

Nr. 30 / 2. Halbjahr 2013

€ 7,--

IMPULS



DAS MAGAZIN DES ÖSTERREICHISCHEN BERUFSVERBANDES FÜR

KINESIOLOGIE

KinesiologInnen in Ihrer Nähe
Kinesiologielehrgänge
Kinesiologieübungen

IHR
persönliches
Exemplar

Alles zum Thema
GEHIRN

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



FACHKONGRESS
AUS DER PRAXIS - FÜR DIE PRAXIS

TDKM 2013

TAG DER
KOMPLEMENTÄREN
METHODEN

SA. 7. 9. 2013, WIEN

www.tdkm.at

Sichern Sie sich
Ihre Eintrittskarte
www.tdkm.at



*Praxisorientierte Themen
der komplementären
Heilmethoden
für ganzheitlich
arbeitende ÄrztInnen
und TherapeutInnen*



*Ideale Plattform
für den aktiven
Gedankenaustausch*



*Fachausstellung:
Qualitative
Informationen direkt
von den Herstellern*

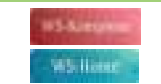
EIN AUSZUG DER FACHBEITRÄGE UND WORKSHOPS

*Wolfgang Spiller, Praxis Mikroimmuntherapie, Autor,
„Behandlung akuter und chronischer Erkrankungen mit
WS-Komplexen in Kombination mit WS-Home“*

*Rita Traversier, Naturheilpraxis, TCM, Augendiagnostik,
Autorin „TCM mit westlichen Pflanzen“,
„Gemmotherapie - Birke, Eiche, Buche. Vergleich des
Heilwirkens ihrer Knospen aus Sicht der Gemmotherapie“*

*Raphael van Assche, MSc D.O., Osteopathie und
Physioenergetik, Direktor der »Wiener Schule für Osteopathie«,
„Schilddrüse - Chronische Unterfunktion - Testen und
therapieren mit Physioenergetik“*

*Antje Rössler, Akademie für Immunologie und Darmgesundheit,
„Naturheilkundliche Triple-Therapie zur Ausheilung des
Leaky Gut Syndroms“*



"Der Kopf ist rund, damit das Denken seine Richtung ändern kann ..."

(Unbekannter Denker)

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wir sind eingetreten. Hinein in die „Black Box“ zu unseren kleinen grauen Zellen. Wenn Sie unser neuestes Exemplar des *Impuls Kinesiologie* in Händen halten und diese Zeilen lesen, dann arbeitet Ihr Gehirn auf Hochtouren. Die Vielzahl der Kontrollinstanzen und Steuerungsaufgaben aufzuzählen ist nahezu unmöglich. Die Denkkentrale bekommt Impulse über Ihre Augen, während diese über die Zeilen gleiten. Informationen über Ihre Körperposition in der Schwerkraft werden vom Gleichgewichtssystem ins Gehirn über Nervenverbindungen gefeuert und die Bewegung und der Spannungszustand Ihrer Hand- und Armmuskeln beim Umblättern wird ebenfalls wahrgenommen. Mit einem Satz: Unsere Zentrale ist ständig wach und organisiert unseren Körper, seine Funktionen und Reaktionen, einfach unser ganzes Leben.

Eine Synergie von Gehirn und Körper

Wie weit die Gehirnforschung schon fortgeschritten sein mag, es werden auch in näherer Zukunft immer nur Annäherungen sein können im Verstehen unseres Supercomputers im Kopf. Wie kommt diese Leistungskapazität zustande? Ist es die Fähigkeit der Verknüpfung unterschiedlichster Informationen, in kürzester Zeit, mit blitzschnellen Reaktionen in komplexer Natur, in geradezu unheimlicher Kreativität, einfach ein „Fantastic Brain“? Liegt das Geheimnis des Erfolges in der Verbindung mit unserem Körper - geniale Partner in Aktion und Reaktion, in Gedanken und Reflexionen?

Wir sind auf der richtigen Fährte mit unserer kinesiologischen Arbeit: Das Gehirn mit dem Körper zu verbinden, an der „Schnittstelle“ dazwischen zu arbeiten, über den Körper als Medium zurück zu kommen auf die großen Themen des Gehirns, auf die großen Themen des Lebens: Stress abbauen, Lernen, in Harmonie leben. Die Kinesiologie, eine große Unterstützung auf diesem Weg. Wir kennen oft nicht die Einzelheiten, wie unser Gehirn funktioniert, wie die Zusammenarbeit mit unserem Körper gelingt, wie die kinesiologischen Techniken Erfolg haben. Jedoch wir wissen: Das alles funktioniert perfekt!

Wieder ein Stück näher dem Wissen

Viele namhafte ReferentInnen lassen uns in dieser Ausgabe des *Impuls Kinesiologie* teil haben an ihrem Wissen zu diesem Generalthema und haben uns interessante Artikel für unsere Zeitschrift geschrieben: Gehirnphysiologie, Wahrnehmung, Hirngesundheit und Hirnleistung, Bauchhirn, Bewegung ... um nur einige Themen zu nennen. Ein großes Dankeschön dafür! Wieder wichtige Bausteine für ein besseres Verständnis unseres Gehirns und unseres Körpers, ... für das Verständnis des Lebens.

Möglich, dass einige Artikel dabei sind, die auch Ihren Gedanken eine neue Richtung geben können ...

*Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommerausklang
und viel Hirnschmalz beim Lesen!*

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 International 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 Februar 2014
Abgabeschluss für Manuskripte ist der 30. November 2013**

INHALT



Foto: © agsandre - Fotolia.com



**Abgabeschluss für Manuskripte
und Schaltungen:
30. November 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 Grundlagen neuronaler
Verarbeitung –
und was Stress mit dem
Gehirn macht**

von Prof. Mag. Herta Meirer

14 Gehirn - gerechtes Lernen
Romana Kreppel

**17 Kinesiologische
Hilfestellung**
Auflösung von "Fixierung"
von Ulrike Icha

**18 Die trügerische Welt
im Kopf**
Sinnestäuschungen
von Ulrich Kraft

22 Gehirn in Bewegung
Über-Kreuz Steppertraining
von Mag. Christian Dillinger

24 Serotonin
und seine Rolle für die Gesundheit
von Dr. med. Ruediger Dahlke

28 B-Vitamine
Das gefühlte Plus bei Stress
von Mag.rer.nat. Margit Weichselbraun

30 Demenzstörungen
„Das verlorene Selbst“
von HP Sabine Springer

34 Kokosfett
ein Öl mit Wirkung
Schmackhaftes
mit Kokosöl zubereitet
von Mehmet Yesilgöz

36 Vom rechten Denken ...
Es kann nur mit dem
Herzen sein
von Dr. med. Klaus Bielau

38 Bauchhirn-Intelligenz
Mysterium Intuition –
Warum Gefühle wichtig sind
von Dr. Dr. Michael Despegel

42 Handy für Ihr Kind,
was Sie vorher wissen sollten.
Interview mit **Umweltarzt Dr. Mutter**
von Prof. Dr. Ingrid Gerhard

**45 Rauchen zerstört
Denkfähigkeit**
Deutsche Gesundheits Nachrichten

46 Schlaf und Traum
im Überblick
von Arvid Leyh



- 48 Kaiserschnitt verzögert
Gehirnentwicklung**
Kurz- und Langzeitgedächtnis
profitieren von normaler Geburt
von Johannes Pernsteiner

- 59 international conference
on kinesiology and
health 2013**
Wien als Mittelpunkt der
Kinesiologie!
von Prof. Mag. Ortwin F. Niederhuber

- 68 Arbeitskreis**
„Anerkennungsrichtlinien für
kinesiologische Methoden,
Ausbildungsinstitute und
Lehrberechtigte“
von DI Bernhard Knaus

- 49 Türen machen vergesslich**
Gehirn löscht beim Verlassen des
Raumes Informationen
von Johannes Pernsteiner

- 60 Wie wirkt Kinesiologie?**
Mag. Christian Dillinger, Vorstand
des Österreichischen
Berufsverbandes für Kinesiologie,
beantwortet Ihre Fragen

- 68 Messerückblick**
Kraftquellen für Körper, Geist
und Seele
von Doris Stärz

- 50 Emotionale Intelligenz**
von Silvia Brejcha

- 62 Was haben Zähneknirschen,
Tinnitus & Co mit einem
verspannten Kiefergelenk
zu tun?**
von Barbara Schusta

- 69 ÖBK-Vorstand**
**69 Neues von
Touch for Health**
von Prof. Mag. Ortwin F. Niederhuber

- 52 Dr. Charles Krebs**
Begründer von
LEAP Gehirnintegration
von Andrea Hahn

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

- 70 ÖBK-Kursanbieter**
Kinesiologie-Ausbildungen

- 53 Der gute Selbstwert**
Wissenswertes über den Wert,
den wir uns selbst geben
von Dr. Karin Neumann

- 65 Neue Mitglieder des ÖBK**

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

- 58 Kinesiologisches
Coaching**
von Christine Grabher

- 66 Weltkonferenz für Brain
Gym® 2013 - ein Rückblick**
von Mag. Christian Dillinger

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

Grundlagen neuronaler Verarbeitung – und was Stress mit dem Gehirn macht

Text: Prof. Mag. Herta Meirer

Eine kurze Einführung in das menschliche Nervensystem

Immer wieder lesen wir über die Schwierigkeiten von SchülerInnen, Konzentration und Leistungsbereitschaft für ihr Lernpensum aufzubringen. Immer öfter werden Bewegung und Lernfähigkeit in Zusammenhang gebracht. Wir hören von Wissenschaftlern über die Bedeutung der Beschäftigung für das Gehirn bis ins hohe Alter, und wie wichtig es ist, unsere grauen Zellen mit Herausforderungen zu trainieren....

Was ist denn das nun eigentlich: unser Gehirn?

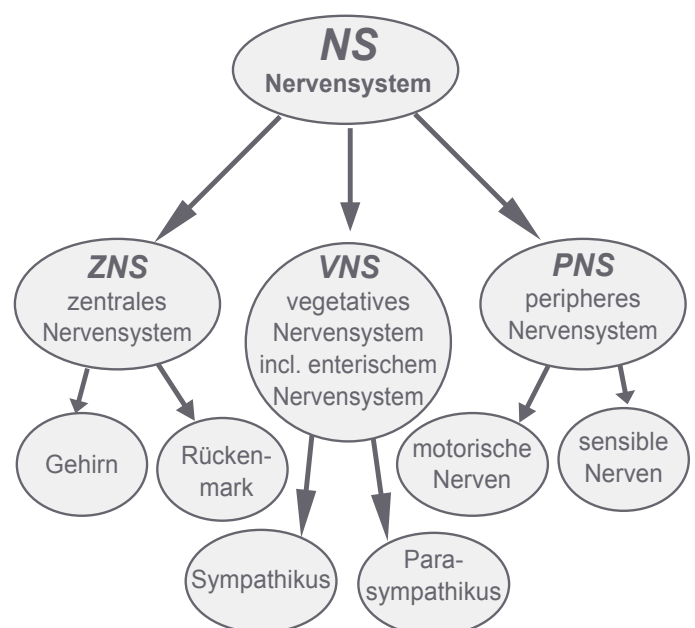
"Wenn das Gehirn so einfach wäre, dass wir es verstehen könnten, wären wir so einfach, dass wir es nicht verstehen könnten."

(Emerson Pugh Trost)

Informationen und Fakten rund um unser Gehirn verändern sich laufend – was zur Zeit als gängiges Wissen gilt, versuche ich im Folgenden kurz und verständlich wiederzugeben:

Aufbau des Nervensystems

Aus anatomischem Blickwinkel unterscheidet man üblicherweise zwischen dem **Zentralnervensystem (ZNS)** bestehend aus Gehirn und Rückenmark (= „nervöse Zentren“) und dem **peripheren Nervensystem (PNS)** zu dem die Nervenbahnen außerhalb des ZNS zählen. Diese peripheren Nerven übernehmen sowohl die Reizleitung von den Sinnesorganen zu Rückenmark und Gehirn = **afferenter Informationsfluss** als auch die Reizleitung von Gehirn und Rückenmark zu den ausführenden Organen = **efferenter Informationsfluss**.



Das **vegetative Nervensystem (VNS)**, auch **viszerale Nervensystem (VNS)**, lateinisch viscus, „Eingeweide“) oder **autonomes Nervensystem (ANS)** genannt, kontrolliert die Aufrechterhaltung der inneren Homöostase (innerer Gleichgewichtszustand) – also die Vitalfunktionen wie Herzschlag, Atmung, Blutdruck, Verdauung, Stoffwechsel. Und es innerviert u.v.a. auch z. B. die Sexualorgane, Drüsen, sowie die inneren Augenmuskeln (und damit die Pupillenreaktion). Das vegetative Nervensystem wird untergliedert in das

● **Sympathische Nervensystem** =

Sympathikus bewirkt eine Leistungssteigerung: „fight or flight“ – Reaktion (ergotrope Wirkung)

● **Parasympathische Nervensystem** =

Parasympathikus Der Parasympathikus wird auch als „Ruhenerve“ bezeichnet, da er der Regeneration und dem Aufbau körpereigener Reserven dient (trophotrope Wirkung). Er sorgt für Ruhe, Erholung und Schonung.

● **Enterische Nervensystem** =

Nervensystem des Magen-Darmtrakts (auch als „Bauchhirn“ bezeichnet). Liegt als dünne Schicht zwischen den Verdauungsmuskeln und besitzt beim Menschen vier- bis fünfmal mehr Neuronen als das Rückenmark (etwa 100 Millionen Nervenzellen). Seine Aufgabe ist z. B. die Steuerung der Verdauung. Es kann vollständig autonom arbeiten, unterliegt aber den Einflüssen von Sympathikus und Parasympathikus, um mit dem Gesamtorganismus zu harmonisieren.

Das gesamte Nervensystem ist aus etwa hundert Milliarden Nervenzellen aufgebaut, die über den gesamten Körper (ungleichmäßig) verteilt sind und die Aktivitäten sämtlicher Organe und Systeme koordinieren.

Aufbau der Nervenzellen

(= Neuronen)

Es gibt viele unterschiedliche Arten von Nervenzellen (Neuronen), die Spezialisierungen in Form und Funktion entwickelt haben. Gewisse Gemeinsamkeiten haben sie aber alle.

Jedes Neuron hat einen relativ großen Zellkörper. Der deutlichste Unterschied zu anderen Körperzellen sind aber die langen Fortsätze, die dem Zellkörper entspringen: die **Dendriten** und **Axone**. Die Dendriten empfangen Signale (elektrische Impulse) von anderen Zellen und leiten sie zum Zellkörper weiter. Die Axone leiten dann die Impulse vom Zellkörper zu ihren verästelten Endigungen (motorische Endplatten), wo sich die sogenannten Synapsen befinden.

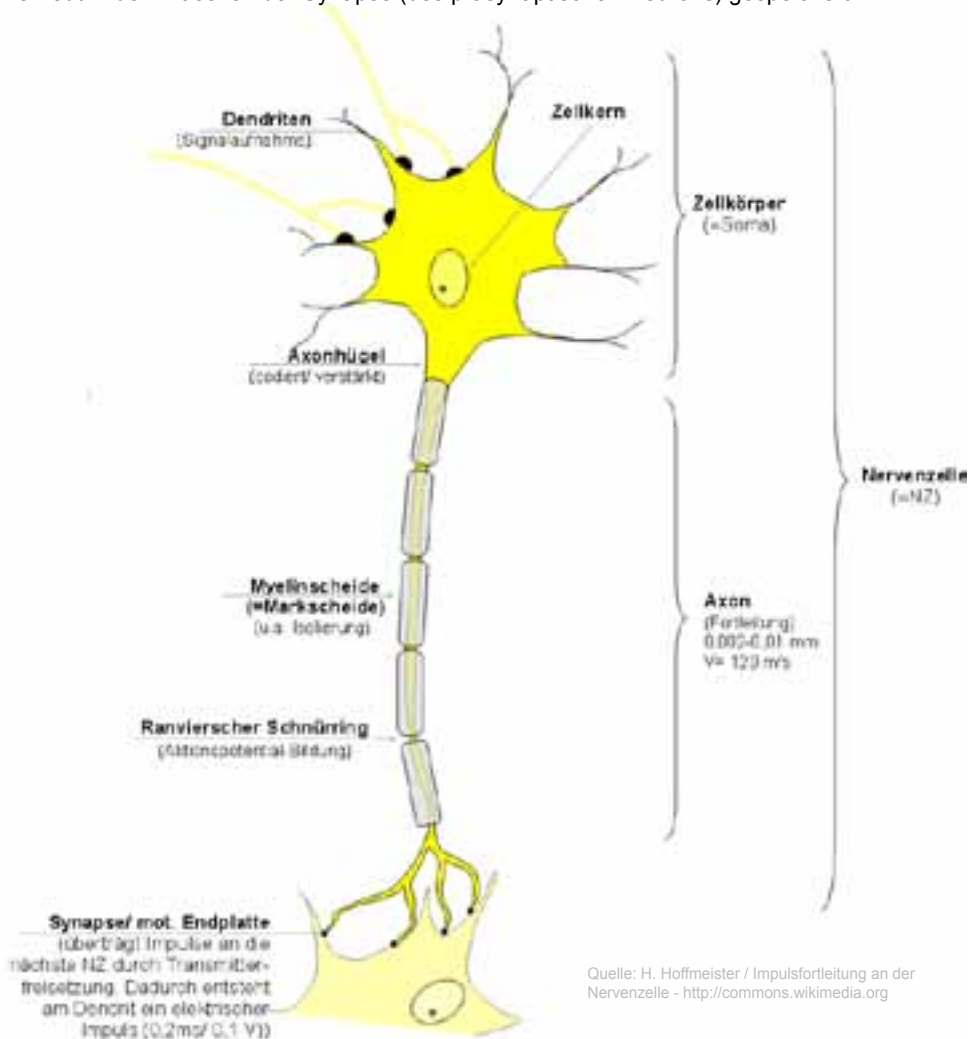
Wie werden nun die elektrischen Impulse unseres Nervensystems von einer Nervenzelle auf die Andere, bzw. vom Neuron auf eine Muskelzelle übertragen?

Das Ende der Nervenzelle verzweigt sich (wie die Wurzeln eines Baumes) und weist am Ende jeder Verzweigung kleine Verdickungen auf: die sogenannten **Synapsen**.

Zwischen der Synapse und der nachfolgenden Membran der nächsten Zelle befindet sich der synaptische Spalt, den der elektrische Impuls nicht ohne weiteres „überspringen“ kann. Nur durch Zuhilfenahme chemischer Vorgänge in der Synapse wird die Weiterleitung des Impulses möglich.

Der einlangende Impuls löst in der Synapse die Ausschüttung von Neurotransmittersubstanzen aus, wie z. B. Dopamin, Noradrenalin, Serotonin, Acetylcholin, ... die dann über den synaptischen Spalt diffundieren und in den Rezeptoren der Membran der nachfolgenden Zelle ein sogenanntes Aktionspotential (= elektrische Erregung) auslösen – womit wieder ein elektrischer Impuls entstanden ist und weitergegeben werden kann.

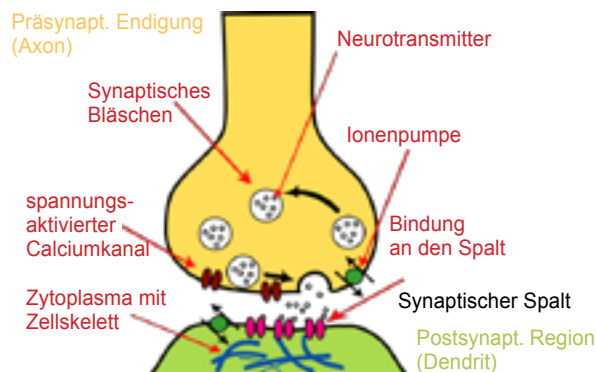
Die nun nicht mehr benötigten Transmitterstoffe zerfallen in ihre Bestandteile und werden erneut in den Bläschen der Synapse (des präsynaptischen Neurons) gespeichert.



„Use it – or lose it“ Prinzip

Nervenverbindungen (Synapsen), die WENIG oder NICHT benutzt werden, werden vom Gehirn automatisch gelöscht! Das heißt, es kommt im Laufe des Lebens immer wieder zu Umbauphasen des Gehirns, und zwar:

1. Phase mit ca. 2 Jahren
2. Phase mit ca. 6 Jahren
3. Phase PUBERTÄT



In der PUBERTÄT werden besonders viele, wenig benutzte Nervenverbindungen gekappt, die die direkte Verbindung des unausgereiften Stirnhirns zum limbischen System darstellen. Daraus erklärt sich, dass Jugendliche häufig

- mangelnde Impulskontrolle zeigen (oft „nicht bei sich“ sind)
- z. B. Gesichtsmimik nicht mehr einschätzen können! Und damit
- emotionale Kurzschlusshandlungen vorprogrammiert sind

ZUSÄTZLICH sind in dieser Zeit

- oft enorme Wachstumsschübe zu verkraften, wobei die
- „neuronale Landkarte“ dauernd den wechselnden Körperproportionen angepasst werden muss UND
- durch die enormen Umbauvorgänge im Gehirn gehen ca. 30% des neuronalen Belohnungssystems in Form der Dopaminempfänger verloren, was zu einer ABNAHME von Neugierde und Lernbereitschaft führt, sowie zu einer erhöhten ANFÄLLIGKEIT für künstliche „Stimmungsmacher“ (Drogen).

Das in der Pubertät entstehende Verhalten zu Drogen, wie z. B. der Konsum von Alkohol hat „enorme Auswirkungen auf das Trinkverhalten im weiteren Leben“, erklärt ein Wissenschaftler des deutschen Zentralinstituts für seelische Gesundheit. Was um so gravierender scheint, wenn man weiß, dass die meisten Buben und Mädchen zwischen 12 und 14 Jahren das erste Mal (und danach immer wieder) zu Alkoholika greifen.

Aber nicht nur in diesen drei Phasen werden „Nervenverbindungen (Synapsen), die wenig oder kaum benützt werden, vom Gehirn automatisch gelöscht“. Auch bei Erwachsenen werden Nervenverbindungen abgebaut, wenn das Gehirn nicht mit interessanten, neuen Herausforderungen konfrontiert wird.

Die gute Nachricht ist: es können bis ins hohe Alter jederzeit neue Nervenverbindungen gebildet werden. Allerdings ist laut Prof. Dr. Gerald Hüther (Neurobiologe, Universität Göttingen) für das Bilden neuer Nervenverbindungen BEGEISTERUNG nötig. Erst wenn Begeisterung die emotionalen Zentren aktiviert, hinterlässt Neues „bleibende Spuren“ im Gehirn. (Vortrag Freiburg 2009 „Ohne Gefühl geht gar nichts“).

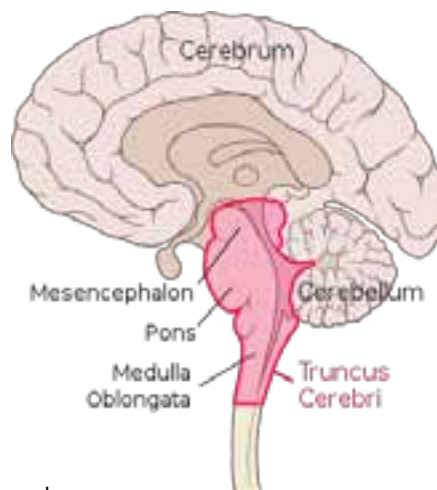
Wo liegen nun diese „emotionalen Zentren“ im Gehirn?

Mit einem vereinfachten Überblick über die verschiedenen Gehirnabschnitte möchte ich Ihnen auch gleich die wichtigsten Funktionen dieser Gehirnteile vorstellen:

Wir unterscheiden 2 große Gehirnabschnitte:

das Stammhirn, bestehend aus:

- Hirnstamm mit
- Mesencephalon (Mittelhirn),
- Pons (Brücke) und
- Medulla oblongata (verlängertes Rückenmark) sowie das
- Diencephalon (Zwischenhirn)



und

das Großhirn (Telencephalon) mit der

- **Großhirnrinde** (Cortex), einer Ansammlung von Nervenzellen, die sich als dünne Rindenschicht am äußeren Rand des Groß- und Kleinhirns befindet dem



- **Balken** (Corpus callosum)



und den

- **Hirnventrikeln** (flüssigkeitsgefüllte Hohlräume).



Während im **Stammhirn** alle unbewusst ablaufenden Prozesse wie Atmung, Blutdruck, Gleichgewicht, automatisierte Bewegungen sowie die unbewusste Vorverarbeitung aller eingehenden Sinnesinformationen erfolgen, werden im **Großhirn** die bewusst ablaufenden Prozesse wie Sprechen, Lesen, Rechnen, Planen, Selbstkontrolle sowie bewusste Bewegungsabfolgen gesteuert.

Während Sie diese Infos lesen, beschäftigt sich Ihr **Großhirn** mit dem Inhalt: es verknüpft Neues mit bereits Vorhandenem, stellt Überlegungen über die Bedeutung an und kritisiert oder stimmt zu.

Gleichzeitig laufen über das **Stammhirn** unbemerkt alle lebenswichtigen Funktionen Ihres Körpers weiter, wie atmen, schlucken, Gleichgewicht halten, Filtern unwichtiger Geräusche und auch alle in Ihrem Leben bereits automatisierten Bewegungen (z. B. Glas zur Hand nehmen und trinken) können ausgeführt werden.

Zur Anschaulichkeit könnte man die Arbeitsaufteilung des Stammhirns und Großhirns mit der Arbeit in einem Flugzeug vergleichen:



Der PILOT (Cortex) verlässt sich auf ...

... die TECHNIK (Stammhirn, das sämtliche Daten aus Atmung, Blutdruck, Gleichgewicht, Sinnesreize, ... vorverarbeitet an das Großhirn weiterleitet.)

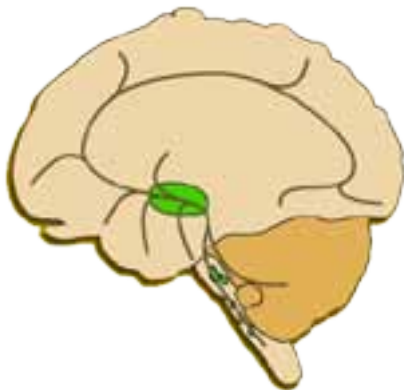
Erhält der PILOT (z. B. der Cortex eines Schulkindes) falsche Werte (mangelhafte Verarbeitung von Sinnesreizen), so wird das Manöver (Lernergebnis) wenig zielführend sein.

Bildquellen:

Synapse: Synapse_Illustration2_tweaked.svg;
Nrets - <http://commons.wikimedia.org>
Großhirnrinde: wikimedia - <http://www.healcentral.org/healapp/showMetadata?metadataId=40566>
Corpus Collostrum: wikimedia - BodyParts3D, © The Database Center for Life Science licensed under CC Attribution-Share Alike 2.1 Japan
Hirnventrikel: wikimedia - Gray's Anatomy / Bridgeman Art Library v. Corel Corp.

Einzelne GEHIRNABSCHNITTE mit besonderer Bedeutung beim Lernen

Formatio reticularis



Die **Formatio reticularis** filtert einlangende Sinneseindrücke und schützt damit das Gehirn vor einer Überflutung durch Sinnesreize. Vereinfachend ausgedrückt, hat dieser Filter unterschiedlich große 'Poren'. Wenn diese Poren zu groß sind, sind die betroffenen Menschen in gewissen Situationen schnell von der einprasselnden Informationsflut überwältigt und überfordert.

Bei manchen Menschen sind diese 'Poren' zu klein: es werden nur wenige Reize durchgelassen. Diese Menschen brauchen eine ständige Stimulation, um genügend Informationen für ein „waches“ Gehirn zu bekommen! Das sind dann die „Sesselwetter“, „Herumhüpfer“ und „Zapfephillipe“.

Kaffee, Nikotin und Teein haben eine stark konzentrationsfördernde Wirkung auf die Formatio reticularis - weniger bekannt ist, dass auch durch GLEICHGEWICHTSSTIMULATION eine konzentrationssteigernde Wirkung auf das Gehirn erzielt werden kann (z. B. durch Verwendung eines Sitzballs oder Sitzkissens)

Thalamus



Am Ende des Hirnstamms sitzt der **Thalamus** als Verschaltungszentrale zwischen sensorischen und motorischen Nervenfasern. Hier werden Sinnesreize auf ihre momentane Wichtigkeit überprüft und interpretiert bevor sie an den Cortex weitergeleitet werden. Hier werden Sinnesreize auf ihre momentane Wichtigkeit überprüft und interpretiert

bevor sie an den Cortex weitergeleitet werden.

Von der Netzsubstanz des Thalamus ziehen also Verbindungen in alle Teile der Hirnrinde, die man „**Aufsteigendes Reticuläres Aktivierendes System**“ (abgekürzt ARAS) nennt. Mit einer rhythmischen Erregung der kortikalen Pyramidenzellen durch das ARAS entsteht das, was wir Bewusstsein nennen, aber nur, wenn die Frequenz schneller als 6 Hz ist. Und wir werden immer wacher, je schneller der Rhythmus wird, bis zu etwa 40 Hz. Ist der Rhythmus langsamer als 6 Hz, schläft der Mensch, bei 3 Hz ist er in Tiefschlaf oder Narkose und die Null-Linie im EEG wird als Todesanzeichen angenommen.

Schon lange bezeichnet man in der Anatomie den Thalamus auch als „Tor zum Bewusstsein“. Die Frequenz des ARAS bestimmt, wie weit dieses Tor offen ist: Starke Reize öffnen das „Tor zum Bewusstsein“ augenblicklich weit, um uns sofort hellwach zu machen.

2001 wurden bei echten Legasthenikern geringfügige Veränderungen im Thalamus entdeckt und so die veränderte Verarbeitung sensorischer Informationen erklärt.....

Kleinhirn (Cerebellum)



Dem **Kleinhirn** wurde lange Zeit nur die Steuerung der motorischen Funktionen zugeschrieben (Sie würden sofort vom Sessel kippen, wenn Ihr Kleinhirn auch nur einen Sekundenbruchteil ausfallen würde). Erst in den letzten 20 Jahren konnte festgestellt werden, dass das Kleinhirn auch maßgeblich bei der Automatisierung von kognitiven Inhalten beteiligt ist: Lernen von Zahlen- und Wortfolgen, Sprachverarbeitung, Sprachverständnis, Hand-Auge-Koordination, Kurzzeitgedächtnis, Möglichkeit aus Fehlern zu lernen, Steuerung der Angemessenheit von Reaktionen ...werden vom Kleinhirn unterstützt!

Laut Feststellung des Neurologen R. Melliio (USA) haben besonders frühkindliche Bewegungsmuster wie Krabbeln und Robben eine besondere Bedeutung für die Entwicklung des Kleinhirns, was als Vorbedingung für eine entsprechende Entwicklung des Cortex gesehen werden kann.....

LIMBISCHES SYSTEM - zentrale Schaltstelle für Emotionen, Gedächtnis, Lust und Lernen

Das limbische System liegt überwiegend in der Mitte des Gehirns, umschließt den Hirnstamm wie ein Saum (limbus) und wird unterteilt in Amygdala, Hippocampus, Hypophyse (Hirnanhangdrüse), Hypothalamus und Teile des Thalamus.

Die **physiologische Funktion** des limbischen Systems besteht in der Regelung der Ausschüttung von Hormonen und chemischen Neurotransmittern (Neurotransmitter) wie Dopamin, Adrenalin und Noradrenalin. Diese Neurotransmitter beeinflussen, wie motiviert oder desinteressiert ein Mensch auf bestimmte äußere Reize reagiert.

Im limbischen System (auch **emotionales Gehirn** genannt) erfolgen die für jedes Lernen und Handeln so wichtigen emotionalen Bewertungen von Objekten, Personen und Handlungen. Damit hat die **Motivation** hier ihren Ursprung, die für das Lernen und Handeln essentiell ist.

Amygdala (Mandelkern): spielt eine ausschlaggebende Rolle bei Lernen, Gedächtnis und Verarbeitung von Gefühlen.



Hier erfolgt eine emotionale Bewertung und Wiedererkennung von Situationen und mögliche Gefahren werden analysiert. Die Amygdala ist wesentlich an der Entstehung der Angst beteiligt. Eine Zerstörung beider Mandelkerne führt zum Verlust von Furcht- und Aggressionsempfinden und mitunter lebenswichtige Warn- und Abwehrreaktionen bleiben aus.

Hippocampus: wird als Schaltstelle zwischen Kurz- und Langzeitgedächtnis angesehen.



Er registriert die Zusammenhänge von Erlebtem und bildet so die Grundlage für die Erinnerung, dass man bestimmte

Erfahrungen schon einmal gemacht hat (episodisches Gedächtnis).

Sind die Hippocampi in beiden Hemisphären zerstört, kann der Patient sich keine neuen Informationen einprägen (anterograde Amnesie). Im Hippocampus sitzt auch der **Orientierungssinn**. Eine Untersuchung an Londoner Taxifahrern hat ergeben, dass ihre Hippocampi besonders groß waren. Offen blieb dabei, ob sie sich durch das ständige Zurechtfinden-Müssen in der Großstadt erweitert hatten - oder ob eine entsprechende neurologische Veranlagung sie zu ihrer Tätigkeit befähigte.

Übrigens: Dieser bedeutende Hirnbereich wurde ab 1706 nach dem Seepferdchen (lateinisch Hippocampus) benannt.



Präparat des ungarischen Neurowissenschaftlers László Seress (1980): Vergleich eines menschlichen Hippocampus inkl. Fornix mit einem Seepferdchen.

Hypothalamus ist das wichtigste Steuerzentrum des vegetativen Nervensystems.

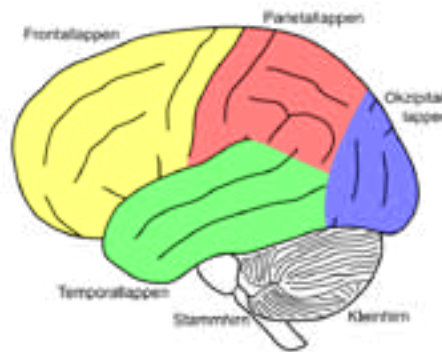


Der Hypothalamus ist ein Teil des Zwischenhirns (Diencephalons), in welchem viele Meldungen über die Außenwelt (Hell-/Dunkel, Stress, Stimmungen u. a.) und über das innere Milieu (Hunger, Durst usw.) zusammenlaufen. Man bezeichnet ihn deshalb oft als **Vermittler** zwischen Nerven- und Hormonsystem oder zwischen Psyche und Hormonsystem, auch der Wärmehaushalt wird durch den Hypothalamus geregelt.

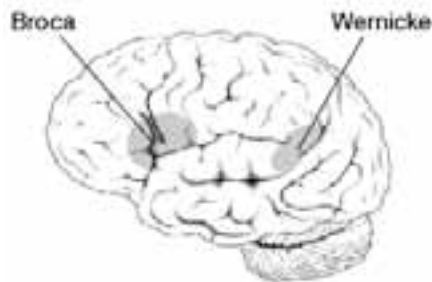
Der Hypothalamus produziert Hormone, welche die Tätigkeit des Hypophysenvorderlappens stimulieren oder hemmen.

Bezüglich des Lernens nimmt er Einfluss darauf, welche der vielen gleichzeitig registrierten Sinneseindrücke unterdrückt und welche beachtet und weiter verarbeitet werden.

Das GROSSHIRN mit Cortex, das „Denkorgan“ bekommt nur Sinnesinformationen, die der Hirnstamm bereits mit anderen Sinnesinformationen verknüpft und durchgelassen hat, und wird in verschiedene Bereiche, die sogenannten Lappen, unterteilt.



Innerhalb dieser Lappen konnten die Wissenschaftler unterschiedliche Aktivitätszentren lokalisieren, wie z.B. das De Broca Zentrum im (meist) linken, seitlichen Frontallappen das zusammen mit dem Wernicke Areal im Schläfenlappen als Sprachzentrum betrachtet wird.



Menschliches Gehirn (von links). Man sieht die beiden Hauptkomponenten des Sprach-zentrums: Broca-Areal (Sprachproduktion) und Wernicke-Areal (Sprachverständnis).

Der PRÄFRONTALER CORTEX

(= **Stirnhirn, Stirnlappen**) ist der „Pilot persönlich“ Dieser Bereich der Großhirnrinde ist beim Menschen größer als bei allen anderen Lebewesen – er ermöglicht Analyse, zielgerichtetes Handeln, Planung der Zukunft, auf Etwas warten können, und verzichten können. Der präfrontale Cortex lernt, übt und verarbeitet motorische und mentale Funktionen parallel.

Die Reifung des Stirnhirns braucht bis ins Erwachsenenalter und hier entwickeln sich z. B. die Fähigkeiten, sich bei einer Arbeit nicht ablenken zu lassen sowie die nötige Ausdauer für längerfristige Pläne zu entwickeln. Erst NACH der Pubertät (mit ca. 20 - 25 Jahren) kann entsprechend vorausschauend geplant und logisch einwandfrei gedacht werden. Erst dann können impulsive Reaktionen kontrolliert und die Folgen von Handlungen abgesehen werden. Erst dann ist es möglich, sich in die Lage anderer hinein zu versetzen

und Verantwortungsgefühl zu empfinden. (Autovermietungsgesellschaften scheinen das zu wissen – denn in vielen Ländern darf man erst ab 25 Jahren ein Auto mieten!)

Das Großhirn ist in Längsrichtung durch eine Furche in zwei Hälften geteilt. Die linke und rechte Hälfte sind aber in der Hirnmitte durch eine breite Nervenfaserverplatte - das Corpus callosum verbunden, über die sie ständig Informationen austauschen. Bei optimaler Ausbildung des Balkens werden pro Sekunde ca. 4 Milliarden Boten-schaften über die ungefähr 200 Millionen Nervenfasern geschickt!

Eine sehr gute Zusammenarbeit der beiden Hemisphären über den Balken ist z. B. erforderlich, wenn wir etwas Heikles tragen.



Bild: z.Vg.v. Herta Meier

Manchmal muss der Balken aber auch die eine Hälfte vor Informationen der anderen Hemisphäre abschirmen, damit zielgerichtete Aufmerksamkeit möglich wird...

...beim Schneiden, oder auch beim Schreiben... wo eine Hand den Stift festhält und exakt koordinierte Bewegungen ausführt, während die andere Hand entspannt auf dem Papier ruht.



© Marco2811 - Fotolia.com

© Fontanis - Fotolia.com

Das autonome Arbeiten der beiden Hände bedeutet, dass (in diesem Fall) die linke Gehirnhälfte aktiv die Bewegung der rechten Hand steuert, während die rechte Hemisphäre sämtliche Bewegungen der linken Hand hemmt!

Die linke Hirnhälfte ist für die Kontrolle der rechten Körperseite zuständig; umgekehrt kontrolliert die rechte Hirnhälfte die linke Körperseite. Darin aber erschöpfen sich die Aufgaben der beiden Hirnhälften nicht.

Die nachstehende Grafik benennt einige der vielen weiteren Funktionen, die den beiden Hirnhälften darüber hinaus zugeordnet werden.

Die Funktionen der beiden Gehirnhälften

Linke Gehirnhälfte:

Sprache
Lesen
Rechnen
Konzentration auf einen Punkt
Analyse - Detail
Wissenschaft
Schritt für Schritt
Einzelheiten
Zeitempfinden



Rechte Gehirnhälfte:

Körpersprache - Bildsprache
Intuition - Gefühl
Kreativität
Spontanität
Sprunghaftigkeit
Neugier - Spielen - Risiko
Synthese - Überblick
Kunst - Tanz - Musik
Ganzheitlich
Zusammenhänge
Raumempfinden

Neurologen haben herausgefunden, dass sich das weibliche und das männliche Gehirn vorgeburtlich unterschiedlich entwickeln:

Bei Buben werden mehr Gehirnzellen in die linke Hemisphäre gelotst. Männer haben später meist einen Vorteil bei der räumlich-visuellen Vorstellung und bei Textaufgaben. Sie sind aber stärker lateralisiert – d.h. sie legen bei bestimmten Aufgaben das Schwergewicht der Verarbeitung verstärkt auf EINE Gehirnhälfte. Die Forschung nimmt daher an, dass dies der Grund ist, warum Buben häufiger von Schulproblemen, Stottern und Verzögerung der Sprachentwicklung betroffen sind... Wenn bei Buben aus irgendeinem Grund in der linken Gehirnhälfte eine Entwicklungsverzögerung auftritt, ist deren Auswirkung gravierender.

Bei Mädchen verteilen sich die Gehirnzellen gleichmäßiger über beide Hemisphären...Frauen haben daher mehr Verbindungen zwischen der linken und rechten Hemisphäre (der Balken ist bei Frauen dicker), sie sind sprachlich im Vorteil, meist besser in Grammatik, Lesen, Rechtschreiben und im Verständnis.

Nun zurück zur eingangs erwähnten Feststellung, dass es „für viele SchülerInnen schwierig ist, Konzentration und Leistungsbereitschaft für ihr Lernpensum aufzubringen ...“

Aus neurologischer Sicht wächst die Menge der benötigten Nervenzellverbindungen mit der Komplexität von Aufgaben sehr stark an – was bei Kindern spätestens in der dritten Volksschulklasse der Fall ist. Eine schwache Infrastruktur der Nervenzellverbindungen wirkt sich daher bei steigenden Anforderungen gravierend aus. Zusätzlich müssen Kinder mit schwacher sensorischer Integration beim Erbringen

von Schulleistungen einen Teil ihrer Aufmerksamkeit dem Funktionieren ihres Körpers widmen. Dabei kompensieren sie die schwache Sinnesverarbeitung und/oder Motorik mit kognitiven Denkleistungen. Das kostet jedoch enorm viel Energie und das Arbeiten ist damit sehr anstrengend. Es tritt rasch Müdigkeit auf – es stellen sich schneller Fehler ein, als bei sensorisch gut integrierten Kindern. Die Kinder mit schwacher sensorischer Integration erbringen Höchstleistungen in der Konzentration, können das aber nur kurze Zeit leisten – daher scheinen sie unter einem Konzentrationsmangel zu leiden!

Interessant ist in diesem Zusammenhang eine Untersuchung der University of California 1996, die gezeigt hat dass die Stärke der Aktivierung des Gehirns u.a. vom Aktivierungsniveau der Rezeptoren in den Muskeln abhängt. So kann z. B. eine dauerhafte einseitige Verspannung der Halsmuskeln zu unterschiedlicher Aktivierung der beiden Hemisphären führen! Werden z. B. Bewegungen nicht symmetrisch ausgeführt, erfolgt durch eine asymmetrische Aktivierung des Kleinhirns eine ungleiche Aktivierung aller weiteren damit verbundenen Gehirnareale. Eine Blockade in der HWS geht oft einher mit kurzer Aufmerksamkeitsspanne, Problemen beim Schreiben auf einer Linie sowie mit Problemen in Mathematik beim Wechseln der Vorzeichen (von + zu – und umgekehrt).

In Deutschland untersuchen Forscher des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften mit funktioneller und struktureller Kernspintomographie, wie motorisches Lernen sowohl die graue als auch die weiße Substanz umorganisiert. Dabei konnte gezeigt werden, dass sich verschiedene Hirnareale nacheinander

verändern und dass insbesondere präfrontale (im vorderen Stirnhirn gelegene) Hirngebiete sich bei dauerhaftem Lernen anpassen. (Quelle <http://www.mpg.de>)

Daraus lässt sich der Zusammenhang erkennen, dass Kinder, deren natürlicher Bewegungsdrang von klein auf immer wieder stark gebremst wird (sei es durch mangelnde Möglichkeiten im Freien zu spielen, übervorsichtige Eltern, zu frühe und zu häufige Beschäftigung mit Computerspielen, Fernsehen,.....), nicht nur Schwächen in verschiedenen Muskelpartien und damit mangelhafte körperliche Geschicklichkeit entwickeln, sondern als Folgeerscheinung auch oft Lernschwächen, Konzentrationsprobleme und fehlende Motivation zur Leistungsbereitschaft auftreten. Es wurden zu wenig sensorische Nervenzellverbindungen aufgebaut, um die steigende Komplexität von Aufgabenstellungen leicht bewältigen zu können.

Gute motorische Fähigkeiten erkennt man an koordinierten, geschmeidigen Bewegungen, gutem Gleichgewicht und stabiler Haltung. Wie aber von vielen VolksschullehrerInnen und auch SportlehrerInnen an Hauptschulen bzw. Gymnasien berichtet wird, lassen sich gute sensorische Fähigkeiten nur mehr bei höchstens 10% der SchülerInnen einer Klasse beobachten.....Aussage eines Wiener AHS-Professors für Sport dazu „Überspitzt könnte man sagen: früher haben wir festgestellt, dass pro Klasse höchstens ein Schüler nicht turnen kann. Heute stellen wir fest, dass pro Klasse höchstens ein Schüler turnen kann!“. Und er legte Wert auf die Feststellung, dass das nicht seine Einzelwahrnehmung, sondern auch der Eindruck seiner KollegInnen sei.

