 01	praxis@verena-hacker.at	www.verena-hacker.at
1230	Wien	Meerwald	Birgit	Schreckgasse 2	0664 31 66 200	office@dasmaerwald.at	www.dasmaerwald.at
1230	Wien	Schreiber-Weiss	Elisabeth	Breitenfurter Staße 219	0664 453 94 36	elisabeth.schreiber-weiss@aon.at	www.elisabethschreiberweiss.at
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@oeakg.at	www.oeakg.at
2285	Leopoldsdorf	Neubauer	Claudia	Fasangasse 33/6	0676 690 92 05	claudia.r.neubauer@aon.at	
2301	Groß Enzersdorf	Picolin	Marianne	Mühlleithnerstraße 3	0664 44 99 700	mariannepicolin@hotmail.com	www.theacademy.at
2304	Orth/Donau	Chlan	Ulrike Maria	Neusiedlezeile 62	0676 97 40 278	ulrike.chlan@gmail.com	www.ulrike.maria.chlan.eu
2304	Orth/Donau	Zobl	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
2244	Maria Enzersdorf	Elmer	Regina	Liechtensteinstraße 24	0676 62 63 732	reginaelmer@gmx.at	www.balance4u.co.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
2486	Landegg	Fürlinger	Daniela	Sportplatzstraße 12	0680 200 9000	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	www.kinesiologie-mondok.at
2540	Bad Vöslau	Hruschka	Wilhelm Stephen	Badner Str. 14 / 1	0650 77 780 78	stephen@hruschka.org	www.gesundheitspraxis.com
2571	Thenneberg	Gabriele	Pleikner	Haus Nr. 244	0664 125 91 81	gabriele.pleikner@a1.net	
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/Klosterm.	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	0660 40 40 700	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	petra.schoenberger@speed.at	
4060	Leonding	Beisl	Edda	Mayrhansenstr. 28	0664 47 55 509	info@kinesiologie-e-beisl.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	
4470	Enns	Weigl	Christa	Reintalgasse 40	0650 41 89 410	christa_weigl@gmx.at	www.christaweigl-kinesiologie.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.seminarimwohzimmer.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	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@musikkinesiologie.at	www.musikkinesiologie.at
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	Am Bach 9	0664 12 34 392	info@kinesiologie-mw.at	www.kinesiologie-mw.at
4782	St. Florian bei Schärding/Inn	Scharinger	Renate	Bubing 108	0676 66 62 016	renate.scharinger@inext.at	
4873	Frankenburg	Fritzenwanger	Michael	Unterfeizing 15	0650 385 16 75	f.michael@flashnet.co.at	www.michael-fritzenwanger.at
4941	Mehrnbach	Beschließer	Ursula	Aubachberg 33	07752 81 432	ursulastern@aon.at	
4950	Altheim	Hager	Erich	Dr.-Weinlechner-Platz 44	07723 43 141	info@igl.or.at	www.igl.or.at
4963	St. Peter/Hart	Fink	Gabriele	Reikersdorf 11	0676 44 08 208	praxis@finkin.at	www.finkin.at
5020	Salzburg	Braschel	Gertrud	Tassilostraße 21	0650 91 25 005	gertrud.braschel@gmx.at	
5020	Salzburg	Gessele	Barbara	Sinnhubstraße 10A	0662 83 14 98	bgessele@yahoo.com	
5020	Salzburg	Prem	Eva	Sinnhubstraße 10/Top 1411	0664 42 49 397	eva.prem@aon.at	www.kinesiologiesalzburg.com
