

Nr. 35 / 1. Halbjahr 2016

€ 7,--

IMPULS

DAS MAGAZIN DES ÖSTERREICHISCHEN BERUFSVERBANDES FÜR

KINESIOLOGIE



KinesiologInnen
in Ihrer Nähe

Kinesiologielehrgänge

Kinesiologieübungen

Thema
LIEBE

IHR
persönliches
Exemplar

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

Mischbare Gemmomazerate:

ABWEHRSTARK!

*Gemmoplant® Mazerate:
Mit der Kraft der Knospen
für ein starkes Immunsystem*

PFLANZLICH



71 Gemmo-Mazerate und 29 Gemmo-Mischungen

www.gemmoplant.at, erhältlich in allen österreichischen Apotheken



**APOTHEKE ZUR
KAISERKRONE**

GROSSHANDEL

Mariahilfer Straße 110 • 1070 Wien • 01 526 26 46 111 • www.kaiserkrone.at

Und hätten wir die Liebe nicht ...

Liebe: Da denken wir wahrscheinlich gleich einmal an die Beziehung zwischen zwei Menschen oder an die Liebe zwischen Eltern und ihren Kindern. Vielleicht auch noch an die zu unseren Haustieren, zur Natur und an die Liebe zu den schönen Dingen des Lebens...

Egal wie wir *Liebe* definieren – ob als tief, echt oder täuschend, leidenschaftlich oder gewohnheitsmäßig, selbstlos oder selbstaufgebend – das Thema berührt uns.

Liebe zeigt sich ...

In einer großen Pflegeeinrichtung für (geistig) behinderte Menschen betreue ich mehrere KlientInnen. Obwohl ich dort „nur“ mehrere Stunden pro Woche tätig bin, fühle ich manchmal in dieser Zeit Ungeduld in mir hochkommen, wenn Balancen nicht so „geschmiert“ laufen, wie ich es gerne hätte, wenn meine KlientInnen „mir nicht folgen wollen“. Ganz anders aber die PflegerInnen, die – fix angestellt – jeden Tag aufs Neue mehrmals die Toilette durchführen und Windeln wechseln, morgens, mittags und abends Essen geben, dazwischen mit Speichel und Kot in Berührung kommen und dabei weder die Geduld verlieren, noch ein Wort des Unmuts und Überdresses äußern. Wie ist das möglich?

Hier ist offenbar mehr im Spiel, als bloß seinen „Job machen“. Spüre ich da den Stoff, der all unser Leben zusammenhält? Ein Motor in unserem Zusammenleben, etwas, das uns erst zu sozialen Wesen macht? Erst einmal zu geben und nicht gleichzeitig ans Nehmen, an einen Ausgleich zu denken. Freundlich zu sein aus sich heraus, weil das unserer Natur entspricht. Lässt sich auch da das finden, was wir Liebe nennen? Etwas, das sich als Netz durch unsere Beziehungen, den Beziehungen zwischen allen Lebewesen und zwischen uns Menschen webt, aber auch in unseren Beziehungen zu unserer Erde, zu unserer Welt? Abseits von Berechnungen und Bedingungen? Ist es das, was uns unser Zusammenleben erleichtert, auch dann, wenn es mit viel Aufwand verbunden ist?! Nicht geknüpft an den Gedanken – modern ausgedrückt – einer Win-Win – Situation, wo Bedacht genommen würde, dass alle Parteien in einem Geschäft mit Gewinn aussteigen.

Bedingungslos ...

Mütter bringen ihre Kinder in bedingungsloser Liebe zur Welt. Sie schenken ihnen das Leben, ohne dafür eine Gegenleistung zu verlangen. Bedingungslos! Selbstlos! Als Selbstverständlichkeit, die im Lebewesen steckt und ohne die wir gar nicht existieren würden. Jede Geburt ein großes, jede Minute in der Menschenpflege im Pflegeheim, vielleicht auch in jeder empathisch gegebenen Verkaufsberatung ein kleines Geschenk, ein Geschenk, das nichts zurückverlangt.

Geschenke ans Leben ...

Ich, jedenfalls, habe erst vor kurzer Zeit ein solches Geschenk bekommen: Die vierjährige Anna begleitete gemeinsam mit ihrer Mutter ihre elf Monate alte Schwester Tina in meine Praxis. Ich sollte Tina unterstützen, ihren Geburtsstress abzubauen.

Das was Anna mir – vor gut drei Jahren selbst bei mir in Behandlung – an vorausseilender Freude und Wärme entgegengebracht hatte, war eines meiner schönsten Geschenke in letzter Zeit: Dieses Leuchten und Strahlen in ihren Augen erinnerte mich an die Kinderaugen vor der Weihnachtskrippe. Ein bedingungsloses Annehmen meiner Person, ein von Grund auf begeistertes „In-Beziehung-Treten“ mit mir. Und so noch nebenbei: Die geschwisterliche Liebe zwischen den beiden zu erleben, waren wunderschöne Momente. Auch solche Augenblicke machen unsere Arbeit, unseren Kontakt mit Menschen aus. Geschenke in Form von Liebe in Reinkultur, wie sie uns immer wieder begegnet.