Bereits 2009 ist in der deutschen Zeitschrift „Leichtathletik“ (Ausgabe Mai und Juni) folgendes unter der Überschrift "Medienkindheit" festgehalten:

„Der Einfluss von Fernsehen, Computer, Internet und Werbung wirkt sich negativ auf die kindliche Entwicklung aus. Verängstigung und Überforderung, Defizite in der Sprach- und Sozialentwicklung, Beeinträchtigung des Einfühlungsvermögens und der Konzentrationsfähigkeit einhergehend mit einem Absinken der Schulnoten sowie die Entstehung eines falschen Weltbildes sind auf den überhöhten Medienkonsum zurückzuführen.“



© Ingo Bartussek - Fotolia.com

Bei einem „Kamingespräch“ des Bayerischen Lehrer- und Lehrerinnen-Verbandes im März 2009 wurden folgende Zahlen vorgestellt:

- Manche Zehnjährige sitzen täglich mehr als viereinhalb Stunden am Bildschirm, um zu spielen.
- 15 Prozent der Jugendlichen zeigen schon mit 15 Jahren Anzeichen von Sucht.
- Grundschüler sitzen im Durchschnitt etwa 3,2 Stunden pro Tag vor dem Fernseher. “

Neuere Untersuchungen zum Thema „Lernen und Bewegung“ und vor allem Untersuchungen in Österreich scheint es nicht zu geben und es darf bezweifelt werden, dass sich die Ergebnisse von 2009 bis heute verbessert haben.

Was jedoch ein Kind in der Schule auf Grund seiner fehlenden, senso-motorischen Entwicklung nicht können kann, kann es auch durch Übung des Lernstoffs nicht verbessern!

Daraus entwickelt sich schnell ein Teufelskreis der in eine zunehmende Stressbelastung für das Kind und die Familie führt: zu wenig aufgebaute neuronale Verbindungen können zu Defiziten beim Lernen, in der Konzentration und Motivation führen – es wird dann versucht mehr mit dem Kind zu üben, was in der Regel bedeutet, dass das Kind noch länger still sitzen muss. Der Druck auf das Kind erhöht sich – der entstehende Stress blockiert seine Gehirnleistungen immer mehr, die Eltern verzweifeln – der Stress in der Familie wird immer größer. Oft stellen sich auch noch Verhaltensauffälligkeiten ein, die das Zusammenleben zu Hause zusätzlich belasten und in der Schule häufig immer

noch dazu führen, dass manche Lehrkräfte „schlimme = unruhige = störende“ Kinder vom (ohnehin zu seltenen) Turnunterricht ausschließen ...

STRESS und NERVENSYSTEM/GEHIRN:

Das *Frontalhirn* ermöglicht unter stressfreien Umständen die rationale Situationsanalyse und entsprechende überlegte Reaktionen. Es wird unter Stress gehemmt. Das *limbische System im Verein mit dem Hirnstamm* produziert stressbedingt "Alarmreaktionen" – das „Kampf- und Fluchtverhalten“ wird aktiviert.

Wenn unser Gehirn Reize als bedrohlich einstuft, oder die Reizmenge als außerordentlich erlebt, reagiert es mit einer entsprechenden Antwort: es entsteht Distress = negativer Stress, der das Anpassungsvermögen des Körpers überfordert. (Im Gegensatz zum Eustress = positiver Stress der eine gesundheitserhaltende Antwort des Organismus bewirkt)

Stress wird sofort durch den Hypothalamus beantwortet, indem Veränderungen bei z. B. Blutdruck, Körpertemperatur und Blutzuckerspiegel vorgenommen werden. Wird Stress als bedrohlich eingestuft, wird das limbische System aktiviert, wobei die Amygdala (Angstzentrum) eine vermehrte Produktion von Dopamin und Noradrenalin im Hirnstamm bewirkt, die den präfrontalen Cortex hemmen. Dadurch geraten diverse Funktionen des Frontalhirns wie Planung, Konfliktkontrolle, Situationsanalyse, Aufmerksamkeit, Urteilsfähigkeit, Entscheidungsfindung, Fehlerbehebung durcheinander, es setzen sich dann Alarmreaktionen ("fight or flight-Syndrom") durch, was jedoch in unserer technisierten Umwelt kontraproduktiv sein kann (was hilft einem Piloten der erhöhte Blutdruck bei eingeschränktem Denkvermögen in einer gefährlichen Flugsituation?).

Steigt bei akutem Stress der Kortisolspiegel an, wird dadurch vorübergehend das Kurzzeitgedächtnis geschwächt und zwar über die Hemmung der entsprechenden Funktionen von *Hippocampus* und *Temporallhirn*. (Situation einer Prüfung/Schularbeit ...)

Zusätzlich ist heute bekannt, dass Chronischer Stress zum Absterben von Neuronen im Hippocampus führen kann. Jeder von uns darf nun daraus seine eigenen Schlüsse ziehen: Wie hoch ist der akute Stress / Dauerstress in und mit der Schule? (Prüfungen/Schularbeiten/Probleme mit LehrerInnen oder KlassenkameradInnen....Erwartungsdruck der Eltern auf die Kinder ...)

Und: wie hoch ist der sogenannte „Freizeit-Stress“, den wir unseren Kindern gemeinsam auferlegen? Viele Mütter mutieren zu Dauer-Taxifahrerinnen ihrer Kinder, um diese zum Fußballplatz/ins Ballett, zur Musikerziehung, zum Klettern, zum Mal- oder Töpferkurs, zum Schachklub und, und, und..... zu bringen. So wandelt sich die erstrebte Förderung schnell zur Über-Förderung, wird zur Überforderung und die Kinder verlieren jene notwendige Zeit, in der sie einfach „Sein“ dürfen. Jene Zeit, in der sie selbst Kreativität entwickeln, Spiele erfinden und ihre Neugier ausleben können. Kinder brauchen es auch manchmal, „einfach in Ruhe gelassen“ zu werden. Dr.Hüther (Neurobiologe) meint zur sogenannten Frühförderung: „Jedes Kind benötigt eigentlich nur drei Dinge: Aufgaben, an denen es wachsen kann. Vorbilder, an denen es sich orientieren kann, und Gemeinschaften, in denen es sich aufgehoben fühlt.“

Kinder- und Jugendpsychiater haben festgestellt, dass viele Kinder, die überfordert oder überfordert sind, mit Verhaltensproblemen, Konzentrationsstörungen, Schlafproblemen, Bauch- und Kopfschmerzen reagieren - wie soll also ein Kind/Jugendlicher unter akutem Stress oder Dauerstress die Anforderungen von Schule und Elternhaus erfüllen können?

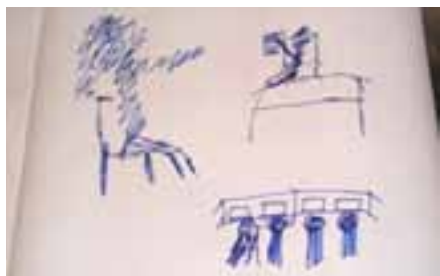
Für mich als dipl. Lernberaterin und Kinesiologin steht in der Arbeit mit allen Klienten der Stressabbau im Vordergrund: erst wenn das Frontalhirn nicht mehr durch Stress-Reaktionen gehemmt wird, kann die aktuelle Lern-und/oder Lebenssituation analysiert werden, können die Stärken und Schwächen erhoben und miteinander neue Unterstützungs- und Lösungsmöglichkeiten umgesetzt werden. Dann erst kann wieder Vertrauen in das eigene Potential entstehen.

Häufig kann der empfundene Stress (mit einer aktuellen Situation) verbal nicht ausgedrückt werden. In diesem Fall lasse ich – meist Kinder - „Stressbilder“ malen: eines zu Beginn der Sitzung und eines nach der stressabbauenden Balance. Beim Besprechen der beiden Bilder werden die darin ausgedrückten Emotionen fühlbarer, es ist den Kindern dann viel eher möglich über die Situation genauer zu sprechen und in weiteren Sitzungen gemeinsam ein Ziel zu entwickeln.

Bildquellen: Großhirn und Kleinhirn: NEUROtiker-
http://commons.wikimedia.org
Broca und Wernicke: http://commons.wikimedia.org
Hippocampus: Professor Laszlo Seress / wikipedia
/ BodyParts3D, © The Database Center for Life Science
licensed under CC Attribution-Share
Hypothalamus und Amygdala: wikipedia - Body-
Parts3D, © The Database Center for Life Science
licensed under CC Attribution-Share Alike 2.1 Japan
Formatio reticularis: Projekt HOPES, Stanford
University

Mädchen, 1.Klasse AHS: Probleme mit Klassenkolleginnen führten zu einer massiven Demotivation beim Lernen ...

VOR der Balance:



UND
NACH der stressreduzierenden Balance:



Dem 17jährigen war nach der Balance wieder möglich, dem Nachhilfelehrer zuzuhören, dessen Ausführungen zu folgen, Fragen zu stellen und sich mit dem Stoff auch selbst auseinanderzusetzen....Mathematik war nicht mehr „nur Albtraum“ für ihn.

Unser Gehirn ist nicht starr verdrahtet wie ein Computer – es passt sich laufend an neue Erfordernisse an – sowohl an veränderte Umgebungsbedingungen als auch an mögliche

Schüler in der 7. Klasse AHS – massive Probleme in Mathematik:

VOR der Balance:



UND
NACH der stressreduzierenden Balance:



Schädigungen nach einem Unfall. Wir sprechen hier von der lebenslangen „neuronalen Plastizität“.

Im Versuch wurden die Gehirne von Senioren ab 60 Jahren mit bildgebenden Verfahren untersucht – dann ließ man sie 3 Monate lang jonglieren üben und stellte danach fest, dass sich zwei bestimmte Hirnareale deutlich vergrößert hatten. Allerdings nahm die Vergrößerung in genau diesen Hirnarealen auch wieder ab, sobald mit dem Üben aufgehört wurde. In diesem Zusammenhang verhält es sich wie mit der körperlichen Beweglichkeit: Wer rastet, der rostet! Um den grauen Zellen also etwas Gutes zu tun, muss man sie beschäftigen.

„Train your Brain – Use it or Lose it“
(G.Moore)



**Prof. Mag.
Herta Meirer**

Studium der Biologie,
Pädagogin,
dipl. Lernberaterin,
Kinesiologin
zertifizierter Coach
für The Work®

Thurn-Zauche 17a, 9904 Thurn
T: 0650 4084089 lernpaedagogik@gmail.com
www.herta-meirer.at

SOLUNA SPAGYRIK



Österreichvertretung:



METATRON Apotheke

Oswaldgasse 65
1120 Wien

Tel.: 01 / 802 02 80

Fax: 01 / 802 02 80 80

email: office@metatron-apo.at

Web: www.metatron-apo.at

nächster Seminartermin:

Basisseminar Soluna Spagyrik

28.09.2013, 14:00, Arcotel Linz
Vortragender: Christoph Pröller
Um Anmeldung wird gebeten.

PHYSIOENERGETIK®

Speziell für Kinesiologen:

Schaltzentrale Gehirn

12. Oktober 2013

Raphael Van Assche, MSc D.O.

Neurotransmitter sind an der Zellkommunikation maßgeblich beteiligt. Inhalt dieses Seminars sind die Hauptneurotransmitter und ihre Funktion, spezifische Tests und Behandlungsansätze.

Physioenergetik-Ausbildung

Sechsteilige Kursreihe, Beginn Herbst 2013

Vertiefung der kinesiologischen Arbeit durch Physioenergetik! Problemursachen werden systematisch über einen strukturierten Testablauf aufgedeckt, das Testwerkzeug ist der Armlängenreflex nach Van Assche. 3 Kurse der sechsteiligen Kursreihe werden von Raphael Van Assche selbst unterrichtet.

GUTSCHEIN OEBK1302 über EUR 20,00 einlösbar bei allen Online-Buchungen! (Anleitung siehe Homepage)



Auskünfte und Anmeldungen:

Telefon: +43 1 879382610 oder

E-Mail: office@physioenergetik.at

1130 Wien, Frimberggasse 6-8

www.physioenergetik.at

Gehirn - gerechtes Lernen

Text: Romana Kreppel

Bilder: 1. © adi76 - Fotolia.com / 2. © Andres Rodriguez - Fotolia.com



Der Aufbau unserer Nervenbahnen im Gehirn, die zu dem uns bekannten Denkvorgängen führen setzt bereits sehr früh ein. Die Vernetzungen sind reichhaltig. Durch Wiederholungen bestimmter Vorgänge werden die zarten Bahnen im Gehirn zu „Autobahnen“. Denken wir an das Erlernen eines Instrumentes, oder das Lernen des Autofahrens. Zu Beginn ein sehr mühsamer Vorgang. Durch Übung und Wiederholung werden wir sicherer, bis eine Automatisierung der Handlung oder des Denkprozesses einsetzt.

Wir können dann Fertigkeiten ausführen, ohne darüber nach zu denken. Wir spielen Klavier oder wir fahren mit dem Auto. Ganz nebenbei hören wir auch noch Nachrichten, sprechen mit dem Beifahrer und machen uns Gedanken über das Tages- Geschehen. Im Alter kann es dazu führen, dass Neues für uns wiederum schwer zu erlernen ist. Denn die Bahnen im Gehirn sind bereits mit den geübten, gewohnten Mustern wie in ein starres Netzwerk graviert.

Lernen ist ein Grundbedürfnis des Menschen

Wir lernen immer, es hört bekanntlich nie auf. Und der Beginn des Lernens kann bereits in den Mutterleib datiert werden. Hier hören wir und fühlen wir bereits als Embryo, was Mama denkt, fühlt, spricht. Und es hat Einfluss auf unsere Entwicklung, auf unsere Verhaltensmuster.

Endlich dann auf der Welt angekommen, imitieren wir und sind vollkommen glücklich darüber, was wir alles lernen.

Wir sind als kleine Kinder bereit, zig male auf zustehen, obwohl die kleinen Füße doch immer wieder den Körper zum Umfallen bringen. Wir geben nicht auf, bis wir endlich laufen können, mit Besteck essen, uns selber die Zähne putzen oder das Gewand anziehen können. Das alles erlernen wir mit Freude und mit einem unbändigen Drang, es selber tun zu wollen. Wir sammeln die ersten Worte von Mama und Dada. Und bis wir in die Schule kommen, wo ja meistens der „Ernst des Lebens“ beginnt, können wir die Muttersprache fließend sprechen. Vorausgesetzt unsere Gehirnbahnen, das Gehör und die Umgebung in der wir aufgewachsen sind, haben das gefördert.

Im zarten Alter von 6 oder 7 Jahren beginnt dann meist die Schulzeit. Es ist noch nicht so lange her, dass die Pädagogik erkannt hat, dass stilles, stundenlanges Sitzen und der Frontalunterricht nicht gerade die optimalen Methoden sind, den jungen Gehirnen der Kinder Neues einzutrichtern. Und doch ist unser Schulsystem weit entfernt von „gehirngerechtem Unterricht“. Jetzt beginnt meistens das Pauken.

Oft ist das Gehirn des 6 oder 7 jährigen Kindes noch gar nicht in der Lage, dem analytischen Schulsystem Folge zu leisten, und Lernen wird zum Stress. Lernblockaden, Verweigerung und Schulangst sind die Folge.

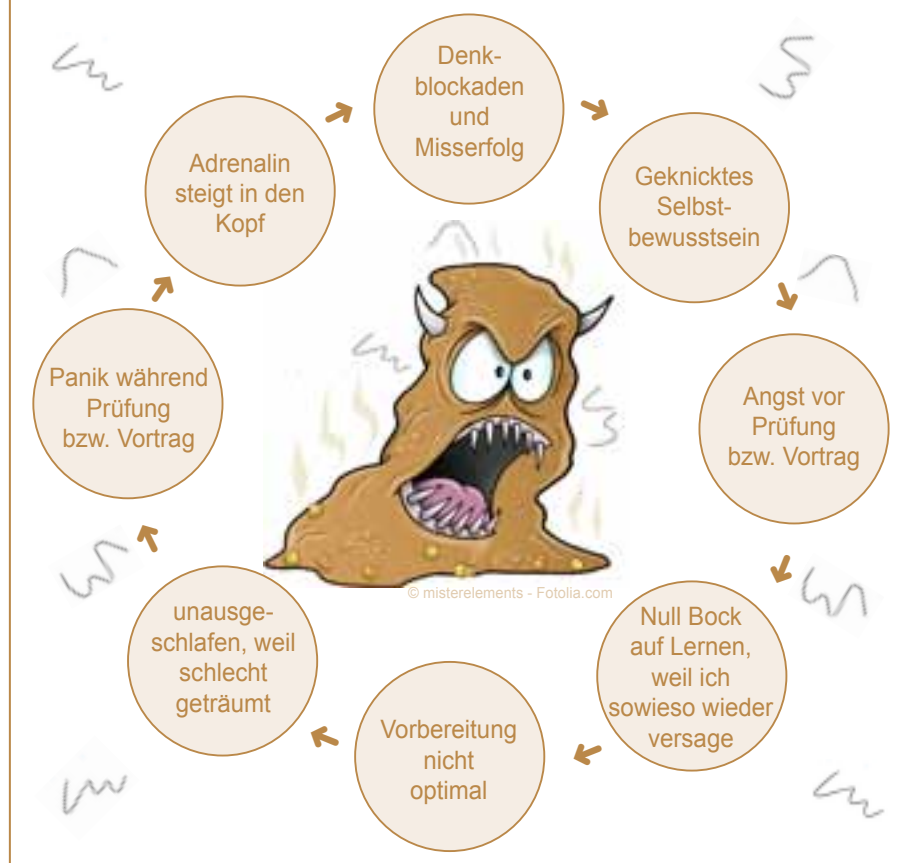
Wer Angst hat, denkt nicht, wer Angst hat, lernt nicht ! Stress ist ein Synapsenkiller.

Es gibt Kulturen, wie z. B. die Aborigines, die Kinder durch Lob und nur durch Lob dazu bringen, immer wieder neue Lust zu entwickeln, am Erforschen, Experimentieren und weiter Lernen.

Die Ursprünge unserer Lernkultur reichen zurück in die Zeit der Klöster des Mittelalters. Dort wurden die Mönche angehalten, als Buße für schlechte Gedanken oder Taten, die Bibel zu lesen und zu studieren.. Es war quasi eine Strafe. Sie mussten in die „Lernstube“ und durften nicht nach draußen in den Klostergarten.

Manchmal könnte man meinen, dieses Verhalten hat sich bis zum heutigen Tag gehalten.

Das Stress-Rad: Auswirkungen von Lernstress



Welche Möglichkeiten gibt es nun für Schüler aus dem Teufelskreis, dem Stressrad, auszusteigen? Wie können wir als Erwachsene inspirierend wirken? Wie könnten wir Vorbild sein?

An dieser Stelle will ich mich besonders den Lehrern widmen. Manchmal scheint es ja so, als müssten sie das, was das Kind zu Hause nicht erfahren hat, also eine gewisse Lernkultur, Aufbau von Selbstwert und Sinnhaftigkeit im Leben, wett machen. Kinder werden oft von ihren Eltern mit großen Erwartung in Schulen gebracht: „Bitte, machen Sie was aus ihm/ihr“. Und diese können Lehrer nicht erfüllen. Meistens ist der Stress für Lehrer so groß, dass sie überfordert sind, den Anforderungen der Eltern zu entsprechen und den ihnen auferlegten Regeln aus dem Schulsystem zu folgen. Manchmal gelten sie dann als "Feindbild". Wirklich wünschenswert wäre eine gute Zusammenarbeit aller für das Wohl der Kinder verantwortlichen Erwachsenen. Dazu gehören Eltern, die sich mehr Zeit für ihre Kinder nehmen können, nicht überfordert und selbst lernfreudig sind.

Können Sie sich das vorstellen: Kinder, die gerne und freudig zur Schule gehen, weil Lernen Spaß macht? Das wäre doch wünschenswert! Welche Zukunftsaussichten hätte dadurch unsere Gesellschaft?!

Überlegen Sie doch einmal, welche Werte sind ihnen wichtig? Denn die Werte, bestimmen ihre Ziele.

Ohne Ziele gibt es kein Lernen !

Unten finden sie ein paar Tipps für die Inspiration zum Lernen (für Kinder und Erwachsene). Überlegen Sie sich kleine Ziele, die erreichbar sind und die sich zu einem großen Ziel vereinigen.

Erreichbare Ziele können sein ...

für Kinder:

- Ich bin bereit, aufmerksam zuzuhören
- Ich bin bereit, konzentriert an meinen Hausaufgaben zu arbeiten
- Ich freue mich auf jedes ehrliche Lob
- Ich kann zu jedem freundlich sein
- Ich bin gerne hilfsbereit
- Ich mag mich so wie ich bin
- Ich bin mutig und frage, wenn ich etwas nicht verstanden habe
- Ich werde täglich den neu gelernten Schulstoff zu Hause zu wiederholen

Für Erwachsene:

- Ich bereite mich auf meine Aufgaben vor
- Ich bringe zu Ende, was ich begonnen habe

- Ich finde Möglichkeiten, wie ich meine Energie in Balance halten kann
- Ich richte meine Sinne auf eine Sache
- Ich erlaube mir, ruhig zu sein und kann mich dann gut konzentrieren
- Ich bin voller Tatendrang
- Ich kann es
- Ich bin begeistert
- Ich bin frei und lerne aus allem
- Ich werde in immer besser

Ohne Motivation gibt es kein Lernen ! (Eigen- oder Fremdmotivation)

Motivation muss immer von innen kommen. Aber, wie motiviere ich mich selbst? Das einfachste Mittel dazu: Ich darf mich selbst Lob!

Ohne Neugierde gibt es kein Lernen !

Wie kann ich mich selbst neugierig machen, und wie kann ich bei Kindern Neugierde wecken? -> Sinnvolle Fragen programmieren unser Gehirn auf Empfang.

Welche Voraussetzungen brauchen der Körper und das Gehirn des Schülers, um optimal lernfähig zu sein?

- ausreichende Versorgung mit Wasser, keine gesüßten Softdrinks
- gute Versorgung mit biologischer Vollwertnahrung
- keine gesüßten Speisen (der natürlich vorkommende Zucker in den Nahrungsmitteln reicht vollkommen aus)
- tägliche Aufnahme von Omega 3 Ölen in der Nahrung
- Senkung von giftigen Belastungen, wie Schwermetalle, Zigarettenrauch (auch aus dem Umfeld), aus der Nahrung (künstliche Spritz- und Düngemittel; künstliche Zusatzstoffe)
- sichere Lernumgebung
- Synchronisation der Gehirnhälften
- Entspannung -> Alphazustand des Gehirns ist der beste Lernzustand
- Konzentrationsförderung durch Körper harmonisierende Wirkung
- Verbesserung der Koordination durch verschiedenen Bewegungen -> Kinesiologieübungen

Das Erlernen von Fremdsprachen so wie sie Ihre Muttersprache gelernt haben >>>

Das Erlernen von Fremdsprachen so wie sie Ihre Muttersprache gelernt haben

Die pure Lust am Sprachenlernen: Keine Grammatik, keine Vokabeln, einfach nur purer Lern-Spaß! Wie wäre das?



Englisch in drei Monaten - bei 20 min. aktivem Lernaufwand pro Tag! Die restlichen sechs Stunden lassen Sie lernen, und zwar Ihr Unterbewusstsein ...

Nutzen Sie Ihr ganzes Potenzial. Lernen Sie die neuen Sprachen genauso einfach und spielerisch, wie damals Ihre Muttersprache (oder fanden Sie das anstrengend?).

Die Sprachkursanwendung im Detail:

In unseren Sprachkursen steckt das Know-how der letzten Jahrzehnte Gehirnforschung. Lernen Sie z. B. Englisch in drei Monaten. Wir verwenden unter anderem Erkenntnisse von Dr. Tomatis und Vera F. Birkenbihl. Bestandteile von Superlearning, Subliminaltechnologie und Frequenztechnologie zur gezielten Gehirnstimulation bilden neben dem Ultraschallhören über den *thinkman*® die Grundlagen unserer Sprachkurse.

Die vier Schritte unserer Methode...

➊ **Vorbereitungsphase:** Sie bereiten sich auf Ihre aktuelle Lektion vor (dieser Schritt nennt sich "priming", lat. Primus, der Erste). Das Schöne daran - Sie müssen nichts tun, und das meinen wir ernst. Sie schalten *thinkman*® und CD-Player ein, legen die Elektroden an, und dann tun Sie, was Sie sonst auch immer tun (arbeiten, schlafen, fernsehen, essen usw.). Nur eines dürfen Sie nicht - Sie dürfen sich nicht auf den Lerninhalt konzentrieren. Daher wird das Signal auch so leise gestellt, dass Sie so gut wie keine Wahrnehmung mehr haben.

➋ **Visualisierungsphase:** Sie nehmen sich die Lektion bewusst vor (nein, Sie müssen keine Vokabeln und Regeln lernen ;-). Sie lesen eine deutsche Geschichte - ja, eine deutsche. Und diese Geschichte lesen Sie mehrere Male. Dann visualisieren Sie diese Geschichte, d. h. Sie stellen sich alles bildlich vor. Sie sehen den Bahnhof, an dem Sie die Fahrkarte kaufen. Sie hören die Züge, riechen die Würstchenbude nebenan usw.

➌ **Aktive Lernphase:** Wenn Sie diese Visualisierung abgeschlossen haben, kommen Sie zur Fremdsprache. Und hier lesen Sie eine Wort für Wort Übersetzung. (Beispiel: How do you do? = Wie tun Sie tun?). Damit sind Sie ab der ersten Übung in der Intonation der Fremdsprache verhaftet, Sie benötigen keine Regeln (ein paar haben wir trotzdem aufgeführt, es soll immer wieder Menschen geben, die etwas über Grammatikregeln wissen möchten ;-)) und keine auswendig gelernten Vokabeln - weil Sie nur mit Ihrem geistigen Film verknüpfen müssen.

➍ **Passives Wiederholen:** Sie hören die Geschichte nach diesen drei Schritten wieder passiv. Dasselbe Vorgehen wie in Schritt eins - diesmal zur Festigung des Inhaltes.

Funktioniert Sprachenlernen wirklich so einfach?

Ja, es funktioniert wirklich so einfach. Unserer Lernmethode liegen ganz einfache Überlegungen zugrunde.

Überlegung 1: Betrachten Sie, wie ein Kind lernt!

Ein Kind bekommt ausführliches "priming" - es hört Wörter und Sätze immer und immer wieder (Schritt 1). Es visualisiert mit allen Sinnen (Schritt 2). Irgendwann wird es eines dieser Wörter aussprechen (teilweise Schritt 3 - es verknüpft nur keine Muttersprache). Dann wird es diese Sätze und Wörter immer weiter hören, um sie dann irgendwann mit einer absolut selbstverständlichen Sicherheit auszusprechen.



Wir geben das Beste, was wir haben!



Sprachen lernen im Schlaf

mit dem *thinkman*® und der
„gehirn-gerechten“ Birkenbihl- Methode



Informationen,
Beratung & Training:

Romana Kreppel
Tel.: 06991 5123208

www.romana.kosys.me

Überlegung 2: Betrachten Sie, wie ein Erwachsener eine Fremdsprache im Ausland lernt (vor allem auch, wie schnell)!

Er wird in dem Land ständig subliminal mit neuen Lerninhalten konfrontiert (Straßenschilder, Ansagen am Bahnhof, Gespräche im Café usw. - Schritt 1).

Er wird versuchen, mit den Menschen in diesem Land in Kommunikation zu treten (Schritt 2), indem er Verknüpfungen zu seiner Muttersprache herstellt.

Er wird die Kommunikation schnellstmöglich aufnehmen (Schritt 3), und zwar in Sätzen, nicht in einzelnen Worten. Er wird nach einer gewissen Zeit diese Sätze und Wörter mit mehr Sicherheit aussprechen, und nach einiger Zeit wird er beginnen, in der Fremdsprache zu träumen - damit ist es keine wirkliche Fremdsprache mehr für ihn.

Kennen Sie nicht auch jemanden, der für zwei oder drei Monate in England oder den USA war, zurückkam und Ihnen erzählte: "In den zwei Monaten habe ich mehr Englisch gelernt, als in meinen 9 Jahren Englischunterricht in der Schule!"

Und so funktionieren unsere Sprachkurse - ganz einfach, ganz natürlich. "Ja, aber...in der Schule habe ich mich auch schon so schwer getan mit Sprachen ..." wenden Sie jetzt vielleicht ein.

Wir können Sie beruhigen. In der Schule wurde Ihnen meistens nur beigebracht, wie Sie nicht lernen können. Vergessen Sie es einfach (dazu gibt es ein hervorragendes Mentaltraining mit dem Titel "Begeistert lernen"). Wenn Sie Ihre Muttersprache beherrschen, werden Sie auch jede andere Sprache lernen!



Romana Kreppel

Kinesiologin
Mentaltraining
Ernährungscoaching

Kontakt:
Helenenstraße 40
2500 Baden

Mobil: 0699 15 123 208
Mail: office@romanakreppel.at
www.romanakreppel.at

Kinesiologische Hilfestellung

Text: Ulrike Icha

Auflösung von *Fixierung*: Wie wir "Licht ins Dunkel" bringen können



Bild: © Grafikk - Eugen Kment / Idee - Michaela Pollabauer

- Ziel der Übung:**
- Vermeidung und Auflösung von "Blackouts"
 - Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
 - zur körperlichen und seelischen Entspannung
 - für mehr Zuversicht und Klarheit
 - für mehr Beweglichkeit

Selbstbeobachtung: Beuge dich mit gestreckten Beinen nach vor und nach unten. Versuche, mit den Händen den Boden zu berühren. Beobachte, wie weit du dich hinunter beugen kannst.

Balance "Licht ins Dunkel bringen": Leuchte mit einer Lichtquelle, z. B. mit einer Taschenlampe, ca. 30 - 60 Sekunden auf die Glabella. (Die Glabella ist die bei den meisten Menschen haarlose Hautregion zwischen den Augenbrauen. Von hier gibt es eine Nervenverbindung zur Epiphyse (Zirbeldrüse). Die Region der Glabella wird auch als das 3. Auge bezeichnet. In indischen Kulturen gilt es als ein wichtiges Energiezentrum und als Sitz der "verborgenen Weisheit". Dieser Bereich wird von indischen Frauen gerne mit einem roten Punkt gekennzeichnet.)



Erneute Selbstbeobachtung: Beuge dich nochmal vornüber und versuche, mit den Händen den Boden zu berühren. Fällt es dir diesmal leichter? Kommst du vielleicht sogar weiter hinunter?

Eine Fixierungsbalance ist somit nicht nur eine gute Entstressmöglichkeit bei Gefühlen von Angst, Hilflosigkeit und Orientierungslosigkeit., sondern löst auch die Starre in körperlichen Bereichen.

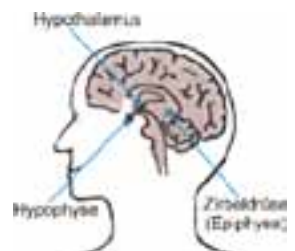
Wiederholung: Du kannst diese Übung regelmäßig anwenden, indem du sie 2 x täglich 3 Wochen lang durchführst. Du kannst sie aber auch bei Bedarf nützen, indem du sie z. B. direkt vor dem Lernen, Lesen anwendest - oder - unmittelbar nach einem Erlebnis, das dich erschreckt und "starr vor Angst" gemacht hat.

Hintergrundwissen zur Übung:

Hell- und Dunkelzustände haben einen direkten Einfluss auf das endokrine System, besonders auf die Hirnanhangdrüse (Hypophyse) und die Zirbeldrüse.

Die Hirnanhangdrüse stellt eine Erweiterung von Gehirn und Hirnstamm dar. Sie arbeitet auch mit der Formatio reticularis, dem Hypothalamus und der Zirbeldrüse zusammen. Als Team bilden sie eine Einheit, die man als "Programmierzentrum für Stressreaktionen" bezeichnen könnte.

Die Zirbeldrüse produziert das Hormon Melatonin, das unseren Tag-Nacht-Rhythmus steuert. Durch Sonnenlicht wird die Freisetzung des Melatonins gehemmt. Bei Dunkelheit wird diese Hemmung aufgehoben. Laut wissenschaftlichen Untersuchungen ist die Melatonin-Produktion bei Kindern wesentlich höher als bei Erwachsenen, da Kinder in der Regel auch früh abends ins Bett geschickt werden und den Tag öfter im Freien verbringen, was der Zirbeldrüse eine ausgewogene Ruhe- und Aktivitätsphase ermöglicht. Im Erwachsenenalter ist sie nur noch 1/3tel so groß wie ursprünglich. Die wohl bekanntesten Forscher zur Zirbeldrüse sind Dr. Dr. Walter Pierpaoli und Dr. William Regelson. Sie entdeckten, dass in der Regel der Mensch ab dem 45. Lebensjahr mit der Produktion von Melatonin nahezu stoppt.



Für viele Menschen bringt Dunkelheit ein Zunehmen von Anspannung, Angst und Schmerz. Nur wenige Horrorfilme spielen bei Tageslicht. Wenn wir an schmerzhaftes Erlebnisse denken, benutzen wir häufig Umschreibungen wie: "eine dunkle Lebensphase", eine "düstere Stimmung", "Ich tappe im Dunkeln", "Ich sehe Schwarz", Oder wie reagieren wir, wenn wir in einen Schockzustand geraten? - Wir bekommen ein "Blackout" oder werden sogar bewusstlos und "fallen in eine Dunkelheit". Und wie steht es mit unserem Schreckensbild: "Die ewige Dunkelheit" (mit dem Tod ist das "Licht erloschen")?

Fixierung bedeutet hier: ein fixierter, unbeweglicher Zustand. (Wenn man lange auf einen Punkt starrt, dann sieht man ihn nach einer Weile nicht mehr.) So kann z. B. Lesenlernen unter emotionalem Druck ein Kind so in Stress versetzen, dass es in einen Zustand von Fixierung gerät, indem es ein Wort oder einen Buchstaben so lange anstarrt (fixiert), bis im neurologischen System ein "blinder Fleck" in Bezug auf dieses Wort oder diesen Buchstaben entsteht. Aufgrund der emotionalen und körperlichen Zusammenhänge kann dann folgendes passieren: Wenn der Blick des Auges als Folge von Angst vor Schmerz auf einem Objekt "einfriert", dann "frieren" auch andere Körpersysteme ein.

Jemand, der starr vor Angst ist (fixiert), wird sich z. B. auch unbeweglich im Bereich seiner Wirbelsäule fühlen. Das Ergebnis nennen wir Fixierung: an die Stelle von Licht tritt Dunkelheit.

Hinweis: Diese Übung stammt aus der kinesiologischen Methode "Three in One Concepts" und speziell aus dem ONE BRAIN-System. Die hier beschriebene Vorgehensweise dient zu Informations- und Übungszwecken. Es liegt ganz in der Verantwortung des Lesers, mit der hier beschriebenen Methode zu experimentieren. Sie soll vor allem das Lernen durch Gehirnintegration erleichtern. Sie ersetzt keinen Arztbesuch sowie ärztliche oder therapeutische Behandlungen.

Quellennachweis:

"One Brain" - Leichter lernen durch Gehirnintegration - Gordon Stokes und Daniel Whiteside
<http://www.enzyklo.de/Begriff/Glabella> - http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Illu_pituitary_pineal_glands.jpg
<http://www.jonathan-dilas.de/Texte/zirbeldruese.html>



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

Die trügerische Welt im Kopf

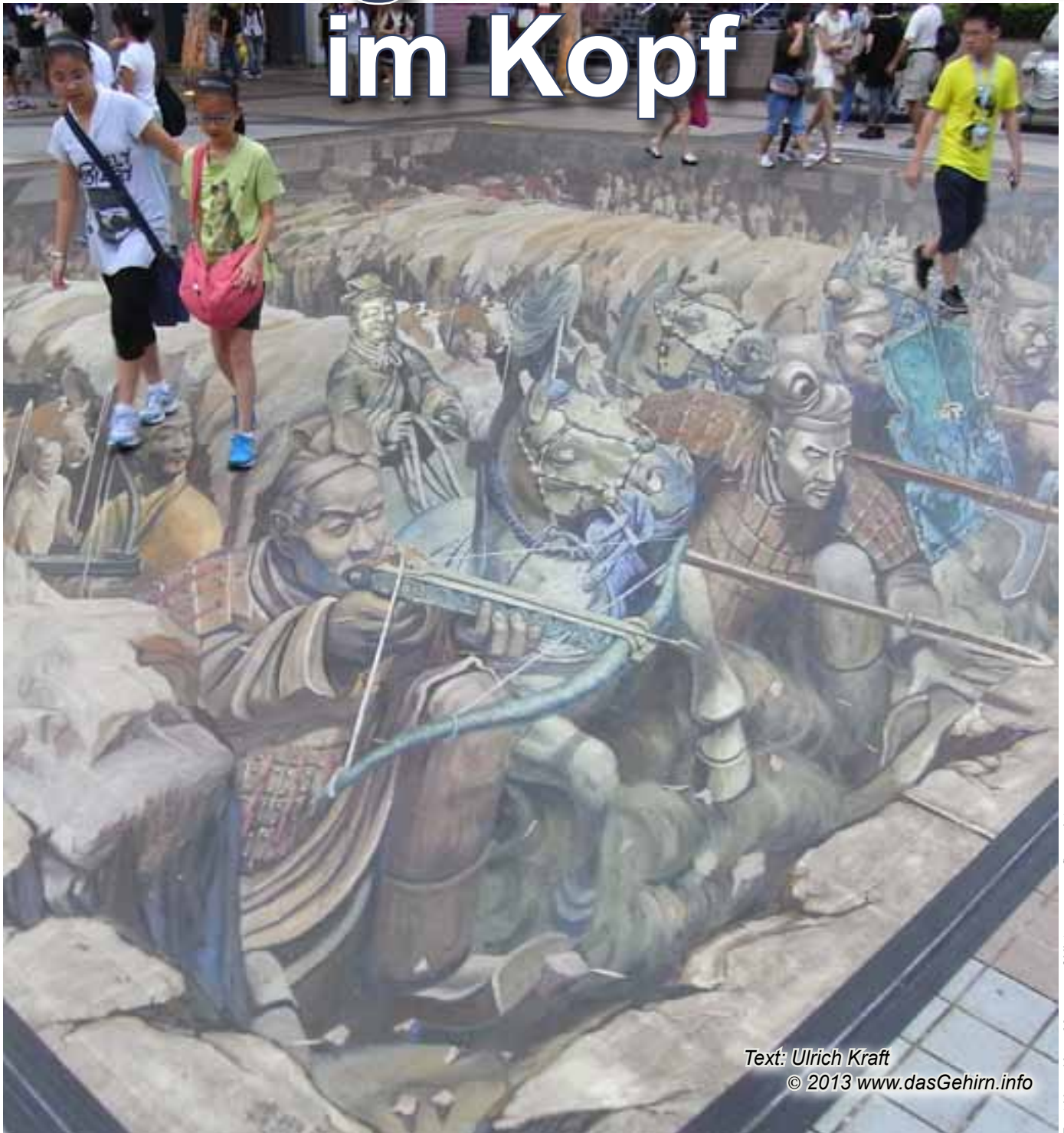


Foto: © Denfayeharries - <https://commons.wikimedia.org>

East Hong Kong Museum of History square floor picture

Text: Ulrich Kraft
© 2013 www.dasGehirn.info

Was wir wahrnehmen, erscheint uns als Wirklichkeit. Tatsächlich ist unser Bild der Welt subjektiv, lückenhaft, trügerisch und zerbrechlich. Zaubertricks, Sinnestäuschungen und so erstaunliche Phänomene wie Synästhesie* machen das deutlich.

*Synästhesie ist Verknüpfung zweier oder mehrerer Sinneswahrnehmungen zu einer subjektiven Empfindung. Bei Synästhetikern wird beispielsweise die Zahl sieben stets mit rot in Verbindung gebracht. Synästhesien scheinen eine erbliche Komponente zu haben, sie treten jedoch auch krankheitsbedingt (z.B. Schizophrenie) oder drogeninduziert (beispielsweise durch Halluzinogene) auf.

Es ist im wahrsten Sinne des Wortes ein alter Hut – und nichtsdestotrotz immer wieder aufs Neue verblüffend. Man hat doch genau gesehen, dass der Zylinder eben noch leer war. Jetzt lugt da plötzlich ein Kaninchen putzmunter über die Kreppe. Und – Simsalabim – schaut noch ein zweites hervor. Wie hat der Zauberer die da nur hineinbekommen? Es muss direkt vor unseren Augen passiert sein. Und vor denen von mindestens hundert anderen Zuschauern. Aber keiner hat etwas bemerkt. Also doch Zauberei? Nein. Magier wissen nur sehr genau um die Schwächen und Eigenheiten der menschlichen Wahrnehmung, und nutzen diese geschickt aus, um ihr Publikum zu täuschen.

Ihr wichtigstes Instrument ist dabei die Aufmerksamkeit. Denn wir nehmen vor allem die Dinge bewusst wahr, auf die sich unsere Aufmerksamkeit richtet. Wie ein Scheinwerfer erhellt sie manches in unserer Umwelt und folgt dort den Ereignissen. Doch dabei kann auch einiges im Dunkeln bleiben. In diesem Dunkel agieren Zauberer. Sie lenken die Aufmerksamkeit gezielt in eine bestimmte Richtung – die falsche – mit der Folge, dass uns an anderer Stelle das – eigentlich wichtige – Geschehen entgeht. Wie genau dies funktioniert, erklärt Thomas Fraps in unserem Videointerview. Zauber-Tricks: <http://dasgehirn.info/wahrnehmen/truegerische-wahrnehmung/zauber-tricks>

Das Wichtigste in Kürze

- **Wahrnehmung** ist die Aufnahme, Auswahl, Verarbeitung und Interpretation von Sinnesinformationen. Am Ende des Prozesses steht kein realistisches Abbild der Wirklichkeit, sondern ein subjektiv sinnvoller Gesamteindruck.
- **Die Aufmerksamkeit** ist das Tor zur bewussten Wahrnehmung. Wird sie in die falsche Richtung gelenkt, entgehen uns auch Dinge, die direkt vor den Augen passieren. Zauberer wissen und nutzen das.
- **Sinnestäuschungen, Menschen, die Töne sehen oder schmecken und so bizarre Krankheitsbilder wie der Neglect*** zeigen, wie subjektiv, zerbrechlich und trügerisch Wahrnehmung ist – und helfen Hirnforschern, die dahinterstehenden Prozesse zu entschlüsseln.

Wahrnehmung ungleich Wirklichkeit

Fraps ist nicht nur professioneller Zauberkünstler, sondern auch diplomierter Physiker und Experte für Wahrnehmungspsychologie. Das macht ihn auch für die Hirnforschung zu einem interessanten Mann. 2009 waren auf dem Jahreskongress der amerikanischen Society for Neuroscience erstmals auch Magier eingeladen. Dies zeigt, dass die Neurowissenschaften inzwischen erkannt haben, wie wertvoll deren Tricks und Methoden sind, um Wahrnehmungsprozesse und die dahinterstehenden neuronalen Mechanismen besser zu verstehen. Denn fest steht: Zauberer täuschen nicht die Augen, sie täuschen das Gehirn.

Erst dort wird aus dem Input von den Sinnesorganen eine Wahrnehmung. Doch was nehmen wir überhaupt wahr? In jedem Fall kein Eins-zu-eins-Abbild der Realität. Denn die gesamte Flut an Informationen, die permanent über das ganze Sinnessystem einströmt, zu verarbeiten, würde die Kapazitäten des Gehirns bei Weitem überfordern. Um den Überblick zu behalten, muss das Gehirn deshalb eine Auswahl treffen, das Wichtige vom Unwichtigen trennen. Genau das macht die Aufmerksamkeit.

Wahrnehmung beinhaltet also nicht nur die Aufnahme, sondern auch die Selektion, Verarbeitung und Interpretation von sensorischen Informationen. Allerdings sind die Daten von den verschiedenen Sinnessystemen nicht selten widersprüchlich oder unvollständig. Wie solche multisensorischen Sinnesinformationen integriert und verarbeitet werden, erforscht Marc Ernst am Institut für kognitive Neurowissenschaften in Bielefeld. In seinen Virtual-Reality-Experimenten versucht er, die Wahrnehmung gezielt hinters Licht zu führen, indem er Konflikte zwischen den Sinnessystemen schafft. Quintessenz der Versuche: Das Gehirn erliegt bestimmten Täuschungen, weil es unzureichende, ambige sensorische Daten unter Rückgriff auf Vorwissen und Erfahrungswerte zum plausibelsten Gesamtbild ergänzt.

Mit eigenen Augen

Eine schlüssige, anschauliche Repräsentation der Umwelt und des eigenen Körpers zu schaffen – dies steht am Ende des Wahrnehmungsprozesses. Er ermöglicht es dem Menschen, sich in einer höchst komplexen Umgebung zurechtzufinden, sinnvoll zu handeln, ein mentales Modell der Welt aufzubauen und planerisch zu

denken. Um ein realistisches Abbild der Wirklichkeit handelt es sich dabei nicht. Weil das, wie gesagt, die Kapazitäten des Gehirns überfordern würde, und weil es das auch gar nicht braucht. Entscheidend ist, dass die Informationsschnipsel von den Sinnessystemen zu einem subjektiv sinnvollen Gesamteindruck zusammengeführt werden.

Warum subjektiv? Weil das, was wir bewusst wahrnehmen, Ergebnis eines größtenteils unbewusst ablaufenden Verarbeitungsprozesses ist, in den neben Sinnesdaten auch Emotionen, Erinnerungen, persönliche Erfahrungen und bereits gespeicherte Vorstellungen einfließen. Also Aspekte, die individuell unterschiedlich sind. Die Binsenweisheit, dass jeder Mensch die Welt mit eigenen Augen sieht, trifft also zu. Noch richtiger wäre zu sagen: Jeder Mensch nimmt seine eigene Welt wahr.