5020	Salzbrug	Schäffner	Ira	Lasserstraße 21/2	0676 887 17 773	praxis@denkgefühl.at	www.denkgefühl.at
5020	Salzburg	Scheibl	Nicola	Erich-Fried-Str. 10	0650 881 61 85	n.scheibl@web.de	www.kinesio-scheibl.at
5020	Salzburg	Tobar	Alexandra	Franz-Gruber Straße 8/8	0699 817 597 76	alexandra@tobar.at	http://nk institute.at
5026	Salzburg	Neuhauser	Ilse	Josef-Thorakstr. 32/1	0680 134 00 80	i.neuhauser@wechselschritt.at	www.wechselschritt.at
5201	Seekirchen	Malek	Sabine	Hechtstraße 10	0680 208 38 36	sabine@sabinemalek.com	www.sabinemalek.com
5231	Schalchen	Schusta	Barbara	Erb 69	0664 88 432 891	b.schusta@i-kom.at	www.brainlp.at
5700	Zell am See	Stärz	Doris	Rupertiweg 3	0664 422 12 34	d.staerz@sbg.at	www.staerz.at
5721	Piesendorf	Hofer	Astrid	Pammerweg 212, Fürth	06549 79 40	astrid.hofer@vitalzentrum-hohetauern.at	www.vitalzentrum-hohetauern.at
5760	Saalfelden	Leitinger	Lahorka	Ritzenseestraße 6d	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@meislcoaching.com	www.meislcoaching.com
6152	Trins in Tirol	Krakers	Mimy	Galtschein 35	0664 78 40 944	mimy.krakers@aon.at	
6176	Völs	Gstrein	Ferdinand	Innsbruckerstraße 30	0676 409 20 34	kinesiologie.gstrein@aon.at	
6890	Lustenau	Grabher	Christine	Staldenweg 2b	0660 450 07 89	info@system-loesungen.at	www.system-loesungen.at
7400	Oberwart	Bencsics	Ursula	Schulgasse 9/ 2.Stock	0664 36 78 104	ub@lkms.at	www.seminarimwohzimmer.at www.lkms.at
7433	Mariasdorf	Hoanzl	Silvia	Neustift	0664 522 97 79	silvia.hoanzl@gmx.at	www.kinesiologie-hoanzl.at
8010	Graz	Kenda	Elisabeth	Mandellstraße 8	0676 43 80 771	elisabeth.kenda@gmail.com	
8020	Graz	Dillinger	Christian	Lagerg. 33	0676 523 72 65	info@movinginstitut.at	www.movinginstitut.at
8043	Graz	Diethardt	Anett	Lindenhofweg 15	0664 64 16 260	anett.diethardt@aon.at	www.dergesundeimpuls.at
8045	Graz	Berghofer	Ruth	Andritzer Reichsstraße 50	0676 502 56 02	ruth.berghofer@balanceakademie.at	www.balanceakademie.at
8051	Thal bei Graz	Schörgi	Claudia	Waldsdorfstraße 30	0699 111 57 305	kontakt@claudia-schoergi.at	www.claudia-schoergi.at
8200	Gleisdorf	Herz	Irene	Albersdorf 243	0664 73 88 22 22	irene.herz@gmx.at	
8511	Greisdorf	Dimai	Beate	Farmi 85	0676 49 64 167	beate.dimai@slichtgartl.at	www.slichtgartl.at
8521	Wettmannstätten	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	kinesiology@gmx.net	
8632	Gußwerk	Waxenegger	Ingrid	Tribeinsiedlung 4	0664 41 03 113	ingrid.waxenegger@aon.at	
8634	Wegscheid	Strohmaier	Monika	Wegscheid 15	0664 50 35 402	monika.strohmaier@aon.at	
8774	Mautern	Rössler	Manfred	Seefeld 9	0699 177 77 222	mandy@diekinesiologie.at	www.diekinesiologie.at
9020	Klagenfurt	An der Lan	Irmingard Carina	Herbertstr. 9	0650 466 55 00	office@i-can.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	lempaedagogik@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

