

Nr. 33 / 1. Halbjahr 2015

€ 7,--

IMPULS



DAS MAGAZIN DES ÖSTERREICHISCHEN BERUFSVERBANDES FÜR

KINESIOLOGIE

KinesiologInnen
in Ihrer Nähe

Kinesiologielehrgänge

Kinesiologieübungen

Thema

POLARITÄTEN

IHR
persönliches
Exemplar

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



BLÜTENESSENZEN
ZÄPFCHEN UND BIO-SALBEN

Helping Flowers®

BLÜTENESSENZEN

Biologisch zertifizierte Blüten
Reinstes Quellwasser
Gebirgssonne
Altausseer Sole
ALKOHOLFREI



NEU



48 Blütenessenzen, 9 Mischungen,
5 Zäpfchen, 2 Salben, Kartenset,
Arbeitsbuch, **Ausbildung:**
Blütenberater/in mit Zertifikat

www.helpingflowers.at

Erhältlich in allen österreichischen Apotheken.

MIT DER KRAFT DER KNOSPEN!

GEMMO[®]
PLANT
Mazerate



Gesunde, pflanzliche
Unterstützung

- Breites Pflanzensortiment
71 Gemmomazerate
29 Fertigmischungen
- Kontrolliert biologischer Anbau
- Mutter-Mazerate
- Individuell mischbar
- Stärkere Wirkung

www.gemmoplant.at

Erhältlich in allen Apotheken.

Was täten wir ohne Polaritäten ... wir hätten nichts, was wir ausgleichen könnten!

Während wir aus der warmen Stube in die kalte Winterlandschaft hinausschauen, liegt eine neue Ausgabe des Impuls Kinesiologie vor uns. Thema Polaritäten: Von Nord nach Süd, Ost nach West, schwarz und weiß, oben und unten und eben von der Wärme hinaus in die Kälte ... wieder einmal erstaunlich, wie ein solch vielfältiges Thema in unserer Zeitung bearbeitet worden ist, welch weit gefasstes Feld die Kinesiologie bearbeiten kann.

Eine Qualität, die sich sehen lassen kann: Wir können Artikel über Mann und Frau, Yin und Yang, Wissenschaft und Energetik und vieles mehr lesen. Sehr umfassend, dieses Spannungsfeld, in dem wir uns jeden Tag neu erfinden. Ein chinesischer Gelehrter hat es vor tausenden Jahren so ausgedrückt:

**„Yin – Yang, Herrscher alles Seienden, Mutter der Wandlungen,
Urgrund von Geburt und Tod. Das eine bedingt das andere.
Im Spannungsfeld dazwischen leben wir und suchen den Ausgleich zwischen den beiden Polen.“**

Jeder Kochtopf braucht seinen Deckel!

In unserer Welt der Dualität arbeiten wir alle unermüdlich an der Aufhebung dieser Polaritäten, um dann erst wieder vor einer neuen Spannung zu stehen, die es auszugleichen gilt. Gerade diese Spannung aber genießen wir zwischendurch, wenn wir mit ihr – gewissermaßen aus sicherer Entfernung – spielen können: Gänsehaut beim Krimi, Nervenkitzel auf der Achterbahn, die Schmetterlinge im Bauch beim ersten verliebt Sein. Immer wieder ein In-Kontakt-Gehen mit diesem anderen Pol, mit dem wir gerade nicht verschmelzen wollen, aber es genießen, ihn - manchmal mit sicherem Abstand - zu spüren und unser Sein zu reflektieren.

Jedes Ding hat (zumindest) zwei Seiten ...

„ ... wie reich waren wir, als wir arm waren ...“ schrieb der Heimatdichter Peter Rosegger, wenn er an seine Kindheit in der Waldheimat zurückdachte. Meinte er, dass wir Menschen als Unterschiedswesen immer den Bezug herstellen müssen, in einer Relation zwischen zwei Polen, zwischen denen wir uns bewegen? Erst wenn wir erkennen, dass es eine andere Seite gibt, können wir unsere Situation im Leben einschätzen und uns wirklich als Menschen spüren. In unserer Begegnung mit KlientInnen sind wir dem allen sehr nahe: Polaritäten und deren Ausgleich. Nicht von ungefähr trägt die kinesiologische Intervention den Titel „Balance“.

Wenn wir bei unseren KlientInnen den kinesiologischen Muskeltest anwenden, dann erhalten wir ein Geschenk: Wir dürfen mit eintauchen in die persönlichen Polaritäten und damit den ureigenen Rhythmus unserer TestpartnerInnen. Ein Vertrauensvorschuss dessen wir uns wohl bewusst sind.

Tauchen Sie mit uns in die Vielfältigkeit unserer neuen Ausgabe der Impuls Kinesiologie ein. Ich wünsche Ihnen im Namen des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie ÖBK viel spannende Zeit beim Lesen unserer neuen Ausgabe!

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.)

Kärntner Straße 457/1/7, 8054 Graz, 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 **Facebook:** Silvia Konrad, E-Mail: fan@kinesiologie-oebk.at, Tel.: 0664 94 39 068 **Marketing und Anzeigenverkauf:** Ulrike Icha, E-Mail: impuls@kinesiologie-oebk.at, Tel.: 0680 218 52 15 **Druck:** Schmidbauer Druck Ges.m.b.H., Wallstraße 24, 8280 Fürstenfeld **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,- als Energieausgleich in Rechnung gestellt.

**Die nächste Ausgabe erscheint Anfang September 2015
Abgabeschluss für Manuskripte ist der 30. Juni 2015**

INHALT



Foto: © Detelina Petkova - Fotolia.com



Abgabeschluss für Manuskripte und Schaltungen: 30. Juni 2015

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 Vom Dao zu Yin und Yang
Vom Chaos und der Einheit
zu den Polaritäten
IMPULS-Redaktion

8 Die Existenz in der
Polarität und ihre
Bedeutung für
Gesundheit und Krankheit
von Thobald Steffens

14 In Balance mit der
inneren und äußeren
Welt
von Prof. Mag. Herta Meirer

18 Die Polarität der
Geschlechter
Die Mann-Frau-Beziehung
zwischen alten Wunden und
neuen Perspektiven
von Alexandra Schwarz-Schilling

21 Der Dom, sein Penis
und seine Vagina
*von Andreas Faessler
Planet-Vienna.com*

22 Feng Shui
In Harmonie leben mit
Yin und Yang
von Mag. Patricia Salomon

22 Wechselbeschwerden
Mit Heilpilzen leichter durch die
Wechseljahre
von HP Sabine Springer

23 Kinesiologische Übung:
HOOK-UPS
von Mag. Sabine Seiter

24 Die Erfolgsformel
(Yin + Yang): ICH x Reflexion =
Erfolg
von Christine Grabher

26 Machen Sie Pausen!
von Ulrike Icha

28 Naturwissenschaft und
Energetik -
ein Spannungsfeld mit
ganzheitlichem Potenzial
von Patrick Günsberg



33 Das "Schlechte" gehört dazu
Alles Gute hat auch seine Kehrseite
von Mag. Sabine Seiter

44 Gesund bis der Arzt kommt
von Bert Ehgartner

56 Das Geniale an den "Prinzipien der Kinesiologie nach Hugo Tobar"
von Mag. phil. Petra Eder-Kühr

34 Adaptogene, die "Regulierungskünstler" in der Naturheilkunde: Heilpilze sind eine der bedeutendsten Gruppen darunter
von HP Sabine Springer

48 MAGNESIUM
erfolgreich substituieren
von Dr. Ina Viebahn

58 **KinesiologInnen in Ihrer Nähe**
[L3-Mitglieder Liste](#)

37 Gift und Gegengift in der Ernährung am Beispiel der Milch
von Dr. med. Josef Jonáš

51 Polarität und ihr Stellenwert als kosmisches Gesetz in der Musikkinesiologie
von Sissi Mostofi

60 [Neue Mitglieder des ÖBK](#)

61 [ÖBK-Vorstand](#)

40 Rot wie Blut und Grün wie Gras
aus der Metabolic-Balance Küche
von Romana Kreppel

52 Frauen im ÖBK
oder die tragende Rolle der Frau im ÖBK
von Monika Übel-Helbig

62 **ÖBK-Kursanbieter**
[Kinesiologie-Ausbildungen](#)

66 **ÖBK-Partner**
[Firmen, die ÖBK-Mitgliedern Sonderkonditionen anbieten](#)

42 Nachts naschen lohnt sich nicht
Tag-Nacht-Rhythmus von Obst und Gemüse
von Redaktion Pflanzenforschung.de

54 Männer im ÖBK
oder die gestaltende Rolle des Mannes im ÖBK
von DI Bernhard Knaus

67 **ÖBK-Mitglied werden**
[Infos, Serviceleistungen, Leistungsprofil, Anmeldeformular](#)

Vom DAO zu Yin und Yang

Vom Chaos und der Einheit zu den Polaritäten

Redaktionelle Recherchen

Schon im ältesten uns bekannten Standardwerk der chinesischen Medizin, dem *Huángdì Nèijīng* (übersetzt: "Die Medizin des gelben Kaisers") gibt der Arzt *Qi bo* dem Kaiser *Huang di* eine klare Erklärung dessen, was ein Leben gemäß dem Dao ausmacht:

Er fragte den himmlischen Meister und sprach: Ich habe gehört, dass die Menschen des hohen Altertums hundert Jahre alt wurden, ohne dass sich ihre Schaffenskraft erschöpfte. Die heutigen Menschen haben ihre Schaffenskraft nach einem halben Jahrhundert erschöpft. Ist unsere Zeit so außerordentlich oder machen die Menschen Fehler?

Qi bo antwortet und spricht: Die Menschen des hohen Altertums kannten das Dao. Sie folgten dem Gesetz von Yin und Yang und waren in Einklang mit den Techniken und Zahlen. Sie hielten Maß beim Essen und Trinken. Ihr Alltagsleben war geregelt. Sie überanstrengten sich nicht bei der Arbeit."

Das Dao ist eine Bezeichnung für den Zustand vor dem Übergang in die Polarisierung. Es bezeichnet ein Chaos, in dem noch alle Möglichkeiten vorhanden sind. Es gibt noch keine Polarisationspunkte, keine Gerichtetheit. In allen Dingen schwingt der Zustand der Einheit mit. Damit ist das Dao auch eine Bezeichnung für das, was alle Dinge miteinander verbindet.

Dao meint in der chinesischen Philosophie ein ewiges Wirk- oder Schöpfungsprinzip. Aus Dao entstehen die Polaritäten Yin und Yang, die das ganze Universum konstituieren. Das Leben des Universums ist nichts anderes als ein ständiger Austausch zwischen diesen beiden Aspekten, die symbolisiert werden durch Himmel und Erde.

Yin und Yang sind aus der Lehre der chinesischen Naturphilosophie bekannt. Sie fand ursprünglich vor allem in Medizin, Astrologie, Orakelkunde und in der Kalenderkunde Anwendung. Die Yin Yang Lehre geht von der Vorstellung eines ursprünglichen Chaos aus, in dem alle Materie in undifferenziertem Zustand vermischt ist.

Diese Urmaterie wird auch als Qi oder als Taiji bezeichnet. Sie spaltet sich in das lichte leichte Qi — das Yang, welches nach oben steigt — und das dunkle schwere Qi — das Yin, welches nach unten sinkt.



Bildbeschreibung: *Nüwa* ist lt. der frühchinesischen Mythologie die Schöpferin der Welt und soll die Menschen aus Lehm erschaffen und den Himmel stabilisiert haben. Oft wird sie auch die „Herrin der Dunkelheit“ genannt. Ihr Ehemann und Bruder ist *Fu Xi*. Er soll der erste der chinesischen Urkaiser gewesen sein. Der Legende nach ist er auch der Urahn der Menschen. Er soll die Hexagramme des *Yijing* (I Ging, Buch der Wandlungen) erfunden haben, indem er über Himmel und Erde meditierte.

Beide werden mit einem menschlichen Oberkörper und Schlangenleib oder Fischschwanz als Unterkörper dargestellt.

Nüwa und *Fu Xi* gelten zusammen als „Erfinder“ der Ehe. Sie waren ursprünglich die einzigen Wesen und wollten nicht heiraten, weil sie keinen Inzest begehen wollten. Aber ein Orakel mit zwei Rauchwolken, die sich in der Luft vereinten, sahen sie als Zeichen, dass sie einander heiraten sollten.

Um die Bedeutung der beiden Begriffe Yin und Yang zu fassen, geht man auf Texte des *Shi jing* ("Buch der Lieder") zurück. Dort bedeutet *Yang* die sonnenbeschienene Seite des Tales oder Berges, während *Yin* die Schattenseite, das Kühle, das Dunkle meint. Möglicherweise liegt der Ursprung der Begriffe in der alltäglichen Erfahrung des zyklischen Ablaufs von Tag und Nacht, was auch die Idee von Aktivität und Ruhe ergibt.

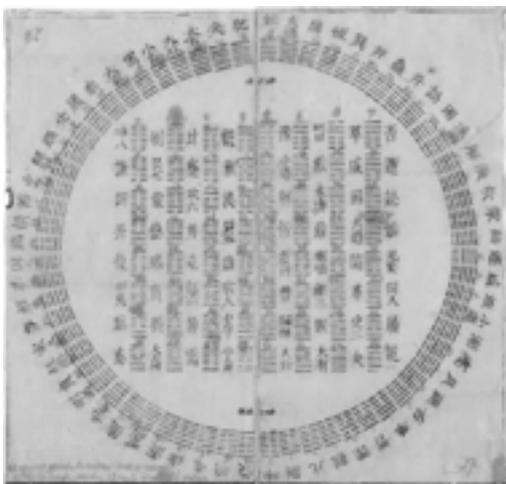
Mit Tag und Nacht ist der Gegensatz von Helligkeit und Dunkelheit gegeben. Der Himmel wurde in der chinesischen Kultur als rund betrachtet, die Erde als viereckig. An anderen Textstellen steht Yin synonym für kaltes, trübes Wetter, dann auch für eine dunkle, kühle Kammer, in der man Schnee und Eis bis in den Sommer hinein zur Kühlung von Lebensmitteln aufbewahrte.

Yin und Yang können mit dem Entweder-Oder-Denken des Westens wohl kaum in ihrem tieferen Gehalt erfasst werden. Vielmehr handelt es sich um eine Philosophie die betont, dass weder Yin noch Yang gesondert existieren können und stets dazu tendieren von einem zum anderen überzugehen. Stabile Zustände werden durch eine möglichst harmonische wechselseitige Ergänzung von Yin und Yang erreicht. Ein solcher Ausgleich führt in gewisser Weise wieder zur ursprünglichen Form der Materie, dem Taiji, zurück.

Der bekannteste Klassiker der Yin Yang Lehre ist das *Yijing* (auch I Ging geschrieben), das „Buch der Wandlungen“, in dem die chinesische Wahrsagekunst festgehalten ist.

Laut chinesischer Mythologie wurde das Orakelsystem vom legendären Herrscher *Fu Xi* geschaffen, der von 2852–2738 v. Chr. gelebt und den Körper einer Schlange besessen haben soll. Die tatsächliche Existenz dieses Herrschers mag umstritten sein, es ist doch denkbar, dass die Hexagramme schon sehr lange existieren. Hinweise finden sich bereits im zweiten Jahrtausend v. Chr. und frühe Fassungen des *Yijing* waren spätestens Anfang des ersten Jahrtausends v. Chr. bereits bekannt.

Im Zentrum des *Yijing* stehen die 64 Hexagramme („Sechserzeichen“), dargestellt als Strichzeichnungen. Das sind symbolische Grundformen, die mit Hilfe von Orakeltechniken ermittelt und zur Interpretation des befragten Sachverhalts herangezogen werden. Jedes Hexagramm ist eine Kombination von Yin und Yang. Yin wird graphisch durch einen unterbrochenen Strich, Yang durch einen durchgehenden Strich repräsentiert. Auch jedes Hexagramm besitzt einen Namen, etwa:



-  "Feuer"
-  "Frieden"
-  „Vollendung“

Das *Yijing* enthält Anleitungen, wie diese Namen in bestimmten Situationen von den Orakelmeistern zu interpretieren sind.

Yang ist der aktive Aspekt des Geschehens, Yin die strukturelle Gegensteuerung. In unserem westlichen Denken, versuchen wir diese beiden Begriffe mit einer Liste von Gegensatzpaaren dar-

zustellen. Wir müssen uns aber bewusst sein, dass diese Zuordnungen relativ ist, da jeder Begriff sein Gegenteil in/an sich hat. Wenn nun Dinge dem Yin oder dem Yang zugeordnet werden, so heißt das nie, dass das Betreffende Yin oder Yang sei, sondern nur, dass es im Ganzen eher dem Yin bzw. Yangaspekt zuzuordnen ist.

Yang beinhaltet den Aspekt von Wärme, Sonne, Helligkeit, Extravertiertheit, Wachstum, Bewegung, Zentrifugalem, zum Himmel sich bewegendem, den Himmel, oben, das Dynamische, das Bewegte, besser: das Bewegung auslösende. Yang ist auch das Aktive schlechthin, das nicht Korpuskulare, das Immaterielle, das Feine. Anders ausgedrückt: Der aktive Anteil einer Wirkung. (Porkert, Die theoretischen Grundlagen der Chinesischen Medizin, p. 13) Yang ist das Beginnende, das Erzeugende und damit der Beginn einer Handlung. Chinesisch heißt dies *sheng* (entstehen, erzeugen, zu leben beginnen). Yang bedeutet den Aspekt des Auslösens einer Handlung, dann das Dynamisierende, Bewegende schlechthin. Yang ist auch das, was zu Veränderungen führt, sei es ein bloß äußerliche, momentane, sei es eine innere, wesensmäßige. Yang ist zerstreuernd, auflösend, zersetzend.

Yin beinhaltet die Aspekte von Kälte, das Eingeschlossene, Norden, Winter, Bestehendes, Storniertes (Warenlager), Speicher, Wasser, das Weibliche, Schützendes, Aufnehmendes, Struktivität (Verdichtung, Stofflichkeit), das Materielle. Yin ist das vom Yang bewirkte, der Zustand, das Kondensierte, das vom Yang geformte, zur Form gebrachte. Damit bekommt Yin die Bedeutung des Vollendeten, aber auch des Vollendenden. Es ist das Statische, Ruhende und das, was beruhigt. Im Yin ist die Idee des Verdichtenden, Einschließenden ebenso wie die des Erhaltenden und Bewahrenden.

Das Gleichgewicht von Yin und Yang im Körper entspricht einem Zustand von Gesundheit. Krankheit definiert die Chinesische Medizin als einen Verlust dieses Gleichgewichts. Das Gleichgewicht kann durch äußere Faktoren gestört werden - wie z. B. durch Hitze (Yang) oder Kälte (Yin). Im Sinne von Übergängen ist es möglich, dass jede Yang-Pathologie in eine Yin-Pathologie und jede Yin-Pathologie in eine Yang-Pathologie umschlagen kann.

Jeder Teil des menschlichen Körpers hat eher Yin oder Yang-Charakter.
 Yang: Galle, Dickdarm, Magen, Dünndarm, Blase, Haut, Muskeln, Körperrückseite, Körperoberfläche (Haut, Körperhaare),...
 Yin: Leber, Lunge, Milz, Herz, Nieren, Körpervorderseite, Körperrinnenseite (Knochen, Sehnen),...

Auch kann theoretisch jeder pathologische Zustand nach Yin und Yang bestimmt werden könnte. Oft ist diese Bestimmung zentral und wegweisend für therapeutische Maßnahmen. Die extremen Yang-Zustände sind durch Hitze charakterisiert, Yin-Zustände durch Kälte. Dabei denkt man vorerst an Patienten, die sich über ständige innere Hitze beklagen oder ständig frösteln. Natürlich kann auch das einzelne Symptom deutlich Yang-Charakter oder Yin-Charakter haben. So ist etwa eine heiße, stark gerötete Schwellung als Yang zu beurteilen. Dieser Hitze-Zustand müsste gekühlt werden, z. B. durch kühlende Kräuter.

Quellen:
 Mitschriften von Ulrike Icha aus der TCM-Ausbildung
http://de.wikipedia.org/wiki/I_Ging
 TCM-Info: Beziehungen zwischen Yin und Yang
 Dominique Hertzler 1996 - Das alte und das neue Yijing: Die Wandlungen des Buches der Wandlungen. München: Diederichs 1996.
 Österr. Akademie der Wissenschaften - Institut für Kultur und Geisteswissenschaften in Asien: Religionen in Japan: Bernhard Scheid
http://www.univie.ac.at/rel_jap/an/Texte:Yin_und_Yang

Die Existenz in der Polarität und ihre Bedeutung für Gesundheit und Krankheit



Text: Theobald Steffens

DEFINITION DES POLARITÄTSBEGRIFFS

Polarität (griech. polos, Himmelsgewölbe am Pole).¹

Polarität bedeutet allgemein das Verhältnis von (paarweisen) Polen zueinander, die einander bedingen und gegensätzlicher Natur sind.

In der **Physik** finden wir u.a. beim Magnetismus oder bei der Elektrizität mit ihrer Spannung, welche ohne das Vorhandensein zweier Pole (negativ u. positiv) nicht existieren würde, polare Verhältnisse.

In der **Biologie** beschreibt die Polarität z. B. das Vorhandensein zweier Pole bei einer molekularen Struktur (z. B. einer Aminosäurekette), einer Zelle oder einem Organ (z. B. als apikaler und basaler oder distaler und proximaler Pol), oder bei einem Organismus (z. B. vorderer und hinterer Körperpol).

In der **Philosophie** ist die Polarität besonders bei Goethe, Schelling und Hegel, der in seiner "Logik" von der Polarität als "von einem Unterschiede, in welchem die Unterschiedenen untrennbar verbunden sind" spricht ("Logik" I, 11), gebräuchlich.² Bei **Heraklit** wird die Welt als ständiger Austausch gegensätzlicher Bestimmungen vorgestellt. "Man kann nicht zweimal in den gleichen Fluss steigen". Denn: "Alles fließt und nichts bleibt". [...] Nichts ist vorstellbar ohne seinen Gegensatz: Leben und Tod, Wachen und Schlafen, Tag und Nacht".³

Das Polaritätsgesetz ist die Grundlage der hermetischen Philosophie, die auf Hermes Trismegistos nach Ägypten zurückführt. Diese Geistesrichtung hat lange Zeit die philosophischen Strömungen des Abendlandes beeinflusst.

Die Polarität ist ein Thema, das seit Jahrtausenden nicht nur die Philosophen beschäftigt, sondern auch Grundlage religiöser Prinzipien ist. Es führt vom japanischen Zen-Buddhismus über den chinesischen Taoismus (Tao: Das jenseits aller Unterscheidungen über allem herrschende Prinzip, "Der Weg der Natur und des Lebens" ⁴), zur Lehre des Siddhata Gautama nach Indien zurück.

In der **Psychologie** ist die Hervorhebung des Prinzips der Polarität der Psyche und ihrer psychodynamischen Bedeutung eines der wichtigsten Verdienste von C. G. Jung, z. B. in seiner Typologie mit den Gegensätzlichkeiten von Extraversion und Introversion, von Fühlen und Denken, von Empfindung und Intuition, aber auch die Lehre vom Schatten, von Anima und Animus, Persona und Seele.⁵

KINDLICHES NIRVANA

Pränataler Einklang



In den ersten sieben Wochen der Fruchtentwicklung ist die Geschlechtsanlage des Menschen noch nicht in Richtung männlich oder weiblich festgelegt. Erst die Geschlechtschromosomen bestimmen dann die geschlechtsspezifische Weiterentwicklung aus der gemeinsamen Anlage. Vergleichen wir in den ersten Entwicklungsstadien einen menschlichen Embryo mit dem eines Küchens im Ei, so werden wir keinen großen Unterschied feststellen können.

Obwohl der exakte Bauplan zur Entwicklung des Menschen bereits vor der Teilung der ersten Zelle festgelegt ist, sieht es so aus, als würde die embryonale Entwicklung des menschlichen Individuums die Entwicklungsstufen der gesamten Naturgeschichte widerspiegeln. Die Eier der Seeigel und der Menschen sind sich oberflächlich betrachtet bestechend ähnlich. Fischembryos schwimmen mit einem Dottersack unter dem Bauch, in welchem sich Nahrung befindet, der menschliche Embryo ist ebenfalls mit einem Dottersack, jedoch zur Bildung von Blutkörperchen, ausgestattet. Auch die Anlage der sechs Kiemenbögen zwischen Mundöffnung und Herz lassen vermuten, dass wir, wenn wir im Mutterleib liegen, die ganze Entwicklung vom Seeigel über Fisch und Vogel durchlaufen. Ein Entwicklungsprozess der unsere biologische Verbundenheit mit allen Kreaturen dieser Welt widerspiegelt.⁶

Vor der Geburt existieren wir im höchsten Einklang mit der Natur, den biologischen Gesetzen des Wachstums folgend und ausgestattet mit unserer tiefsten Seelenschicht, dem "kollektiven Unbewussten", - nach C. G. Jung eine uns angeborene Bewusstseinsstufe, welche nicht persönlicher Erfahrung und Erwerbung entstammt, sondern allgemeiner Natur ist und im Gegensatz zur persönlichen Psyche für Inhalte und Verhaltensweisen zuständig ist, welche überall, in allen Menschen die gleichen sind und somit eine in jedermann

vorhandene, allgemeine seelische Grundlage überpersönlicher Natur bildet.⁷

Am Anfang sind wir eins mit Allem, dann polarisieren wir uns in männlich oder weiblich und nach der Geburt treten wir mit zunehmender Identifikation in die Welt der Gegensätze ein.

Die Einheit des Kindes



Mit dem ersten Atemzug gliedert sich das Kind in die Polarität und in die Abhängigkeit der Zeit ein. Noch kann es keine bewusstmäßige Unterscheidungen machen. Wie sollte es? Es kann nicht sagen: "Dies ist rot, und das ist grün." Es kennt nicht rot, es kennt nicht grün, es schaut einfach - die Welt ist noch eins. Sie ist so sehr eins, dass es nicht zwischen seinem eigenen Körper und dem Körper seiner Mutter unterscheiden kann. Es kann nicht zwischen dem eigenen Körper und den Dingen unterscheiden.⁸ Darum nimmt es z. B. seinen Zeh und saugt an ihm, ohne zu wissen, das es sein eigener Körper ist, an dem es sich vergeblich um Nahrung bemüht. Aber es greift danach, so wie es nach allem möglichen greift - ohne Unterschied.

Es gehört Zeit dazu, manchmal Jahre, bis das Kind fähig dazu wird, Unterscheidungen zu machen. Diesen Prozess, in welchem sich der Übergang von undifferenzierter Erfahrung zu einer konkreten Welt von Dingen und Beziehungen abspielt, nennt Piaget die "Konstruktion der Wirklichkeit".⁹

Ein Kind reißt ohne weiteres ein Spielzeug aus den Händen eines anderen Kindes. Es kennt nicht den Unterschied zwischen Mein und Dein, Gut und Böse. Erst die Entwicklung seiner Sinne zur Differenzierung des Stofflichen und die Maßregelungen der bereits polarisierten Erwachsenen (das darfst du nicht - das ist nicht deins - das ist böse) führen beim Kind mit zunehmender Übernahme der Wertvorstellungen zu einer sich von der Außenwelt unterscheidenden Abgrenzung, in der sich das Kind als Ich erkennt. Sein Ich bindet es nun an die Welt der Gegensätze.

DIE POLARITÄT IN DER WELT

Die Gegensätze

Der Mensch wird bereits in die Welt der Gegensätze hinein geboren. In Tag und Nacht, Steigen und Fallen, Plus und Minus, Oben und Unten, Ruhe und Spannung, Hitze und Kälte, u.s.w. Darauf verweist auch Juchli in "Heilen durch Wiederentdecken der Ganzheit": Der Mensch ist unentrinnbar in diese Gesetzmäßigkeit eingebunden. Von hier geht er aus, die Dinge zu teilen und zu unterscheiden in gut und böse, schön und hässlich, schwierig und leicht, nützlich und schädlich. Unsere Beziehungen zu anderen Individuen unterstehen ebenfalls dieser Gesetzmäßigkeit und äußern sich in: Geben - Nehmen, Zuneigung - Abneigung, Liebe - Hass, Bindung und Lösung. Immer und überall treffen wir auf diese beiden Seiten ein und der selben Kraft.¹⁰

Die Wahrnehmung und das Erkennen von Gegensätzen ist zunächst die Voraussetzung für jegliches geistiges Wachstum. Es sind die sich "offensichtlich" gegenseitig ausschließenden Zustände der Polarität, vom Menschen zur Orientierung und Eingliederung in die Welt genutzt, die für eine logisch rationale Bewusstseinsentwicklung a priori maßgebend sind. Die sich daraus entwickelnde Fähigkeit des Differenzierens führt zu einer analytischen Betrachtungsweise aller Dinge, wobei die Spaltung in Gegensatzpaare die Erkenntnis über ihre Zusammensetzung und Funktion liefert. Hierzu schreibt Ernst Spengler:

"Erkennbar wird etwas, wenn ich es von etwas anderem abgrenzen, unterscheiden kann. Ohne Unterscheidungsmöglichkeit ist nichts erkennbar. Allerdings genügt bloße Gegensätzlichkeit nicht; sie muss jemandem bewusst sein."¹¹

Das Polaritätsgesetz

Das Polaritätsgesetz ist die Grundlage der hermetischen Philosophie, die auf die ägyptische Weisheit des Hermes Trismegistos zurückführt. "Die Quelle für unser Wissen über diese Tradition sind 42 spätantike Schriften, die zwischen dem fünften und achten Jahrhundert ins Griechische und im fünfzehnten Jahrhundert ins Lateinische übersetzt wurden. Sie bilden das Fundament der magischen Weisheitslehren der Araber und wirkten weit in die abendländische Geschichte. Ein darin enthaltener Text, die 'Tabula Smaragdina'¹⁴ formuliert den Grundgedanken der hermetischen Tradition (wie aller Mystik), eine Schau, die alles Seiende trotz seiner Gegensätzlichkeiten als eines sieht."¹²

*Das, was unten ist, ist wie das Obere,
und das Obere gleich dem Unteren,
auf dass sie vereint
ein Ding hervorbringen mögen,
das voller Wunder steckt.*

Tabula Smaragdina, 1. Sentenz.

Polarität und Einheit

Das Polaritätsgesetz, schreibt *Thorwald Dethlefsen*, wirkt anfänglich zu einfach, zu selbstverständlich, als das es lohnend erschiene, sich damit näher zu beschäftigen. "Alles was der Mensch in der Welt der Erscheinungsformen vorfindet, und alles, was er sich vorstellen kann, offenbart sich ihm immer in zwei Polen. Es ist dem Menschen nicht möglich, sich eine Einheit außerhalb der Polarität vorzustellen. Zahlensymbolisch heißt dies, dass die Zahl Eins nicht denkbar ist, solange die Zwei nicht erschaffen ist - die Eins setzt die Zwei voraus. Sein Bewusstsein gehorcht dem Gesetz der Polarität. Es untersteht der Zwei.

So gibt es Plus und Minus, Mann und Frau, sauer und alkalisch, gut und böse, Licht und Finsternis. Wir stellen im konkreten Fall immer die Frage "Entweder - Oder". Etwas ist entweder groß oder klein, hell oder dunkel, gut oder böse, und sind der Meinung, dass Gegensätze sich ausschließen. Die Wahrnehmung der Polarität setzt zwangsläufig die Existenz einer Einheit voraus, die wir jedoch immer nur in zwei Aspekten, die uns gegensätzlich erscheinen, wahrnehmen. Doch gerade Gegensätze bilden zusammen eine Einheit und sind in ihrer Existenz voneinander abhängig."¹³

Eine Einheit, "[...] die wir Menschen mit unserem Bewusstsein nur nicht als Einheit in ihrer Gleichzeitigkeit erkennen und wahrnehmen können. So sind wir gezwungen, jede Wirklichkeitseinheit in zwei Pole zu zerlegen und diese nacheinander zu betrachten. Dies ist übrigens die Geburtsstätte der Zeit, jener Täuscherin, die ihre Existenz ebenfalls nur der Polarität unseres Bewusstseins verdankt".¹⁴

Wir können uns dieses Phänomen beim Betrachten von **Vexierbildern** vor Augen halten. Sie heißen so, weil sie im Stande sind, uns zu irritieren oder sogar zu quälen ("vexieren, quälen, irreführen, necken"¹⁵). Jeder kennt sie. - Es sind Darstellungen, bei denen man auf den ersten Blick etwas ganz Anderes erkennt als auf den zweiten. In der Tat enthalten die Beispiele jeweils beide Abbildungen in einer Darstellung.



Gesicht oder Vase?



Junge oder alte Frau?

Aber warum sieht man immer das eine und kurz danach erst das zweite? Warum nicht beide Lösungen zugleich? Welche Gestalt ich von den beiden Möglichkeiten wahrnehme, ist davon abhängig, ob ich die weiße oder die schwarze Fläche zum Hintergrund mache. Interpretiere ich die schwarze Fläche als Hintergrund, wird die weiße Fläche Vordergrund, und die zweite verborgene Abbildung wird uns dann, meistens mit einem Aha-Erlebnis, erkennbar.

Hierbei wird deutlich, wie sehr der Mensch beim Erfassen seiner Umwelt in die Abhängigkeit der Zeit eingebunden ist. Künstler scheinen, was diesen Punkt angeht, eine Ausnahme zu machen, und zwar in Momenten, während sie sich außerhalb der realen Welt befinden und bei ihrer Arbeit mit dem Objekt verschmelzen. Sie sehen plötzlich zwei, oder mehrere Dinge gleichzeitig in einem, heben Zeit und Raumtrennung auf und befinden sich zumindest zeitweilig in der Ewigkeit der Ganzheitlichkeit.

Die Erfahrbarkeit der Welt.

Verschiedene Wissenschaftler, wie der deutsche Psychologe Wilhelm Wundt und der amerikanische Anthropologe Edmund Carpenter, fanden heraus, dass die Problematik der gleichzeitigen Wahrnehmung

mit der Funktionsweise unseres Gehirns zusammenhängt. Das Auge liefert nur das Rohmaterial, das Gehirn setzt das Puzzle zusammen und in "richtige" Wahrnehmung um.

Was ist richtige Wahrnehmung? In unserer heutigen Zeit, wo Schrift und Zahlen gedruckt, gestanzt, wo Leuchtreklame und Bildschirme flackern, die uns die Wirklichkeit "beschreiben", sind wir es gewohnt, ständig unmissverständliche Signale zu empfangen, wodurch wir auf logische Eindeutigkeit programmiert sind und blitzschnell unterscheiden müssen. Wir unterscheiden, zertrennen, entzweien alles, um die "Wirklichkeit" zu erkennen. Vom Kind, dass sein Spielzeug "zerlegt", bis zum Physiker, der den Atomkern "zerspaltet". Was aber ist richtige Wirklichkeit? - bei realistischer Einschätzung der menschlichen Sinneskapazität, die gerade dazu ausreicht, sich in unserer dreidimensionalen Welt zu orientieren. Wir empfangen doch nur einen Bruchteil an Informationen, in Form von elektromagnetischen Wellen (Licht/Wärme), Tast-, Geschmacks-, Geruchswahrnehmungen, sowie akustischer Reize, die auch nur in einem begrenzten Frequenzspektrum für den Menschen erfahrbar sind.

Seit *Plato* gibt es die philosophische Disziplin der Erkenntnislehre, die sich einzig und allein damit beschäftigt, herauszufinden, wie es sich mit unserer Erkenntnis, und der Erfahrbarkeit der Welt, unter diesen Umständen eigentlich verhält.¹⁶

Plato hat die Situation, in der sich auch der heutige Mensch gegenüber seiner Außenwelt befindet, schon im 4. Jahrhundert vor Chr. durchschaut und in einem berühmten Gleichnis beschrieben: *Die Situation der Menschen*, so stellt er fest, *gleiche der von Gefangenen, die in einer Höhle mit dem Rücken zum Eingang angekettet seien. Von allem, was sich vor der Höhle abspiele, bekämen sie nur die Schatten zu Gesicht, die von dem Höhleneingang auf die ihnen gegenüberliegende Wand geworfen würden. Diese Schatten aber, so führt Plato fort, hielten die Menschen für die Wirklichkeit selbst, so seien sie eigentlich doppelt Betrogene [...]* (zitiert nach: Ditfurth, H. 1984 S.157).

Ebenso verhält es sich mit der Vorstellungskraft. Wir können uns nur mittlere Größendimensionen vorstellen. Ist etwas sehr groß oder sehr klein, stehen uns zwar mathematische Formeln zur Verfügung, wir können uns aber nichts mehr darunter vorstellen.

"Die Natur weiß nichts von gut und böse, schön und hässlich, und so hat es mit dem Weltbild, dem "Sollzustand" der Welt, seine eigene Bewandnis, über die *Epiktet* in seinem Aphorismus sagt:

*"Nicht die Dinge selbst
beunruhigen uns, sondern
die Meinungen, die wir über
die Dinge haben";*

oder in den Worten *Hamlets*:

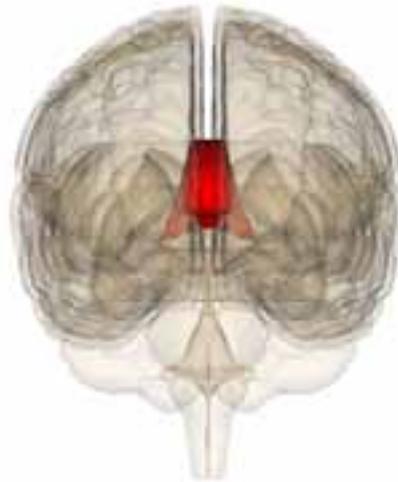
*"An sich ist kein Ding weder
gut noch schlecht;
das Denken macht es erst dazu".*

Demnach also gäbe es die Wirklichkeit, die objektiv "da draußen" und unabhängig von mir existiert; und ferner eine subjektive, die das Ergebnis meiner "Meinungen" und meines Denkens über erstere ist - also meines Bildes von ihr.¹⁷

Unsere zwei Gehirne

Die menschliche Erfahrung der Polarität findet ihren körperlichen Ausdruck in der Zweiteilung des Gehirns.¹⁸

Zwei nahezu identisch aussehende Hälften, die durch den sogenannten "**Balken**" (corpus callosum) miteinander verbunden sind, gliedern das Großhirn in eine rechte und eine linke Hemisphäre.



Bekanntlich laufen die Nervenbahnen des Balken über Kreuz, das heißt, sie überkreuzen sich lateral und verbinden so die linke Körperhälfte des Menschen mit der rechten Gehirnhemisphäre bzw. die rechte Körperhälfte mit der linken Hemisphäre. Die Hirnforschung und die Medizin haben den Beweis erbracht, dass unser Gehirn ein Doppelorgan ist und beide Seiten sich ergänzen.