Wenn die Hälfte der Welt verschwindet

Wie schnell diese Welt eine ganz andere werden kann, macht das Phänomen des Neglect deutlich. Es tritt bei rund einem Viertel aller Patienten mit Schlaganfällen in der rechten Hirnhälfte auf und führt dazu, dass die Betroffenen die linke Seite ihres Körpers und ihres Wahrnehmungsraumes ignorieren. Untersuchungen mit bildgebenden Verfahren könnten nachweisen, dass Sinnesreize auf der vernachlässigten Körperseite vom Gehirn zwar noch registriert werden, zumindest auf der Stufe der primären sensorischen Verarbeitungszentren. Doch der Input gelangt nicht mehr ins Bewusstsein der Betroffenen. Die Hirnforschung ist sich inzwischen weitgehend einig, dass es sich beim Neglect um eine Störung der Aufmerksamkeit handelt, die glücklicherweise in den meisten Fällen nur vorübergehend ist.

Aber wie wird die Ausrichtung der Aufmerksamkeit vom Gehirn gesteuert? Welche Hirnregionen sind an Wahrnehmungsprozessen überhaupt beteiligt? Und welche Aufgaben haben sie dabei? Nicht nur Neglect-Patienten helfen der Hirnforschung, diese Fragen zu beantworten. Sondern auch sehr vergnüglichere Beispiele dafür, wie trügerisch unsere Wahrnehmung sein kann: die optischen Illusionen.

Wahrnehmungsforscher David Eagleman bezeichnet sie als „Fenster in die Welt des Sehens.“ Ein Fenster, durch das inzwischen viele Neurowissenschaftler schauen, um herauszufinden, wie die visuelle Wahrnehmung funktioniert.

* Als **Neglect** wird in der Neurologie eine Störung der Aufmerksamkeit bezeichnet, die durch eine halbseitige Schädigung im Gehirn (Hirnläsion) hervorgerufen wird und die dadurch charakterisiert ist, dass der Betroffene eine Hälfte seiner Umgebung bzw. des eigenen Körpers nicht oder nur schlecht wahrnimmt bzw. missachtet.

Die **afrikanische Wunderbeere** kann den Geschmackssinn täuschen: Wer die selbst eher fade Beere isst, empfindet anschließend selbst den Biss in eine Zitrone als süß.



Foto: © Hamale Lyman
<http://commons.wikimedia.org>

Süße Säure und Musik, die schmeckt

Doch nicht nur das wichtigste Sinnesystem des Menschen, der Sehsinn, ist anfällig für Täuschungen. Auch die Geschmackswahrnehmung kann in die Irre geführt werden. So lässt die afrikanische Wunderbeere Saures süß schmecken. Noch interessanter – vor allem für die Pharmaindustrie – sind so genannte Bitterblocker. Mit diesen molekularen Geschmacksverdrehern soll die starke Bitterkeit mancher Medikamente nicht mehr wahrnehmbar gemacht werden. Für die Wissenschaft sind solche Substanzen allerdings in erster Linie Werkzeuge, um die Geheimnisse des gustatorischen Sinns zu entschlüsseln.

Eine außergewöhnlich reiche Wahrnehmungswelt hat Uta Jürgens, Psychologin und Doktorandin am MPI für Hirnforschung in Frankfurt. Liest sie ein Buch oder eine Zeitung, sieht sie die Buchstaben nicht so wie sie sind – schwarz auf weiß – sondern in bestimmten Farben. Und genauso gibt es Personen, die, wenn sie Musik hören, die Töne sehen oder sogar schmecken. Synästhesie heißt dieses Phänomen, bei dem zwei oder sogar drei Sinnesempfindungen miteinander gekoppelt sind.

Manche Experten schätzen, dass bis zu vier Prozent aller Menschen Synästhetiker sein könnten. Was in ihrem Gehirn anders läuft, wird von Neurowissenschaftlern seit einigen Jahren intensiv untersucht. Noch sind die Erklärungsmodelle hypothetisch. Doch fest steht: Genau wie Neglect-Patienten, visuelle Illusionen und die Tricks von Zauberkünstlern sind Synästhetiker ein wertvolles Instrument, um die menschliche Wahrnehmung besser zu verstehen.

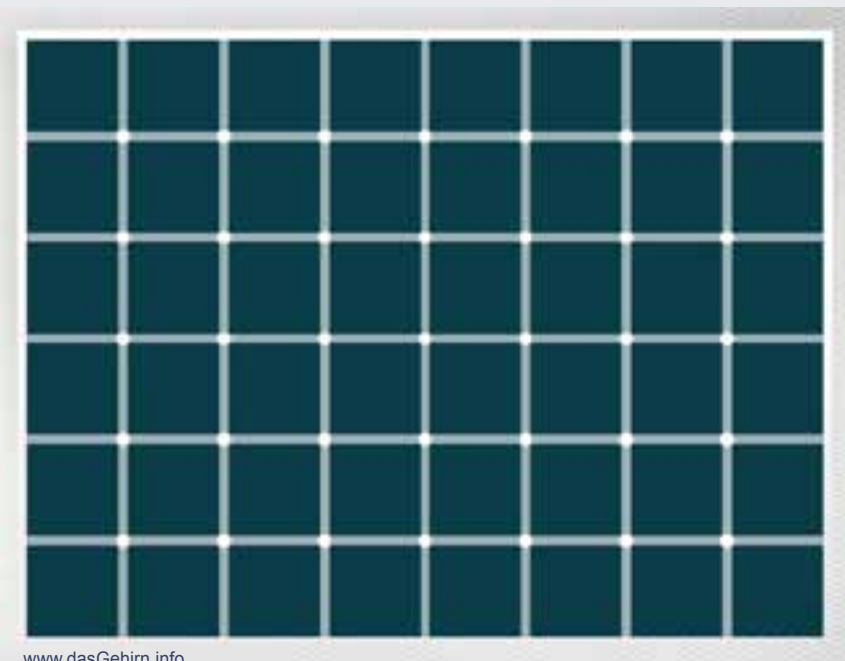
Getäuschte Wahrnehmung

Unsere Wahrnehmung ist optimal an unsere Umwelt angepasst. Doch künstliche und künstlerische Darstellungen täuschen uns manchmal, lassen uns grübeln – und verraten so einiges darüber, wie unsere visuelle Wahrnehmung funktioniert.

Das Hermann-Gitter

Betrachten Sie die weißen Flecken zwischen den Quadraten. Oder sind es schwarze Flecken?

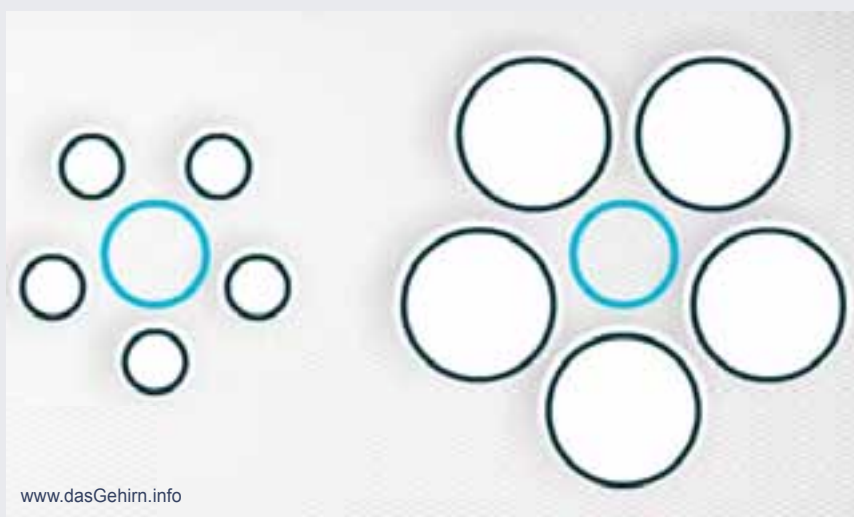
Genauso unscharf wie die Farbe der Quadrate sind die Erklärungsmodelle: An der gegenseitigen Hemmung zwischen Zellen der Netzhaut – wie lange gedacht – kann es nicht liegen. Handelt es sich um Artefakte einfacher Zellen im primären visuellen Cortex? Visuelle Täuschungen liefern oft mehr Fragen als Antworten.



Die Ebbinghaus-Illusion

Ein Beispiel für die Relativität der Wahrnehmung ist die Kreisillusion: Obwohl die beiden blauen Kreise denselben Durchmesser haben, erscheinen sie unterschiedlich groß.

Doch versuchen Sie beide mit zwei Fingern zu greifen – Sie stellen fest: die Wahrnehmung lässt sich täuschen, die Motorik nicht.



Farbkonstanz

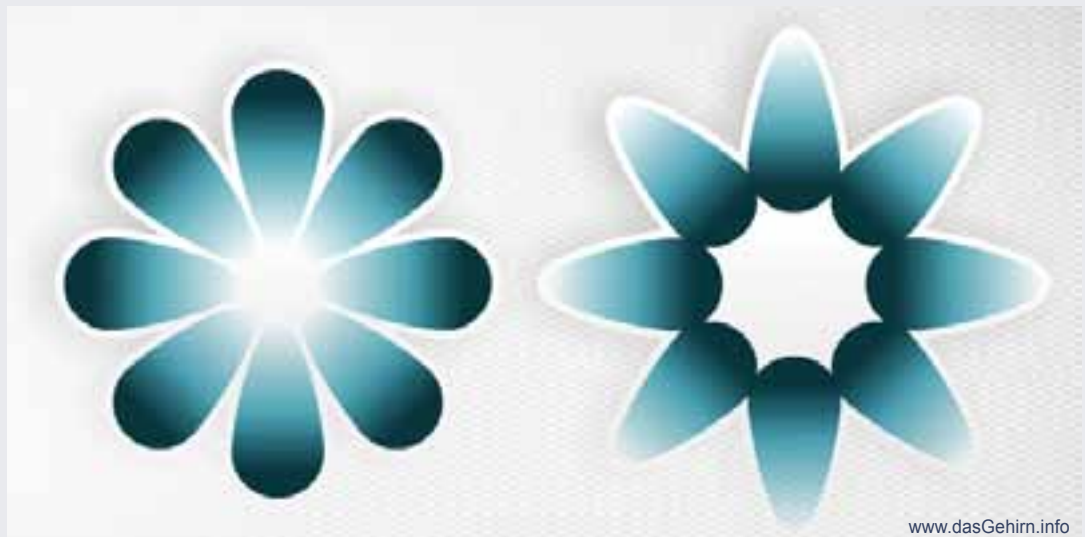
Von dem Gestaltpsychologen Kurt Koffka stammt diese Illusion zur Farbkonstanz. Der Effekt wird besonders deutlich, wenn man die Grafik teilt und auseinander zieht.



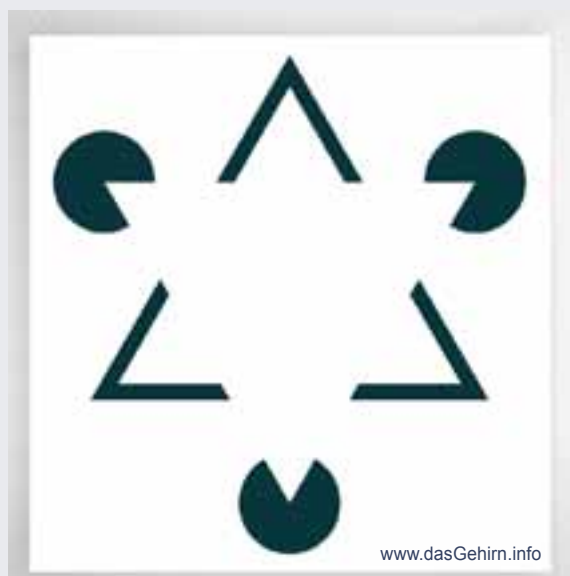
Der Pupillenreflex

Täuschen lassen sich nicht nur Wahrnehmung und Kognition, sogar Reflexe sind betroffen: Je nachdem, wie hell es ist, lässt unsere Pupille mehr oder weniger Licht in den Augapfel fallen.

Die Steuerung der Pupille geschieht reflexhaft durch Zellen im Praetectum und Edinger-Westphal-Kern – tief unterhalb des Cortex.



Nun wird durch die linke Abbildung die Illusion eines hellen Lichtstrahls erzeugt – eine scheinbare Lichtquelle, auf die die Pupille reagiert – obwohl nicht mehr Licht vorhanden ist. Bruno Laeng und Tor Endestad von der Universität Oslo wiesen so nach, dass am Pupillenreflex auch höhere Hirnareale beteiligt sein müssen.



Das Kanizsa-Dreieck

Die Gestalt-Psychologen vermuten, dass wir unsere Umgebung nach bedeutungsvollen Formen absuchen.

Im Fall des Kanizsa-Dreiecks schießt die Wahrnehmung wohl etwas übers Ziel hinaus: das angedeutete Dreieck scheint hier weißer als weiß.

Quellen: www.dasGehirn.info -

Ein Projekt der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung und der Neurowissenschaftlichen Gesellschaft e.V. in Zusammenarbeit mit dem ZKM / Zentrum für Kunst und Medientechnologie Karlsruhe

www.dasgehirn.info
Der Kosmos im Kopf



Gehirn in Bewegung

Text: Mag. Christian Dillinger

Bewegung mit Nebenwirkungen: Verbesserung der Gehirnleistung und Gewichtsreduktion durch **Über-Kreuz Steppertraining**



So manche/r von uns möchte aktiv für die eigene Gesundheit werden und wünscht sich auch eine herzeigbare Taille. Was liegt näher sich auf dieses Ziel zu stürzen, etwas für die Figur, die Gesundheit und gleichzeitig im kinesiologischen Sinn auch etwas für die Gehirnintegration zu tun.

Eine nahezu geniale Form des Trainings

Die Verbindung von Ausdauertraining und Überkreuzbewegungen ist einfach. Alles was Sie dafür benötigen sind gut zwei mal zwei Meter Platz, Trainingsbekleidung und -schuhe. Und noch dazu ein „step“, eine Stufe wie es sie in einschlägigen Sportgeschäften zu kaufen gibt.

Dann noch ihre Lieblingsmusik mit einem einigermaßen schnellen Rhythmus (z. B. Trommelmusik), der Sie beim Steppertraining über die gesamte Zeit unterstützt und in Bewegung hält.

Bevor es losgeht ...

Sie sollten sich einen Platz suchen, der einen rutschfesten Boden aufweist und gut belüftet ist. Dort wird die Stufe platziert, dass auf allen Seiten genug Raum zum Steppertraining bleibt. Musik einschalten und auf die Stufe hinauf und wieder herunter. Das kann – um im Jargon des Eiskunstlaufens zu reden - als „Pflicht“ bezeichnet werden.

Dazu kommt die „Kür“, die unzähligen Varianten der Überkreuz-Bewegungen, wie wir sie tagtäglich beim Gehen oder Laufen ausführen: Bewegungen mit dem linken Arm gleichzeitig mit dem gegenüberliegenden rechten Bein abwechselnd mit der Kombination aus rechtem Arm und linkem Bein (Kontralateralbewegung) ausführen.

Entwicklung

Das Bewegen im Über-Kreuz-Muster ist uns in die Wiege gelegt: Es sichert einerseits die Stabilität, die wir in der Fortbewegung benötigen. Schon der Säugling, der mehr und mehr seine Umgebung erkunden will, kommt sehr schnell auf das Krabbeln in diesem Kontralateralmuster als die Fortbewegungsart, die ihm die Sicherheit und Stabilität im Gleichgewicht-Halten gibt.

Diese so erfahrbare Stabilität wiederum verstärkt diese Bewegungsart, was dem gesamten Gehirn permanent Impulse gibt und die Bewegung beider Körperhälften koordiniert und integriert. Eine perfekte und unerlässliche Einrichtung der menschlichen Natur für die fortschreitende Gehirnentwicklung: Unser Gehirn sendet Impulse - Befehle - aus, den Körper ziel-

gerichtet zu bewegen und erhält über die ankommenden Nervenbahnen die Erfolgsmeldung. So stellt es ständig aufs Neue den Vergleich an, ob die ausgehenden Signale auch fein genug abgestimmt waren und trainiert sich auf diesem Weg permanent in neuen Feinjustierungen.

Daneben ist diese Kontralateralbewegung in den drei Raumebenen auch dazu da, die gesamte Rumpfmuskulatur in einer „Verschraubung“, einer Torsionsbewegung, zu üben, wo sich die Schulterachse gegengleich zu Beckenachse bewegt. Diese Bewegung bringt uns in unsere Mitte und lässt uns unser Zentrum spüren, was ungemein wichtig ist für die Ausrichtung unseres Körpers in den drei Raumdimensionen und für den wichtigen Aspekt der Zentrierung für Handlungen aus „... unserer Mitte heraus ...“

Über-Kreuz-Bewegungen sind in vielen kinesiologischen Methoden verankert. Unsere tägliche Arbeit zeigt, dass wir dadurch beispielsweise Unterstützung beim Lernen, bei der Realisierung von Zielen und beim Abbau von emotionalem Stress erwarten können.

Im schulischen Bereich bessert sich das Schriftbild und die Gehirnhälften werden wacher und nehmen ihre Aufgaben leichter wahr. Im Arbeitsleben sehen wir unsere Aufgaben klarer und bewegen uns als „ganze“ Menschen auf unsere Ziele zu und im Sport lassen sich Techniken leichter erlernen und Trainingsleistungen besser umsetzen.

Das Training

In diesem integrierenden und inspirierenden Muster starten wir nun nach trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten: Ziel ist das kontinuierliche Bewegen über einen Zeitraum, der Stoffwechselparame-ter positiv beeinflusst, d.h., über mindestens 15 Minuten. Wenn Sie das (noch) nicht schaffen, keine Angst, das kommt wie von selbst nach einigen Trainingseinheiten.

Ein Ausdauertraining ist immer eine Kombination aus dem Umfang (zeitliche Dauer) und dem Grad der Beanspruchung (Intensität). Wenn wir das Ziel haben, die zeitliche Dauer zu erhöhen, setzt das nach längerer trainingsloser Zeit eine Nivellierung der Intensität nach unten über die Höhereinstellung der Stufe auf die niedrigste Einstellung voraus (variabler Einstellmechanismus).

Erst die Dauer einer Trainingseinheit über 15 Minuten hinaus zeigt im Laufe der Wochen positive gesundheitliche Auswirkungen und einen Generalangriff auf die

Fettreserven des Körpers als wichtigsten Aspekt für die Gewichtsreduktion durch Bewegung.

Generell ist festzuhalten:

- Holen Sie sich bitte vor Beginn eines Trainings das ok des Arztes Ihres Vertrauens ein. Es gilt die Empfehlung, sich vor allem ab dem 40. Lebensjahr vor dem Neubeginn einer sportlichen Tätigkeit im Bereich der Allgemeinen Ausdauer einer sportmedizinischen Eignungsuntersuchung zu unterziehen.
- Niedrige Intensitäten (niedrige Belastungsstufe) erhöhen das Durchhaltevermögen beträchtlich.
- Langfristig sollte der Umfang (Dauer) erhöht werden, um die Basisausdauer zu trainieren und so die Gesundheit effektiv zu fördern. Wenn Sie die zeitliche Dauer einer Trainingseinheit nicht durchhalten können, schrauben Sie die Belastungsintensität noch weiter nach unten.
- Trainieren Sie nicht öfter als drei Mal pro Woche. Mehr kann langfristig sinnvoll sein. Regenerationsphasen sind aber mindestens gleich wichtig wie Belastungseinheiten. Dehnungsübungen speziell für die Beinmuskulatur (Oberschenkelvorderseite, Oberschenkelrückseite und Wadenmuskulatur) vor dem Training sind zu empfehlen.
- Sie werden nach einigen Wochen wie von selbst die zeitliche Dauer einer Trainingseinheit erhöhen können. Langfristiges Ziel ist, sich auf 30 bis 60 Minuten Dauer pro Einheit zu kommen. Erst das kurbelt den Fettstoffwechsel richtig an.

Aus der Sicht der Trainingswissenschaften heißt es, dass wir täglich mindestens 2000 Schritte tun sollten, um unseren Gesundheitszustand über ein Mindestmaß an Bewegung zu halten, 5000 Schritte, um ihn zu erhöhen. Damit liegen wir bei diesem Training ganz richtig.

Wir nähern uns jedem Ziel im Leben über unseren Körper. Das Bewegen im Über-Kreuz-Muster ist eine gute Übung für die Inangriffnahme unseres Lebensweges ...



**Mag.
Christian Dillinger**

Sportwissenschaftler
und Kinesiologe

Kontakt:
Lagerg. 33
8020 Graz

T: 0676 523 72 65 info@movinginstitut.at
www.movinginstitut.at

Serotonin

und seine Rolle für die Gesundheit

*Eine der zentralen Aufgaben des Neurotransmitters Serotonin ist es, für gute Stimmung in unserem Leben zu sorgen. Das schafft es, in dem es die **Stimmungszentren im Gehirn** aktiviert. Der Ergebnis ist ein entspanntes Gefühl von Zufriedenheit. Bei Stress und Sorgen sinkt auch die Stimmung rasch und mit ihr der Serotoninspiegel.*

Text: Dr. med. Ruediger Dahlke

Wer sich viel ärgert, verbraucht also viel Serotonin und erntet schlechte Laune. Je mehr Stress ein Mensch in seinem Leben hat, desto mehr Serotonin verbraucht er und desto weniger steht zum Anheben der Stimmung zur Verfügung. Wenn es in einem solchen Fall nachgeliefert werden kann, ist es gut, wenn aber nicht, wird die Stimmung unweigerlich sinken.

Bei extremen Situationen wie Depressionen und Zwangsstörungen kann der Serotoninspiegel tatsächlich um bis zu 50 % erniedrigt sein. Beide Störungen sind deshalb auch gut mit Medikamenten zu behandeln, die den Serotoninspiegel hoch halten. Sie tun dies durch Unterdrückung der Wiederaufnahme des Hormons nach der Reaktion an seinen Rezeptoren. Medikamente, die zusätzlich Serotonin ins Gehirn bringen, gibt es bisher nicht.

Aber natürlich wäre es besser, es gar nicht erst zum Absinken der Serotonins kommen zu lassen. Es ist ein Funktionsprinzip unseres Körpers, alle seine komplexen Wirksubstanzen nach Gebrauch aus dem Verkehr zu ziehen und neue Agenzien durch Nahrungsaufnahme aufzunehmen oder selbst aufzubauen.

Ganz offensichtlich sollen so Fehlsignale und Fehlfunktionen verhindert werden, die von strukturellen Veränderungen der komplexen Substanzen durch ihren Arbeitseinsatz zu erwarten sind. Die pharmazeutischen Serotonin-Wiederaufnahmehemmer haben von strukturellen Veränderungen der kom-

plexen Substanzen durch ihren Arbeitseinsatz zu erwarten sind. Die pharmazeutischen Serotonin-Wiederaufnahmehemmer haben hier ihre Nachteile und möglichen Nebenwirkungen, wenn sie die Serotoninmoleküle zu immer neuen Arbeitseinsätzen zwingen.

Die Lösung ist der originäre Nachschub von unverbrauchtem Serotonin. Außerhalb des Gehirns baut es sich im Körper regelmäßig ausreichend aus der essenziellen Aminosäure Tryptophan auf, die in vielen Lebensmitteln enthalten ist. Der Weg dieses Bausteins ins Gehirn durch die Blut-Hirn-Schranke ist dagegen recht kompliziert.

Wissenschaftler wissen seit Jahren, dass eine an Tryptophan reiche Nahrung in Kombination mit Zuckern, die das Insulin locken, den Serotonin-Spiegel im Gehirn erhöht. Das Insulin spielt dabei insofern eine Rolle, als es die Zellen für alle möglichen Aminosäuren außer L-Tryptophan öffnet und sie so aus der Konkurrenz an der Bluthirnschranke nimmt. Indem es dem L-Tryptophan die Konkurrenz mit anderen Aminosäuren am Carrier-System vom Hals schafft, ermöglicht es ihm leicht ins Gehirn vorzudringen. Einen ähnlichen Effekt hat auch Bewegung, die Muskelzellen für Aminosäuren öffnet, aber eben nicht für L-Tryptophan, das auf Grund seiner räumlichen Struktur zur Aufnahme in die Mitochondrien der Muskeln grundsätzlich nicht in Frage kommt.

Neben seiner Rolle als Stimmungsbarometer hat Serotonin weitere Auswirkungen auf die Psyche und ist außer bei der Depressions-

verhinderung möglicherweise auch bei einer Reihe von anderen seelischen Störungen von ausschlaggebender Bedeutung. Bei Patienten mit Zwangsstörungen wie Wasch- und Kontrollzwängen fanden Wissenschaftler – wie schon erwähnt – einen um bis zu 50 % unter der Norm liegenden Serotoninspiegel. Weitergehende Forschungen ergaben, dass Hemmungslosigkeit und der Hang zu verrückten und hochgradig irrationalen Handlungen ebenfalls mit einem deutlichen Serotoninmangel einher gehen.

Auch außerordentlich eifersüchtige und von Verlustängsten geprägte Menschen zeigten im wissenschaftlichen Test deutlich reduzierte Serotoninspiegel. Versuche ergaben laut **Marco Rauland**, dass Eifersucht durch Medikamente, die den Serotoninspiegel erhöhen wie etwa die modernen Antidepressiva der Klasse der Serotonin-Wiederaufnahmehemmer erfolgreich gebessert werden konnte.

Andererseits sind bei der umgekehrten Situation, einem akuten Serotonin-Überfluss im Gehirn wie etwa unter der Einwirkung von MDMA (Ecstasy), die Benutzer meilenweit entfernt von Eifersuchtsgefühlen. Sie erleben im Gegenteil einen Zustand, wo sie Gott und die Welt umarmen könnten und mit offenem Herzen jedem alle Liebe dieser Welt gönnen.

Interessanterweise findet sich auch bei Verliebten ein ähnlich deutlicher Serotoninmangel. Und tatsächlich hat die Verliebtheit mit dem Schmetterlingsgefühl im Bauch (Sero-

toninwirkung auf den Verdauungstrakt) und der Bewusstseinsbeschränkung auf den einen geliebten Menschen durchaus Ähnlichkeiten mit einer, wenn auch sehr angenehmen Zwangsstörung. Die Wahrnehmung ist eingeschränkt, die Schattenseiten der geliebten Person werden konsequent ausgeblendet und man fixiert sich in extremer Weise auf diese eine Person in ihrer lichtesten Erscheinung, während große Teile des übrigen Lebens ignoriert werden. Nach spätestens einem Jahr lässt die Verliebtheit – biochemisch gesehen – wieder nach und das Leben normalisiert sich parallel zum Serotoninspiegel.

Die Bestimmung des Serotonins bietet also die Möglichkeit, Verliebtheit von Liebe zu unterscheiden. Der Zustand der Verliebtheit gleicht biochemisch einer Stresssituation: Serotonin ist reduziert, Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin dagegen erhöht. Auf der anderen Seite sind unter einem besonders hohen Serotoninspiegel, wie nach der Einnahme von MDMA (Ekstase), tiefe ruhige Liebesgefühle vorherrschend. Die Anwender berichten von der damit einhergehenden Möglichkeit, aus dem Herzen heraus zu leben und zu lieben. Diese Liebe ist aber nicht beschränkt auf eine Person, sondern im Gegenteil weit und offen für alle Welt und sogar alle Natur.

Beim Phänomen der Verliebtheit, die mit dem Absinken des Serotoninspiegels in Verbindung steht, gibt es möglicherweise eine Interaktion mit dem „Hormon der Begeisterung“, Phenyläthylamin. Dieses Hormon übernimmt mit dem Zurückweichen des besonnenen und offen zugleich machenden Serotonins die tragende Rolle im psychischen Geschehen und vermittelt das Gefühl von Außersichseins vor Begeisterung und Ekstase.

Wirkungsdauer

Serotonin hat eine Halbwertszeit von 21 Stunden, d.h. nach dieser Zeit ist die Hälfte wieder aus dem Blut verschwunden. War Serotonin in dieser Zeit in der Erfüllung seiner vielen Aufgaben stark eingesetzt, etwa beim Stressabbau, kann man sich gut vorstellen, dass sich in den frühen Morgenstunden ein Serotonin-Tief ergibt, das bei zu Depressionen neigenden Menschen als Morgentief bekannt ist. Ein relatives Morgentief haben aber auch all jene, die schwer aus den Federn kommen und denen die Lust auf den neuen Tag am Morgen gründlich fehlt. Diese Missstimmung zu Tagesbeginn ist durch geschickte Lebensführung vermeidbar, denn wir verstehen die Mechanismen dahinter inzwischen ganz gut.

Abends, wenn es dunkel wird, werden wir müde, weil der Organismus beginnt, vorhandenes Serotonin in das Schlaf- und Nachthormon Melatonin umzuwandeln. Im Gehirn gibt es in Gestalt der Epiphyse beziehungsweise Zirbeldrüse ein Art Lichtschalter, der unseren Tag-Nacht-Rhythmus steuert. Am helllichten Tag schaltet die Epiphyse den Serotoninschalter ein und den Melatoninschalter aus, bei Dunkelheit umgekehrt. In den frühen Morgenstunden ist der Serotonin-

spiegel in jeder Hinsicht auf dem Tiefpunkt. Einerseits ist ein guter Teil vom aufgenommenen Serotonin verbraucht auf Grund der Halbwertszeit, andererseits ist es während der Nacht in Melatonin umgewandelt worden. Es braucht nun Zeit bis unter dem Einfluss von Sonnenlicht wieder neues nachproduziert werden kann, sofern überhaupt die dafür notwendigen Rohstoffe zur Verfügung stehen – etwa in Gestalt ihrer Zufuhr beim Frühstück.

Diesem morgendlichen Elend haben schon immer einige etwa mittels Gute-Nacht- oder Schlaftrunk entgegen zu wirken versucht. Insofern kann es nicht verwundern, dass holländische Forscher kürzlich belegten, dass ein tryptophanreicher Schlaftrunk im Sinne von Honig-Milch hier eine gewisse, wenn auch nur beschränkte Abhilfe schaffen kann und obendrein noch das Einschlafen fördert. Biochemisch ist das logisch, denn ein Serotoninanstieg erlaubt die Produktion von mehr Melatonin (also besserem Einschlafen) und andererseits ist am Morgen auch noch mehr Serotonin übrig, was die Stimmung deutlich bessert. Einiges spricht dafür, dass das Sandmännchen-Hormon Melatonin morgens auch wieder zurückverwandelt werden kann in Serotonin. Denn auch das Hormon Melatonin wird nach seinem Einsatz vom Körper wieder aufgenommen, was bedeutet, es wird zerlegt und verwertet, wobei sein Hauptbaustein Serotonin wieder auftaucht. Omas guter alter Gute-Nacht-Trunk erscheint plötzlich in einem ganz anderen Licht.

Die holländischen Forscher bewiesen, dass solch tryptophanreiche Schlafgetränke nicht nur das Erwachen erleichtern und die Stimmung dabei bessern, sondern obendrein, dass die solcherart versorgten Menschen auch bei frühmorgendlichen Reaktionstest deutlich besser abschnitten. Andere Forschungen zeigen, dass auch ein besonders tryptophanreiches Frühstück unsere Stimmung deutlich heben kann. Wissenschaftlich gesehen verkürzt jedes Frühstück die Reaktionszeit und verbessert die geistige Aufnahmefähigkeit. Je höher sein L-Tryptophan-Anteil ist, desto ausgeprägter ist dieser Effekt.

Nach meinen persönlichen Erfahrungen ist das allerdings sehr relativ, da wir nüchtern auch viele Vorteile haben, wie ich sie vom Fasten kenne. Wenn wir 12 Stunden oder mehr Nahrungskarenz einhalten, haben wir eine deutlich höhere Ausschüttung von Wachstumshormon (HGH = human growth hormone), was wiederum neben den Möglichkeiten verstärkten Wachstums seinerseits auf allen Ebenen auch die Stimmung hebt.

Insofern hab ich – mit einigem Erfolg – drei Jahrzehnte lang meist ganz auf das Frühstück verzichtet, bis ich vor zwei Jahren meine Lösung fand. Ich nehme bald nach dem Erwachen ein überaus tryptophanreiches Getränk zu mir in Gestalt eines in Fruchtsaft gelösten Löffels Aminos, was mir all die Vorteile eine frühmorgendlichen Serotonin- und damit Stimmungsanstiegs schenkt, ohne meinen Verdauungstrakt zu fordern. So kann ich den einen Vorteil mit dem anderen verbinden.

Das Auslassen des Frühstücks hat dabei einen ähnlichen Effekt wie das immer populärer werdende Dinner-Cancelling, das ich aus sozialen Gründen der Gemütlichkeit nicht anwenden mag. In beiden Fällen verlängert sich die nahrungsfreie Zeit erheblich, wodurch die Ausschüttung an HGH steigt. Das Frühstück (break-fast) wird so zu einem echten Fastenbrechen, auch wenn es schon eher ein Mittagessen ist. Diese Methode ist im mediterranen Bereich schon immer sehr beliebt. Das Frühstück wird in Ländern wie Italien und Spanien weitgehend ignoriert. Das mag alten deutschen Ernährungsrichtlinien im Stil des „Morgens wie ein Kaiser, mittags ...“ widersprechen, hat sich aber – bei mir – sehr bewährt.

Da ein hoher Serotoninspiegel auch den Hunger reduziert, esse ich anschließend bis in die Mittagszeit nichts und habe so zusätzlich den positiven Effekt von vermehrt ausgeschüttetem Wachstumshormon (HGH).

Früher konnte ich sagen, all meine Bücher seien nüchtern entstanden, entweder während des Fastens oder doch während der Morgenstunden zwischen 6 und 11 Uhr. Heute ist das noch immer ähnlich, allerdings möchte ich nicht mehr auf den zusätzlichen Serotonin-Effekt verzichten. Diesen einen morgendlichen Löffel getrockneter Rohkost (Aminos) in verdünntem Fruchtsaft nehme ich inzwischen sogar mit bestem Erfolg während der richtigen Fastenzeiten zu mir. Durch den täglich erfolgenden Anstoß zur körpereigenen Synthese von Serotonin in der Nährlösung des Gehirns ist die Gefahr zur Entstehung eines Morgen-Tiefs von vornherein gebannt. Denn die Nacht über bis in den Morgen hinein bleibt die Verfügung über Serotonin trotz seiner teilweisen Umwandlung in Melatonin ausreichend erhalten. Das ist noch aus anderen Gründen sehr wichtig. Denn im Gehirn hat Serotonin nicht nur eine große Fülle von Kontrollaufgaben. Es ist auch neben einigen anderen Neurohormonen ein für die Grundfunktionen des Gehirns wie Denken, Fühlen und Handeln ein – auch die ganze Nacht hindurch – unerlässlicher Botenstoff. Obendrein spielt er eine zentrale Rolle in der uns in ihren Abläufen erst im Ansatz durchschaubaren selbstständigen Zusammenarbeit aller Hormone untereinander. Ein Fall solcher Interaktion ist das Zusammenspiel von Serotonin und Oxytocin. Das bekannteste Beispiel für ein solches selbsttätiges Zusammenspiel der Hormone ist die Beobachtung, dass in einer plötzlich auftretenden Notlage Serotonin, das u.a. auch das Impulskontrollhormon ist, aus den für die Steuerung aktiven Handelns maßgebenden Hirnbereichen zurückweicht und Platz macht für den Auftritt von Adrenalin und anderen Stresshormonen. Anschließend kommt es wieder zur Zurückdrängung der Stresshormone und neuerlichen Aktivierung von Serotonin. So wechseln wir – auf biochemischer Ebene – von ruhigem und besonnenem, auch couragiertem Agieren zu plötzlichem, auch unüberlegtem, wild entschlossenen und mutigen Handeln und zurück.

Die Rolle des Serotonins bei der Verdauung

Eine zweite, wenn auch weit weniger populäre Aufgabe des Serotonins ist es, die Verdauung in Gang zu bringen. Ca. 10 mg Serotonin kreisen ständig im Körper, aber nur 1 % davon im Gehirn, die für die Stimmung zuständig sind, der Rest ist vor allem im Darm anzutreffen. Im Verdauungstrakt regelt Serotonin die so genannte Peristaltik, d.h. es steuert die sanften Wellen, die über unser Darmrohr laufen und dafür sorgen, dass der Nahrungsbrei langsam aber sicher durch die meterlange Darmpassage befördert wird. Starker Stress kann diese Passage dramatisch beschleunigen und die gesamte Verdauung aktivieren mit dem durchaus sinnvollen Ziel, die Verdauungsarbeit so rasch wie möglich abzuschließen. Wer allen schwerwiegenden Ballast losgeworden ist, tut sich bei anstehenden Auseinandersetzungen, bei Flucht oder Kampf deutlich leichter. Das erklärt zum Beispiel den Durchfall vor Prüfungen. In solchen Situationen wird also noch mehr oder sogar alles Serotonin im Verdauungstrakt benötigt und fehlt von daher im Gehirn. D.h. Stimmung und Laune sinken, während die Peristaltik geradezu verrückt spielt. Wir sagen der Stress schlägt uns auf den Magen, wir bekommen Schiss und Magengrimmen. Im Darm ist folglich ein erhöhter Serotoninspiegel, der uns im Gehirn so wundervoll beschenkt, eine ziemliche Zumutung.

Auf der anderen Seite kann eine ruhige gelassene Lebenssituation frei von Angst und Anspannung den Serotoninbedarf im Verdauungstrakt reduzieren, so dass mehr davon im Gehirn zur Verfügung steht und folglich Stimmung und Wohlbefinden parallel steigen lässt.

Der österreichische Fasten-Arzt F.X. Mayr ging davon aus, dass der Tod im Darm sitzt und erkannte in letzterem die Heimat aller Übel dieser Welt. Auf alle Fälle hat der Verdauungs- und damit Bauchbereich ganz entscheidend mit unserer Stimmung zu tun. Das können wir auf Grund der Serotonin-Thematik heute schon mit Sicherheit sagen, auch wenn wir die Logik unseres Bauchhirns noch gar nicht annähernd verstehen.

Wenn wir bedenken, dass nur 1 % des im Organismus kreisenden Serotonins im Gehirn landet und also 1 % im übrigen Körper und besonders im Darm, können wir ermessen, wie sehr unsere Verfassung vom Zustand des Verdauungstraktes abhängt.

Der Hunger dämpfende Effekt des Serotonins ist mittlerweile ebenfalls wissenschaftlich nachgewiesen. Viele kennen ihn auch aus Erfahrung. Wenn wir glücklich und zufrieden sind, und das ist praktisch immer wenn der Serotoninspiegel hoch ist, verspüren wir kaum Hunger. Liebende leben bekanntlich ganz gut von Luft und Liebe – möglicherweise aber auch von Luft, Liebe und Licht. Die Erfahrung depressiver Patienten, die nach der Einnahme von Serotonin-Wiederaufnahme Hemmern an Appetit und Gewicht

verloren, weist ebenfalls in diese Richtung.

Auf dem Gegenpol treibt es uns vermehrt Richtung Kühlschrank, wenn wir übel gelaunt und schlecht drauf sind. Ein niedriger Serotoninspiegel macht logischerweise Hunger, weil der Organismus die Hoffnung hat, dadurch neues L-Tryptophan zu bekommen. Man könnte also mit etwas Know-how diese Art des Frustessens durchaus nutzen und die Stimmung noch viel gezielter heben, indem man L-Tryptophan-reich essend dafür sorgt, dass der Körper wieder genug Serotonin nachproduzieren kann.

Serotonin und Licht

Licht kurbelt ebenfalls die Serotonin-Produktion an, wobei wir noch nicht genau wissen, wie das geschieht. Ist es die Stimmung, die durch Licht gehoben wird, und mehr Serotonin im Hirn erfordert, oder hat Licht direkten Einfluss auf die Serotonin-Produktion. Lichtstärken ab 2500 Lux regen die Serotonin-Produktion merkbar an (1 Lux entspricht einer Kerzenflamme). An einem Sommertag herrschen ca. 10 000 Lux, in einem normalen Büro etwa 1000. Das Ergebnis dieser Situation schlägt sich im Winter-Blues nieder, der in den nördlichen sonnenarmen Ländern immerhin 10 bis 25 % der Menschen trifft. Typisch sind in diesen Breiten in dunklen Zeiten Heißhunger-Attacken auf Süßigkeiten, die auf ihre Art einerseits die Stimmung über den Zuckeranteil anheben, andererseits aber auch über den Nachschub an L-Tryptophan, das in der Schokolade vorhanden ist. Insofern haben Schokoladen-Nikoläuse und –weihnachtsmänner also durchaus eine verständliche Funktion.

In diesen Zusammenhang gehören die bekannten Winterdepressionen, die im lichtarmen Norden weit häufiger sind, und auch die weit höheren Selbstmordraten in den nördlichen Ländern. Die Endokrinologie nennt das Neurohormon Serotonin zu Recht auch das Suizidkontrollhormon. Kein Mensch mit serotoninbedingt guter Lebensstimmung denkt daran, sich von der Welt zu verabschieden?

"Frauen-Heil-Kunde" und Serotonin

Ein Anstieg von Östrogen führt auch zu einem solchen bei Serotonin, dem Wohlfühlhormon, und Dopamin, dem Glückshormon. Woraus sich ersehen lässt, was für ein zauberhafter Stoff Östrogen ist. Unter diesem Aspekt wird auch verständlich, warum sich nicht wenige Frauen mit den ersten Antibabypillen, die wahre Östrogenbomben waren, so wohl gefühlt haben. Mit sinkendem Östrogenspiegel gehen auch Serotonin und Dopamin zurück. Das mag erklären helfen, warum die Depressionsanfälligkeit mit der Menopause so wächst. Denn in dieser Zeit, sinkt mit dem Östrogen auch das Serotonin. Dass dessen Mangel die Entstehung von Depressionen begünstigt, ist schon lange bekannt. Drei Viertel der Depressiven erfahren durch Steigerung des Serotoninspiegels deutliche Besserung.

Eine Rolle mag auch noch spielen, dass das weibliche Gehirn nur etwa die Hälfte des Serotonins eines männlichen Gehirns produziert. Diese Tatsache könnte die höhere Anfälligkeit von Frauen bezüglich Depressionen erklären.

Die Verbindung mit Östrogen erklärt auch, wie der weibliche Zyklus die Stimmung über den Serotoninspiegel mitbestimmt. Das Wohlfühl wächst in der ersten östrogenreichen Periodenphase kontinuierlich bis zum Eisprung und ist anschließend wieder rückläufig mit dem Sinken von Östrogen und Serotonin. Der Tiefpunkt im Hinblick auf beide Hormone wird kurz vor der Monatsblutung erreicht, genau in der Zeit, wo viele Frauen besonders leiden. An den Tagen vor den Tagen macht sich zunehmend das so genannte Prämenstruelle Syndrom (PMS) breit, das bereits 30 % der Frauen quälen soll und bei 5 % die Lebensqualität erheblich mindert.

Die Beschwerden, die unter diesem Syndrom zusammengefasst werden, reichen von Stimmungsschwankungen bis zu richtigen Missstimmungen, von Niedergeschlagenheit, Lust- und Antriebslosigkeit bis zu depressiven Beklemmungen. Eher harmlose Varianten wie Konzentrationsschwäche, Hungerattacken und Reizbarkeit kennen die meisten Frauen. Auf der körperlichen Ebene finden sich an die 100 Symptome im Zusammenhang mit dem PMS. Sie reichen von Hitzewallungen und Unterleibsbeschwerden über Übelkeit, Kopfweh bis zu Wassereinlagerungen und Völlegefühl.

85 % aller weiblichen Gewalttaten werden in der prämenstruellen Phase begangen. Die allermeisten Gewalttaten werden natürlich von Männern verübt, Frauen sind in dieser Statistik weit abgeschlagen. Es handelt sich also nur um eine Betrachtung der wenigen weiblichen Gewalttaten in Abhängigkeit vom zyklischen Geschehen. In den USA, dem Land der unbegrenzten Möglichkeiten, gilt der Nachweis, dass die Frau an PMS leidet, bereits als strafmindernd – hier seien also allein die Hormone schuld. Nicht wenige Frauen wurden auf Grund solcher frecher Projektionen frei gesprochen, selbst bei Kapitalverbrechen. In Zukunft könnte man dann noch die genetische Disposition als Ausrede verwenden, wodurch dann niemand mehr zurechnungsfähig wäre.

Auch der so genannte Babyblues oder die Wochenbettdepression könnten sich über den Abfall des Hormons Östrogen erklären und den damit verbundenen Rückgang des Serotonins. Denn nach der Geburt erleidet die Frau ja einen dramatischen Absturz des Östrogenspiegels. Rechtshistorisch hat die strafrechtliche Beurteilung der Tötung des neugeborenen Kindes durch die Mutter bis heute ein lebhaftes Auf und Ab erlebt. Lange Zeit wurden die Mütter, die ihr Neugeborenes töteten, drakonisch bestraft, z. B. in dem man sie lebendig begrub. Jahrhunderte lang war die Kindstötung ein strafrechtlich heftig umkämpftes Thema. Goethe nahm sich seiner

im Faust I in der Figur des Gretchens an. Immanuel Kant sprach sich in seiner „Metaphysik der Sitten“ gegen die strafrechtliche Verfolgung aus, wenn die Mutter nach der Geburt ihr unehelich gezeugte Kind tötete. Der daraufhin im 19. Jahrhundert geschaffene Sondertatbestand der Kindstötung des nicht ehelich gezeugten Kindes, der erhebliche Strafmilderungen vorsah, wurde mit dem zuletzt geltenden § 217 des deutschen Strafgesetzbuches am 1.4.1998 abgeschafft, dies besonders wegen der ungerechten Privilegierung der Mütter mit nicht ehelichen Kindern. Heute werden Fälle der Neugeborenenenttötung juristisch wie auch andere Tötungsdelikte bewertet, wobei natürlich der psychische Ausnahmezustand der Wochenbettdepression nach Lage des Einzelfalles zu berücksichtigen wäre.