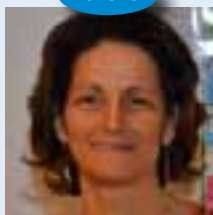


Mag. Eva Prem

Sinnhubstr. 10/ Top 1411
5020 Salzburg
Mobil: 0664 42 49 397
eva.prem@aon.at
www.kinesiologiesalzburg.com

Wechsel von
Level 2 zu Level 3

Level 3



Gabriele Pleikner

Haus Nr. 244
2571 Thenneberg
Mobil: 0664 125 91 81
gabriele.pleikner@a1.net

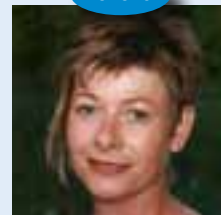
Level 3



Birgit Meerwald

Schreckgasse 2
1230 Wien
Mobil: 0664 31 66 200
office@dasmeerwald.at
www.dasmeerwald.at

Level 3



Christa Weigl

Reintalgasse 40
4470 Enns
Mobil: 0650 41 89 410
christa_weigl@gmx.at
www.christaweigl-kinesiologie.at

Level 2

Andrea Koller

2460 Bruckneudorf
Mobil: 0676 4 676 232

Level 2

Sabine Bergthaler

8071 Grambach
Mobil: 0664 45 99 449

Level 2

**Dipl.-Ing.
Ilona Moosbeckhofer**

8403 Lebring
Mobil: 0664 543 32 87

Fördermitglied

**Gabriele
Schwaighofer**

6341 Ebbs

Fördermitglied

Marion Wallner

9020 Klagenfurt

Mit Freude begrüßen wir die neuen Touch for Health Instruktoren:

Touch for Health Training Workshop
vom 22. Juni - 28 Juni 2012:



1. Reihe von links: Vavra Katrin, Sighart-Prameshuber Marion, Patzelt Michaela, Wach Mag. Anna, Zehentbauer Ing. Alexandra, Koppelent Lena Oona, Zhuber-Okrog Shinobu
2. Reihe von links: Capek Harald, Ordelt Claudia, Winkler Manuela, Luftensteiner Irmgard (Assistent), Müller Marina, TFH-Faculty Prof. Ortwin Niederhuber, Eberharter-Horak Michaela, Neumann Mag. Gabriele, Neumann Dr. Markus

Touch for Health Training Workshop
vom 23. - 29. Juli 2012:

Gisch-Boie Mag. Sabine, Hofer Martin, Meyer Andrea, Stöffler Manuela, TFH-Fakultät Prof. Ortwin Niederhuber

Touch for Health Training Workshop
vom 03. - 09. Sept. 2012:



Von rechts: Dachs Eva Maria, Posch Daniel Glenn, Lüdemann Irene, TFH-Fakultät Prof. Ortwin Niederhuber, Neumann Mag. Gabriele, Neumann Dr. Markus

Die „TfH-ler“ wünschen Euch viel Erfolg mit Touch for Health

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

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

Legende:



Ausbildung zur Gänze
vom Europäischen
Verband für Kinesiologie
anerkannt



Ausbildung zur Gänze
vom Österreichischen
Berufsverband für
Kinesiologie anerkannt



Teilbereiche der Ausbildung
(nur kinesiologiespezi-
fische Kurse) vom Öster-
reichischen Berufsverband
für Kinesiologie anerkannt

Touch for Health (TfH)



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

1030	Wien	Seiter	Sabine	members.chello.at/sabine.seiter
1060	Wien	Salomon	Patricia	members.aon.at/patricia.salomon
1070	Wien	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.oekg.at
2301	Groß-Enzersdorf	Picolin	Marianne	www.theacademy.at
2304	Orth/Donau	Zobl	Ingmar Simon	www.ingmarzobl.at
2333	Leopoldsdorf	Wukicsevit	Margit	www.kinesiologie-und-nlp-im-team.businesscard.at
2340	Mödling	Luick	Forella Michaela	www.mehrenergie.at
2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
2460	Bruck/Leitha	Elmer	Regina	www.balance4u.co.at

2500	Baden	Diallo	Brigitta	www.kinesiologie-bioenergie.com
2511	Pfaffstätten	Amtmann	Do-Ri	www.do-ri.com
2511	Pfaffstätten	Hawlicek	Peter	
2731	St. Egyden	Grill	Maria	
3442	Langenrohr	Dauböck	Helga	www.lichtundklang.at
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	www.sabinebuchinger.at
4030	Linz	Obermair	Maria	www.kinmo.at
4040	Linz	Lehner	Michaela	www.lifeandvision.net
4400	St. Ulrich	Schmidt-Kordon	Margarita	
4540	Bad Hall	Waldi	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	Thurn	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
1110	Wien	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
1100	Wien	Trunk	Ute	
1170	Wien	Meirer	Herta	www.herta-meirer.at
1190	Wien	Jamnig	Evelyn	www.bewegungsreich.at
2100	Korneuburg	Krapfenbacher	Monika	www.krapfenbacher.com
2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
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 Scharding/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 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
2344	Maria Enzersdorf	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
4040	Linz	Blocher	Markus	www.gesundheitspraxis.at