"Über Zwillinge, besonders über Eineiige, besteht häufig ein Familienmythos: der eine ist der Gescheite, der andere der künst-

lerische", schreibt *Paul Watzlawick* und zitiert in diesem Zusammenhang den englischen Arzt und Anatom *Wigan*: Dass zwei "Seelen" wohl nicht in unserer Brust,¹⁹ aber wohl in unserem Kopfe wohnen:

"Ich glaube beweisen zu können, dass erstens, jedes Zerebrum für sich ein ganzheitliches Denkorgan darstellt, und zweitens, dass separate und verschiedenartige Denkprozesse und Überlegungen gleichzeitig in den beiden Hirnhälften stattfinden können." *Wigan* stützt sich auf Obduktionsbefunde, deren einer er wie folgt beschreibt:

"Eine Hemisphäre war vollkommen verschwunden - das war meinen Sinnen offenkundig; der Patient, ein Mann von etwa 50 Jahren, hatte noch wenige Tage vor seinem Tode vernünftig konversiert und sogar Verse gedichtet."²⁰

"Split-Brain" und die Folgen

Die Medizin versuchte in der Vergangenheit, verschiedene Symptome, wie z. B. Epilepsie oder unerträgliche Schmerzen, dadurch zu begegnen, dass man den Balken chirurgisch durchschnitt und somit alle neuronalen Verbindungsbahnen unterbrach (Kommissurotomie). Auf diese Weise entdeckte man, dass beide Hirnhälften auch unabhängig voneinander ihre Arbeit tun. Die Patienten zeigten anfangs auch keine Ausfallserscheinungen, doch bei Durchführung spezieller Versuche konnte festgestellt werden, dass sich beide Hemisphären in ihrer Eigenart und Zuständigkeit deutlich unterscheiden. Die folgenden, in der Literatur gern gewählten Beispiele, möchte auch ich gebrauchen, um die gegensätzlichen, jedoch immer komplementär zueinander stehenden Zuständigkeiten der beiden Gehirnhemisphären zu verdeutlichen.

"Gab man den Testpersonen beispielsweise einen Gegenstand (Bleistift, Korkenzieher etc.) in die linke Hand und verband ihnen die Augen, so konnten sie ihn zwar ertasten und ohne Schwierigkeiten richtig gebrauchen, waren aber nicht in der Lage, ihn zu benennen. Im Umkehrversuch, also in der rechten Hand, wussten sie sofort den Namen des Gegenstandes, konnten damit aber praktisch nichts anfangen.

Die amerikanischen Forscher *Sperry* und *Galin* berichten von einer "Split-Brain-Patientin", die mit einem Tachistoskop getestet wurde. Man zeigte ihr wahllos eine Reihe von Dias (neutrale geometrische Figuren), aber stets zwei - eins dem rechten und eins dem linken Auge zugeordnet. Als innerhalb der Serie die Aktaufnahme eines Mannes in ihr linkes Sehfeld projiziert wurde (und damit nur von der rechten Hemisphäre wahrgenommen werden konnte),

errötete die Patientin und kicherte. Auf die Frage, was sie wahrgenommen hätte, antwortete sie: "Nichts, nur einen Lichtblitz" und kicherte weiter. Das bedeutete, dass zwar eine Wahrnehmung und Reaktion erfolgte, diese aber gedanklich und sprachlich nicht umgesetzt werden konnte." ²¹

FUNDAMENTALER RHYTHMUS

Rhythmus im Sinne des Sowohl-als-auch



Bild: © beforaluz - Fotolia.com

Mit der Vereinigung der polaren Kräfte erschöpft sich die Bedeutung des Polaritätsgesetz noch nicht. In der Spannung, die durch den Gegenpol im Pol ausgedrückt wird, zeigt sich noch ein anderes, nämlich die Notwendigkeit der Wandlung; denn Rhythmus, die Bewegung von einem Pol zum anderen, ist die Grundlage alles Lebendigen. Ein Pol lebt vom anderen Pol. So entsteht Elektrizität aus der Spannung zwischen zwei Polen, - nehmen wir einen Pol weg, verschwindet die Elektrizität ganz.

Wir können diesen lebenserhaltenden, rhythmischen Wechsel gut an unserem Körper erfahren. Beim Atmen wechseln sich Einatemstrom und Ausatemstrom ständig ab und bilden so einen Rhythmus. Also nichts anderes als der Wechsel zweier Pole. Die Existenz des einen Pols ist abhängig vom Vorhandensein des anderen Pols. Die Bewegung zwischen den Polen stellt die Spannung dar, welche sich ständig in ihrer Intensität verändert. Von der Anspannung, wieder zur Entspannung und beides zusammen bildet eine Einheit.

Dieses Prinzip, lässt sich auch auf das Pochen der Herztätigkeit, symbolisch als Systole und Diastole übertragen.

Herausragende Persönlichkeiten der Weltgeschichte haben immer wieder die Polarität als Lebensprinzip erkannt und unterstrichen. In unterschiedlichen Formulierungen haben sie auf einen fundamentalen universalen Rhythmus aufmerksam gemacht, in dem die polaren Kräfte pulsieren.

In seiner Farbenlehre formuliert *Goethe*:

"So setzt das Einatmen schon das Ausatmen voraus und umgekehrt, so jede Systole ihre Diastole. Es ist die ewige Formel des Lebens". Die beiden Pole gehören zusammen, weil sie sich wechselseitig voraussetzen, bedingen und erzeugen. Polarität stellt sich damit als Urgrund des Lebens heraus. Hier erzeugt und erhält sich das Leben selbst und demonstriert dies in Form von polarer Wechselabhängigkeit".²⁹

Im antiken Griechenland verglich *Heraclit* die Weltordnung mit einem ewig brennenden Feuer, das einmal stärker aufflammt und dann wieder schwächer flackert.²² Er erkannte die regulierende Funktion der Gegensätze, und nannte dies die Enantiodromia, worunter er verstand, dass alles einmal in sein Gegenteil hineinlaufe. *Empedokles* führte die Veränderungen im Universum auf die Zu- und Abnahme zweier komplementärer Kräfte zurück, die er "Liebe" und "Hass" nannte.²² Für *Sigmund Freud* bestand das Lebensprinzip aus tiefenpsychologischer Sicht in der Polarität zwischen Lebenstrieb und Todestrieb. Während der Lebenstrieb den Menschen in Aktivität und Spannung hält, zieht ihn der Todestrieb zur Ruhe, zur ewigen Entspannung des ursprünglichen Urzustandes im Leblosen zurück, aus dem nach Freud das Leben hervorgegangen sein muss.²²

Kosmischer Rhythmus

Spannung baut sich auf und sucht dann nach Entladung. Dieses den ganzen Kosmos beherrschende Prinzip finden wir in den "unendlich" entfernten Weiten unseres Weltraumes, beim Werden und Vergehen von Galaxien, im rhythmischen Wechsel des Auf- und Untergangs zivilisatorischer Kulturen, bis hin zu den mikrokosmischen Abläufen, und es stellt auf jeder Ebene ein mit dem ganzen Geschehen verbundenes, sich selbstregulierendes und erhaltendes System dar, in dem auch das menschliche Bewusstsein eingebunden ist. Gewinnt das Eine zu sehr an Gewicht, sucht es nach Ausgleich und kehrt um in sein Gegenteil.

Nun ist es so, dass Bewusstsein an Materie und Materie an Bewegung gebunden ist und ohne einen Spannungsunterschied

keine Bewegung, ergo keine Materie möglich ist.²³ Diese Bewegung in der Materie, die uns in den seltensten Fällen im praktischen Leben bewusst wird, stellt letztendlich die gespeicherte, Energie dar, welche sich in einem alles umfassenden Umwandlungsprozess vor ca. vierzehn bis sechzehn Milliarden Jahren zurückliegenden Ereignis formiert hat.²⁴

FOLGEN FÜR DAS INDIVIDUUM

Krankheit als Symptom

Krankheit bedeutet also ein Verlassen der Harmonie, und wenn die verschiedenartigen körperlichen Funktionen in einer ausgleichenden und ergänzenden Weise zusammenspielen, entsteht ein Muster, das wir Gesundheit nennen. Die Störung der Harmonie findet primär im Bewusstsein statt und zeigt sich lediglich im Körper, welcher durch das Symptom einen Ausgleich schafft, um das gestörte, psychische Ungleichgewicht auszubalancieren. Hier zeigt sich die erschöpfte Möglichkeit der psychischen Kompensation. Das Symptom macht den Menschen über den Umweg des Körpers wieder ganz. Krankheit ist der körperliche Ersatz für das was der Seele fehlt.

Der Psychiater *C. G. Jung* vertritt die Auffassung, dass Symptome von Krankheiten in geradezu merkwürdiger Weise symbolische Bedeutung haben, auch wenn keinerlei psychologische Pathogenese vorliegt und dass es ratsam sei, jede Krankheit auch von der psychologischen Seite her zu betrachten, weil dies für den Heilungsprozess außerordentlich wichtig sein könne.²⁵

Missachtung des Seelischen

Der Mensch mag die Symptome nicht, - sind es doch die Prinzipien, die er nicht leben wollte, die durch seine körperliche Erkrankung realisiert werden. Viele Kranke, aber auch Schulmediziner und Personen anderer Berufsgruppen, die mit der Betreuung und Behandlung kranker Menschen beauftragt sind, vermeiden es, das Symptom zu deuten, und vergeben so die Chance, Krankheit als Signal einer einseitigen Lebensführung zu sehen, oder als Zeichen für angehäuften psychisches Material, das nicht mehr durch die selbstregulierende Kraft unserer Psyche kompensiert wird. Der Patient ist daran interessiert, das Symptom auszuschalten, zu vergessen, um sich dann wieder möglichst schnell in den "eingefahrenen Lebenstrott" zu begeben, ohne die Signalfunktion der Krankheit als Hinweis zur Wandlung zu erfahren und zu verstehen.

Für viele Mediziner ist es auch einfacher und einträglicher, körperliche Symptome durch Medikamente oder Operationen zu beseitigen, als langwierige psychotherapeutische Behandlungsmaßnahmen ins Auge zu fassen. In unserer Gesellschaft ist ein Arzt dann gut, wenn er schnell heilt. Das Wort Heilen hat sich mit zunehmender Technisierung der Medizin zur einseitigen Floskel entwickelt. Die Sicht, den Patienten als Ganzes zu betrachten, hat sich hinter Computerbildschirme, komplizierten Operationen und biochemischen Werten zurückgezogen. Die gesamte technische und medikamentöse Versorgung dient der profitablen, kostengünstigen Wiederherstellung eingeschränkter oder ausgefallener Organsysteme. Vom Heilen im Sinne der Ganzheit kann in den meisten Arztpraxen und Krankenanstalten der medizinischen Versorgung keine Rede sein.

Integration und Assimilation

Krankheit ist ein Zustand, der darauf hinweist, dass der Mensch in seinem Bewusstsein nicht mehr "in Ordnung", z. B. gespalten, und nicht mehr in Harmonie ist. Dieser Verlust manifestiert sich im Körper als Symptom und Informationsträger, es unterbricht durch sein Auftreten den bisherigen Fluss unseres Lebens und zwingt uns, dem Symptom Beachtung zu schenken. Das Symptom informiert uns über einen Mangel.

"Was fehlt Ihnen?" fragte man früher einen Kranken, doch dieser antwortete immer mit dem, was er hatte: - z. B. "Ich habe Schmerzen".

Heute ist man dazu übergegangen zu fragen: "Was haben Sie"? Diese beiden polaren Fragestellungen treffen für einen Kranken gleichermaßen zu, denn einem Kranken fehlt immer etwas, - würde ihm nichts fehlen, wäre er ja heil.

Dieses Kranksein zeigt sich im Körper als Symptom, das man hat. So ist das, was man hat, Ausdruck dafür, dass etwas fehlt. Es fehlt an Bewusstheit, dafür hat man ein Symptom. Hat ein Mensch erst einmal den Unterschied zwischen Krankheit und Symptom erkannt, so ändert sich seine Grundhaltung und sein Umgang mit Krankheit. Er betrachtet nicht länger das Symptom als Feind, sondern entdeckt im Symptom einen Partner, ja sogar einen Lehrer, der hilft, uns um unsere eigene Entwicklung und Bewusstwerdung zu kümmern.

Krankheit ist der Wendepunkt, an dem das Unheil sich im Heil wandeln lässt. Damit dies geschehen kann, muss der Mensch seinen Kampf einstellen und statt dessen hören und sehen lernen, was die Krankheit ihm zu sagen hat. Er muss bereit sein, seine eigenen Ansichten und Vorstellungen über sich selbst rücksichtslos in

Frage zu stellen und versuchen, bewusst zu integrieren, was das Symptom ihm über den Körper beizubringen versucht.

Um zu gesunden, schreibt Jung, "müsste der Mensch die Gegensatzspannung, wie sie gerade den Werturteilen Gut und Böse innewohnt, auszuhalten versuchen, in dem er sie als natürliche Gegensätze, an denen er selber teilhat, akzeptiert. Diese Vereinigung der Gegensätze im menschlichen Bewusstsein wäre gleichsam eine Heilung der durch den Erkenntnisakt aufgerissene Spaltung der Natur, eine Einswerdung mit den Dingen in einem Akt höherer Erkenntnis, die zur seelischen Ganzheit und Gesundheit gehört".⁷¹ Jung spricht hier von Individuation (Selbstwerdung), dem Weg, der zur Verwirklichung des inneren Wesens führt. Das "zu sich selber Finden", das Spüren einer inneren Reife. Jung bezeichnet diese Ganzheit als "das Selbst".

Aussichten



Bild: © lassedesignen - Fotolia.com

In unserer heutigen Zeit etabliert sich zunehmend eine an der Ganzheit orientierte Philosophie, die jedoch von der breiten Masse noch nicht aufgenommen wurde.⁸¹ Das Augenmerk liegt in der Notwendigkeit der Erkenntnis eines harmonischen Zusammenspiels aller Kräfte. Nicht nur Philosophen fordern, angelehnt an das uralte chinesische Yin und Yang-Prinzip, eine neue Denkweise, sondern auch Physiker, Psychologen und Soziologen.

Man muss wissen, dass alles sein Gegengewicht hat und so auch die Exzesse unseres Lebens ihre Schattenseiten haben. *"Wo Licht ist, da ist auch Schatten".*

Mit dem Bewusstsein, dass alle Menschen genau so viel Licht wie Schatten in sich tragen, können wir unseren Schutzpanzer knacken und selbstbewusst unser Gesicht zeigen. Eine Abgrenzung anderer Menschen uns gegenüber wird nicht mehr Anlass geben, ebenfalls einen Wall von Antipathie und Misstrauen zu entwickeln. Vielmehr können wir dieses Verhalten als noch nicht ausreichend stattgefundene Identifikation und die damit verbundene Übertragung abgelehnter, verdrängter, aber vorhandener Persönlichkeitsinhalte

auf andere Menschen, Tiere, Umstände deuten. Praktisch auf alles, nur nicht auf sie selbst.

Ein gesättigtes Ego ist selbstbewusst im Sinne des Wortes, es ist sich seines "Selbst" bewusst. Bei aller Persönlichkeitsentwicklung ist es jedoch schwierig, sich zu finden, wenn nicht die eigene Stellung als Mensch im Kosmos bewuszt wird. Das „Eingebettetsein“ als Mikrokosmos Mensch in einen übergeordneten rhythmisch, ständig fließenden und ausgleichenden Prinzip sollte allen Hoffnung geben.

Quellen:

- 1 Aus: Philosophisches Wörterbuch, Hrg., Georgi Schuschhoff, Stuttgart 1991.
- 2 Meyers Enzyklopädisches Lexikon Mannheim - Zürich - Wien, 1978.
- 3 dtv - Atlas zur Philosophie, S.33, München 1991.
- 4 Ebenda
- 5 Schlegel, L., aus: Die Psychologie des 20. Jahrhunderts, Bd.3: Freud und die Folgen (2), Hrg. Dieter Eicke, Zürich 1977.
- 6 Ein Kind entsteht, S.50 ff., Hrg. Nilsson, München 1979.
- 7 Jung, C.G., Archetypen, S.7, München 1990.
- 8 aus: Psychologie des 20. Jahrhundert, Band XI: Konsequenzen für die Pädagogik, S.76, Hrg. Walter Spiel, Zürich 1980.
- 9 Anderson, G.C., aus: Psychologie des 20. Jahrhundert, Band VII: Piaget und die Folgen, S.95.
- 10 Juchli, L., Heilen durch Wiederentdecken der Ganzheit S.81, Stuttgart 1985.
- 11 Spengler, E., aus: Die Psychologie des 20. Jahrhundert, Bd 15: Transzendenz, Imagination und Kreativität, Hrg. Gion Condrau, Zürich 1979
- 12 Capra, F., Wendezeit, S.2, München 1991.
- 13 Dethlefsen, T., Schicksal als Chance, S.68 ff., München 1979.
- 14 Dethlefsen, T., / Dahlke, R., Krankheit als Weg S.32, München 1983.
- 15 Kienle, Fremdwörterlexikon, Hamburg 1982.
- 16 Siehe auch: Dittfurth, H., Wir sind nicht nur von dieser Welt, S.153 ff., München 1984.
- 17 Aus: Watzlawick, P., Die Möglichkeit des Andersseins, S.37, Bern 1977.
- 18 Juchli, L., Heilen durch Wiederentdecken der Ganzheit S.83, Stuttgart 1985.
- 19 Goethe, J.W. - Faust I
- 20 Watzlawick, P., Die Möglichkeit des Andersseins, S.21, Bern 1977.
- 21 Aus: Braem, H., Brainfloating, S.49, München 1989, aber auch bei Dethlefsen, 1983.
- 22 Addl-Amiri, Bijan, Innere Harmonie, S.47, Reinbeck 1990.
- 23 Capra, F., Wendezeit, S.93 ff., München 1991.
- 24 Ich beziehe mich auf die moderne wissenschaftliche Literatur, in der unser Weltalter unterschiedlich auf 14 - 16 Milliarden Jahre geschätzt wird.
- 25 Bartz, H., Kast, V., Nager, F., Heilung und Wandlung, C.G. Jung und die Medizin, München 1986.



Theobald Steffens

Pflegedienstleiter,
Fachkrankenpfleger
für Intensivpflege
und Anästhesie

Kontakt:
Giershagener Weg 3
58762 Altena
DEUTSCHLAND

Mail: steffens@pflege-zuhause.de
Home: www.pflege-zuhause.de

In Balance mit der äußeren und inneren Welt

Text: Prof. Mag. Herta Meirer



Unser ganzes Leben in dieser Welt besteht aus Polaritäten: Geburt und Tod, Licht und Dunkelheit, Weiblich und Männlich, Gesundheit und Krankheit, Reichtum und Armut, Liebe und Hass, Gut und Schlecht – um nur einige zu nennen. Ohne Licht gibt es keinen Schatten. Ohne Reichtum keine Armut. Ohne Freude kein Leid.

Laut Wikipedia ist **Polarität** ein Ausdruck der Philosophie für das Verhältnis sich *gegenseitig bedingender Größen*. Bei der Polarität geht es nicht um einen unvereinbaren Gegensatz (= Dualität), sondern um ein komplementäres Verhältnis. Wobei nicht gewertet wird. Kein Pol ist gut oder schlecht. Die Pole sind die zwei gegenüberliegenden Enden derselben Sache, untrennbar zu einer Einheit verbunden. Sie bedingen einander.

Wenn Polaritäten einander bedingen, so muss sich nach Erleben des einen Pols (z. B. Tag) zwangsläufig auch der andere Pol (die Nacht) bemerkbar machen.

Wer hatte nicht schon einmal den Wunsch „dieser herrliche Tag sollte nicht zu Ende gehen“? Und es folgte unweigerlich das Ende des Tages.

Wer kennt nicht den Zustand der grenzenlosen Verliebtheit, von dem wir uns so sicher sind, dass er niemals enden würde? Und nach einiger Zeit des Zusammenlebens? Die Verliebtheit schwindet und sehr oft nähern wir uns dann mehr und mehr dem anderen Pol der Liebe und erfahren Ablehnung, Streit und Hass.

In Zeiten guter Gesundheit können wir uns nicht vorstellen, dass unser Körper krank werden könnte – bis uns Krankheit ereilt. Immer wieder lesen/hören wir von manchen erfolgreichen Menschen, die alles erreicht zu haben scheinen, was als so erstrebenswert gesehen wird: Reichtum, Berühmtheit, hohe Positionen... und doch greifen sie zu Drogen oder begehen Suizid. Ihr Leben hat sich offenbar trotz aller materiellen „Erfüllungen“ leer angefühlt.

So lange wir diese Welt ausschließlich durch die Sinne unseres Körpers wahrnehmen, erleben und erfahren wir die Polaritäten dieser Welt auch in ihrem schmerzhaften Aspekt – den damit verbundenen Stress, das damit verbundene Leiden.

Menschen in den verschiedensten Erdteilen, in unterschiedlichsten Kulturen ist eines gemeinsam: alle streben nach dauerhaftem Glück und bleibender Zufriedenheit.

Ist das aber möglich, dieses Glück in der Welt der Polaritäten und der Endlichkeit – im Außen zu finden? Der Logik folgend heißt die Antwort eindeutig „nein“.

Der **Dalai Lama**^{*o} sagt dazu „*Die Vorstellung, irgend etwas in der Außenwelt könne irgendwann einmal all unsere Wünsche erfüllen, ist eine Illusion.*“

Kann es möglich sein, in dieser Welt der Gegensätze zu leben und dennoch dauerhaft glücklich zu sein? Kann man in die Balance kommen zwischen der „äußeren“ Welt der unbeständigen Formen und der „inneren“ Welt der Formlosigkeit und Erkenntnis des wahren Seins?

Alle wahren Religionen und Weisheitslehren nennen als eine der Voraussetzungen, diesen inneren Zustand zu erfahren, das „Stille-Werden“ – das Frei-Werden von Gedanken.

In der **christlichen Bibel** finden wir im Psalm 46, 11a :*“Seid stille und erkennet, dass ich Gott bin!”*

Im **Zen-Buddhismus** heißt es: *„Bei allem Tun, sei es Meditation oder tägliche Arbeit, gilt es, die innere Ruhe zu finden, in der eigenen Mitte zu verweilen und den Augenblick so wahrzunehmen, wie er wirklich ist. Dies ist die Kunst des Zen-der Weg zur Stille.“*

Im **Yoga** dienen alle konzentriert durchgeführten, körperlichen Übungen (Asanas) dem Ziel, den Fluss der Gedanken zu beruhigen, um mit einem ruhigen Körper und Geist in die nachfolgende Meditation einzutauchen. Denn ursprünglich war Yoga ein rein spiritueller Weg, der vor allem die Suche nach Erleuchtung durch Meditation zum Ziel hatte.

Paramahansa Yogananda^{**}, der den Kriya-Yoga in den Westen gebracht hat: *„Der Materialist nimmt das Leben ernst und verursacht selbst viele Sorgen, Leiden und Unglücksfälle. Der erwachte Mensch betrachtet das Leben als ein unterhaltendes Spiel. Der Geist des von Wünschen besessenen Menschen schwankt ständig zwischen Hochstimmung und Lustlosigkeit und leidet unter deprimierenden Launen, während der wunschlose Yogi immer glücklich ist, auch wenn er verschiedenen Beschäftigungen nachgeht.“*

Ramana Maharshi^o: *“Frieden schaffen heißt frei sein von Gedanken und als das reine Bewusstsein verweilen.“*

Eckhart Tolle *: *„Wenn dein Bewusstsein nach außen gerichtet ist, entstehen das Denken und die Welt.*

Wenn es nach innen gerichtet ist, erkennt es seinen Ursprung und kehrt heim ins Unmanifestierte. ...

Das Sein besteht nicht nur jenseits aller Formen, sondern zugleich tief im Innern aller Formen als deren innerstes, unsichtbares, unzerstörbares Wesen. Folglich ist es dir als dein eigenes tiefes Selbst, dein eigenes, wahres Wesen zugänglich. Aber versuche nicht, es mit dem Denken

zu erfassen. Versuche nicht, es zu verstehen. Du kannst es nur erfahren, wenn der Verstand still ist. Du wirst es nie mit dem Intellekt begreifen können, aber wenn du ganz gegenwärtig bist und deine Aufmerksamkeit ganz auf das Jetzt konzentriert, kannst du es fühlen.“

Erst wenn das Gedankenkarussell still steht ist es also möglich, im eigenen Inneren das Eins-Sein mit Allem zu erfahren – das Ende der Polaritäten. Und damit jene Liebe, Freude und den Frieden, die wir uns so sehr wünschen.

Aber führt dieser Zustand denn nicht in eine Art Gleichgültigkeit gegenüber allen Vorgängen in der äußeren Welt? Wie kann man dann einen Beruf ausüben, in dem man doch planen, vorausdenken, abwägen und vergleichen muss....?

Eckhart Tolle dazu, wie sich der Zustand der Gegenwärtigkeit als Klarheit im Alltag auswirkt: *„Du kannst weiterhin aktiv sein und voller Freude neue Formen und Umstände schaffen oder entstehen lassen, aber du identifizierst dich nicht mehr mit ihnen. Du brauchst sie nicht mehr für dein Selbstgefühl. Sie sind nicht dein Leben – nur deine Lebensumstände.“*

Freiheit von Gedanken – Innehalten des Verstandes

„Die Identifikation mit dem Verstand lässt das Denken zwanghaft werden. Nicht mit dem Denken aufhören zu können ist ein Verhängnis, aber wir sind uns dessen nicht bewusst, weil fast jeder darunter leidet, sodass es für normal gehalten wird. [...] Die Identifikation mit dem Verstand schafft einen undurchdringlichen Schleier aus Konzepten, Begriffen, Vorstellungen, Worten, Urteilen und Definitionen, der [...] die Illusion des Getrenntseins erzeugt. Die Illusion, dass es dich und etwas von dir getrenntes, „anderes“ gibt.“ *

Denken erzeugt also Polarität

Haben Sie schon einmal versucht, NICHT zu denken? Was tun, wenn im Bestreben „stille“ zu werden, ein Gedanke nach dem anderen auftaucht? Und ehe man sich's versieht, ist man in ganze Geschichten verstrickt, die sich mit bunten Bildern im Kopf entwickeln und unterschiedlichste Emotionen auslösen...

Osho^{***}: *„Deine Gedanken haben weder Wurzeln noch eine Heimat; sie wandern wie die Wolken. Du brauchst sie [...] nicht zu bekämpfen, du brauchst nicht gegen sie zu sein, du brauchst sie noch nicht einmal anzuhalten.“*

Das muss dir wirklich bis ins Innerste klar werden: denn fast jeder, der sich zum ersten mal mit Meditation befasst, beginnt damit, die Gedanken anhalten zu wollen. Und wenn du erst einmal anfängst, die Gedanken anhalten zu wollen, hören sie nie und nimmer auf, denn schon die bloße Anstrengung, sie zum Stillstand zu bringen, ist wiederum ein Gedanke. [...]
Kämpfe nicht – mache dich vielmehr einfach zum Zeugen, der die Gedanken betrachtet, wie sie vorbeitreiben. Sie hören auf; aber nicht, weil du sie zum Stillstand zwingst. Sie hören dadurch auf, dass du immer bewusster wirst [...]"

Madhukar°: „Hör auf zu suchen, halte inne und erkenne. Das Selbst und somit die Seligkeit offenbaren sich von allein.“

Eckhart Tolle*: „Lausche auf die Stimme in deinem Kopf, so oft es dir möglich ist. Achte besonders auf wiederkehrende Denkmuster - diese 'alten Tonbänder' die womöglich schon jahrelang in deinem Kopf ablaufen [...] höre auf die Stimme in deinem Kopf, sei dort als Zeuge gegenwärtig. Höre der Stimme unvoreingenommen zu... werte nicht, beurteile und verdamme nichts von dem was du da hörst. Dir wird bald klar sein: da ist die Stimme – und hier bin ich, höre ihr zu und beobachte sie. Statt den 'Denker zu beobachten' kannst du den Gedankenstrom auch unterbrechen, indem du deine Aufmerksamkeit einfach auf das Jetzt richtest. Werde dir des gegenwärtigen Augenblicks vollkommen bewusst [...] auf diese Weise kannst du dein Bewusstsein vom Denken abziehen und eine Lücke des Nicht-Denkens schaffen, in der du hellwach und voll bewusst bist, ohne zu denken. Das ist das Wesen der Meditation. [...] Im täglichen Leben kannst du dich darin bei jeder Routinetätigkeit üben... achte zum Beispiel, wenn du [...] eine Treppe hinaufsteigst, aufmerksam auf jede Stufe, auf jede Bewegung und auf deine Atmung. Sei voll gegenwärtig.“

Eine weitere Möglichkeit, das 'Denken-Müssen', die Identifikation mit dem 'Denker' zu unterbrechen, ist der ...

"60 Sekunden - Körper – Scan"

Wo immer du dich gerade befindest- egal ob du sitzt, stehst oder liegst – schließe kurz deine Augen und gehe mit deiner ganzen Aufmerksamkeit in deine Zehen. Fühle sie und nimm wahr, ob sie sich vielleicht gerade bewegen/strecken/entspannen möchten.

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in die Füße, Knöchel und nimm den inneren Energiekörper wahr. Denke nicht darüber nach, was du fühlst. Spüre nur.

Bewege dich mit deiner Aufmerksamkeit weiter in die Unterschenkel, Knie, Oberschenkel und widme jedem Körperteil kurz dein ganzes Fühlen.

Gehe weiter zu Po, Bauch, Rücken und Schultern. Spüre hinein und lass Anspannungen los, wo immer du sie wahrnimmst.

Bewege dich mit deiner Aufmerksamkeit durch die Arme, Hände und Finger. Erforsche Hals und Nacken und zum Schluss dein Gesicht.

Mit dieser Übung hast du – zumindest für ca. eine Minute – dein Bewusstsein von den Gedankenformen abgezogen. Du wirst dich danach angenehm ruhig und entspannt fühlen.

**"Go within.
Use the inner body as a starting point for going deeper and taking your attention away from where it's usually lodged in the thinking mind."**

"Gehe in dich. Nutze den inneren Körper als Ausgangspunkt um tiefer zu gehen und bringe deine Aufmerksamkeit weg von dort, wo sie üblicherweise weilt: von deinem denkenden Verstand."

Eckhart Tolle

Was kann man tun, wenn beim Versuch, still zu werden, Stress verursachende Gedanken auftauchen. Aktuelle Verletzungen, eben erlebte Ärgernisse, akute Ängste oder alte Erinnerungen, wiederkehrende Glaubenssätze, die sich mit ungeheurer Beharrlichkeit in unser Bewusstsein drängen und uns in 'alte Geschichten' abdriften lassen. Frustration, Angst, Ärger, Wut... werden dann spürbar, anstelle von Entspannung und Frieden. Hier hilft es, diese Stress auslösenden Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen. Die meditative Technik von „The Work®“ von Byron Katie^{oo} bietet durch ihre effektive Struktur auch beim Selbstbearbeiten eine wertvolle Hilfe.

Eckhart Tolle* sagt darüber:

„Die Wurzel des Leidens ist die Identifikation mit unseren Gedanken, den „Geschichten“ die ununterbrochen in unserem Geist kreisen. Byron Katies The Work® verhält sich wie ein Rasiermesserscharfes Schwert, das diese Illusion durchschneidet und dich in die Lage versetzt, für Dich selbst die zeitlose Essenz deines Seins zu erkennen. Freude, Frieden und Liebe strömen aus diesem Zustand heraus, der dein natürliches Wesen ist. Byron Katies The Work® ist ein großer Segen für unseren Planeten. Es ist der Schlüssel. Nütze ihn.“

Bei The Work® untersuchen wir mit Hilfe von 4 Fragen und nachfolgenden Umkehrungen einen stressvollen Gedanken auf seine Wahrheit. Nimm dir zum Beantworten der Fragen Zeit, lausche nach innen, lass deine Antwort auftauchen.

Die 4 Fragen lauten:

1. Ist das wahr?
2. Kannst Du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
3. Wie reagierst Du, was passiert, wenn Du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärst Du, ohne diesen Gedanken?

Dann kehre den Gedanken um

1. Auf Dich selbst
2. Auf den Anderen
3. Ins Gegenteil

Zu jeder der Umkehrungen suchen wir drei überzeugende Beispiele, die belegen, dass auch die Umkehrung wahr ist. Durch die Erkenntnis, dass auch die Umkehrungen wahr sind und sich Beispiele dafür finden lassen, erweitern wir unseren Blickwinkel – der ursprünglich fokussierte, stressbeladene Gedanke verliert an Gewicht, Bedeutung, Wahrheit.

B. Katie^{oo}: „Du musst dich nicht bemühen, einen Gedanken loszulassen. Wenn du ihn als unwahr erkannt hast, verlässt er dich!“

Es gibt also verschiedene Methoden, den Strom der Gedanken zu unterbrechen, die uns in der Welt der Polarität festhalten möchten und uns verleiten, ihnen Glauben zu schenken. Jeder, der möchte, kann seinen Weg aus dem „Drama“ der Polaritäten hinaus, in das Bewusst – Sein finden.

E. Tolle*: „Die Freiheit beginnt mit der Erkenntnis, dass du „nicht der Denker“ bist. In dem Augenblick, in dem du den Denker zu beobachten beginnst, wird eine höhere Bewusstseins Ebene aktiviert. Du erkennst, dass es einen unendlich großen Intelligenzbereich jenseits des Denkens gibt, von dem das Denken nur ein winziger Bruchteil ist.“

Du erkennst ferner, dass alles, was wirklich von Bedeutung ist – Schönheit, Liebe, Kreativität, Freude, innerer Frieden – seinen Ursprung jenseits des Verstandes hat. Du beginnst zu erwachen.“

*° Der gegenwärtige 14. **Dalai Lama** ist der buddhistische Mönch Tenzin Gyatsho. Der Dalai Lama wird im tibetischen Buddhismus als Bodhisattva verstanden, als erleuchtetes Wesen, das aus Mitgefühl reinkarnierte, das heißt: bewusst wieder in – beispielsweise – die menschliche Existenz eintrat. Obwohl Erleuchtete den Kreislauf der Wiedergeburt verlassen können, geloben Bodhisattvas, ihre Wiedergeburt freiwillig auf sich zu nehmen, um das Leid anderer fühlender Wesen zu mindern (Bodhisattva-Gelübde). Dalai Lamas gelten als Emanationen Avalokiteshvaras, des Bodhisattva des Mitgefühls, der auf der Erde als Mensch auftritt



Foto: © [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rédacteur Tibet](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rédacteur_Tibet)

* **Eckhart Tolle**, geb. am 16. Februar 1948 als Ulrich Tolle in Lünen, Deutschland. Eckhart Tolle verbrachte ab dem 13. Lebensjahr seine Jugend bei seinem Vater in Spanien. Mit 19 zog er nach England, schloss dort ein Studium an der Universität London ab und war an der University of Cambridge in Forschung und Supervision tätig. Im Alter von neunundzwanzig Jahren erlebte er ein plötzliches und radikales spirituelles Erwachen.

Eckhart Tolle fühlt sich keiner Tradition verpflichtet und keiner Lehre im Sinne einer Weltanschauung. Implizite Parallelen seiner Anschauung und Lehre, zu deren Erreichen er fast ausschließlich methodische Unterweisungen vorsieht, sieht er vor allem zum Advaita Vedanta, zum Daoismus oder zum Zen-Buddhismus, da er eine psychische Entwicklungsfähigkeit des Menschen postuliert.

Einige Werke:

Jetzt! Die Kraft der Gegenwart. Ein Leitfaden zum spirituellen Erwachen.

Leben im Jetzt. Lehren, Übungen und Meditationen aus 'The Power of Now'.

Stille spricht. Wahres Sein berühren.

Eine neue Erde. Bewusstseins-sprung anstelle von Selbstzerstörung.



Foto: © [http://commons.wikimedia.org/wiki File:FlickrreviewR](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:FlickrreviewR)

** **Paramahansa Yogananda**, geboren am 5. Januar 1893 als Mukunda Lal Ghosh in Gokharpur, Bengalen; gestorben am 7. März 1952 in Los Angeles, USA)

Paramahansa Yogananda war ein indischer Yoga-Meister, Philosoph und Schriftsteller. Als Gründer der Yogoda Satsanga Society of India (YSS) 1917 sowie der Self-Realization Fellowship (SRF) 1920 in den USA, machte er den Kriya Yoga, der als Bestandteil des Raja Yoga verstanden wird, im Westen bekannt.

Einige Werke:

„Autobiographie eines Yogi“

„Die ewige Suche des Menschen“

„Gott spricht mit Arjuna, Die Bhagavad-Gita“

„Der Wein des Mystikers, Die Rubajāt des Omar Chajjam“

„Religion als Wissenschaft“

„Wissenschaftliche Heilmeditationen“

„The Second Coming of Christ“



Foto: <http://www.ananda.org>

*** **Osho Chandra Mohan Jain**, geboren am 11. Dezember 1931 in Kuchwada, Madhya Pradesh, Indien; gestorben am 19. Januar 1990 in Pune, Maharashtra, Indien) war ein indischer Philosoph und Begründer der Neo-Sannyas-Bewegung.

Einige autobiographische Werke:

Glimpses of a Golden Childhood, Osho Viha, 1997 Autobiographie eines spirituellen Provokateurs, 2001



Foto: © [http://commons.wikimedia.org/wiki oshom.com](http://commons.wikimedia.org/wiki/oshom.com)

° **Madhukar**, geboren am 4. November 1957 als Bernd Merkle in Stuttgart

Neo-Advaita-Meister, Buchautor und Begründer des Yoga der Stille. Er wuchs in seinem Geburtsort Stuttgart auf, studierte Wirtschaftswissenschaften und Philosophie. Und arbeitete nach seinem Diplom als TV-Journalist.

In den frühen Achtziger Jahren reiste Madhukar über mehrere Jahre durch Asien. Er erlebte dort eigenen Angaben zufolge eine Kundalini-Erleuchtung. Als Schüler des tantrisch-buddhistischen Dzogchen-Meisters Namkhai Norbu etablierte er sich als Yoga- und Meditationslehrer.

Im Jahre 1992 traf er während eines Aufenthalts in Indien auf seinen Meister H.W.L. Poonja, einen Schüler des bekannten Weisen Ramana Maharshi. Sri Poonja, auch Papaji genannt, ist einer der bekanntesten Vertreter des Advaita.



Foto: © [http://commons.wikimedia.org/wiki Darshana Borges](http://commons.wikimedia.org/wiki/Darshana_Borges)

°° **Byron Katie**, geboren am 6. Dezember 1942 als Byron Kathleen Reid in Breckenridge, Texas. Byron Katie wuchs in Südkalifornien auf. Seit Mitte der 1970er Jahre litt sie an schweren psychischen Problemen (Alkoholismus, Depressionen, Esssucht, Nikotin- und Medikamentenabhängigkeit, Gewalttätigkeit) und war in therapeutischer Behandlung. Seit 1986 entwickelte sie aus ihrer eigenen, überwundenen Krise heraus die Methode The Work®. Byron Katie vermittelt diese Methode auf Vortrags- und Workshop-Reisen in vielen Ländern.

Byron Katie ist mit dem Autor und Übersetzer Stephen Mitchell verheiratet und lebt in Ojai, Kalifornien.

Einige Werke:

Lieben was ist - Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können.

Ich brauche deine Liebe - stimmt das? Liebe finden, ohne danach zu suchen.

Eintausend Namen für Freude - Leben in Harmonie mit dem Tao.

Wer wäre ich ohne mein Drama? Konfliktlösungen mit "The Work".