Die besondere Launenhaftigkeit, die seit alters her dem weiblichen Geschlecht unterstellt wird, wäre mit der um 50 % geringeren Fähigkeit des weiblichen Gehirns Serotonin zu produzieren, einerseits und der Östrogenschwankungen andererseits zu erklären. Gut möglich, dass eine Erhöhung des Serotoninspiegels auch seinerseits Östrogen aktiviert. Das würde erklären, warum vermehrt Konsumentinnen von Aminos im entsprechenden Alter davon berichten, ihre Regel wieder zurückbekommen zu haben und mit ihr eine fühlbare Stärkung der Libido.

Die einfache Lösung

Vieles spricht bereits zum jetzigen Zeitpunkt - bei derzeit ca. 3000 regelmäßigen Aminos-Nutzern im deutschsprachigen Raum - dafür, dass sich bei all den angeführten Zusammenhängen und Symptombildern eine ausgesprochen einfache Lösung aufdrängt. Die in der Praxis sehr einfach durchzuführende ausgesprochen kostengünstige Kostumstellung im Sinne der Anwendung der Rohkostvariante Aminos ist eine ebenso einfache wie preiswerte Therapie. In Deutschland darf sie sich allerdings aus juristischen Gründen nicht so nennen. Das aber ist eigentlich kein Problem. Wenn sich mit einer einfachen Ernährungsmaßnahme neben dem Problem der Lebensstimmung auch eine solche Fülle von körperlichen Symptomen wie oben angegeben, lösen lässt, kann die Benennung nicht stören. Es hat sogar letztlich Vorteile, dass es sich hier nur um eine Serotonin und Ernährungsvariante und nicht um eine Therapie handelt, denn tatsächlich lässt sich Aminos zum Beispiel nicht überdosieren.

Ein Bekannter, der in der Begeisterung über die Veränderungen, die Aminos in seiner Familie ausgelöst hatte, genehmigte sich - der typisch männlichen Devise „viel hilft viel“ folgend, gleich 10 Löffel oder eine ganze Schale Aminos. Das Ergebnis wurde nicht besser, was auch verständlich ist. Wir können unsere Serotoninspeicher füllen, aber mehr als er braucht, produziert der Körper nicht, der überflüssige Rest bleibt als L-Tryptophan zurück und wird anderweitig verstoffwechselt. Insofern erlebte der Bekannte zwar nicht die erhoffte Ekstase, aber auch keinerlei negative

Nebenwirkungen, im Gegenteil, er hatte eine gesunde Mahlzeit fein vermahlener Rohkost zu sich genommen, die ihm viele wertvolle Enzyme und Faserstoffe zugeführt hat. Deren Bedeutung für unsere Verdauung bleibt noch zu erforschen wie auch viele andere Gebiete der Medizin.

Schon jetzt zeigen praktische Erfahrungen mit Hautproblemen, dass Aminos und also wohl Serotonin auch hier verblüffende Erfolge erzielen kann. So haben sich bei der Behandlung von Psoriasispatienten durchaus hoffnungsvolle Besserungen ergeben. Bei einigen der wenigen Langzeit-Benutzer - Aminos gibt es im kleinen Kreis schon seit 5 Jahren - sind etwa Altersflecken und andere entsprechende Hautauswüchse restlos verschwunden.

Diese Wirkungen lassen sich ergänzend dadurch erklären, dass mit Aminos rohe, weder durch Erhitzen noch durch langen Verbleib in der aggressiven Magensäure beschädigte Vitalstoffe wie einige empfindliche Vitamine (z.B. B1, B12, Folsäure) und insbesondere pflanzliche Enzyme in Verbindung mit gut aufnehmbaren pflanzlich gebundenen Mineralstoffen in die Blutbahn und in die Zellen des Körpers gelangen. Hilfreich ist es gewiss auch, dass das stark basische AMINAS ohne im Magen versäuert zu werden, als mit zugleich und direkt nach dem Verzehr aufgenommenen Flüssigkeiten als sehr wässriger Nahrungsfilm ungehindert den Magenpförtner passiert und sofort im basischen Milieu des Dünndarms verstoffwechselt wird.

Die sehr schnelle Reaktion des Körpers auf den Verzehr dieser Kost, besonders durch das schon nach wenigen Tagen erfolgende Verschwinden von Juckreizen, spricht indes eindeutig für einen hormonell gesteuerten Vorgang, vorliegend also für die Arbeit von Serotonin.

Bevor hier aber noch weiter gehende Wundererwartungen geweckt werden, sei auf folgenden Zusammenhang hingewiesen: Es ist durchaus nicht ausreichend, dem Organismus genug Serotonin zur Verfügung zu



Morgens Aminos - und der Tag ist dein Freund!

Aminos Vitalkost ist das erste Lebensmittel, das bewusst die Vorteile nativer (naturbelassener) Kost umsetzt:

- Das Geheimnis liegt in der richtigen Vorbereitung und den Verzehr auf den leeren Magen.
- Der größte Vorteil ist der körpereigene Aufbau des Wohlfühlhormons Serotonin nach dem Aminos-Prinzip*.

*Wir weisen darauf hin, dass das Aminos-Prinzip noch nicht wissenschaftlich gesichert ist, daher nennen wir die Wirkzusammenhänge eine wissenschaftliche Hypothese.

Information und Bestellung:

www.aminas.de

1) Ananda - Bioenergetic Products

Tel.: 0316 670 678 - office@ananda.at

2) Cäcilia Rumbold

Mobil.: 0676 885 041 515 - office@sonnenschein.cc

stellen, um ein glückliches Leben zu bekommen. Aber ohne diese körperliche Basis des Wohlfühlens ist es auch nicht möglich, die entsprechenden seelischen Wahrnehmungen zu machen. Der Stoff allein ist noch nicht die Lösung, aber er ist Voraussetzung zur Lösung, und es wird viel leichter zu Lösungen auf der Bewusstseins- und der seelischen Ebene kommen, wenn die körperliche Grundlage schon einmal gegeben ist.



Dr. med. Ruediger DAHLKE

Arzt für Naturheilkunde und Homöopathie, Psychotherapeut, Autor, Seminarleiter

Oberberg 92, 8151 Hitzendorf

Tel.: 0316/719888, E-Mail: info@dahlke.at

www.dahlke.at **www.taman-ga.at**

Quellen: www.dahlke.at und www.aminas.de / Foto: © Roberto Leonardi

B-Vitamine:

Das gefühlte Plus bei Stress

Foto: © Creativa - Fotolia.com

Text: Mag.rer.nat. Margit Weichselbraun

Folgeerkrankungen durch Stress sind eines der dringenden Probleme unseres Gesundheitssystems. Patienten mit unklaren und diffusen körperlichen und psychischen Symptomen aufgrund von akuter oder permanenter Überforderung benötigen zeitintensive therapeutische Betreuung. Aber auch körperliche Erkrankungen können sich bei mangelnder Stressadaptation bemerkbar machen. Umso wichtiger ist der präventive Aspekt. Interessanterweise können hier niedrig dosierte B-Vitamine bereits entscheidende Unterschiede in der Reaktion des Körpers auf Stress bewirken.

B-Vitamine: Zentrale Vitalstoffe für Energiegewinnung und Nervenkostüm

Die Familie der B-Vitamine sind für ihre zentrale Rolle im Nerven- und Energiestoffwechsel bekannt. Zum einen wirken sie bei der Energiegewinnung in der Zelle mit, zum anderen sind sie ebenso für den Aufbau und die Regeneration des Nervensystems, die Nervenreizleitung und den Stoffwechsel der Gehirnbotenstoffe (Neurotransmitter) essentiell. Durch ihre Aufgaben im Körper können B-Vitamine sowohl das körperliche als auch das geistige Wohlbefinden direkt beeinflussen. Fehlt nur ein B-Vitamin, kann dies schon Folgen für Stimmung und Leistung haben.

Metaanalyse zeigt: B-Vitamine heben Stimmung

Die gezielte Zufuhr von B-Vitaminen hingegen kann bei gesunden Menschen zu einer Verbesserung der Stimmungslage führen. Eine aktuelle Metaanalyse bewertete Studien, die sich mit dem Einfluss von Mikronährstoff-Präparaten auf die Psyche befassten. In diesen Studien wurden verschiedene Parameter untersucht wie die Wahrnehmung von Stress, Angstzustände, Erschöpfung oder die Stimmung. Insbesondere von der Verwendung von

Präparaten mit höheren Dosierungen von B-Vitaminen profitierten die Anwender, aber auch Multivitamin-Präparate mit niedrigeren Mengen zeigen Effekte.

B-Vitamine bei starker Belastung

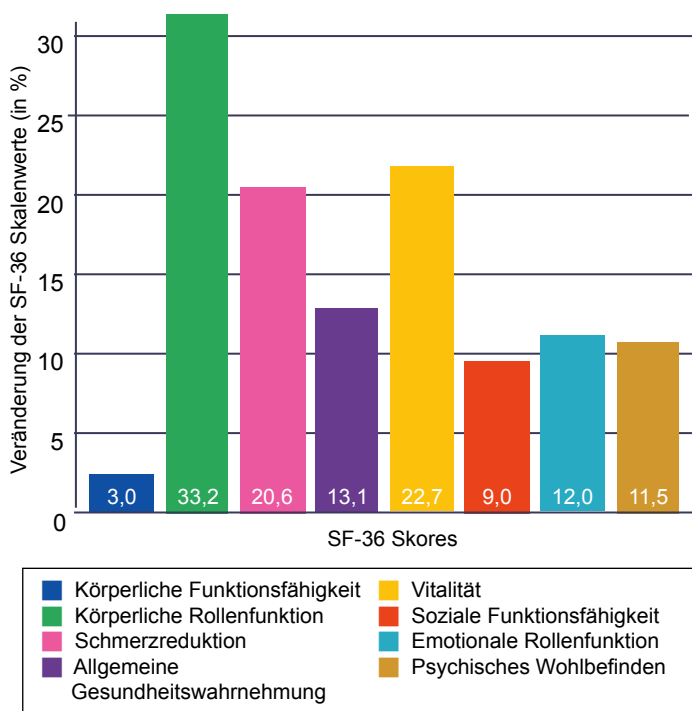
Menschen, die in sozialen und therapeutischen Berufen arbeiten, stehen unter starker körperlicher, emotionaler und psychischer Belastung. Die Wahrscheinlichkeit eines Abgleitens in eine Burnout-Situation ist wesentlich höher als in anderen Berufsfeldern. Liegt das Burnout-Risiko im Durchschnitt bei 15-20 %, so ist die Burnout-Rate bei sozial engagierten Berufen über 30 %. Können Menschen, die in einem solchen fordernden Berufsfeld arbeiten, von einer ergänzenden Einnahme von B-Vitaminen profitieren? Diese Frage stellten sich vor kurzem österreichische und deutsche Wissenschaftler. Hierfür nahmen freiwillige 30 Mitarbeiter einer pädagogisch-therapeutischen Einrichtung und ihre Angehörige an einer 2-monatigen Einnahme eines Vitamin B-Komplexes mit Lecithin (Biogena Lecithin B-Komplex) teil. Zu Beginn und am Ende der Untersuchung wurde mithilfe eines international anerkannten, standardisierten Fragebogens (SF-36-Skalen) die körperliche und geistige Lebensqualität der Teilnehmer erhoben.

Die erhaltenen Werte wurden zur Interpretation mit den vorhandenen, in Altersgruppen geteilten Durchschnittswerten der Allgemeinbevölkerung verglichen.

Mehr B-Vitamine, mehr Lebensqualität

Zu Beginn der Anwendungsbeobachtung wurde ermittelt, dass die Mitarbeiter, die teils bereits viele Jahre in diesem Segment tätig waren, im Vergleich fast in allen gemessenen Bereichen schlechter abschnitten als die deutsche Normbevölkerung. Nach der 2-monatigen Einnahme eines Lecithin B-Komplexes zeigte sich ein ganz anderes Bild: Ausgehend von den unterdurchschnittlichen Werten erzielte die regelmäßige Substituierung mit B-Vitaminen durchwegs positive Verbesserungen. Der Organismus kann besser auf Stressoren reagieren. Die Eigenwahrnehmung des physischen und psychischen Wohlbefindens des Einzelnen steigt. Die emotionale Situation und die soziale Funktionsfähigkeit stabilisieren sich. Die Parameter für die Vitalität und die körperliche Funktionsfähigkeit sind höher als zuvor. (Abbildung).

Verbesserung der SF-36 Skalenwerte (in %) durch die zweimonatige Einnahme von Lecithin B-Komplex



Kleiner Aufwand, große Wirkung

Tatsächlich scheint die zusätzliche Aufnahme von B-Komplex Vitaminen in Form einer Kapsel täglich für die Teilnehmer der Studie zu einer großen spürbaren Verbesserung der Lebensqualität beizutragen. Eine ergänzende Einnahme von B-Vitaminen kann also insbesondere stressbelasteten Menschen uneingeschränkt empfohlen werden.



Mag.rer.nat. Margit Weichselbraun
Wissenschaftliche Beraterin

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



Natürlich
belastbar.
Natürlich mit
Biogena.

Lecithin B-Komplex

Für ein starkes Nervenkostüm

Kombinationspräparat mit hochwertigem Lecithin aus der Sonnenblume und mit allen Vitaminen des B-Komplexes auf Leinölbasis.

- ✓ Zur Unterstützung des Nerven- und Energiestoffwechsels
- ✓ Alle 8 B-Vitamine in ausgewogener Dosierung
- ✓ Lecithin aus der Sonnenblume
- ✓ Frei von Soja

60 Kapseln € 20,90

Fordern Sie kostenlos und unverbindlich umfassende Therapeuteninformation an:
A: 0043-(0)662-23 11 11
D: 0049-(0)8654-77 400-0
oder info@biogena.at



Für ein besseres Leben

Die Kraft der Natur: MycoVital Pilzpulverkapseln

Pilzpulver vom ganzen Pilz aus zertifiziertem BIO-Anbau in Deutschland. Schonend getrocknet, pulverisiert und in Zellulosekapseln abgefüllt.



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

info@MycoVital.de
www.MycoVital.de



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

Demenzstörungen-

„Das verlorene Selbst“

Behandlungsmöglichkeiten mit medizinisch wirksamen Pilzen

Text: HP Sabine Springer

Mehr als 35 Millionen Menschen leiden weltweit an Alzheimer, vaskulärer Demenz oder anderen, auch gemischten Demenzformen. Die häufigste Ursache einer kognitiven Leistungsabnahme ist Morbus Alzheimer. Betroffen davon ist derzeit jeder achte Mensch im Alter von über 65 Jahren. Forscher schätzen, dass sich ihre Zahl ungefähr alle fünf Jahre verdoppelt und in der Gruppe der über 85-jährigen 30 Prozent erreicht (Hofman, Rocca et al. 1991). Die Krankheit äußert sich durch einen fortschreitenden Verlust der kognitiven Fähigkeiten. Besonders betroffen sind Gedächtnis, Lernfähigkeit, Orientierung, Sprache, Auffassungsgabe und Urteilsfähigkeit.

Morbus Alzheimer und andere Demenzformen

Die Demenz vom Alzheimer-Typ (AD) setzt schleichend ein und ist durch einen zunehmend fortschreitenden Untergang der Nervenzellen gekennzeichnet. Haben die Neuronen aufgrund von Durchblutungsstörungen schwere Schäden erlitten, wird dies als vaskuläre Demenz (VAD) bezeichnet. Neben steigendem Lebensalter gehören unter anderem Bluthochdruck, Nikotinabusus, Hypercholesterinämie, Adipositas oder Diabetes mellitus zu den Risikofaktoren. Hierbei gehen auch oft zerebrale Infarkte voraus und die Verschlechterung erfolgt stufenartig. Im Gegensatz zur Alzheimer Demenz fallen fokale neurologische Defizite auf sowie eine ungleiche Verteilung kognitiver Defizite.

Es erscheint wahrscheinlich, dass vaskuläre Schäden die Reservekapazität des Gehirns mindern und die Schwelle zur Manifestierung einer Demenz senken können.

Mit fortschreitendem Alter treten häufig Mischformen der vaskulären und neurodegenerativen Demenzen auf. Wahrscheinlich kommt diese „Mixed Dementia“ viel häufiger als bisher angenommen vor und AD und VAD stellen nur die beiden Extreme dar. Die Ähnlichkeiten zwischen AD und VAD gehen so weit, dass von einzelnen Autoren sogar die These aufgestellt wird, dass die Alzheimer Demenz eigentlich doch eine vaskuläre Erkrankung sei (De la Torre JC 2002). Ebenso existieren frontotemporale Demenzen (Morbus Pick). Dabei dominieren Verhaltensstörungen und

Persönlichkeitsveränderungen, die entweder zu völliger Apathie oder aber zu Aggressivität und Enthemmung führen können.

Ursachenforschung

Neben Fehlern im Neurotransmitter-System wird eine Zellmembranschädigung durch chronische Entzündungsprozesse diskutiert. Diese wird durch Umwelt- und Stoffwechselgifte, Entzündungsmediatoren (Leukotriene, die stark proinflammatorisch wirken), Östrogenmetaboliten, Antikörper gegen Nahrungsmittel und freie Radikale verursacht. Bei der Alzheimer Demenz spielen vor allem die Neurotransmitter Glutamat und Acetylcholin eine Rolle; daneben auch noch Noradrenalin, Dopamin und Serotonin.

Entzündungen, oxidativer und nitrosativer Stress

Bei oxidativen Prozessen ist die Stoffwechsellaage des Körpers zu Gunsten einer Überproduktion reaktiver Stick- und Sauerstoffspezies (ROS) verschoben. Diese entfalten ihre destruktive Wirkung vor allem durch Proteinmodifikation, Hemmung der mitochondrialen Atmungskette, DNA-Schäden und Fettsäureoxidation. Oxidativer Stress wird unter anderem mit der Alterung von Körperzellen und dem Auslösen von Zelltod in Verbindung gebracht. Weiterhin ist das Vorhandensein zu vieler freier Radikale bei gleichzeitigem Mangel des körpereigenen Antioxidans Glutathion ursächlich für akute und chronische degenerative Erkrankungen, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Diabetes und auch Alzheimer.

Viele Erscheinungen der Zellpathologie sind auch Ergebnis einer gesteigerten Produktion des Stickstoffmonoxids (nitrosativer Stress), das am Ende einer komplizierten Kaskade von Entzündungsprozessen steht. Stickoxid (NO) wird durch das Enzym NO-Synthase (NOS) mit Hilfe von Sauerstoff aus L-Arginin synthetisiert. Man unterscheidet drei Isoformen der NOS: endotheliale NO-Synthase (eNOS), neuronale NO-Synthase (nNOS) und die induzierbare NO-Synthase (iNOS). Stimuli für die Induktion von iNOS sind vor allem Auslöser von Entzündungsreaktionen.

Wird die NO-Produktion durch iNOS dauerhaft angeregt, reagiert das Stickoxid mit Peroxid zu hochreaktivem Peroxynitrit und hemmt wichtige Enzyme des Zellstoffwechsels. Es wird vermutet, dass iNOS auch Metalloproteinasen außer Kraft setzt, die schädliches Amyloid, wie bei der Alzheimer-Erkrankung nachgewiesen, abbauen. Wichtige Zellen, die iNOS exprimieren, sind Zellen des Immunsystems, besonders die Makrophagen. Sie zeigen sich bei Morbus Alzheimer erhöht und sind somit ein Indikator dafür, dass Entzündungsreaktionen im Körper ablaufen.

Antioxidantien gegen Zelltod

Dieser oxidative und nitrosative Stress, bei gleichzeitigem Abfall der Konzentration des körpereigenen Antioxidans Glutathion, wird mittlerweile als bekannte Ursache für chronische Erkrankungen und auch für Morbus Alzheimer angesehen.

Eine der wichtigsten körpereigenen Antioxidantien ist das Glutathion. Glutathion besteht aus drei Aminosäuren: Glutaminsäure (in den Zellen in der dissoziierten Form als Glutamat vorkommend), Cystein und Glycin. Es dient allen Zellen - auch den Erythrozyten - als Schutz vor oxidativen Prozessen. Es ist in der Lage, auch Gifte an sich zu binden und mit ihnen einen wasserlöslichen Komplex zu bilden, der ausgeschieden wird. Dieser Vorgang wird durch die Glutathion-Peroxidase katalysiert, indem Glutathion zu Glutathiondisulfid oxidiert. Durch die Glutathion-Reduktase wird mit NADPH als Wasserstoffdonator Glutathion in das wirksame Glutathion regeneriert, um dann zur Reduktion eines

anderen oxidierten Moleküls zur Verfügung zu stehen.

Steht dem Körper nicht genügend Glutathion oder die entsprechenden Enzyme zur Verfügung, führt das zum Zelltod. Im Heilpilzpulver vom ganzen Pilz sind alle Enzyme enthalten, die für unsere Entgiftung notwendig sind.

Der „Geschmacksverstärker“ Glutamat

Eine wichtige Rolle bei der Entwicklung einer Demenz spielt Glutamat. Es handelt sich dabei um das Salz der Glutaminsäure, das in den Nervenzellen selbst gebildet wird und ein wichtiger Neurotransmitter ist. Dieser Botenstoff ist bei gesunden Menschen verantwortlich für Gedächtnisleistung, Lernfähigkeit und Konzentration. Bei Alzheimer-Patienten ist die Glutamatkonzentration zwischen den Nervenzellen allerdings anhaltend erhöht. Die Nervenzellen werden dadurch dauererregt, so dass Signale nicht mehr richtig erkannt und weitergeleitet und letztendlich die Zellen irreparabel geschädigt werden. Glutamat wirkt als Exzitotoxin (Erregungsgift).

Leider wird dieser Prozess von der Nahrungsmittelindustrie noch unterstützt. Natriumglutamat (E621) ist der am häufigsten verwendete Zusatzstoff in industriell verarbeiteten Lebensmitteln und steckt zum Beispiel in Fertiggerichten, Kartoffelchips, Würstchen etc. Unklar ist bislang, ob Glutamat die Krankheit kausal bewirkt oder ob der Glutamat Spiegel erst nach Auftreten von Demenzen steigt. Bei einer Störung des Glutamatstoffwechsels ist eine weitere Schädigung durch Glutamat jedoch denkbar, da es dann die Blut-Hirnschranke leichter überwinden kann. In diesem Fall bindet das Gehirn diesen Kunststoff irrtümlich an die spezifischen natürlichen Glutamat-Rezeptoren. So entstehen durch diesen unechten Neurotransmitter Impulse in Form einer Dauerstörung, die Neuronen zerstören.

Ein Peptid als Schuldiger?

In der Pathogenese der Alzheimer-Erkrankung wird dem pathologischen Glykoprotein Amyloid-Peptid (A β) eine Schlüsselrolle zugesprochen. Während diese Peptide im gesunden Gehirn zersetzt werden, bilden sich bei Alzheimer-Patienten durch Inflammation, oxidativen Stress und andere Faktoren harte, unlösliche Plaques. Die Veränderungen im Gehirn beginnen schon Jahre vor den ersten Beschwerden.

Diese abnormen Eiweißablagerungen behindern die Reizübertragung zwischen den Nervenzellen, die für Lernprozesse, Orientierung und Gedächtnisleistungen unerlässlich ist, und führen zur Degeneration von Nervenzellen, insbesondere im Hippokampus, im Temporallappen und im basalen Vorderhirn. Durch das Amyloid-Peptid werden vermehrt Phosphatgruppen in das Tau-Protein, das für die Stabilität der Zelle wichtig ist, eingebaut. Dieser Umbau bewirkt innerhalb der Zelle eine Destabilisierung der neuronalen Mikrotubuli, so dass verstärkt Neurofibrillenbündel

(„Alzheimer-Fibrillen“) gebildet werden. Als Folge davon stirbt die Zelle ab. Es erscheint daher naheliegend, dass die Hauptkomponente der Amyloidplaques neurotoxisch ist.

Noch ungeklärt ist, ob Amyloid nur beim Abbau von tierischem Eiweiß entsteht und somit Ausgangsstoff für die Amyloidablagerungen an den Nervenzellen ist oder ob diese Gehirnplaques auch durch Abbau von Pflanzeneiweiß hervorgerufen werden können.

Durch Funktionsstörung und Untergang von Nervenzellen ändert sich der Botenstoffhaushalt im Gehirn

Pathologische Veränderungen finden sich besonders im limbischen und paralimbischen Vorderhirn und den cholinergen Projektionskernen. Dort findet sich ein Verlust von mehr als der Hälfte der Nervenzellen. Besonders betroffen von den Amyloid-Ablagerungen ist der subkortikale Meynert-Kern. In seinen Nervenzellen wird der wichtige Botenstoff Acetylcholin produziert, ein Signalmolekül, das für das Gedächtnis von besonderer Bedeutung ist. Er bewirkt die Übertragung von Informationen von einer Nervenzelle zur anderen. Da durch die Ablagerungen immer mehr Nervenzellen absterben, kommt es zu einem Mangel an Acetylcholin.

Dadurch wird die Informationsweiterleitung im Gehirn gestört. Diese Veränderungen machen sich schon früh als Störung des Kurzzeitgedächtnisses bemerkbar und werden mit zunehmender Krankheitsdauer immer ausgeprägter.

Taurin

Neben dem erniedrigten Acetylcholin-Spiegel wurde auch eine Störung des Taurinstoffwechsels beobachtet. Taurin ist wesentlich für die Signalübertragung im Nervensystem. Bei fortgeschrittenem Morbus Alzheimer war auch die Taurinkonzentration im Liquor cerebrospinalis vermindert. In Tiermodellen gelang es, die Acetylcholin-Konzentration im Gehirn durch Supplementierung mit Taurin anzuheben.

Bezug von Homozystein zu Demenz

Bei verschiedenen neurologischen Erkrankungen, eingeschlossen Demenzstörungen, wurde eine Hyperhomozysteinämie beobachtet. Dies wurde in Studien untersucht mit dem Schluss, dass ein erhöhter Homozysteinspiegel ein starker, unabhängiger Risikofaktor für die Entwicklung der Alzheimer-Erkrankung sei. Ergebnis einer schwedischen Studie, die jüngst in der amerikanischen Zeitschrift „Neurology“ veröffentlicht wurde, war, dass ein Mangel an Vitamin B12 oder der zum Vitamin-B-Komplex gehörenden Folsäure möglicherweise das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, erhöht. Auch für vaskuläre Demenzen dürfte diese Erkenntnis nützlich sein, da ein erhöhter Homozysteinspiegel das Risiko der Entstehung von ROS,

die möglicherweise die Endothelzelle schädigen und den Prozess der Arteriosklerose initiieren, steigern.

Melatonin als neuroprotektive Substanz

Dieses Hauptprodukt der Epiphyse bestimmt maßgeblich die circadianen Rhythmen und weist viele Wechselbeziehungen mit dem neuroendokrinen System auf. Forscher vermuten, dass auch der Schlaf-Wach-Rhythmus eine Rolle spielt, wenn Alzheimer entsteht.

Die neuroprotektiven Eigenschaften von Melatonin erklären sich zum großen Teil über seine antioxidativen Eigenschaften. Melatonin wird als außerordentlich potenter, antioxidativer Radikalfänger beschrieben (Reiter, 1998; Pappolla et al., 1997). Aus diesem Grund ist es auch hier sehr wichtig, dass wir die alte, weise Ernährungsregel nicht vergessen: „Esse morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann.“ Das heißt, man sollte morgens aktivierende und abends beruhigende Lebensmittel zu sich nehmen und nicht umgekehrt!

Über eine mögliche Beteiligung des Melatonins bei der Alzheimer Demenz wurde spekuliert, da die physiologischen Melatoninspiegel im Alter abnehmen, bei Patienten mit Morbus Alzheimer jedoch im Vergleich zum gleichen Alterskollektiv gesunder Probanden zusätzlich vermindert sind (Cardinali et al., 2002). Bei einer klinischen Studie zur Wirkung von Melatonin an Patienten mit Alzheimer wurden erste Hinweise für eine Verlangsamung der Progression der Erkrankung unter Melatoninbehandlung (9 mg Melatonin pro Tag für 22 – 35 Monate) gefunden (Brusco et al., 1998; 2000; Cardinali et al., 2002).

Insulin und Demenz

Epidemiologische Studien belegen einen Zusammenhang von Diabetes mellitus und kognitiven Störungen. Ein krankhafter Insulinmangel in bestimmten Gehirnregionen führt offenbar zur Degeneration von Nervenzellen. Damit könnte Insulinmangel eine Ursache für das Entstehen vaskulärer Demenzen oder der Alzheimer Demenz sein. Zum einen sind es wohl die mit dem Diabetes mellitus assoziierten vaskulären Risikofaktoren, daneben scheinen toxische Glukoseprodukte (AGE's) für die Gefäße im Gehirn besonders schädlich zu sein (Niiya et al., 2006).

Bei Typ-2-Diabetikern ist der Transport des Hormons über die Blut-Hirn-Schranke gestört und der in den Liquor transportierte Anteil des Insulins nimmt ab. Die Betroffenen haben also nicht zu viel, sondern zu wenig Insulin im Gehirn. Hier fehlt dann die Fähigkeit dieses Hormons, die synaptische Plastizität zu modulieren sowie auch den Stoffwechsel von Beta-Amyloid und Tau positiv zu beeinflussen (Biessels u. Kappelle 2005). Aufgrund bisher publizierter Daten ist aber unklar, ob es eine direkte Insulinresistenz des Gehirns gibt oder ob die beobachteten Veränderungen Folge des metabolischen Syndroms sind (De La Monte u. Wands 2005). Auf jeden Fall gibt es aber eine gut be-

legte Assoziation zwischen Diabetes mellitus und vaskulärer Demenz. Diese wird durch klassische kardiovaskuläre Risikofaktoren, toxische Glukoseprodukte und Insulineffekte vermittelt.

Aluminium löst Alzheimer aus

Das Apolipoprotein Epsilon 4 (ApoE4) ist einer der wichtigsten genetischen Risikofaktoren für Alzheimer. Offenbar sind Träger dieses Gens weniger als andere dazu in der Lage, Beta-Amyloid und Tau, aus denen sich die Beläge und Bündel bilden, abzubauen. Folglich sind Personen, die unter Bedingungen leben, die die Ablagerung von Beta-Amyloid und Tau fördern, einem erhöhten Alzheimer-Risiko ausgesetzt. Dies können zum Beispiel Gegenden sein, in denen im Trinkwasser ein hoher Aluminiumanteil und zu wenig Kieselsäure, Kalzium und Magnesium nachgewiesen wird. Offenbar werden bei Menschen, die zu wenig Kalzium und Magnesium in Kombination mit deutlich zu viel Aluminium zu sich nehmen, einige enzymatische Prozesse gehemmt. Diese Bedingungen begünstigen das Eindringen von Aluminium ins Gehirn, schwächen das Enzym Cholinacetyltransferase und rufen so einen Acetylcholin-Mangel hervor. In ähnlicher Form beeinträchtigt Aluminium die Enzyme Kalzium / Calmodulin Kinase II und Alkaliphosphatase, indem es die Bildung der Neurofibrillenbündel fördert, die erwähnten Tau-Proteine. Es sollte hier auch nicht unerwähnt bleiben, dass Aluminium auch dem Kochsalz zugesetzt wird, um es rieselfähig zu halten!

Weitere mögliche Ursachen:

Neben Amalgam, das auf Grund seines Quecksilberanteils unter anderem zu Immun- und neurologischen Störungen führen kann, werden auch der Süßstoff Aspartam und die Zitronensäure (E330) kontrovers diskutiert. Diese Stoffe besitzen die Fähigkeit, unter anderem Aluminium an sich zu binden. Da sie die Blut-Hirn-Schranke überwinden können, besteht daher die Gefahr, dass Aluminium ins Gehirn transportiert wird und sich dort ablagert. Zitronensäure ist zum Beispiel in Cola, Marmelade oder Fruchtgummiprodukten enthalten. Es gibt mittlerweile auch einige sehr ernst zu nehmende Studien, die auch Cholesterinsenker für Demenzerkrankungen verantwortlich machen. Cholesterin ist ein lebensnotwendiges Fett, das unter anderem direkt in unserer Leber produziert wird. Unser Hirn verbraucht etwa 60 Prozent des Cholesterins und es besteht zu 20 Prozent aus Cholesterin. Werden Cholesterinsenker eingesetzt, dann hat unser Gehirn nicht mehr genügend lebensnotwendiges Cholesterin zur Verfügung, was dann zu Alzheimer Demenz führen kann.

Unterbrechung der Zelltod-Kaskade mit Hilfe von Heilpilzen

In Heilpilzen sind etliche Substanzen enthalten, die viel versprechende Ansatzpunkte liefern, die Zellen vor schädlichen Effekten des oxidativen Stresses zu bewahren.

Das antioxidative Enzym Superoxiddismutase (SOD) gehört zusammen mit der Katalase und der Peroxidase zu einem Schutzsystem vor freien Radikalen. Die SOD spielt deshalb eine bedeutende Rolle im Kampf gegen Alterung, Giftüberlastung und somit auch gegen Morbus Alzheimer.

Die SOD in den Pilzen stellt - in Verbindung mit der Katalase - die Aktivität der natürlichen Killerzellen wieder her. Die SOD wird durch die Heilpilze **Auricularia polytricha**, **Cordyceps sinensis**, **Coriolus versicolor**, **Pleurotus ostreatus**, **Reishi**, **Shiitake** aktiviert. Heilpilze können außerdem auch die Enzyme des Glutathionsystems aktivieren.

Der wohl wichtigste Pilz bei der Behandlung von Alzheimer ist der **Hericium erinaceus**. Er setzt an zwei wichtigen Punkten an: Zum einen ist er für den Aufbau der Darmschleimhaut wichtig, die als schützende Barriere vor Umweltgiften fungiert. Zum anderen gibt es Studien, die belegen, dass der **Hericium** durch seine Inhaltsstoffe Hericenon und Erinacin den Nerve Growth Factor (NGF) stimuliert. Dieser trägt maßgeblich zum Wiederaufbau der Myelinscheiden bei, die an Schutz und Ernährung der Nervenzellen beteiligt sind. Außerdem bewirkt der NGF die Regulation der TH1- und der TH2-Immunantwort im zentralen Nervensystem. Ein bestimmtes Polysaccharid fördert zudem die neuronale Differenzierung und das Überleben der Nervenzellen. Hericenon und Erinacin sind offensichtlich die einzigen natürlichen Stoffe, die auch die Blut-Hirnschranke überwinden können und somit nicht nur die Nerven in der Peripherie, sondern auch die Myelinscheiden im zentralen Nervensystem wieder aufbauen können.

Ein erhöhter Homozysteinspiegel ist ein großer Risikofaktor für die Entstehung vaskulärer Demenzen, aber auch von Alzheimer Demenz. Die Vitamine Folsäure, B6 und B12 bauen Homozystein zu ungefährlichen Substanzen ab. Bereits ein leichtes Defizit führt zu einem Anstieg der Homozysteinspiegel. Der Heilpilz **Pleurotus** enthält diese wertvollen Vitamine der B-Gruppe in hoher Konzentration und vermag daher, einen überhöhten Homozystein-Wert abzubauen.

Vorrangiges Ziel therapeutischer Maßnahmen sollte es sein, die Leber zu unterstützen, da eine reduzierte Ausscheidung toxischer Substanzen die neurologische Verwundbarkeit fördert. Hier ist der **Reishi** mit seinem Organbezug zur Leber sinnvoll. Eine neuere Studie zeigte auf, dass **Reishi** die negativen Effekte des toxischen Amyloid β -Proteins abschwächen und somit die synaptischen Dysfunktionen mildern kann. Er wirkt auch antientzündlich.

Demenzen geht oft ein zerebraler Insult voraus. Adenosin bewahrt die Hirnnerven vor Schäden, die durch Sauerstoff- oder Blutmangel verursacht auftreten können, da es die Sauerstoffaufnahme der Zellen verbessert. Der Heilpilz **Auricularia** besitzt die größte Menge an Adenosin. Deshalb wird er auch eingesetzt, um die Fließfähigkeit des

Blutes zu erhalten. Er wirkt anti-thrombotisch und wird präventiv vor zerebraler Ischämie eingesetzt.

Studien zufolge hemmt der **Cordyceps** die Monoaminoxidase (MAO). Schulmedizinisch werden MAO Hemmer zur Behandlung von Depressionen und auch bei neurologischen Störungen eingesetzt. MAO-Hemmer erhöhen die Verfügbarkeit von Dopamin und Phenylethylamin und damit die aminerger Neurotransmission. Zusätzlich verhindern sie auch das Entstehen von potenziell schädigenden Sauerstoffradikalen.

Wer etwas gegen Hyperlipidämie und Hypercholesterinämie tun möchte, um sich vor den Risiken des Metabolischen Syndroms zu schützen, die potentiell zu zerebrovaskulären Störungen führen können, dem werden insbesondere die Pilze **Shiitake** und **Maitake** empfohlen. Dies ist besonders bei der vaskulären Demenz sehr wichtig.

Fazit

Der Mensch gerät immer schneller an die Grenze der biochemischen Belastbarkeit. Das hat zur Folge, dass die für die Entgiftung notwendigen Enzyme, Mineralien und Vitamine immer schneller aufgebraucht sind. Heilpilze können auf Grund der in ihnen enthaltenen Substanzen wirksam die Symptome der Demenz verbessern bzw. den Krankheitsverlauf verzögern.

Hinweis: 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.

HP Sabine Springer

Kontakt:

MykoTroph Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde
Deutschland - 63694 Limeshain, Am Försterahl 3 A
Tel.: 0049 / (0)6047 - 988530 Fax: 0049 / (0)6047 - 988533
Mail: info@MykoTroph.de

www.HeilenmitPilzen.de

Bildquellen:

Auricularia polytricha, *Coriolus versicolor*, *Pleurotus ostreatus*, Reishi, Shiitake, Maitake, *Hericium erinaceus*: © Myko Troph Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde, Limesheim
Cordyceps sinensis: © Daniel Winkler

Quellen: • Kah-Hui Wong, Murali Naidu, Rosie Pamela David, Mahmood Ameen Abdulla, Noorlidah Abdullah Umah Rani Kuppusamy, Vikineswary Sabaratnam: „Functional Recovery Enhancement Following Injury to Rodent Peroneal Nerve by Lion's Mane Mushroom, *Hericium erinaceus*“; International Journal for Medicinal Mushrooms, Year 2009, Volume 11/Issue 3 • Kolotushkina EV, Moldovan MG, Voronin KY, Skibo GG, A. A. Bogomoletz Institute of Physiology, National Academy of Sciences, Kiev: „The influence of *Hericium erinaceus* extract on myelination process in vitro“; Fiziol ZH 2003;49(1):38-45 • Sudha Seshadri, M D., Alexa Beiser, Ph D., Jacob Selhub, Ph. D., Paul F. Jacques, Sc.D., Irwin H. Rosenberg, M.D., Ralph B. D'Agostino, h.D., Peter W.F. Wilson, M.D., and Philip A. Wolf, M.D.: „Plasma Homocysteine as a Risk Factor for Dementia and Alzheimer's Disease“; The New England Journal of medicine, Volume 346: 476-483, February 14, 2002 • CS Lai, MS Yu, WH Yuen, KF So, SY Zee, and RC Chang, Laboratory of Neurodegenerative Disease, Department of Anatomy, The University of Hong Kong, Pokfulam, HongKong: „Antagonizing beta-amyloid peptide neurotoxicity of the anti-aging fungus *Ganoderma lucidum*“; Brain Res, January 23, 2008;1190: 215-24 • Luth HJ, Münch G, Arendt T, Paul Flechsig Institute of Brain Research, Department of Neuroanatomy, University of Leipzig: „Aberrant expression of NOS isoforms in Alzheimer's disease is structurally related to nitrotyrosine formation“; Brain Res 2002 Oct 25; 953 (1-2):135-43 • F. Horn, G. Lindenmeier, I. Moc: „Biochemie des Menschen“; Georg Thieme Verlag 2005 • Klaus-Dietrich Runow: „Wenn Gifte auf die Nerven gehen“; Südwest Verlag 2009 • K. Lieb S Frauenknecht S: „Intensivkurs Psychiatrie“



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: 19. Oktober

Salzburg: 20. Oktober

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.



Am Försterahl 3 A
DE-63694 Limeshain | Rommelh.
Telefon 0049-6047-988530
Fax 0049-6047-988533
E-Mail info@MykoTroph.de
www.HeilenmitPilzen.de



Auricularia



Cordyceps



Coriolus



Pleurotus



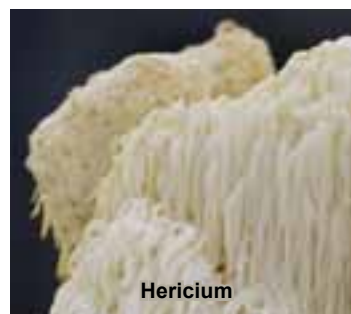
Reishi



Shiitake



Maitake



Hericium

Kokosfett -

Text: Satyama U. M. Reiterer

Foto: © Composer - Fotolia.com

ein Öl mit Wirkung

Kokosfett oder Kokosöl ist ein wahrer Allrounder, denn es besitzt eine wohltuende Wirkung in ganz vielen Bereichen. Allen voran ist es das Öl par excellence für Schlemmer, Genießer und für jene, denen bewusste Ernährung wichtig ist. Die körperbewusste Küche erfährt durch die wertvollen Inhaltsstoffe und den hervorragenden Geschmack des Kokosöls eine große Bereicherung. Genießen Sie das Öl roh z. B. in grünen Smoothies oder verleihen Sie Ihren Speisen beim Kochen, Braten oder Backen ein angenehmes, tropisch-frisches Aroma.

Neben der Ernährung kann das vitalstoffreiche Allroundtalent ebenfalls für Haut-, Haar- und Körperpflege als auch für die Tierpflege Ihres vierbeinigen Lieblings eingesetzt werden. Auch in Form einer Ölkur, welche Wohlbefinden für Körper und Geist schafft, leistet Kokosöl wertvolle Dienste. Es wird auch seit jeher traditionell beim ayurvedischen Ölziehen angewendet. Nicht zuletzt eignet sich das Kokosöl auch als Diätbegleitung, um auf schonende Weise abzunehmen.

Schon eine Dosis Kokosöl kann Gehirnfunktion und geistige Leistung enorm ankurbeln!

Jetzt haben Wissenschaftler entdeckt, dass Kokosöl sogar gesund für das Gehirn ist.

Studie: In der Zeitschrift *Neurobiology of Aging* wurde schon im Jahr 2004 eine Studie veröffentlicht, die mit der nachgewiesen werden konnte, dass die im Kokosöl enthaltenen mittelkettigen Fettsäuren bei älteren Menschen mit Gedächtnisproblemen oder sogar Alzheimer die kognitive Leistung verbesserten.

Dazu verabreichten die Forscher 20 Probanden nach willkürlicher Einteilung entweder Kokosöl oder ein Placebo. Einige Teilnehmer aus der Alzheimer-Gruppe zeigten bessere Leistungen auf einer speziellen Alzheimer-Skala, und alle zeigten kurz nach der Einnahme des Kokosöls eine bessere Leistung beim so genannten *Paragraph Recall Test*. Dazu mussten die Probanden einen kurzen Text lesen und anschließend den Inhalt wiedergeben.

Verglichen mit den Placebos beobachteten die Forscher nach Einzeldosen Kokosöl eine *sofortige* Erhöhung der kognitiven Leistung und der Gedächtnisleistung.

Eine wahre Geschichte, die die Wirksamkeit des Kokosöls bestätigt

Von 2009 bis 2010 hatte sich die Alzheimer-Erkrankung des Ehemanns der Ärztin Mary Newport so verschlechtert, dass er ohne Hilfe keine einfachen tägliche Vorrichtungen mehr vornehmen konnte. Vorerst wollte er an einer Arzneimittel-

studie teilnehmen, an der er aber aufgrund seines besonders schlechten Gesundheitszustandes nicht zugelassen wurde. Frau Dr. Mary Newport erkannte, dass die Wirkung des damaligen neuen Arzneimittels auf eine synthetische Version von MCT (Medium Chain Triglycerides = mittelkettige Fette) zur Verbesserung der Gehirnfunktion beruhte. Sie forschte daraufhin weiter nach einer natürlichen Lösung und stellte fest, dass auch Kokosöl MCT enthält.

Nachdem sie ihrem Mann Kokosöl gegeben hatte, erholte er sich bemerkenswert von einer beinahe vollständigen Demenz. Er konnte Aufgaben in Angriff nehmen und sich wieder an Menschen und Ereignisse erinnern, was ihm vorher nicht mehr möglich gewesen war. Dr. Newport hatte ihrem Mann zwei Dosen Kokosöl im Abstand von acht Stunden verabreicht, während die das chemische Alzheimermedikament alle drei Stunden eingenommen werden musste. Somit ist Kokosöl bei Demenz und Gedächtnisproblemen zum Lebensmittel der Wahl, anstelle teurer und schädlicher Pharmazeutika.