EBCA® Kinesiologie & Kommunikation für Mensch, Tier & Natur



EBCA® wurde von Johanna Lehner entwickelt und ist eine ganzheitliche Methode für energetische Körperarbeit und Kommunikation für Mensch und Tier, die den Biofeedback/Muskeltest als Kommunikationsbrücke verwendet. Diese Kommunikation geschieht oft auf unbewusster und körperlicher Ebene. Im jeweiligen Verhalten von Mensch und Tier können sich somit die Stressthemen des anderen widerspiegeln. Die Arbeit mit EBCA® eröffnet tiefere Einsichten und Gewährsein für sich und andere, verhilft zu einer besseren Beziehung unter Tieren und zu mehr Verständnis zwischen Tieren und ihren Bezugspersonen.

4060	Leonding	Lehner	Johanna	www.lklakaustria.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 Heilmodell entwickelt, die alle Ebenen des Menschen anspricht und in seinem Therapiekonzept berücksichtigt. Die „Heilpyramide“ umfasst die physische, emotionell/energetische, mentale, intuitive und spirituelle Ebene.

1070	Wien	Grosch	Ulrike Simona	www.kinesiologie-in-wien.at
2331	Vösendorf	Souy	Silvia	www.souy.at

Mensch Sein Kinesiologie (MSK)



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

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

2511	Pfaffstätten	Amtmann	Do-Ri	www.do-ri.com
2511	Pfaffstätten	Hawlicek	Peter	

Musik-Kinesiologie® (MK)



Dr. Rosina Sonnenschmidt und Harald Knauss, beide ursprünglich Berufsmusiker, haben das Konzept der Musik-Kinesiologie® als Musiker für Musiker kreiert. Hauptanliegen der MK ist, die Verbindung zwischen Musik, Emotion und Individuum wieder herzustellen. Es geht darum, Musik nicht nur analytisch und begrifflich zu sehen, also auf die Art und Weise unserer linken Gehirnhälfte, sondern die ganzheitliche Betrachtung der Musik zurückzugewinnen, wobei die Interpretation der Erlebnisweise der rechten Gehirnhälfte eine bedeutende Rolle spielt. Auch Blockaden, die sich oft auf der Bühne einstellen - wie z. B. Lampenfieber - lassen sich mit Hilfe der MK individuell lösen.

1050	Wien	Mostofi	Sissi	www.musikkinesiologie.at
------	------	---------	-------	--

4651	Stadl-Paura	Hörtenhuber	Helmut	www.musikkinesiologie.at
------	-------------	-------------	--------	--

Neuroenergetische Kinesiologie (NEK)



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

1170	Wien	Holl	Ulrike	www.leap-gehirnintegration.com
4020	Linz	Binder - Pichler	Heike	www.kinesiologie-pichler.at

4060	Leonding	Hahn	Andrea	www.ell.at
5020	Salzburg	Prem	Eva	www.kinesiologiesalzburg.com
5020	Salzburg	Tobar	Alexandra	http://nkoinstitute.at

Ontologische Kinesiologie (OK)



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

2540	Bad Vöslau	Hruschka	Wilhelm Stephen	www.gesundheitspraxis.com
------	------------	----------	-----------------	--

4040	Linz	Blocher	Markus	www.gesundheitspraxis.at
------	------	---------	--------	--

Physioenergetik®



Die Physioenergetik® ist ein ganzheitliches diagnostisches und therapeutisches System aus der Kinesiologie. In den 1960er-Jahren fand Dr. Goodheart (USA) Zusammenhänge zwischen der Muskelkraft einzelner Muskeln und Pathologien in untergeordneten Organen und Funktionskreisen. Physioenergetik®, eine Weiterentwicklung von Goodhearts »Applied Kinesiology«, ermöglicht das Auffinden vernetzter Krankheitsursachen ohne Einsatz von technischen Geräten. Sie benützt als Testmethode den Armlängenreflex (AR) nach Van Assche. Mit Hilfe dieses Reflexes ist ein direkter Dialog zwischen dem Therapeuten und dem System des Patienten möglich.