Tiger-Tiger, ist es wahr? Vier Fragen, die dich wieder lächeln lassen. (Kinderbuch)



Foto: © [http://commons.wikimedia.org/wiki Lovingwhatisnt](http://commons.wikimedia.org/wiki/Lovingwhatisnt)

°°° **Ramana Maharshi**, geboren am 30. Dezember 1879 in Tiruchuli im südindischen Tamil Nadu; gestorben am 14. April 1950 in Tiruvannamalai (Indien) war ein indischer Guru. Er lebte schweigend, antwortete aber auf Fragen von spirituell Suchenden. Er war ein Vertreter des Advaita-Vedanta des 20. Jahrhunderts und empfahl spirituell Suchenden, die nach einer Übung fragten, die Methode Atma Vichara, die Erforschung des Selbst, durch die Frage „Wer bin ich?“. Dutzende westliche Satsang-Lehrer berufen sich heute auf ihn und sehen in ihm ihren Vorgänger.



Foto: © [http://commons.wikimedia.org/wiki G. G. Welling](http://commons.wikimedia.org/wiki/G._G._Welling)



Prof. Mag. Herta Meirer

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

Mobil: 0650 4084089

Mail: lernpaedagogik@gmail.com

www.herta-meirer.at



Die Polarität der Geschlechter

Die Mann-Frau-Beziehung
zwischen alten Wunden
und neuen Perspektiven

Text: Alexandra Schwarz-Schilling

Bild: © Konradbak - Fotolia.com

Die vielen Krisen, die wir heute haben, sind eigentlich Ausdruck einer tiefen Beziehungskrise. Wir Menschen haben kein Vertrauen in unsere Beziehungen untereinander. Wir sind so auf das Individuum fixiert und kultivieren jetzt schon so lange die Illusion der Getrenntheit, dass die Wurzel des Problems – die Vertrauenskrise untereinander – kaum noch erkennbar ist.

Auch in unseren heutigen Mann-Frau Beziehungen (auf die ich mich im Folgenden beziehe, wenn ich von Beziehungen spreche) zeigen sich nicht nur individuelle Themen. Sie sind der Ort, an dem sich unser kultureller und gesellschaftlicher Wandel am deutlichsten offenbart. Sie sind der Ort, an dem die alten Rollenbilder von Männern und Frauen am unmittelbarsten aufeinanderprallen und neue Rollenbilder ausprobiert und verhandelt werden.

Hier kommen Hoffnungen und Sehnsüchte sowie unsere Ängste und Enttäuschungen, die mit dem eigenen Lebensentwurf sowie mit dem eigenen Selbstbild verbunden sind, zum Vorschein. Die Angst, mit den eigenen Träumen und Ansprüchen an der Realität einer Beziehung zu scheitern,

ist sehr real. Beziehungen sind einerseits ein intimes persönliches Geschehen, deshalb fällt es vielen schwer, offen darüber zu sprechen, andererseits ist inzwischen allgemein bekannt, dass es überhaupt keine Selbstverständlichkeit ist, dass Beziehungen »gut funktionieren«, was immer der oder die Einzelne darunter auch verstehen mag. Dennoch, die Mehrzahl der Menschen möchte nach wie vor eine »feste« Beziehung, obwohl die Zahl der Menschen, die keine »feste Beziehung« leben, kontinuierlich steigt.

Der Mann sucht die Frau, um die Verbundenheit mit der gesamten Schöpfung zu erfahren.

Viele Menschen in Beziehung sind hin und her gerissen zwischen Kompromissen, Alltagsbewältigung und Gefühlen der Liebe, Nähe und des Genusses. Werden die positiven Anteile weniger, breitet sich zunehmend eine innere Unruhe aus, die die meisten für persönliches Versagen halten. Diese wachsende Unzufriedenheit, die sich zum privaten Unglück steigern kann, können sie dann irgendwann nicht mehr vor der Welt verbergen und es kommt zur Trennung als letztem Ausweg. Die wenigsten Menschen stecken eine solche Trennung einfach weg. Meistens ist sie, neben zurück gewonnenen Freiheiten und der Erleichterung, dem ständigen Druck und Konflikt entkommen zu sein, mit Groll, Enttäuschung und Ärger verbunden und schafft Wunden, die lange schmerzen und

die noch vorsichtiger machen. Die Trennungsphase dauert in der Regel länger als gedacht, ihre Verarbeitung noch mal so lange.

Auf der anderen Seite halten sich viele Menschen ohne feste Beziehung für »beziehungsunfähig« oder sie leiden unter Einsamkeit und verbringen viel Zeit mit der Suche nach dem oder der »Richtigen«, oft jahrelang und ohne dauerhaften Erfolg. Was wir uns dabei nicht klarmachen: Wir haben es mit den Konsequenzen einer enormen Umwälzung zu tun. Ein Teil des Problems ist, dass wir diese Konsequenzen als unser privates Problem betrachten, für das wir alleine ganz persönlich verantwortlich sind. Die globalen und sozialen Wandlungsprozesse verlangen jedoch nach völlig neuen Bildern und Konzepten von Mann und Frau und ihren Rollen. Dies betrifft alle Lebensbereiche: die Partnerschaften, die Arbeitswelt, die Formen des Zusammenlebens, familiäre Strukturen, Konsumentenverhalten. Das Thema Mann-Frau-Beziehung ist also äußerst komplex und beinhaltet mehrere Ebenen. Untersuchen wir zunächst die Grundlagen. Was macht Mann-Sein bzw. Frau-Sein eigentlich aus? Was ist das jeweils Spezifische und woher kommt eigentlich die Anziehung? Beginnen wir deshalb mit dem Modell über die Polarität der Geschlechter.

Oft finden wir Missverständnisse und Unkenntnis über die Dynamik der Unterschiede zwischen dem männlichen und dem weiblichen Prinzip. Leider muss man auch sagen, die Umdeutung und Entwertung des weiblichen Prinzips seit nun fast 5000 Jahren sind ein entscheidender Ursprung für die heutige Beziehungskrise. Das Modell über die Polarität der Geschlechter verdeutlicht die unterschiedliche Auswirkung der jeweiligen Prinzipien bei Mann und Frau. Zusätzlich macht es sichtbar, wie die gegenseitige Anziehung zu Stande kommt und vor allem, welches Potential in der Mann-Frau Beziehung steckt.

Die Polarität der Geschlechter

In dieses Modell fließen unterschiedliche Quellen ein. Das Magnetstabmodell mit Plus und Minus stammt von Diana Richardson, die in ihrem Buch »Zeit für Weiblichkeit« wunderbar diesen Energiefluss in der Sexualität beschrieben hat. Die beiden Energiepole sind komplementär. Zusätzlich ist hier das Wissen aus der Tradition nordamerikanischer Ureinwohner/innen über die unterschiedliche Form der Energieaufnahme von Männern und Frauen integriert. Das Ganze ist in den Zu-

Bild © nickylarson974 - Fotolia.com



sammenhang von Yin und Yang gestellt. Der jeweilige Plus-Pol verkörpert das männliche Prinzip, das wir Yang-Prinzip nennen, der jeweilige Minus-Pol verkörpert das weibliche Prinzip, das wir als Yin-Prinzip bezeichnen.

Beginnen wir mit der Energieaufnahme. Indigene Völker haben oft uraltes Wissen bewahrt:

Frauen beziehen einen Großteil ihrer Energie von unten aus der Erde, denn von da kommt die Yin-Energie. Sie strömt die Beine hinauf, sie spiralisiert und potenziert sich das erste Mal in den Eierstöcken, wird dann nach oben in die Brüste gebracht, dort spiralt und potenziert sie sich ein weiteres Mal und wird dann an die Welt zurückgegeben beziehungsweise in die Welt gebracht. Dies kann in materieller Form durch die Abgabe von Milch über die Brust geschehen, aber auch über ein Liebesgefühl. Es kann über die Augen geschehen, über die Haut, über Worte oder einfach energetisch. Entscheidend ist, dass die Energien ins Fließen kommen. Frauen sind erfüllt und fühlen sich lebendig, wenn ihre Liebe fließen kann. Liebe ist transformierte Energie. Fülle und Überfluss folgen, wenn die Liebe fließen darf und nicht irgendwo im Körper blockiert wird.

Die Frau braucht den Mann, um ihre Energien ins Fließen zu bringen, damit das Leben und die Fülle der Schöpfung sich entfalten können.

Männer beziehen den Großteil ihrer Yang-Energie von oben aus dem Himmel (deswegen sind alle heute bekannten männlich dominierten Religionen ebenso wie die meisten gängigen spirituellen Konzepte nach oben ausgerichtet). Sie läuft von oben nach unten gerade durch, spiralt und potenziert sich zum ersten Mal in den Hoden und wird dann häufig über den Penis wieder an die Welt abgegeben, materialisiert in Form von Sperma. Männer wollen ihre Energie, ihre Bewegung, ihre Kraft und ihre Ausdauer spüren und geben. Mit ihrer wachen Präsenz bringen sie die Energien der Frau ins Fließen. Männer wollen ihre Stärke und ihre Bewegungsenergie verschenken.

Der Energiekreislauf

Männer sind nicht in gleicher Weise geredet wie Frauen. Sie müssen sich bewusst mit der Erde verbinden. Männer, die nicht mit der Erde oder, anders ausgedrückt, mit dem Umfeld verbunden sind, laufen Gefahr, abzuheben. Sie verlieren die Bodenhaftung. Es gibt unzählige Beispiele unverbundener Männer und ihrer Taten. Verbundene Männer treffen Entscheidungen, die dem Umfeld zu Gute kommen. Bei den amerikanischen Ureinwohnern heißt das konkret, dass eine Entscheidung daraufhin überprüft werden sollte, ob sie für die nächsten sieben Generationen von Nutzen sein wird. Nur dann wird sie umgesetzt! Sicherlich kann das für unsere heutige Zeit so nicht übernommen werden, dennoch gibt diese kurze Formel einen Hinweis darauf, was gemeint ist. Entscheidungen werden immer für die Gemeinschaft mit getroffen. Das Ganze wird im Blick behalten, es geht nicht um individuelle Macht oder Status oder kurzfristige Ergebnisse, das ist mit Verbundenheit gemeint.

Alte indigene Völker haben Rituale, in denen es darum geht, die Verbundenheit mit der Erde immer wieder neu herzustellen. Die Schwitzhütten tradition der nordamerikanischen Ureinwohner ist ein Beispiel für ein solches Ritual.



Bild: Wikimedia - Edward Curtis - Library of Congress

Ursprünglich war dieses Ritual nur für Männer, weil Frauen durch ihren Zyklus natürlicherweise diese Verbindung haben und sich einmal im Monat erneuern. Dazu gehen sie in die Mondhütte, um gemeinsam mit den anderen Frauen zu visionieren. Heute ist die Schwitzhütte bei Frauen genauso beliebt und aufgrund unserer kulturellen Abtrennung von der Erde auch für Frauen außerordentlich hilfreich, um sich an ihre zyklische Natur zu erinnern und ihre Verbundenheit mit der Erde wiederzubeleben.

Ursprünglich sind Frauen natürlicherweise über ihren Zyklus mit allen Rhythmen der Erde und des Mondes verbunden. Männer müssen diese Verbundenheit erst herstellen, sie ist ihnen nicht natürlicherweise gegeben. Eine weitere Möglichkeit für

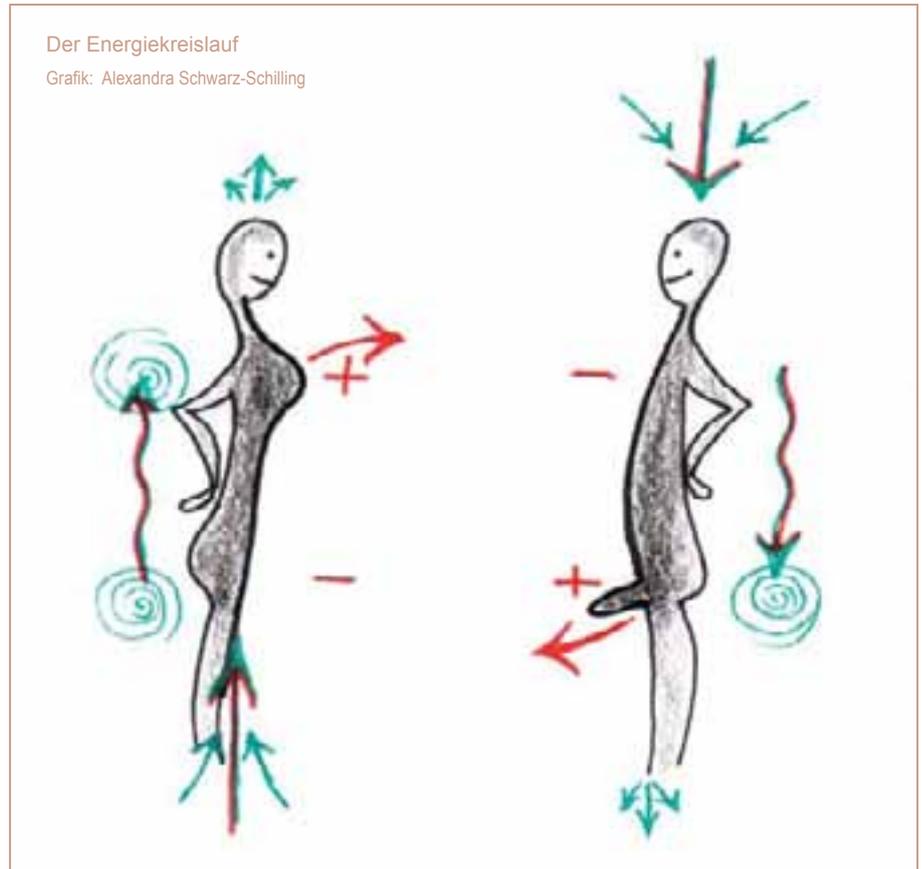
Männer, diese Verbundenheit herzustellen, ist die sexuelle Vereinigung mit einer Frau. Für den Mann ist es möglich, darüber nicht nur den eigenen Anteil am Schöpfungsakt zu spüren, sondern auch Verbundenheit mit der gesamten Schöpfung zu erfahren. Auch deswegen sucht der Mann die Frau.

Durch die Geschichte aller Jahrtausende und der Menschwerdung hindurch sucht der Mann die Frau. Die Sexualität hatte ursprünglich auch eine rituelle Bedeutung. Sie diente der Rückverbindung des Mannes mit dem Ursprung. Der Ursprung jedes menschlichen Lebens ist im Schoß der Frau. Das ist das Geschenk, das die Frau in ihrem Schoß für den Mann hat.

Religion kommt von (lateinisch) »religare« und bedeutet »rückbinden«. Entscheidend ist das Wissen über diese Möglichkeit. Frauen tragen in ihrem Schoß das Geschenk der Rückverbindung mit der gesamten Schöpfung! Die Frau braucht den Mann, um ihre Energien ins Fließen zu bringen, damit das Leben und die Fülle der Schöpfung sich entfalten können. Alle alten Religionen haben gemeinsam, dass ihre tiefsten Wurzeln jeweils zur sexuellen Vereinigung des Männlichen und des Weiblichen führen. Hierin liegt das eigentliche Mysterium der Schöpfung. Dieses Wissen ging in den letzten Jahrtausenden sozusagen »in den Untergrund«. Bei uns wurde es völlig ausgerottet und auch heute muss man in vielen Kulturen und Religionen die enormen Entstellungen, Verdrehungen und Konzepte erst durchschauen lernen, um die Ursprünge wieder zu finden.

Alle alten Religionen haben gemeinsam, dass ihre tiefsten Wurzeln jeweils zur sexuellen Vereinigung des Männlichen und des Weiblichen führen. Hierin liegt das eigentliche Mysterium der Schöpfung.

Sichtbar und manifestiert sind dagegen die Schatten dieses Mysteriums, nämlich, dass die Sexualität etwas Schmutziges, möglichst Verruchtes und auf jeden Fall irgendwie etwas Böses ist. Die weibliche Verführung wurde zur Sünde, zur Schande, die Frau sollte sich dafür schämen. In unserer Kultur haben wir das Heilige vom Erotischen getrennt und damit das Mysterium des Lebens entstellt. In den frühen Kulturen gab es dagegen Tempelpriesterinnen, deren Aufgabe es unter anderem war, die jungen Männer in das Mysterium der Sexualität einzuweihen. Wenn der Energiekreislauf zwischen Mann und Frau



wirklich ins Fließen kommt, dann geht das mit einem ungemeinen Zugewinn an Lebensenergie einher. Dabei werden beide mit den Energien des jeweils anderen aufgeladen. Dadurch werden beide Prinzipien in beiden Partnern harmonisch ausgeglichen. Die Frau nimmt die Energie des Mannes auf, indem sie sich öffnet. Das bringt ihre eigenen Energien zum Fließen. Bei diesem Öffnen geht es nicht darum »die Beine breit zu machen«. Es geht um ein innerliches Öffnen, um die Bereitschaft, den Mann ganz und gar in sich aufzunehmen, die Bereitschaft, mit seiner Energie zu verschmelzen und sie dann zu transformieren. Dies kann die Frau nur selbstbestimmt und freiwillig tun. Es ist nicht erzwingbar. Sie kann es nur in einem entspannten Zustand. Sie muss dafür bereit sein, den Mann so wie er ist, vollständig an- und aufzunehmen. Dazu ist sie in der Regel nur bereit, wenn sie liebt und spürt, dass diese Liebe bei dem Mann, mit dem sie zusammen ist, Resonanz erzeugt, dass er ihre Liebe annehmen kann. Wenn die Energien der Frau ins Fließen kommen, vereinigen sich ihre Energien mit denen des Mannes.

Tatsächlich ist die Frau der Schlüssel für diese Erfahrung – in der Regel, ohne es zu wissen. Wenn sie sich entsprechend öffnet beziehungsweise hingibt, bringt sie die miteinander verschmolzenen Energien nach oben. Die Energien werden transformiert, potenziert und verströmen sich

dann weit über den physischen Körper hinaus. Dieser Prozess findet im und durch den Körper der Frau statt – oder er findet gar nicht statt. Diese Erfahrung passiert selten einfach so. Sie soll hier auch eher das Potenzial andeuten, das in der sexuellen Erfahrung enthalten ist.

Textquelle: Tattva Viveka Magazin, Akazienstraße 28, 10823 Berlin 23 / Deutschland



Nachzulesen unter:
www.tattva.de



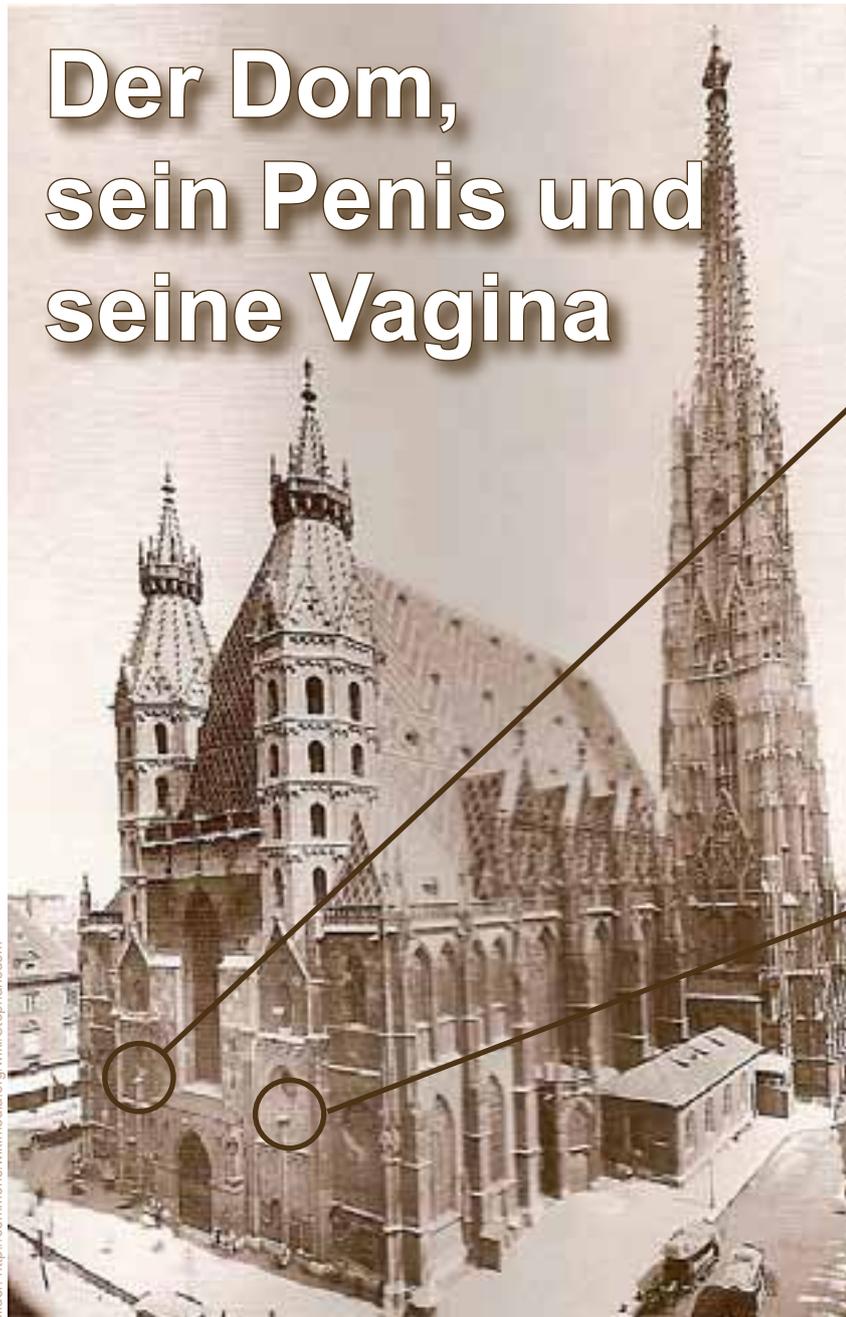
Alexandra Schwarz-Schilling
Anthropologin,
Ethnologin,
Psychologin,
Buchautorin
Coach e

Höfe am Osthafen,
Aufgang i
Schlesische Straße 29/30
10997 Berlin - Kreuzberg
Deutschland

Tel.: + 49 (0)30 / 79 40 33 92
dialog@coaching-spirale.de
www.coaching-spirale.com

Der Dom, sein Penis und seine Vagina

Bilder: <http://commons.wikimedia.org/wiki/Stephansdom>



Salomonische Säule am Stephansdom
mit Phallus-Darstellung



Salomonische Säule am Stephansdom
mit Vagina-Darstellung

Text: *Andreas Faessler*
Planet-Vienna.com

Der Wiener Stephansdom ist nicht einfach eine große Kirche mit ihren "üblichen" Funktionen. Er ist eine Schatztruhe voller Geheimnisse und birgt eine Vielzahl an Kuriositäten, deren Bedeutung nur Eingeweihten bekannt ist. Wer weiß denn beispielsweise schon, dass an der Hauptfassade des Doms je ein männliches und ein weibliches Geschlechtsteil dargestellt ist und zwar vollplastisch. Jawohl, unter den Heidentürmen prangen ein Penis und eine Vagina. Selbstverständlich nicht so explizit gemeißelt, dass man es als Betrachter gleich wahrnimmt.

Die Portalanlage wird von je einer Doppelsäule flankiert, die bis auf halbe Höhe unter die beiden Rundfenster reichen. Ihren Abschluss finden die beiden Säulen in einem Phallus (links) und einer Vulva (rechts). Diese Zeichen sind für eine christliche und erst recht für eine katholische Kirche höchst ungewöhnlich.

Historiker deuten die beiden Doppel-Rundpilaster als die Säulen Jachin und Boas. Sie entsprechend somit den beiden das Portal flankierenden Säulen des Tempels in Jerusalem, welche von König Salomo in Auftrag gegeben worden waren.

In den Dombauhütten war es bei Freimaurern Tradition, diese Symbolik aufzugreifen als Zeichen der Berufsnachfolge.

Die Genitalien am Ende der Säulen gehören allerdings nicht zu dieser salomonischen Symbolik. Die Geschlechtsdarstellungen bedeuten vielmehr das männlich-aktive und das weiblich-passive Prinzip. Die genaue Absicht des Baumeisters scheint nicht überliefert und lässt deshalb Raum für Mutmaßungen und Interpretationen. Aber es ist reichlich erheiternd, an einer erzkatholischen Kirche zwei so freizügige Symbole vorzufinden.

Nachzulesen unter:
<http://planetvienna.wordpress.com>



In Harmonie leben mit Yin und Yang



Polarität begleitet unser Leben immer und überall in Form von Tag und Nacht, kalt und warm, aktiv und passiv, hart und weich, um nur einige zu nennen. Im Feng Shui, einer jahrtausende alten fernöstlichen Lehre, werden die beiden Gegensätze, welche die Basis für alles darstellen, Yin und Yang bezeichnet.

Yin steht für das Weibliche, den Mond, die Erde, den Winter, die Kälte, die Nacht, die Ruhe, usw. Yang steht zum Beispiel für das Männliche, die Sonne, den Himmel, den Sommer, die Hitze, den Tag und die Aktivität. Die beiden Polaritäten werden in einem Kreis (als Symbol für das Ganze) einander gegenüber stehend und ineinander übergehend dargestellt – jeder der beiden Gegensätze mit dem Kern des jeweils anderen. Gemeinsam bilden sie ein harmonisches Ganzes. Das Eine kann ohne das Andere nicht sein. Wie bei einer Batterie, wo der Strom von einem Pol zum anderen fließt, bewegt sich auch die Energie zwischen Yin und Yang. So wechseln einander Tag und Nacht ab, nach einer aktiven Phase ist eine Ruhephase notwendig und auf das Einatmen folgt das Ausatmen. Letztlich muss es einen Ausgleich geben, damit Gleichgewicht herrscht. Wenn beide Pole in Balance sind, fließt die Energie dazwischen harmonisch und wir empfinden das als angenehm. Je wohler wir uns fühlen, desto mehr Energie steht uns zur Verfügung. Wir sind leistungsfähig und vital.

Entscheidend dafür ist die Qualität unserer Lebensräume, die wir gezielt beeinflussen können. Die Gestaltung unseres Umfeldes mit Hilfe von Feng Shui bedeutet nicht, dass wir uns fernöstlich einrichten. Viel mehr geht es um kleine Veränderungen, die ein Gleichgewicht der Kräfte bewirken und damit den Energiefluss harmonisieren.

Farben, Formen, Materialien, Licht und Pflanzen ergeben im Zusammenhang mit der Lage eines Raumes (hier ist die Himmelsrichtung gemeint), den fünf Elementen (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser), sowie Yin und Yang eine große Palette an Gestaltungsmöglichkeiten.



Pflanzen mit ihren verschiedenen Formen und Farben werden im Feng Shui gezielt eingesetzt. So kann man zum Beispiel die ungünstige Wirkung von Kanten, die in einen Raum hineinragen dadurch mildern, dass eine große Pflanze günstig platziert wird. Das bedrückende Gefühl, das Dachschrägen vermitteln, kann durch Licht und hohe Pflanzen verringert werden. Dunkle Zimmerecken werden mit Hilfe von Beleuchtung oder einen Spiegel belebt. Zur Harmonisierung eines Raumes mit viel Glas tragen Materialien wie Holz, Terrakotta, Sandstein und Stoffe bei.

Dies sind nur einige Beispiele dafür, wie der gezielte Einsatz von Formen, Farben und Accessoires darüber entscheidet, dass wir uns an einem Ort wohlfühlen ohne zu wissen warum. Eine professionelle Feng Shui Beratung berücksichtigt den Lebensraum in seiner Gesamtheit und kann die Lebensqualität entscheidend verbessern.



Mag. Patricia Salomon
Kinesiologin, Feng Shui Beraterin

Kontakt:
1060 Wien Schmalzhofgasse. 20/15
Tel.: 0664 12 24 226
Mail: patricia.salomon@aon.at
members.aon.at/patricia.salomon

KINESIOLOGIEÜBUNG

HOOK-UPS

"DIE GOLDENE MITTE" FINDEN

Manchmal stecken wir im wahrsten Sinne des Wortes in den Polaritäten fest (total im Denken - hirnlos, extrem emotional - kalt, körperlich maximal angespannt - schlaff, ...). Wir nehmen uns beispielsweise vor, dass wir in einer bestimmten Situation, gelassener oder entspannter sein wollen, aber es gelingt uns nicht wirklich oder nur mit großer Anstrengung und Konzentration.

Dr. Paul Dennison, der Begründer der Edu-Kinesthetik, hat **Hook-ups** auf Basis der Erkenntnisse von Wayne Cook, einem Experten für elektromagnetische Energien, entwickelt. Mit Hilfe dieser Übung finden wir wieder unsere "goldene Mitte", die wir benötigen, um mit Leichtigkeit so agieren zu können, wie wir es uns wünschen.

Die Ausführung von **Hook-ups** empfiehlt sich vor Prüfungen und schwierigen Gesprächen, in Lernphasen, Krisensituationen, bei Überforderung und dem Gefühl emotionaler Überwältigung, immer auch dann, wenn wir geistig nicht zur Ruhe kommen können.

Die TeilnehmerInnen meines Brain Gym® Vertiefungskurs im Dezember 2014 motivierten mich, **Hook-ups** zum Thema "Polaritäten" zu präsentieren, indem sie mir ganz unaufgefordert meine Wahrnehmungen der Wirkungen von Hook-ups bestätigten: Ich kenne keine bessere Übung, die mich schneller wieder in eine entspannte, gelassene, ganzkörperlich spürbare Ruhe und Zentriertheit führt. Für mich eine wichtige Basis für konstruktives und erfolgreiches Denken in Verbindung mit meinen Gefühlen, für entsprechendes Kommunizieren und Handeln.



Brain Gym® Vertiefung: 6. - 7.12.2014 - Menschen, die bewegen!

Von links nach rechts: Maria Gärdenas Gaudry, Elke Kriegl, Sabine Schandl-Prokesch, Waltraud Jäger, Manuela Gamauf, Caroline Janetschek, Christian Rieder, Silke Doppelreiter, Gabriele Christian, Anna Puchtl (nicht im Bild).



Text und Fotos: © Sabine Seiter

Anleitung:

Hook-ups kann im Sitzen, Stehen oder Liegen ausgeführt werden.

① Ein Unterschenkel wird über den anderen gelegt/ die Beine überkreuzt. Strecke die Arme nach vorne aus, lege die Handrücken aneinander, so dass die Daumen nach unten zeigen. Lege nun einen Unterarm über den anderen, bringe die Handflächen zueinander und verschränke die Finger ineinander. Drehe die verschränkten Hände nach unten, zum Körper hin und lege sie am Brustbein ab. Drücke deine Zunge beim Einatmen zum Gaumen hinauf, beim Ausatmen lasse sie entspannt wieder nach unten los. Atme tief und bleibe in dieser Position, bis du für dich spürbar Entspannung oder Erleichterung wahrnehmen kannst.

② Bringe deine Beine wieder nebeneinander. Führe die Fingerspitzen beider Hände zueinander, so als ob du einen kleinen Ball in Händen hältst. Die Berührung der Fingerkuppen sollte ganz sanft und leicht sein, die Finger entspannt. Wie im ersten Teil drückst du beim Einatmen deine Zunge zum Gaumen. Entspanne dich erneut bei ruhiger, fließender Atmung. „Lasse mit jedem Ausatmen ein Stückchen mehr los.“

Du kannst in beiden Haltungen so lange verweilen, wie es dir angenehm ist. In jedem Fall empfehle ich dir jeden Teil für zumindest 2 Minuten auszuführen. Damit du mit den Gedanken nicht abschweifst, bringe gleichzeitig deine Aufmerksamkeit zu deiner Atmung und zähle deine Atemzüge bis 10 und wieder zurück.

Allgemeine Wirkungen:

Durch die Verbindung aller bioelektrischen Funktionskreise im Körper wird die Aufmerksamkeit gefördert, Wissen kann besser aufgenommen und wiedergegeben werden. Spannungszustände im Körper werden spürbar abgebaut. Weiters mindert sich das Stressempfinden auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene, der Blutdruck kann sinken und es stellt sich ein Gefühl der Beruhigung und Zentrierung ein.

Ich freue mich über dein Feedback und wenn du deine Erfahrungen mit dieser Übung mit mir teilst:



Mag. Sabine Seiter -
Wiener Schule für Kinesiologie
Kinesiologie & Mal- und Gestaltungs-
therapie in freier Praxis

Kontakt:
1030 Wien, Kegelgasse 40/1/45
Tel.: 0676 507 37 70
E-Mail: info@kinesiologieschule.at
Home: www.kinesiologieschule.at

Die Erfolgsformel:

$$\frac{\text{Yin + Yang}}{\text{Ich}} \times \text{Reflexion} = \text{Erfolg}$$



Text: Christine Grabher

Bild: © Sergey Nivens - Fotolia.com

Das Modell von Yin und Yang fasziniert und begleitet mich schon seit über 30 Jahren. Immer wieder hat mich das Leben mit Fragen konfrontiert: Wer bin ich? Was für Glaubensmuster und Wertvorstellungen leiten mich? Wo liegen meine besonderen Fähigkeiten? Warum ticke ich, wie ich ticke? Was sind meine Ziele und Prioritäten? Was ist Glück? Wieso klappt das eine und das andere nicht? Wie kann ich ein glückliches, zufriedenes und erfolgreiches Leben leben?

Über das Studium verschiedenster Techniken und der Auseinandersetzung mit philosophischen und spirituellen Ansätzen bietet mir das Modell des Yin und Yang immer wieder auf unterschiedlichen Ebenen Erklärungsmodelle und ist Wegweiser auf meinem Lebensweg.

Das Leben ist Veränderung

Das Leben besteht nicht aus einer Aneinanderreihung von Erfolgen, nein, unser Leben läuft ab zwischen den Polen Yin und Yang und unterliegt dem Gesetz der Polarität. Diese Gesetzmäßigkeit besagt, dass alles in ständiger Bewegung ist und die Energie zwischen den beiden Polen hin und her wandert. Wenn Yin sich verringert so vergrößert sich Yang oder umgekehrt. Yin und Yang sind aufeinander bezogen und bilden zusammen die Ganzheit im ewigen Kreislauf des Lebens. Es sind vier Prinzipien, welche die Beziehung zwischen Yin und Yang charakterisieren.

- Komplementäre Polarität
- Gegenseitige Abhängigkeit (Bedingtheit)
- Gegenseitige Kontrolle
- Gegenseitige Umwandlung

Yin und Yang

Das Modell von Yin und Yang bildet einen vorhersagbaren, rhythmischen Kreislauf und dient deshalb als Erklärungsmodell für Wandlungsvorgänge und Prozesse. Diese Prozesse können wir in der Natur beobachten (z. B. den Wechsel der Jahreszeiten) und auch im Menschen (z.B. die verschiedenen Lebensphasen, im Verhalten, den Sichtweisen, bei Projekten etc.). Wird dieser Kreislauf unterbrochen, und ein Element dominiert, so wirkt sich dies auf den Menschen, die Natur und das Umfeld destruktiv aus.



Wenn wir also etwas für richtig halten, schreiben wir etwas anderen zu, falsch zu sein, finden wir etwas schön, so gibt es auf der anderen Seite etwas Hässliches. Ein zielstrebigem Mensch braucht Gelassenheit, Nähe braucht Distanz, Weichheit braucht Härte, Licht braucht Dunkelheit, Humor braucht Ernsthaftigkeit, Erfolg braucht Misserfolg – also Yin braucht Yang.

Nehmen wir das Beispiel eines zielstrebigem Menschen. Überhöht sich der Pol der Zielstrebigkeit, kann dies schnell im Karrierewahn enden. Der Mensch ignoriert den Gegenpol (die Gelassenheit) und fällt in seinen Schatten. Nimmt der Gegenpol, die Gelassenheit Oberhand, kann dies im Negativen zu Trägheit führen. Wir sehen, die Balance zu finden zwischen Zielstrebigkeit und Gelassenheit wäre in diesem Beispiel der Weg zum Erfolg!

Erfolg

Erfolg stellt sich ein, wenn diese Elemente im Gleichgewicht sind und deren Beziehung zueinander bewahrt wird. Ziel in meinen Coaching ist eine Auseinandersetzung und Reflexion mit den Polen Yin und Yang im jeweiligen Kontext des Klienten.

Wir leben in einer dualen Welt und der von uns als Gegenpol wahrgenommene Teil wird deshalb meist von uns bekämpft, da er als „Gegner“ wahrgenommen wird. Der wahre Gegner jedoch findet sich nicht im Gegenpol sondern in uns selbst. Er wirkt von innen heraus destruktiv auf unsere Umwelt. Den Kampf führen wir also gegen uns selbst und werden diesen nicht gewinnen.

Erfolgreiche Menschen haben gelernt, dass es nichts festzuhalten gibt. Dass Krankheiten, Krisen, Fehler und Schicksalsschläge nur Puzzesteine auf dem Weg zum Erfolg sind! Neugier und Reflexion sind nötige Begleiter um die Dynamik der Pole im eigenen Kontext zu verstehen und ein erfolgreiches Leben zu leben!



Wir sind Zeit unseres Lebens Gefangene dieser Dualität. Um uns selbst zu erfahren, brauchen wir diese Gegensätzlichkeit. Weiß braucht Schwarz, Kraft braucht Nachgiebigkeit und jede Tugend hat eine Schwesterntugend. Unsere Meinung macht nur Sinn, wenn es auch eine Gegenmeinung gibt, und wenn wir uns unserer Tugenden rühmen, so zeigt uns doch nur die Schwesterntugend deren Wert. Der Philosoph Laozi sagte einmal zur Verbindung und Unzertrennlichkeit von Yin und Yang: *„Wenn jeder die Schönheit als schön erkennt, gibt es bereits Hässlichkeit. Wenn jeder das Gute als gut erkennt, gibt es bereits Böses. Sein und Nichtsein erzeugen sich gegenseitig. Schwer und Leicht verwirklichen sich gegenseitig. Vorher und Nachher folgen sich gegenseitig.“*

Erfolg und Misserfolg sind zwei Seiten einer Medaille. Sie sind gegensätzlich und bilden doch eine Einheit. Kein Erfolg ohne Misserfolg. Erfolg bedeutet für Jeden von uns etwas anderes. Auf der Suche nach dem Erfolg und Sinn unseres Lebens dürfen wir uns in der Polarität der Welt entscheiden. Entscheidungen führen uns auch immer wieder in Krisen, zu Fehlern, Irrtümern und Misserfolg. Im Wissen um die Polarität von Yin zu Yang scheint es befriedigender und auch kraftsparender zu sein, mit den Veränderungen zu wachsen, als gegen sie anzukämpfen.

Wenn wir das Leben rückwärts betrachten würden, sähen wir, dass scheinbare Misserfolge dann nur Schritte auf dem Weg zum Erfolg wären. Deshalb freuen Sie sich, wenn Sie Ihr nächstes Problem nicht sofort lösen, denn Sie haben bereits erfolgreich herausgefunden, wie es sich nicht lösen lässt. Gratulation!

Viel Erfolg wünscht Ihnen Christine Grabher



Christine Grabher
Kinesiologin
Coaching & Training

Kontakt:
6890 Lustenau, Staldenweg 2b
Tel.: 0660 45 00 789
E-Mail: info@system-loesungen.at
www.system-loesungen.at



WIENER SCHULE FÜR KINESIOLOGIE

Ausbildungen nach Maß



kompakt • individuell

Diplomausbildung Kinesiologie

Touch for Health
Brain Gym® • Hyperton-X

Start Sommersemester:

7. März 2015 • Wien

11 Module berufsbegleitend

Das Diplom der Wiener Schule ist zu 100% vom Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie anerkannt.