Entspannt abnehmen mit Kokosöl

Auch Übergewicht lässt sich mit Kokosöl auf extrem angenehme und leckere Art zu Leibe rücken. Neueste wissenschaftliche Studien bestätigen, dass Kokosfett tatsächlich beim Abnehmen helfen kann. Dies bewirken unter anderem ebenfalls die kurz- und mittellang gesättigten Fettsäuren, die dem Kokosöl besondere Eigenschaften verleihen. Diese Arten von gesättigten Fettsäuren haben nämlich den positiven Effekt, dass der Körper sie direkt als Energie nutzen kann und nicht mehr im Fettgewebe ablagert. Gleichzeitig heizen sie die Fettverbrennung und den Energieverbrauch an, ohne den Blutzuckerspiegel ansteigen zu lassen. Auf diese Weise kann auch bei Normalgewicht dem Übergewicht vorgebeugt werden.

Mehr Energie mit Kokosöl

Besonders Sport treibt, weiß auf eine besonders wirksame Energieversorgung zu achten. Auch hier leistet Kokosöl gute Dienste, da die mittelkettigen gesättigten Fettsäuren (Triglyceride) sofort vom Körper aufgenommen werden können und somit die Energie sofort zur Verfügung steht. Zahlreiche Sportler nutzen diesen Effekt auch äußerlich, indem sie ihren Körper oder bestimmte Partien, die besonders beansprucht werden, zusätzlich mit Kokosöl einreiben.

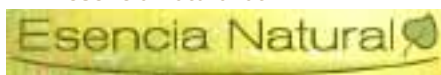
Tropic Oil™ - mehr als ein Kokosöl

Speziell das ungehärtete, organische Tropic Oil™ des Herstellers Platinum überzeugt mit seinen "inneren Werten" und hervorragenden Eigenschaften. Es enthält eine hohe Konzentration an Laurinsäure, welche auch in der Muttermilch vorkommt, und ist ein wahres Füllhorn an natürlichen Vitaminen und Mineralien. Tropic Oil™ ist ein wertvolles Lebensmittel, hergestellt von Mutter Natur, das so schönend wie nur möglich verarbeitet wird. Ich empfehle Ihnen, Ihr Öl beim Braten, Backen, Frittieren und immer, wenn Sie Öl erwärmen müssen, durch Tropic Oil™ zu ersetzen.

Tropic Oil™ ist ein 100% reines Kokosöl aus erster Pressung und ist, im Unterschied zu anderen Fetten, cholesterinfrei. Es ist bei Zimmertemperatur sehr gut haltbar und bleibt sogar bei großer Hitze stabil, wodurch es zum Kochen und Braten ideal geeignet ist. Tropic Oil™ ist aus frischem Kokosfleisch hergestellt und per Hand abgefüllt.

Nähere Infos: Satyama U. M. Reiterer

Esencia Natural, Tel. 0699 1 55 55 677,
office@esencia-natural.at
www.esencia-natural.at



Schmackhaftes mit Kokosöl zubereitet:



Foto: © Marc Nicke - Fotolia.com

Grüner Smoothie

Zutaten:

100 g grüner, frischer Spinat
Fruchtfleisch einer Mango
1 EL Kokosöl (z. B. Tropic Oil™) flüssig
ca. 500 ml Wasser
1 - 2 EL Agavendicksaft (je nach Geschmack)

Zubereitung:

Spinat waschen, Mango entkernen und schälen, 1 EL Kokosöl verflüssigen (z. B. kurz in die Sonne stellen). Alle Zutaten in den Shaker füllen, Wasser beifügen (je nach gewünschter Konsistenz) und ca. eine Minute auf höchster Stufe laufen lassen - Fertig ist Ihr tropischer, grüner Smoothie in Rohkostqualität!



Foto: z.V.g.v. von Satyama U. M. Reiterer

Kokos-Gemüse-Curry

Zutaten (4 Portionen):

Je 1 rote und gelbe Paprikaschote
400 g Karotten
250 g Brokkoli
250 g grüne Bohnen
50 g frischer Ingwer
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
4 EL Kokosöl (z. B. Tropic Oil™)
1 TL Senfkörner, 1 TL Kurkuma,
2 EL gemahlener Koriander
2 Dosen Kokosmilch à 400 ml ungesüßt
1 TL Salz

Zubereitung:

Gemüse putzen und waschen. Paprikaschoten in Stücke, Karotten in Scheiben schneiden. Brokkoli in Röschen teilen, Fisolen halbieren oder vierteln. Tropic Oil erhitzen und geschälten, fein gehackten Ingwer, Knoblauch und Zwiebel begeben und mit den restlichen Gewürzen andünsten. Kokosmilch und Salz zugeben und aufkochen. Gemüse hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Abschecken. Dazu passt Basmati Reis (mit einem TL Tropic Oil)



Foto: © Viktor - Fotolia.com

Kürbis-Chili Aufstrich

Zutaten:

500 g Kürbis (küchenfertig gewogen)
175 ml Wasser oder Kokosmilch
20 g frischer, geschälter Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 gestr. TL Meersalz
2 Messerspitzen: Chili, gemahlen
50 g Kokosöl (z. B. Tropic Oil™)
1/2 TL Gewürzmischung oder gemahl. Zimt

Zubereitung:

Den Kürbis in Würfel schneiden und in dem Wasser ca. 15 - 20 min gar kochen bis alles Wasser verdampft ist. Den Ingwer fein reiben. Die Knoblauchzehe fein hacken und durch die Knoblauchpresse pressen.

Alle Gewürze und das Kokosöl zum Kürbis geben und alles gut miteinander verrühren, bis das Kokosöl komplett geschmolzen ist. Wer möchte, schmeckt mit 1/2 TL Gewürzmischung oder gemahlenem Zimt ab.

Den Aufstrich mit dem Pürierstab pürieren.

Den Aufstrich noch warm in 2 saubere Schraubgläser mit ca. 300 ml Inhalt füllen und nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahren. Der Aufstrich hält sich dort ca. 10 Tage.

Quellen: www.esencia-natural.at | www.familien-welt.de | www.zentrum-der-gesundheit.de

Vom rechten Denken ...

Text: Dr. med. Klaus Bielau



Bild: © okalnikhenko fotolia.com

... Es kann nur mit dem Herzen sein

DER VERSTAND, SCHLÄCHTER DER WIRKLICHKEIT

Zu einem meiner Lieblingstexte, es ist ein kleine Büchlein, gehört unbedingt **Die Stimme der Stille**, aus dem Werk der "Goldenen Lehren", und wurde von Madame Blavatskij (Sie ist die Begründerin der Theosophischen Gesellschaft) dem Westen zugänglich gemacht. Und da kommt tatsächlich die Behauptung vor, der Verstand sei der Schlächter der Wirklichkeit; uns westlichen, verstand-orientierten Wesen, ein auf den ersten Blick unbegreiflicher Satz. Doch, wir leben in einer Epoche, in der vielerorts das gewohnte Denken in Frage gestellt wird.

Was ist es, dieses übliche, dieses alte Denken? Es ist das Training unserer Verstandeskapazität, ganz und gar im Bunde mit den auf Angst beruhenden Grundeinstellungen: Konkurrenz, Selbstbehauptung, Streit um noch mehr Ansehen oder Macht usw. Schon die Kinder in den Schulen, ja im Kindergarten, werden darauf trainiert. Die Computer- und Handy-Technologie tut das ihre dazu, damit wir möglichst rascher als

die Anderen, möglichst besser, mächtiger, erfolgreicher ... durchs Leben hetzen oder vielleicht besser *durchs Leben sterben*? Die Gedankenstürme lassen uns nicht und nicht zur Ruhe kommen; Probleme und Sorgen zeichnen die Tage – und haben unmittelbar zu tun mit unserem Denken ... denn irgendwie spüren wir, vor allem die Feinfühligere, dass wir so nicht zu einem meist undeutlich geahnten Ziel kommen, ein Ziel, das mit Paradies, mit Erfüllung, mit Freude zu tun hat – und mit dem Frieden der Seele. Wenn wir trotz allem Elend in der Welt, trotz aller persönlichen Enttäuschungen in einer heilsamen Unruhe bleiben, ist es gut.

Bei solchen Überlegungen fällt mir immer wieder das **Lied von der Unzulänglichkeit des menschlichen Strebens** (Brecht, Dreigroschenoper) ein. Da kommt der bekannte Vers vor:

*Der Mensch lebt durch den Kopf,
der Kopf reicht ihm nicht aus,
versuch es nur, von deinem Kopf
lebt höchstens eine Laus.*

Erst wenn wir erkennen, dass es mit dem Kopf allein echt nicht gehen kann, beginnen wir zu suchen, wie und wo das

Ersehnte zu finden sei. Ach wie viel probieren wir aus, viele Experimente lassen uns an Erfahrung reicher werden. Wir erleben bald, dass technische Errungenschaften sowie ein Anhäufen materieller Dinge nicht die Lösung sind. Und wie von selbst beginnen wir, uns mit den Themen der Psyche, des Gefühlslebens, der Seele zu befassen. Wir nehmen uns selber wahr, wir fühlen die anderen, werden achtsam den Menschen unserer Umgebung gegenüber, lesen den Kindern die bekannten Geschichten vor von Prinzessinnen, Hexen, Zauberern und Drachen, und davon dass die Helden der Geschichten noch heute leben, da sie nicht gestorben sind (!). Wir hören unbedingt irgendwann auch, dass man *"nur mit den Augen des Herzens gut sieht"*.

Und nun beginnt sich eine neue Welt zu öffnen, **DIE WELT DES HERZENS**. So hören wir bei Paracelsus:

"Das Herz ist die Sonne und wie die Sonne auf die Erde und sich selbst wirkt, so wirkt das Herz auf den Körper und sich selbst. Und ist dieser Schein des Herzens auch nicht der der Sonne, so ist er doch der Schein des Lebens; denn der Leib muss an der Sonne des Herzens genug haben."

VOM HERZEN HINTER DEM HERZEN

Nun steigt eine leise Ahnung in uns hoch ... Wie ist es, mit dem Herzen zu denken? Hast du davon schon gehört. Denken mit dem Herzen. *Mit dem Herzen sehen*, das hatten wir schon, das verstehen wir so einigermaßen. Aber nun heißt es, mit dem Herzen zu denken?

Das Herz ist die Sonne, wie wir eben erfahren haben. Alle Kräfte, der ganze Plan des Lebens ist in ihr, also auch im Herzen enthalten. Die Sufis, jene islamischen Mystiker, sprechen vom *Herzen hinter dem Herzen*. Damit ist die spirituelle Essenz des Menschen angedeutet. Der Funke der Ewigkeit – **Freude, schöner Götterfunke**. Diesen Funken wieder zum flammenden Feuer klarer Bewusstheit werden zu lassen, das ist vermutlich die große Aufgabe, sollten wir wirklich als Mensch gefunden werden.

Wenn uns die Fruchtlosigkeit unserer Hirngespinnste vor Augen steht, wenn wir das Elend empfinden, das mit den Ideen der Vergangenheit und unseren unzähligen Vorurteilen hervorgerufen wurde, wenn in uns deutlich der Wunsch entsteht, nicht mehr mitmachen zu wollen im ständigen Kreis täglicher Kleinkriege dann öffnen wir unsere Ohren für eine neue Stimme, einen neuen Ton. ... Diese Stimme, dieser Ton kommen von weit, weit her, wie vom anderen Ende des Weltalls ... und mit einem Schlag steht es vor uns, nein, nicht von weit her; es ist *näher als Hände und Füße* – und hat mit dem Herzen zu tun. Von daher kommen diese Stimme und dieser wundervolle Klang – Sonnen- gesang aus dem innerlichen Quell.

VOM VOR- UND VOM NACHDENKEN

Wie weiß es der Volksmund seit je: **Gott lenkt der Mensch denkt**. Du kennst diesen Spruch vielleicht eher umgekehrt herum: **Der Mensch denkt, Gott lenkt**.

Nun, was heißt das eigentlich, **Gott lenkt**? Wie oft ist von diesem göttlichen Funken die Rede, vom Samenkorn des Universums, vom Licht des Herzens. Wird einem suchenden Menschen die spirituelle Essenz im Innern zu einer gewissen Wahrheit, dann empfinden wir, wie alle sinnhaften Inspirationen und Intuitionen aus dem Herzen kommen. ... Der Vordenker, der Lenker, ist unser tiefstes, wahres Selbst.

In der *Bagavad gita*, der zentralen Schrift des Hinduismus, begegnen wir **Krishna**, der den Krieger, *Adjurna*, unterrichtet, wie

der Weg zur Unsterblichkeit der Seele (und eines neuen Körpers) aussieht:

Der Weg des Herzens ist der Weg aller Mysterien: die Wege der Liebe und des Lichtes. Und so erfahren wir, wenn es gut mit uns steht, die lenkenden Impulse aus den Tiefen unserer Herzen. Aufgrund dieser Impulse werden wir nachzudenken beginnen, sobald Verständnis in uns erwacht.

Wir verleugnen unser Denken also nicht, sondern suchen eine neue Orientierung – Richtung Herz. Unser Herz werden wir erkennen, empfinden als einen Spiegel, über welchen alles mit allem, alle mit allem in Verbindung stehen.

MUT ZUM EIGENEN HERZEN

Die Sprache kennt viele Begriffe mit Bezug zum Herzen. Sie drücken immer unsere Wesensart, unser Bewusstsein aus.

Wir sprechen von **"hart- und kalt-herzig"** oder vom **"kein Herz haben"**. Vermutlich haben viele der üblichen Herzerkrankungen mit dem Gefühl der Enge und mit Angst zu tun. Auch der Herzinfarkt. Fehlt dem Herzen da die wichtigste Nahrung – DIE Liebe? Jene Liebe, die wir in uns befreien sollten? Sind die Ströme des Lichtes und des Lebens so blockiert, dass es eng wird im Herzen?

Andrerseits sprechen wir von **"herzensguten"** oder **"beherzten"** Menschen ... und wie oft litten wir nicht schon an **"gebrochenem Herzen"** – meist erst viele Jahre danach verstehen wir, dass dadurch unser Herz **geöffnet** wurde – – – und wir **mit dem Herzen zu denken lernten**.

DIE PRAXIS DES HERZDENKENS

Soweit einige schöne Worte und Überlegungen, die uns je nach Naturell mehr oder weniger ergreifen und vielleicht zeitweise wie eine Erinnerung berühren. Wir wollen jedoch nicht bei netten Worten und Sehnsüchten verweilen, sondern uns praktisch den Wegen des Herzens, dem Denken mit dem Herzen nähern.

Wie also denke ich mit dem Herzen, wie schaffe ich es, die Gedanken, diese lästigen Tag- und Nacht-Plagegeister zum Schweigen zu bringen?

● Wir werden uns der Tatsache bewusst, dass wir ein zweifaches Wesen sind, unsterblicher Mikrokosmos mit dem Funken des Lichtes ganz konkret im Bereiche des Herzens und andererseits eine Persönlichkeit mit dem bekannten vergänglichen Aspekten unseres üblichen Denkens und Daseins.

● Die Gedankenstürme wollen wir nicht mehr verdrängen, bekämpfen, denn das geht eh nicht, wie wir erfahren. – Wir nehmen sie wahr, sagen "Aha, euch gibt's tatsächlich noch!" und richten uns auf die Stimme der Stille im Inneren UND auf das, was hier und heute von uns verlangt wird, was unsere aktuelle Arbeit ist.

● Unsere täglichen Begegnungen erkennen wir als Spiegel unserer selbst und sehen darin die Aufgabe, an uns zu arbeiten. Dem gewohnten Denken in Vorurteilen, Ängsten und ätzenden Meinungen schenken wir immer weniger Aufmerksamkeit; stattdessen suchen wir uns und unsere Mitmenschen zu verstehen, um zu erkennen, dass wir ja auch nicht viel anders sind, und werden der (nicht nur Seelen-) Not abhelfen, wo es möglich ist.

● Und dabei spielen auch Intelligenz und Verstand eine Rolle. Da wir verstehen, brechen unsere Widerstände zusammen und deutlich leichter werden wir annehmen, was die Tage an Fragestellung zu uns führen. Die Folge sind Friede, Freude und Erfüllung – lichtvolle Ahnung der Ewigkeit im Augenblick.

Literatur:

H.P.Blavatskij / Die Stimmen der Stille
R. Klein / Die Mysterien der Katharer
M.Naimy / Das Buch des Mirdad
K. Bielau / Die Insel von jenseits der Zeit, Erzählung; Der Clown und der Tod – Miniaturen in die Gegenwart; Wendezeit der Medizin, Band 3, Zur Kunst des Einfachen



**Dr. med.
Klaus Bielau**
Ganzheitsmediziner,
Homöopath,
Autor

Kontakt:
Krenngasse 25
8010 Graz
Tel.: 0316-817714
bielau@aon.at

www.bielau-ganzheitsmedizin.at

Buchtipps:



**Wendezeit
der Medizin**

Autor:
Dr. Klaus Bielau

ISBN:
978-3-934291-69-0

Verlag:
Zeitenwende

Bauchhirn-Intelligenz

Text: Dr. Dr. Michael Despeghel



Bild: © danielkrol - Fotolia.com

Mysterium Intuition – Warum Gefühle wichtig sind

Hinter dem Ärger, der einem auf den Magen schlägt, steckt mehr als nur eine Volksweisheit. Das zeigten Forscher der University of Texas Medical Branch jüngst auf einem Kongress in Galveston (Hawaii) auf und gaben die Erklärung, warum unser Bauch oft etwas anderes sagt, als unsere Köpfe. Demnach umhüllen 100 Millionen Nervenzellen unseren Verdauungstrakt – für viele Experten unser Bauchhirn.

Unser Bauch denkt immer in gewisser Weise mit und steht mit unserem Kopfhirn in Verbindung.

Geahnt haben es die Menschen aller Nationen ja schon immer: Der Sitz unserer Emotionen liegt in der Mitte des Körpers. Dort wo freudige Aufregung Schmetterlinge flattern lässt und Freude und Glück seltsam kribbeln. Anspannung umgekehrt auf den Magen drückt, und Angst ein Beben erzeugt.

Werden Menschen gefragt, wo Gefühl und Gesundheit, Emotion und Intuition, Wohlbefinden und Leidenschaft am besten zu orten sind, zeigen alle, egal ob Frau oder Mann, Alt oder Jung, schwarz oder weiß, auf ihren Bauch. Sogar die Herrscherin der Moderne, die Wirtschaft vertraut auf die globale Sprache aus dem Bauch. So

heißt es in Managerkursen oft; und Börsenmakler werden angehalten, ihre Entscheidungen aus dem Bauch heraus zu optimieren.

Und nun gibt die Wissenschaft allen recht: Der wohl prosaischste Teil des Menschen, sein übel riechendes Gedärm, birgt tatsächlich entscheidende Geheimnisse des Lebens. Den Grund für das Interesse der Forscher, so der amerikanische Neurowissenschaftler Michael Gershon, ist die Erkenntnis des Gehirns im Bauch. Dieses zweite Gehirn ist quasi ein Abbild des Kopfhirns-Zelltypen, Rezeptoren und Wirkstoffe sind exakt gleich, so die Wissenschaftler.

Man darf sagen, dass das Darmhirn denkt, beteuert der Münchener Neurobiologe Michael Schemann. Viele Lebenserfah-

rungen und vor allem die damit verbundenen Körperreaktionen sind in unserem Gehirn niedergeschrieben. Dabei spielen vermutlich die Bauchreaktionen eine besonders wichtige Rolle. Durch die enge Verbindung von Darm und Kopfhirn werden Gefühle, negative wie positive, vermutlich in Form vom spezifischen Magendarm chiffriert und gespeichert. In diesen so überraschend umfangreichen Nervenfaser liegt letztlich unsere Fähigkeit zur Intuition begründet. Diese entsteht aus der Wechselwirkung der zwei intim verschalteten Gehirne.

So besteht scheinbar eine Emotions-Gedächtnis-Bank, im Kopfhirn, die alle hochgeladenen Informationen und Reaktionen des Bauchs sammelt – etwa besonders beängstigende Informationen und Situationen. Wenn jemand zum Beispiel viel Geld an

der Börse verloren hat, weil Aktien nicht rechtzeitig verkauft wurden, wird das damit verbundene Angstgefühl im Bauchhirn abgespeichert. In Zukunft kann dann die Kunde von fallenden Aktienkursen bei demjenigen zur Ausschüttung von Botenstoffen führen, die das früher erlebte körperliche Unbehagen und die entstandene Angst wieder wecken. Positive gesehen, bewahrt uns dieser Mechanismus davor erneut Verluste zu machen. Intuition ist somit die geheimnisvolle Fähigkeit, die es uns oft ermöglicht, unwillkürlich die rechte Wahl zu treffen.

Der Intuition folgen heißt handeln, ohne über jeden einzelnen Schritt nachzudenken, blitzschnell verborgene Zusammenhänge erkennen, Situationen erspüren - das ist es auch was talentierte Künstler, Rennfahrer, Krankenschwestern und viele andere Menschen auszeichnet. Weil uns die Beweggründe auf denen sie basieren, nicht rational, zugänglich waren, wirkten sie oft wie Hellseherei.

So auch in dem Fall des Formel -1 - Rennfahrers Juan Manuel Fangio beim Grand Prix von Monaco 1950. Es lief die zweite Runde, und Fangio tauchte aus einem Tunnel auf. Vor ihm lag eine Gerade, ideal, um Vollgas zu geben. Weshalb, wusste er - später befragt - selbst nicht; statt voll auf das Gas zu treten bremste er seinen Boliden ab. Es erwies sich als großes Glück. Als er in die nächste Kurve bog, sah er plötzlich zahlreiche in einander verkeilte Rennwagen vor sich. Aufgrund seiner geringen Geschwindigkeit konnte er unbetroffen ausweichen. Einige Rennfahrer hinter ihm rasten kurz darauf in die Unfallstelle.

Erst nach längerem Überlegen ging Fangio ein Licht auf, was ihn schlussendlich gewarnt hatte. Kommt ein Wagen in Monaco aus dem Tunnel, blicken ihm die Zuschauer gewöhnlich entgegen - ihre hellen Gesichter prägen dann die Kulisse. In dieser entscheidenden Runde jedoch drehten die Menschen am Ende der Geraden Fangio ihre dunkleren Hinterköpfe zu, weil sie gerade in Richtung des Unfalls schauten.

Sein Unterbewusstsein registrierte die winzige Veränderung, erkannte sie als Abweichung eines bekannten Musters, interpretierte sie als Gefahrensignal und ließ ihn intuitiv bremsen. Bemerkenswert ist, wie blitzschnell unser Bauchhirn solche Schlüsse zieht und entsprechende Maßnahmen verordnet. Oft genügen schon winzige Hinweise, ein Urteil über eine Situation zu fällen.

US-Psychologin *Nalini Ambady* weist darauf hin, dass 100 Millisekunden genügen, also etwa die Zeit, die es braucht, einmal zu Blinzeln, um das Foto eines fremden Men-

schen als vertrauenswürdig, attraktiv, fähig oder liebenswert zu bewerten. Dabei vermittelt unser Bauchhirn seine Urteile meist in Form von Gefühlen, die wiederum über körperliche Signale kommuniziert werden.

Inzwischen sind eine Reihe weiterer solcher Signale des Bauchhirns bekannt. Polizisten berichteten, dass sich ihnen die Haare aufstellen wenn Gefahr droht. Manager erzählen, sie beginnen zu zittern, wenn sie eine gute Geschäftsidee hätten. Eine wichtige Rolle in der Koordination dieser Signale - die auch als somatische Bio-Marker bezeichnet werden - spielt das Bauchhirn.

Bewusstes Denken scheint hier überflüssig, ja es stört sogar. Eine Untersuchung an der Züricher Universität belegte, dass Paare, die auf Frage, ob sie glücklich seien, aus dem Bauch heraus antworteten - einen hervorragenden Indikator dafür lieferten, ob sie in den nächsten Monaten noch zusammen sein würden. Bat man sie jedoch, eine Liste zu erarbeiten, mit allem, was gut oder schlecht lief, und fragte sie dann, verlor ihre Einschätzungskraft jegliche Aussagekraft. Offenbar übertönt das Bewusstsein mit seiner sprachlich vermittelten Ratio, eben die weitaus genaueren Signale aus dem Bauchhirn.

Diesen Umstand wissen auch Sportler zu beschreiben. Erfahrene Fußballspieler spielen meist automatisch den Ball an den am besten platzierten Mitspieler weiter. Liegt jedoch eine kurze Überlegungspause dazwischen, wählen sie oft eine ungünstige Variante. Der Grund: Es gibt keine Überlegungszeit. Gibt es keine Zeit zum Nachdenken, dann steuert das Unterbewusstsein den Körper und wählt aus einer gigantischen Datenbank jene Spielzüge aus, die Erfolg versprechend sind.

Diese Fähigkeit - intuitiv zu handeln - besaßen auch schon unsere Vorfahren. Zu Urzeiten war es besser, manchmal falsch zu liegen, als langsam und gewissenhaft zu entscheiden. Das konnte Leben retten - denn wer den Tiger im hohen Gras nicht rechtzeitig erkannte, der war tot. Wer hingegen Tiger sieht, wo keine sind, der rennt häufiger umsonst weg, bleibt aber am Leben.

Jedoch kann uns die Intuition durchaus auch täuschen. Zweifel an den Bauchgefühlen sollte man bei Vorstellungsgesprächen hegen. So können wir zwar blitzschnell beurteilen, welche Art von Person unser Gegenüber darstellt - und damit möglicherweise, wie gut wir mit ihr zusammenarbeiten können. Offenbar jedoch nicht, wie effizient sie ihre Arbeit tun wird. Der Lebenslauf und die schriftliche Bewerbung stellen scheinbar bessere Indikatoren für eine gute Arbeitsleistung dar.

Das Bauchhirn bewertet auch Dinge, die uns ängstigen, oftmals über. Nach dem 11.09.2001 etwa hielten es viele Amerikaner intuitiv für sicherer, mit dem Auto zur Arbeit zu fahren, anstatt zu fliegen. Tatsächlich jedoch war auch damals das Sterberisiko ungefähr 40-mal höher, wenn die Autofahrt den Vorzug vor der Flugreise erhielt.

Wann also sollten wir auf unsere Intuition achten? Der israelisch-amerikanische Psychologe Daniel Kahnman und der Intuitionsforscher Gary Klein haben die Frage jüngst untersucht. Die Ergebnisse zeigten, dass Intuition unter zwei Bedingungen hoch verlässlich ist. Erstens: Immer dann, wenn bereits Erfahrungen mit der jeweiligen Situation gemacht werden konnten. Und zweitens: Wenn es objektive bedeutungsvolle Zusammenhänge gibt, die das Bauchhirn erkennen kann. Trifft beides zu, kann Intuition sogar erfolgreicher sein als jede kognitive oder technische Methode.

Unbeantwortet bleibt jedoch die Frage, warum Intuition nicht im Bezug auf die Umsetzung der Regeln zur Gesunderhaltung unseres Organismus gelingt. Gerade die neuste Untersuchung der Deutschen Sporthochschule Köln unter 2500 Bundesbürgern zeigt erneut: Nur jeder siebte Deutsche erfüllt alle Mindestanforderungen an ein gesundes Leben. Dabei waren körperliche Aktivität, gesunde Ernährung sowie die Vermeidung von Stress, Nikotin und übermäßigem Alkoholkonsum gefragt.

Es scheint als ob die Bauchhirn-Intelligenz des Menschen hier noch dringenden Nachholbedarf zeigt. Deshalb: Wohl dem, der in diesem Falle den Kopf zur Hilfe nimmt.

Dr. Dr. Michael Despegel

Experte für präventivmedizinische Fragestellungen sowie Spezialist für gesunde Lebensführung und Lebensstiländerung, Bestseller-Autor

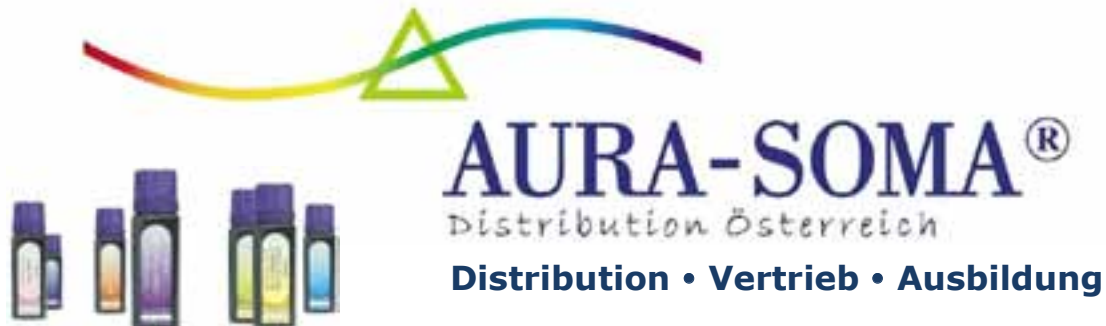
Kontakt:
Seestraße 11
78464 Konstanz
Deutschland



Tel.: 0049 - 22359 52150
despegel@despegel-partner.de
www.despegel-partner.de

Quelle: www.perspektive-mittelstand.de

PERSPEKTIVE MITTELSTAND



Spezialseminar mit Erik Pelham „Aura-Soma® Schmetterlings- und Meeres-Essenzen

In diesem **Spezialseminar** stellt der **Seminarleiter** und **Autor Erik Pelham** leicht verständlich die **solaren Essenzen** aus dem Hause **Aura-Soma** vor und teilt seine ganz persönlichen Erlebnisse, die zur Entstehung dieser persönlichkeits- und beziehungs-transformierenden Essenzen geführt haben. Mit deutscher Übersetzung.

Level I:

20. - 22. Oktober 2013

Level II:

23. - 25. Oktober 2013

Veranstaltungsort:

TZG Gersthof, 1180 Wien

Anmeldung:

office@esencia-natural.at, Tel. 0699 1 55 55 677

Seminarausgleich:

EUR 360,- pro Level

Preisvorteil bei Buchung beider Level



Workshop „Aura-Soma Light Beamer Pen“

Dieser Tagesworkshop ermöglicht ein Kennenlernen des Aura-Soma Light Beamer Pen und erste Anwendungen durchzuführen. Der Light Beamer dient als Katalysator bei der Übertragung der Energien aus den Aura-Soma Equilibrium Flaschen und verstärkt die in den Körperölen enthaltenen Energien von Farbe, Pflanzen und Mineralien.

Wann:

18. Oktober 2013

Veranstaltungsort:

TZG Gersthof, 1180 Wien

Anmeldung:

office@esencia-natural.at, Tel. 0699 1 55 55 677

Seminarausgleich:

EUR 120,-

**Nächste Aura-Soma® Ausbildungsreihe
in Wien ab 13. Oktober 2013**

www.aura-soma-oesterreich.at

Aura-Soma® Farb-Pflege-Produkte - Einzigartig • Zeitgemäß • Körperbewusst

Energie fürs Leben!

Energetische Arbeit, die den körpereigenen Energiehaushalt ins Gleichgewicht bringt, wird von der Berufsgruppe der EnergetikerInnen in der WKO Oberösterreich mit einem speziellen Qualitätssiegel ausgezeichnet. Dieses Zertifikat, das auf mehrjährige Praxiserfahrung aufbaut, für Ausbildungsqualität bürgt und ein klares Bekenntnis zur seriösen Berufsausübung dokumentiert, kann freiwillig beantragt werden. Hier erhalten Sie Informationen über die zertifizierten Kinesiologinnen.

Edda Beisl

Kinesiologin, CSIR-Praktikerin, Aura-Soma-Beraterin, Klangschalen-Praktikerin nach Peter Hess

Mayrhansenstraße 28, 4060 Leonding
Mobil: 0664 / 475 55 09
E-Mail: e.beisl@gmx.at, www.kinesiologie-e-beisl.at

**Dr. Josefine Danzinger**

Kinesiologin

In Linz: Bismarckstraße 7 – 4020 Linz
In Dietach: Kerschberg 3a – 4407 Dietach
Mobil: 0676 / 32 10 301, E-Mail: info@kinesiologie-danzinger.at
www.kinesiologie-danzinger.at

**Barbara Franke**

Kinesiologin

Eisenhowerstraße 17, 4600 Wels
Mobil: 0699 / 107 103 48
E-Mail: barbara.franke@gmx.at

**Isabelle Fürst-Reichhart**

Kinesiologin

Holzgasse 26, 4312 Ried/Riedmark
Tel.: 07238 / 292 20
Mobil: 0650 / 292 20 26
E-Mail: isabelle.fuerst@aon.at

**Karin Gattringer**

Kinesiologin und Bowen Technik Practitioner

Wacholderstraße 11, 4484 Kronstorf
Mobil: 0650 / 311 29 59
E-Mail: karin.gattringer@aon.at
www.kinesiologie-gattringer.at

**Gertrude Glück**

LEAP-Gehirnintegration, Interdisziplinäre Bewegungskonzepte

Weichstetten West 27, 4502 St. Marien
Tel.: 07227 / 8569
E-Mail: gertrude.glueck@aon.at
www.leap-gehirnintegration.com

**Andrea Hahn**

Gehirnintegrations-Kinesiologin, Buchautorin

Wöberweg 6, 4060 Leonding
Tel.: 0732 / 77 73 71
E-Mail: andrea.hahn@ell.at
www.ell.at

**Mag.ª Anna-Sabina Kreuzhuber**

Kinesiologin

Ziegeleistraße 68, 4020 Linz
Tel.: 0732 / 65 06 05, Mobil: 0660 / 341 04 84
E-Mail: sabine.kreuzhuber@hotmail.com
www.kinesiologie-organ.at

**Veronika Morawek**

Kinesiologin, Sozialpädagogin

Dorfstraße 19, 4264 Grünbach
Tel.: 0650 / 944 77 33
E-Mail: v.morawek@gmx.net
www.kinesiologie-veronika.at

**Susanne Pfeffer**

Gehirnintegrationskinesiologin, CSIR-Praktikerin

Rapolddeck 29, 3335 Weyer
Mobil: 0664 / 738 019 90
E-Mail: susanne.pfeffer@aon.at

**Petra Plann**

Kinesiologin

Pachergasse 17, 4400 Steyr
Mobil: 0650 / 224 44 92
E-Mail: petra@gesund-durchs-leben.at
www.gesund-durchs-leben.at

**Susanne Pohl**

LEAP-Practitioner

Gerhardsberg 5, 4842 Zell am Pettenfirst
Mobil: 0676 / 340 67 47
E-Mail: susannepohl@gmx.at
www.ganzheitsmed-pohl.at

**Doris Richl**

Kinesiologin

Losensteinleitenstraße 1, 4492 Hofkirchen im Traunkreis
Tel.: 07253 / 200 20
Mobil: 0664 / 163 64 16
E-Mail: hadope@aon.at

**Krista Rieger**

Kinesiologin

Öttlstraße 2, 4493 Wolfen
Tel.: 07253 / 8592
E-Mail: krista.rieger@gmx.at

**Mag.ª Marion Schneider**

Kinesiologin, dipl. Mentaltrainerin

Andreas Hofer Platz 1, 4020 Linz
Mobil: 0664 / 44 28 920
E-Mail: marion@zurmitte.at
www.zurmitte.at

**Petra Springer-Langthaler**

Kinesiologin

Jägerweg 4, 4609 Thalheim b. Wels
Mobil: 0650 / 240 98 78
E-Mail: info@klarerkopf.at
www.klarerkopf.at

**Ursula Waldi**

Kinesiologin, Zert. Erwachsenenbildnerin und Trainerin,
Zert. Energetikerin

Lindenstraße 2A, 4540 Bad Hall, Tel.: 0676 / 341 22 57
E-Mail: rohatsch@seminarimwohnzimmer.at
www.seminarimwohnzimmer.at

**Manuela Maria Wieser**

Pentalogische Klang-Energetik | Bowtech | BodyTalk |
Kinesiologie

Grünbrunn 24, 4491 Niederneukirchen
Mobil: 0664 / 121 07 78, Fax: 07224 / 755 54
manuela@wieser.or.at, www.wieser.or.at

**Mag.ª Petra Wilfingseder**

Stress-Management-Beraterin, Consultant nach Three In One
ConceptsTM, Kinesiologin

Edramsberger Straße 47, 4073 Wilhering, Tel: 0699 / 1010 2343
E-Mail: petra_wilfingseder@hotmail.com
www.petra-wilfingseder.at



Handy für Ihr Kind, was Sie vorher wissen sollten.



Text: Prof. Dr. Ingrid Gerhard



Bilder: © rimmdream - Fotolia.com / © Ezio Gutzemberg - Fotolia.com

Interview mit dem Umweltarzt Dr. Mutter

Am 11.12.2009 gab der Umweltmediziner Dr. Mutter der Schwäbischen Zeitung ein Interview zu der Frage, was er von dem Handy als Weihnachtsgeschenk für Kinder hält. Da ich Dr. Mutter in seiner Zeit als Mitarbeiter der Umweltambulanz der Universitätsklinik in Freiburg kennen- und schätzen gelernt habe, erbat ich von ihm die Erlaubnis, das Interview, das in der Zeitung stark gekürzt worden war, in ungekürzter Form und durch weitere Punkte ergänzt für meine Leser in meinem Webmagazin www.netzwerk-frauengesundheit.com publizieren zu dürfen. Diese Erlaubnis hat er mir per Mail erteilt.

VERBREITUNG VON ELEKTROSMOG

SZ: Viele Kinder wünschen sich zu Weihnachten ein Handy. Was halten Sie davon?

Mutter: Würden Sie Ihrem Kind 2 kg Zigaretten zu Weihnachten schenken? Aber Spaß beiseite, die wissenschaftlichen Daten zeigen eindeutig, dass Handytelefonieren mindestens genau so gefährlich ist wie das Zigarettenrauchen. Bei Kindern ist der schädliche Effekt noch höher. Darauf haben ja die oberste europäische Umweltbehörde oder die russische Strahlenschutzkommission mehrfach hingewiesen und vor Handys und anderen Funkinformationssystemen gewarnt.

Dies zeigen jetzt auch die neuesten Ergebnisse der bisher größten und aufwendigsten Studie der Geschichte zu diesem Thema (WHO Studie) oder andere Studien: Junge Erwachsene, welche in ihrer Kindheit oder Jugend mit dem Handy telefonierten, haben ein 5,2-fach erhöhtes Risiko, an einem bösartigen Hirnkrebs zu erkranken, im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, welche nie mit dem Handy telefonierte. In Wirklichkeit dürfte das Hirnkrebsrisiko aber noch höher liegen, da die benutzte Kontrollgruppe ja nicht völlig strahlenfrei lebte, und somit die Unterschiede der Krank-

heitshäufigkeiten verwässert wurden.

Die Kontrollgruppe hat zwar nicht oder nur wenig mit dem Handy telefoniert, aber war anderen technischen Mikrowellenstrahlungen aus Schnurlostelefonen, Mobilfunksendern und schnurlosen Internetsendern (WLAN) ausgesetzt. Weiterhin waren sie unendlich oft "Passivtelefonierer", das heißt, sie waren den Strahlungen ausgesetzt, welche von Handytelefonierern in einem Umkreis von etwa 300 m ausgesendet wurden. Mehrere Forschungen der Universität Lund in Schweden haben z.B. gezeigt, dass die Handystrahlung aus einer Entfernung von 1,80 m noch schädlicher ist auf die Blut-Hirn-Schranke und die Gehirnproteine als die direkte Bestrahlung.

Die Kinder haben heutzutage keine Chance mehr zu leben, ohne dieser technischen Strahlung, Elektromog, ausgesetzt zu sein. Denken Sie nur an Schulen, wo bald praktisch jedes Kind ein Handy trägt und benutzt oder in den Schulen DECT- und WLAN Anlagen in Betrieb sind. Handys, WLAN, Mobilfunksender und auch Schnurlostelefone senden ja auch, wenn nicht telefoniert wird oder nicht gesurft wird.

Wohlgemerkt, der schädliche Effekt zeigt sich schon nach einer Anwendungsdauer von 10 Jahren. Um die Schädlichkeit von Zigarettenrauchen zu beweisen, benötigen Sie 20 - 40 Jahre Beobachtungsdauer. Und da würden Sie auch eine unbelastete Kontrollgruppe nehmen, die nie Zigarettenrauch ausgesetzt war. Dann ist der Unterschied und der Effekt größer. Leider finden Sie aber keine unbestrahlte Kontrollgruppe mehr. Alle Menschen, fast weltweit (es gibt weltweit etwa 4 Milliarden Handys), sind dieser Strahlung rund um die Uhr ausgesetzt. In Deutschland bestehen 100 Millionen Handyverträge, mehr als Einwohner, und über 200000 Mobilfunksendeanlagen.

Brisant an der ganzen Sache ist ja auch, dass die Gesundheitsrisiken durch Mobilfunk nicht versicherbar sind. Die Versicherungs-

konzerne schätzen offenbar das Gesundheitsrisiko des Mobilfunks zu hoch ein.

Aus einem zweiten Grund sind Handys nicht zu empfehlen, falls Sie noch einen Grund für die Leser suchen:

Für die Elektronikbauteile benötigt man das Element Tantal. Davon gibt es auf der Erde aber wenig, bzw. hauptsächlich in Afrika. Für den Tantalabbau werden aber die dort ansässigen Völker vertrieben oder ermordet, und die Abbauegenden weiträumig mit giftigen Substanzen verseucht. Jedes Handy ist also auch ökologisch und sozial eine Katastrophe. Man weiß auch, dass Kinder, welche Handys benutzen, weniger soziale Kontakte und soziale Fertigkeiten aufweisen als Kinder ohne Handys. Die Kinder heute sitzen ja schon ein Großteil ihrer Lebenszeit, die sie sinnvoller z.B. in der Natur verbringen könnten, vor elektronischen Medien und eben auch am Handy.

HANDYSTRAHLUNG BESONDERS FÜR KINDER GEFÄHRLICH

SZ: Warum sind Handystrahlen vor allem für Kinder gesundheitsschädlich? Gibt es Studien, die das belegen?

Mutter: Es ist wichtig zu erwähnen, dass auch bei Erwachsenen schädliche Effekte beobachtet werden können. Aber heute sind Feten schon betroffen. Ein Teil der Studien hat nämlich untersucht, wie der Gesundheitszustand von Kindern ist, deren Mütter in der Schwangerschaft das Handy benutzten. Das brisante Ergebnis: die im Mutterleib bestrahlten Kinder litten häufiger an Aufmerksamkeitsstörungen als ihre vorgeburtlich unbestrahlten Genossen.

Und auch Säuglinge können stark belastet sein: Durch Babyphones. Die senden 24 Stunden eine digital gepulste Mikrowellenstrahlung aus. Säuglinge und Kinder haben ein Gehirn, welches sich im Wachstum befindet. Und jedes schnell wachsende Gewebe reagiert empfindlicher auf die Strahlung.

Weiterhin ist der Schädelknochen von Kindern noch nicht dick verkalkt, so dass in ein Kinderhirn mehr Strahlung eindringt als in ein Erwachsenen Gehirn. Die internationalen Grenzwerte, welche an einer wassergefüllten Puppe mit 30-minütiger Einstrahlung festgelegt wurden, schützen uns nur vor der Hitzewirkung dieser Strahlung. Das Gehirn wird durch die Handystrahlung also nur um ein paar Hundertstel Grad Celsius erwärmt.

Die Grenzwerte schützen aber nicht vor den biologischen Wirkungen der Handystrahlung. Und da gibt es bezüglich der Schädigung der menschlichen Erbsubstanz, also der DNA, keinen Unterschied zwischen radioaktiver Gamma-Strahlung, und Handystrahlung. Beide Strahlungsarten führten zu den selben Erbsubstanzschäden. Dies wurde in einer von der EU geförderten Studie an 14 europäischen Forschungszentren eindeutig bewiesen und neuerdings nochmals bestätigt.

LANGZEITFOLGEN VON HANDYSTRAHLUNG

Wir wissen ja nun seit einiger Zeit, dass niedrig dosierte radioaktive Strahlung, welche nicht zu einer Erwärmung oder zu Verbrennungen führt, doch aber erst nach Jahrzehnten tödlich sein kann,

Es ist, gelinde ausgedrückt, schon ziemlich eigenartig, dass die Grenzwerte für Handystrahlung nur gegen die Überhitzung schützen, aber nicht vor Langzeitfolgen.

Neben

- Schäden der Erbsubstanz wurden aber auch
- Hirnstromveränderungen,
- die vermehrte Bildung von schädlichen Freien Radikalen im Körper,
- Hormonveränderungen und vielerlei Befindlichkeitsstörungen, sowie
- Schäden an menschlichen Samenzellen durch Handystrahlung bewiesen.

Es verwundert also nicht, dass unsere Kinder immer häufiger unter Verhaltensstörungen und Entwicklungsstörungen leiden, die vor 30 Jahren praktisch noch unbekannt waren.