1130	Wien	Engel	Raimund	www.physioenergetik.at
------	------	-------	---------	--

1130	Wien	Seitschek	Margot	www.physioenergetik.at
------	------	-----------	--------	--

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.	www.oakg.at
2301	Groß-Enzersdorf	Picolin	Marianne	www.theacademy.at

2304	Orth/Donau	Zobl	Ingmar Simon	www.ingmarzobl.at
2460	Bruck/Leitha	Elmer	Regina	www.balance4u.co.at

Sportkinesiologie



Der Ursprung der Sportkinesiologie geht auf John V. Maguire zurück, Begründer und Direktor der „Kinesiology Institute of America“. Die Anwendung im Sport zielt darauf ab, Potenziale des Sportlers zu öffnen und ihm Zugriff auf seine Reserven zu ermöglichen, an die mit herkömmlichen Trainingsmethoden nicht heranzukommen ist - dies sowohl im körperlichen, energetischen, ernährungswissenschaftlichen als auch im mentalen Bereich. Voraussetzung für eine Ausbildung in Sportkinesiologie ist Touch for Health-Instructor und eine staatliche Prüfung im Sportbereich (staatlicher Lehrwart, Trainer, Sportwissenschaft...).

1090	Wien	Übel	Rudolf	www.energy-world.at
------	------	------	--------	--

Stress Indicator Point System (SIPS)



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

4060	Leonding	Hahn	Andrea	www.ell.at
------	----------	------	--------	------------

Die Kinesiologie ergänzende Methoden (keine eigenständigen Kinesiologieausbildungen)

Breuß-Energy-Balancing®



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

1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	www.energy-world.at
------	------	-------------	--------	---------------------

1090	Wien	Übel	Rudolf	www.energy-world.at
------	------	------	--------	---------------------

EDxTM™ - Energy Diagnostic and Treatment Methods



EDxTM umfasst Techniken zur Bewältigung stressbedingter Probleme aller Art. Dr. Fred Gallo/USA hat sie aus einer Synthese von Konzepten der angewandten Kinesiologie, des Hypnosecoachings, des NLP sowie Interventionen, die aus der Akupressur abgeleitet sind, begründet. Gallo gilt inzwischen als einer der weltweit führenden Experten auf dem Gebiet der energetischen Behandlungsweisen.

2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oekg.at
2380	Perchtoldsdorf	Neumann	Karin	www.karin-neumann.at

5201	Seekirchen	Malek	Sabine	www.sabinemalek.com
------	------------	-------	--------	---------------------

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



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

5231	Schalchen	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
------	-----------	---------	---------	----------------

KINESIOLOGIE-Ausbildungen, die sich in der Anerkennungsphase befinden:

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
------	------	---------	--------	-----------------------------------

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
 Zentrum für energetische Beratungen / Sonja Thau

1080 Wien, Albertgasse 26/3-4
 Telefon 0699 10405070
 Email body_soul@chello.at
 Internet www.bodyandsoul-harmony.at

KinesiologInnen, deren Kontaktseite auf der Homepage
www.kinesiologie-oebk.at
 mit dem Zeichen



markiert ist, bieten den
 ÖBK-Mitgliedern Ermäßigungen für
 Aus- und Fortbildungen an.



PROVITEC Wasserfilter

Kontakt: Werner Schlachtner
 1140 Wien, Hütteldorferstr. 277/1/1
 Telefon 0676 602 70 73
 Email w_schlachtner@gmx.at
 Internet www.provitec.de



www.biogena.at
 Orthomolekulare Medizin
 Kinesiologische Testsätze

Versandservice:
 5020 Salzburg, Neutorstr. 21
 Tel: (0)662-23 11 11 Email: info@biogena.at

Biogena-Shop Wien:
 1060 Wien, Millergasse 35
 Telefon: 01 - 595 31 31 - 0



Zur Goldenen Birne
 Fachgeschäft für Kinesiologie & Therapiebedarf

2304 Orth an der Donau, Hauptstr. 35
 Tel./Fax 022 12 / 300 22
 Email goldenebirne@gmail.com
 Internet www.zurgoldenenbirne.at