Infoabend:

28. Jänner 2015 • 18.00 Uhr
1140 Wien, Sampogasse 1

Information & Anmeldung:
Mag. Sabine Seiter
Tel.: 0676 507 37 70
info@kinesiologieschule.at

www.kinesiologieschule.at

Machen Sie Pausen!

Text: Ulrike Icha
Foto: Roman Icha



"Körper und Gehirn sind natürlichen Rhythmen von Arbeit und Erholung unterworfen. Achten Sie deshalb auf die Signale Ihres Körpers. Halten Sie die Pausen ein, die Ihnen bei der Arbeit zustehen!"

(Wiener Arbeiterkammer)

Die Füße hochlegen und neue Energie tanken: Höchstleistungen bringt nur, wer sich Zeit zum Ausruhen nimmt. Pausen sind wichtig für Konzentration, Merkfähigkeit und Kreativität.

Gesetzliche Regelungen: Jeder, der mehr als sechs Stunden täglich arbeitet, hat einen Anspruch auf 30 Minuten Pause. Diese kann auf Wunsch des Arbeitnehmers und bei Rücksprache mit dem zuständigen Chef auf 2 x je 15 Minuten oder auf 3 x je 10 Minuten aufgeteilt werden. Bei mehr als neun Stunden Arbeit steht noch einmal eine Viertelstunde mehr zur Verfügung. (Arbeitszeitgesetz § 11).

Pausen zu nützen ist sinnvoll, denn im Arbeitsalltag gilt genauso wie im Spitzensport: Aktivität ist eine wichtige Voraussetzung, um besser zu werden, die wirkliche Leistungssteigerung entwickelt man aber in den Ruhephasen. Das Prinzip sollte man sich auch am Arbeitsplatz zu Herzen nehmen. Dabei vergessen wir, dass das Recht auf Pausen nicht selbstverständlich ist. Während die Menschen heute oft freiwillig auf Pausen verzichten, galt die Möglichkeit der Arbeitsunterbrechung in den Neunziger Jahren als wertvolle Errungenschaft und stellte eine tief greifende Veränderung des Arbeitslebens dar.

Wer auf Pausen verzichtet: 2012 wurde von der *Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin* der "Stressreport" herausgegeben, der die prekäre Lage aufzeigt. Dazu wurden 17.000 Beschäftigte befragt: Ein Viertel der Befragten gab an, ihre Pausen ausfallen zu lassen.

Spitzenreiter sind Erwerbstätige in der Gesundheitsbranche. Hier gab fast die Hälfte aller Befragten an, Pausen zu vernachlässigen. Gleich dahinter folgen Ordnungs-/Sicherheitsberufe, Sozial-/Erziehungsberufe und Beschäftigte in der Gastronomie, von denen 29 Prozent ihre Pausen ausfallen lassen.

Ein großes Problem sei dabei auch die Gruppendynamik, denn ein großer Teil verzichtet auf die Pausen, weil es die Kollegen ebenso handhaben. Interessant ist die Tatsache, dass gerade jene nicht Pausen halten, die Vollzeit- und in gefühlsmäßig belastenden Arbeitssituationen beschäftigt sind.

Ein weiteres Problem stelle die Tatsache dar, dass Arbeitnehmer, sofern sie ihre Pausenzeiten in Anspruch nehmen, diese mit Facebook oder Computerspielen verdrödeln, was wenig erholsam ist.

Wenig überraschend ist die Tatsache, dass sich eine solche Praxis auf die Gesundheit auswirkt. Wer Pausen ausfallen lässt oder nicht zur Erholung nutzt, leidet

eher unter Müdigkeit, körperlicher Erschöpfung, Kopfschmerzen, Nervosität und Reizbarkeit, Schlafstörungen und Niedergeschlagenheit als jene, die Ruhephasen innerhalb der Arbeitszeit nutzen. Je länger die Erholung aufgeschoben wird, desto größer wird die Erschöpfung und die Zeit, die es braucht, um sich zu regenerieren. Unternehmen, so rät die *Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin* sollten ihre Mitarbeiter daher für das Thema Pause stärker sensibilisieren. Kritisch hinterfragt werden sollten Unternehmenskulturen, in denen ein Durcharbeiten als Fleiß-Indikator angesehen wird.

Wie Pausen gestaltet sein sollen, um die gewünschte Erholung zu erzielen, zeigt eine Recherche von *Worklab*, einer der größten arbeitsmedizinischen Einrichtungen Österreichs:

- Unstrukturierte Pausen zeigen einen geringeren Erholungseffekt als gezielt geplante. Selbst gewählte Pausen erfolgen nämlich meistens zu spät oder seltener (Richter & Hacker, 1998; Ulich, 1998).
- Entgegen der Befürchtung mancher Betriebe stellen die Pausen keinen realen Zeitverlust dar. Nach den Erholungsphasen erfolgt aufgrund geringerer Ermüdung die Arbeit in schnellerem Tempo (Richter & Hacker, 1998; Ulich, 1998).
- Mehrere kurze Pausen sind effektiver als wenige längere Pausen gleicher Gesamtlänge (Ulich, 1998).
- Zu lange Pausen erschweren das Zurückfinden in den Arbeitsprozess.

"Power Napping" im modernen Betrieb: Tagschlaf (auch: Power Napping) bezeichnet einen Kurzschlaf. Am bekanntesten ist er in Form des Mittagsschlafes. Um das Großhirn zu regenerieren und Schlaftrunkenheit zu vermeiden, sollte der Kurzschlaf vor Eintritt in den Tiefschlaf (SWS – Slow Wave Sleep) enden. Nach Meinung von Schlafforschern erhöht sich durch einen kurzen Tagschlaf die Konzentrations-, Leistungs- und Reaktionsfähigkeit.

Das Nickerchen in der Öffentlichkeit wird in Japan als *Inemuri* bezeichnet, was "schlafend präsent sein" heißt. Da man beim Schlummern nicht in die Tiefschlafphase fällt, ist man bei Bedarf sofort wieder voll da. Deshalb ist es in Japan, aber auch in China, legal, sich das Schläfchen überall zu gönnen: in der U-Bahn, auf der Parkbank, am Arbeitsplatz oder sogar in Konferenzen.



Japanische Geschäftsleute in der U-Bahn von Tokio

Das Power Napping hat inzwischen ihren Weg auch in deutsche Unternehmen gefunden. Um vom täglichen Stress abschalten zu können, bieten fernöstliche und US-amerikanische Firmen eigene Ruheräume für das kurze Schläfchen an, um Energie zu tanken.

Auch in Deutschland stellen Unternehmen ihren Mitarbeitern entsprechende Räumlichkeiten zur Verfügung. Hierzu zählen unter anderem der Chemiekonzern BASF, der Automobilhersteller Opel und die Fluggesellschaft Lufthansa.

Hierbei sollte jedoch vermieden werden, länger als 20 Minuten zu schlafen, da man nach etwa dieser Zeit in tiefere Schlafphasen fällt. Die Leistungsfähigkeit steigt zwar kurzfristig, nimmt dann jedoch schnell wieder ab. Ein paar Minuten Schlaf zu Mittag steigern aber nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern senken auch das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden. Einer griechischen Studie mit 23.500 Probanden zufolge senkt der Mittagsschlaf das Herzinfarktrisiko um 37 Prozent. (Journal "Archives of Internal Medicine", Dimitrios Trichopoulos)

Quellen:

- Wirtschaftswoche, 25.4.2013, Viele Arbeitnehmer machen zu wenig Pause
- Rhein-Neckar-Zeitung, 3.6.2014, Pausen am Arbeitsplatz sind sehr wichtig –
- <http://www.heute.at/job>: Richtig rasten am Arbeitsplatz
- Netdoktor: Pausen – locker machen, Andrea Bannert
- Die Welt: Wie Schlaf im Büro für mehr Leistung sorgt

Ich wünsche Ihnen erholsame Pausen!



Ulrike Icha
Kinesiologie
Ortho-Bionomy
Dunkelfeldmikroskopie
Flurschützstr. 36/12/46
1120 Wien
Tel.: 0680 218 52 15
ulrike.icha@utanet.at
www.easy.or.at

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Schlafende_Japaner.jpg

Ein Spannungsfeld mit ganzheitlichem Potenzial:

Naturwissenschaft und Energetik

Text: Patrick Günsberg



Viele Kinesiologen und Energetiker sehen sich häufig mit der Meinung konfrontiert, dass ihre Arbeit ein massives Manko begleitet: Zahlreiche alternative Methoden sind aufgrund ihres feinstofflichen Charakters nicht unmittelbar nachweisbar und in wissenschaftlich akzeptierte Gesetzmäßigkeiten einzuordnen. Oder um es mit einem Augenzwinkern zu sagen: Es fehlt ihnen die naturwissenschaftliche Aura.

Im harmlosen Fall wird diese distanzierte Haltung noch eher neutral formuliert. Etwas ausgeprägter ist bereits jenes Vorurteil, das energetische Alternativmethoden für prinzipiell wirkungslos erklärt. Es fehlt Vertretern der Naturwissenschaften der handfeste Beweis und so wird in weiterer Konsequenz die feinstoffliche Methode mehr der Scharlatanerie zugeordnet. Zusätzlich einher geht damit der häufig formulierte Vorwurf, den Klienten mit Alternativmethoden auch noch das Geld aus der Tasche ziehen zu wollen. Auf den letzten Punkt einzugehen hieße eine weitreichende Abhandlung über Gier und Geld zu verfassen, welche allgemein hin omnipräsent im menschlichen Leben sind. Schwarze Schafe und möglichen Missbrauch gibt es in allen Bereichen und Branchen, gleichgültig ob Forschung, Nahrungsmittel, Energetik, Kosmetik, Religion und Medizin um nur einige aufzuzählen.

Der Vorwurf der Unwissenschaftlichkeit aufgrund fehlender handfester Darstellungs- und Erklärungsmöglichkeit induziert im konventionellen wissenschaftlichen Bild die Nicht-Funktionalität. Die Feinstofflichkeit kann nicht nachgewiesen werden, da es sich nicht um bekannte bzw. sichtbare oder ableitbare Mechanismen und Energiefelder handelt, die nach bisherigem Wissensstand nicht auf der atomaren Ebene und ihren kleinsten Teilchen und Wellen beruhen. Das heißt, dass selbst im Falle von Heilung oder des Ausbalancierens eines Ungleichgewichts mit Unterstützung energetischer Methoden eine Zufälligkeit eingeräumt wird, so als wäre der therapeutische Erfolg eigentlich nicht möglich. Denn vor allem bleibt er unerklärbar und entzieht sich der (schul-)medizinischen, wissenschaftlichen Sichtweise. Dass diese damit in ihrer eigenen Beschränkung verharrt, ist eine mehr oder minder freie Entscheidung, die Welt eben so sehen zu wollen.

Grabenkampf der Denkrichtungen

Ein ähnliche Art von Ausgrenzung und Vorurteil ist aber auch seitens Vertretern der Alternativmethoden zu finden. Womöglich ist dies als Gegenreaktion zu verstehen. Da die Grundlagen einer naturwissenschaftlichen Methodik nicht zwingend Teil des alternativen Systems sind und leider oft auch gar nicht in Erwägung gezogen werden, ist das Prinzip der Ausschließlichkeit jenem der naturwissenschaftlichen Seite nicht unähnlich. So findet sich mitunter die Meinung, Erkrankungen könne man schulmedizinisch gar nicht vollständig aushilfen. Pharmaindustrie und Ärzteschaft propagierten außerdem die reine Symptombehandlung über Medikamente um vor allem das eigene finanzielle Wohlergehen zu fördern. Es gibt sie auch, diese schwarzen Schafe, aber es findet sich genauso das stete Bemühen um Heilung, und viele Erfolge der modernen Medizin und Chemie sind nicht zu verleugnen. Und so zeigt sich in diesem Kampf um Heilung ein Bild, das wir eher aus dem Fußball kennen, wo sich gegnerische Mannschaften mit ihrer jeweils eingeschworenen Fan-Gemeinde gegenüberstehen, dabei viele Fans nur ihre als die jeweils wahrhaftige Mannschaft anerkennen und das gegnerische Team samt Fan-Gemeinde als Erzfeind bestenfalls wahrnehmen oder im schlimmeren Fall gewaltbereit und –tätig gegenüber treten. Mit der Folge, dass die Sache an sich in den Hintergrund tritt, nämlich ein schönes und spannendes Spiel zu sehen, in dem letztlich diesmal die eine Mannschaft gewinnt und das nächste Mal womöglich die andere und eine Ausgewogenheit im Sinne der höchsten Qualität Priorität hat.

Und den Fußballteams ähnlich kämpfen zwei unterschiedliche Philosophien um Heilungserfolge basierend auf einer Trennung der Welt

in zwei Lager, in der nicht immer aber noch viel zu oft das Lager des anderen als falsch oder gar feindlich bewertet wird. Dieser Trennung liegt eine lange Geschichte zugrunde in der es viele Protagonisten und Triebkräfte gegeben hat und gibt: Meinungsführer, Religion, Logik, (Aber-)Glaube, Vernunft, Indoktrination, Scharlatanerie, Macht und Geld.

Der Mensch im Mittelpunkt

Mitunter wird aber in den Diskussionen und Grabenkämpfen das wichtigste Element der Heilung dabei außer Acht gelassen: der Mensch, der Heilung sucht. Denn letztendlich ist der Heilungsvorgang, durch welche Methode auch immer unterstützt, eine Selbstheilung. Gleichgültig ob kinesiologische, psychologische, schulmedizinische oder spirituelle Unterstützung vermittelt wird, ganze Heilung an sich passiert im und durch den betroffenen Menschen. Dies ist unter keinen Umständen als mindernd für jedwede Methode zu verstehen. Aber es braucht den Willen und Glauben des Klienten. Körper und Geist lassen sich zwar von außen zu einem gewissen Grad beeinflussen und es kann damit eine teilweise Gesundung oder das Verschwinden von Symptomen erreicht werden, aber final bedarf es der Selbstheilung des Klienten um wirklich zu gesunden.

Es gibt zahlreiche therapeutische Methoden, gleichgültig welcher Natur sie sind, die für erste und weitere Schritte zum Erfolg unabdingbar sind. Man stelle sich beispielsweise bloß die Behandlung von Knochenbrüchen oder Operationen ohne entsprechende Erkenntnisse und Therapiemöglichkeiten der klassischen und modernen Medizin vor, so wie auch Schmerzmittel, Antibiotika und viele moderne pharmazeutische Entwicklungen wichtige Hilfsmittel zur Heilung oder Verbesserung der Lebensqualität darstellen. Ähnliches gilt für die Unterstützung auf geistig-energetischer Ebene, die den Klienten wieder in die Balance bringen und die Selbstheilungskräfte mobilisieren. So wichtig jede einzelne Methode für den abschließenden Selbstheilungserfolg bedeutend ist, so bleibt sie ein Teil des Ganzen zu dem letztlich und wesentlich auch der Wille zur Änderung der Situation ins Positive beim Klienten gehört.

Ziel ist es nun nicht, die eine oder andere Auffassung zu widerlegen. Ganz im Gegenteil ist es im Sinne der Erkenntnis und zuvorderst der Klienten von höchster Wichtigkeit, nicht nur die Akzeptanz für beide, die feinstoffliche und die materieorientierte Seite, zu stärken sondern auch deren Gleichzeitigkeit anzunehmen. Ähnlich dem aus der Physik bekannten Welle-Teilchen-Dualismus, der anerkannt und Lehrstoff ist, wobei Welle und Teilchen Aspekte ein und derselben Realität sind, obwohl sich die Eigenschaften der beiden widersprechen zu scheinen.

Erweiterung der Perspektive

Es könnte beginnen mit dem Willen zum Verständnis dessen, was eigentlich die Grundidee des anderen ist. Ähnlich der Münze, deren runde Form wir dann erkennen, wenn wir auf die Vorder- oder Rückseite sehen. Mit dem Wissen um die Dreidimensionalität können wir behaupten, dass die Münze zwei Seiten hat. Es ist aber nicht möglich ohne zusätzliche Hilfsmittel beide Seiten gleichzeitig zu sehen. Schauen wir nun auf die Vorderseite, erkennen wir die Form der Münze und sehen deren Inhalt. Gleichzeitig ergibt sich auf der Rückseite ein ähnliches Bild. Auch hier wird die Form richtig erkannt, die

Prägung kann aber eine ganz andere sein. Wollen wir nun die Münze in ihrer Gesamtheit erfassen, müssen wir den Rundumflug aus allen Perspektiven zulassen, wissend, dass die Münze zwei unterschiedlich geprägte Seiten haben kann und wir diese nicht zur selben Zeit sehen können oder auf zusätzliche Hilfsmittel zurückgreifen müssen, die das vernommene Bild um eine zusätzliche Dimension erweitern.

Ein nächster und schon intensiverer Schritt ist daher die Integration der beiden Welten in die Gesamtheit. Damit ist nicht gemeint, dass Mediziner und Biologen zusätzlich Energetiker oder Geistheiler sein müssen und vice versa. Aber ein vertieftes Verständnis der jeweils anderen Welt ist sicher mehr als hilfreich, denn was auch immer der traditionelle oder feinstoffliche Therapieansatz in Bewegung setzt, wirkt sich auf allen Ebenen aus. Selbst wenn vieles im konventionell naturwissenschaftlichen Sinn noch nicht erwiesen ist, zeigen sich immer häufiger Veränderungen in bis vor kurzem noch als unumstößlich geltenden Paradigmen. Damit einher geht eine immer stärkere Aufweichung der Grenzen der jeweiligen Wissenschaftsdisziplinen.

Die unterschiedlichen Sichtweisen, materiell fundiert oder feinstofflich, mögen nicht die Beweisführung der jeweils anderen ermöglichen, sind jedoch Teile des ganzen Systems. Womöglich verhält es sich ähnlich dem oben erwähnten Dualismus von Teilchen und Welle und somit entsprechen beide Aspekte trotz ihrer Unterschiedlichkeit unserer Wahrheit. Und wenn wir auch nicht alles gleichzeitig sehen können, so wissen oder fühlen doch immer mehr Menschen, dass es eine andere Seite gibt und dass diese zum Leben auf diesem Planeten dazugehört. Geschichtlich gesehen ist auch der Weg der Naturwissenschaft von Revolutionen und Paradigmenwechseln geprägt. Viele mittlerweile zum Standardwissen gehörende Entdeckungen und Theorien sind zur Zeit ihrer Entstehung verurteilt oder der Lächerlichkeit preisgegeben worden. Denn eine revolutionäre Idee zeichnet auch in den Naturwissenschaften aus, dass sie mit dem etablierten Denken und traditionellen Konstruktionen bricht. Was wir sehen und zu wissen glauben entspringt einer Normierung, der wir uns nur schwer entziehen können. Wahrnehmung und Denken lassen zu, was wir wahrzunehmen und denken gewohnt und gelehrt worden sind. Daher ist auch das von uns als individuell empfundene Denken auf Basis des üblichen Rasters des allgemeinen Konsens gewachsen. Gehen wir über den Rahmen des Konventionellen hinaus und lassen eine Öffnung zu, ist eine revolutionierende Erweiterung unserer Sichtweisen daher mit der Konfrontation mit dem für uns Unbekannten bis Unmöglichen gepaart. Diese fällt gar nicht leicht, denn unsere herkömmlichen Werte und Muster arbeiten beharrlich daran, dass wir nicht über den sprichwörtlichen Tellerrand hinaus sehen, um nicht mit dem Unvorstellbaren konfrontiert zu werden. Und so lässt sich auch für die Wissenschaften kaum eine Zukunftsvorhersage ableiten, denn auch deren jeweilige Grundideen und Theorien sind vor neuen Erkenntnissen oder der Wiederaufnahme früherer, verpönte Ideen nicht gefeit. Schließlich ist auch unser naturwissenschaftliches Bild der Welt höchstwahrscheinlich nicht am endgültigen Status quo angekommen, sondern als eher intermediäre Sichtweise zu verstehen. Gerade in der sinnbildlichen Aufweichung der Ursubstanz der Materie und den unterschiedlichen Theorien zum Kosmos zeigt sich, dass selbst unser Ursprung und die Grundmaterie nicht vollständig beweisbar und erklärbar scheinen.

Geist und Bewusstsein als Grundlage der Materie

Betrachtet man die aus der Physik kommenden Diskussionen, die fächerübergreifend die Philosophie nicht nur streifen, gibt es aber nun immer mehr Indizien und Theorien, dass die Materie in ihrer Natur vielleicht doch gar nicht so unerschütterlich materiell ist. Es geht so weit, dass in einigen Theorien Geist und Bewusstsein als eine Grundlage der Materie fungieren. In der Grundlagenforschung zum Wesen der Materie scheint der klassische Materiegedanke seine partielle Auflösung zu finden. Wenn Materie eigentlich „nur“ Energie ist, die womöglich auch noch Geist zur Materiewerdung braucht, dann findet

sich der Gedanke der Polarität bereits in den Grundfesten der Materie verankert. Denn dann benötigte sie den reinen Geist, um Materie zu sein. Konsequenter könnte Polarität eigentlich gar nicht sein.

Wenn wir aber nun die kleinsten und fundamentalsten Elemente der Materie bereits mit Geist und Bewusstsein koppeln und somit der Polarität der Gleichzeitigkeit von Geist und Materie unterwerfen, muss sich dies in den komplexeren Strukturen, die das Rückgrat der Moleküle des Lebens bilden, fortsetzen. Aus Sicht des Therapeuten heißt dies, dass es über den Tellerrand des üblichen Verstandes hinausgehend noch Spielraum gibt. Und wenn vielleicht noch nicht in mechanistische Gesetze eingrenzbar oder durch mathematische Axiome beschreibbar, liegt hier eine Möglichkeit zur Erweiterung der rein biochemisch-molekularen Sicht der Lebensvorgänge in unseren Zellen.

Das biochemische Konzert des Lebens

Die Gesetze der Biochemie zeigen sich im täglichen Leben. Es ist faszinierend mit welch wenigen Grundbausteinen und Konzepten Zellen leben, sich entwickeln, vermehren und bewegen. Alleine der Umstand, dass die Zelle in einem aus sinnbildlich vier Buchstaben bestehenden Code ihre Information zu den Bausteinen ihrer selbst weitergibt und damit eine Vermehrung ermöglicht, zeigt, wie simpel der Ausgangspunkt scheint und doch komplex das daraus entstehende Wesen sein kann. Wieder einmal ergibt sich ein Bild von Polarität, bei dem eines das andere bedingt. Denn auch in der Zelle ermöglicht erst die Komplexität der Vorgänge, dass die Information auf solch simpel anmutende Art und Weise weitergegeben wird.

Viele Gesetze und Vorgänge der Biochemie entspringen einem naturwissenschaftlichen Modell, welches ausgezeichnet die zahlreichen Reaktionen und Vorgänge in unseren Zellen erklärt. So sind in der Struktur der Moleküle und ihrer Wechselwirkungen miteinander auch recht minimalistische Grundsätze zu finden, die sich in den nächst höheren Strukturen wie Organellen und Zellen fortsetzen. Das Prinzip des „Gleich und Gleich gesellt sich gern“ führt dazu, dass wir Zellmembranen haben, die Zellen und ihre Organellen überhaupt zusammenhalten und zu funktionellen Einheiten werden lassen. So können wasserfreundliche und fett freundliche Substanzen nicht gut miteinander, verbinden sich aber gerne mit ihresgleichen, um den Weg des geringsten Energiewiderstands zu gehen. Dieses Prinzip, das unter anderem auch in den Fettaggen in der Suppe sichtbar wird, ermöglicht die Vielseitigkeit des Lebens, denn einerseits entstehen in sich abgeschlossene Einheiten des Lebens mit ihren zahlreichen chemischen Reaktionen des Zellinneren, andererseits ermöglicht diese Art der Gliederung auch einen regen Austausch mit der Umwelt. Neben dem oben genannten Gleichheitsprinzip gilt aber auch, dass Gegensätze einander anziehen. Nämlich basierend auf elektrischen Ladungen. So lösen sich in der bereits erwähnten Suppe zwar nicht die Fettaggen, aber Mineralstoffe, weil die salzigen Bestandteile durch unterschiedliche Ladungen bestens dafür geeignet sind, ihre Kristallstruktur im Wasser aufzulösen. Denn auch Wassermoleküle weisen eine Ladungsverschiebung auf, bei der im H₂O-Molekül die Wasserstoffatome positiver geladen sind als das negative Sauerstoffatom. Wie bei einem Magneten fühlen sich Minus und Plus zu einander hingezogen, während gleiche Ladungen einander abstoßen. Mit diesen beiden und einigen anderen Grundsätzen werden in unserem Körper in und durch unsere Zellen Informationen weitergegeben, aufgenommen und verarbeitet um im Falle unseres vielzelligen komplexen Organismus eine größere Einheit werden zu lassen. Quasi einem riesigen Orchester gleich, spielen nicht nur sehr viele Instrumente gleichzeitig, auch die jeweils gleichzeitig gespielten Passagen passen wie in einer perfekten Komposition zueinander. Dieses chemische Orchester spielt wohl koordiniert abertausende Vorgänge gleichzeitig in unserem Körper und so schaffen wir es, während wir spazieren gehen, ohne zu stolpern uns auch noch zu unterhalten, das Atmen nicht zu vergessen, obwohl wir meistens gar nicht daran

denken und das Herz pumpt glücklicherweise auch weiter, ohne dass wir es kontrollieren und bedienen müssen.

Wir interagieren mit unserem Äußeren wie mit unserem Inneren gleichzeitig und die wunderbaren und interaktiven Organisationsprinzipien sind bereits in einfachen Lebewesen faszinierend. Die schier unglaubliche Vielfalt an Prozessen, die sich in einem komplexeren Organismus wie dem menschlichen Körper eröffnet, scheint daher unermesslich. Mit den unterschiedlichsten Aufgabengebieten arbeiten unsere Organe im Konzert des Lebens. Hier sind es nicht nur die Einzelzellen, sondern die Vielzahl unterschiedlicher Zelltypen und deren Zusammenschlüsse zu funktionalen Geweben und Organen, die im Gesamtorganismus eine gigantische, funktionelle Vielfalt zeigen. Und die Bauanleitungen der Werkzeuge dafür, sind in einem Code aus nur 4 Buchstaben niedergeschrieben. Auch wenn wir den Text auf der DNA kennen, scheint es doch noch eine zusätzliche Kraft zu geben, die ähnlich einem höheren Bewusstsein, die Kraft des Lebens einhaucht, damit der Text und seine Lesarten auch lebendig wird und bleibt.

Doch bei all diesen höchst differenzierten Aufgaben unseres Körpers, die wir mitunter mit einer fast herablassenden Selbstverständlichkeit hinnehmen, ist nicht zu vergessen, dass der Mensch sich nur aus zwei miteinander verschmolzenen Zellen herausentwickelt. So wird aus diesen zwei Ursprungskeimen - Eizelle und Spermium - der faszinierende Organismus Mensch. Durch Zellteilung und fortschreitende Differenzierung entstehen im Mutterleib mit der Zeit die unterschiedlichsten Grundgewebe, obgleich alle Zellen den selben Bauplan in sich tragen. Erste Eigenschaften des Individuums werden bereits festgelegt. Einerseits durch das genetische Material der DNA, aber wie immer mehr Forschungsergebnisse zeigen, gibt es noch andere Ebenen, welche die Charaktereigenschaften des Individuums Mensch gestalten.

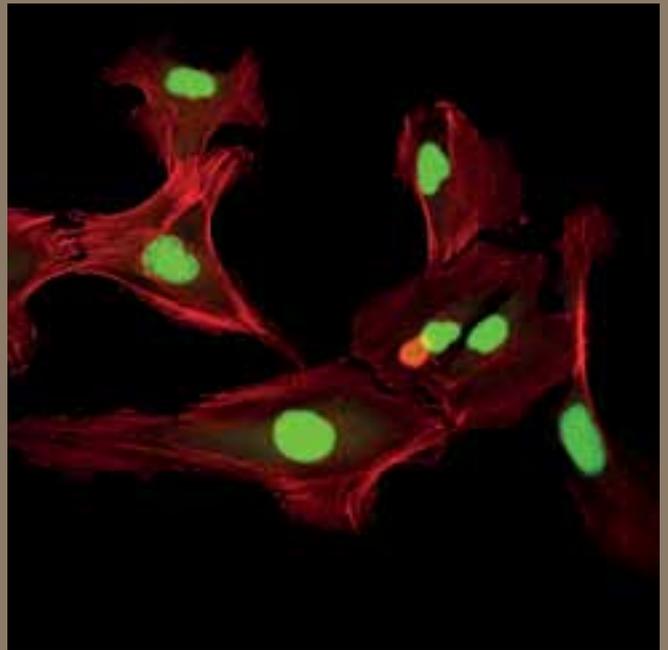
Betrachtet man die Vielzahl und Unterschiedlichkeit an Informationen, die von Generation zu Generation weitergegeben werden oder erst in der nächsten Generation augenscheinlich werden, war man früher dazu geneigt, diese vererbten Informationen rein auf den geschriebenen Code der DNA zurückzuführen. Dem einfachen Ursache-Wirkungsprinzip folgend war man auf der Suche nach einem Gen für Fettleibigkeit, Sportlichkeit, Intelligenz usw.

Doch nun zeigt sich, dass die Sache womöglich so einfach nicht ist. Kürzlich präsentierten Forschungsgruppen in Studien, die Daten von Bevölkerungsgruppen in Holland und Schweden ausgewertet hatten, interessante Übereinstimmungen, die lebensbestimmende Umstände von Eltern- oder Großelterngenerationen mit Symptomen und Erkrankungshäufigkeiten der Kinder- bzw. Enkelkindergeneration in Korrelation setzten. Es zeigt sich, dass in bestimmten Phasen der embryonalen Entwicklung das Verhalten, die Emotionen und Lebensumstände der Mutter relevant für die Ausprägung bestimmter Muster beim Kind und später Erwachsenen zu sein scheinen.

Ebenso kann dies für die Großelterngeneration gelten, wo bestimmte Faktoren der Ernährung in der Pubertät nach bisherigen Erkenntnissen fast ausschließlich bei der Enkelgeneration Spuren hinterlassen dürften.

Über den Text der DNA hinaus

Mit diesen höchst spannenden Daten geht die Aufdeckung neuer Mechanismen einher. Und es zeigt sich, dass nicht nur der Text der DNA – die Bauanleitung an sich - verantwortlich zeichnet, sondern von enormer Bedeutung ist, was wann und wie davon gelesen und übersetzt wird, also welcher Abschnitt des Textes in welchem Zusammenhang und wie häufig umgesetzt wird. Auch hier kommt zur Komplexität bei der Manifestation in der Natur wieder fast schon ironisch die Einfachheit der Idee zur Regulation hinzu. Das Prinzip, das darüber entscheidet, was schließlich vom DNA-Text abgelesen wird, läuft über die Zugänglichkeit für die Werkzeuge des Ablesens und in weiterer Folge



Bildbeschreibung:

In der Zellkultur gewachsene MO59K Glioblastomzellen im Laser-Scan-Mikroskop. Grün gefärbt ist der Zellkern, der den genetischen Text beinhaltet und rot gefärbt ist Aktin, ein Protein des Zellskeletts. Die in den Zellen verarbeiteten Informationen, werden oft von der Zellaußenseite über unterschiedliche Transportmechanismen bis in den Zellkern hinein vermittelt. Im Zellkern werden genetische Informationen aktiviert und nachfolgend übersetzt. Die ersten Schritte zur Herstellung des vollständigen Proteins laufen noch innerhalb des Zellkerns ab, weitreichende Prozesse werden aber außerhalb des Zellkerns in eigenen Organellen abgeschlossen. Spezielle Mechanismen helfen die fertigen Proteine zu den Zielorten zu bringen.

Bildquelle: z.V.g.v. Patrick Grünsberg

Umsetzens der jeweilige Gen-Informationen. Dass diese einfachen Mechanismen an so vielen Vorgängen beteiligt sind, macht es mitunter leichter, sie als verantwortlich zu identifizieren, aber erleichtert nicht zwingend, diese als Therapieziel einzusetzen. Denn Mechanismen von solch allgemeiner Natur lassen sich oftmals nur schwer spezifisch und lokal beeinflussen. Damit wäre ein Therapeutikum in einem bestimmten Zelltyp von Vorteil, aber in vielen anderen Zellen und Prozessen vielleicht mit schwerwiegendem Nachteil verbunden. Dass die Spezifität von Wirkstoffen in Richtung Zielzelle von höchster Bedeutung ist, zeigt sich am bekannten Beispiel der Chemotherapie. Bei dieser treten schwere Nebenwirkungen auch deswegen auf, weil das Therapeutikum nicht nur die Zielzellen erreicht, sondern leider ebenso in gesunden Zellen seine zerstörerische Wirkung entfaltet.

Dass es diese epigenetische Regulation der Genaktivität gibt, versetzt uns aber auch in die Lage, den Urtext unseres genetischen Buches in seinen vier Buchstaben vielleicht nicht verändern zu können, aber doch die besten und jeweils dienlichsten Teile daraus mehr in den Vordergrund zu stellen – und damit das biochemische Orchesterstück als Dirigent in seiner Interpretation zu prägen. Und so wie Ernährungsweise, Emotionen und Glaubensmuster

unser Wohlbefinden stark beeinflussen, wirken sich deren positive und negative Aspekte auch auf das Ablesen unseres Gentextes aus. Über diese Muster, die unter anderem über epigenetische Manipulation eine Speicherung erfahren können und somit auf der körperlichen Ebene manifestiert werden, führt der Weg zu Veränderungen auf der physiologischen Ebene.

Somit zeigt uns dieses neue Verständnis, dass wir nicht mehr nur „Opfer“ unserer Gene sind und bringt uns damit auch wieder mehr in Richtung Eigenverantwortung. Ebenso wird der allgemeinen Lebensweise und den emotionalen Hintergründen mehr Raum auf der zellulären Ebene gegeben. Natürlich lassen sich starke Prägungen nicht sofort umprogrammieren, aber eine Konsequenz in Fühlen und Handeln arbeitet konstant an Veränderungen auch auf der zellulären Ebene, welche dann in weiterer Folge wieder in die Gefühls- und Gedankenwelt rückkoppelt und die Spirale, die uns vorher hinuntergezogen hat, endlich wieder nach oben führt.

Letztendlich ist es in der energetischen Welt, in der viel mit Glaubenssätzen, einschränkenden Gedankenmustern und gespeicherten Informationen aus Traumata gearbeitet wird, nicht zwingend von Bedeutung, die genauen Mechanismen in der Regulation der Genaktivität und deren Auswirkungen auf Hormonstatus, Stoffwechsel zu kennen. Aber eine Grundidee, wie Zellen arbeiten, durch welche Signalwege innerhalb von Zellen, Organen und dem Gesamtorganismus Informationen vermittelt und verarbeitet werden, kann den Erfolg der Therapie verstärken, da das Wissen um diese Prozesse ein festiger Gedanke ist. Dies ist eine Unterstützung, weil dem Gedanken eine Vorstellung von den Mechanismen folgt. Vorstellung und Visualisierung sind bekanntlich starke Multiplikatoren und gute Diener auf dem Weg zu vertiefter Motivation und Selbstheilung. Und mit einem Grundverständnis dessen, wie sich unser Denken und unsere Lebensweise auf die Regulation unserer Gen-Aktivität auswirken, kommen wir der Bewusstheit und Achtung vor unserem Körper und seinen faszinierenden zellulären Mechanismen näher. Und das Zusammenspiel der augenscheinlich unterschiedlichen Energien und Mechanismen findet so vielleicht neue Verknüpfungspunkte in dem sich doch eine Öffnung zwischen den Welten ergibt, wo bereits erste Untersuchungen mögliche Überlappungsbereiche aufzeigen, dass unsere Gefühle und bewussten und unbewussten Denkmuster über z. B. epigenetische Mechanismen Genaktivitäten und unsere Lebensqualität beeinflussen können.

So verbinden in Zukunft hoffentlich neue Sichtweisen und Erkenntnisse die Ebenen Seele, Geist und Körper und unterstützen uns, auf allen Ebenen möglichst eigenverantwortlich unser Leben zu leben und unser wahres Potenzial zu enthüllen. Denn gemeinsam ist nicht nur besser als einsam, sondern wohl auch erfolgreich und heilsam.



DI Patrick Günsberg
Kinesiologe
Lebensmittel- und Biotechnologe

Kontakt:
Steinfeldstraße 27, 3100 St. Pölten
Tel.: 0699 11 111 710
welcome@patrickguensberg.com
www.patrickguensberg.com

MEDITATIONSKISSEN UND MATTEN



Unsere **MEDITATIONSKISSEN ZAFU** sind mit Dinkelspelzen gefüllt und passen sich dem Körper optimal an. Alle Überzüge sind aus 100% Baumwolle und bei 40° C waschbar, während die Dinkelspelzen im Innenpolster gut aufgehoben bleiben. In acht Farben erhältlich.

MASSAGE- UND FELDENKRAISMATTEN

sind mit Wollfilz oder Baumwolle gefüllt, abgesteppt zum falten oder im Ganzen rollbar. Farbige Überzüge erhältlich.



Wollwerkstatt
www.wollwerkstatt.at

VEGA NOVA
LEBEN IN BEWEGUNG

www.veganova.at 2x in Wien. Graz. Linz. Steyr. Salzburg. Klagenfurt. Innsbruck.



■ Für ein besseres Leben

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

■ info@MycoVital.de
www.MycoVital.de

Die Kraft der Natur:

MycoVital Pilzpulverkapseln

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



Wohlbefinden für die ganze Familie



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



Das „Schlechte“ gehört dazu

Alles Gute hat auch seine Kehrseite

Text: Mag. Sabine Seiter

Bild: © Brian Jackson - Fotolia.com

In Balance sein und somit ausgeglichen, heißt für mich unter anderem auch, aus den extremen Polaritäten (himmelhochjauchzend - zu Tode betrübt) in eine gewogene Bewegung zwischen den Polaritäten zu finden. Ich meine damit anzuerkennen, dass das scheinbar „Schlechte“ genauso zum Leben dazu gehört, wie das oft idealisierte „Gute“.

Alles Gute hat auch seine Kehrseite. Das kommt auch in dem bekannten Aphorismus von Johann Wolfgang von Goethe zum Ausdruck: „Wo viel Licht ist, ist starker Schatten.“ Es macht Sinn, wenn wir uns bewusst halten, dass - um ein paar Beispiele zu nennen - das Licht ohne die Dunkelheit nicht sein kann, der Regen genauso wichtig ist wie die Sonne, Krankheit zum Gesund sein dazu gehört, die Freude ohne der Traurigkeit nicht existiert, es keine Ebbe ohne Flut gibt, der Tag ohne die Nacht keine Bedeutung hat, der Winter konsequenterweise dem Sommer folgt, das männliche und das weibliche Prinzip ein Ganzes ergeben.

Das aus der chinesischen Philosophie kommende Symbol „Yin und Yang“ bildet diese Zusammengehörigkeit der Gegensätze sehr anschaulich ab. Im dunklen Bereich (Yin) ist schon das Helle (Yang) angelegt, sowie im hellen Bereich bereits das Dunkle da ist. Beide Kräfte, obwohl gegensätzlich, ergänzen und bedingen einander. Das eine kann ohne das andere nicht sein.

Yin

weiblich, innen,
dunkel, kalt, Nacht,
Erde, unten,
Passivität, Ruhe,
Wasser, Ebbe, ...

Yang

männlich, außen,
hell, warm, Tag,
Himmel, oben,
Aktivität, Bewegung,
Feuer, Flut, ...