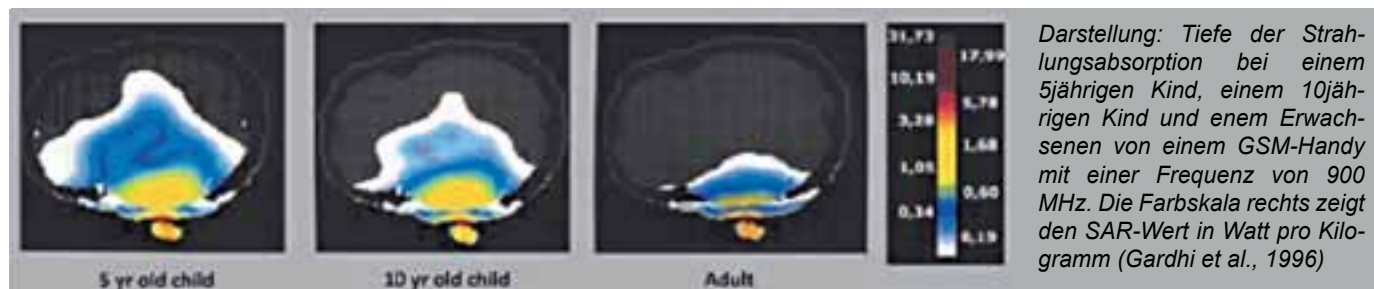
- Alleine wegen ADS/ADHS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom) schlucken deutsche Kinder pro Jahr schon über 2000 kg Ritalin, eine Psychodroge.
- Und etwa ein Drittel der deutschen Kinder leidet an Verhaltensstörungen (laut Umweltbundesamt Berlin, 3.10.09),
- und viele an Kopfschmerzen (laut RKI-Kinder-Studie).

Wie in meinem neuen Buch beschrieben ("Gesund statt chronisch krank"), zeigt die Datenlage, dass neben der zunehmenden Strahlenbelastung auch Impfbegleitstoffe, Gifte in der Nahrung, und Amalgamfüllungen der Mütter an diesem Desaster ursächlich sein können. Übrigens nehmen gerade auch tödliche **Gehirnkrebse** bei Kindern deutlich zu und haben sogar die Blutkrebshäufigkeit, welche selbst auch ansteigt, fast überholt. Eine neue Studie an Ratten, welche von der Universität Leuven in Belgien durchgeführt wurde, hat sogar gezeigt, dass Handystrahlung süchtig macht, aber zum vorzeitigen Tod der bestrahlten Ratten führt.

KRANKHEITEN DURCH HANDYSTRAHLUNG

SZ: Welche Krankheiten können Ihrer Meinung nach durch Handystrahlen entstehen?

Mutter: Nach derzeitigem Wissensstand können tatsächlich einige Beschwerden und Krankheiten durch die Handystrahlung ausgelöst oder verstärkt werden: **Kopfschmerzen, Tinnitus, Schlafstörungen, Blutdruckprobleme, psychische Krankheiten, Erregtheit trotz chronischer Müdigkeit, Kopfdruck, Sehstörungen, Asthma, Schlafstörungen, Verhaltens- und Entwicklungsstörungen im Kindesalter, Infektanfälligkeit, Nervenschäden, Stoffwechselerkrankungen, Konzentrationsstörungen, Gedächtnisprobleme, Infektanfälligkeit und als schlimmste Konsequenzen neurodegenerative Erkrankungen und Krebs.** Dies wurde von der russischen Strahlenschutzkommission im Jahre 2008 veröffentlicht. Alterskrankheiten werden immer jüngere Menschen treffen und die durchschnittliche krankheitsfreie Lebenserwartung wird nach Ansicht von unabhängigen Experten schon in den nächsten Jahrzehnten drastisch abnehmen. Übrigens hat sich der Anteil an psychischen Erkrankungen in den letzten 10 Jahren verdoppelt.



Darstellung: Tiefe der Strahlungsabsorption bei einem 5jährigen Kind, einem 10jährigen Kind und einem Erwachsenen von einem GSM-Handy mit einer Frequenz von 900 MHz. Die Farbskala rechts zeigt den SAR-Wert in Watt pro Kilogramm (Gardhi et al., 1996)

Chronische Krankheiten sind für über 80% der Ausgaben im Gesundheitswesen verantwortlich und der größte Teil davon ist durch exogene Faktoren, also durch Schadfaktoren aus der Umwelt oder Ernährung, bedingt. Nur ein geringer Teil wird durch Gene verursacht. Es gibt auch sehr ernst zu nehmende Hinweise, dass die Strahlung von Funksendern zu Pflanzenschäden und zum jetzigen Bienensterben (Colony collapse syndrome) beiträgt und auch z. B. Vögel geschädigt werden können.

Neueste Hinweise bestehen auch dahingehend, dass z. B. Schimmelpilze in Häusern, welche bestrahlt werden, mehr und aggressivere Pilzgifte in den Wohnraum ausdünsten. Meine Beobachtungen deuten zudem darauf hin, dass die Strahlung auch Infektionserreger, wie z.B. Borrelien, in Stress versetzen könnten, und Infektionen einen schwereren und chronischen Verlauf zeigen könnten.

RISIKO VON HANDYSTRALUNG REDUZIEREN

SZ: Wenn Kinder nur ab und zu mit dem Handy telefonieren, ist das genauso riskant, wie wenn man täglich länger damit telefoniert?

Mutter: Nun, weniger zu telefonieren ist schon gesünder. Das ist ähnlich wie beim Rauchen: eine pro Tag macht nicht so viel, wie 20 pro Tag.

UMGANG MIT DEM MOBILFUNKPROBLEM IN EUROPA

SZ: In Frankreich soll Schülern unter 15 Jahren verboten werden, ihr Handy in der Schule zu benutzen. Wie sieht es in anderen Ländern Europas aus?

Mutter: In Frankreich wird sogar über ein generelles Handyverbot für Kinder diskutiert. Wegen gesundheitlicher Probleme bei den Angestellten haben alle Bibliotheken von Paris ihre WLAN-Netze abgeschaltet. In Frankreich mussten Mobilfunkbetreiber auf Gerichtsbeschluss ihre Handymasten abbauen, weil die Anwohner sich vor Gesundheitsschäden fürchteten. Das Parlament in Lichtenstein setzt sich für eine drastische Reduzierung der Grenzwerte ein, Belgien hat sie schon reduziert aufgrund der eigenen oben erwähnten Rattenstudie.

Salzburg hat vor Jahren schon die Salzburger Vorsorgewerte eingeführt, die extrem niedriger sind als die deutschen Grenzwerte, die österreichische Ärztekammer warnt schon seit Jahren vor den Gesundheitsgefahren von Mobilfunk und anderen Funksystemen, und die Europäische Umweltagentur hat ihre Warnung von 2007 jetzt nochmals eindringlich bekräftigt. Außerdem sprach sich die Mehrheit des EU-Parlamentes 2008 für eine Reduzierung der Grenzwerte aus und Immobilienfachhändler belegen, dass Immobilien mit Sichtkontakt zu Handymasten schlecht verkauft werden können. In skandinavischen Ländern ist die Krankheit "Elektrosensibilität" anerkannt, und Betroffene haben die Möglichkeit, in funkarmer Oasen zu ziehen, wo sie ein normales Leben führen können.

Natürlich wehrt sich die Mobilfunkindustrie mit Macht gegen mobilfunkkritische Stimmen. Auch werden mobilfunkkritische Studien angegriffen oder deren Autoren denunziert. Als Beispiel mag hier Prof. Lerchel, Mitglied unserer Strahlenschutzkommission und bekannter Handymbefürworter, stehen, der mobilfunkkritische Studien aus Österreich, als "gefälscht" bezeichnete. Dies löste einen medienwirksamen Skandal aus, der mit Unterstützung des Rektors der Universität Wien fast zu dem Rückzug dieser Studien führte. Mittlerweile wurde der Fall aber aufgeklärt und als Finte der Mobilfunkindustrie, um ihnen unangenehme Studienergebnisse zu beseitigen, entlarvt. Trotzdem wurde der Ruf der mobilfunkkritischen Wissenschaftler durch die angezettelte Medienkampagne,

in der Spitze durch den mobilfunkfreundlichen "Spiegel" so geschädigt, dass er durch eine Richtigstellung wohl nur schwer wiederhergestellt werden kann.

Dass sich die Mobilfunkindustrie mit allen Mitteln wehrt, ist aber verständlich, denn es geht buchstäblich um das Überleben dieses wohl weltweit neben der Pharmaindustrie mächtigsten Industriezweiges: Man fürchtet ähnliche Szenarien wie bei Asbest, Holzschutzmittel und Tabak: Verbot und eine unendliche Prozesswelle von Geschädigten. **Allerdings sind in USA schon die ersten Gerichtsprozesse von Hirntumoren durch Handystrahlung erfolgreich durchgeführt worden.**

Die Mobilfunkindustrie und die zahlreichen von Ihnen abhängigen Experten geben mit Unterstützung der großen Funk- und Printmedien absolute Entwarnung und Unbedenklichkeitserklärungen. Die von Ihnen gegründete Forschungsgemeinschaft Funk und das IZMF (Informationszentrum Mobilfunk e.V.) gibt sogar in Ärzteseminaren, die von den Ärztekammern akkreditiert sind, Entwarnung und stellt Strahlenschäden als eingebildet und psychisch bedingt dar.

Die besten Studien, welche im Rahmen des deutschen Mobilfunkforschungsprojekts (DMF) geplant waren, wurden auf Druck der Netzbetreiber (!) nicht durchgeführt. Stattdessen wurde das Geld für "Risikokommunikationsforschung" ausgegeben, für Kurzzeitversuche und methodisch schlechte Untersuchungen zum Phänomen der Elektrosensibilität. Die entwarnenden Ergebnisse der mit 50% durch die Mobilfunkindustrie finanzierten Studie waren absehbar. Die meisten der durch die Mobilfunkindustrie finanzierten Studien geben ja Entwarnung.

Auch die Bundesregierung gibt anhand der Tatsache, dass sie Hauptaktionär der T-Mobile sind und über 50 Milliarden Euro beim Verkauf der UMTS Lizenzen an die Netzbetreiber eingenommen haben, Unbedenklichkeitsbescheinigungen für Mobilfunk und andere Funksysteme. Viele Experten sehen darin aber Übereinstimmungen mit der Debatte um die Schädlichkeit des Rauchens.

Weltweit hat sich gerade Deutschland dafür einen Namen gemacht, da insbesondere die deutschen Politiker, Wissenschaftler und Beamte (z.B. der Chef des ehemaligen Bundesgesundheitsamtes) sehr viel Geld von der Tabakindustrie angenommen haben, damit ein Rauchverbot oder Werbebeschränkungen um Jahrzehnte hinausgezögert wurden.

In der Informationsschrift des Umweltbundesamtes Berlin: "Späte Lehren aus frühen Warnungen" werden solche Zusammenhänge deutlich aufgezeigt. Die Österreichische Ärztekammer und ein Übersichtsartikel in der Zeitschrift "Lancet" kommen zu folgendem Schluss:

"Wenn Handys Lebensmittel wären, würden sie sofort verboten".



Dr. med. Joachim Mutter

Abteilung für Umwelt- und Integrative Medizin
Department of Environmental and Integrative Medicine

www.zahnklinik.de



Prof. Dr. Ingrid Gerhard

Fachärztin für Frauenheilkunde
Naturheilverfahren,
Umweltmedizin,
freie Dozentin, Autorin

www.netzwerk-frauengesundheit.com

Rauchen zerstört Denkfähigkeit



Rauchen gilt als cool. Doch kann sich das spätestens im Alter rächen.

Britische Studien zeigen den Zusammenhang zwischen Rauchen und kognitivem Abbau. Dabei soll der geistige Verfall bei Rauchern ungefähr einer Lebenszeit von zehn Jahren gleichen.

Text: Deutsche Gesundheits Nachrichten

Eine Kohortenstudie in „Archives of General Psychiatry“ (2012; doi: 10.1001/archgenpsychiatry.2011.2016) legt den Zusammenhang zwischen Nikotingebrauch, also Rauchen, und beschleunigtem geistigen Abbau dar.

Séverine Sabia vom Londoner University College zeigte nach Auswertung der Whitehall-II-Kohortenstudie, dass Raucher schon nach fünf Jahren schlechter bei kognitiven Tests abschnitten als Nichtraucher. In der Whitehall-II-Kohortenstudie wurden über 10.000 britische Staatsbeamte bezüglich ihrer Lebensgewohnheiten befragt und kognitiv-mnestischen Tests unterzogen.

Die kurzfristig von Rauchern empfundene und oft als positiv bewertete Steigerung der Konzentrations- und Denkleistungsfähigkeit zieht langfristig erhebliche Nachteile mit sich. Die Effekte sind subjektiv und eben nur kurz anhaltend.

Rauchen ist ein Risikofaktor für Arteriosklerose. Arteriosklerose bedeutet, dass Gefäße brüchig und unflexibel werden. Die Gefahr von Durchblutungsstörungen steigt. Im Gehirn hat dies erhebliche Folgen. Eine unzureichende Blutversorgung führt zu Sauerstoff- und Nährstoffmangel und schließlich zum Zelluntergang. Sterben Hirnzellen ab, so büßt man unweigerlich geistige Fähigkeiten ein.

In den Tests zeigten sich v.a. Defizite in den Exekutivfunktionen und der Auffassungsfähigkeit. Exekutivfunktionen sind wichtig für das Planen und Handeln, also essenziell im Berufs- und Alltagsleben. Lässt die Auffassungsgabe nach, verstehen wir komplexe Zusammenhänge nicht mehr, werden im Denken unflexibel und unsicher.

Die Auswertung von Frau Sabia zeigte eine Dosis-Wirkungsabhängigkeit, d.h. je mehr geraucht wurde, desto schlechter waren die Testergebnisse. Auch zehn Jahre Abstinenz konnten die Defizite nicht aufheben. Sabia postuliert eine Unterschätzung des Zusammenhanges zwischen Rauchen und geistigem Abbau. Sie begründet dies damit, dass bei Langzeitbeobachtungen die Raucher viel früher an den Folgeerkrankungen versterben und Raucher sich oft den Follow-up-Untersuchungen (Nachfolgeuntersuchungen) entziehen.

Quelle: Deutsche Gesundheits Nachrichten | Blogform Social Media GmbH, Kurfürstendamm 206 | D-10719 Berlin
Nachzulesen unter: www.deutsche-gesundheits-nachrichten.de

DEUTSCHE GESUNDHEITS NACHRICHTEN

Schlaf und Traum

im Überblick

Bild: "Dreams" - John Anster Fitzgerald (englischer Maler, 1823 - 1906)

Text: Arvid Leyh
© 2013 www.dasGehirn.info

Wie haben Sie letzte Nacht geschlafen? Tief oder flach? Unruhig? Genug? Die letzte Frage ist die wichtigste, denn Schlaf ist eine Art Allheilmittel: der Körper regeneriert, das Gedächtnis konsolidiert sich. Doch viele Fragen sind noch offen.

Ob lang oder kurz, tags, nachts oder den ganzen Winter. Liegend, stehend – auch auf nur einem Bein –, schwimmend, kopfüber, womöglich sogar fliegend – ein jedes Tier schläft nach seiner Manier. Doch Schlaf ist nicht gleich Schlaf – während die meisten Säugetiere im Schlaf das Bewusstsein komplett verlieren, sind Delphine und andere Meeressäuger auch im Schlaf zur Hälfte wach. Zu einer Hirnhälfte. Das ermöglicht dem Tier zwar nicht die komplette Bewegungsfreiheit, doch ein Auge behält die Umwelt immer im Blick und die Atmung ist gesichert. Auch diverse Vogelarten beherrschen den Trick, nur eine Seite des Gehirns schlafen zu lassen.

Beim Menschen ist das anders, hier schlafen zwei Hirnhälften und das ganze Bewusstsein. Das ist so alltäglich wie geheimnisvoll: Jede Nacht mit dem Einschlafen verlieren wir das Bewusstsein, löst sich unsere Persönlichkeit auf. Am nächsten Morgen können wir manchmal sogar zuschauen, wie sich unsere Welt langsam wieder zusammensetzt: Wo sind wir? Was war gestern? Was kommt heute? Mit diesen Erinnerungen einher geht das emotionale Hintergrundrauschen und wenn wir Glück haben, springen wir freudig aus dem Bett.

Nächtliche Gase

Doch warum schlafen wir überhaupt? Dieses berühmte Drittel Lebenszeit, gegen dessen Verschwendung Popstars regelmäßig ansingen – die Fantastischen Vier zum Beispiel mit „Sofort Vollgas, volle Dosis, Du kannst schlafen wenn Du tot bist“ – es ließe sich doch besser verbringen, als in der Bewusstlosigkeit. Für die physiologische Seite dieses Warum hatten bereits die antiken Griechen Erklärungen: Dämpfe seien der Auslöser, sie entstünden im Magen und sammelten sich im Kopf. Dort kühlten sie das Gehirn, sanken dann ins Herz und kühlten auch dieses. Soweit die Version von Aristoteles, für den das Gehirn vor allem ein Kühlschranks fürs Blut war und das Herz der Sitz der wichtigsten Seelen. Sein Lehrer Platon hatte eine fast noch schönere Erklärung – auch er sah Magendämpfe als auslösend, doch die verstopften die Poren des Gehirns. Und isolierten es so vom Körper.

Inzwischen wissen wir ein wenig mehr und Nicole Simon fasst das in ihrem Artikel zur Anatomie des Schlafes zusammen. An dieser Stelle daher nur ein kurzer Ausblick: Zum Beispiel beobachtete Allan Rechtschaffen vom Mt. Sinai Hospital in New York 1968 die Gehirne von Schlafenden per EEG. Er sah, wie sich die elektrische Aktivität der Hirnfrequenzen mit dem Einschlafen zunehmend verlangsamte – um nach 90 Minuten wieder anzusteigen. Und dann wieder abzusinken. Welle um Welle der Hirnaktivität lässt sich allnächtens beobachten, je nach Schlafdauer vier bis sechs, und die letzte dieser Wellen spült uns an den Strand des Erwachens. Sie, oder der Wecker.

Paradox

Man unterscheidet vier Schlafphasen, von denen in deren Körper und Gehirn so ruhig sind, wie das für den Schlaf typisch ist. Doch Phase vier geht mit beschleunigter Atmung und auffälligen Augenbewegungen einher – Rapid Eye Movements. Sie sind Namensgeber des REM-Schlafes, der seit seiner Entdeckung von den drei anderen Phasen des Nicht-REM-Schlafes unterschieden wird. Es waren Eugene Aserinsky und Nathaniel Kleitman, die an der Universität Chicago bereits 1953 die auffällige Hirnaktivität dieser Phase beobachteten. Und nicht nur die war auffällig hoch, sondern auch Energieverbrauch, Atemfrequenz, Pulsfrequenz und oft sogar die Durchblutung der primären Geschlechtsorgane. Insgesamt scheint das Gehirn dem Wachen viel näher als dem Schlafen – daher wird der REM-Schlaf auch als paradoxer Schlaf bezeichnet. In dem allerdings die Muskeln maximal entspannt sind.

Eine solch tiefe Entspannung kann sich nicht jedes Tier leisten: Antilopen müssen im Notfall schnell flüchten und kennen keine REM-Phase. Löwen schon, sie haben kaum jemanden zu fürchten. Womöglich hat die REM-Phase auch etwas mit dem Entwicklungsgrad bei der Geburt zu tun. Das würde erklären, warum der menschliche Säugling – der vergleichsweise unterentwickelt zur Welt kommt – die Hälfte seiner Schlafenszeit in der REM-Phase verbringt: Die rasante Hirnentwicklung in dieser Phase erfordert einen höheren Anteil an REM-Schlaf. Doch für Menschen jeden Alters scheint diese Form des Schlafes enorm wichtig zu sein. Schon Allan Rechtschaffen beobachtete, dass der Bedarf an REM-Schlaf ansteigt, wenn der in den Nächten davor zu kurz kam – nach fünf Tagen ohne REM scheint selbst der lauteste Krach ihn nicht mehr verhindern zu können.

Verträumt

Nicht nur, aber vor allem in REM-Phasen wird geträumt. Mal von göttlichen Ratsschlägen, mal von schrecklichen Geschehnissen, oft von Banalem und häufig jenseits der Gesetze von Logik und Physik. Und doch fühlt sich, was auch immer im Traum geschieht, für den Träumer an wie eine reale Situation und so ist es kein Wunder, dass von Zukunftsvisionen bis zu verdrängten Trieben allerlei Mysteriöses in Träume hinein geheimnist wurde und immer noch wird. Vermutlich sind Träume gar nicht so geheimnisvoll. Oder doch?

Luzides Träumen galt bislang als esoterischer Mumpitz und sorgte für einige Mythen: Der Mensch könne seinen Körper verlassen, und „schauen Sie dort: ein blauer Fleck, wo ich mich gestern Nacht an der Spitze des Mount Everest gestoßen habe. Das ist der Beweis.“ Ganz so außerkörperlich-dualistisch geht es wohl nicht zu zwischen Körper und Geist, aber tatsächlich ist luzides Träumen auch alles andere als Einbildung: Es gibt Menschen, die sich während des Träumens bewusst werden, dass sie träumen. Und damit den Traum beeinflussen können. Michael Czisch vom Max-Planck-Institut für Psychiatrie hatte das Glück, einige luzide Träumer zum Schlaf im Scanner überreden zu können – erstmals überhaupt. Dabei entwickelte sich nicht nur eine sehr interessante Kommunikation über die Grenzen von Wachen und Schlafen hinweg. Es ergab sich auch eine sehr interessante Folgefrage, denn den Unterschied zwischen unbewusstem Traum und luzidem Traum macht der Grad an Bewusstheit. Welche Hirnareale sind beim luziden Träumer also zusätzlich aktiv? - Die Testpersonen zeigten z. B. während ihrer Traumphase einen starken

Das Wichtigste in Kürze

- Nicht alle schlafen mit beiden Hirnhälften
- Nicht die Gase des Magens sind es, die uns schlafen lassen
- Nicht alle Tiere können sich das Träumen erlauben
- Nicht jeder esoterische Mumpitz ist auch einer – zumindest luzides Träumen nicht
- Nicht ausreichend zu schlafen ist schlecht fürs Lernen

Aktivitätszuwachs in bestimmten Gehirnbereichen, speziell auf der rechten Seite.

Lernen im Schlaf

Trotz aller Forschung wissen wir vieles noch nicht – zum Beispiel, warum Schlaf so unbedingt notwendig ist, dass Schlaflosigkeit zu paranoiden Episoden führen kann, Schlafentzug zur Folter wird und in dauerhafter Form sogar zum Tode führen kann. Wir wissen aber, dass wir zwar schlafen, unser Hirn in dieser Zeit aber keineswegs faul ist, im Gegenteil: Wer auch immer für eine Prüfung zu lernen hat, tut gut daran, nicht die Nacht durchzupauken, sondern ausreichend zu schlafen. Denn das Gedächtnis braucht den Schlaf, um sich zu bilden. Was bei Vokabeln und chemischen Formeln von Vorteil ist, hat im Fall von traumatischen Erlebnissen in den Augen einiger Forscher eher nachteilige Effekte.

Genug geschlafen?

Eingangs sprachen wir von der Qualität des Schlafes, und wann er ausreichend sei. Das ist schwer zu sagen, denn anders als bei Hunger und Durst sendet unser Körper keine eindeutigen Signale, sobald dieses Bedürfnis befriedigt ist.

In diesem Sinn: schlafen Sie gut!

Quellen: www.dasGehirn.info -

Ein Projekt der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung und der Neurowissenschaftlichen Gesellschaft e.V. in Zusammenarbeit mit dem ZKM / Zentrum für Kunst und Medientechnologie Karlsruhe

www.dasGehirn.info
Der Kosmos im Kopf

Kaiserschnitt verzögert Gehirnentwicklung

Kurz- und Langzeitgedächtnis profitieren von normaler Geburt

Text: Johannes Pernsteiner

Foto: © GordonGrand - Fotolia.com

New Haven/Madrid/Berlin: Für das Gehirn des Neugeborenen macht es einen Unterschied, ob es das Licht der Welt per normaler Geburt oder infolge eines Kaiserschnitts erblickt. Vaginalgeburten sorgen für die Expression eines Proteins, das die Entwicklung des Hippocampus bis hin zu dessen Funktionstüchtigkeit im Erwachsenenalter verbessert, zeigen Forscher vom Madrider Instituto Cajal sowie der Yale School of Medicine in der Zeitschrift PloS ONE.

Schlüssel zur Neuronenbildung

Die Forscher um Tamas Horvath untersuchten 2012 die Auswirkungen einer natürlichen und operativen Geburt auf das Protein UCP2 (Mitochondrial uncoupling protein 2). Dieses bestimmt die Entwicklung der Neuronen und deren Netzwerke im Hippocampus, der für das Kurz- und Langzeitgedächtnis zuständigen Gehirnregion. UCP2 spielt zudem beim zellulären Stoffwechsel von Fett aus der Muttermilch mit, weshalb die Ausschüttung des Proteins bei der natürlichen Geburt den Übergang zum Stillen erleichtern dürfte, vermuten die Forscher.

Die Vaginalgeburt löst die Expression des UCP2 bei den Neuronen im Hippocampus aus, ermittelten die Forscher durch Experimente an Labormäusen, während dieser Prozess nach einer Sektio-Geburt nur abgeschwächt stattfand. Wurde das UCP2-Gen ausgeschaltet oder die Funktion des Proteins chemisch unterbunden, so beeinflusste dies die Ausdifferenzierung der Neuronen und Netzwerke im Hippocampus und schädigte auch das Verhalten im Erwachsenenalter, sofern es mit dieser Gehirnregion in Verbindung stand.

"Die Ergebnisse zeigen eine potenziell entscheidende Rolle von UCP2 in der Entwicklung von Netzwerken im Gehirn und daraus folgender Verhaltensweisen", sagt Horvath. Bewahrheitet sich die Annahme, wäre das ein brisantes Ergebnis, nehmen doch weltweit Kaiserschnitte, die nur aus Bequemlichkeit statt aus medizinischer Notwendigkeit durchgeführt werden, drastisch zu. "Dieser Trend könnte nachhaltige Folgen auf das menschliche Gehirn haben, die bisher völlig übersehen wurden", so der Mediziner.

Auch Atmung und Stoffwechsel beeinträchtigt

"Mäuse liefern bei vielen Krankheitsbildern sowie für die Gehirnentwicklung ein Modell, das mit über 90-prozentiger Treffsicherheit auch beim Menschen zutrifft. Vieles im Nervensystem läuft identisch ab", erklärt die Berliner Genforscherin und Entwicklungsbiologin Carmen Birchmeier-Köhler im presstext-Interview. Auswirkungen der Geburtsform sind auch auf das Kleinhirn bekannt. "Tiere, die nicht durch den normalen Geburtsvorgang geboren wurden, hatten später ein unreifes Atmungszentrum."

Nachteilige Wirkung der Schnittgeburt auf die Atmung - speziell bei Frühgeborenen - sind jedoch auch für die Lunge dokumentiert. Fachexperten erklären diesen Effekt unter anderem durch den Wegfall der Resorption der Lungenflüssigkeit, die sonst bei einer Spontangeburt durch die Wehen begünstigt wird. Weitere aktuelle Studien deuten darauf, dass Kaiserschnitt-Entbundene im späteren Lebensverlauf ein höheres Adipositas-Risiko ausgesetzt sind (siehe: <http://bit.ly/OPiVGa>).

Originalstudie unter <http://bit.ly/MXVVEI>

Quellen: <http://www.cajal.csic.es>; <http://medicine.yale.edu>; <http://mdc-berlin.de>

Nachzulesen unter: www.presstext.com
presstext.redaktion: Johannes Pernsteiner

 **presstext**
Nachrichtenagentur

Türen machen vergesslich

Text: Johannes Pernsteiner

Gehirn löscht beim Verlassen des Raumes Informationen

© Felix Pergande - Fotolia.com

Indiana/Düsseldorf: Die Frustration, beim Betreten eines Raumes zu vergessen, was man gerade suchen oder tun wollte, kennen viele aus dem Alltag. US-Psychologen liefern nun eine Erklärung für dieses Phänomen.

Anderer Raum, andere Episode für das Gehirn.

"Türen sind wie Grenzen, die unser Denken in Ereignisse untergliedern. Durchschreitet man sie, trennt unser Gehirn seine Aktivität in Episoden und räumt sie dabei auch weg. Deshalb ist es schwieriger, sich in einem anderen Raum zurückzuerinnern", sagt Studienleiter Gabriel Radvansky von der Notre Dame Universität.

Die Forscher stellten ihren Versuchspersonen Erinnerungsaufgaben, bei denen sie entweder durch eine Tür zu gehen oder dieselbe Strecke im gleichen Raum zurückzulegen sollten. Egal, ob es sich um virtuelle oder reale Räume handelte: Nach dem Durchschreiten der Tür waren die Gedächtnislücken viel größer, berichten die Forscher in der Zeitschrift "Quarterly Journal of Experimental Psychology".

Zurückgehen hilft

Teils lässt sich das Phänomen auch durch "Kontexteffekte" erklären, wie der Düsseldorfer Psychologe Alex Buchner <http://www.psycho.uni-duesseldorf.de> gegenüber presstext schildert. "Was man im Raum A lernt, kann dort viel besser abgerufen werden als im Raum B. Denn wenn man etwa vor einer Vokabelliste sitzt,

merkt sich das Gehirn außer dem zu lernenden Wort auch den Kontext. Die orange Wand, die weiße Decke oder der grüne Bleistift werden zu Hinweisen, ohne denen ein späterer Abruf der Vokabel erschwert ist."

Beim Vergessen im Alltag hilft es oft, in den Originalkontext des Raumes zurückzugehen, in dem der verschwundene Gedanke entstand. Für Tests in der Schule oder im Hörsaal ist das freilich keine Option. "Teilweise reicht es aber auch schon, sich die Umgebung beim Lernen nur vorzustellen", so Buchner. Radvanskys Erkenntnisse gehen allerdings über die bereits länger bekannte Kontextwirkung hinaus: Nicht alle verlorenen Informationen lassen sich bei der Rückkehr in den Ausgangsraum wiederfinden, konnte er nun zeigen.

Abstract des Originalartikels unter
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21563019>
Quelle: <http://nd.edu>.

Nachzulesen unter: www.presstext.com
presstext.redaktion: Johannes Pernsteiner

 **presstext**
Nachrichtenagentur

Emotionale Intelligenz

Text: Silvia Brejcha

Was versteht man unter emotionaler Intelligenz?

- Emotionale Intelligenz bedeutet, mit den eigenen Gefühlen angemessen umgehen zu können, sie weder zu unterdrücken noch übertrieben zum Ausdruck zu bringen.
- Bei Entscheidungen Gefühle entsprechend einzubeziehen und so nicht nur dem Verstand sondern auch dem Herzen gerecht zu werden, also aus einer Kombination von verstandesmäßigen und emotionalen Impulsen zu handeln.
- Sich in andere Menschen einfühlen zu können und im Umgang mit anderen sowohl die eigenen, als auch die Gefühle der anderen Personen zu berücksichtigen.

Diese Fähigkeiten werden nicht in der Schule gelehrt. Wie wir mit Gefühlen umgehen, hängt von dem ab, was uns in unserer Familie vorgelebt wurde.



Foto: © bloomua - Fotolia.com

Kinder sind bis ungefähr zum 7. Lebensjahr völlig offene Wesen, die alle Informationen von außen ungefiltert absorbieren. Was sie in diesen frühen Jahren erfahren, wie sie behandelt werden, wie Eltern sich verhalten ist prägend.

Das Kind ist im Vergleich wie eine leere Festplatte, auf die Verhaltensprogramme wie eine Software aufgespielt werden. Diese Programme laufen dann automatisch und sind tief im Unterbewusstsein verankert.

Kleine Kinder gehen noch sehr natürlich mit Emotionen um. Sie erleben diese kurz und heftig und drücken diese ungehemmt aus. Durch Erziehung lernen sie jedoch, sich immer mehr von den eigenen Gefühlen zu distanzieren. Dabei versuchen sie besonders, negative und belastende Gefühle zu unterdrücken. Einerseits aufgrund dessen, wie sich Eltern auf emotionale Reaktionen ihrer Kinder verhalten, andererseits bilden Kinder einen instinktiven Schutzmechanismus, weil manche Gefühle für ein Kind zu intensiv und heftig wären. Es verdrängt diese Gefühle, die dann zu einem späteren Zeitpunkt an die Oberfläche kommen, sobald die Person über ein größeres Maß an Stabilität verfügt.



Foto: © Inna_astakhova - Fotolia.com

Wie kann man erkennen, ob ein Gefühl einer gegenwärtigen Situation entspringt, oder ob eine aktuelle Situation durch entsprechende Reize, als Auslöser für eine emotionale Reaktion fungiert, wo alte Gefühle an die Oberfläche gespült werden?

Wenn die Gefühlsreaktion der aktuellen Situation entspricht und dem Alter der betroffenen Person angemessen ist, dann handelt es sich um Gefühle der Gegenwart.

Wenn jedoch die Gefühlsreaktion übertrieben und der gegenwärtigen Situation nicht angemessen ist, dann handelt es sich um ein altes Gefühl der Kindheit, das durch die passenden Reize ausgelöst und dadurch wieder ins Bewusstsein gelangt ist.

Dazu zwei Beispiele:

- Führt eine harmlose Bemerkung bei einer Person zu einem heftigen Wutausbruch, dann ist das ein Zeichen dafür, dass hier alte Gefühle, die aus einer Kindheitssituation stammen und damals nicht verarbeitet werden konnten, zum Ausdruck gekommen sind.
- Ein weiteres Beispiel sind übertriebene Verlassenheitsängste, wenn jemand Angst hat allein zu sein, ständig mit Menschen zusammen sein muss, dann ist dies ein Hinweis auf eine Angst aus der Kindheit. Denn für ein Kind ist eine frühe Trennung von Eltern, insbesondere der Mutter, eine extrem lebensbedrohliche Erfahrung, die mit massiven Existenzängsten verbunden ist. Das Kind ist noch nicht in der Lage, für sich selbst zu sorgen und kann ohne Zuwendung und Fürsorge nicht überleben, daher ist das Gefühl der Existenzangst in dieser Situation durchaus angemessen und nachvollziehbar. Reagiert nun eine erwachsene Person zum Beispiel auf die Trennung von einem Partner oder Partnerin mit diesen extremen Verlassenheits- bzw. Existenzängsten, dann ist dies für die Situation nicht angemessen, da die erwachsene Person durchaus in der Lage ist, ohne den anderen zu überleben. Es geht hier jedoch nicht um eine Bewertung sondern um eine Orientierung, die uns helfen soll, unser oft verwirrendes, widersprüchliches Gefühlsleben besser zu verstehen.

Warum ist es sinnvoll, unseren Gefühlen genauso viel Aufmerksamkeit und Bedeutung zu geben, wie unserem Denken, unserem Verstand?

Wenn wir unsere Gefühle nur unterdrücken oder unangemessen und nur dann, wenn das Fass zum Überlaufen kommt, zum Ausdruck bringen, dann sind wir in Kindheitsreaktionen gefangen und produzieren dadurch meist genau die Situationen wieder, die wir eigentlich vermeiden wollen.

Die Unterdrückung von Gefühlen raubt uns Energie, die uns dann für unser jetziges Leben nicht in dem vollen Umfang zu Verfügung steht. In unserem Nervensystem sind diese alten, belastenden Gefühle in Form einer elektrischen Ladung gespeichert. Werden diese Gefühle in einem sicheren Rahmen zum Ausdruck gebracht und mit geeigneten Entkopplungsmethoden abgebaut, dann verschwindet die Ladung, die dort gebundene Energie wird frei und wir können uns der aktuellen Situation in angemessener Form stellen.

Nur wenn wir unsere eigenen Gefühle anerkennen und mit diesen wertschätzend umgehen, können wir auch empathisch auf andere reagieren und die Gefühle des anderen wahrnehmen und achten.

Wenn wir unsere Kindheitsverletzungen nicht heilen, sondern durch Vermeidungsverhalten unter Kontrolle halten, können wir anderen Menschen nicht mit der möglichen Herzlichkeit und Offenheit begegnen. Schock Erlebnisse und Traumen führen zu

einem gefühlsmäßigen Einfrieren, einer Starre und Distanziertheit. Kinder erleben solche Eltern als ablehnend und emotional kalt und fühlen sich zwar materiell gut versorgt, emotional jedoch nicht genährt und allein gelassen. Sie interpretieren das Verhalten der Erwachsenen als persönliche Ablehnung, was sie in ihrem Selbstwert verletzt und zu starken Unsicherheitsgefühlen und Schüchternheit führt. Tatsächlich geht es jedoch oft darum, dass die erwachsene Person einen Schock erlitten hat und als Reaktion ihr Herz verschlossen hat. Sie ist nicht mehr in der Lage, ihre Gefühle, zum Beispiel die Liebe zum Kind adäquat auszudrücken, es bedeutet jedoch nicht, dass das Kind nicht geliebt wird, trotzdem erlebt das Kind dies so.

Warum ist es sinnvoll sich bei der Verarbeitung von Gefühlen kompetent begleiten zu lassen?

Da wir selbst Teil des Problems sind, ist es für uns selbst oft sehr schwer unsere Gefühle entsprechend einzuordnen. Da wir in der Kindheit mit unseren Gefühlen oft allein gelassen wurden und deshalb unsere Emotionen als übermächtig und überflutend erfahren haben, braucht es eine verständige Begleitung, die mit teils heftigen Gefühlen kompetent umgehen kann und jetzt mit ihrer Anwesenheit für Sicherheit sorgt und das energetische Feld stabilisiert, so dass sich die betroffene Person ihren Gefühlen zuwenden kann und diese zum Ausdruck kommen können. Oft ist es wichtig, dass die begleitende Person als „Zeuge“ fungiert, dass das Leid wirklich gesehen und beachtet wird, damit sich tiefere Gefühlsschichten öffnen. Dies geschieht, wenn das nötige Vertrauen da ist und mit Gefühlen respektvoll umgegangen wird. Der Klient oder die Klientin spüren instinktiv, ob dieser Rahmen gegeben ist und die Begleitung in der Lage ist, auf die zur Oberfläche gelangenden Gefühle in angemessener Form zu reagieren.

Emotionale Intelligenz entsteht ...

- wenn wir Gefühle aus frühen Verletzungen verarbeiten, und in aktuellen Situationen freundlich, höflich und gelassen bleiben können.
- Wenn wir sachlich über Konflikte sprechen können und bei Entscheidungen den Bedürfnissen unseres Herzens Rechnung tragen.
- Wenn wir in Beziehungen wirklich unser Herz öffnen können, unsere Liebe für den anderen spürbar wird und ein Nehmen und Geben auch auf emotionaler Ebene stattfindet.



Foto: © fabioberti.it - Fotolia.com



Silvia Brejcha
Kinesiologin, System-Energetikerin

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

Dr. Charles Krebs

Begründer von **LEAP** Gehirntegration

Die Diagnose lautete: „Sie werden nie wieder gehen können, sie werden immer an den Rollstuhl gefesselt bleiben!“ Das sind Worte, die einem jegliche Hoffnung nehmen und in die in die Depression führen. Und es ist doch ganz anders gekommen!

Dr. Charles Krebs, Wissenschaftler und Meeresbiologe, hatte 1982 einen Tauchunfall, der ihn an den Rollstuhl fesselte.

Da er sich mit seinem Schicksal nicht abfinden wollte, setzte er während seiner Zeit in der Reha-Klinik schon diverse Techniken und seinen eisernen Willen ein, die es ihm ermöglichten sich nach einer Zeit aus dem Rollstuhl zu erheben und mit Hilfe von Krücken seine Beine nachzuschleifen.

Viele Stunden Tag für Tag visualisierte er die Nervenbahnen, die vom Gehirn zu den einzelnen Muskeln führen, bis er es endlich schaffte wieder Kontakt zu diesen herzustellen und die Muskeln zu zucken begannen. Mit Hilfe von stundenlanger Physiotherapie begann er seine Muskulatur anschließend wieder aufzubauen bis er es endlich schaffte sich aus dem Rollstuhl zu erheben.

Einige Zeit nach seiner physischen Regeneration und als Charles wieder im Arbeitsleben integriert werden sollte, entdeckte man, dass auch sein Gehirn durch diesen Tauchunfall geschädigt wurde – Charles litt unter dem sogenannten Frontallappen – Syndrom – das verursacht massive Konzentrationsstörungen und man hat Schwierigkeiten, seine Gedanken zu ordnen.

Er konnte seine Arbeit nicht mehr machen und wurde pensioniert, was für ihn eine weitere schwere Niederlage war und ihn in eine schwere Depression fallen ließ.

Er musste sich völlig neu orientieren. Er fand eine Stelle als Lehrer für Kinder und Erwachsene, die besser lesen lernen wollten. Charles, der vor seinem Unfall keine Lernschwierigkeiten kannte, entwickelte ein besonderes Mitgefühl mit den Menschen, die trotz härtestem Bemühen bei akademischen Leistungen immer wieder scheiterten.

Während dieser Zeit erholte sich sein Gehirn wieder und die nächsten neurologischen Tests ergaben wieder einen IQ von 160. Er wurde in sein früheres Arbeitsleben wieder integriert.

Wegen seiner Schmerzen im Rücken, seiner Probleme mit der Blase war er in Behandlung bei einem Akupunkteur, Rob Crickett. Rob, der als buddhistischer Mönch viele Jahre lang in Asien unterwegs war wurde ein guter Freund von Charles und eines Tages erwähnte er: „Charles, es wird die Zeit kommen in der du ein sehr guter Heiler werden wirst.“ Das waren damals sehr verwirrende Worte für Charles, die sich jedoch bewahrten sollten.

Andere Freunde waren auch ständig auf der Suche nach alternativen Heilmethoden für ihn und so kam es, dass Charles, zwei Jahre nach seinem Unfall zum ersten Mal Kontakt mit Kinesiologie hatte.

Nach einer 1 1/2 stündigen kinesiologischen Sitzung von Dr. Bruce Dewe reorganisierte sich sein Gangmuster und er war so fasziniert von den Ergebnissen dieser Arbeit, dass er 2 Tage später seinen ersten Kinesiologiekurs absolvierte.

Noch heute, wenn Charles seine Geschichte erzählt, sagt er immer wieder: „Wenn sich nicht so viel während dieser kinesiologischen Balance verändert hätte, würde er dieses Erlebnis als eines der eigenartigsten und verrücktesten abstempeln, die er je hatte. Mit einem Arm

ausgestreckt auf einem Massagebett zu liegen, auf den dann Druck ausgeübt wird, Punkte am Körper gehalten und gerubbelt werden, die sich irgendwo befinden nur nicht dort, wo das eigentliche Problem ist.“ Das war für sein wissenschaftlich denkendes Gehirn eine absolute Herausforderung und doch konnte er das Resultat sehen – seine Beine waren zum ersten Mal seit dem Unfall wieder mit den Hüften in einer Linie ausgerichtet und er konnte seine Beine heben und musste sie nicht mehr nachschleifen. Es war wie ein Wunder für Charles und der Beginn eines neuen Lebensabschnittes.

2 Tage danach absolvierte er seinen ersten Kinesiologiekurs bei Dr. Bruce Dewe.

Auf der Suche nach dem WARUM und WIESO die Arbeit mit dem Muskeltest und der Verwendung von Akupressurpunkten solche massiven Veränderungen im menschlichen Körper hervorrufen konnten, versuchte er so viel wie möglich über Kinesiologie zu erfahren.

Er war wieder integriert in seinem ursprünglichen Arbeitsleben, lehrte noch immer in der Spezialschule für leseschwache Menschen und sein Interesse für Kinesiologie wurde immer stärker.

Die ersten, für ihn verständlichen und schlüssigen Erklärungen und Modelle fand er bei Richard Utt, der das System Applied Physiology entwickelt hatte.

Er setzte diese neu erlernten Techniken sehr erfolgreich bei seinen Schülern ein, kam in Kontakt mit einigen klinischen Psychologen, die ihre „austherapierten“ Patienten zu ihm schickten und durch die Arbeit mit diesen Kindern entwickelte er sein LEAP – Gehirntegrationsmodell Mitte der 80-er Jahre.

Nach der schweren Zeit seit dem Unfall, in der sein Leben seine Wertigkeit verlor, hatte er nun ein voll ausgefülltes Leben wieder.

Derzeit arbeitet Dr. Charles Krebs als Kinesiologe im Lydian Centre in Boston, Massachusetts, Amerika und unterrichtet weltweit sein System.



Andrea Hahn

LEAP
Fakultät für
Österreich

Kontakt:

Wöberweg 6, 4060 Leonding

Tel.: 0732 777 371

Mail: andrea.hahn@ell.at

www.ell.at

Jeder will ihn - Die wenigsten haben ihn!

Der gute Selbstwert

Wissenswertes über den Wert, den wir uns selbst geben

Text: Dr. Karin Neumann

Ist Selbstbewusstsein bereits in unseren Genen verankert – oder erwerben wir es im Laufe unseres Lebens?

Selbstbewusstsein ist weder in unseren Genen verankert, noch kommen wir damit auf die Welt. Wir lernen oft lediglich im Laufe unseres Lebens, schlecht über uns zu denken. Wichtig ist, dass wir beginnen, uns mehr auf uns selbst zu besinnen, uns also selbst mehr „bewusst“ zu werden (wie das Wort Selbstbewusstsein das ja bereits ausdrückt). Dazu ist es auch wichtig, dass wir uns mit unseren Wurzeln beschäftigen und uns all unserer Stärken und Schwächen sowie Eigenschaften und Vorlieben bewusst werden, damit wir uns damit auseinandersetzen und sie akzeptieren können, um daraus Kraft zu schöpfen und als Mensch zu wachsen. Dieser Prozess kann sowohl spannend und erkenntnisreich, als auch schmerzhaft und anstrengend sein. Er lohnt sich aber auf jeden Fall.