Entspannungs- und Wellnessmusik
 Tiefen- und Aktivsuggestion



VTM Dr. Stein
 Experten für Entspannung

D-58642 Iserlohn, Brinkhofstr. 86
 Telefon +49 2374 9373 10
 Email info@vtm-stein.de
 Internet www.vtm-stein.de



yogawege.com
 Yogaausbildungen in
 Wien – Nähe Graz – Salzburg
 Yoga Alliance zertifiziert

Telefon 0664 155 4889
 (MMag.Christine Stiessel)
 Email info@yogawege.com
 Internet www.yogawege.com



CovaFit®
 Better Aging und Gesundheit ganzheitlich

1230 Wien, Meggaugasse 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
 naturkosmetik

8382 Mogensdorf 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.

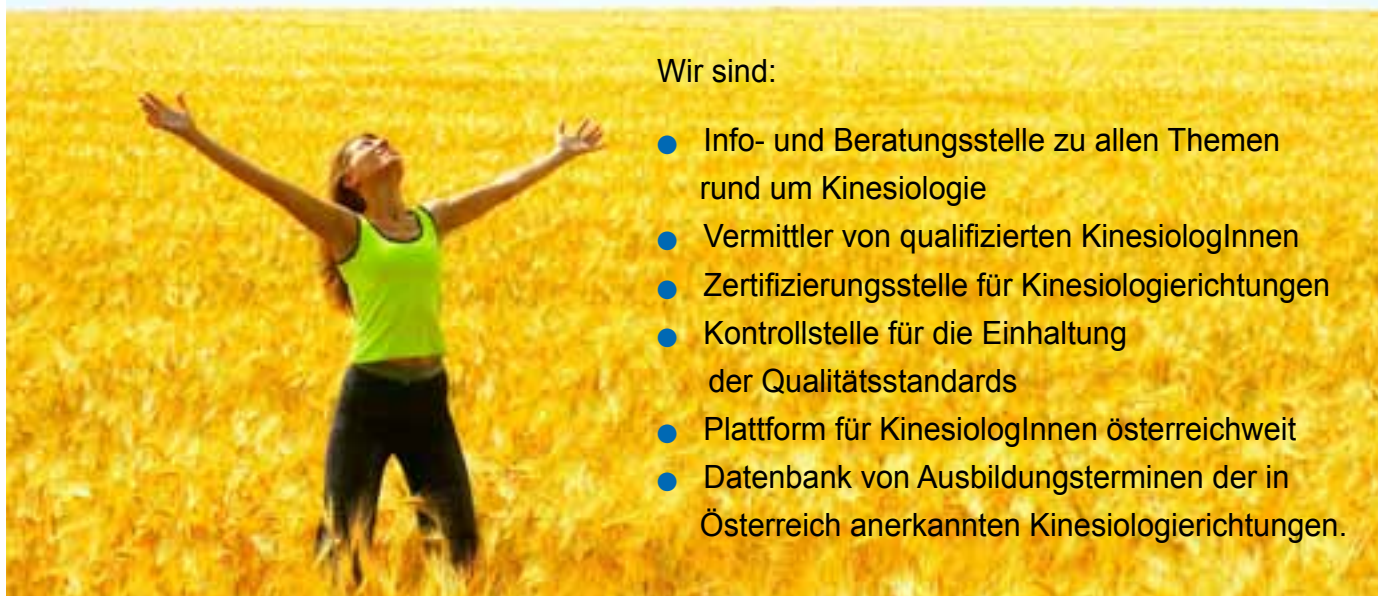
Die Kinesiologie ist in Österreich eine der verbreitetsten Arbeitsmethoden im Bereich der Energetiker. Eine Reihe von Einzelkämpfern gründete 1995 den Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie, um Strukturen und Qualitätsstandards für unseren Beruf zu schaffen. Bis zum heutigen Tag ist es gelungen, 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
Jahresbeitrag	€ 135,-	€ 65,-	€ 25,-	€ 25,- gerne auch mehr
Voraussetzungen	So kann der ÖBK gewährleisten, dass seine Mitglieder in ihrer kinesiologischen Arbeit beste Qualität leisten: Sie haben mindestens 500 durch den ÖBK anerkannte Kinesiologieausbildungsstunden oder mindestens eine vom ÖBK anerkannte abgeschlossene Kinesiologieausbildung mit zumindest 150 Kinesiologieausbildungsstunden. Anerkennung der Statuten des ÖBK und der ethischen Grundwerte der Kinesiologie.	Sie erreichen im Augenblick noch nicht die erforderlichen Mindeststunden für Level 3 oder befinden sich noch in der Ausbildung oder Sie wollen im Augenblick nicht Level 3 - Mitglied sein. Anerkennung der Statuten des ÖBK und der ethischen Grundwerte der Kinesiologie.	Sie befinden sich in einer durch den ÖBK anerkannten Ausbildung. Anerkennung der Statuten des ÖBK und der ethischen Grundwerte der Kinesiologie.	Sie wollen die Kinesiologie, ihre Entwicklung und Verbreitung in Österreich unterstützen. Anerkennung der Statuten des ÖBK und der ethischen Grundwerte der Kinesiologie.
Nachweis der Anerkennung durch den ÖBK	Mitgliedszertifikat	-----	-----	-----
Ermäßigungen bei Veranstaltungen und Partnern des ÖBK	Mitgliedsausweis	Mitgliedsausweis	Mitgliedsausweis	Mitgliedsausweis