Unsere westliche auf Leistung und Wachstum ausgerichtete Gesellschaft ist geprägt von einem starken Streben nach Perfektionismus. Ideale Vorstellungen dienen uns als Wegweiser, stark sein, schön sein, erfolgreich sein, der perfekte Body-Mass-Index - entsprechen in jeder Hinsicht. Die andere Seite wird „abgewertet“, verurteilt - ist nicht erstrebenswert. Wir sollen immer gut drauf sein, top fit, schneeweiße Zähne haben, uns nicht ärgern, nur Karotten essen, keine Haare auf den Beinen haben, dürfen nicht wütend sein, keine Schwäche zeigen, nicht müde sein, sollen diszipliniert sein, immer höflich, das Essen von links servieren, den Rotwein nur aus dem großen Glas trinken, ... Die Gesellschaft sagt uns was das Ideale und Richtige ist und wir versuchen dem zu entsprechen. Ganz klar - auch menschlich, denn wir wollen ja dazu gehören und respektiert werden. Durch unseren Drang diese perfekten gesellschaftlichen Ansprüche zu erfüllen, vergessen wir oft auf uns selbst als Individuen mit eigenen Werten und Ansprüchen. Es entsteht ein Ungleichgewicht, d. h. nach außen hin kommen wir dem gewünschten Ideal vielleicht schon sehr nah, aber der Preis dafür - die Kehrseite - ist die Aufgabe unserer Individualität - das Innen verkümmert. Für mich ist das gleichbedeutend mit der Verleugnung von ganz natürlichen Anteilen unseres

Selbst und somit auch auslösend für ein Lebensgefühl, das etwa so beschrieben werden kann: „Es geht mir zwar gut, aber so richtig wohl fühle ich mich auch nicht.“

Die angestrebte Balance zwischen den Polaritäten zu erreichen, kann als eine „Kunst“ gesehen werden, deren Herausforderung vor allem darin besteht, einen Nutzen am scheinbar „Negativen“ oder „Schlechten“ zu erkennen, statt es einfach weg haben zu wollen oder es zu verleugnen. Das Annehmen, im Sinne einer konstruktiven Auseinandersetzung mit dem „Störenden“, ist der erste Schritt zur Lösung und Beginn von positivem Wachstum und Veränderung. Meine KollegInnen und ich unterstützen Sie gerne dabei.

Buchempfehlung: Watzlawick, Paul: Vom Schlechten des Guten oder Hekates Lösungen. Piper: München & Zürich.



Mag. Sabine Seiter

Wiener Schule für
Kinesiologie
Kinesiologie & Mal-
und Gestaltungsthera-
pie in freier Praxis

Kontakt:

1030 Wien,
Kegelgasse 40/1/45
Tel.: 0676 507 37 70

E-Mail: info@kinesiologieschule.at
Home: www.kinesiologieschule.at

Quellen: Grandjean, Dr. Michael und BIRKER, Dr. Klaus (1997): Das Handbuch der Chinesischen Heilkunde, Joy Verlag GmbH: Sulzberg.

Adaptogene, die "Regulierungskünstler" in der Naturheilkunde:

Heilpilze sind eine
der bedeutendsten
Gruppen darunter



Die klinische Erfahrung zeigt, dass Heilpilze eine sehr komplexe und vielseitige Wirkungsweise zeigen. Im Bereich des Nervensystems entfalten sie nicht nur eine anregende, sondern im gleichen Maße auch eine beruhigende Wirkung. Außerdem hat man auch gesehen, dass der gleiche Pilz einerseits das Immunsystem anregen, aber auch ein zu aktives Immunsystem - wie es bei Allergien und Autoimmunerkrankungen der Fall ist - ausgleichen kann.

Die Praxis zeigt deutlich, dass Pilze eine regulierende Wirkung auf unsere Körpersysteme haben und somit zu den Adaptogenen gezählt werden. Immer mehr wissenschaftliche Studien bestätigen diese faszinierende Wirkungsweise.

Zur Definition von Adaptogenen

Der russische Wissenschaftler Dr. Nikolai Lazarev definierte schon 1947 ein Adaptogen wie folgt: Eine Substanz, die es dem Körper ermöglicht, gegen verschiedene physische, chemische und biologische Stressfaktoren über die Entwicklung eines unspezifischen Widerstandes vorzugehen. Dies erlaubt dem Organismus eine Anpassung (engl. to adapt) an Umstände, in denen er besonders viel Stress ausgesetzt ist.

Prof. Dr. Israel I. Brekhman und Dr. I. V. Dardymov beschrieben 1968 Adaptogene noch etwas genauer:

1. Adaptogene bewirken eine unspezifische Antwort des Organismus auf Stress; der Körper bekommt die Kraft zu Widerstand oder Anpassung. Es wird eine Reserve an adaptogener Kraft angelegt; diese wird in akuten Stresssituationen genutzt. Im Gegensatz zu Stimulanzien wird dabei nicht die Vitalenergie der Zellen gesenkt.

2. Adaptogene haben einen normalisierenden Effekt auf den Körper unabhängig davon, in welche Richtung die Abweichung von der physiologischen Norm stattgefunden hat. Sie fördern die Zellintelligenz, stärken bei Unterfunktion und dämpfen bei Überfunktion.

Adaptogene wirken an den körperlichen Regulationssystemen wie Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HHN-System), sympathoadrenales System (Sympathikus und Nebennierenmark) und Immunsystem. Sekundär wirken sie unter anderem im Bereich von Leber, Herz-Kreislauf, Bauchspeicheldrüse und Nieren.

Substanzen mit adaptogener Wirkung

Zu den Adaptogenen gehören meistens Pilze und Pflanzen, die sich an extreme Umweltbedingungen angepasst haben wie zum Beispiel Kälte, Höhenlage, Sauerstoffmangel, starke Sonneneinstrahlung oder Trockenheit. Aber auch Wurzeln, die die konzentrierte Energie und Nährstoffdichte von jahrelangem Wachstum und Reife enthalten.

Schaut man sich zum Beispiel die Fundstellen des Heilpilzes **Cordyceps** an, wird deutlich, warum er so eine starke adaptogene Wirkung hat. Er wächst in den Höhenlagen des Himalayas bei wenig Sauerstoff, unter extremen Temperatureinflüssen und starker Sonneneinstrahlung. Aber auch die anderen Heilpilze weisen die für Adaptogene typischen Inhaltsstoffe wie Polysaccharide und Triterpene auf.

Biochemische Inhaltsstoffe in Adaptogenen - Inhaltsstoffe mit adaptogenen Eigenschaften:

1. **Polyphenole** (Flavonoide)

2. **Terpene**: Die größte Gruppe sekundärer Pflanzenstoffe, die den Pflanzen das Wachstum in ihrer Umgebung ermöglicht. Untergruppen hiervon sind Triterpene und Saponine. Triterpene und Saponine haben

eine ähnliche Wirkung wie Glucocorticoide. Sie sind antientzündlich, Leber schützend, Immunsystem regulierend und Nebennieren stärkend.

3. **Polysaccharide** (spezielle β -Glykane): Pflanzen, die viele Polysaccharide enthalten, regulieren das Immunsystem, stärken die Lebensenergie und sind Qi-Tonika (Energie-spender).

Auch weitere Inhaltsstoffe beeinflussen die Wirkung der Pflanze oder des Pilzes durch Verbesserung der Absorption, Verminderung der Toxizität oder Vorbeugung gegen Nebenwirkungen.

Die Körperreaktionen auf Stress

Stress ist nicht ausschließlich an schwierige oder unschöne Ereignisse gebunden, er kann auch unter positiven Umständen auftreten. Entscheidend ist die Art der Reaktion unseres Körpers auf Veränderungen im Umfeld und eine daraus resultierende Störung der Homöostase.

Erst chronischer Stress hat Auswirkungen auf unseren Körper und Geist. Diese Auswirkungen können auch nach Beendigung des stressauslösenden Momentes andauern. Die Art, Stärke und Auswirkung von Stressoren ist individuell sehr unterschiedlich. Mögliche Stressoren sind Viren, Bakterien, chemische Substanzen, Lärm, extremes Klima, Allergene, Strahlung, elektromagnetische Wellen, Operation, Schwangerschaft, Geburt, Trauma, schwere Erkrankungen, Vergiftungen, starke Emotionen.

Der Hypothalamus ist unsere zentrale Steuerungseinheit und verantwortlich für die Homöostase. Er hat zwei Möglichkeiten, auf Stress zu antworten: Über den nervalen oder den endokrinen Weg. Beide führen zur Ausschüttung von Stresshormonen und durch diese wird die Stressantwort des Körpers ausgelöst. Nach einem Stressereignis wird der Hypothalamus sofort aktiviert.

Die Stressantwort erfolgt über zwei verschiedene physiologische Wege:

1. **HHN-System** (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinde): Dies ist der endokrine Weg. Im Hypothalamus wird die Ausschüttung von CRH (Corticotropin-releasing-Hormon) angeregt. Dies löst in der Hypophyse die Ausschüttung von ACTH (Adreno-Corticotropes-Hormon) aus, was wiederum die Nebennierenrinde zur Produktion von Glucocorticoiden vor allem von Cortisol anregt. Dieser Vorgang dient zur Mobilisierung von Energie.

2. **SAS** (Sympathoadrenales System): Dies ist der nervale Weg oder auch fight-or-flight response genannt. Dabei stimuliert der Hypothalamus zusätzlich über den Sympathikus das Nebennierenmark zur Bildung von Katecholaminen (Adrenalin, Noradrenalin).

Hypothalamus und Hypophyse sind die Schnittstelle zwischen Nerven- und Hormonsystem.

Cortisol ist das Stresshormon zur Mobilisierung von Energie. Der Körper braucht Energie, um zu flüchten oder zu kämpfen. Das heißt er braucht Energie, um auf das Stressereignis reagieren zu können. Cortisol bewirkt die Freisetzung von Aminosäuren aus Muskelproteinen. Diese Aminosäuren werden in der Leber zur Synthese von Glukose verwendet (Glukoneogenese). Der Glukoseverbrauch in anderen Geweben wird gesenkt und die Muskulatur nutzt Fettsäuren, damit das Gehirn mit genügend Glukose versorgt werden kann. Cortisol reguliert den Blutdruck, kardiovaskuläre Funktionen und das Immunsystem.

Zu viel Cortisol führt zu unterdrücktem Immunsystem, Ängstlichkeit, Schlaflosigkeit, Bluthochdruck, Insulinresistenz, Übergewicht, Osteoporose, Ungleichgewicht der Sexualhormone, polyzystischen Ovarien. Zu wenig Cortisol kann zu Depressionen, Schlaflosigkeit, Fibromyalgie, niedrigem Blutdruck, CFS, Infertilität, Impotenz (Mann) und Prämenstruellem Syndrom (PMS) führen.

Adrenalin bereitet den Körper auf physische Anstrengung vor: Es stimuliert das Herz, erhöht den Blutdruck, verengt die kleinen Gefäße, verstärkt den Blutfluss zu Muskeln und Gehirn und setzt Speicherzucker aus der Leber frei.

Noradrenalin erhöht den Blutdruck, hält die Blutzirkulation aufrecht und übermittelt Nervenimpulse im autonomen Nervensystem (Sympathikus und Parasympathikus). Somit wird der Körper in die Lage versetzt, zu kämpfen oder zu flüchten, spricht sich auf verändernde Umweltbedingungen oder Stress zu reagieren.

DHEA (Dehydroepiandrosteron) wird von der Nebennierenrinde produziert und ist ein Antagonist von Cortisol, es verhindert die Bindung von Cortisol. Cortisol und DHEA sind gute Marker für die Aktivität der HPA-Achse.

Unter Stress verbraucht der Körper mehr Energie und es kann zur Erschöpfung kommen. Außerdem werden mehr freie Radikale produziert. Diese zerstören Mitochondrien und somit den Energiehaushalt der Zellen.

Man unterscheidet eine Alarm-, Widerstands- und Erschöpfungsphase. In den ersten Minuten oder Stunden nach dem Stressreiz setzt die Alarmphase ein: Das SAS- und das HHN-System werden aktiviert, um dem Körper für gesteigerte Leistungsbereitschaft Energie bereit zu stellen. Es kommt zu einer Überaktivierung. Es folgt die Widerstandsphase, in der sich der Körper an den anhaltenden Stressreiz anpasst. Durch Gegenregulation des Parasympathikus wird die Überaktivierung runtergefahren, bleibt aber noch oberhalb der gesunden Norm. In dieser Phase treten häufig psychosomatische Erkrankungen wie Asthma, Bluthochdruck und Ulcus auf. In der Erschöpfungsphase hat der Körper nicht mehr genügend Anpassungsenergie und es kommt zu Ermüdung und Ungleichgewichten in den verschiedensten Körpersystemen.

Häufig kommt es zu erhöhter Infektanfälligkeit, Depressionen, Ängstlichkeit und vorzeitiger Alterung. Letztendlich können alle Organsysteme betroffen sein, da sie alle der Kontrolle des neuroendokrinen Systems unterliegen.

Die Wirkung von Adaptogenen

Die Regulation eines unausgeglichene Systems erfolgt über die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HHN-System) und über das sympathoadrenerge System (Sympathikus und Nebennierenmark).

Adaptogene unterstützen das komplette neuroendokrine System, besonders stärken sie die Nebennierenrinde. Somit wirken sie ungünstigen Auswirkungen von Stress entgegen; die Ausschüttung von Stresshormonen wird reguliert. Sie ermöglichen unserem Körper eine angepasste Reaktion auf veränderte Umweltbedingungen und minimieren die durch eine lange Stressreaktion möglichen Schäden. Das HHN-System wird stabilisiert. Somit wird die Erschöpfungsphase herausgezögert oder ganz vermieden.

Adaptogene helfen, die Homöostase in chronischen Stress-Situationen zu erhalten und die Anpassungskräfte zu bewahren. Dies schließt auch den physiologischen Biorhythmus (zirkadianer Rhythmus), die normale Körpertemperatur und die Cortisolproduktion mit ein.

Adaptogene wirken prophylaktisch, indem sie den unspezifischen Widerstand des Körpers gegenüber verschiedenen Stressfaktoren erhöhen.

Adaptogene wirken anabol. Sie schützen Energiereserven und wirken somit tonisierend. Dies ist wichtig für Sportler und im Alter. Außerdem wirken sie stark antioxidativ, was den biologischen Alterungsprozess verlangsamt.

Adaptogene wirken auf der Zellebene, sie stimulieren die Mitochondrien zur Produktion von Energie (ATP). ATP ist wichtig für die physische Kraft und Stärke.

Ebenso verbessern sie auch die Leberfunktion. Die Leber stellt Glukose für die Energiegewinnung zur Verfügung, außerdem werden von ihr Toxine ausgeschieden. Darüber hinaus regulieren Adaptogene das Immunsystem.

Die Wechselwirkungen zwischen Emotionen, Nervensystem und Immunsystem werden im Bereich der Psychoneuroimmunologie erforscht.

Adaptogene wirken sowohl auf den Körper als auch auf den Geist über die Regulierung des neuroendokrinen Systems. Die HPA-Achse wird beeinflusst und somit das ganze Körpersystem reguliert.

Der gesundheitliche Nutzen von Adaptogenen wie Reishi und Cordyceps:

- **Bei Nebenniereninsuffizienz** durch chronischen Stress.
- **Anti-Aging** durch das Aufhalten physiologischer Alterungsprozesse und -faktoren: Stress, freien Radikalen, Cortisolüberschuss, DHEA-Mangel und Entzündungsprozessen wird entgegengewirkt.
- **Gegen Ängste und Depressionen**, da sie die Stimmung verbessern, Stress reduzieren und die Nerven tonisieren.
- **Bei Arthritis** wirken sie antientzündlich und immunsystemregulierend.
- **Im Leistungssport:** Verkürzte Regenerationsphasen, bessere Ausdauer, verbesserte Pulsfrequenz, Unterstützung von Atmung und Kreislauf.
- **Verbesserung der Gedächtnisleistung**, denn hohe Cortisolspiegel führen zum Absterben von Nervenzellen; Regulation der Neurotransmitterspiegel.
- **Stärkung der Atemwege.**
- **Bei Krebs:** Antioxidativ, gegen Stress, Regulation des Immunsystems, Reduzierung der Nebenwirkungen von Chemotherapie und Bestrahlung.
- **Herz-Kreislauf stärkend / schützend:** Blutdruck und Cholesterin regulierend, gegen Rhythmusstörungen, Herzmuskel stärkend.
- **Bei gestörter Verdauung**, denn Stresshormone verzögern die Verdauung und beeinflussen die Darmflora.
- **Bei Erschöpfung:** Unter Stress wird mehr Energie verbraucht.
- **Immunsystemregulierend:** Kleine Mengen Cortisol stimulieren die Immunantwort, große Mengen unterdrücken das Immunsystem.
- **Leberschützend und -stärkend.**
- **Für geistige und emotionale Gesundheit:** Hellen die Stimmung auf, beruhigen den Geist.
- **Regulation der Geschlechtshormone:** Testosteron, Progesteron, Östrogene interagieren mit der HPA-Achse.
- **Bei Schlafstörungen:** Zirkadiane Cortisolausschüttung wird durch Stress gestört; Cortisol hilft Aktivitäten, Essens- und Schlafgewohnheiten zu synchronisieren.
- **Gegen Übergewicht:** Stress regt oft zum Überessen an, hohe Cortisolspiegel führen zur Fetteinlagerung vor allem am Bauch.



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 kann ganzheitlich geheilt und die Ursachen der Krankheiten können beseitigt werden.

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.



Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung entgegen und senden Ihnen kostenlos unsere Informationsbrochüren zur Mykotherapie.

Ausbildungstermine 2015
Wien: Sonntag, 21. Juni
Graz: Sonntag, 4. Oktober

Rufen Sie uns an unter:
0049 - 6047 - 988530



Ausführliche Informationen finden Sie auch im Internet: www.HeilenmitPilzen.de

MykoTroph®
Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde
Am Försterahl 3 A
DE-63694 Limeshain | Rommelh.
Telefon 0049-6047-988530
Fax 0049-6047-988533
E-Mail info@MykoTroph.de



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

Textquellen: Winston, D., Maimes, S.: "Adaptogens – Herbs for Strength, Stamina and Stress Relief"; Healing Arts Press, Rochester, Vermont, 2007
Bildquellen: Reishi: © Myko Troph Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde, Limesheim, Cordyceps sinensis: © Daniel Winkler

Gift und Gegengift in der Ernährung

am Beispiel der MILCH

Text: Dr. med. Josef Jonáš

Milch als Symbol der Verletzung von Naturgesetzen

Als Beispiel, anhand dessen die gesamte Angelegenheit verständlich wird, kann ein übliches Nahrungsmittel wie Milch herangezogen werden.

Der Mensch hat gelernt, während seines gesamten Lebens Milch und Milchprodukte zu verzehren. Zu diesen zählen Käse, Joghurts, Sauermilch und Quark. Milch besteht aus Milcheiweiß (Kasein), Milchzucker (Laktose), Milchfett und Milchsclim (Muzin). Es sind ebenfalls Minerale, Salze, Vitamine und Spurenelemente enthalten. Zu Beginn unseres Lebens erhält der Mensch Milch als Bau-, Energie- und Immunstoff sowie als Vitaminquelle – das ist die **Muttermilch**, also menschliche Milch.

Später trinken die Menschen Milch und essen Milchprodukte wegen deren Eiweißgehalts, in letzter Zeit aufgrund von verschiedenen Informationen in den Medien insbesondere auch wegen ihres Calciumgehalts. Milch ist von Natur aus auch eine gute Vitamin-D-Quelle. Ein anderer Grund, der für den vermehrten Konsum von Milch angegeben wird, ist

das Vorhandensein von Laktobakterien in Gärprodukten. Früher wurde Milch gegärt, um sie haltbar zu machen. Heute wird die Milchgärung wegen ihrer gesundheitlichen Bedeutung präferiert.

Der Mensch unterscheidet sich hinsichtlich des Genusses von Milch von anderen Lebewesen – den Säugern – auf diesem Planeten. Kein Säugetier trinkt die Milch eines anderen Säugetieres. Nachdem die Zeit des Säugens vorüber ist trinkt aus auch nicht mehr die Milch des Muttertieres!

Die große Popularität der Milch datiert zurück in die Zeiten des frühen Kapitalismus in England, wo die Menschen mit einem Minimum an Nahrung, die noch dazu äußerst ungesund war, auskommen und in Kellerwohnungen ohne Tageslicht und Sonne, also ohne Vitamin-D-Quelle, leben mussten. Sie arbeiteten bis zu 16 Stunden am Tag unter schlechten hygienischen Bedingungen, und das schon ab dem Kindesalter. Aus dieser Zeit stammen die Geschichten um die Gefahr der Knochenweiche – einer englischen Krankheit (Rachitis).

Die Milch konnte dem Ausbruch dieser gefürchteten Krankheit entgegenwirken und ermöglichte Kindern, diese sehr unge-

sunde Lebensart und den Nahrungsman- gel zu überleben. Sie war auch relativ leicht erhältlich und billig.

Später trug zu ihrer Popularität auch die Untersuchung Hundertjähriger bei, was vermutlich in den Anfängen des 20. Jahrhunderts der Fall war. Dort wo sie am häufigsten waren – in den bulgarischen Bergen und im Kaukasus – sind nämlich gegärte Milchprodukte absolut üblich, egal ob in Form von Kumyss aus Stutenmilch oder saure Kuhmilch. Als Gärungsauslöser wurde ein Mikroorganismus aus der Familie der Laktobazillen ausfindig gemacht, der so zu deutlicher Popularität gelangte.

Heute werden Nahrungsmittel mit Laktobazillen heftig umworben und somit auch massenhaft konsumiert. Die Menschheit wird mit Werbung nur so bombardiert, die ihr Milch und Milchprodukte aufdrängen will, die als absolut unverzichtbare und absolut gesunde Nahrungsmittel dargestellt werden. Die Landwirtschaft, insbesondere in den europäischen Ländern, ist nämlich auf der Produktion von Milch und Milchprodukten aufgebaut.

In Wirklichkeit ist der Genuss von Milch und Milchprodukten nach dem Säuglings-

alter die Quelle vieler gesundheitlicher Probleme, mit welchen wir bereits in jungem Alter Bekanntschaft machen, die also bereits Kinder und Jugendliche betreffen.

Der Organismus benötigt das **Milchfett** nicht, da der Mensch seinen Verbrauch an tierischen Fetten reduzieren sollte, und zwar sehr radikal.

Auch das **Milcheiweiß** wird in dieser Zivilisation nicht benötigt und ist für die Entwicklung des europäischen Menschen unerheblich, da dieser ohnedies mehr als ausreichend tierisches Eiweiß zu sich nimmt. Auch hier sollte eigentlich in der Gesellschaft der Druck zu einer radikaleren Senkung dieses Verbrauchs eintreten.

Muzin – Milchschleim – ist ein Stoff, der für den Organismus absolut nicht nutzbar und obendrein noch erschwert beseitigbar ist. Der menschliche Organismus benötigt ihn aus keinem wie auch immer gearteten Grund und nutzt ihn auch nicht.

Der **Milchzucker** ist ein geeigneter Nährstoff für die Laktobazillen, die sich in unserem Darmtrakt befinden. Sie nutzen ihn zur Herstellung von Gärprodukten, da er in vitro gegärt werden kann, und damit können auch die bei dieser Herstellung anwesenden Laktobazillen angereichert werden.

In Milchprodukten finden sich auch **Acidophilus bifidus**, **Acidophilus bulgaricus** und weitere acidophile Gärungsbakterien. Einige Studien weisen auf den günstigen Einfluss dieser Mikroorganismen auf die Immunität des Darmtraktes und nicht nur dieses, hin, da sie sich auch in den Schleimhäuten der weiblichen Geschlechtsorgane aufhalten. Hier sind sie quasi als Gendarmen tätig; mit den von ihnen ausgeschiedenen Stoffen liquidieren sie jene Mikroorganismen, an welchen die Schleimhäute nicht interessiert sind. Es steht außer Zweifel, dass der Acidophilus ein wichtiger Faktor in der Immunität des Darm- und Scheidengewebes ist und somit auch für die Immunität des gesamten menschlichen Organismus eine wichtige Rolle spielt. Aus diesem Grund könnte man unter Umständen den Genuss von gegärten Milchprodukten mit dem Immuneffekt in Zusammenhang bringen. Solche mechanischen Verbindungen sind aber in der Realität nicht wirklich wesentlich.

Anhand bestehender Untersuchungen kann geschlossen werden, dass nur ein sehr kleiner Teil dieser in den Speisen vorhandenen Mikroorganismen ihren Weg in den Darm überleben, wo sie die Darmflora für weniger als eine Stunde besiedeln. Danach kehrt die Mikroflora in ihre ursprüngliche Zusammensetzung zurück,

die sich durch völlig andere Faktoren auszeichnet, als jene, ob in der Nahrung dies Mikroorganismen vorhanden sind oder nicht. Es kann daher gesagt werden, dass die Menge der Laktobazillen in der Nahrung die Mikroflora unseres Darms weder über kürzere noch über längere Zeiträume beeinflusst. Will der Mensch nun in seinem Darm die notwendige Menge an Mikroorganismen erhalten, so muss er andere Schritte unternehmen, als die einfache mechanische Vorstellung einer ständigen Zufuhr und Impfung der Darmmikroflora. Für die vaginale Mikroflora gilt dies umso mehr, als die Mikroorganismen aus der Nahrung überhaupt nicht dorthin gelangen.

Das Impfen der Mikroflora mit Gärungsprodukten ist nach einer akuten Infektion oder nach der Einnahme von Antibiotika oder anderen Attacken auf die Darmmikroflora sinnvoll. Bei kurzfristiger Gabe dieser Mikroorganismen kann die Rückkehr zum ursprünglichen Status erreicht werden. Besteht im Darm jedoch auch weiterhin eine Situation, die Disbiose verursacht, kann dieser Zustand nicht durch Speisenzufuhr behoben werden.

Beim Genuss von Milch und insbesondere Milchkonzentraten (Quark, Käse und andere) kommt dazu, dass der menschliche Organismus die meisten darin enthaltenen Stoffe abbauen muss, da er sie für seine Existenz **nicht benötigt**. Im Erwachsenenalter ist der Mensch allerdings nicht besonders gut für die Liquidierung der Milchbestandteile ausgestattet. Im Gewebe bildet sich Schleim und hier setzen sich die Stoffwechselprodukte der Milch, insbesondere das Milchfett, Kasein und Muzin ab, was wiederum ihre Funktionalität ändert.

Zu diesem Effekt kommt es in den Schleimhäuten des gesamten Körpers – wie bereits gesagt – und auch in anderen Organen. **Milchschleim, Milcheiweiß und Milchfett dienen als Material für die Entstehung von Infektionsherden**. Sie bedecken die Schleimhäute, kommen bis in die unter den Schleimhäuten liegenden Partien und sind dann der Grund für das Entstehen von Ekzemen, chronischen Entzündungen der Atemwege, chronischen Verdauungsproblemen oder für Änderungen im Blutgefäßsystem.

Bedenkt man nun, dass zur Herstellung von 1 kg Käse 10 kg Milch benötigt werden, so bedeutet das, dass bei einer hohen Konsumation dieses Produkts unser Körper mit einer unzulässig großen Menge von Milchbestandteilen überschüttet wird. In diesen Schlacken können sich dann verschiedenste Mikroorganismen befinden, wie

z. B. Streptokokken, Staphylokokken, Zoonosen, Salmonellen, Borrelie, Pilze, Viren –, die unter der Schleimschicht für das Immunsystem wie auch für Medikamente unerreichbar sind. So entstehen chronische Belastungen unseres Organismus durch Mikroorganismen und ihre Toxine.

Aus den angeführten Sätzen könnte der Eindruck entstehen, dass Milch ein giftiges Nahrungsmittel sei, das dem Menschen gesundheitliche Probleme verursacht. Selbstverständlich ist dieses Nahrungsmittel nicht giftig und auch nicht schädlich, es wird nur üblicherweise zu größeren Mengen genossen, als dem menschlichen Körper zuträglich ist.

Vor allem aber hat der Mensch in dieser Hinsicht die Naturgesetze durchbrochen.

Jedes Nahrungsmittel in der menschlichen Ernährung hat auch sein Gegengift.

Entweder wird dieses beim Kochen des Essens beigegeben oder es ist im Nahrungsmittel selbst enthalten. Im Fall der Kuhmilch ist das Gegengift in einem Produkt erhalten, das sich Molke oder Milchwasser nennt. Es handelt sich dabei um jene Flüssigkeit, die nach der Ausfällung von Eiweiß, Fett und Muzin, also jenem Prozess, der zur Herstellung von Quark und Käse verwendet wird, verbleibt.

Wird Milch in kleinen Mengen und in ihrem natürlichen Zustand genossen, führt dies nicht zu den oben beschriebenen Problemen und stellt auch nicht den Grund für die Kumulierung von Muzin und Kasein dar. Beginnt der Mensch allerdings die Milch zu verändern, und zwar oft aus geschmacklichen Gründen, so genießt er zum Schluss mehr von veränderten Milchprodukten - hauptsächlich den Milchkonzentraten, welche die Gegengifte nicht enthalten.

Textquelle: "Entgiftung in der Praxis", S. 41 - 44, Dr. Josef Jonas,



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

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

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

Dr. med. Josef Jonáš



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



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

Hubert Hodeček



Ausbildungen zum -Entgiftungsberater

Hubert Hodeček

Kinesiologiezentrum TEAM 13

1130 Wien, Hietzinger Hauptstraße 67 / Tür 1

Tel./Fax: 01 - 803 56 86

office@kinesiologiezentrum-team13.at

www.kinesiologiezentrum-team13.at

www.joalis.at

zusammengestellt von Romana Kreppel nach **metabolic-balance Regeln** aus dem Kochworkshop „Vegetarisches Culinarium von Romana“



Rot wie Blut und Grün wie Gras

Wenn wir im Frühjahr an Reinigungskuren denken, dann unterstützen wir den Körper, indem wir unser Körperlabor, die Leber, fit machen.

Die Leber und die Galle sind aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin und ihrer 5 Elemente-Lehre dem Holz-Element zugeordnet. Das Holz Element wird mit der Farbe **GRÜN** in Verbindung gebracht. Sie erinnern sich vielleicht an frühere Ausgaben der Impuls-Zeitung mit den Inhalten zur Elemente-Lehre. Die Leber hat vielfältige Aufgaben. Beim Fettstoffwechsel werden bestimmte Lipide (Fette) benötigt, um aus Cholesterin die Steroidhormone (Sexualhormone der Keimdrüsen und Korticoesterioide der Nebennieren) zu bilden. Abgestorbene rote Blutkörperchen werden in der Leber aus dem Blut entfernt. Hämoglobin, der rote Blutfarbstoff, wird in der Leber zu Bilirubin umgewandelt. Beim **Eiweißstoffwechsel** werden in der Leber Proteine zu Aminosäuren aufgespalten. Der anfallende Anteil von Stickstoff wird durch den Blutkreislauf zu den Nieren befördert und dort als Harnstoff und Harnsäure ausgeschieden. Ebenso die ausgefilterten Giftstoffe.

Da Toxine aus der Umwelt, Pestizide, Spritzmittel, künstliche Zusatzstoffe in Fertiggerichten, ... in unserem Alltag leider immer mehr werden, ist es sinnvoll, unsere Leber in ihren Funktionen zu unterstützen.

Rot wie Blut und Grün wie Gras: Wussten Sie, dass unser Blut durch das Chlorophyll der Pflanzen gestärkt und gereinigt werden kann?

Die Aufnahme von organischem Eisen, das in grünem Blattgemüse - besonders in Curryblatt, Petersilie, Grünkohl und Gerstengras enthalten - hat positive Auswirkungen auf unseren Eisengehalt im Blut. Die Grünen Smoothies, die seit einigen Jahren sehr „in“ geworden sind, sind für sich bewusst ernährnde Menschen gar nicht mehr weg zu denken. Wer sich die morgendliche Mixtur nicht antun will, ist gut beraten zu einem „grünen Gras“ Drink zu greifen.

Gerstengras und Weizengras gibt es bereits in Pulverform. Einfach in Wasser eingerührt, entsteht ein Powergetränk, das die Leber bei den Entgiftungsmechanismen unterstützt. Geschmacklich lassen sich diese grünen Säfte mit der Zugabe von Obst oder Nussmus verfeinern.



Fotos: © Maik Dörflert - Fotolia.com

Was haben Gallensteine und Cholesterin miteinander zu tun?

Der Großteil aller Gallensteine sind Mikrokristalle aus Cholesterin.

Die Leber produziert einen halben Liter Gallenflüssigkeit pro Tag. Der *grüne* Gallensaft wird gerne mit dem *Ärger* assoziiert. Sie kennen das Sprichwort: „Sich grün ärgern, wenn die Galle überläuft“?

Ein Teil des Gallensaftes wird in der Gallenblase gesammelt, um von dort aus in den Zwölffingerdarm abgegeben zu werden, sobald Speisebrei den Magen verlassen hat. Ein Hormon, das Cholecystokinin, ist für die Abgabe der Galle dorthin verantwortlich. Der Gallensaft besteht aus Wasser und Gallensalzen, Bilirubin, Enzymen, Cholesterin und Hormonen. Überschüssiges Cholesterin wird in den Dünndarm abgegeben. Sind genügend Ballaststoffe im Darm vorhanden, so kann sich das Cholesterin daran binden und ausgeschieden werden. Sind jedoch durch ungesunde Ernährung zu wenig Ballaststoffe im Darm, so wird das Cholesterin über die Darmwand wieder aufgenommen, gelangt erneut zur Leber und so wieder in den Gallensaft. Ein Kreislauf entsteht, der im Blut zu einem Anstieg von Blutfetten und Cholesterin führt und in weiterer Folge durch die hohe Cholesterinkonzentration zu Gallensteinen in der Gallenblase. Unterbrechen Sie diesen Kreislauf - **Leberreinigung ist angesagt!**

Nutzen Sie die Zeit des Frühjahrs für „Grüne Saftkuren“. Meiden Sie Zucker, Alkohol, erhitzte Fette und Gluten.

Helfen Sie ihrer Leber beim Entgiften! Die Speckansammlungen an Bauch und Po werden sich dadurch reduzieren.

- Morgens täglich 1-2 Esslöffel Heilerde, oder Zeolith in Wasser anrühren und nüchtern trinken.
- Bittere Kräutertees oder Kräuterelexiere vor jeder Mahlzeit. Die jungen Blätter von Birke, Brennnessel, Löwenzahn, Gänseblümchen, Veilchen eignen sich hervorragend dafür.
- Täglich 2-3 Gläser eines grünen Saftes (Gerstengras) oder grüne Smoothies.

Sollten Sie bereits an erhöhten Blutfetten, Cholesterin oder Harnsäurewerten leiden, lassen Sie sich von einem Kinesiologen/In austesten, welche geeigneten Begleitmaßnahmen sinnvoll sind. Auch das Auflösen alten Grolls und Ärgers, ist ein wichtiger Beitrag, die Leber und Galle zu reinigen.

Ihr Blut, Hormonhaushalt und alle Verdauungsorgane werden davon profitieren. Ein innerer friedlicher Gemütszustand ist die beste Voraussetzung für eine gesunde Leber und Galle, ein gesundes „Holz“ in ihrem Körper und ein gesundes Blut.

Gutes Gelingen und einen schönen Start ins Frühjahr 2015 wünscht Ihre Romana.

Wichtiger Hinweis: Allfällige, in diesem Artikel angeführte, mögliche Heilwirkungen von Pflanzen und Zubereitungen sind nicht als ärztliche Handlungsempfehlungen zu verstehen und ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

Hier etwas aus meiner „Morgenküche“ und weitere leckere Ideen:

Rot-grüner Morgendrink

Rot: Rote Rübe, Apfel, Karotte, Cranberrypulver, Reismilch, Mandelmus, eine Prise Meersalz, Bourbonvanille

Grün: Apfel, ½ Avocado, Stangensellerie, Hanf-Mus, Gerstengras, Reis oder Kokosmilch, Kokos-Mus

Die Zutaten in einem Mixer (mit hoher Umdrehungszahl) fein pürieren. In Gläser füllen und Löffel genießen.

Foto: © Romana Kreppel



Sauerkraut-Salat

Sauerkraut fein schneiden. Geschnittenen Schnittlauch unterheben. Mit etwas Balsamicoessig und Leinöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Avocado Scheiben servieren.



Foto: © Romana Kreppel

Gebratene Yamswurzeln

Yamswurzel in Scheiben oder in Streifen schneiden und in einer Pfanne in Kokosöl beidseitig anbraten. Mit Salz, Kümmel und Pfeffer würzen.

Tipp: Würfelig geschnittenen Feta-Käse darüber streuen und in der Pfanne schmoren lassen, bis der Käse leicht zerschmolzen ist. Mit Petersilie oder Rosmarin garnieren.

Als Beilage eignet sich diese Rotkraut-Variante ausgezeichnet: Rotkraut schneiden und waschen. In einem Topf Butterschmalz erhitzen, klein geschnittene rote Zwiebel und Kümmel darin leicht anrösten. Das geschnittene Rotkraut dazu geben.

Getrocknete Mangostücke, eine Zimtrinde, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt dazu mischen.

Mit etwas Chili, Kardamom, Salz, Pfeffer würzen und mit Acaibeersaft aufgießen.

Ca. 20 Minuten köcheln lassen.



Foto: © bit24 - Fotolia.com

Buchweizen-Mandelkuchen mit Preiselbeeren

250 g Butter
250 g geriebene Mandeln
150 g Buchweizenmehl
3 EL Kakaopulver
6 Eier
100 g Birkenzucker (Xylit)
100 g Datteln und 250 g Maroni (bereits gekocht geschält)
1/8 l Hafermilch
1 Packerl Weinstein Backpulver
Geriebene Zitronenschale, geriebenen Ingwer oder Pulver, Prise Salz, Preiselbeermarmelade, Mandelsplitter

Datteln mit Maroni und Hafermilch im Mixer pürieren. Eier trennen. Eiklar zum Schnee schlagen. Dotter mit dem Birkenzucker und der Butter schaumig rühren, die Maroni-Dattelmischung darunter mischen. Den Eiklar-Schnee unterheben. Mandeln, Mehl und Backpulver, Kakaopulver mischen und mit den Gewürzen unter die Butter-Ei-Masse vorsichtig unterrühren. Auf ein Backblech aufstreichen, mit Preiselbeermarmelade bestreichen und mit Mandelsplitter abdecken. Bei 180° ca 40 Minuten backen.



Foto: © Romana Kreppel

Nachts naschen lohnt sich nicht

**Tag-Nacht-Rhythmus:
Auch nach der Ernte richten sich
Obst und Gemüse noch nach
der circadianen Uhr**

Text: Redaktion Pflanzenforschung.de

Ein geregelter Tag-Nacht-Rhythmus sorgt dafür, dass Pflanzen mehr Stoffe mit gesundheitsfördernden Eigenschaften produzieren. Das bleibt auch nach der Ernte so. Müssen wir Obst und Gemüse anders lagern, wenn wir gesund leben wollen?

Eigentlich müsste in jeden Kühlschrank eine Zeitschaltuhr eingebaut werden, die regelmäßig das Licht an- und ausschaltet. Damit ließe sich auch nach der Ernte der Nährwert von Pflanzenprodukten beeinflussen und sogar verbessern. Das zeigt eine aktuelle Studie.