Glauben Sie, dass alles, was wir im Leben erfahren und gelernt haben, fest in unserem Gehirn gespeichert und nicht mehr veränderbar ist?

Alles, und ich meine wirklich alles, was wir uns eingelernt haben, können wir auch wieder verändern. So wie jede Gewohnheit im Leben, kann man auch seine Denkgewohnheit ändern und beginnen, freundlich und liebevoll über sich selbst zu denken. Somit kann jeder Mensch, der sich bemüht, an an sich und seiner Persönlichkeit zu arbeiten, seinen Selbstwert auf diese Art stärken und somit auch sein Selbstbewusstsein verbessern. Natürlich ist das ein Weg, der länger dauern kann.

Sie haben sich ja all diese Negativprogramme auch nicht innerhalb eines Monats angeeignet. Sind Sie daher geduldig mit sich. Sie haben auch nicht gleich nach dem ersten Versuch zu gehen alles hingeworfen, als es nicht gleich geklappt hat und gesagt: „Ich gebe auf, dann kann ich eben nicht laufen!“ Nein, Sie haben es immer und immer wieder probiert, so lange, bis Sie schließlich auf sicheren Beinen standen.

Entwickelt sich unser Selbstbewusstsein ausschließlich in unserer Kindheit oder ist das ein fortlaufender Prozess?

Natürlich ist es nicht so, dass unser Selbstwertgefühl ausschließlich aufgrund der Erfahrungen unserer Kindheit geprägt wurde und danach lebenslang gleich bleibt. Auch in der Jugend oder im Erwachsenenalter kann es sowohl besser als auch schlechter werden. Manche Menschen hatten mit acht Jahren ein stärkeres Selbstwertgefühl als mit dreißig – oder umgekehrt. Das heißt, es kann mit den Jahren sinken, danach wieder ansteigen, dann wieder schlechter werden u.s.w.! Es kann aber auch vorkommen, dass Menschen eine scheinbar muster-gültige Kindheit und Erziehung genossen haben und trotzdem voller Selbstzweifel und Unsicherheiten sind. Dann gibt es natürlich auch noch das Gegenteil, also Menschen, die einen denkbar schlechten Start ins Leben hatten und in deren Erziehung alles falsch gemacht wurde und die trotzdem ihr Leben glücklich und zufrieden gestalten, sich lieben, achten und annehmen. Diese Menschen haben offensichtlich die besondere Gabe, in allem immer das Positive zu sehen und sie schaffen es auch, Stärken aus dem zu entwickeln, was sie damals als Belastung erlebten.

Nichtsdestotrotz liegen die Wurzeln für einen guten Selbstwert schon maßgeblich in der Kindheit, der Erziehung und einer gesunden Umwelt, jedoch ist auch das eigene Handeln im Laufe des gesamten Lebens dafür ganz wichtig. Stellen wir uns immer wieder beharrlich Schwierigkeiten und nehmen wir Herausforderungen mutig an, werden wir Erfolge verzeichnen und dadurch immer mehr Sicherheit und Vertrauen in uns und unsere Fähigkeiten entwickeln. Das stärkt natürlich auch die Achtung vor uns selbst und damit auch den Wert, den wir uns selbst geben – und in weiterer Folge unser Selbstbewusstsein. Somit ist die Selbstannahme etwas, was wir tun – und das Selbstwertgefühl etwas, was wir erfahren.

Kann man andere Menschen lieben, wenn man sich selbst nicht liebt?

Ohne Selbstliebe gibt es auch keine Nächstenliebe, denn die Fähigkeit, andere zu lieben, wird erst durch die Liebe zu sich selbst möglich. Wir können nicht etwas weiter geben, was wir selbst gar nicht besitzen. Haben wir kein Geld, können wir auch keines hergeben. Haben wir keine Liebe zu uns selbst, können wir auch anderen keine Liebe geben.

- Wie wollen Sie andere Menschen annehmen, wenn Sie sich selbst nicht annehmen?
- Wie wollen Sie andere Menschen oder das Leben an sich respektieren, wenn Sie sich nicht selbst respektieren?
- Wie wollen Sie andere Menschen lieben, wenn Sie sich selbst nicht lieben?

„Lieben wir uns selbst, dann fühlen wir uns auch liebenswert – und werden allein dadurch bereits meist von anderen geliebt!“

Das ist der Schlüssel zu einem guten Selbstwert: Nur wenn Sie sich selbst lieben, annehmen und zu hundert Prozent zu sich stehen, mit all Ihren Stärken und Schwächen, die ja schließlich jeder Mensch hat, und wenn Sie aufhören, sich pausenlos zu hinterfragen und sich permanent Selbstvorwürfe zu machen, dann sind Sie auf dem besten Weg, ein glückliches, erfülltes und freies Leben zu führen.

Welche Person bzw. welche Personen sind die wichtigsten im Leben, um uns Anerkennung zu geben?

Mögen wir uns selbst nicht, fühlen wir uns meist depressiv, unausgefüllt und leer. Wir finden keinen Sinn im Leben und warten darauf, dass uns andere Menschen dieses gute Gefühl, anerkannt und liebenswert zu sein, geben.

Ist das der Fall, sind wir jedoch darauf angewiesen, zu anderen immer freundlich und lieb zu sein, nur um uns unsere Wertschätzung sozusagen „von außen“, also von anderen Menschen, zu holen. Das bedingt jedoch, dass wir oft mit einer Maske durchs Leben gehen müssen, denn wir können uns ja dann schwerlich in jeder Situation so zeigen, wie wir wirklich sind. Eigentlich missbrauchen wir mit diesem Verhalten andere Menschen, denn wir sind dann ja nicht freundlich zu ihnen weil wir sie mögen und achten, sondern hauptsächlich deswegen, damit wir freundliche Worte von ihnen bekommen, um uns unseren Selbstwert über sie zu holen, anstatt uns die Achtung, die jeder Mensch verdient, selbst zu geben. Das ist ein gefährliches Spiel, denn verlieren wir die Wertschätzung der anderen, aus welchem Grund auch immer, fühlen wir uns sofort wieder minderwertig und wertlos. Sie alle kennen sicherlich Menschen, die direkt süchtig danach sind, „gebraucht“ zu werden und die wirklich alles für andere tun, also so richtige „Mutter-Theresa-Typen“ mit einem übergroßen Helfersyndrom! Diese müssen verständlicherweise permanent ihre eigenen Bedürfnisse zurück stecken. Diese Selbstaufgabe und Selbstaufopferung führt oft zu einer großen Abhängigkeit von anderen und verhindert dadurch die wahre Hinwendung zu sich selbst. Lieben und achten wir uns dagegen bedingungslos, dann fühlen wir uns vollwertig und vollständig und haben nicht dauernd dieses krankhafte Verlangen nach Anerkennung und Liebe durch andere, eben weil wir sie uns selbst geben. Das ermöglicht auch, authentisch zu leben, sich also so zu zeigen, wie man wirklich ist und nicht ständig darauf bedacht zu sein, vor anderen gut dazustehen; erst dann können wir auch andere Menschen wirklich selbstlos lieben.

Darf man sich selbst viel Aufmerksamkeit schenken? Oder ist man dann nicht gleich zu egoistisch?

Ich frage Sie jetzt: „Wer ist der wichtigste Mensch in Ihrem Leben?“

Viele Menschen sagen meist wie aus der Pistole geschossen antworten: „Meine Kinder“ bzw. „Meine Ehefrau“ oder „Mein Partner“. Ich behaupte jedoch, dass SIE der wichtigste Mensch in Ihrem Leben sind. Denn erst, wenn es Ihnen gut geht und Sie sich mögen, sind Sie überhaupt in der Lage, auch für andere hilfreich zu sein und sie zu lieben. Viele Menschen haben gelernt, dass es zu egoistisch ist, wenn man sich zu viel Zeit und Aufmerksamkeit für sich selbst nimmt.

Speziell Mütter erzählen mir in meiner Praxis immer wieder, dass zuerst immer die anderen drankommen und sie sich nur

dann etwas gönnen, wenn Zeit für sie übrig bleibt. Aber das können Sie vergessen, denn da können Sie lange darauf warten, bis einmal Zeit übrig bleibt, denn es gibt immer etwas zu tun, was gerade wichtig ist und erledigt gehört. Daher ist es ganz wichtig, dass Sie sich von vornherein „Auszeiten“ für sich selbst einkalkulieren, um ihren persönlichen Interessen nachgehen zu können, was auch immer das sein mag. Streichen Sie diese Stunden in Ihrem Kalender rot an, damit Sie nicht wieder auf sich selbst vergessen. Stellen Sie sich von jetzt an in den Mittelpunkt Ihres Lebens, denn es ist Ihr Geburtsrecht, gut auf sich zu schauen.

Muss man an seinen Schwächen arbeiten? Darf man sich auch einmal loben, wenn man etwas gut gemacht hat? Sie kennen das doch alle: „Selbstlob stinkt“

Menschen mit einem schlechten Selbstwertgefühl zeichnet aus, dass sie ihren Blick ständig auf ihre Schwächen richten, wohingegen Menschen mit einem guten Selbstwertgefühl ein uneingeschränktes „Ja“ zu sich sagen können, auch wenn nicht immer alles perfekt ist – und nicht ein „Ja, vielleicht ...“ oder ein „Ja, aber ...“. Sie haben ein Fülledenken und kein Mangeldenken. Wenn Sie wissen, dass Sie etwas gut können, dann sagen Sie das auch mit klarer Stimme und geradem Blick: „Ja, das kann ich wirklich gut!“, ohne dabei gleich ein schlechtes Gewissen zu haben, überheblich zu wirken. Machen Sie sich jedoch gleichzeitig auch Ihre Schwächen bewusst und akzeptieren Sie auch diese. Befinden Sie sich einmal in einer schwierigen Situation, dann sprechen Sie sich Mut zu und sagen Sie zu sich selbst: „Komm, das schaffst Du schon. Du hast ja auch schon andere Dinge gut gemeistert!“, bzw. ist Ihnen etwas gut gelungen, dann loben Sie sich dafür. Sich Sätze zu sagen wie „Das hast Du gut gemacht, toll, ich bin stolz auf Dich“ fühlen sich einfach gut an und erfüllen Sie mit Stolz und Freude.

Glauben Sie, dass die Gedanken, wie Sie über sich selbst denken, wichtig sind in Bezug auf ein gutes Selbstvertrauen?

Fragen Sie sich doch einmal, ob Ihnen folgende Sätze vielleicht bekannt vorkommen, weil Ihr innerer Kritiker Ihnen diese oder ähnliche immer wieder leise nach innen sagt, wie zum Beispiel:

- „Dich bedingungslos lieben – DICH? Das schaffst DU ja sowieso niemals, du Niete, du Versager, du Nichts...“ oder
- „Alle anderen sind sowieso besser als du, können alles besser als du ...“ oder

- „Dich bedingungslos lieben – DICH? Das schaffst DU ja sowieso niemals, du Niete, du Versager, du Nichts...“ oder
- „Du bist zu hässlich, zu dick, zu dünn, zu groß, zu klein ...“ oder
- „Du bist immer an allem schuld, egal, was passiert ...“ oder
- „Du bist ja so uninteressant. Wer sollte sich denn schon jemals für Dich interessieren ...“ oder
- „Du verdienst es ja gar nicht glücklich zu sein, Du doch nicht ...“

Führen Sie vielleicht auch immer wieder solch verletzendes Selbstgespräche? Dann können SIE ja ein Lied davon singen was es heißt, mit einem schlechten Selbstwert durchs Leben zu gehen, denn je öfter Sie negativ über sich denken, desto größer sind auch Ihre Minderwertigkeitsgefühle - und desto geringer ist natürlich Ihr Selbstwertgefühl. Und je schlechter Ihr Selbstwertgefühl ist, umso geringer ist natürlich auch Ihr Selbstvertrauen. Wie sollte es anders sein?

Das Interessante dabei ist, wenn Sie an Ihre Kindheit und Jugend zurückdenken, dass Sie fast immer fündig werden und die Person oder die Personen finden, die für diese Selbstabwertungen verantwortlich sind: In erster Linie handelt es sich dabei natürlich meistens um die Eltern, aber auch die Großeltern, Tanten, Onkeln, Lehrer, Freunde und alle möglichen Menschen, die damals wichtig für Sie waren und die Ihnen das Gefühl vermittelt haben, dumm, schwach, nicht liebenswert, uninteressant, unterlegen, oder was auch immer, zu sein! Als kleines Kind hat man keine Möglichkeit, sich gegen solche Anschuldigungen zu wehren. Abgesehen davon hört man solche Sätze ja von Erwachsenen, von denen man sowieso überzeugt ist, dass das immer stimmt, was diese sagen. Sind WIR dann erwachsen, ersetzen wir deren Stimmen dann einfach durch unsere eigene, nämlich die unseres inneren Kritikers, der unbewusst fortwährend diese abwertenden Programme weiter abspult. Und das wirkt sich auf unser Leben aus, denn wir leben zu mehr als neunzig Prozent unbewusst danach.

Sie kennen ja sicherlich diese selbsterfüllende Prophezeiung: „Ob Du glaubst, Du kannst es - oder Du kannst es nicht: Du hast Recht!“

Darf man sich lieben, auch wenn man Fehler gemacht hat? Und soll man sich verzeihen?

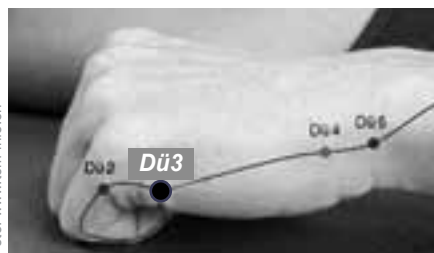
Wenn man sich selbst mag behandelt man sich so, wie man das auch bei einer lieben Freundin oder einem guten Freund machen würde. Man achtet und akzeptiert

ihn nicht nur, sondern erlebt auch positive Gefühle, wenn man an diesen Menschen denkt. Empfindet man derart für ihn, würde man ihn nicht kränken oder verletzende und beleidigende Worte an den Kopf werfen, wenn einmal etwa schief gegangen ist. Man würde ihn auch in schwierigen Lebensphasen ermutigen, ihn trösten, wenn er traurig ist oder ihm Komplimente machen, wenn ihm etwas besonders gut gelungen ist. Auch Fehler würde man ihm wahrscheinlich großzügig verzeihen! Genau so sollte man mit sich selbst umgehen, denn das erhöht die Selbstakzeptanz und den Selbstwert enorm; und vor allem wägt man seinen Wert als Mensch nicht nur von seinem Handeln, also seinem Tun, ab. Auch wenn man einmal etwas falsch gemacht hat im Leben, bleibt man trotzdem ein wertvoller und achtenswerter Mensch. Aus dieser liebevollen Haltung heraus kann man dann noch immer überlegen, wie man aus dieser Situation das Beste macht bzw. was man zukünftig besser machen könnte.

Sie haben Ihr Ziel für einen guten Selbstwert dann erreicht, wenn Sie sich in den Spiegel schauen können und mögen, was Sie da sehen. Wenn Sie dabei ein gutes Gefühl haben, lächeln können und zu sich selbst sagen: „Hallo, ich mag Dich!“ Dabei muss Ihnen Ihr Spiegelbild nicht vollständig gefallen, aber Sie spüren und wissen, dass Sie nicht perfekt sein müssen, um sich zu lieben, anzunehmen und achten zu können, mit all Ihren Stärken und Schwächen.

Gefällt Ihnen ein bestimmter Teil Ihres Körpers nicht, können Sie zu sich sagen:

„Auch wenn ich meine Oberschenkel zu dick finde, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin“. Klopfen Sie dabei zusätzlich die beiden Falten kleinfingerseitig aneinander, die entstehen, wenn Sie mit beiden Händen eine Faust machen (= Dünndarm 3, denn dieser Akupunkturpunkt steht für ein „leichtes Leben“ und unterstützt die Stressauflösung bei diesem belastenden Thema noch mehr).



Leben Sie nach dem Motto: „Was Sie ändern können, ändern Sie – und was Sie nicht ändern können, akzeptieren Sie liebevoll, denn es ist ein wunderbares Gefühl, sich selbst zu mögen!“

Verändern Sie von jetzt an all Ihre Negativprogramme:

Je länger Sie solche Negativprogrammierungen haben, wie z. B. „Das kann ich nicht“, „dafür bin ich zu dumm“ oder was auch immer, desto schwieriger ist es, ein Leben in Glück, Zufriedenheit und mit einem guten Selbstwert zu leben.

Verändern Sie all Ihre Selbstsabotagemuster ins Positive. Wenn Sie das Gefühl haben, Sie brauchen Unterstützung dabei, dann ist es sinnvoll, professionelle Hilfe in Form eines Therapeuten oder EDxTM Practitioners in Anspruch zu nehmen, denn in EDxTM (Energy Diagnostic & Treatment Methods) wird gelehrt, wie man solche, meist unbewussten, Glaubenssätze mittels Armlängenreflextests herausfindet und ins Positive verändert. Es ist wichtig, dass Ihr bewusstes Wollen mit Ihrem unbewussten Muster übereinstimmt, sonst ist es so, als ob zwei Ruderer in einem Boot sitzen und das Boot dreht sich im Kreis. Mit EDxTM schaffen Sie es, eben diese unbewussten Muster bewusst zu machen und durch die positive Veränderung im Zuge einer EDxTM Sitzung schaffen Sie es, Ihr bewusstes Wollen (wie Zielerreichungen, guten Selbstwert etc.) mit Ihrem unbewussten Muster in Einklang zu bringen. Somit rudern beide in dieselbe Richtung und das Boot schießt nur so dahin!

Wann immer Zielerreichungen für Sie schwierig sind (egal, ob es darum geht, Gewicht zu reduzieren, das Rauchen für immer sein zu lassen oder endlich einen guten Selbstwert auch zu spüren!) ist es fast zu 100 % so, dass Sie innere Selbstsabotagemuster am Erreichen Ihres Ziels hindern und blockieren. EDxTM hilft dabei in wunderbarer und leichter Art und Weise!

Schämen und scheuen Sie sich nicht davor, einen EDxTM Practitioner aufzusuchen, um Ihre negativen unbewussten Programme in positive, bewusste, zu verändern, denn wenn Ihnen der Bauch wehtut, gehen Sie ja auch mit einer Selbstverständlichkeit zum Arzt - und genießen sich nicht deswegen. Viele Menschen glauben auch heute noch, dass man verrückt ist, wenn man mit seinem Leben und seinen Problemen nicht selbst zu Recht kommt.

In einer EDxTM Ausbildung lernt man, Menschen in belastenden Situationen, die ihnen Energie rauben, zu begleiten und zu unterstützen. Und wenn man sich selbst nicht mag, so wie man ist, dann ist das meines Erachtens eine sehr große Belastung im Leben!

Testen Sie sich selbst >>>

Wie selbstbewusst sind Sie?

Bitte schreiben Sie nach jeder Frage spontan die Ziffer hin, die für Sie am stimmigsten ist. Zählen Sie zum Schluss alle Punkte für Ihre Auswertung zusammen! 0 = Stimmt nicht 1 = stimmt etwas 2 = stimmt weitgehend 3 = stimmt genau

1. Ich darf mich nicht so zeigen, wie ich wirklich bin	
2. Ich muss alles immer total perfekt machen	
3. Man darf keine Schwächen zugeben	
4. Ich ärgere mich oft über mich	
5. Ich vergleiche mich immer wieder mit anderen	
6. Fehler kann ich mir schwer verzeihen	
7. Komplimente von anderen anzunehmen fällt mir sehr schwer	
8. Spricht wer über mich, denke ich sofort, dass es etwas Schlechtes ist	
9. Ich glaube oft, dass ich versagt habe	
10. Was andere zu mir sagen ist mir sehr wichtig	
11. Häufig beneide ich andere Menschen um ihren Erfolg	
12. Meine Fehler und Schwächen verberge ich vor anderen	
13. Was andere über mich denken, ist mir außerordentlich wichtig	
14. Oft muss ich mir und anderen etwas beweisen	
15. Ich glaube oft, dass andere mich angreifen und abwerten	
16. Ich verdiene es, dass es mir nicht gut gehen darf	
17. Andere Menschen können leicht meine Gefühle verletzen	
18. Nein sagen fällt mir schwer	
19. Mir ist es wichtig, es immer allen recht zu machen	
20. Oft fühle ich mich hilflos	
21. Ich glaube, dass andere besser als ich sind	
22. Häufig zweifle ich an mir und meinen Fähigkeiten	
23. Ich Sorge mich oft um mein Aussehen	
24. Bevor ich etwas falsch mache, mache ich lieber gar nichts	
25. Ich fühle mich oft ungeliebt	
26. Ich Sorge mich oft um mein Ansehen	
27. Ich darf nicht schwach sein	
28. Ich hasse es, in den Spiegel zu schauen	
29. Fehler und Schwächen kann ich mir nur sehr schwer verzeihen	
30. Häufig plagen mich Schuldgefühle	
Punkte insgesamt:	

0 – 10 Punkte: Gratulation, Sie haben ein ausgezeichnetes Selbstwertgefühl.

11 – 30 Punkte: Ihr Selbstwertgefühl ist im Großen und Ganzen gut. Überlegen Sie jedoch, in welchen konkreten Bereichen Ihres Lebens Sie es noch verbessern könnten.

31 – 60 Punkte: Ihr Selbstwertgefühl braucht noch viel Aufmerksamkeit und Arbeit an sich selbst. Überlegen Sie, in welchen Lebensbereichen Sie überall etwas verändern müssen.

61 – 90 Punkte: Ihr Selbstwertgefühl ist wenig vorhanden. Nehmen Sie sich viel Zeit, gut auf sich zu schauen und zu lernen, was Ihnen gut tut, denn Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben (erwägen Sie eventuell eine Psychotherapie bzw. kinesiologische Balancen).



Dr. Karin Neumann
Psychotherapeutin,
Kinesiologin,
Lehrtrainerin für ED x TM

Kontakt:
Mahlerstraße 7/19, 1010 Wien
Elisabethstr. 109, 2380 Perchtoldsdorf
Tel.: 0676-7613898
neumann@e-psy.at
www.e-psy.at



WIENER ZENTRUM FÜR ENERGETISCHE PSYCHOTHERAPIE

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

www.e-psy.at

Ausbildung zum EDxTM™ Practitioner 2014

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

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

Lernen Sie mit dieser effizienten Behandlungstechnik, wie Sie Ihr Leben schnell, leicht und nachhaltig positiv verändern können. Mit EDxTM schaffen Sie es, negative Glaubenssätze in positive zu verändern, Ihre Lebenskraft und Lebensfreude zu aktivieren und Ihren Selbstwert zu stärken. EDxTM ist sowohl als Selbstbehandlung als auch Arbeit mit Klienten anwendbar!

Einführung: Fr. 11.4.2014 (14-18.30) + Sa. 12.4.2014 (9-18), € 290,-- + USt

Level 1: Fr. 9.5.2014 (14-18.30 Uhr) + Sa. 10.5.2014 (9-18 Uhr), € 290,-- + USt

Supervisions- und Praxistag: Fr. 23.5.2014 (14-19) € 170,-- + USt

Level 2: Fr. 27.6.2014 (14-18.30) + Sa. 28.6.2014 (9-18), € 290,-- + USt

Level 3: Fr. 12.9.2014 (14-18.30) + Sa. 13.9.2014 (9-18), € 370,-- + USt

Level 4 (inkl. Prüfung): Fr. 17.10.2014 (14-18.30) + Sa. 18.10.2014 (9-18), € 370,-- + USt

Meisterklasse: Fr. 28.11.2014 (14-18.30) + Sa. 29.11.2014 (9-18) € 310,-- + USt

Bei Bezahlung des gesamten Curriculums: Ermäßigter Gesamtpreis € 1.990,-- + 20 % USt (Seminarwiederholer bezahlen die Hälfte!).

Zusätzlich sind 5 Stunden Einzelselbsterfahrung (nicht im Gesamtpreis enthalten), 10 Stunden Peer-Group-Arbeit sowie 10 Stunden Literaturstudium verpflichtend! Der Abschluss berechtigt Sie, sich EDxTM Practitioner zu nennen und auf der internationalen Web-Site von Dr. Gallo als solche/r eingetragen zu werden sowie als rechtlich anerkannte/r Kinesiolog/in mit 100 Ausbildungsstunden vom ÖBK (Österreichischer Bundesverband für Kinesiologie) in Österreich mit Gewerbeschein zu arbeiten.

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

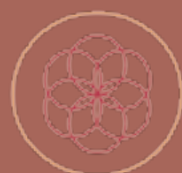
Seminarort: VÖPP, 1090 Wien, Lustkandlg. 3-5 (Eingang Ecke Achamergasse)

**ACHTUNG!!! Dr. FRED GALLO, DER BEGRÜNDER VON EDxTM,
kommt vom 29.11.2013 bis 1.12.2013 nach Wien,**

um ein Seminar über die Arbeit mit Paaren zu geben. Darüber hinaus hält er am 28.11.2013 von 19-21 Uhr einen Vortrag über EDxTM bzw. Energetische Psychotherapie und Achtsamkeit an der sfu Sigmund Freud Universität, 1030 Wien. Für beide Veranstaltungen sind keine Vorkenntnisse notwendig (Seminarsprache ist Englisch mit deutscher Übersetzung). Ein 2tägiges Supervisions- und Praxisseminar mit Dr. Gallo wird für bereits zertifizierte EDxTM Practitioner ebenfalls angeboten.

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

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



Kinesiologisches Coaching



Foto © Iltro - Fotolia.com

Coaching, Beratung, Supervision, Kinesiologie, Mediation, Moderation, Psychotherapie, Unternehmensberatung u.v.m. - der Beratermarkt boomt. Täglich erscheinen neue Publikationen, und die Angebote von Beratungs- und Seminarangeboten sind ständig im Steigen.

Text: Christine Grabher

Seinen Ursprung hat Coaching im Leistungssport. Laut Oxford Duden German Dictionary ist es mit „Privatunterricht“ übersetzt. Das Wort englischen Ursprungs ist vielschichtig und bedeutet etwa „jemanden betreuen, trainieren“ und „Kutsche“. Ein Coach ist also ein Trainer, Nachhilfeler, Privatlehrer oder einfach Coach für einzelne Personen, Gruppen oder Teams. Kinesiologisches Coaching wird in einer begrenzten Anzahl von Beratungseinheiten angeboten, wobei Trainingssequenzen und verschiedene Skills vermittelt, gelehrt und geübt werden.

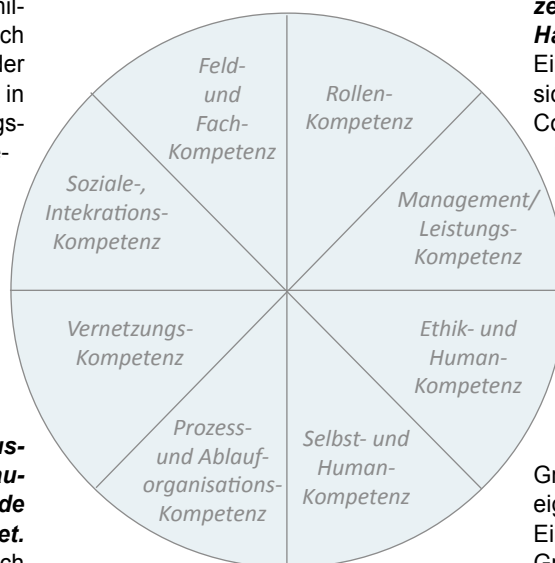
Coaching geschieht auf der Basis von Freiwilligkeit und verwendet für den Coachee transparente Methoden und Interventionen um die Eigenkompetenz zu fördern.

Im kinesiologischen Coaching werden über den kinesiologischen Muskeltest Stress, Verhaltens- und Glaubensmuster identifiziert und stärkende Möglichkeiten und Lösungen erarbeitet. Kinesiologisches Coaching orientiert sich an den Ressourcen und Potenzialen und dient als Hilfe zur Selbsthilfe und ist verbunden mit Selbstreflexion, Bewusstsein und Verantwortung. Nicht die Problemanalyse steht im gemeinsamen Gespräch im Vordergrund sondern die Lösungsfindung.

In einem kinesiologischen Coaching soll der Coachee z. B. **neue Sichtweisen** auf Situationen oder Anliegen entwickeln, bestehende **Probleme bearbeiten**, über **Verhaltensänderungen** und **Haltungen** sein Erleben **bewusst wahrnehmen**, oder für zukünftige Aufgaben vorbereitet werden. Kinesiologisches Coaching unterstützt sie bei ihrer **Karriereplanung**, begleitet sie in **Veränderungsprozessen** und bietet Ihnen Fachberatung an.

Im kinesiologischen Coaching werden Ihnen **Tools für effektives Kommunizieren** ebenso vermittelt wie Fragen zur persönlichen Performance bearbeitet.

COACHING-KOMPETENZEN



© Dr. Werner Vogelauer

Wie finde ich den kompetenten (kinesiologischen) Coach?

Um einen guten Coach von einem schlechten zu unterscheiden, sind einerseits die Coaching Kompetenzen und andererseits die Dimensionen Strukturqualität, Prozessqualität und Ergebnisqualität von Bedeutung.

Ein guter kinesiologischer Coach nutzt seine professionelle Kommunikationsfähigkeit und weiß um die Interaktion zwischen Menschen und deren Kommunikationsmustern. Er ist fähig, diese Muster dem Klienten über den kinesiologischen Muskeltest aufzuzeigen.

Fachkenntnisse im jeweiligen Bereich sind hilfreich um nicht nur auf den psychologischen Teil zu fokussieren. **Der kinesiologische Coach sollte sich seiner Rollen bewusst sein, Kenntnisse über Gesprächsführung und -leitung besitzen und eine klare, offene, emphatische Haltung seinem Gegenüber vermitteln.** Ein kinesiologischer Coach sorgt gut für sich selbst (kinesiologische Supervision, Coaching-Reflexionen, Weiterbildung), ist neugierig und offen für Neues, fordernd, konfrontierend und entwicklungsorientiert. Ein guter Coach erkennt und überblickt Zusammenhänge und Strukturen nicht nur der Einzelperson sondern auch der ihn umgebenden Strukturen und Systemen im sozialen und organisatorischen Rahmen und kann sowohl linear als auch quer denken.

Grundsätzlich gilt, dass jeder Mensch als eigenverantwortlich gilt, die Würde des Einzelnen unantastbar und geschützt ist. Grundannahme ist, dass jeder Mensch, jedes Team und jede Organisation in einem ständigen Prozess des Lernens und Wachsens ist und entwicklungs- und wandlungsfähig ist.



Christine Grabher
Kinesiologin

Kontakt:
Staldenweg 2b,
6890 Lustenau
Tel.: 0660/4500789

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



international conference on kinesiology and health 2013

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

COMPLEMENTARY THERAPY KINESIOLOGY

ickh-2013 - wien als mittelpunkt der kinesiologie

Experten aus aller Welt vom 30.08. - 01.09.2013 am Juridicum.

Die große Chance auf ein MIT - EIN - ANDER!

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.

bachelor-studium

Seit Februar 2012 besteht an der Steinbeis Hochschule Berlin die Möglichkeit, Kinesiologie im Rahmen des europaweit anerkannten Studienganges „Bachelor of Science Komplementärtherapie“ zu erlernen. Dieser Studiengang ist weltweit einzigartig und bestätigt das Interesse der Wissenschaft an komplementären Methoden.

Die Kinesiologie ist auf dem Weg, sich im wissenschaftlichen Umfeld zu etablieren; ein wichtiger Schritt in die Zukunft!

infobox speziell für alle touch for health instruktoren

Der Besuch von IKC-Kongressen 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 F. Niederhuber

mit-ein-ander in wien

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!

post-conference activities

Im Anschluss an die drei Kongresstage finden u.a. folgende Workshops statt:

The Physiological Basis of Learning and Kinesiology

Carla Hannaford

Touch for Health in Depth 1

Maurizio Piva

Clinical Touch for Health

Matthew Thie

Datum und Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.ickh-2013.at. Ihre Anmeldung nimmt das Organisationskomitee gerne unter workshop@ickh-2013.at entgegen!

kongressgebühren

Die Teilnahmegebühren betragen für den 3-Tage-Kongress-Pass -für alle Mitglieder des ÖBK reduziert- EUR 525,-. Der Besuch eines einzelnen Tages kostet EUR 250,-.

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, dem Verein IASIS (www.iasismed.eu) zugute.

Der Kauf von Balkarten (EUR 65,-) funktioniert gleich wie die Registrierung über unsere Homepage.

international
conference on
kinesiology and
health 2013

vortragende

Carla Hannaford

„Bewegung - das Tor zum Lernen“

Prof. Dr. Wolfgang Köstler

Onkologische Schwerpunktpraxis

Prof. Dr. Michael Zimpfer

Anästhesie & Intensivmedizin

Charles T. Krebs, Ph.D.

Begründer von LEAP

Amy Choi Wai Ming

Brain Body Centre

Christian Dillinger

Obmann des ÖBK

Wayne Topping, Ph.D.

Wellness Kinesiology

Maurizio Piva

Begründer von TfH in Depth

Matthew Thie, M.Ed.

Präsident des IKC

HugoTobar

Neuroenergetische Kinesiologie

Earl Cook

eTouch for Health

u. v. m.



Mag. Ortwin F. Niederhuber
IKC-Faculty Austria

im Namen des
Organisationskomitees
der ICKH-2013

tel.: 02249.28977

mail: organisation@ickh-2013.at



information und buchung: www.ickh-2013.at

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

Wie wirkt Kinesiologie?

Mag. Christian Dillinger, Vorstand des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie, beantwortet Ihre Fragen:



Foto: Fotostudio Sissi Furgler

Kinesiologie wirkt grundsätzlich harmonisierend und ist nicht überdosierbar. Die Wirkungsweisen der Kinesiologie sind sehr komplex und daher schwer in ein paar Sätzen zu erklären. Aus ihrer Geschichte heraus lässt sich ersehen, dass die Kinesiologie auf den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin - im speziellen auf der Meridianlehre - und abendländischen Bewegungs- und Ernährungslehren fußt. Dieses Wissen verband der amerikanische Arzt George Goodheart in den 1960ern zur Applied Kinesiology, aus der wiederum die Vielzahl an weiteren kinesiologischen Methoden begründet wurde.

Allen Methoden gemeinsam ist die Arbeit über den kinesiologischen Muskeltest, wo es um ganz fein abgestimmte Antworten des Körpers als Feedbacksystem - eben über die auf ihre Haltfähigkeit getesteten Muskeln - geht, die darüber Aufschluss geben, was den Menschen in seiner jetzigen Situation schwächt bzw. stärkt. Die Wahrnehmung des Klienten für sich selbst wird dadurch sehr stark verfeinert. Über diese Tests finden die KlientInnen mit Unterstützung der Kinesiologie-AnwenderInnen auch heraus, auf welcher Ebene - körperlich-strukturell, Nährstoffebene, emotionale Ebene - die nächsten Schritte gesetzt werden können, um persönliche Entwicklungen zu ermöglichen bzw. zu unterstützen. Getestet werden der momentane Energielevel und die kinesiologische Intervention für die sogenannte Balance, d.h., die individuelle Unterstützung für die Erreichung des Ziels des Klienten.

Als kinesiologische Hilfsmittel werden unter anderem eingesetzt:

- Aktivierung von relevanten Druck- und Massagezonen und Akupressurpunkten,
- spezielle Bewegungsübungen, die das Energieniveau ausbalancieren bzw. heben sollen, sowie die Verschaltung der Gehirnnareale mit den Sinnen verbessern helfen,
- Affirmationsmetaphern zur Aktivierung der dem Menschen innewohnenden Potenziale und vieles mehr.

Was bewirkt sie im Körper?

Das vorrangige Ziel in der kinesiologischen Arbeit ist der Abbau von emotionalem Stress.

Erfolge lassen sich leichter erreichen, wenn der gesamte Fokus auf die Realisierung eines gesteckten Ziels gerichtet werden kann und nicht schon im Vorfeld ein Großteil der Energie auf den Umgang mit dem Stress verschwendet werden muss, der situationsbedingt mit der jeweiligen Aufgabe entsteht. - beispielsweise in Hinblick auf emotional belastende Ereignisse, oder durch individuell belastende Lebensmittel. Damit können wir Menschen unser gesamtes Potenzial einsetzen und unsere Sinne mit unserem Gehirn optimal verschalten. Geerdet sein in unseren Gefühlen, denken und handeln aus uns selbst heraus ...

Wem würden Sie zu einer kinesiologischen Balance raten?

Prinzipiell kann jedem Unterstützung suchenden Menschen die Kinesiologie ans Herz gelegt werden. Die Anwendung kinesiologischer Methoden eignet sich für Menschen jeglichen Alters.

Die Themen, mit denen ein Mensch zur Kinesiologie kommen kann, sind sehr vielfältig, da es sich dabei nicht um eine symptomorientierte Arbeit handelt, sondern um die Unterstützung des Menschen auf jenen Ebenen, die nicht in Balance sind.

Mit kinesiologischen Hilfsmitteln gelangt man in der Interaktivität sehr schnell auf (in) den Bereich, der einen Ausgleich sucht.

Wem würden Sie von einer kinesiologischen Behandlung abraten?

Die Grenzen der Kinesiologie liegen vor allem in der Grundqualifikation der AnwenderInnen. Darin ergeben sich grundlegend ihre Indikation bzw. Kontraindikation und damit die Ausschlusskriterien für kinesiologische Arbeit. Relativierend lässt sich festhalten, dass Menschen sie beispielsweise in therapeutischen Berufen unterstützend therapeutisch und aus einer pädagogischen Sicht heraus zur Unterstützung von (lebenslangem) Lernen einsetzen. Obwohl sich Kinesiologie nicht für die Behandlung von Krankheiten eignet, kann sie deshalb zur Aktivierung und Unterstützung der Selbstheilungskräfte des Menschen für beinahe jeden - auch in schwierigeren - Lebenslagen eingesetzt werden.

Bei welchen Beschwerden kann man die Kinesiologie einsetzen?

Die medizinische bzw. psychologische Abklärung von bestehenden Beschwerden ist wichtig, aber naturgemäß nicht Sache eines Kinesiologieanwenders. Nachdem wie oben erwähnt, die Kinesiologie auch keine Therapie ist, die Symptomen bearbeitet, sondern immer den Menschen in seiner Ganzheit sieht, kann beispielsweise eine Schlafstörung darin begründet sein, dass ein Schüler Lernstress oder ein engagierter Mitarbeiter eines Betriebes Stresssymptome aufgrund seiner Arbeitsüberlastung haben. In diesen Fällen werden von ärztlicher Seite wahrscheinlich auch nicht als erste Wahl Medikamente empfohlen. Vorrangig macht es da mehr Sinn, erst diesen emotionalen Stress abzubauen.

Wie diese Beispiele verdeutlichen sollen und wie auch einige Studien belegen, sind viele Beschwerden stressbedingt.

Was also liegt näher, als erste und damit vielleicht schon zielführende Maßnahmen den Stress mit einfachen Techniken abzubauen bzw. den Umgang mit Stress innerlich zu verändern. Die Kinesiologie kennt gerade in diesem Bereich wirksame Techniken.

Was halten Sie von dem Buch "Der große Bluff" von Dr. Theodor Much? Haben Sie es gelesen?

Wir kennen Auszüge aus dem Buch, speziell die, die die Kinesiologie betreffen. Die Anfeindungen sind uns über lange Zeit bekannt, da immer noch die schon über Jahrzehnte breit getretenen Argumente und Untersuchungen hergenommen werden. Neues und Aktuelles ist nicht dazu gekommen.

Wir vom Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie sind nie zu einer Stellungnahme vor Erscheinen einer solchen Publikation gebeten worden. Schon der Titel des Buches signalisiert pure Einseitigkeit und Voreingenommenheit gegenüber der gesamten "nicht-schulwissenschaftlichen" Szene. Damit ist leicht ein Marktsegment auf Kosten der Objektivität zu erobern. Wem nutzt das? Die angeführten Negativbeispiele kommen aus einer reduzierten Sicht und eingeschränktem Blickwinkel auf die kinesiologische Arbeit. "Wissen heißt Erfahrung ...", meint schon Albert Einstein.

Ohne persönliche Erfahrungen lassen sich nur schwer objektive allgemein gültige Aussagen treffen. Viele unserer Mitglieder haben Kompetenzen in Quellberufen erworben, sogar akademische Abschlüsse.

Ihnen in solchen Publikationen die Urteilsfähigkeit abzusprechen ist schon sehr anmaßend.

Kinesiologische Arbeit lebt wie viele andere Arbeitsmethoden von der Interaktion mit dem Klienten und ist deshalb nicht immer objektivierbar. Aus diesem Grund sind beispielsweise kinesiologische Muskeltests zwar oft, aber nicht immer reproduzierbar. Wir erheben daher auch keinen Anspruch auf Wissenschaftlichkeit in dem enggefassten Sinn eines naturwissenschaftlichen Experimentes.

In jedem Berufszweig gibt es „schwarze Schafe“, so auch bei den KinesiologInnen ... Gerade das war ein wichtiges Motiv für die Gründung eines Berufsverbandes für Kinesiologie in Österreich. Über diesen arbeiten wir seit 1994 an der Qualitätssicherung von innen her. Unsere Mitglieder unterwerfen sich definierten, transparent gemachten Qualitätsrichtlinien. Wir stehen für fundiert ausgebildete KinesiologInnen und damit für die Arbeit mit Menschen festgelegten Qualitätsstandards und zukunftsweisenden Ausbildungscurricula.

Darüber hinaus besteht mittlerweile auch die Möglichkeit, einen akademischen Abschluss in Kinesiologie an der Steinbeis Universität Berlin zu erlangen.

Die Gedanken, die sich aufdrängen:

Ohne die Erlaubnis Neues andeuten zu dürfen, ohne Innovation, ohne über die momentanen Grenzen des gegenwärtigen Standards hinaus zu philosophieren, ohne all das gibt es keine Entwicklung. Es hat sich entgegen der Lehrmeinung der jeweiligen Zeit immer wieder herausgestellt, dass die Erde keine Scheibe ist, dass es in jedem Haus Computer gibt, dass wir fliegen können, obwohl wir ohne Flügel auf die Welt kommen ...

Das, was in der Vergangenheit als unmöglich galt, wird in der Zukunft zum Standard des menschlichen Denkens gehören.

Auch wenn noch so viele, aus welcher Motivation heraus auch immer, uns weis machen wollen, dass wir falsch liegen mit unseren Ansichten, dass sie viel Energie darin investieren, zu beweisen, dass es diese Art von Energie, mit der wir arbeiten, nicht gibt, sind wir doch täglich erfolgreich mit diesen Techniken an der Balance und Stärkung der Lebensenergie des Menschen am Tun.

Eine Vielzahl von Klienten ist bereit, sich von uns auf ihrem Weg begleiten zu lassen.

Mag. Christian Dillinger

Kinesiologe und Vorstand des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie

Mobil: 0676 523 72 65

Mail: info@movinginstitut.at



EINLADUNG zur Generalversammlung

des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie

30.08.2013, 19.30 bis 22.30 Uhr im Restaurant „Zum Leupold“ / Kupferdachl 1010 Wien, Schottengasse 7

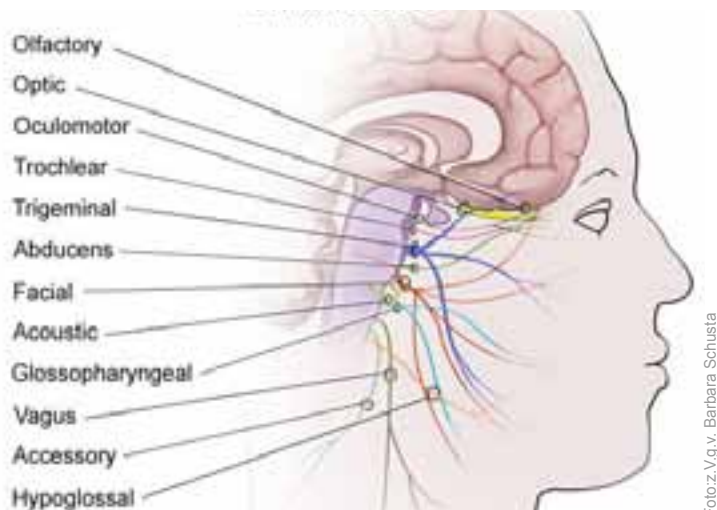
Neuwahl der Mitglieder des Vorstandes –
Bei Interesse an einer Mitarbeit im Vorstand melde dich bitte bei der Geschäftsstelle

Die Teilnahme an der Generalversammlung lässt sich gut mit dem Besuch der Internationalen Konferenz für Kinesiologie und Gesundheit verbinden. Der Besuch der Konferenz wird vom ÖBK zu 100 % als Fortbildung anerkannt.

Veranstaltungsort der Internationalen Konferenz:
Juridicum Wien, Schottenbastei 10-16, 1010 Wien
Termin: 30.8. - 1.9.2013
Mehr Infos und Anmeldungen:
www.ickh-2013.at

Anmeldungen zur Teilnahme an der ÖBK-Generalversammlung:
ÖBK-Geschäftsstelle 0676/409 19 50 sekretariat@kinesiologie-oebk.at

www.kinesiologie-oebk.at



Was haben Zähneknirschen, Tinnitus & Co mit einem verspannten Kiefergelenk zu tun?