Internetauftritt	Ihr Werbeauftritt im Internet: Präsentation auf der Homepage des ÖBK sowie Veröffentlichung Ihrer durch den ÖBK anerkannten Kinesiologiekurse und -termine.	Eintrag Ihres Namens, der Postleitzahl und Ihrer Telefonnummer auf der Homepage des ÖBK in die Liste von durch den ÖBK anerkannten Kinesiologieanwendern.	Eintrag Ihres Namens und der Postleitzahl auf der Homepage des ÖBK.	Auf Wunsch wird Ihr Name als Fördermitglied veröffentlicht.
IMPULS - die Zeitung des ÖBK	Ihr Werbeauftritt im Druckmedium des ÖBK: Veröffentlichung Ihrer Kontaktdaten. Möglichkeit zur Präsentation Ihrer kinesiologischen Arbeit und Veröffentlichung von kinesiologienahen Beiträgen. 1 Exemplar gratis , weitere auf Wunsch bei Übernahme der Versandkosten.	Möglichkeit zur einmaligen Präsentation als neues Mitglied. Weiters Möglichkeit der Veröffentlichung von kinesiologienahen Beiträgen jederzeit. 1 Exemplar gratis , weitere auf Wunsch bei Übernahme der Versandkosten.	1 Exemplar gratis, weitere auf Wunsch bei Übernahme der Versandkosten.	
Information und Möglichkeit zur Einbringung von Ideen	ÖBK Servicestelle, Newsletter, Bundesländer-Teams, Arbeitskreise, ...			
ÖBK Logo	So können Sie Ihren Klienten bestätigen, dass Sie als Mitglied hohen Qualitätskriterien entsprechen: Berechtigung zur Verwendung des ÖBK-Logos.	-----	-----	-----
ÖBK Folder	Werbeauftritt im ÖBK-Folder: Berechtigung zur Verwendung; anlässlich der Begründung Ihrer Mitgliedschaft erhalten Sie einmalig 50 Stück kostenfrei. Der ÖBK hat extra für Sie auf dem ansprechenden Folder einen Platz freigelassen, wo Sie die Möglichkeit haben, Ihren Praxisstempel anzubringen.	Berechtigung zum Kauf und zur Verwendung der Folder.	-----	-----
ÖBK Messestand	Berechtigung zur Nutzung für Kinesiologieveranstaltungen.		-----	-----
Generalversammlung des ÖBK	Ihr Mitspracherecht: Stimmrecht in der jährlichen Generalversammlung des ÖBK.	-----	-----	-----
Laufzeit	Ein Jahr, automatische Verlängerung für ein weiteres Jahr.	Ein Jahr, automatische Verlängerung für ein weiteres Jahr.	Ein Jahr, automatische Verlängerung für ein weiteres Jahr, jedoch begrenzt auf maximal 3 Jahre.	Ein Jahr, automatische Verlängerung für ein weiteres Jahr.
Beendigung	Schriftliche Kündigung bis 30. November des laufenden Jahres.			
Bezahlung des Mitgliedsbeitrages	Bitte immer bis spätestens 31. Jänner für das aktuelle Jahr auf das Konto des ÖBK bei der Raiffeisenbank Kleinmünchen Linz, BLZ: 34226, Ktnr.: 332387			
Spenden	Wir freuen uns auch über jeglichen Beitrag, mit dem Sie die Arbeit des ÖBK unterstützen und danken Ihnen dafür.			