Denn nicht nur Menschen, sondern auch Pflanzen reagieren auf den Tag-Nacht-Rhythmus. Das Licht ist der Taktgeber für die Produktion von pflanzlichen Inhaltsstoffen, die Fraßfeinde abschrecken und auch für die Medizin von Bedeutung sind.

Es ist bereits bekannt, dass Pflanzen ihre innere Uhr mit äußeren Zeitgebern synchronisieren. Dieses Entrainment hilft den Pflanzen dabei, zur richtigen Zeit das Richtige zu tun. Die Photosynthese-Apparate stehen bereits vor Sonnenaufgang bereit und erwarten die ersten Lichtstrahlen. Die Blüten öffnen sich erst, wenn die richtigen Bestäuber unterwegs sind. Und da gefräßige Insekten vor allem tagsüber hungrig sind, fahren Pflanzen am frühen Morgen ihr Verteidigungsprogramm hoch.

Glucosinolate wirken antiviral, antibakteriell und unterstützen sogar eine Chemotherapie

Kohlgewächse produzieren zur Verteidigung **Glucosinolate**. Etwa 150 unterschiedliche Glucosinolate sind bereits bekannt. Die Stoffe sind für den scharfbitteren Geschmack der Pflanzen verantwortlich und auch medizinisch relevant. Sie verhindern die Vermehrung von Viren, töten Bakterien, die Atemwegserkrankungen und Harnwegsinfektionen auslösen und zeigten sich bei Mäusen auch effektiv gegen aggressive Tumorstammzellen. Da die Produktion solcher sekundärer Pflanzenstoffe Ressourcen kostet, stellt die Pflanze sie nur tagsüber in größeren Mengen her. Nachts werden die Fabriken stillgelegt, das spart Energie.

Ein Team von amerikanischen Wissenschaftlern hat jetzt herausgefunden, dass diese circadiane Rhythmen auch nach der Ernte beibehalten werden können. Wenn die Lichtverhältnisse stimmen, tickt die innere Uhr weiter. „Obst und Gemüse können selbst nach der Ernte noch auf Lichtsignale reagieren und ihren Stoffwechsel so verändern, dass das einen Einfluss auf den Nährwert und die Insektenresistenz hat“, erklärt Janet Braam, eine der Autorinnen der Studie.

Zunächst hat ihre Arbeitsgruppe nur Weißkohl untersucht, da diese Pflanze nah verwandt ist mit der allseits beliebten Laborpflanze Ackerschmalwand. Kohlköpfe aus dem Supermarkt und gefräßige Schmetterlingslarven (*Trichoplusia ni*) wurden einem gleichmäßigen Rhythmus von zwölf Stunden Tag und zwölf Stunden Nacht ausgesetzt. Doch nicht allen wurde die gleiche Zeitzone simuliert. Ein Teil der Kohlblätter lebte im Gleichtakt mit den Schmetterlingslarven, ein Teil lebte gegenphasig, also genau zwölf Stunden zeitversetzt. Als nach drei Tagen das Buffet freigegeben wurde, stürzten die Schmetterlinge sich auf die gegenphasigen Kohl-



Bild: © Pello - Fotolia.com

blätter. Die anderen wurden weitgehend verschont, denn sie hatten mit dem morgendlichen Angriff gerechnet und Glucosinolate produziert.

Auch Kohlblätter, die 24 Stunden entweder im Dunkeln oder im Licht verbracht hatten, waren ein gern gesehenes Fressen. Da das Licht als äußerer Taktgeber fehlte, war ihre biologische Uhr durcheinander gekommen. Die periodische Bildung von Glucosinolaten war dahin, die Pflanzen produzierten nur noch geringe Mengen von den Abwehrstoffen. „Es könnte eine Überlegung wert sein, Pflanzen nur zu bestimmten Zeitpunkten zu ernten, einzufrieren oder auf andere Art haltbar zu machen, nämlich dann, wenn die Nährstoffe und andere wertvolle Inhaltsstoffe am höchsten sind“, gibt Braam zu bedenken. Für den Kohl wäre das vier bis acht Stunden nachdem das Licht eingeschaltet wurde der Fall.

Die Wissenschaftler haben das Experiment später mit Eisbergsalat, Spinat, Zucchini, Süßkartoffel, Möhren und Blaubeeren wiederholt. Auch in diesem Gemüse wurde die Konzentration der Abwehrstoffe durch den Licht-Dunkel-Rhythmus gesteuert. Da diese Pflanzen keine Glucosinolate produzieren, scheinen andere Stoffwechselprodukte diese Aufgabe zu übernehmen.

Höchstwahrscheinlich reichern sich auch andere wichtige Nährstoffe und wertvolle Inhaltsstoffe abhängig von der Tageszeit in Obst und Gemüse an, so vermuten die Forscher. Wer also das Gesundeste aus seinem Gemüse herausholen will, sollte es lieber einem Hell-Dunkel Zyklus aussetzen, statt es in den dunklen Kühlschrank zu sperren.

Quelle:
Goodspeed, D. et al. (2013): Postharvest Circadian Entrainment Enhances Crop Pest Resistance and Phytochemical Cycling. *Current Biology* (Online-Veröffentlichung am 20. Juni 2013), doi:10.1016/j.cub.2013.05.034.



Nachzulesen unter:
www.pflanzenforschung.de

Pflanzenforschung.de wird gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) und ist eine Initiative des Forschungsprogramms „Pflanzenbiotechnologie der Zukunft – PLANT2030“ (Förderkennzeichen 0315973).

Circadiane Rhythmik

Die circadiane Rhythmik ist ein Biorhythmus. Biorhythmen nehmen Einfluss auf viele Ebenen eines Organismus.

Biologischen Rhythmen reichen vom Millisekundenbereich über Stunden und Tage bis zu Monaten und Jahren. Stimmt die Periodenlänge solcher endogener Rhythmen mit der Tageslänge überein, wird von einer biologischen Uhr (physiologische Uhr, innere Uhr) gesprochen. Diese tagesperiodische Oszillation wird als circadian bezeichnet.

Die circadiane Rhythmik hilft einem Organismus, sich auf täglich wiederkehrende Phänomene einzustellen. Sie steuert oder beeinflusst beispielsweise Blattbewegungen oder Blütenöffnung bei Pflanzen und bei Tieren die Herzfrequenz, den Schlaf-Wach-Rhythmus, den Blutdruck und die Körpertemperatur.

Die äußere Ursache der circadianen Rhythmik ist die Eigenrotation der Erde.

Weiterlesen auf: Wikipedia und Wissenschaft-Online

Gesund bis der Arzt kommt



Bild: © Picture-Factory - Fotolia.com

Text: Bert Ehgartner

Vorsorge. Eine Flut von Gesundheitschecks, neue Risikofaktoren, immer niedriger angesetzte Grenzwerte. Bald gilt jeder Gesunde als krank – nicht immer zum Wohle der Patienten. Aber im Sinne der Pharmaindustrie.

Der Arzt liest die Zahlen vom Blutdruck-Gerät: „165 zu 100“ – und sagt dazu „viel zu hoch!“. Für die 70jährige Pensionistin Maria Klein bedeutet dies, dass sie sich ab sofort wieder an eine neue Pille gewöhnen muss. Es ist nun bereits das zweite Blutdruck-Medikament, das sie täglich einnehmen soll. Sie fragt den Arzt, wie lange sie das Mittel benötige. Und die Antwort lautet – nicht gerade im optimistischsten Tonfall: „Bis sich endlich etwas tut!“

Vor nicht allzu langer Zeit lautete die Faustregel beim Blutdruck noch „Lebensalter plus 100“. Da wäre Frau Klein mit ihrem Wert noch im Referenzbereich gelegen. Doch die Zeiten ändern sich. Die Grenzwerte purzeln generell in immer tiefere Regionen. Nicht nur für ältere Menschen erscheint es zunehmend unmöglich, im „grünen Bereich“ zu bleiben. Im Lauf des Lebens summieren sich die Dauermedikamente wie Jahresringe. „Gesund ist nur, wer noch nicht ordentlich untersucht

worden ist“ – nie war dieser Kalauer realitätsnäher. 65-jährige haben im Schnitt heute drei chronische Krankheiten. Auch für die Jüngeren wird das Fangnetz immer dichter geknüpft, bis schließlich kaum noch jemand durch die Maschen schlüpft

Wie dramatisch die Lage ist, zeigte kürzlich ein isländisch-norwegisches Forscherteam am Beispiel der Europäischen Leitlinien zur Behandlung des Bluthochdrucks. Diese sind seit 2007 offiziell in Kraft, wurden von ausgewählten Experten der europäischen Kardiologie- und Hypertonie-Gesellschaft erstellt, in zahlreichen Konferenzen diskutiert und abgestimmt. Man sollte also annehmen, dass die Konsequenzen ihrer Umsetzung in die tägliche ärztliche Praxis bekannt wären und zum Wohl und zur Gesundheit der Europäer beitragen.

Umso größer war die Überraschung, als die Wissenschaftler die Leitlinien einfach

einmal anwandten – und zwar auf Norwegen, eines der reichsten Länder der Welt mit bekannt gesunden und langlebigen Bewohnern. Für ihr Experiment verwendeten die Forscher ein repräsentatives Modell der norwegischen Bevölkerung, das aus den Gesundheits-Daten von mehr als 50.000 Personen gespeist wurde.

Das Ergebnis: Drei von vier Nordländern im Alter zwischen 20 und 89 Jahren erwiesen sich nach den strengen Richtlinien als dringend behandlungsbedürftig oder benötigten zumindest ein engmaschiges Netz regelmäßiger ärztlicher Kontrollen. Besonders marod zeigte sich die Altersgruppe der 50- bis 64-jährigen, wo sogar 99 Prozent der Bevölkerung klinischer Aufmerksamkeit bedurften, um die weitere Entwicklung ihres Herz-Risiko-Profiles zu überwachen und in eine günstigere Richtung zu dirigieren. Nun kamen neben dem Blutdruck auch noch andere Risikofaktoren ins Spiel: Allen voran die Blutfette,

der Blutzucker und das Übergewicht. Im Schnitt ergäben sich laut Studie für jeden Erwachsenen drei zusätzliche Arztbesuche pro Jahr.

Damit die Mediziner diesen Ansturm bewältigen könnten, müsste die Zahl der Ärzte – allein zur Umsetzung der Blutdruck-Leitlinie – mehr als verdoppelt werden. Rechnet man dazu noch die Kosten für die Unzahl an Laborbefunden, Verschreibungen und Folgetherapien in das Szenario mit ein, stünde das norwegische Gesundheitssystem mit einem Schlag am Rande des Ruins, warnen die Autoren der Studie – nicht ohne die Blutdruck- und Herzexperten gehörig zu rüffeln: „Unserer Ansicht nach kann eine derartig weitreichende Vorsorge-Maßnahme nur dann als wissenschafts-basiert angesehen werden, wenn auch die Konsequenzen ihrer Umsetzung offen diskutiert und transparent gemacht werden.“

Nun scheint es kaum denkbar, dass die Urheber der EU-Leitlinien nicht wussten, dass weit mehr als die Hälfte der Europäer Werte hat, die über die als „normal“ definierte Spanne von 120-129 Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) beim systolischen, beziehungsweise 80 bis 84 mmHg beim diastolischen Blutdruck deutlich hinaus gehen.

Den Takt geben zumeist die Amerikaner vor – nicht nur beim Blutdruck. Mit der Absenkung des Blutzuckergrenzwertes von 110 Milligramm pro Deziliter Blut (mg/dl) auf 100 mg/dl wurde die Zahl der Diabetiker in den USA im Jahr 2003 mit einem Schlag von vier auf 30 Millionen erhöht. Ein Jahr später übernahm auch Europa diesen Wert. Nun diskutieren die Fachgesellschaften bereits, ob eine erneute Senkung des Grenzwertes auf 95 mg/dl angebracht wäre.

Beim Cholesterin ist es kaum noch möglich, die Grenzwerte weiter abzusenken. Hier gilt bereits seit Mitte der achtziger Jahre ein oberes Limit von 200 mg/dl. Dies erscheint in einem besonders originellen Licht, wenn man weiß, dass der Durchschnittswert bei 40-jährigen Frauen in Österreich bei etwa 220 mg/dl liegt, bei Männern sogar bei 235 mg/dl. Im Alter von etwa 60 Jahren gleichen sich die Geschlechter bei 245 mg/dl an. Erst gegen Lebensende fällt der Wert rapide ab.

Eigentlich wäre es demnach wesentlich rationaler, sich vor einem Absinken des Cholesterinspiegels zu fürchten. Die Überlegungen gehen dennoch in die Gegenrichtung. „Derzeit wird über eine Absenkung auf 180 mg/dl geredet“, sagt Martin Sprenger, Gesundheitsexperte der Medizinischen Universität Graz.

Dahinter stecke laut Sprenger durchaus Kalkül. Geld verdient werde nämlich nicht mit Medikamenten für den Akutbedarf, etwa für eine nach wenigen Tagen abgeschlossene Antibiotika-Behandlung, sondern für Dauermedikamente, die möglichst ein restliches Leben lang täglich genommen werden. „Derzeit halten wir hier bei einem Anteil von 70 bis 80 Prozent“, sagt Sprenger. „Und die Industrie versucht, diesen Markt immer weiter auszureizen.“

Die Behandlung von stark erhöhtem Blutdruck bringe einen großen Nutzen, erklärt Sprenger. Allerdings sei hier der Markt relativ klein. „Je niedriger die Grenzwerte gezogen werden, desto größer wird der Markt. Umso kleiner wird allerdings der Nutzen, den ein Medikament für den einzelnen Menschen bringt.“

Weitere Hilfsmittel bei der Eroberung des Marktes sind die immer zahlreicher werdenden Risikofaktoren, bestimmte Entzündungswerte, die Knochendichte sowie ein Mangel an Vitaminen, Eisen oder anderen Spurenelementen. Relativ neu am Markt ist das Modell der hochpreisigen Impfungen, die als eine Art Versicherungspolizze für eine gesunde Zukunft verkauft werden.



Bild: © vege - Fotolia.com

Eine besonders perfide Strategie, sagt Sprenger, werde mit neuen Tests, etwa auf ein vererbtes Risiko, verfolgt. Wer mit 36 Jahren erfährt, dass er ein genetisch bedingt stark erhöhtes Alzheimer- oder Prostatakrebs-Risiko hat, gehört damit ab sofort zur Gruppe der so genannten „worried well“, der „besorgten Gesunden“. Diesen Personen werden regelmäßige Untersuchungen oder vorbeugende Präparate angeboten. „Über diesen Köder sind viele, die sich vollständig gesund fühlen, dann auch bereit, sich in die Maschinerie zu begeben.“

Das Absenken der meisten Grenzwerte auf das Niveau von topfiten Jugendlichen führt dazu, dass beim Gesundheits-Check oder der Vorsorge-Untersuchung bei fast jedem Menschen irgendein Wert im roten Bereich liegt. Nach einer Logik, die der Picklerl-Überprüfung von PKWs nachempfunden ist, wird dann versucht, die Messwerte wieder in den Normbereich zu bringen.

Zunächst mit allgemeinen Empfehlungen zum Abnehmen, zur gesunden Ernährung oder zur Bewegung, aber rasch auch mit pharmazeutischen Hilfsmitteln

Immer häufiger zeigte sich in den vergangenen Jahren jedoch, dass das Prinzip der Auto-Reparatur doch nicht so einfach übernommen werden kann. Speziell bei chronisch Kranken hat die Abweichung von der Norm auch eine biologisch sinnvolle Funktion. Ein höherer Blutdruck ermöglicht es beispielsweise, die Sauerstoffversorgung entlegener Regionen im Körper aufrecht zu halten oder auch das Herz ausreichend zu versorgen, wenn Gefäßschäden bereits fortgeschritten sind. Eine Steigerung des Blutdrucks hat auch den Zweck, die Durchfluss-Geschwindigkeit der Nieren zu erhöhen, sobald dies den internen Schadstoff-Kontrolloren nötig erscheint.

Ein erhöhter Zuckerwert zeigt jedenfalls an, dass mehr Zucker über die Nahrung zugeführt wird, als der Organismus benötigt. Wenn der überschüssige Zucker über Medikamente oder von außen zugeführtes Insulin „verwertet“ wird, so geschieht dies gegen die ursprüngliche Absicht der Stoffwechsel-Regulatoren. „Stellen Sie sich einen Gesundheitspolitiker vor, der sagt: Für einen Typ 2-Diabetiker brauchen wir eigentlich keine Medikamente, sondern vor allem Disziplin“, erklärt Christian Euler, Präsident des Österreichischen Hausärzterverbandes. „Es gibt gute wissenschaftliche Argumente für so eine Sichtweise. Aber den Mut, das öffentlich zu sagen, bringt niemand auf.“

Tatsächlich erwies sich die gebetsmühlenartig wiederholte Botschaft, dass es für die Gesundheit eines Diabetikers am wichtigsten sei, wenn er „gut eingestellt“ ist, immer deutlicher als Werbebotschaft der Industrie. Eine ganze Reihe von Studien zeigte nämlich, dass bei besonders gut eingestellten Diabetikern mit zu niedrigen Zielwerten das Risiko der Unterzuckerung ansteigt, was deren Sterbe- und Demenzrisiko dramatisch erhöht. „Die Ärzte haben als Advokaten ihrer Patienten versagt“, kritisiert der Grazer Diabetes-Experte Thomas Pieber die allzu späte Einsicht seiner Zunft. „Sie hätten warnen und hinterfragen müssen – und nicht alles willfährig übernehmen, was ihnen von der Industrie vorgelegt wird.“ Auch bei dem aus den 1980er Jahren stammenden Dogma vom „bösen“ Cholesterin, das über die Nahrung aufgenommen wird und den Körper vergiftet, wächst die Kritik. Wie eigenartig dieser Ansatz von Anfang an war, zeigt die Tatsache, dass der Organismus etwa 90 Prozent des benötigten Cholesterins selbst herstellt

und nur ein kleiner Teil des in der Nahrung enthaltenen Cholesterins überhaupt genutzt wird. Der Rest wird einfach ausgeschieden.

Dazu ist Cholesterin für uns schlicht überlebenswichtig. Es ist Bestandteil der Außenmembran jeder Zelle. Zusammen mit Proteinen wirkt es an der Ein- und Ausschleusung von Signalstoffen mit. Aus ihm entstehen Geschlechtshormone, Gallensäuren sowie das wichtige Vitamin D. Weil es als Teil der fettigen Plaque an der Innenseite schadhafter Gefäße identifiziert wurde, bekam es aber rasch das Image von purem Gift verpasst. Voreilig, wie viele Wissenschaftler heute meinen. Mittlerweile wird sogar darüber diskutiert, ob Cholesterin eine Rolle bei der Reparatur dieser Zellschäden spielt.

Große Risse bekam das Glaubensgebäude, als die künstliche Senkung der Cholesterinwerte über spezielle Medikamente dauerhaft wenig Effekt zeigte. Bestes Beispiel ist hier der Wirkstoff Ezetimib, der auf Grund seiner stark cholesterinsenkenden Wirkung ursprünglich als Shooting-Star unter den neueren Arzneimitteln galt. Doch eine kürzlich publizierte Studie zeigte, dass dies keinen Einfluss auf die Kalkablagerungen in den Gefäßen hat. Während der LDL-Spiegel sank, wuchsen diese Plaques sogar stärker als in der Kontrollgruppe mit deutlich höherem Cholesterinspiegel.

Weil Cholesterin ein Bestandteil tierischer Nahrungsmittel ist, wurden gleich auch die tierischen Fette in Verruf gebracht. Hier wird nun immer stärker zurück gerudert. Im Jahr 2010 veröffentlichten Wissenschaftler der Universität Harvard die bisher größte Übersichtsarbeit zum Risiko von gesättigten Fettsäuren in Nahrungsmitteln, wie sie vor allem in tierischen Fetten wie Butter oder Schweineschmalz aber auch in Kokosfett oder Palmöl enthalten sind. Zu diesem Zweck werteten die Forscher 21 Großstudien mit zusammen 347.747 Teilnehmern aus, die über einen Zeitraum von fünf bis 23 Jahren beobachtet worden waren. Ergebnis: Es gibt keinerlei Beweis dafür, dass gesättigte Fettsäuren das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöhen.

Kritiker des Gesundheitswesens meinen, dass etwas weniger gewarnt werden sollte. „Für Entwarnung fühlt sich aber kaum jemand zuständig“, kritisiert die Hamburger Gesundheitswissenschaftlerin Ingrid Mühlhauser, „und Angst ist leider ein sehr gutes Manipulationsmittel.“ Wie gut das funktioniert, bewies die zurückliegende Schweinegrippe-Pandemie, die für einen weltweiten Geldregen bei den Herstellern der Medikamente und Impfstoffe führte. Wie wenig wir jedoch

in Wahrheit über die biologischen Konsequenzen dieser weltweiten Vorsorge-Kampagnen wissen, illustriert ein Beispiel aus Kanada. Als dort 2009 die erste Welle der Schweinegrippe auftrat, machten die Ärzte eine eigenartige Beobachtung: In den Schulen erkrankten vor allem jene Kinder, die zuvor gegen die normale Grippe geimpft worden waren.

Die Gesundheitsbehörden gaben vier Stu-



Bild © Alta Oosthuizen - Fotolia.com

dien in Auftrag, um diese These zu prüfen. Und tatsächlich bestätigten die Resultate diesen Verdacht: Kinder, die regelmäßig gegen die Grippe geimpft worden waren, hatten ein doppelt so hohes Risiko, an Schweinegrippe zu erkranken als solche, die nicht gegen die normale Grippe geimpft waren. Wie lässt sich dieser Zusammenhang erklären? Wie kann eine Impfung, die gegen ganz andere Grippeviren schützt, plötzlich das Infektionsrisiko bei der „Neuen Grippe“ erhöhen? Möglicherweise, so die Autoren der Studie, hat die jährliche Impfung verhindert, dass das Immunsystem mit der Abwehr von Influenzaviren Erfahrungen sammelt.

In den vergangenen Jahren wurden die Angebote zur Früherkennung von Krankheiten erheblich ausgeweitet. Damit wird in der öffentlichen Wahrnehmung stets eine bessere Heilungs-Chance assoziiert. Was aber, wenn über die technisch immer raffinierter werdenden Diagnose-Geräte Vorstufen oder Frühstadien von Krankheiten entdeckt werden, die von selbst wieder ausgeheilt wären – wenn wir nicht danach gesucht hätten?

In welcher Dimension dieses Problem auf uns zukommt, zeigt ein groß angelegtes Programm, das derzeit im deutschen Bundesland Mecklenburg-Vorpommern läuft. In einer Kooperation der Universität Greifswald mit der Siemens AG sollen 4000 Personen in die Röhre eines Magnetresonanztomografen (MRT) geschoben und genauestens durchleuchtet werden. Ein erster Testlauf mit 200 Freiwilligen wurde bereits absolviert. Resultat: Um die Gesundheit der „Mecklenburger“ ist es miserabel bestellt. Nur bei zehn Prozent der Probanden wurden keine krankhaften Veränderungen entdeckt, diese waren demnach „ganz gesund“. Weitere zehn Prozent konnten

nach einigen zusätzlichen Tests, die zur Abklärung nötig wurden, ebenfalls als gesund entlassen werden. Aber bei den restlichen 80 Prozent fanden sich unter anderem ein Hirntumor, verengte Herzkranzgefäße, Brustkrebs in verschiedenen Vorstadien sowie Tumore in der Lunge und im Bauchraum. Dabei waren alle Teilnehmer, die sich für diese Studie in den MRT legten, überdurchschnittlich gesundheitsbewusst, ohne akute Beschwerden und zudem noch relativ jung, im Schnitt gerade einmal 48 Jahre alt. Was wäre hier erst zu erwarten, wenn dieses Ganzkörper-Screening für eine noch etwas ältere Gruppe der Normalbevölkerung angeboten würde. Was macht man mit einer Methode, die mehr als 90 Prozent der Teilnehmer als krank überführt.

Das deutsche Beispiel zeigt eindringlich, dass sich offenbar nicht alle Krankheiten als solche manifestieren, sondern von selbst wieder verschwinden. Bekannt ist dieses Phänomen bislang vor allem von den Programmen zur Früherkennung des Zervix-Karzinoms. Hier werden Zellen vom Gebärmutterhals abgenommen, fixiert und dann im Labor begutachtet. „Bei jüngeren Frauen ergeben sich häufig Veränderungen, die Krebsalarm auslösen, aber nahezu immer von selbst wieder ausheilen“, erklärt Ahti Anttila, der Koordinator des Finnischen Screening Programmes. Als Konsequenz wurde ein Mindestalter von 30 Jahren eingeführt. Genauso problematisch sei es, wenn zu häufig untersucht wird, sagt Anttila. „Wir wissen, dass ein Vorstadium mindestens zehn Jahre braucht, um sich in einen invasiven Tumor zu verwandeln.“ Die Konsequenz der Finnen: Die Frauen werden nur alle fünf Jahre untersucht. Dann jedoch mit persönlicher Einladung und peinlich genauer Qualitätskontrolle, um zu vermeiden, dass Abstriche schlampig entnommen und die Zellen im Labor nicht interpretiert werden können. Dies führte sogar dazu, dass alle Gynäkologen aus dem offiziellen Programm ausgeschlossen wurden, weil sie Schulungen verweigerten.

Die Abstriche werden nun zur allgemeinen Zufriedenheit von Hebammen und Krankenschwestern durchgeführt. Mit dieser Taktik erreichte Finnland die weltweit mit Abstand niedrigste Sterblichkeit beim Zervix Karzinom, hierzulande liegt sie im Vergleich mehr als doppelt so hoch. In Österreich wird nach wie vor das „wilde Screening“ praktiziert, wo Frauen meist schon ab 18 – und oftmals im Halbjahres-Intervall – untersucht werden. Das Ergebnis sind wesentlich mehr unnütze Eingriffe, mehr Krebs-Therapien und Gebärmutter-Operationen bei großteils fehlender Qualitätskontrolle. Von einer Initiative, hier den erfolgreichen Weg der Finnen zu kopieren,

ist keine Rede. „Wir wissen, dass sich die Gynäkologen sehr schwer tun, diese natürlichen Abläufe zu verstehen“, sagt Antila. „Und manche meinen auch, sie könnten schlechte Untersuchungsqualität dadurch kompensieren, dass sie öfter untersuchen. Aber das ist ein Irrtum.“ Seit im Februar 2014 die HPV Schulimpfung „zum Schutz vor dem Zervix-Karzinom“ in Österreich eingeführt wurde, spricht aber ohnehin kaum noch jemand von einer Reform des „PAP-Abstrichs“.

Dafür wird intensiv über das bundesweite Brustkrebs-Früherkennungsprogramm gestritten. Seit im Vorjahr das Einladungsprogramm zu den Mammographie-Terminen angelauten ist, klagen die Gynäkologen und Radiologen über einen enormen Einbruch ihrer Geschäfte. Grund dafür war die mit dem Programm einher gehende Eindämmung des „Wilden Screenings“, das nun von den Kassen nicht mehr automatisch bezahlt wurde. Außerdem nahmen viele Frauen ihren Einladungstermin nicht wahr, weil das Programm in der Öffentlichkeit kaum bekannt war.

Laut EU-Leitlinie soll damit die Sterblichkeit beim Brustkrebs langfristig um bis zu 30 Prozent gesenkt werden. „Das ist aber sicher viel zu optimistisch“, sagt Projektleiter Alexander Gollmer von der Gesundheit Österreich GmbH. Tatsächlich zeigen aktuelle Resultate von großen internationalen Studien, dass das Sterberisiko von Frauen, die am Programm teil nehmen, gar nicht gesenkt wird. Erhöht wird hingegen ihr Risiko, dass ein Tumor im Frühstadium gefunden wird, der ohne die Teilnahme am Programm im ganzen Leben nie aufgefallen wäre. Gerade diese Frühstadien sind chirurgisch schwer zu fassen. Deshalb entscheiden sich viele Frauen zur Amputation: Um sicher zu gehen.

Weitere interessante Texte zu Gesundheitsthemen finden Sie auf:
<http://ehgartner.blogspot.co.at/>



Bert Ehgartner
Publizist und Dokumentarfilmer
Kontakt:
3041 Starzing, Johannesberg Str. 6
Tel.: 02772 - 55 18 31
be@ehgartners.info
www.ehgartners.info

Buchtip:

Gesund ohne Aluminium:

Alu-Fallen erkennen
Schwere Krankheiten vermeiden

Autor: Bert Ehgartner
ISBN: 978-3850689243
Verlag: Ennsthaler



Testen Sie Ihre
Aluminium-Belastung
mit dem gratis
Lebensstil-Check auf

Al-ex.org

für Ihre Gesundheit:
**Aluminium messen und
ausleiten!**



WAS UNS IM ÖSTERREICHISCHEN BERUFSVERBAND AKTUELL AM HERZEN LIEGT

- **Qualität und Ethik in der Kinesiologie-Ausbildung**
- **Klientenschutz**

Text: Mag. Sabine Seiter

Kinesiologie ist die Lehre von der Bewegung und den Bewegungsabläufen, ein ganzheitliches Konzept, das auf der Einbeziehung des Körpers, aber auch unseres Denkens und Fühlens und der Verhaltensebene beruht. Es ist richtig, dass wir in einem einzigen Seminar den Muskeltest als das wichtigste Instrument eines **professionellen Kinesiologen** lernen können, aber die wahre Kunst beruht auf sehr viel Praxis und Selbsterfahrung.

Das gleiche gilt für die Anwendung der für die Kinesiologie typischen Techniken (z. B. die Aktivierung von Reflexzonen durch sanfte Berührung, die Stimulierung von Akupunkturpunkten durch Halten oder Klopfen, die Ausführung von Übungen, die Verwendung von Metaphern oder Affirmationen ...).

Die ursprüngliche Intention unserer Arbeit beruht darauf, die Selbstregulationskräfte des menschlichen Körpers zu unterstützen. Einfach nur irgendwelche Dinge auszutesten und zu bewerten, ist nicht unser Anliegen. Wir analysieren und diagnostizieren nichts. Zudem gehört es auch zu unseren Grundprinzipien, dass wir auf die Verwendung von Gerätschaften in unserer Arbeit verzichten. Wir arbeiten der Natur des Menschen gemäß mit unseren Händen, der verbale und nonverbale partnerschaftliche Dialog mit unserem Klienten ist für uns wichtig.

Sämtliche Kinesiologierichtungen, die vom Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie vertreten werden, sind für den schulmedizinischen Laien konzipiert und wir üben uns in Respekt vor dem Spezialistentum sowohl der Schulmedizin als auch anderen Therapieformen, die jede für sich eine längerfristige Ausbildung zum Erwerb der jeweiligen Kompetenzen voraussetzen.

Selbigen Respekt wünschen wir uns, als professionelle Kinesiologinnen, auch von den eben angesprochenen Berufsgruppen im Umgang mit unserem Spezialistentum. Mit einem oder zwei Seminaren wird man noch nicht zu einem guten Kinesiologen. Die Verwendung des Muskeltests allein, macht noch keinen Kinesiologen.

Der Österreichische Berufsverband hat zur Sicherung der Qualität und zum Schutz unserer Klienten eindeutige Kriterien für die Ausbildung festgelegt. Dadurch soll gewährleistet werden, dass für uns wesentliche Aspekte für die kinesiologische Arbeit gelernt, erfahren und umgesetzt werden.

Die von uns anerkannten Kinesiologierichtungen und den Kriterien entsprechenden KinesiologInnen finden Sie auf unserer Homepage: www.kinesiologie-oebk.at

MAGNESIUM

erfolgreich substituieren

Text: Dr. Ina Viebahn
Biogena Wissenschaftsteam
Biogena Naturprodukte GmbH & Co KG

Die Freisetzung des Magnesium-Anions (Mg^{2+}) aus seiner Verbindung ist Voraussetzung für die Aufnahme in den Körper. Doch die unterschiedlichen Magnesiumverbindungen lösen sich unterschiedlich in Abhängigkeit von der pH-Situation.

Wer Magnesium in der Therapie einsetzt, sollte deshalb bei der Präparateauswahl und beim Anwendungsmodus einige grundlegende aktuelle Erkenntnisse beachten.

Bild: © robert - Fotolia.com

Dissoziationsverhalten der Magnesiumverbindungen:

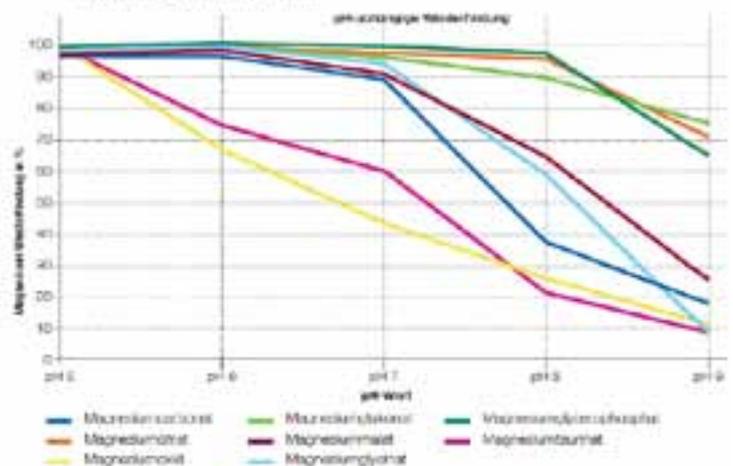
Die Absorption der Magnesium-Kationen erfolgt im Dünndarm sowohl durch **passive** als auch durch **aktive Aufnahmemechanismen**. Während die passive Mg^{2+} -Absorption durch elektrochemische Gradienten und Diffusions-Gefälle zwischen der Mg^{2+} -Konzentration im Darmlumen und im Gewebe bestimmt wird, erfolgt der aktive Transport über die Mg^{2+} -spezifischen Transporter TRPM6 und TRPM7.

Magnesium wird also nicht in seiner Verbindung aufgenommen (beispielsweise nicht als Magnesiumcarbonat), sondern ausschließlich in der Ionenform Mg^{2+} . Das heißt, die Dissoziation der Magnesiumverbindung in Mg-Kation und Anion ist die notwendige Voraussetzung für die Absorption des Minerals. Dies wird durch den Begriff „**Bioverfügbarkeit**“ ausgedrückt. Die Fähigkeit einer Mineralstoffverbindung in Lösung zu gehen ist pH-abhängig und wird somit durch die pH-Milieu des Magen-Darm-Trakts bestimmt.

Um das Löslichkeitsverhalten bei verschiedenen pH-Situationen zu untersuchen wurden in einem Praxistest acht gebräuchliche Magnesium-Verbindungen getestet.

Ergebnis der analytischen Bestimmung der pH-abhängigen Löslichkeit von Magnesiumverbindungen:

Abb. 1: Das Lösungsverhalten von verschiedenen Magnesiumverbindungen in Abhängigkeit vom pH-Wert



Erklärung Abb. 1: Bei einem sauren pH-Wert von 5 ist die Löslichkeit (Wiederfindung von Mg^{2+} -Ionen) der acht untersuchten Magnesiumverbindungen nahezu identisch. Bei pH 5 liegt die Wiederfindung bei allen Verbindungen > 95 %. Doch bereits bei den nächsten beiden Messung (pH 6 und pH 7) zeigen sich Unterschiede:

Magnesiumcitrat, Magnesiumglukonat und Magnesiumglycerophosphat aber auch Magnesiumglycinat, Magnesiummalat und Magnesiumcarbonat bewahren eine hohe Löslichkeit (90 - 100 %) während Magnesiumtaurinat und Magnesiumoxid deutlich abfallen (75 bzw. 68 %).

Bei pH 8 haben Citrat, Glukonat und Glycerophosphat noch immer hohe Wiederfindungsraten von 90 - 100 %, die sich bei pH 9 auf 75 - 63 % reduzieren.

Glycinat, Malat und Carbonat fallen bei pH 8 auf Werte unter 70% und liegen bei pH 9 unter 30 %.

Taurinat und Oxid liegen bei pH-Werten ab 8 unter 30 %.

Die vom Dissoziationsverhalten her bei allen untersuchten pH Werten günstigen Verbindungen Magnesiumcitrat, Magnesiumglukonat und Magnesiummalat haben aber in der Praxis einen großen Nachteil: sie enthalten relativ wenig elementares Magnesium. So beträgt der Anteil von Magnesium beim Magnesiummalat und beim Magnesiumcitrat ca. 15 %, beim Magnesiumglukonat sogar nur 6%.

Magnesiumoxid dagegen liefert 60 % Magnesium-Ionen, Magnesiumcarbonat 30%.

Der Zeitfaktor zählt:

Untersuchungen zeigen, dass mit der Nahrung aufgenommenes Magnesium nur in geringer Menge im Körper retiniert wird. Die Ausscheidung aus dem Serum über den Urin tritt innerhalb von 1 - 2 Stunden nach der Absorption ein. Innerhalb von 15 Stunden ist das zugeführte Magnesium wieder ausgeschieden, da die Aufnahme der Mg^{2+} Kationen in die Körperzellen im Vergleich zur Nierenausscheidung ein wesentlich langsamerer Prozess ist. Deshalb ist zu erwarten, dass der volle Ausgleich einer Hypomagnesiämie nur durch eine Magnesium-Substitution über längere Zeit hinweg erreicht werden kann. Aus der Praxis ist bekannt, dass bei Symptomen, die durch einen Magnesiummangel bedingt sind, zwar relativ kurzfristig eine Besserung beobachtet werden kann, für die Erreichung intrazellulärer Normalwerte ist aber eine langfristige Substitution notwendig.

MAGNESIUM als Nahrungsergänzung

Die physiologischen Funktionen von Magnesium

Der Gesamtkörperbestand eines gesunden Erwachsenen beträgt rund 25 g Magnesium. Magnesium ist ein typisch intrazelluläres Ion, das sich zu 95 % in den Zellen befindet. Neben strukturbildenden Eigenschaften ist Magnesium Co-Faktor von über 300 verschiedenen Enzymen und dadurch an den verschiedensten Funktionen im Organismus beteiligt.

Die Symptomatik eines Magnesiummangels umfasst vier Bereiche: ZNS, Herz-Kreislauf, Gastrointestinaltrakt und Muskulatur. Ein marginaler Mangel an Magnesium führt zu unspezifischen Symptomen wie Müdigkeit, Nervosität oder Appetitlosigkeit. Ein manifester Mangel kann sich in Muskelkrämpfen, neuro-muskulärer Übererregung, Herzrhythmusstörungen, Gefäßspasmen, Schwindel, Taubheit und Kribbeln in den Händen sowie in Durchfällen im Wechsel mit Verstopfung äußern.

Stress, endotheliale Dysfunktion und Hypertonie

Eine besondere Rolle spielt Magnesium im Stress-Stoffwechsel. Durch hohe Magnesiumdosierungen lassen sich Stressreaktionen positiv beeinflussen. Bei einem hohen Magnesium-Plasma-Spiegel wird die Blut-Hirn-Schranke überwunden, wodurch zentralnervöse Effekte ausgelöst werden (z. B. die Hemmung der spannungsabhängigen Glutamat-Rezeptoren). Auch die Freisetzung von Stresshormonen lässt sich durch Magnesiumsupplemente vermindern. Chronischer Stress führt außerdem zu einer Magnesiumverarmung in den Zellen, was als Ursache für endotheliale Dysfunktionen, die bei arteriosklerotischen Veränderungen auftreten, gesehen wird.