Text: Barbara Schusta

*Vorweg: die deutschen Bezeichnungen für **Bruxismus** = Zähneknirschen / für **Tinnitus** = Ohrgeräusche (leitet sich ab vom lateinischen Wort „tinnere“= klingeln)*

Wenn wir uns beim **Zähneknirschen** eher eine Verbindung zum Kiefergelenk vorstellen können – wir gehen zum **Zahnarzt/Kieferorthopäden** - hingegen beim **Ohrgeräusch** besuchen wir den Hals-Nasen-Ohren Arzt. Entwicklungsgeschichtlich betrachtet ist eine zusätzliche Überprüfung beim Zahnarzt sehr sinnvoll, denn schrittweise haben sich Teile der Kiefergelenkknocken zu Gehörknöchelchen (Hammer, Amboss und Steigbügel) gewandelt.

Weiters sind für mich sehr interessant, die drei Gehirnnerven, welche die enge Verbindung zu den Symptomen, Bruxismus und Tinnitus, etwas verdeutlichen.

Der erste ist der **Trigeminusnerv** (5. Gehirnnerv), siehe Abbildung, der seinen Namen seinen 3 Ästen verdankt, die parallel zueinander verlaufen: Augennerv, Oberkieferbereich, Unterkieferbereich.

Der Trigeminusnerv leitet unter anderem Schmerzen der Zähne als auch hochempfindliche Informationen über Druckbelastungen beim Zubeißen an unser Gehirn weiter. Einzelne Äste reichen bis zur oberen Halswirbelsäule. So ist es nicht verwunderlich, dass viele „Zähneknirscher“ oftmals über Beschwerden im Halswirbelbereich klagen. Über das Trigeminussystem sind Kauen, Schmecken, Informationen des Gleichgewichtssystems sowie die Schmerzwahrnehmung der Kopf- und Nackenregion miteinander „verdrahtet“.

Der zweite ist der **Nervus glossopharyngeus** (9. Gehirnnerv) aufgesplittet von den griechischen Begriffen glossa = Zunge sowie pharynx = Rachen. Unter anderem zuständig für die Gefühlswahrnehmung des Mittelohrs außerdem für die Bewegung des Gaumensegels. So können z. B. Schluckbeschwerden über diesen Nerv empfunden werden.

Der dritte im Bunde ist der **Vagusnerv** (10. Gehirnnerv) dieser verdankt seinen Namen den „alten Römern“, kommt aus dem lateinischen und bedeutet der umherschweifende, vagabundierende Nerv. Sein Einfluss ist nicht auf den Kopf beschränkt. Seine Zuständigkeit ist die Gefühlswahrnehmung im Bereich des äußeren Gehörganges, von Teilen des Trommelfells und der seitlichen Halsregion. Doch auch die Luftröhre, die Speiseröhre und Magen versorgt er mit seinen sensiblen Fasern.

Die zum Gehirn führenden Nervenfasern vom 5., 9. Und 10. Gehirnnerv, sowie der Nerven aus den oberen drei Halswirbeln bilden im oberen Rückenmark der Halswirbelsäule einen gemeinsamen Kern, der sich **Trigeminuskern** nennt. Hier ist eine Art Sammelstelle, die alle einlaufenden Informationen an das Gehirn weiterleitet und dort dann auf bestehenden „Landkarten“ bestimmten Gebieten zuordnet.

Die enge Verbindung zwischen den Zähnen, dem Kiefergelenk, dem Gehör, dem Ohr und der Halswirbelsäule erklärt sich nicht nur aus der örtlichen Nähe sondern auch entwicklungsgeschichtlich und bildet eine funktionelle Einheit.

So und jetzt ist genug „gehirnt“. Der erste Weg bei Schmerzen, egal wo, ist ab zum Arzt. Die Betroffenen können, nach Absprache mit dem Doktor, selbst auf die „Suche nach der Ursache“ gehen, denn meist sind Bruxismus als auch Tinnitus Wirkung also Symptome. Ein möglicher Auslöser ist Stress und es gibt eine Reihe von effektiven Möglichkeiten selber dagegen zu wirken. Anspannung und Entspannung sind wichtig, nur leider sind wir oftmals zu sehr in der An- und weniger in der Entspannung.

Für mich, eine der wirkungsvollsten Methoden ist R.E.S.E.T. Rafferty Energiesystem zur Entspannung des Temporomandibulargelenks (= Kiefergelenk). Eine von dem Australier, Philipp Rafferty entwickelte ergänzende Methode, welche das Kiefergelenk sowie die

Kaumuskulatur entspannt. Kinesiologen die, diese Methode anwenden finden Sie auf der Homepage des österreichischen Berufsverbandes der Kinesiologen unter:

www.kinesiologie-oebk.at

Auch eine große Unterstützung kann ein klares und deutliches „NEIN“ sein. Nein zu noch mehr Leistung, noch mehr Perfektionismus, noch mehr Termine, noch mehr Ärger. In vielen Fällen haben wir die Möglichkeit, uns zu entscheiden. Zum Beispiel wird uns selten befohlen: Du ärgerst Dich jetzt! Eher ist es das Verhalten einer anderen Person, egal, ob Partner, Chef, Kollege oder auch nur der Autolenker vor uns, das uns ärgert. Das gute daran ist, wir selbst können bestimmen, welchen Effekt Personen oder Situationen auf uns haben.

Dieses Schlusswort ist nur für diejenigen, die diese Aussage auch „vertragen“: Also Vorsicht beim Weiterlesen!

Für uns ist es immer leichter, besser, einfacher, wenn die Anderen sich ändern. Deshalb investieren wir auch viel mehr Energie in die Veränderung der Anderen, als uns zu ändern. Nehmen Sie mal Ihren Zeigefinger und zeigen Sie auf irgendein Objekt Ihrer Wahl. Was sehen Sie! Ein Finger zeigt von Ihnen weg, während drei Finger (Mittel- Ring- und kleiner Finger) auf Sie zurückzeigen. Auch das soll ein kleines Zeichen unseres eigenen Körpers über die Verhältnismäßigkeit von Veränderungen sein.

Komisch ist nur – wenn wir uns ändern, ändert sich auch automatisch unser Umfeld.



Barbara Schusta
Kinesiologin

Kontakt:
Mirabellplatz 9/3
5020 Salzburg

Tel.: 0664 88 432 891
b.schusta@brainlp.at
www.brainlp.at

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	Wach	Anna	Karl Schweighoferg. 10/2/20A	0664 44 58 992	anna.wach@chello.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	Schurzgasse 2	0676 940 89 69	lydia.fuerst@tele2.at	www.lydiafuerst.com
1120	Wien	Icha	Ulrike	Flurschützstraße 36/12/46	0680 218 52 15	ulrike.icha@utanet.at	www.kinesiologie-orthobionomy.at
1120	Wien	Lehner-Kampl	Gabriele	Münchenstraße 22	0676 73 83 551	office@energiemedizin.cc	www.energiemedizin.cc
1130	Wien	Engel	Raimund	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
1130	Wien	Langenberger	Irmgard	Wlassakstraße 99/65	0699 105 45 331	office@profemina.co.at	www.profemina.co.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	Tiefendorfgasse 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	
1180	Wien	Stern	Daniela	Bastienngasse 13/2	0699 1 040 74 47	contact@danielastern.com	www.danielastern.com
1190	Wien	Brejcha	Silvia Purnima	Boschstraße 41/4/14	0664 461 49 60	office@system-energetik.at	www.system-energetik.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	Perscholdsdorfer 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@dasmeerwald.at	www.dasmeerwald.at
1230	Wien	Schreiber-Weiss	Elisabeth	Breitenfurter Straße 219	0664 453 94 36	elisabeth.schreiber-weiss@aon.at	www.elisabethschreiberweiss.at
2022	Immenndorf	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
2230	Gänserndorf	Neubauer	Claudia	Hauptstraße 18/1.OG	0676 690 92 05	praxis@kinesiologie-neubauer.at	www.kinesiologie-neubauer.at
2301	Groß Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	Mühlleithnerstraße 3	0664 46 34 353	office@oeakg.at	www.oeakg.at
2301	Groß Enzersdorf	Picolin	Marianne	Mühlleithnerstraße 3	0664 44 99 700	mariannepicolin@hotmail.com	www.theacademy.at
2304	Orth/Donau	Chlan	Ulrike Maria	Neusiedlzeile 62	0676 97 40 278	ulrike.chlan@gmail.com	www.ulrike.maria.chlan.eu
2304	Orth/Donau	Zobl	Ingmar Simon	Hauptstr. 35	0699 11 20 40 56	mail@ingmarzobl.at	www.ingmarzobl.at
2331	Vösendorf	Souy	Silvia	Dr. Pertichgasse 20	0699 135 35 799	silvia@souy.at	www.souy.at
2333	Leopoldsdorf	Wukicsevit	Margit	Feuerwehrstraße	02235 42 688	margit.wukicsevit@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	Perscholdsdorf	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	Hawlicek	Peter	Bahngasse 8	0650 49 06 901	p.th.hawlicek@gmx.at	
2512	Tribuswinkel	Lichtenstrasser	Stefan	Schlossallee 5	0676 602 70 66	service@lichtrein.at	www.lichtrein.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	Wr. Neustadt	Wallisch	Bettina	Grazer Straße 77	0699 11 11 31 03	b.wallisch@brainbodyandsoul.at	www.brainbodyandsoul.at
2731	St. Egyden	Grill	Maria	Blodgasse 18	0699 170 774 73	maria.grill@gmx.at	
2285	Breitstetten	Bichler-Lajda	Susanne	Leopoldsdorfer Str. 31	0664 32 223 13	susi.bichler@gmail.com	www.oeakg.at

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
3293	Lunz/See	Ritzinger	Frida	Zellerhofstr. 16	0676 63 51 869	frida.ritzinger@gmail.com	
3353	Seitenstetten	Wieser	Elisabeth	Promenade 34	0664 44 51 236	elise@utanet.at	
3365	Ulmerfeld	Fallmann	Melitta	Marktplatz 12	0676 38 34 150	melitta.fallmann@aon.at	
3400	Klosterneuburg	Bergler	Astrid	Beindelgasse 39	0664 301 77 46	astrid.bergler@aon.at	
3400	Klosterneuburg	Feldhofer	Margot	Leopold Weinmayerstr. 37/1	0676 93 89 044	margotfeldhofer@hotmail.com	www.margotfeldhofer.at
3400	Weidling/Klostern.	Sattler	Anna	Tulpeng. 3	02243 37 411	anna.sattler@utanet.at	
3442	Langenrohr	Dauböck	Helga	Beethovenstraße 18	0650 22 727 28	lichtundklang@aon.at	www.lichtundklang.at
3500	Krems	Schmatz	Stephanie	Franz Wissgrillgasse 7	02732 75 131	stephanie.schmatz@effata.at	www.effata.at
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	Walterstraße 30	0664 565 74 60	sabine.buchinger@noenet.at	www.sabinebuchinger.at
4020	Linz	Lehner	Michaela	Robert Stolz Str. 12	0664 394 52 98	office@lifeandvision.net	www.lifeandvision.net
4030	Linz / Donau	Obermair	Maria	Rädlerweg 56/2/5	0676 618 90 33	office@kinmo.at	www.kinmo.at
4040	Linz	Blocher	Markus	Schmiedegasse 3	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	kraftplatz@christaweigl.at	www.christaweigl.at
4451	Garsten	Hurch-Wulff	Barbara	St. Berthold-Allee 10	07252 48 248	office@hurch-online.at	www.hurch-online.at
4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	Aubergstraße 19	0699 103 888 54	e.peitl@lichtblicke4you.at	www.lichtblicke4you.at
4540	Bad Hall	Waldl	Ursula	Lindenstraße 2a	0676 34 12 257	waldl@wapo.cc	www.seminarimwohnzimmer.at
4560	Kirchdorf	Karl	Leopoldine	Resselstraße 15	0650 44 272 66	lea.karl@gmx.at	
4581	Rosenau	Stöckl	Birgitt	Haus Nr. 103	0664 63 13 582	birgitt.stoeckl@gmx.at	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	Mehrbach	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	Gessele	Barbara	Sinnhubstraße 10A	0662 83 14 98	bgessele@yahoo.com	
5020	Salzburg	Gottas	Birgit	Berchtesgadnerstr. 35b	0650 43 102 40	bgottas@usa.net	www.allesfliesst.at
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	Schusta	Barbara	Mirabellplatz 9/3	0664 88 432 891	b.schusta@brainlp.at	www.brainlp.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	Maria-Theresien-Straße 4	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	
6321	Angath	Dollinger	Eva	Schopperweg 31	0664 24 11 667	evadollinger@hotmail.com	www.steps2balance.com
6890	Lustenau	Grabher	Christine	Staldenweg 2b	0660 450 07 89	info@system-loesungen.at	www.system-loesungen.at
7400	Oberwart	Bencsics	Ursula	Schulgasse 9/ 2.Stock	0664 36 78 104	ub@lkms.at	www.seminarimwohnzimmer.at
7433	Mariasdorf	Hoanzl	Silvia	Neustift	0664 522 97 79	silvia.hoanzl@gmx.at	www.kinesiologie-hoanzl.at
8010	Graz	Kenda	Elisabeth	Leonhardstr. 30	0676 43 80 771	praxis@bewegungsraeume.at	www.bewegungsraeume.at
8020	Graz	Dillinger	Christian	Lagerg. 33	0676 523 72 65	info@movinginstitut.at	www.movinginstitut.at
8020	Graz	Kickmaier	Barbara	Kalvarienbergstraße 138	0650 984 74 88	info@energie-kick.at	www.energie-kick.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
8054	Graz	Konrad	Silvia		0664 94 39 068	silvia.konrad1@gmx.at	
8062	Kumberg	Graf	Monika	Hauptstraße 97	0660 30 70 200	graf-monika@aon.at	www.blumengraf.at
8071	Grambach	Bergthaler	Sabine	Forststraße 24a	0664 459 9449	sabine.bergthaler@aon.at	www.sabine-bergthaler.at
8200	Gleisdorf	Herz	Irene	Albersdorf 243	0664 73 88 22 22	irene.herz@gmx.at	
8511	Greisdorf	Dimai	Beate	Farmi 85	0676 49 64 167	beate.dimai@slightgartl.at	www.slightgartl.at
8521	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
8972	Ramsau	Waltinger	Christine	Vorberg 246	0650 413 79 46	chris.walt@gmx.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	Pfeilhofer	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	Thum	Meirer	Herta	Thum-Zauche 17a	0650 40 84 089	lernpaedagogik@gmail.com	www.herta-meirer.at
D-81369	München	Flechtenmacher	Dieter	Johann Clanze-Str 68	+49 177 822 1374	dieterflechtenmacher@isar-coaching.de	www.isar-coaching.de

Der ÖBK freut sich, neue Mitglieder begrüßen zu dürfen:

Level 3



Silvia Konrad, Bakk.

8054 Graz
Mobil: 0664 94 39 068
silvia.konrad1@gmx.at

Level 3



Mag. Barbara Kickmaier

Kalvarienbergstraße 138
8020 Graz
Mobil: 0650 984 74 88
barbara.kickmaier@gmx.at
www.energie-kick.at

Level 3

Daniela Stern

Bastiangasse 13/2
1180 Wien
Mobil: 0699 1 040 74 47
contact@danielastern.com
www.danielastern.com

Level 3



MMag. Eva Dollinger

Schopperweg 31
6321 Angath
Mobil: 0664 24 11 667
evadollinger@hotmail.com
www.steps2balance.com

Level 3



Mag. Birgit Gottas

Berchtesgadnerstr. 35b
5020 Salzburg
Mobil: 0650 43 102 40
bgottas@usa.net
www.allesfließt.at

Level 3

Susanne Bichler-Lajda

Leopoldsdorfer Str. 31
2285 Breitstetten
Mobil: 0664 32 223 13
susi.bichler@gmail.com
www.oeakg.at

Level 3



Monika Graf

Hauptstraße 97
8062 Kumberg
Mobil: 0660 30 70 200
graf-monika@aon.at
www.blumengraf.at

Level 3



Mag. Anna Wach

Karl Schweighofergasse
10/2/20A
1070 Wien
Mobil: 0664 44 58 992
anna.wach@chello.at

Level 2

Selena Grundner

4653 Eberstallzell
Mobil: 0650 80 95 226

Level 2

Gabriele Becker

4020 Linz
Mobil: 0699 17 18 84 04

Level 3



Sabine Bergthaler

Forststraße 24a
8071 Grambach
Mobil: 0664 459 9449
sabine.bergthaler@aon.at
www.sabine-bergthaler.at

Level 3



Stefan Lichtenstrasser

Schlossallee 5
2512 Tribuswinkel
Mobil: 0676 602 70 66
service@lichtrein.at
www.lichtrein.at

Level 2

Christine Jost

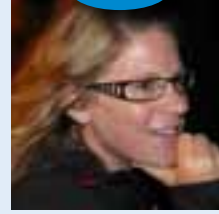
7540 Güssing
Mobil: 03322 43 191

Level 2

Sonja Izevbizua

1220 Wien
Mobil: 0660 14 739 14

Level 3



Mag. Christine Waltinger

Vorberg 246
8972 Ramsau am Dachstein
Mobil: 0650 413 79 46
chris.walt@gmx.at

Level 3



Irmgard Langenberger

Wlassakstraße 99/65
1130 Wien
Mobil: 0699 105 45 331
office@profemina.co.at
www.profemina.co.at

Level 2

Thomas Eigner

2431 Enzersdorf/Fischa
Mobil: 0664 211 56 64

Level 2

Claudia Habermann

1210 Wien
Mobil: 0650 47 00 897

Level 1

Mag. Annemarie Domkar

2340 Mödling

Level 1

Astrid Havel

1220 Wien



Liebe Eva Dollinger!

*Zur Geburt eurer Tochter
wünschen wir euch viel Glück,*

*Freude und Liebe für die schöne und
verantwortungsvolle Aufgabe als Eltern.*

Der Vorstand und das gesamte ÖBK-Team.



ROMY
geboren am
20.1.2013

Weltkonferenz für Brain Gym® 2013



2013: Brain Gym® Faculties aus fünf Kontinenten beraten über die weltweite Agenda für Brain GYM® in Denpasar Bali.



Text: Mag. Christian Dillinger

Wie alle zwei Jahre wieder ist es an uns Österreichischen Brain Gym® Faculties, die Koffer zu packen und zum Faculty Meeting zu reisen, um mit Facultys aus aller Herren Länder über die Belange von Brain Gym® zu beraten und zu beschließen. Dieses Meeting findet jedes Jahr an einem anderen Ort der Welt statt, daran anschließend die Weltkonferenz für Brain Gym®, diesmal zum Thema „Balance in Abundance“ (frei übersetzt: Balance in Reichhaltigkeit) fast am anderen Ende der Welt, auf Bali. Das heißt für mich: Graz – Wien – Amsterdam – Bali, insgesamt fast 30 Stunden Reise und sieben Tage Meeting und Konferenz.

Schon ein Gefühl, über den Äquator zu fliegen und auf dieser Insel im Indonesischen Archipel zu landen. Indonesien, mehr als 5000 Kilometer Ausdehnung, 240 000 000 Einwohner, das viertgrößte Land der Erde. Angekommen gibt es einen Vorgeschmack auf diese Menschenfülle: Kolonnenverkehr Tag und Nacht auf der gesamten Südhälfte der Insel, bei jeder Ampel umringt von mindestens 30 Bikern mit bis zu fünf Menschen inklusive Baby im Sattel. Hütten und Wellblechbaracken als Werkstätten, Geschäfte und Aufenthaltsräume, dazwischen hinduistische Haustempel.

Anders als alles bisher Gesehene, immer begleitet von riesengroßer Freundlichkeit ...

Das Meeting und die Konferenz in einem Hotel mitten in diesem Getümmel von Verkehr in eisgekühlten Räumen ohne Fenster, dafür aber gespickt mit Brain Gym® - AnwenderInnen und –vertretern aus der ganzen Welt. Ich kann mich am Ende von den Board Members und Faculty Members aus allen Kontinenten vor allem von den indonesischen, malaysischen, japanischen, australischen und neuseeländischen AnwenderInnen verabschieden

Zukunftsrelevante Ergebnisse für uns in Österreich:

Herbert Handler aus Tirol ist nun definitiv als vierter International Faculty für Österreich bestellt. Gratulation an Herbert!
Do a good job ...

Brain Gym® wird offener und freier in der Anwendung. Viele ReferentInnen teilen ihre Erfahrung mit uns, die sie in der Kombination von Brain Gym® mit anderen Arbeitsmethoden gemacht haben. Ein Umstand, der mir Freude macht, da viele KollegInnen

in Österreich auch mit mehreren Methoden arbeiten und es uns zweifellos gut tut, Brain Gym® mit den eigenen Vorstellungen und Arbeitsmethoden verknüpfen zu können.

Brain Gym® International erarbeitet aus der kalifornischen Gesetzeslage heraus für sich eine neue Struktur, die für uns in Österreich nach dem jetzigen Wissensstand aber keine Änderungen nach sich ziehen wird. Unsere Methode ist weltweit so gewachsen, dass die Organisation für die Brain Gym® - Welt angepasst werden muss.

Am Herzstück der Brain Gym® - Ausbildung, dem Core Curriculum, nach dem wir seit Jahren unterrichten, wird nicht gerüttelt. Dennoch gibt es Bestrebungen, die Ausbildung etwas freier zu gestalten und aufzuwerten.

Dazwischen und nach der Konferenz - leider wie so oft bei solchen Reisen - nur wenig Raum für sightseeing. Dabei hat Bali eine Fülle von Sehenswürdigkeiten und ist auch für kleine Kinesiologenbörsen absolut leistbar. Die Fahrt mit einem Taxi und einem Fahrer, der uns zu den (oft aus seiner Sicht) sehenswerten Stellen bringt, kostet pro Tag umgerechnet zwischen 25 und 30 Euro. Balinesisches Tanztheater, herrliche Tempel, heilige Affen, Kaffeeverkostung und Indischer Ozean stehen am Programm. Gibt Lust auf mehr und Meer.

Dabei aber sehr divergierende Gefühle, wie etwa im Badeort „Kuta“ der „Sexy Beach“ (wird so genannt, weil er wirklich sehr schön ist) und nur wenige Meter davon entfernt ein Denkmal für die über 200 Opfer des Terroranschlags von 2002. Das alles, davor so weit weg, wird plötzlich greifbar.

Im Vorfeld habe ich gehört, dass es im Juni auf Bali kaum regnet. Und doch hat es das aber jeden Tag. Trotzdem habe an einem klaren Abend zum Abschluss der Konferenz beim Sunset Cruise im Hafen im balinesischen Himmel das Kreuz des Südens gesehen und mich gefühlt wie ein Seefahrer aus vergangener Zeit.

Vielleicht bin ich ein solcher, aber einer im 21. Jahrhundert, der gemeinsam mit Ferdinand Gstrein, Maria Obermair und Herbert Handler das österreichische Brain Gym® - Schiff steuert.



Heilige Affen im Monkeyforest von Ubud, Zentralbali
Foto: Christian Dillinger



Foto: © Jf Lefèvre - Fotolia.com



Foto: © bah69 - Fotolia.com



Foto: © PARDOUX Pascal - Fotolia.com

Alle Infos zu Brain Gym® erhalten Sie bei Mag. Christian Dillinger - Brain Gym® Faculty für Österreich
Tel.: 0676 523 72 65 Mail: info@movinginstitut.at

WAS LANGE WÄHRT, WIRD ENDLICH GUT.

Text: DI Bernhard Knaus

GOOD THINGS COME TO THOSE WHO WAIT. - TOUT VIENT À POINT À QUI SAIT ATTENDRE.

Die ÖBK-Mitglieder **Do-Ri Amtmann, Astrid Bergler, Bettina Wallisch, Monika Übel-Helbig** und **Ulrike Simona Grosch** haben sehr viel Zeit und Mühe aufgebracht, sich einem wirklich sperrigen Thema zu widmen. Kinesiologische Praxis gepaart mit der Kompetenz vielfältiger Quellenberufe (u.a. Rechtswissenschaft, Unternehmensberatung) haben ein bemerkenswertes Dokument geschaffen.

„**Anerkennungsrichtlinien für kinesiologische Methoden, Ausbildungsinstitute und Lehrberechtigte**“ heißt das zukunftsweisende Werk, das im Zuge der Generalversammlung 2013 allen Mitgliedern vorgestellt wird. Es ist einer der Eckpfeiler der vom ÖBK forcierten Qualitätsoffensive und regelt künftig das Prozedere wie neue, innovative Neu- und Weiterentwicklungen der bewährten kinesiologischen Interventionsmethoden, vom ÖBK anerkannt werden in transparenter Weise.

Der Vorteil für unsere Mitglieder und Mitgliedswerber daraus ist, dass anhand eines aktuell gehaltenen Katalogs schnell über die Anzahl der anrechenbaren Ausbildungsstunden für die Stufen der ÖBK Mitgliedschaft (Level 1-3) entschieden werden kann.

Der Vorteil, den AusbilderInnen und ausbildende Institutionen hiervon haben, ist eine klare Regelung, nach denen ihr praktischer Zugang zur Kinesiologie gewürdigt und deren Absolventen vom ÖBK unter Berücksichtigung des internationalen Regelwerkes anerkannt werden.

Nach Beschlussfassung im Rahmen der Generalversammlung sind diese Richtlinien auf der ÖBK Website für alle abrufbar. Der ÖBK setzt sich hiermit weiter für seine Mitglieder ein, um ein in Österreich anerkanntes Berufsbild zu schaffen, das seinen berechtigten Platz im Kanon der Gesundheitsberufe in diesem Land hat.

Der ÖBK-Vorstand dankt den Mitgliedern des Arbeitskreises herzlich für ihre wirklich tolle Arbeit.



Do-Ri Amtmann



Astrid Bergler



Bettina Wallisch



Monika Übel-Helbig



Ulrike Simona Grosch

KRAFTQUELLEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE



Text: Doris Stärz

Foto: z.V.g.v. Doris Stärz

Erfreulich zahlreich erschienen interessierte Besucher zur Messe „Kraftquellen“, die am 12. und 13.04. im Kongresshaus in St. Johann i. P. über die Bühne ging. Die Messe wurde von Andrea Pfleger und Rose Harlander mit Unterstützung der Berufsgruppe der Energetiker der Wirtschaftskammer Salzburg unter der Leitung Fachgruppensprecherin Andrea Höll organisiert.

Sie stellte eine ideale Ausstellungsplattform für UnternehmerInnen aus den Bereichen Energetik, Lebens- u. Sozialberatung und Gesundheitsberufe mit ihren umfangreichen und vielfältigen Methoden dar. Die Palette reichte dabei von der Arbeit mit Ölen, Düften u. Farben über die Anwendung kinesiologischer Methoden, Aura-Interpretation, Cranio-Sacraler Energiearbeit, Messung von Energiefeldern, Feng-Shui bis zur Tier-Energetik.

Abgerundet wurde das Programm durch zahlreiche Impulsvorträge der Aussteller sowie jenem von Diplom-Psychologen Robert Betz zum Thema „die Kinder – unsere Spiegel, Lehrer und Führer in eine neue Zukunft- wir können unsere Kinder nur so glücklich machen, wie wir selbst es sind.“

Mein begeistertes Fazit als Teilnehmerin an den "Kraftquellen": „Die Messe bot ein besonders professionelles Umfeld, um in einer angenehmen Atmosphäre den Besuchern die energetische Methodenvielfalt zu präsentieren und die Auswahl zu vereinfachen.“

Doris Stärz - Kinesiologin

Rupertiweg 3, 5700 Zell am See

Tel.: 0664 422 12 34

Mail: d.staerz@sbg.at

www.staerz.at



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
beate.dimai@slichtgartl.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:

ÖBK-Beirat für Wien, Burgenland:

ÖBK-Beirat für Steiermark:

ÖBK-Beirat für Tirol, Voralberg:

ÖBK-Beirat für Oberösterreich:

ÖBK-Beirat für Niederösterreich:

Gabriele Lehner-Kampl • 9212 St. Martin • 0664 46 325 73 • office@energiemedizin.cc
Monika Übel-Helbig • 1090 Wien • 0676 515 72 98 • energy.zentrum@chello.at
Mag. Christian Dillinger • 8020 Graz • 0676 523 72 65 • info@movinginstitut.at
Ferdinand Gstrein • 6176 Völs • 0676 409 20 34 • kinesiologie.gstrein@aon.at
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
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

Neues von Touch for Health und vom IKC von Faculty - Mag. Ortwin F. Niederhuber

Es freut mich, euch mitteilen zu können, dass Frau **Irmgard Luftensteiner** vom Touch for Health School Board einstimmig zur **Touch for Health Trainerin** in Österreich ernannt worden ist, damit wird sie in Zukunft auch Touch for Health (Instruktor-) Training Workshops anbieten und durchführen. Frau Luftensteiner kommt aus Oberösterreich, aus der Region um Perg und sie ist seit langem eine treue Touch for Health Anwenderin und Lehrerin. Natürlich organisiert Frau Luftensteiner auch für die kommende IKC-Konferenz (30.8. - 1.9.) kräftig mit.



von links: Claudia und Matthew Thie, Irmgard Luftensteiner, Prof. Ortwin Niederhuber

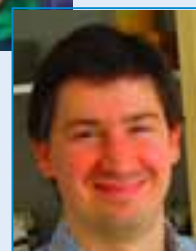
Weiters freuen wir uns, dass wir zwei weitere **Touch for Health Instruktoren** in unsere Reihen aufnehmen konnten:

Frau **Stefanie Scheibenecker**



und
Herrn
Otto Kovacs

beide
aus Wien.



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
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-gehimintegration.com
1230	Wien	Brem	Brigitte	brigitte.brem.at
1230	Wien	Hacker	Verena	www.verena-hacker.at
2100	Korneuburg	Krapfenbacher	Monika	www.krapfenbacher.com
2230	Gänserndorf	Neubauer	Claudia	www.kinesiologie-neubauer.at
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
2344	Maria Enzersdorf	Elmer	Regina	www.balance4u.co.at
2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	www.energy-work.net

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	Waldl	Ursula	www.seminarimwohzimmer.at
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	www.kinesiologie-mw.at
4873	Frankenburg	Fritzenwanger	Michael	www.michael-fritzenwanger.at
4950	Altheim	Hager	Erich	www.igl.or.at
6020	Innsbruck	Meisl	Michaela	www.meislcoaching.com
6176	Völs	Gstrein	Ferdinand	
6890	Lustenau	Grabher	Christine	www.system-loesungen.at
7400	Obdau	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
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
5020	Salzburg	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
5231	Schalchen	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
8062	Kumberg	Graf	Monika	www.blumengraf.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.liakakustria.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	Irmingard Carina	www.i-can.at

Hyperton-X (HT-X)



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

2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	www.kinesiologie-mw.at
4782	St. Florian bei Schärding/Inn	Scharinger	Renate	

6152	Trins in Tirol	Krakers	Mimy	
6176	Völs	Gstrein	Ferdinand	
8020	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at

Learning Enhanced Acupressure Program® (LEAP®)



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

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

Akademische Kinesiologie der ÖAKG® (AKDK®)



Die Akademische Kinesiologie® wurde als dreijährige Ausbildung aufbauend auf die Psychosomatische Kinesiologie der ÖAKG von Susanne 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	Imgard	
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
2344	Maria Enzersdorf	Elmer	Regina	www.balance4u.co.at

Amaté – Kinesiologie® (AKI®)



Die Amaté Kinesiologie ordnet 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 Formierens 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
------	------	---------	--------	--------------------------

Diplom-Kinesiologie Team 13 (DKT 13)



Die Ausbildung zum/zur dipl. Team 13 Kinesiologen/in beinhaltet Kenntnisse aus der klassischen Methode „Touch for Health“ sowie Elemente aus „Brain Gym“, 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. Für Kinesiologen ausgerichtete Marketingstrategien und Rechtskunde sind ebenfalls Bestandteile der Ausbildung.

1130	Wien	Hodeček	Hubert	www.kinesiologiezentrum-team13.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 Stress Themen des anderen widerspiegeln. Die Arbeit mit EBCA® eröffnet tiefere Einsichten und Gewahrsein für sich und andere, verhilft zu einer besseren Beziehung unter Tieren und zu mehr Verständnis zwischen Tieren und ihren Bezugspersonen.

8060	Leonding	Lehner	Johanna	www.liklakaustria.com
------	----------	--------	---------	-----------------------

Holleis-Methode



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

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

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

Integrierte Wahrnehmungskinesiologie® (IWK®)



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

8020	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
------	------	-----------	-----------	-----------------------

Kinesiologie nach Dr. Klinghardt®



Die Kinesiologie nach Dr. Klinghardt® besteht aus drei Teilen: Autonome Regulations-Testung (ART), Psycho-Kinesiologie nach Dr. Klinghardt® (PK), Mentalfeld-Technik nach Dr. Klinghardt® (MFT). Dr. Klinghardt hat in den 30 Jahren seiner Tätigkeit als Arzt ein ganzheitliches Heilmodell entwickelt, die alle Ebenen des Menschen anspricht und in seinem Therapiekonzept berücksichtigt. Die „Heilpyramide“ umfasst die physische, emotionell/energetische, mentale, intuitive und spirituelle Ebene.

1070	Wien	Grosch	Ulrike Simona	www.kinesiologie-in-wien.at
------	------	--------	---------------	-----------------------------

2331	Vösendorf	Souy	Silvia	www.souy.at
------	-----------	------	--------	-------------

Mensch Sein Kinesiologie (MSK)



MSK ist die Essenz aus Do-Ri Amtmanns Arbeit mit Kinesiologie nach mehr als 28 Jahren. Das Ziel der Kurse ist, die Lebensenergie durch entsprechende Übungen so zu aktivieren, dass Menschen ihre Talente zum Wohle aller einsetzen können. Die Energiesysteme des Körpers werden auf persönliche Anliegen und bestimmte Ziele balanciert, wobei das Verstehen der emotionalen Komponente der Meridiane eine wichtige Rolle spielt. „MSK, sagt Do-Ri, bringt Menschen so in Bewegung, dass sie die Gnade Gottes zur Heilung empfangen können und letztlich ihr Leben dem Plan Gottes freudvoll unterordnen.“

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

2511	Pfaffstätten	Hawlicek	Peter	
------	--------------	----------	-------	--

Musik-Kinesiologie® (MK)



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

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

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

Neuroenergetische Kinesiologie (NEK)



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

1170	Wien	Holl	Ulrike	www.leap-gehirnintegration.com
4060	Leonding	Hahn	Andrea	www.ell.at

5020	Salzburg	Prem	Eva	www.kinesiologiesalzburg.com
5020	Salzburg	Tobar	Alexandra	http://nklinstitute.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® KINESIOLOGIE-Ausbildungen in der Anerkennungsphase

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 eineinhalbjährige 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	
2285	Breitstetten	Bichler-Lajda	Susanne	www.oekg.at
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
2344	Maria Enzersdorf	Elmer	Regina	www.balance4u.co.at

Professionelle praktische Kinesiologie® (PPK®) KINESIOLOGIE-Ausbildungen in der Anerkennungsphase

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

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.

5020	Salzburg	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
5231	Schalchen	Schusta	Barbara	www.brainlp.at

Hier erhalten Mitglieder des ÖBK beim Vorweisen ihrer Mitgliedskarte Sonderkonditionen:



**APOTHEKE ZUR
KAISERKRONE**

1070 Wien, Mariahilfer Str. 110
Telefon 01 - 5262646-0
Email apo@kaiserkrone.at
Internet www.kaiserkrone.at

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
apotheker** Ganzheitliche Medizin

1120 Wien, Arndtstrasse 88
Telefon 01 - 813 72 32
Email office@schubertapotheke.at
Internet www.schubertapotheke.at



METATRON Apotheke
Homöopathie, Spargyk, Blüten u.a.

1120 Wien, Oswaldgasse 65
Telefon 01 - 802 02 80
Email office@metatron-apo.at
Internet www.metatron-apo.at



**VEGA
NOVA**
LEBEN IN BEWEGUNG

SCHUHE
STÜHLE
BETTEN
SCHLAFSOFAS

4400 Steyr, Grünmarkt 14
Telefon 07252 81643
Email office@veganova.at
Internet www.veganova.at



Pyrojet®
Eleganter Schmuck und
Schutz vor Elektromog
- in einem -

Fa. Yogamar / Philipp Henn
D-40545 Düsseldorf, Vossen links 10
Telefon +49(0)211/30 26 424
Email info@yogamar.de
Internet www.yogamar.de



SALZPALAST
Body & Soul

Zentrum für energetische Beratungen / Sonja Thau
1080 Wien, Albertgasse 26/3-4
Telefon 0699 10405070
Email body_soul@chello.at
Internet www.bodyandsoul-harmony.at

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



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



PROVITEC® Wasserfilter

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



BIOGENA
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



**lebe
natur**
NATURKOSMETIK

8382 Mogensdorf 289
Telefon 03325 - 38930
Email info@aquarius-nature.com
Internet www.aquarius-nature.com

Entspannungs- und Wellnessmusik
Tiefen- und Aktivsuggestion



VTM Dr. Stein
Experten für Entspannung

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



yogawege.com

Yogaausbildungen in
Wien – Nähe Graz – Salzburg
Yoga Alliance zertifiziert
Telefon 0664 155 4889
(MMag.Christine Stiessel)
Email info@yogawege.com
Internet www.yogawege.com



CovaFit®

Better Aging
und
Gesundheit
ganzheitlich

1230 Wien, Meggagasse 6
Telefon 01 - 890 55 05
Email office@covafit.com
Internet www.covafit.com



Esencia Natural

... weil Natur einfach gut tut!

Aura-Soma®, Farbpflegeprodukte,
Australische Bush-Blüten, Edelstein-
Naturkosmetik und Körperpflege-Produkte

1120 Wien, Johann Blobner - G. 1-3/1/6
Telefon 0699 1 55 55 677
Email office@esencia-natural.at
Internet www.esencia-natural.at



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.

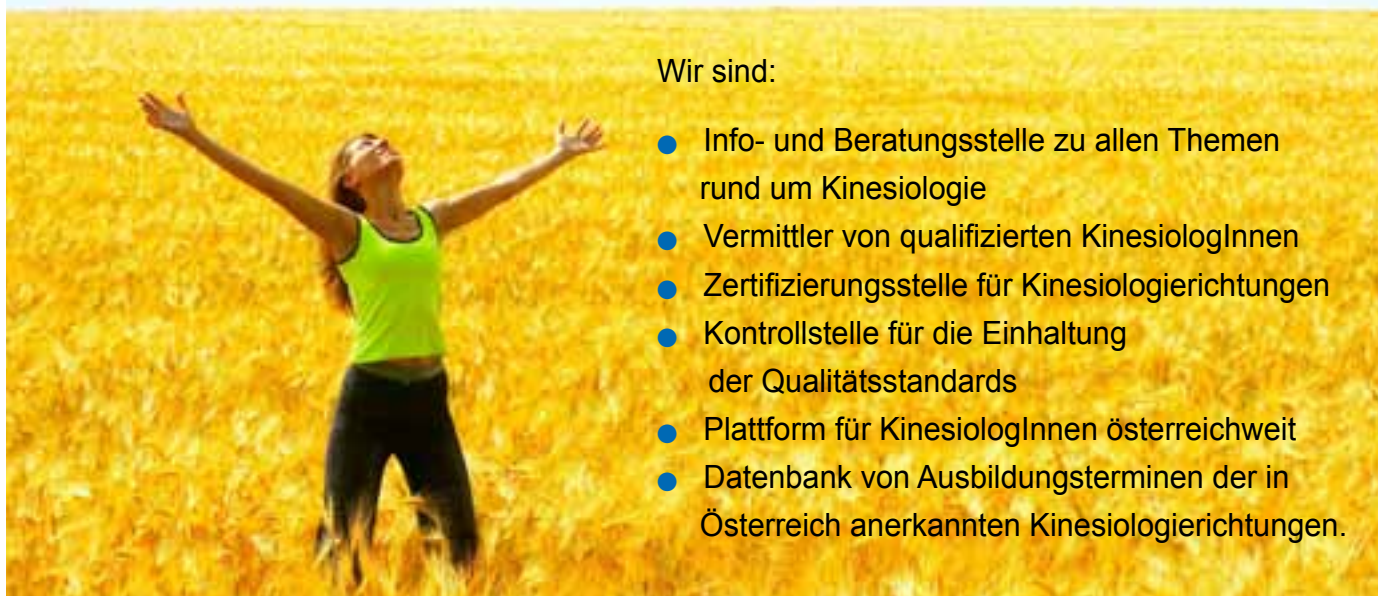
Die Kinesiologie ist in Österreich eine der verbreitetsten Arbeitsmethoden im Bereich der Energetiker. Eine Reihe von Einzelkämpfern gründete 1995 den Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie, um Strukturen und Qualitätsstandards für unseren Beruf zu schaffen. Bis zum heutigen Tag ist es gelungen, 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 Professionelle/r KinesiologIn	Level 2 Kinesiologie-AnwenderIn	Level 1 Kinesiologie-StudentIn	Fördermitglied-schaft
Jahresbeitrag	€ 135,-	€ 65,-	€ 25,-	€ 25,- gerne auch mehr
Voraussetzungen	So kann der ÖBK gewährleisten, dass seine Mitglieder in ihrer kinesiologischen Arbeit den Qualitätskriterien entsprechen: Sie haben mindestens 500 durch den ÖBK anerkannte Kinesiologieausbildungsstunden oder mindestens eine vom ÖBK anerkannte abgeschlossene Kinesiologieausbildung mit zumindest 150 Kinesiologieausbildungsstunden. Für die berufliche Ausübung ist ein Gewerbeschein zu lösen, um die gewerberechtlichen Voraussetzungen einer selbständigen Tätigkeit zu erfüllen. Anerkennung der Statuten des ÖBK und der ethischen Grundwerte der Kinesiologie. Sie erfüllen im Augenblick noch nicht die erforderlichen Kriterien für Level 3 oder befinden sich noch in der Ausbildung. Sie befinden sich in einer durch den ÖBK anerkannten Ausbildung. Ihr Ziel ist, sich innerhalb von 3 Jahren auf Level 3 upzugraden. Sie wollen die Kinesiologie, ihre Entwicklung und Verbreitung in Österreich unterstützen.			
Nachweis der Anerkennung durch den ÖBK	Mitgliedszertifikat	-----	-----	-----
Ermäßigungen bei Veranstaltungen und Partnern des ÖBK	Mitgliedsausweis			
Internetauftritt	Präsentation auf der Homepage des ÖBK sowie Veröffentlichung Ihrer durch den ÖBK anerkannten Kinesiologiekurse und -termine.	Eintrag Ihres Namens, der Postleitzahl und Ihrer Telefonnummer.	Eintrag Ihres Namens und der Postleitzahl.	Auf Wunsch wird Ihr Name als Fördermitglied veröffentlicht.
IMPULS - das Magazin des ÖBK	Veröffentlichung Ihrer Kontaktdaten. Möglichkeit zur Präsentation Ihrer kinesiologischen Arbeit und Veröffentlichung von kinesiologienahen Beiträgen. 50% Preisnachlass auf Ihre eigenen Werbeschaltungen.	Möglichkeit zur einmaligen Präsentation als neues Mitglied und zur Veröffentlichung von kinesiologienahen Beiträgen.	1 Exemplar gratis, weitere auf Wunsch bei Übernahme der Versandkosten.	
Information und Möglichkeit zur Einbringung von Ideen	ÖBK Geschäftsstelle, Mitarbeit im Vorstand, 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 Praxisfolder	Berechtigung zum Erwerb und zur Verwendung der ÖBK Praxisfolder: Der ÖBK hat extra für Sie auf dem ansprechenden Folder einen Platz freigelassen, wo Sie die Möglichkeit haben, Ihren Praxisstempel anzubringen. Anlässlich der Begründung Ihrer Mitgliedschaft erhalten Sie einmalig 50 Stück kostenfrei.	-----	-----	-----
ÖBK "Messehunderter"	Berechtigung zur Nutzung für Kinesiologieveranstaltungen.		-----	-----
Generalversammlung des ÖBK	Stimmrecht in der jährlichen Generalversammlung des ÖBK.	-----	-----	-----
Laufzeit	Ein Jahr, automatische Verlängerung für ein weiteres Jahr. ... jedoch begrenzt auf maximal 3 Jahre.			
Beendigung	Schriftliche Kündigung für das Folgejahr 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 IBAN: AT943422600000332387 BIC: RZOOAT2L226			
Spenden	Wir freuen uns auch über jeglichen Beitrag, mit dem Sie die Arbeit des ÖBK unterstützen und danken Ihnen dafür.			



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



ANMELDEFORMULAR

Vers.: Feb. 2012

ÖBK Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

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)

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

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

Dr. med. Josef Jonáš



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



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

Hubert Hodeček



Ausbildungen zum -Entgiftungsberater

Hubert Hodeček

Kinesiologiezentrum TEAM 13

1130 Wien, Hietzinger Hauptstraße 67 / Tür 1

Tel./Fax: 01 - 803 56 86

office@kinesiologiezentrum-team13.at

www.kinesiologiezentrum-team13.at

www.joalis.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
info@metatron-apo.at

...im Dienste aller Kinesiologen

Herstellung aller Testsätze

Kompetente Beratung
durch Kinesiologen

Firmentestsätze

Therapeutenkarte

BioPure.eu, Viteras, HerbaLux

Therapiematerialien

Seminare und Vorträge

NEU! Seminarräume zu vermieten

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