Stand Juni 2010 / Änderungen vorbehalten



ÖBK Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

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

ÖBK - für alle KinesiologInnen und alle Kinesiologiemethoden

Mitglied Nr.
(wird vom ÖBK ausgefüllt)

Titel

Name

Straße

Telefon

Hauptberuf

Vorname

PLZ

Fax

E-Mail

Geb. Datum

Ort

Mobil

Homepage

Ich bewerbe mich um die Aufnahme als Mitglied im ÖBK (Zutreffendes bitte ankreuzen):

- ☐ **Level 3** (Mitgliedsbeitrag: € 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:

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Touch for Health / ☐ <i>Instructor</i> | ☐ BrainGym® / ☐ <i>Instructor</i> | ☐ Three in One Concepts / ☐ <i>Instructor</i> |
| ☐ Lernberatung P.P. | ☐ Hyperton X | ☐ Psychokinesiologie |
| ☐ S.I.P.S. | ☐ LEAP | ☐ AP |
| ☐ | ☐ | ☐ |
| ☐ Einzelberatung | ☐ Kinderkurse | ☐ Ferienwochen |
| ☐ Workshops | ☐ | ☐ |

Einverständniserklärung

- ☒ Ich bestätige, dass die oben angeführten Angaben der Richtigkeit entsprechen.
☒ Ich anerkenne die **ÖBK-Statuten*** und die **ethischen Grundwerte in der Kinesiologie***.
☒ Ich habe mich mit den Bestimmungen zur Benutzung des **ÖBK-Logos*** (Level 3) und jenen zur Nutzung des **ÖBK-Folders*** (Level 3, Level 2) vertraut gemacht und stimme diesen zu.
☒ Ich erkläre mich bereit, meine Mitgliedsbeiträge verlässlich bis spätestens 31. Jänner des aktuellen Jahres auf das Konto lfd. auf **Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie, Nr. 332387, BLZ 34226 (Raiffeisenbank)**, einzubezahlen.
☒ Die Mitgliedschaft besteht bis auf Widerruf durch eine schriftliche Kündigung bis zum 30. November des laufenden Jahres.

* nachzulesen auf der ÖBK-Homepage: www.kinesiologie-oebk.at

Ort, Datum:

Unterschrift:

Bitte senden Sie folgende Unterlagen an die ÖBK-Geschäftsstelle:

- Anmeldeformular ausgefüllt und unterschrieben
- die Aufstellung besuchter Kinesiologiekurse (Formular-Download oder direkte Eingabe auf www.kinesiologie-oebk.at)
- Kopien Ihrer Kinesiologie-Kurszertifikate
- Kopie Ihres Gewerbescheines (falls vorhanden)
- Level 3 Mitglieder: Foto im jpg-Format für die ÖBK-Homepage (Auflösung 72 dpi, Größe 200 x 300 (b x h) an sekretariat@kinesiologie-oebk.at)

AURA-SOMA®
Distribution Österreich



*"Du bist die Farben, die du wählst und diese
reflektieren die Bedürfnisse deiner Seele!"*
Vicky Wall

Distribution • Vertrieb • Ausbildung

Neue Aura-Soma® Ausbildungsreihe 2013

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

Esencia Natural

... weil Natur einfach gut tut!

Dott. G. Ferraro
ARGITAL
cosmetici naturali
senza conservanti



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

...im Dienste aller Kinesiologen

Herstellung aller Testsätze

Kompetente Beratung
durch Kinesiologen

Firmentestsätze

Therapeutenkarte

BioPure, Viteras, HerbaLux

Therapiematerialien

Seminare und Vorträge

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