Ein ungenügender Magnesiumstatus führt zu pro-inflammatorischen, pro-thrombotischen und pro-atherogenen Zuständen auf endothelialer Zellebene und spielt damit eine wichtige Rolle bei der Entstehung von kardiovaskulären Erkrankungen. Neuere Studien konnten einen Zusammenhang zwischen erniedrigten Magnesium-Serum-Werten und erhöhten Werten von C-reaktivem Protein belegen, einem Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Biomarker für entzündliche Vorgänge. Eine orale Magnesiumsupplementierung verbessert die Werte für C-reaktives Protein und scheint ein geeignetes Mittel zur Unterbrechung der Entzündungskaskade zu sein.

Durch den direkten Zusammenhang des Magnesiumstatus mit endothelialer Dysfunktion lassen sich vermutlich auch die therapeutischen Erfolge einer Magnesiumsubstitution bei Hypertonie-Patienten erklären. Insbesondere bei Bluthochdruck in der Schwangerschaft ist der Effekt gut dokumentiert.

Magnesium als Adjuvans bei Herz-Erkrankungen

Eine Magnesium-Supplementierung zeigt auch starke kardioprotektive Effekte. Bei Patienten mit chronischer Herzinsuffizienz werden die Arterienelastizität und die Leistungsfähigkeit nach mehrmonatiger Intervention verbessert.

Die regelmäßige Einnahme von Magnesium kann zu einer leichten, aber dennoch klinisch-relevanten Senkung des Blutdrucks beitragen, so das Ergebnis einer britischen Metaanalyse aus dem Jahr 2012.

Eine weitere Metaanalyse aus dem Jahr 2012 zeigte zudem, dass durch die Gabe von Magnesium, das Schlaganfallrisiko um 9 % gesenkt werden konnte.

Glukose-, Insulinstoffwechsel, metabolisches Syndrom

Die Insulinresistenz ist ein wichtiger Faktor des metabolischen Syndroms. Ein Mangel an Magnesium fördert diese, da das Mineral eine wichtige Rolle im Zucker- und Insulinstoffwechsel spielt. In einer amerikanischen Studie zeigten Forscher, dass sich mit Magnesiumgaben metabolische Marker von Übergewichtigen verbesserten. Es wurde nachgewiesen, dass sich die C-Peptid-Konzentration und die Insulinkonzentration im nüchternen Zustand reduzierten. Zudem veränderte die Magnesiumgabe die Expression einiger relevanter Peptide und Proteine. Adjuvante Magnesiumgaben können deshalb eine sinnvolle unterstützende Maßnahme in der Prävention und Therapie des metabolischen Syndroms sein, da sie direkten Einfluss auf den Kohlenhydratstoffwechsel nehmen.

Migräne, Depressionen und PMS

Durch den membran-stabilisierenden Effekt und den dadurch bedingten Einfluss auf die Erregungsleitung der Nerven können Magnesiumdefizite auch bei der Pathogenese von Migräneanfällen eine Rolle spielen. Migräne-Patienten weisen häufig einen

sub-optimalen Magnesiumstatus auf und sprechen gut auf eine Supplementierung an. In klinischen Studien reduzierten sich unter einer Magnesium-Substitution sowohl die Dauer, als auch die Anfallsfrequenz von Migräneattacken.

Auch bei Depressionen scheinen intra-neurale Magnesiumdefizite beteiligt zu sein. Verschiedene Studien konnten bei Klienten mit regelmäßiger Magnesiumzufuhr eine schnelle Verbesserung feststellen. Bei emotionalen Schwankungen, wie sie beim prämenstruellen Syndrom auftreten können, ist eine therapeutische Magnesiumzufuhr ebenfalls wirksam.

Notwendige Supplementierung bei Sportlern

Magnesium ist für den störungsfreien Ablauf des Muskelstoffwechsels von entscheidender Bedeutung, da die neuromuskuläre Koordination sowie alle Enzymreaktionen im Muskel die Anwesenheit einer ausreichenden Konzentration von Magnesiumionen erfordern. Ein Mangel an Magnesium beim Sportler zeigt sich insbesondere in Form von Muskelkrämpfen und -verhärtungen sowie einer beschleunigten muskulären Ermüdbarkeit. Sportler zeigen nach Magnesiumsupplementierung erhöhte Erythrozyten- und Hämoglobinwerte, wodurch die Leistungsfähigkeit positiv beeinflusst werden kann.

Fazit für die Magnesiumverwendung

Die individuelle pH-Situationen im Magen-Darm-Trakt variiert situationsbedingt (z. B. körperliche oder psychische Belastung), durch Faktoren wie falsche Ernährung, Fehlbesiedelung des Darms oder durch die Verwendung von Medikamenten (z. B.: PPI, Säureblocker) und kann daher von den physiologischen pH-Werten abweichen. Eine Mischung aus mehreren Verbindungen mit unterschiedlichen Löslichkeitsprofilen und verschiedenen Magnesiumanteilen ist insgesamt vorteilhafter als der Einsatz von Mono-Präparaten. Durch die Verwendung mehrerer Magnesiumverbindungen wird ein quantitativ ausreichendes Angebot an Magnesiumionen sichergestellt und die Dissoziationsmöglichkeiten in den unterschiedlichen pH-Situationen des Magens-Darm-Trakts optimiert. Aufgrund dieser Erkenntnisse wurde von der Biogena Forschungsabteilung in Zusammenarbeit mit dem Magnesiumexperten Prof. Sepp Porta das Präparat „Biogena Siebensalz® Magnesium“ entwickelt. Das neue Präparat ermöglicht eine sichere Magnesium-Substitution für alle Patientengruppen.



Dr. Ina Viebahn
Biogena Wissenschaftsteam
BIOGENA NATURPRODUKTE GmbH
& Co KG

Kontakt:
5020 Salzburg, Neutorstr. 21
Tel.: 0662 23 11 11
E-Mail: info@biogena.at
www.biogena.at

Siebensalz® Magnesium

7 für eine optimale Versorgung



Das erste Magnesiumpräparat mit 7 verschiedenen Magnesiumverbindungen. Durch das breite Löslichkeitsspektrum wird eine optimale Aufnahme in den Körper erzielt.

Eine gute Versorgung mit Magnesium

- ✓ ist wichtig für die Muskeltätigkeit,
- ✓ trägt zu normalen Funktionen im Nervstoffwechsel bei,
- ✓ hält das Elektrolytgleichgewicht des Körpers in Balance.

60 Kapseln

Vom Magnesiumspezialisten!




Einfach und bequem online bestellen unter
www.doc-shop24.at

oder unter der gebührenfreien Infoline 0800 888 188 aus ganz Österreich.
Mehr Informationen auch unter www.biogena.at



Literaturverzeichnis:

Schade B/Bundesamt für Sicherheit im Gesundheitswesen: Arzneimittelsicherheit. Protonenpumpenhemmer: Magnesiummangel bei Langzeittherapie. 12.11.2012. • Pham et al: Hypomagnesemia: a clinical perspective. International Journal of Nephrology and Renovascular disease 2014;7 219-230 • Ganzimmun Diagnostics AG; Referenzwert für Magnesium im Vollblut • Golf SW: Zur biologischen Vergleichbarkeit und biochemischen Wirksamkeit pharmazeutischer Magnesiumverbindungen. Journal für Mineralstoffwechsel. 1999; 6 (4), 11-21 • Kasel U; Rempfer N: Magnesiumverbindungen im Vergleich. Biogena Inside. Journal für Nutritivmedizin. 4 (4) Dezember 2013 • Gröber U: Orthomolekulare Medizin. Ein Leitfadens für Apotheker und Ärzte, 2008. • Hahn A, Ströhle A, Wolters M: Ernährung. Physiologische Grundlagen, Prä-vention und Therapie. 2006. • Hahn A, Ströhle A, Wolters M: Ernährung. Physiologische Grundlagen, Prä-vention und Therapie. 2006. • Takase B, Akima T, Uehata A, Ohsuzu F, Kurita A: Effect of chronic stress and sleep deprivation on both flow-mediated dilation in the brachial artery and the intracellular magnesium level in humans. Clin Cardiol 2004; 27 (4): 223-7. • Maier JA, Malpuech-Brugere C, Zimowska W, Rayssiguier Y, Mazur A: Low magnesium promotes endothelial cell dysfunction: implication for atherosclerosis, inflammation and thrombosis. Biochim Biophys Acta. 2004; 1689 (1):13-21. • Rodriguez-Moran M, Guerrero-Romero F: Serum magnesium and C-reactive protein levels. Arch Dis Child 2007; E pub • Almozino-Sarafian D, Berman S, Mor A et al: Magnesium and C-reactive protein in heart failure: an anti-inflammatory effect of magnesium administration? Eur J Nutr 2007; 46 • Lechner W, Lechner A, Kunczicky V, Eibl G: Reduktion des diastolischen Blutdruckanstiegs in der Schwangerschaft durch Magnesium. J Hyperton 2001; (1): 30-4. • Fuentes JC, Salmon AA, Silver MA: Acute and chronic oral magnesium supplementation: effects on endothelial function, exercise capacity, and quality of life in patients with symptomatic heart failure. Congest Heart Fail. 2006; 12 (1): 9-13. • Kass L et al: Effect of magnesium supplementation on blood pressure: a meta-analysis. European Journal of Clinical Nutrition. Eur J Clin Nutr. 2012 Feb 8. • Larsson S. C. et al: Dietary magnesium intake and risk of stroke: a meta-analysis of prospective studies. Am J Clin Nutr. 2012; 95 (2): 362-366. • Chacko SA et al: Magnesium supplementation, metabolic and inflammatory markers, and global genomic and proteomic profiling: a randomized, double-blind, controlled, crossover trial in overweight individuals. Am J Clin Nutr. 2010 Dec 15. • (23 u. 24) Shechter M: Magnesium and cardiovascular system. Magnes Res. 2010 Jun; • Köseoglu E, Talaslioglu A, Gönül AS, Kula M: The effects of magnesium prophylaxis in migraine without aura. Magnes Res. 2008 Jun; 21 (2): 101-8. • Facchinetti F, Borella P, Sances G et al: Oral magnesium successfully relieves premenstrual mood changes. Obstet Gynecol 1991;78 (2): 177-81. • Cinar V, Nizamioglu M, Mogulkoc R, Baltaci AK: Effects of magnesium supplementation on blood parameters of athletes at rest and after exercise. Biol Trace Elem Res 2007; 115 (3): 205 - 12. • Golf S: Pharmakologie und Bioverfügbarkeit von Magnesiumverbindungen. Pharmazeutische Zeitung 11/06 on-line. • Kasel U, Rempfer N: PH-abhängiges Lösungsverhalten. Magnesiumverbindungen im Vergleich. Biogena inside Mineralienschau, Dezember 2013.

Polarität und ihr Stellenwert als kosmisches Gesetz in der MUSIKKINESIOLOGIE

Polarität = Erfahrungsschatz in der Spiegelung der Gegensätzlichkeit

Die Anerkennung und Integration dieses geistigen Gesetzes ist ein ganz wesentlicher Bestandteil in der musikkinesiologischen Praxis. Geht es uns ja darum, mit dem Handwerkzeug der Kinesiologie stressbesetzte Themen, die ganz speziell den Musiker als Künstler und auch Pädagogen, zu transformieren.

Voraussetzung für jeglicher Art der Stressablösung ist zunächst den Widerstand, den der Betroffene in Bezug auf eine schmerzliche Erfahrung auf Zellebene in sich trägt, bewusst zu machen, ans Licht zu bringen.

Der Widerstand gegen schmerzliche Erfahrung ist die Ursache, dass wir diese erleben und immer wieder neu erschaffen. Gerade beim Musizieren stellt diese Angstschwingung eine große Blockade da. Angstbesetztes Musizieren findet auf einer Schwingungsebene statt, die auch als solche nach Außen geht und wahrgenommen wird.

Statt Liebe in ihrer heilenden Qualität zu übertragen (was der Wunsch jedes Musikers ist), überträgt der Künstler die Schwingungen der Selbstzweifel, der Angst. Das kann zu großer Frustration führen, im Erleben des Musikers.

Für den pädagogischen Aspekt bedeutet dies, dass es einem Musikpädagogen nicht möglich sein wird, seinen "Eleven" die Schwingung der Begeisterung, Freude, Spaß vermitteln zu können. Dies aber sind wichtige Attribute in der Eröffnung innerer, künstlerischer Potenziale. Wird aber erkannt und auch auf Zellebene erfüllt, dass die von uns wahrgenommene Dualität nur scheinbar existiert und wir anerkennen, dass wir in dieser Polarität leben können wir den großen Erfahrungsschatz nutzen, der hier für unser Wachstum auf seelisch-geistiger und körperlicher Ebene verborgen ist.

"Liebe und Hass, Tag und Nacht, Licht und Schatten, Schwäche und Stärke, Glück und Unglück, sind stets nur zwei Seiten der selben Münze. Sie bilden eine Einheit, sind untrennbar miteinander verschmolzen. Oft fühlen wir uns getrennt, aber wir sind ewig und unteilbar mit der Einheit verschmolzen. So haben wir immer die freie Wahl, Hass in Liebe oder Unglück in Glück zu verwandeln. - Es kommt nur auf unsere Betrachtungsweise an."

Zitat aus: "Praktische Spiritualität für Ungeduldige" von Kerstin Reichl



Sissi Mostofi
Musik-Kinesiologie Instructor

Kontakt: 1050 Wien Jahngasse 19/2/23
Tel.: 0676 3333 712
E-Mail: sissi.mostofi@gmx.at
www.musikkinesiologie.at



„FRAUEN im ÖBK“

oder

„Die TRAGENDE ROLLE der FRAU im ÖBK“

Text:
Monika Übel-Helbig

Seit den Anfängen der Kinesiologie in Österreich spielen Frauen eine tragende Rolle zur Verbreitung und Anerkennung der Kinesiologie. Die Gründer der klassischen Kinesiologie waren Männer, aber die Frauen haben von Beginn an das große Potenzial dieser Möglichkeit an Hilfe und Selbsthilfe entdeckt und zu ihrer Verbreitung maßgeblich beigetragen.

Ich möchte einige Beispiele, nur auf den ÖBK bezogen, nennen:

- Frau **Do-Ri Amtmann** war Mitgründerin des ersten Vereins – „Gesellschaft für Kinesiologie“ – wo ich schon im März 1990 Mitglied wurde. Sie half bei der Verbreitung und Förderung der Kinesiologie aktiv mit.
- Im Oktober 1995 entwickelte sich daraus durch eine Neugründung der Verein „Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie“, in dem wieder Frauen führend mitarbeiteten: **Gabriele Ulbrich**, **Gabriela Kaplan** (vorm. Ela Jorg), **Gabriele Lehner(-Kampf)**, **Ina Stärk** und **Johanna Lehner** im Vorstand und als Advisors.

Seit diesen Anfängen sind noch viele der heute bekannten und erfolgreichen Damen, wie **Maria Obermair** (vorm. Auinger), **Dr. Angelika Krug**, **Mag. Elisabeth Pawel**, **Monika Übel-Helbig**, **Maria Grill** u.v.m. im Netzwerk ÖBK dabei. Einige davon sehr aktiv arbeitend.

- **Monika Übel-Helbig** war schon seit 1998 als Advisorin im ÖBK tätig. Auch Frau **Ute Trunk** arbeitet seit dieser Zeit unermüdlich im Vorstand mit.
- In den Jahren von 2000 - 2006 führte **Maria Obermair** als Obfrau mit viel Einfühlungsvermögen die Geschicke des ÖBK und

bemühte sich stets um eine hohe Qualitätssicherung innerhalb des Berufsverbandes.

• **Mag. Sabine Seiter** hat in den letzten Jahren die ÖBK Geschäftsstelle zu einer modernen und strukturierten Servicestelle für alle Mitglieder und Interessenten ausgebaut und führt mit ihrer Kompetenz die Kommunikation zwischen Vorstand, Mitgliederanfragen und allen Fachbereichen.

Nun bringt sie ihre langjährigen Erfahrungen und ihr umfassendes Wissen zur Kinesiologie in speziellen Projekten des ÖBK ein.

• Ohne **Ulrike Icha** gäbe es die tolle Zeitschrift „IMPULS Kinesiologie“ in dieser Form nicht. Mit unermüdlichen Einsatz hat sie aus dem anfänglichen Infoblatt, das nur in schwarz-weiß kopiert war, ein Magazin geschaffen, das nicht nur viel Wissenswertes vermittelt, sondern auch wunderschön und kreativ gestaltet ist und ein repräsentatives Farbmagazin geworden ist. Sie kümmert sich auch um die Einschaltungen, über die das Magazin zum Großteil finanziert wird und sie layoutet die einzelnen Beiträge. Bei jeder Ausgabe werden neue Ideen und Wünsche der Leser, Autoren und des ÖBK Vorstandes von ihr kompetent umgesetzt.

Ein Großteil der Beiträge im IMPULS kommen von Frauen, die mit Begeisterung ihren Beruf als Kinesiologin ausüben und ihre Erfahrungen gerne weitergeben.

• Seit kurzem gehört auch **Mag. Silvia Konrad** zum ÖBK Frauempower-Team. Sie betreut die ÖBK-Fanseite auf Facebook und macht die Kinesiologie damit international zugänglich. Hier werden die neuesten Informationen bezüglich der Kinesiologie und dem ÖBK gepostet.

Zusätzlich hat sie im Herbst 2014 die ÖBK-Geschäftsstelle übernommen und steht seit dem mit Rat und Tat für Interessenten und Mitglieder zur Verfügung.

• Auch bei den Neueinreichungen für abgeleitete oder ergänzende Methoden sind es die Frauen, die vermehrt Neuentwickeltes im ÖBK einreichen und damit das Spektrum und die Vielfalt der Kinesiologie im ÖBK erweitern.

Damit verbunden ist aber ein großer Arbeitsaufwand, den meist die Damen im Vorstand übernehmen, insbesondere Frau **Prof. Pia Scheidl**, um das eingereichte Material zu sichten und zu prüfen, bevor der gesamte Vorstand eine Entscheidung treffen kann.

• 2011 begann unter der Leitung von **Monika Übel-Helbig** der Arbeitskreis für Anerkennungsrichtlinien und Qualitätssicherung seine Arbeit. Ziel war, gemeinsam Kriterien zu formulieren, die als Leitfaden für Einreichungen neuer Kinesiologierichtungen dienen sollen. Der Arbeitskreis bestand aus 4 kompetenten Kinesiologinnen, die mit intensivem Arbeitsaufwand einen Kriterienkatalog ausgearbeitet haben, der 2014 auch vom Vorstand beschlossen wurde. Das Ziel ist, durch einen klar definierten Leitfaden den Arbeitsaufwand für Einreichungen zu minimieren und die Einreichenden über die benötigten Anforderungen schon über die Webseite des ÖBK zu informieren.

Seit der Gründung des ÖBK ist viel Arbeit und Einsatz, alles **ehrenamtlich** geleistet worden. Mit großer Hilfe der Frauen wurde der ÖBK zu einem modernen und richtungsweisenden Berufsverband.

Viele Frauen vertreten die Interessen der Kinesiologie nicht nur im ÖBK, sondern auch in anderen wichtigen Bereichen der Gesellschaft. Sie gründen regionale Treffen und engagieren sich in den verschiedensten öffentlichen Einrichtungen. Sie unterrichten Kinesiologie in anerkannten Lehrinstituten wie WIFI, BFI, VHS

und in AMS nahen Projekten. Auch am Universitäts Sportinstitut Wien unterrichtet Frau **Übel-Helbig** seit 1991 Kinesiologie Einheiten.

In der Wirtschaftskammer Wien sind folgende Kinesiologierichtungen als Methoden durch Frauen vertreten:

• **Monika Übel-Helbig** – Methodenvertreterin für Kinesiologie, Touch for Health, Brain Gym, Hyperton-X und Sportkinesiologie

• **Ulrike Simona Grosch** und **Manuela Ried-Kaita** – Methodenvertreterinnen für Kinesiologie nach Dr. Klinghardt

Sowie in den Bundesländern sind Frauen des Berufsverbandes in der WKO engagiert.

• 2010 wurde Frau **Monika Übel-Helbig** in den Berufsgruppenausschuss der Energetiker gewählt und vertritt dort die **Interessen aller Kinesiologen und Kinesiologinnen**.

• Frau **Dr. Margot Van Assche** (vorm. Seitschek) gründete gemeinsam mit Ihrem Mann die internationale Akademie für Physienergetik.

• Frau **Andrea Mikisch** entwickelte mit ihren Mann die Amate AKi Kinesiologie.

• Die weibliche Kompetenzperson für Hyperton-X ist Frau **Mag. Elisabeth Pawel**. Sie begleitete Frank Mahoney seit der ersten Stunde in Österreich und übersetzte alle seine Kurse. Sie war bei den Einzelsitzungen permanent dabei und konnte die Methode direkt vom Begründer intensiv studieren.

Dies alles ist nur eine unvollständige Aufstellung der hervorragenden Leistungen der Frauen im ÖBK, die mit Hirn und Herz, mit Kompetenz und Begeisterung ihren Traum KINESIOLOGIE in die Welt tragen und im kleinen Österreich eine Vielfalt an Kinesiologiemethoden repräsentieren. Ich könnte noch viel mehr aufzählen, aber das würde den Rahmen sprengen. Bitte um Entschuldigung an all die Damen, die nicht namentlich genannt wurden.

Vielen Dank an alle Frauen, vielen Dank für euren Einsatz und eure Kompetenz. Ich vertrete Euch mit großem Stolz als Vorstandsstellvertreterin im ÖBK.

Eure Monika Übel-Helbig



Monika Übel-Helbig

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

Kontakt:

Wilhelm Exner - G. 2/20, 1090 Wien
Mobil: 0676 92 29 152
E-Mail: energy.zentrum@chello.at
www.energy-world.at

**"Wenn du etwas gesagt haben willst,
frage einen Mann;
wenn du etwas erledigt haben willst,
frage eine Frau."**

Margaret Thatcher

(Ehemalige Premierministerin des Vereinigten Königreichs)

„MÄNNER im ÖBK“ oder

„Die GESTALTENDE ROLLE des MANNES im ÖBK“

Text:
DI Bernhard Knaus

Nach vielen Vorarbeiten und noch mehr Details war es dann am 13. Dezember 1994 endlich soweit. Der Ingenieur Herbert Gradl lud zur konstituierenden Sitzung des „Österreichischen Berufsverbandes für Angewandte Kinesiologie“, mit der Bitte ihn „umgehendst“ schriftlich oder telefonisch zu verständigen, betreffend:

a) Teilnahme und b) Mitarbeit.

Es ist Aufgabe des „Ingenieurs“ im Team, die Dinge handgreiflich zu machen, sie real zu manifestieren, einen Prototyp zu bauen. Dieser Prototyp hat uns die letzten zwanzig Jahre gut gedient. Viele haben daran geschraubt, weiterentwickelt, verbessert und so manche, damals etablierte Struktur, hält uns bis heute. Der ÖBK ist damit auch 20 und hiermit erwachsen geworden.

Gerade ist ein dreijähriger Prozess zur Ausarbeitung von „Anerkennungsrichtlinien“¹ zu Ende gegangen. Und wieder ist ein großer Entwicklungsschritt gelungen. Der ÖBK Vorstandsvorsitzende **Christian Dillinger** hat sich mit bewundernswerter Beharrlichkeit dafür eingesetzt, dass es kein Schnellschuss bleibt, sondern dass

das Dokument so auf dem Punkt ist, um damit auch die nächsten 20 Jahre zu meistern.

Das typisch Männliche dabei ist, wie bei allen Polaritäten, nicht leicht auszumachen, da sich beide Prinzipien gestaltend/tragend gegenseitig bedingen. Zwischen Gründung und heute liegen viele Reibeflächen, Eitelkeiten, Reviermarken, versöhnte und unver-söhnliche Standpunkte zwischen den Männern, die jedoch niemals Professionalität und Wertschätzung vermissen ließen.

Statistisch gesehen, hatte der ÖBK bisher mehrheitlich männliche Vorstandsvorsitzende und das steht auffallend in Missverhältnis

zur Geschlechterverteilung seiner Mitglieder. Ob der Grund dafür, der noch immer stark patriarchal geprägten Gesellschaft geschuldet ist oder ob es dem ÖBK auch immer darum ging, zum Abschluss bringen zu können, sei dahingestellt.

Entscheiden heißt auch, Konflikte einmal (be)stehen lassen können um so Raum für Entwicklung zu geben. Und so haben viele viel beigetragen, welche die männliche Energie auch in männlichen Körpern – um die geht es ja lt. Beitragstitel – leben und lebten.

Ich nenne hier einige Männer, die mir in Erinnerung geblieben sind und bedanke mich bei all jenen, die in diesem Beitrag ungenannt bleiben.

- Der schon eingangs erwähnte **Herbert Gradl** ist aktuell Experte für Lebensraum-Gestaltung, Feng Shui und Stressmanagement. Er ist einer der wenigen westlichen Feng Shui Berater die auch in Asien arbeiten. Das Wissen in seinen Spezialgebieten Kinesiologie, Meditation, Feng Shui und Geomantie eignete er sich bei verschiedenen internationalen Lehrern an. Der ÖBK dankt für diesen Startimpuls.

- **Ernst Tumbold** und **Christian Komnacky**, einem reisenden Taoisten, ging es darum, die Mitglieder der IASK auch in den ÖBK zu integrieren, um so eine in Österreich einheitliche Anlaufstelle für professionelle Kinesiologinnen und Kinesiologen zu schaffen. Deren Vertreter sitzen heute in den Gremien der Wirtschaftskammer und in internationalen Verbänden.

- Der Langzeitvorsitzende **Ferdinand Gstrein** wollte neben seiner langen ÖBK Tätigkeit auch seine eigene Struktur leben können und hat in Westösterreich ein lebendiges Netzwerk aufgebaut.

- **Erich Haager**, der als langjähriges Vortandsmitglied in diversen Funktion in den Ruhestand gegangen ist. Er war Beirat und Advisor für Oberösterreich und Salzburg. Der ÖBK hat ihm ob seiner Verdienste die Ehrenmitgliedschaft verliehen.

- **Christian Dillinger**, unser jetziger Vorstandsvorsitzender, Brain-Gym Faculty für Österreich, ist Sportwissenschaftler, CranioSacral Therapeut und arbeitet als Psychotherapeut. Als Universalist in allen kinesiologischen Methoden ist er eine Quelle der Inspiration.

- Danke, **Hans Gföllner**, der jahrelang den Veranstaltungskalender betreute, damals in der Zeit ohne die zentrale Kursdatenbank der heutigen ÖBK Homepage.

- Die ÖBK Homepage www.kinesiologie-oebk.at ist wiederum dem **Bernhard Knaus** zu verdanken, dem das eben viel zu mühsam war und der, durch geschickte Programmierung, den „High Gear Kurskalender“ eingeführt hat, wie wir ihn heute nutzen und der gerne von InteressentInnen verwendet wird. Alle ÖBK-ler, sind aufgerufen, diesen auch mit den eigenen Kursen zu bestücken.

- Ein **Markus Glasl** hat mit seinen systemischen Ansätzen gerne die Brücken ins Management geschlagen und ist heute SAP-Berater mit ganzheitlichem Ansatz

- Unser **Ortwin Niederhuber**, ein ausgeschulter Pädagoge, ein zäher Verhandler und TfH Faculty für Österreich, bleibt unermüdlich im Versuch, die Lehre rein zu halten.

- **Alexander Holleis** hat seine Ausbildung bei Dieter Dorn² dazu inspiriert, eine kinesiologische Methode für Wirbel, Sehnen und

Gelenke zu entwickeln. Seine erfolgreiche Arbeit im Sportbereich, ist uns allen ein Ansporn.

- **Stephen Hruschka** arbeitet seit 1987 mit Craniosacraler Osteopathie³, Cranial Fluid Dynamics (CFD) und Ontologischer Kinesiologie und hat damit seinen ganz eigenen Weg gefunden. Er war über einige Jahre Advisor des ÖBK.

- **Hubert Hodecek**, verbindet die feinen Energien tibetanischer Heilkunst und Elemente traditioneller westlicher Medizin mit handfester kinesiologischer Technik.

- **Rudi Übel**, der als gelernter Optikermeister ein ganz besonderes Auge auf Menschen hat, hält bald seinen 200sten TfH Kurs und ist ein konsequenter Verfechter der Methode. Er ist einer der wenigen, die auch die Breuß-Energy-Balancing Methode unterrichten dürfen.

- **Helmut Schrammel** arbeitet erfolgreich mit kinesiologiebasierten Techniken bei Jugendlichen im Eishockeysport.

- **Raphael van Asche**, der uns mit seiner Physioenergetik viel über uns beigebracht hat. Dass diese seit kurzem auch vom Berufsverband als Ausbildung anerkannt wird, macht mich besonders stolz, dass der Anerkennungsprozess so lange gedauert hat nicht.

- **Raimund Engel**, der aktuell das Curriculum der Physioenergetik verantwortet sei an dieser Stelle für seine engelhafte Geduld mit dem ÖBK gedankt.

- Und, nicht zu vergessen, **Kim da Silva**, der Prometheus der österreichischen Kinesiologie, dessen Bücher und Lehren, verbandsunabhängig, in uns nachwirken.

Viele sind hier nicht explizit erwähnt. Allen jedoch sei gedankt, für eure Arbeit, euer Engagement, eure Menschlichkeit und Liebe, eure Stärke und einfach dafür, dass es euch gibt.

1) vgl. Text von Monika Übel-Helbich (Impuls Kinesiologie 33, S. 50 f.)

2) Dorn-Therapie oder „Dorn-Methode“, siehe <http://de.wikipedia.org/wiki/Dorn-Therapie>

3) <http://de.wikipedia.org/wiki/Cranio-Sacral-Therapie>



DI Bernhard Knaus

Kinesiologe,
zertifizierter Wirtschaftstrainer
und Coach in Wien

Kontakt:

Lerchengasse 6/10, 1080 Wien
Tel.: +43 680 / 5544107
E-Mail: kinesiologie@bknaus.at
www.bknaus.at

**„Wenn ein Mann sagt, er macht das,
dann macht er das auch.
Du brauchst nicht
alle halben Jahre nachfragen.“**

Michael Mittermeier
(Deutscher Komiker und Autor)

Das Geniale an den "Prinzipien der Kinesiologie nach Hugo Tobar"

Ein Bereich der Kinesiologie stellt sich vor

Text: Mag. phil. Petra Eder-Kühr
Bilder: z.V.g.v. NK Institute

Was die NK auszeichnet

Die Neuroenergetische Kinesiologie (NK) Hugo Tobars erfreut sich unter KinesiologInnen immer größerer Beliebtheit.

Was die NK auszeichnet, ist die Verknüpfung vom Wissen verschiedener traditioneller Lehren wie dem Meridiansystem der TCM, den Chakren und Mudras der indischen Energielehre mit neuesten wissenschaftlichen und medizinischen Erkenntnissen über die Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers.

Soweit mag die Beschreibung für mehrere kinesiologische Schulen gelten; das Herausragende an der NK ist dabei die Effizienz, mit der Hugo Tobar größte Mengen an Daten und Wissen in sein kinesiologisches System einbindet und damit bearbeitbar macht.

„Wenn ich neue Manuale erarbeite, ist es, als ob ich gedanklich auf Breitbandübertragung schalte.“, meinte Hugo Tobar einmal lächelnd.

Selbst für komplexe physiologische Systeme und für Pathologien wurden von Hugo Tobar Balanceprozedere entwickelt. Sein geniales System macht es möglich, anhand des Muskeltests durch diese unglaublich große Menge an Informationen und kinesiologischen Balancemöglichkeiten zu navigieren.



Aufgrund großer Nachfrage entwickelte Hugo Tobar vor ein paar Jahren das Konzept zum **Kompakt-Curriculum** „Prinzipien der Kinesiologie (nach Hugo Tobar)“, kurz PdK, das in vier Modulen die oben angesprochenen Grundlagen lehrt. Der Lehrgang ist ein in sich schlüssiges Konzept und stellt gleichzeitig die perfekte Basis für weitere Spezialisierungen dar.

Die Herzstücke von PdK sind die 20 Muskeltests mit Meridian- und Organzugehörigkeit, verschiedene Neuronale Reflexe sowie ein Energieausgleich über die Hauptchakren. Ebenso werden die bewährten 5-Elemente-Emotionen und die 8-Extrameridian-Emotionen der spanischen TCM Therapeutin Monica Blásquez erfolgreich eingesetzt. Weniger bekannte energetische Strukturen wie die 8 Extrameridiane, die Divergierenden Meridiane, Netzleitbahnen und Muskelmeridiane finden hier ihre Anwendung.

Für wissensdurstige KinesiologInnen:

„Wie lässt sich die Sonderstellung von Zentralgefäß und Gouverneursgefäß im Vergleich zu den Hauptmeridianen erklären, da sie ja nicht den 5 Elementen zugeordnet werden?“

Diese und ähnliche Fragen beschäftigten mich bereits vor über zehn Jahren, als ich als wissensdurstige Kinesiologie-Anfängerin meine ersten Kurse belegte. Damals bekam ich die Information, dass es sich um den kleinen Energiekreislauf handle, und bei weiterem Nachfragen wurde mir nahegelegt, mich mehr aufs Fühlen und die praktische Arbeit zu konzentrieren, anstatt (lästige) Fragen zu stellen.

Dieser Aufforderung versuchte ich nachzukommen, bis ich entdecken musste, dass ich entgegen meiner Wesensart handelnde und dieses Konzept mich langfristig betrachtet blockierte.

Durch glückliche Umstände fand ich mich 2012 dann im Teacher Training für die *Prinzipien der Kinesiologie nach Hugo Tobar* wieder und durfte erleben, wie sich meine Wissensfragmente zusammenfügten und ein neues Fundament für meine Arbeit entstand. Endlich konnte ich bestimmte Zusammenhänge verstehen und besser noch: Ich lernte Möglichkeiten, sie in der kinesiologischen Arbeit zu nutzen.

Um meine obige Frage zu beantworten, darf ich kurz in die Thematik der 8 Extrameridiane einführen:

Wenn wir die Meridiansysteme der TCM aus einem anderen Blickwinkel betrachten, sind die 8 Extrameridiane der Ahnenenergie zuzuordnen, die Hauptmeridiane stehen für unsere aktuellen Rollen – Energiequalitäten, die wir in uns tragen. Zentral- und Gouverneursgefäß stehen für die Elternenergie. Sie haben Ahnenqualität und aktuelle Präsenz gleichzeitig.

Mit den Worten Udo Lorenzens: „Damit stellen die 8 Gefäße ein übergeordnetes Regulationsprinzip für die 12 regulären Leitbahnen dar. Sie dienen als Auffangreservoirs für überschüssiges Chi und Blut und sind auf der Ebene der Essenzen = Jing das Bindeglied zwischen Himmel und Erde im Mikrokosmos... und bilden so die grundlegenden Strukturen im Menschen.“

Es gibt viele Bezeichnungen für die 8 Extrameridiane: Wundermeridiane, Sondergefäße und auch „unpaarige Leitbahnen“ werden sie genannt. Die 8 Extrameridiane werden in PdK folgendermaßen bezeichnet:

- Zentral-Yin
- Zentral-Yang
- Gürtelgefäß
- Vitalgefäß
- Motilitäts-Yin
- Motilitäts-Yang
- Regulator-Yin
- Regulator-Yang

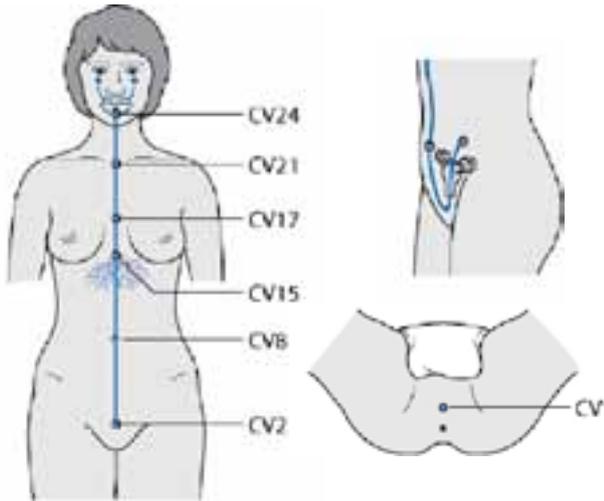
Die ersten 2 dieser 8 Gefäße darf ich hier vorstellen und weiter Bezug nehmen auf meine Frage von oben, warum Zentral- und Gouverneursgefäß diese besondere Rolle des kleinen Energiekreislaufs einnehmen.

Die Begründung liegt darin, dass Zentralgefäß und Zentral-Yin bzw. Gouverneursgefäß und Zentral-Yang ident sind. Im Grunde haben wir also auch bisher immer schon mit diesen 2 der 8 Extrameridiane gearbeitet. Die Besonderheit liegt darin, dass zwei verschiedene Qualitäten von Energie in ihnen fließen: die Essenz (Jing) und das Chi, das dann die weiteren 12 Hauptmeridiane versorgt, sobald es beim Quellpunkt 3E4 in das Meridiansystem einfließt. Um zu unterscheiden, ob es sich um die Chi-Qualität oder die Jing-Qualität handelt, hat sich der Einfachheit halber durchgesetzt, entweder von ZG und GG oder Zentral-Yin und Zentral-Yang zu sprechen.

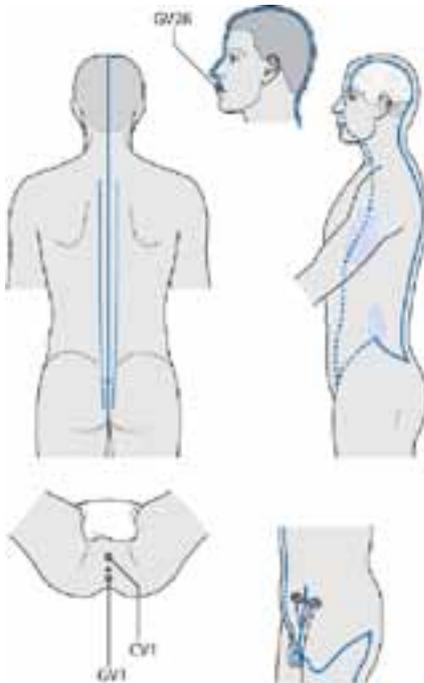
„Warum brauche ich all diese Formate?“, werde ich als Trainerin oft gefragt. - Sobald wir ein Wort aussprechen und damit testen, wird es sowohl vom Kinesiologen als auch vom Klienten mit Assoziationen und Bedeutungen verknüpft. Diese können das Ergebnis des Muskeltests beeinflussen. Formate präzisieren hierbei die Balancearbeit und fördern deren Neutralität.

Formate sind Kombinationen von speziellen Fingerhaltungen (Mudras) mit Berührung bestimmter Akupressur Punkte. Dabei ist jedes Detail wie ein bestimmter Ton in der Musik zu verstehen. Gleichzeitig gehalten ergeben sich Akkorde, energetische Mehrklänge, nahebei-

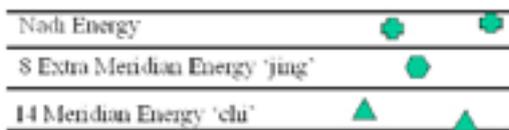
Meridianverlauf Zentral-Yin



Meridianverlauf Zentral-Yang



einander gehalten entwickeln sich diese Akkorde und Einzeltöne zur Melodie – eine Melodie ist mehr als die Summe ihrer Töne!



Das verdichtete Hintergrundwissen ermöglicht Synergien, laut Duden online die „Energie, die für den Zusammenhalt und die gemeinsame Erfüllung von Aufgaben zur Verfügung steht“ (Quelle: Duden <http://www.duden.de/rechtschreibung/Synergie#Bedeutung1>, 6.6.2014)

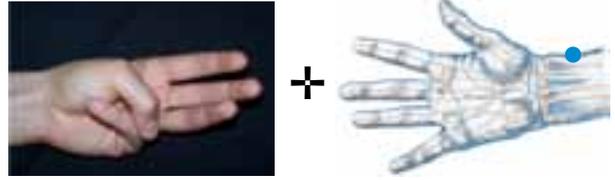
Ist man mit dem synergetischen System einmal vertraut, kann man sich leicht darin zurechtfinden. Neue Kurse können sehr schnell in den Arbeitsablauf integriert werden. Trifft dieses Formate-System auf eine seriös-legere Arbeitshaltung und eine angenehme Arbeits- bzw. Seminar-Atmosphäre, stehen einer gelungenen kinesiologischen Karriere alle Türen offen.

Hinweis des ÖBK: Die genauen Inhalte der *Prinzipien der Kinesiologie nach Hugo Tobar* sind dem Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie nicht bekannt.

Das Format für den **Zentral-Yin Meridian** mit Korrektur-Tabelle:

8 Extrameridian-Mode

Schlüsselpunkt Lu 7



Korrektur	UE	ÜE
Akupressur	Ni6, GG1	ZG15
Klang	C#	G
Farbe	Hellgrau	Weiß

Das Format für den **Zentral-Yang Meridian** mit Korrektur-Tabelle:

8 Extrameridian-Mode

Schlüsselpunkt Dü 3



Korrektur	UE	ÜE
Akupressur	Bl62, ZG15	GG1
Klang	G	C#
Farbe	Weiß	Hellgrau

Bewirkt das Berühren dieser Kombination einen Indikatorwechsel, ist damit angezeigt, dieses Gefäß zu balancieren. Weiters wird die Berührung des Punktes Lunge 7 mit unterschiedlich festem Druck getestet, um herauszufinden, ob es sich um ein Über- oder Unterenergie-Thema handelt. Tritt ein Indikatorwechsel auf, während fester („tiefer“) Druck auf Lunge 7 ausgeübt wird, zeigt dies Unterenergie, bei leichtem Druck Überenergie an. Dementsprechend bieten sich dann Korrekturmethode durch Akupressur, Klang oder Licht an. Idealerweise finden hier die 8 Extrameridian Affirmationen nach Monica Blásquez ihre Anwendung.

Die „Prinzipien der Kinesiologie nach Hugo Tobar“ können schon nach dem 2. Kursblock um weitere Workshops ergänzt werden, allen voran „Brain Formatting“. Dieser sanfte Einstieg in die Arbeit mit Gehirnstrukturen erläutert zudem das System des Formatierens und ist die Basis für weiterführende Kinesiologiekurse verschiedenster Ausrichtungen.

„Physiology Formatting“ ist als Erweiterung für die Arbeit an verschiedenen Drüsensystemen zu sehen. Balanceprozedere für Wasserhaushalt, Energieproduktion in der Zelle und Sauerstoffversorgung sind Teil davon.

Seminare für Fortgeschrittene werden nach wie vor von Alexandra und Hugo Tobar selbst angeboten, in Sachen Grundlagenunterricht setzt das NK Institute jedoch immer mehr auf Reproduzierbarkeit und Team-Synergien! *Die Prinzipien der Kinesiologie nach Hugo Tobar* werden österreichweit bereits in 7 Ausbildungsstätten und 2 x in Deutschland angeboten!



Mag. phil. Petra Eder-Kühr

Erziehungswissenschaftlerin
Kinesiologin

Kontakt:

Marchfeldg. 3, 6370 Kitzbühel

Mobil: 0650 43 036 86

Mail: petra@pedergogik.com

Home: www.pedergogik.com

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
1020	Wien	Kaiser	Ulrike	Praterstr. 38/1/3/14	0699 11 33 84 94	ulana@gmx.at	www.damprobleme.at
1020	Wien	Kovacs	Otto	Rustenschacherallee 34-36/4/23	0676 43 20 755	info@everydaybalance.at	www.everydaybalance.at
1020	Wien	Spechtenhauser	Margot	Rembrandtstraße 29/14/13	0699 10 29 14 00	margot.spechtenhauser@aon.at	www.praxis-spechtenhauser.at
1030	Wien	Rettenbacher	Winnie	Arsenal Objekt 1/9	0699 1 97 11 320	info@winnierettenbacher.at	www.winnierettenbacher.at
1030	Wien	Seiter	Sabine	Kegelgasse 40/1/45	0676 507 37 70	sabine.seiter@chello.at	www.brainbody.at
1050	Wien	Mostofi	Sissi	Jahngasse 19/2/23	0676 3333 712	sissi.mostofi@gmx.a	www.musikinesiologie.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	Sigmundgasse 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	mail@annawach.at	www.annawach.at
1080	Wien	Gradwohl	Peter	Florianigasse 33	0664 174 666 8	peter.gradwohl@chello.at	www.scell.at
1080	Wien	Knaus	Bernhard	Lerchengasse 6/10	0680 55 44 107	kinesiologie@bknaus.at	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
1110	Wien	Berta	Renate	Höfftgasse 12/2/1/3	0699 10 36 10 32	renate.bera@gmx.at	
1110	Wien	Brauner	Sonja	Mühlsangergasse 44	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
1110	Wien	Gobauer	Sabine	Unter der Kirche 13/23	0681 201 74 891	office@energethik.or.at	www.energethik.or.at
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
1130	Wien	Engel	Raimund	Frimbergergasse 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	Munk	Michaela	Hietzinger Hauptstraße 67/1	0699 114 99 661	office@munk-kinesiologie.at	www.munk-kinesiologie.at
1130	Wien	Ribitsch	Stefan	Kupelwiesergasse 15/5	0676 310 81 13	kinesiologie@ribitsch.eu	www.ribitsch.eu
1130	Wien	Van Assche	Margot	Frimbergergasse 6	01 879 38 26	office@m77.eu	www.physioenergetik.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@gmail.com	www.leap-gehirnintegration.com
1170	Wien	Auer	Eva	Hernalser Hauptstr. 47/5	0699 192 49 023	praxis@evaauer.at	www.evaauer.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	Bastigasse 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-energethik.at	www.system-energethik.at
1190	Wien	Jamnic	Evelyn	Görgengasse 3/13	0688 86 96 492	evelyn.jamnic@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
1230	Wien	Hacker	Verena	Perchtoldsdorfer Str. 21/EG	0660 777 44 01	praxis@verena-hacker.at	www.verena-hacker.at
1230	Wien	Meerwald	Birgit	Schreckgasse 2	0664 31 66 200	office@dasmaerwald.at	www.dasmaerwald.at
1230	Wien	Schreiber-Weiss	Elisabeth	Breitenfurter Staße 219	0664 453 94 36	elisabeth.schreiber-weiss@aon.at	www.elisabethschreiberweiss.at
2022	Immendorf	Rauchlechner	Kerstin	Schalladorf 16	02953 27 118	Kerstin.Rauchlechner@gmx.at	kinesiologie-rauchlechner.com
2100	Korneuburg	Krapfenbacher	Monika	Wiener Ring 20/1/27	0676 33 41 760	monika@krapfenbacher.com	www.krapfenbacher.com
2103	Langenzersdorf	Rischer	Ursula	Kellergasse 84	02244 35 54	ursula.rischer@aon.at	www.kinesiologie-rischer.at
2136	Laa/Thaya	Hodecek	Margit	Stadtplatz 3	0699 123 43 163	margit@kinesiologie-hodecek.at	www.kinesiologie-hodecek.at
2230	Gänserndorf	Neubauer	Claudia	Hauptstraße 18/1.OG	0676 690 92 05	praxis@kinesiologie-neubauer.at	www.kinesiologie-neubauer.at
2301	Groß Enzersdorf	Elmer	Regina	Mühlleitnerstraße 3	0676 62 63 732	reginaelmer@gmx.at	www.balance4u.co.at
2301	Groß Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	Mühlleitnerstraße 3	0664 46 34 353	office@oeakg.at	www.oeakg.at
2301	Groß Enzersdorf	Picolin	Marianne	Mühlleitnerstraße 3	0664 44 99 700	mariannepicolin@hotmail.com	www.kinesiologie-austria.com
2301	Probstdorf	Russel	Marian	Probst Wittola-Str. 28a	0664 526 18 37	marian@russell.at	http://kinesiologie-unterwegs.russell.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 36	mail@ingmarzobl.at	www.ingmarzobl.at
2320	Schwechat	Munk	Michaela	Hauptplatz 7	0699 114 99 661	office@munk-kinesiologie.at	www.munk-kinesiologie.at
2331	Vösendorf	Souy	Silvia	Dr. Pertichgasse 20	0699 135 35 799	news@souy.at	www.souy.at
2333	Leopoldsdorf	Wukicsevits	Margit	Feuerwehrstraße	02235 42 688	margit.wukicsevits@aon.at	www.kinesiologie-und-nlp-im-team.businesscard.at
2340	Mödling	Luick	Forella Michaela	Achsenaugasse 22/3	0650 98 28 097	forella@mehrenergie.at	www.mehrenergie.at
2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	Gießhühlerstraße 68a	02236 22 044	sissyawel@hotmail.com	
2380	Perchtoldsdorf	Moog	Helma	Franz Liszt Gasse 31	0676 55 88 722	info@kinesiologie-wien.net	www.kinesiologie-wien.net
2380	Perchtoldsdorf	Neumann	Karin	Elisabethstraße 109	0676 76 138 98	info@karin-neumann.at	www.karin-neumann.at
2410	Hainburg	Emminger	Julia	Steinerweg 2	0699 1111 91 84	office@emminger.co.at	www.sonnentanz yoga.at
2410	Hainburg	Mörbauer	Isabella	Neurifstraße 52	0699 11 011 299	isi-learning@gmx.at	www.isi-learning.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

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
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
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	
2601	Sollenua	Christian	Rieder	Schneebergstraße 14	0681 208 34 094	christian@energie4you.at	www.energie4you.at
2630	Buchbach	Schober	Gertrude	Buchbacherstr. 89	02630 35 146	g-schober@gmx.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.oekg.at
3293	Lunz/See	Ritzinger	Frida	Zellerhofstr. 16	0676 63 51 869	frida.ritzinger@gmail.com	
3365	Ulmerfeld	Fallmann	Melitta	Marktplatz 12	0676 38 34 150	melitta.fallmann@aon.at	
3386	Hafnerbach	Gstettenhofer	Irmgard	Kirchenplatz 8/3	0664 88 43 92 72	office@lebendig.cc	www.lebendig.cc
3400	Klosterneuburg	Bergler	Astrid	Beindelgasse 39	0664 301 77 46	astrid.bergler@aon.at	
3400	Klosterneuburg	Feldhofer	Margot	Leopold Weinmayerstr. 37/1	0676 93 89 044	margotfeldhofer@hotmail.com	www.margotfeldhofer.at
3400	Weidling/Klosterneuburg	Sattler	Anna	Tulpeng. 3	02243 37 411	anna.sattler@utanet.at	www.entwicklung-foerdern.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
3580	Mödring	Schleritzko	Petra	Ostergarten 27	0699 106 25 006	petra.schleritzko@gmx.at	
2410	Hainburg	Emminger	Julia	Steinerweg 2	0699 1111 91 84	office@emminger.co.at	www.sonnentanz-yoga.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 79 50 000	office@kinmo.at	www.kinmo.at
4040	Linz	Bloch	Marius	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	Pötscher	Evelyn	Linzer Str. 32b	0676 905 20 60	office@dynamischeenergien.at	www.dynamischeenergien.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	Hambergstr. 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
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	Marco-Polo-Straße 16	0699 107 10 348	barbara.franke@gmx.at	
4710	Grieskirchen	Hörtenhuber	Helmut	Stadtplatz 23/3	0680 14 36 196	office@musikinesiologie.at	www.musikinesiologie.at
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	Am Bach 9	0664 12 34 392	info@kinesiologie-mw.at	www.kinesiologie-mw.at
4780	Schärding	Klein	Johanna	Max-Hirschenauer-Str. 7	0699 17 37 60 86	klein@kinesiologie-klein.at	www.kinesiologie-klein.at
4782	St. Florian bei Schärding/Inn	Scharinger	Renate	Bubing 108	0676 66 62 016	renate.scharinger@inext.at	
4941	Mehmbach	Beschließner	Ursula	Aubachberg 33	07752 81 432	ursulastern@aon.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	Tobar	Alexandra	Franz-Gruber Straße 8/8	0699 817 597 76	alexandra@tobar.at	http://nkinstiute.at
5026	Salzburg	Neuhauser	Ilse	Josef-Thorakstr. 32/1	0680 134 00 80	i.neuhauser@wechselschritt.at	www.wechselschritt.at
5082	Grödig	Schusta	Barbara	Dr. Albert Schweitzer Str. 7	0664 88 432 891	b.schusta@i-kom.at	www.brainlp.at
5201	Seekirchen	Malek	Sabine	Hechtstraße 10	0680 208 38 36	sabine@sabinemalek.com	www.sabinemalek.com
5671	Bruck/Glstr.	Moosmann	Susanna	Hochtenweg 31	0650 58 24 908	susi.siedl@sbg.at	
5700	Zell am See	Stärz	Doris	Rupertweg 3	0664 422 12 34	d.staerz@sbg.at	www.staerz.at
5721	Piesendorf	Hofer	Astrid	Pammerweg 212, Fürth	06549 79 40	astrid.hofer@vitalzentrum-hohetauern.at	www.vitalzentrum-hohetauern.at
5760	Saalfelden	Piffer	Erika	Pabing 110	0664 35 12 122	erika@piffer.at	www.leap-gehirnintegration.com
6020	Innsbruck	Philipp	Michaela	Maria-Theresien-Straße 4	0650 32 42 536	Michaela.Phillipp@kinesiologie-innsbruck.com	www.kinesiologie-innsbruck.com
6370	Kitzbühel	Eder-Kühr	Petra	Marchfeldg. 3	0650 43 036 86	petra@pedergogik.com	www.pedergogik.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@lkm.at	www.seminarimwohzimmer.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	Laimburggasse 3/2	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
8200	Gleisdorf	Herz	Irene	Albersdorf 243	0664 73 88 22 22	irene.herz@gmx.at	

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
8511	Greisdorf	Dimai	Beate	Fami 85	0676 49 64 167	beate.dimai@slichtgartl.at	www.slichtgartl.at
8521	Wettmannstätten	Prattes	Elke	Wohlsdorf 37	0664 22 51 404	elke.prattes@aon.at	
8523	Frauental	Schmuck	Roswitha	Kroisgrabenweg 3A	0660 48 47 123	r.schmuck@gmx.at	www.emotionales-wohlfinden.at
8600	Bruck an der Mur	Zöhrer	Helga	Fridrich Allee 8	0664 43 07 160	kinesiologie@gmx.net	
8623	Aflenz-Land	Prüller	Martina	Feistring 51	0676 63 66 955	kinesiologie.mp@gmail.com	
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	
8684	Spital/Semmering	Posch	Sonja	Riegelweg 1a	0664 127 40 45	sonja@fokus-leben.net	fokus-leben.net
8774	Mautern	Rössler	Manfred	Seefeld 9	0699 177 77 222	mandy@diekinesiologie.at	www.diekinesiologie.at
8952	Irdning	Waltinger	Christine	Sonntagsweg 168/1	0650 413 79 46	chris.walt@gmx.at	
9020	Klagenfurt	An der Lan	Irmgard Carina	Babenbergerstr. 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	0680 55 44 107	kinesiologie@bknaus.at	www.bknaus.at
9020	Klagenfurt	Pfeifhofer	Josefine	Wiener Gasse 10/15	0676 60 74 533	vayana@gmx.at	www.vayana.at
9771	Berg/Drau	Taurer	Carmen	Oberberg 14	0650 47 21 221	info@sitara.co.at	www.sitara.co.at
9904	Thurn	Meirer	Herta	Thurn-Zauche 17a	0650 40 84 089	lempaedagogik@gmail.com	www.herta-meirer.at
D-81371	München/Sendling	Flechtenmacher	Dieter	Kidlerstrasse 1	+49 177 822 1374	office@flechtenmacher.net	www.flechtenmacher.net

Der ÖBK freut sich, neue Mitglieder begrüßen zu dürfen:

Level 3



Sonja Posch
Riegelweg 1a
8684 Spital/Semmering
Mobil: 0664 127 40 45
sonja@fokus-leben.net
fokus-leben.net

Level 3



Christian Rieder
Schneebergstraße 14
2601 Sollenau
Mobil: 0681 208 34 094
christian@energie4you.at
www.energie4you.at

Level 3



Martina Prüller
Feistring 51
8623 Aflenz-Land
Mobil: 0676 63 66 955
kinesiologie.mp@gmail.com

Level 3



Irmgard Gstettenhofer
Kirchenplatz 8/3
3386 Hafnerbach
Mobil: 0664/88439272
office@lebendig.cc
www.lebendig.cc

Level 3



Dipl.-Ing. Margot Spechtenhauser
Rembrandtstraße 29/14/13
1020 Wien
Mobil: 0699/10291400
margot.spechtenhauser@aon.at
www.praxis-spechtenhauser.at

Level 2

Thomas Tschernitschek
1150 Wien
Mobil: 0676 41 63 111

Level 2

Martina Lackner
9842 Mörtshach
Mobil: 0699 11 89 11 00

„Unsere KinesiologInnen sind Profis.“



**Vertrauen
Qualität
Sicherheit**

**zertifizierte
Aus- und
Weiterbildungen**

Im Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie finden Sie professionelle KinesiologInnen zur Unterstützung auf Ihrem Lebensweg, zur Realisierung Ihrer Ziele in Schule, Beruf, Alltag und Sport.

Alle Kontaktdaten von unseren Mitgliedern und Infos zu zertifizierten Aus- und Weiterbildungen finden Sie auf:

www.kinesiologie-oebk.at



Level 2

Evelyn Huber
4720 Kallham
Mobil: 0660 527 15 22

Level 1

Eva Stocker
9911 Assling



Vorsitzender

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



Stlv. Vorsitzende

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



Kooptiert

Sabine Seiter
1030 Wien
Tel.: 0676 507 37 70
sabine.seiter@chello.at



Kassier

Hubert Hodeček
1130 Wien
Tel.: 01 803 56 86
office@kinesiologiezentrum-team13.at



Stlv. Kassierin

Prof. Pia Scheidl
4100 Ottensheim
Tel.: 0664 403 94 90
kinesiologie@ottensheim.at



Kooptiert

DI Bernhard Knaus
1080 Wien
Tel.: 0680 55 44 107
kinesiologie@bknaus.at



Schriftführer

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



Stlv. Schriftführerin

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



Kooptiert

Ulrike Icha
1120 Wien
Tel.: 0680 218 52 15
ulrike.icha@utanet.at

ÖBK-Beirat für Wien, Burgenland:
ÖBK-Beirat für Steiermark:
ÖBK-Beirat für Tirol, Voralberg:
ÖBK-Beirat für Oberösterreich:
ÖBK-Beirat für Niederösterreich:
ÖBK-Beirat für Kärnten:

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
Mag. Herta Meirer • 9904 Thurn • 0650 40 84 089 • lernpaedagogik@gmail.com
Maria Obermair • 4030 Linz • 0676 618 90 33 • Salzburg: office@kinmo.at
Prof. Ortwin Niederhuber • 2301 Groß-Enzersdorf • 0664 46 34 353 • office@oeakg.at
DI Bernhard Knaus • 9020 Klagenfurt • 0680 55 44 107 • kinesiologie@bknaus.at

ÖBK Schaltstellen 2014

ÖBK Geschäftsstelle: Mag. Silvia Konrad Bakk. • 8054 Graz • 0676 409 19 50 • sekretariat@kinesiologie-oebk.at
ÖBK Homepage: DI Bernhard Knaus • 1080 Wien • 0680 55 44 107 • kinesiologie@bknaus.at
ÖBK Vereinszeitung "Impuls": Ulrike Icha • 1060 Wien • 0680 218 52 15 • impuls@kinesiologie-oebk.at
ÖBK Facebook: Mag. Silvia Konrad Bakk. • 8054 Graz • 0664 94 39 068 • fan@kinesiologie-oebk.at

NÄCHSTE TERMINE:

KLAUSUR 2. - 3. JULI 2015

Treffen der Vorstandsmitglieder und der Mitarbeiter von Arbeitskreisen. Zweck ist:
Fertigstellen von Projekten und Festsetzen von weiteren Projekten im ÖBK
Begutachtung von neu eingereichten Kinesiologie-Methoden

GENERALVERSAMMLUNG 16. OKTOBER 2015

Linz: 10 - 13 Uhr Fortbildung für Mitglieder des ÖBK / 15 - 17 Uhr Generalversammlung

Berichte des Vorstandes und der Arbeitskreise
Kassenbericht und Budget für das kommende Jahr
Bericht des Kassenprüfers
Entlastung des Vorstandes
Neuwahl des Vorstandes
Beratung und Beschlussfassung über Anträge und künftige Aktivitäten

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 kinesiologiespezifi-
sche Kurse) vom Öster-
reichischen Berufsverband
für Kinesiologie anerkannt

Touch for Health (TfH)



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

1030	Wien	Rettenbacher	Winnie	www.winnerettenbacher.at
1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at
1060	Wien	Salomon	Patricia	members.aon.at/patricia.salomon
1080	Wien	Knaus	Bernhard	www.bknaus.at
1090	Wien	Kovacs	Otto	www.everydaybalance.at
1090	Wien	Übel	Rudolf	www.energy-world.at
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	www.energy-world.at
1110	Wien	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
1130	Wien	Hodecek	Hubert	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1130	Wien	Ribitsch	Stefan	www.ribitsch.eu
1170	Wien	Holl	Ulrike	www.leap-gehirnintegration.com
1230	Wien	Brem	Brigitte	brigitte.brem.at
1230	Wien	Hacker	Verena	www.verena-hacker.at
2100	Korneuburg	Krapfenbacher	Monika	www.krapfenbacher.com
2230	Gänserndorf	Neubauer	Claudia	www.kinesiologie-neubauer.at
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oekg.at
2301	Groß-Enzersdorf	Picolin	Marianne	www.kinesiologie-austria.com
2304	Orth/Donau	Zobl	Ingmar Simon	www.ingmarzobl.at
2333	Leopoldsdorf	Wukicsevsits	Margit	www.kinesiologie-und-nlp-im-team.businesscard.at
2340	Mödling	Luick	Forella Michaela	www.mehrenergie.at

2340	Mödling	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
2601	Sollenau	Rieder	Christian	www.energie4you.at
2731	St. Egyden	Grill	Maria	
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	www.sabinebuchinger.at
4030	Linz	Obermair	Maria	www.kinmo.at
4040	Linz	Lehner	Michaela	www.lifeandvision.net
4040	Linz	Pötscher	Evelyn	www.dynamischeenergien.at
4400	St. Ulrich	Schmidt-Kordon	Margarita	
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	www.kinesiologie-mw.at
4950	Altheim	Hager	Erich	www.igl.or.at
5020	Salzburg	Gottas	Birgit	www.allesfließt.at
6020	Innsbruck	Philipp	Michaela	www.kinesiologie-innsbruck.com
6176	Völs	Gstrein	Ferdinand	
6890	Lustenau	Grabher	Christine	www.system-loesungen.at
7400	Oberwart	Bencsics	Ursula	www.lkms.at
8010	Graz	Flechtenmacher	Dieter	www.flechtenmacher.net
8020	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
8632	Gußwerk	Waxenegger	Ingrid	
9020	Klagenfurt	Knaus	Bernhard	www.bknaus.at
9904	Thum	Meirer	Herta	www.herta-meirer.at

Brain Gym®



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

1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at
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
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
4040	Linz	Pötscher	Evelyn	www.dynamischeenergien.at
4400	St. Ulrich	Schmidt-Kordon	Margarita	

4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	http://lichtblicke4you.at
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	www.kinesiologie-mw.at
4963	St.Peter/Hart	Fink	Gabriele	www.finkin.at
5082	Grödig	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
8054	Graz	Konrad	Silvia	
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.lklakaustria.com
4963	St. Peter/Hart	Fink	Gabriele	www.finkin.at
8523	Frauental	Schmuck	Roswitha	www.emotionales-wohlfinden.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	
4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	www.lichtblicke4you.at
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	www.kinesiologie-mw.at
4782	St. Florian bei Schärding/Inn	Scharinger	Renate	

6152	Trins in Tirol	Krakers	Mimmy	
6176	Völs	Gstrein	Ferdinand	
8020	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at

Learning Enhanced Acupressure Program® (LEAP®)



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

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

Akademische Kinesiologie der ÖAKG® (AKDK®)



Die Akademische Kinesiologie® wurde als dreijährige Ausbildung aufbauend auf die Psychosomatische Kinesiologie der ÖAKG von Susanne Bichler-Lajda entwickelt. Wissenschaftliche Orientierung ist genauso ein Standbein, wie psychotherapeutische Techniken und Energiebewusstsein. Nur international anerkannte und praktizierte Inhalte sind in die AKDK integriert. Der Erfolg dieser und mit dieser Methode basiert auf der Kombination von weiterentwickelten kinesiologischen Methoden der Begründer, dem direkten Kontakt mit dem/der KlientIn, wodurch sich die Alpha-Zustände selbstverständlich ergeben, und der Miteinbeziehung systemischer Zusammenhänge.

1180	Wien	Luftensteiner	Irmgard	
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oekg.at
2301	Groß-Enzersdorf	Picolin	Marianne	www.kinesiologie-austria.com

2304	Orth/Donau	Zobl	Ingmar Simon	www.ingmarzobl.at
2340	Mödling	Elmer	Regina	www.balance4u.co.at

Amaté – Kinesiologie® (AKI®)



Die Amaté Kinesiologie ortet und balanciert Ungleichgewichte im Energiekörper und seinen Chakren sowie interne und externe energetische Interaktionen und Verhaltensweisen des Energiewesens. Die präzise Abfrage mittels Muskeltest setzt die energetische Integrität des Testers voraus weshalb Selbsterfahrung Teil der Ausbildung ist. Auch Gesprächsführungstechnik wird für eine professionelle Vor- und Nachgesprächsführung unterrichtet. Die AKI® eignet sich als wirksames Werkzeug zur Bearbeitung energetischer Hintergründe von Stress und vielfältigen Anliegen des täglichen Lebens.

1200	Wien	Mikisch	Andrea	www.amate.at
------	------	---------	--------	--------------

1200	Wien	Mikisch	Herbert	www.amate.at
------	------	---------	---------	--------------

Applied Physiology (AP)



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

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

Balance Kinesiologie® (BK®)



Die BALANCE Kinesiologie® wurde von Ruth Berghofer entwickelt. Durch die Kombination fundierter Gesprächsführungs- und Coachingkompetenz mit dem kinesiologischen Muskeltest können Kunden effizient und lösungsorientiert zu vielen beruflichen und persönlichen Problemstellungen unterstützt werden. Ziel ist dabei die Erweiterung von Persönlichkeit, Selbstreflexionsfähigkeit und Selbstbewusstsein. Der in 10 Jahren Forschungsarbeit ständig weiterentwickelte BALANCE Kinesiologie®-Testkatalog ist ein überaus wirksames Werkzeug für die Lösung von Stress, der Stärkung von Wohlbefinden und Gesundheit. Die BK-Ausbildung (mit Diplom-Abschluss als Coach inkludiert) wird in Graz und München angeboten.

8045	Graz	Berghofer	Ruth	www.balanceakademie.at
------	------	-----------	------	------------------------

Cranial Fluid Dynamics® (CFD®)



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

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

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

Diplom-Kinesiologie der Wiener Schule (DKWS)



Die Diplomausbildung der Wiener Schule wurde von Sabine Seiter ins Leben gerufen. Geboten wird eine kompakte Ausbildung auf Basis der klassischen Kinesiologiemethoden Touch for Health, Brain Gym® und Hyperton-X. Im Rahmen der Ausbildung wird auf individuelle und gruppendynamische Prozesse der Teilnehmer eingegangen, Selbsterfahrung und die Sicherheit für die praktische Umsetzung sind wesentliche Schwerpunkte.

1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at
------	------	--------	--------	---------------------------

8020	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.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.

4060	Leonding	Lehner	Johanna	www.liklakaustria.com
------	----------	--------	---------	-----------------------

Holleis-Methode



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

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

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

Integrierte Wahrnehmungskinesiologie® (IWK®)



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

8020	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
------	------	-----------	-----------	-----------------------

Kinesiologie nach Dr. Klinghardt®



Die Kinesiologie nach Dr. Klinghardt® besteht aus drei Teilen: Autonome Regulations-Testung (ART), Psycho-Kinesiologie nach Dr. Klinghardt® (PK), Mentalfeld-Technik nach Dr. Klinghardt® (MFT). Dr. Klinghardt hat in den 30 Jahren seiner Tätigkeit als Arzt ein ganzheitliches Heilmodell entwickelt, die alle Ebenen des Menschen anspricht und in seinem Therapiekonzept berücksichtigt. Die „Heilpyramide“ umfasst die physische, emotionell/energetische, mentale, intuitive und spirituelle Ebene.

1070	Wien	Grosch	Ulrike Simona	www.kinesiologie-in-wien.at
------	------	--------	---------------	-----------------------------

2331	Vösendorf	Souy	Silvia	www.souy.at
------	-----------	------	--------	-------------

Mensch Sein Kinesiologie (MSK)



MSK ist die Essenz aus Do-Ri Amtmanns Arbeit mit Kinesiologie nach 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	Hawicek	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
------	------	---------	-------	--------------------------

4710	Grieskirchen	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 wird 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	www.nkinstitute.at
6370	Kitzbühel	Eder-Kühr	Petra	www.pedergogik.com

Ontologische Kinesiologie (OK)



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

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

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

Physioenergetik®

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

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

1130	Wien	Van Assche	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.oeakg.at
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oeakg.at

2301	Groß-Enzersdorf	Picolin	Marianne	www.kinesiologie-austria.com
2304	Orth/Donau	Zobl	Ingmar Simon	www.ingmarzobl.at
2340	Mödling	Elmer	Regina	www.balance4u.co.at

Sportkinesiologie

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

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

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

Stress Indicator Point System (SIPS)

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

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

Ergänzende kinesiologische 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.oeakg.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.

5082	Grödig	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, Spagyk, Blüten u.a.

1120 Wien, Oswaldgasse 65
Telefon 01 - 802 02 80
Email office@metatron-apo.at
Internet www.metatron-apo.at



**VEGA
NOVA**
LEBEN IN BEWEGUNG

SCHUHE
STÜHLE
BETTEN
SCHLAFSOFA

4400 Steyr, Grünmarkt 14
Telefon 07252 81643
Email office@veganova.at
Internet www.veganova.at



PyroJet®
Eleganter Schmuck und
Schutz vor Elektromog
- in einem -

Fa. Yogamar / Philipp Henn
D-40545 Düsseldorf, Vossen links 10
Telefon +49(0)211/30 26 424
Email info@yogamar.de
Internet www.yogamar.de



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 Schlachtnner
1140 Wien, Hütteldorferstr. 277/1/1
Telefon 0676 602 70 73
Email w_schlachtnner@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**

8382 Mogersdorf 298
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 ist!

Aura-Soma®, Farbpflegeprodukte,
Australische Bush-Blüten, Edelstein-
Naturkosmetik und Körperpflege-Produkte

1030 Wien, Ungargasse 12/1-3
Telefon 0699 1 55 55 677
Email office@esencia-natural.at
Internet www.esencia-natural.at



calmodo
termine einfach online buchen

Termine mit Kundinnen und Kunden online
vereinbaren und organisieren.

1150 Wien, Palmgasse 10
Telefon 0676 40 10 779
Email info@calmodo.com
Internet www.calmodo.com



ÖBK Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

Mitgliedschaft

Liebe Interessentin, lieber Interessent, liebe Kolleginnen und Kollegen!

Der Österreichische Berufsverband für Kinesiologie (ÖBK) sieht sich als die Vertretung aller Kinesiologen und an der Kinesiologie interessierten Menschen in Österreich. Durch Ihre Mitgliedschaft unterstützen Sie die Arbeit des ÖBK, die Verbreitung und Akzeptanz der Kinesiologie in der Öffentlichkeit, sowie die Idee eines Gemeinsamen.

Die Kinesiologie ist in Österreich eine der verbreitetsten Arbeitsmethoden im Bereich der Energetiker. Eine Reihe von Einzelkämpfern gründete 1995 den Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie, um Strukturen und Qualitätsstandards für unseren Beruf zu schaffen. Bis zum heutigen Tag ist es gelungen, unsere Arbeit auf einen hohen Ausbildungsstand zu bringen und den AnwenderInnen einen Platz innerhalb der Energetiker und unserer Gesellschaft zu schaffen, wo die Ideen und Philosophien der Methoden und ethischen Ansprüche umgesetzt werden, die diese wertvolle Arbeit braucht. Der ÖBK ist zu einer zentralen Stelle in Österreich geworden, über die alle, die in kinesiologischer Ausbildung stehen bzw. eine solche abgeschlossen haben, die Entwicklung ihres eigenen Berufes mitgestalten können.

Die Umsetzung einer großen Idee benötigt die Bündelung aller positiven Kräfte in unserem Land. Wir laden Sie ein, diese Kraft zu unterstützen und an ihr Teil zu haben.

Mag. Christian Dillinger
Vorstand des ÖBK

Für weitere Informationen zur Mitgliedschaft bzw. Anmeldung wenden Sie sich bitte an die ÖBK Geschäftsstelle:
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	Fördermitgliedschaft
Jahresbeitrag	€ 135,-	€ 65,-	€ 25,-	€ 25,- gerne auch mehr
Voraussetzungen	<p>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.</p>	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 uzupgraden.	Sie wollen die Kinesiologie, ihre Entwicklung und Verbreitung in Österreich unterstützen.
Anerkennung der Statuten des ÖBK und der ethischen Grundwerte der Kinesiologie.				
Nachweis der Anerkennung durch den ÖBK	Mitgliedszertifikat	-----	-----	-----
Ermäßigungen bei Veranstaltungen und Partnern des ÖBK	Mitgliedsausweis			
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	<p>So können Sie Ihren Klienten bestätigen, dass Sie als Mitglied hohen Qualitätskriterien entsprechen: Berechtigung zur Verwendung des ÖBK-Logos.</p>	-----	-----	-----
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	<p>Bitte immer bis <u>spätestens 31. Jänner</u> für das aktuelle Jahr auf das Konto des ÖBK bei der Raiffeisenbank Kleinmünchen Linz, BLZ: 34226, Kntnr.: 332387 IBAN: AT94342260000332387 BIC: RZOOAT2L226</p>			
Spenden	Wir freuen uns auch über jeglichen Beitrag, mit dem Sie die Arbeit des ÖBK unterstützen und danken Ihnen dafür.			



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. Nutzen wir doch Synergien, um uns als kompetente, leistungsstarke Berufsgruppe in der Öffentlichkeit zu präsentieren!

Arbeitskreise:

- Berufsbild / Ausbildungskriterien
- Ethik
- Fachzeitschrift Kinesiologie IMPULS
- Öffentlichkeitsarbeit



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:

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

Einverständniserklärung

- Ich bestätige, dass die oben angeführten Angaben der Richtigkeit entsprechen.
 Ich anerkenne die **ÖBK-Statuten*** und die **ethischen Grundwerte in der Kinesiologie***.
 Ich habe mich mit den Bestimmungen zur Benutzung des **ÖBK-Logos*** (Level 3) und jenen zur Nutzung des **ÖBK-Folders*** (Level 3, Level 2) vertraut gemacht und stimme diesen zu.
 Ich erkläre mich bereit, meine Mitgliedsbeiträge verlässlich bis spätestens 31. Jänner des aktuellen Jahres auf das Konto ltd. 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

Bitte ausschneiden und ausgefüllt zusenden an die ÖBK-Geschäftsstelle: sekretariat@kinesiologie-oebk.at Kegelgasse 40/1/45, 1030 Wien



„Die Aura-Soma® Massage“

Vicky Engham, die Entwicklerin dieser speziellen Massageform, vermittelt in diesen vier Tagen die wohltuende **Chakra Balance Massage** anhand der Flaschenzuordnung nach **Vicky Wall**. Für alle geeignet, die das **AURA-SOMA® Farbsystem** in ihre Arbeit oder den Alltag zum Wohle von Familie und Freunden integrieren möchten.
Keine Vorkenntnisse erforderlich. Mit deutscher Übersetzung

Seminartermin:

7. - 10. Mai 2015

Seminarleitung:

Vicky Engham

Veranstaltungsort:

VAV Gebäude, 1030 Wien

Seminarausgleich:

EUR 570,- Frühbucherpreis

Bei verbindlicher Anmeldung und Bezahlung bis 20. Februar 2015, danach EUR 620,-

**Vicky Engham -
Erstmalig in
Österreich**



„Numerologie & Australische Busch-Blüten“

Ian White, der Begründer von **ABFE** und „Vater“ der **Busch-Blüten Essenzen**, zeigt auf eindrucksvolle Weise die Verbindung seiner Blüten-Essenzen zur Numerologie. Mithilfe der Essenzen ist es möglich, eine Überbetonung bzw. ein Fehlen bestimmter Attribute auf einfache Art und Weise zu harmonisieren.
Keine Vorkenntnisse erforderlich. Mit deutscher Übersetzung.

Seminartermin:

4 - 5. Juli 2015

Seminarleitung:

Ian White

Veranstaltungsort:

Wien Umgebung, Details folgen

Seminarausgleich:

EUR 380,- Frühbucherpreis

Bei verbindlicher Anmeldung und Bezahlung bis 6. April 2015, danach EUR 440,-

**Numerologie -
Erstmalig in
Österreich**



„Kommunikation des Herzens“

Das Training „**Kommunikation des Herzens**“ fördert die **Kommunikationsfähigkeit** als eine Kunst, mit Menschen zu sein. Es unterstützt Meditation, Liebe und Bewusstheit und behandelt viele weitere Themen. Es benutzt die Einsichten der modernen Psychologie, um jenseits des psychologischen Rahmens, jenseits des Verstandes zu gehen und das Wesen, das **SEIN** aufzudecken.
Keine Vorkenntnisse erforderlich. In deutscher Sprache.

Seminartermin:

13. 8. 2015 ab 18.00 Uhr - 19. 8. 2015 ca. 15.00 Uhr

Seminarleitung:

Rahasya Dr. F. Kraft

Veranstaltungsort:

Seminarhaus „Die Lichtung“, Rastenberg, Österreich

Seminarausgleich:

EUR 675,- Frühbucherpreis

Bei verbindlicher Anmeldung und Bezahlung bis 28. Mai 2015, danach EUR 750,-

**Nach 7 Jahren
erstmalig wieder in
Österreich**

Anmeldung und weitere Informationen

Esencia Natural | Aura-Soma® Österreich

1030 Wien, Ungargasse 12 • Tel. 01 815 03 49-0 • office@esencia-natural.at

www.esencia-natural.at • www.aura-soma-oesterreich.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



Mag. Maria Gabriel
Physioenergetikerin
office@metatron-apo.at

...im Dienste aller Kinesiologen

Herstellung aller Testsätze

Kompetente Beratung
durch Kinesiologen

Firmentestsätze

Therapeutenkarte

BioPure.eu, Viteras

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