Aber auch mit jeder neuen Ausgabe des Impuls Kinesiologie erleben wir Ähnliches: Wiederum haben zahlreiche und namhafte AutorInnen unseren *Impuls Kinesiologie* bereichert. Gegeben, ohne dafür ein Honorar zu bekommen. Auch da schwingt was mit: Eine Freude, etwas Schönes entstehen zu lassen. Diese Freude ist dann offenbar Lohn genug für die Arbeit, die hinter solchen Artikeln stehen. Diesmal Themen rund um die Liebe: Vom Altmeister des Humors, Charly Chaplin, über Gemeinsamkeiten, die sich anziehen bis zum Beruf als Berufung. Vom Thema Selbstliebe bis hin zu biologischen Themen, eingebettet in eine ganze Reihe von Übungen zur Aktivierung und Harmonisierung unserer Herzensangelegenheiten. Aber auch kontrapunktisch zur leidigen Registrierkassenpflicht und zum Thema Sucht haben wir was anzubieten.

So nehmen Sie dieses neueste Exemplar unserer Zeitung als Geschenk an. Wir freuen uns, wenn Sie es wert finden, sich darin zu vertiefen. Erinnern wir uns an ein Wort von Johann Wolfgang von Goethe: „Es muss von Herzen kommen, was auf Herzen einwirken soll.“

Möge der eine oder andere Artikel Ihr Herz berühren ...

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 2016
Abgabeschluss für Manuskripte ist der 30. Juni 2016



Abgabeschluss für Manuskripte und Schaltungen: 30. Juni 2016

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** Als ich mich selbst zu lieben begann
In Gedenken an Charlie Chaplin
IMPULS-Redaktion

- 8** "LIEBE" oder LIEBE
von Prof. Mag. Herta Meirer

- 10** Die liebevolle Verbindung
Die "Liegende Acht"
von Mag. Christian Dillinger

- 14** PREMA
Bedingungslose -
allumfassende Liebe
von Monika Übel-Helbig

- 16** Liebe und Sinne
von Mag.a Elisabeth Kenda

- 18** VAKOG
ist der "Zauberschlüssel"
von Barbara Schusta

- 21** FREEZE-FRAME
Herzintelligenzübung
Liebe - Achtsamkeit -
Entschleunigung
von Dr. Karin Neumann

- 24** Die Liebe zur Arbeit
Wähle einen Beruf, den du liebst
von Christine Grabher

- 26** Das schwierige Thema
FORTPFLANZUNG
von Judith Rauch

- 28** Eifersucht
Wenn die Gefühle Amok laufen
von Nicole Simon

- 30** Broken-Heart-Syndrom
schützt vor Herzschäden
von www.heilpraxisnet.de

- 31** Kinesiologische Übung
"Lassen Sie Ihr Herz aufgehen"
Brain Gym® - 7 Dimensionen der
Intelligenz
von Mag. Christian Dillinger

- 32** GEMEINSAMKEITEN
ziehen sich an
von Dr. Christian Wolf



- 34** Das Hormonsystem -
ein komplexes Netzwerk
Zum Einsatz von Heilpilzen
bei Hormonstörungen

von HP Cathrin Battaglia

- 38** PLAKAT
Die Organuhr
"Alles hat seine Zeit"

von Ulrike Icha

- 40** Liebes - Essen und
Essens-Liebe
aus der Metabolic-Balance Küche
von Romana Kreppel

- 42** Karnismus
Warum wir Hunde lieben und
Schweine essen
von www.vegan.at

- 44** Liebe - Respekt
Selbstliebe - Selbstachtung
von Romana Kreppel

- 46** Kinesiologische Übung
"POSITIVE PUNKTE"
Stirnbeinhöcker
von Mag. Sabine Seiter

- 47** Pflanzen besitzen eine
besondere Intelligenz
Haben Pflanzen Gefühle?
von Elke Bodderas

- 50** Unerklärliche Heilungen
bei Krebs
"Sich lieben lernen"
*von Josef Miligui und
IMPUS-Redaktion*

- 52** Liebe zum Sport -
oder Sucht?
Michaela Philipp im Gespräch
mit Michaela Meisl
von Prof. Mag. Michaela Philipp

- 54** Ding Shu Gong
"Den Baum umarmen"
IMPULS-Redaktion

- 56** Do-Ri Amtmann
Ehrenmitglied des ÖBK
von Mag. Sabine Seiter

- 57** Neues aus der WKO
"Das 3-Ebenen-Modell"
von Monika Übel Helbig

- 58** Mitteilung
zu Touch for Health
- Aufklärung zu den Tfh-Kursen
- Die neuen Tfh-InstruktorInnen
von Mag. Ortwin Friedrich Niederhuber

- 60** Neue Steuerregeln 2016
- Registrierkassenpflicht
- Belegpflicht
- Einzelaufzeichnungspflicht
von ÖBK-Redaktion / Ulrike Icha

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

- 64** Neue Mitglieder des ÖBK

- 65** ÖBK-Vorstand

- 66** ÖBK-Kursanbieter
Kinesiologie-Ausbildungen

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

- 71** ÖBK-Mitglied werden
Infos, Serviceleistungen,
Leistungsprofil, Anmeldeformular



***"Wer das Leben
zu ernst nimmt,
braucht eine Menge Humor,
um es zu überstehen."***

CHARLIE CHAPLIN (1889–1977)

Als ich mich selbst zu lieben begann

Als ich mich selbst zu lieben begann,
erkannte ich, dass Seelenschmerz und emotionales
Leiden nur Warnzeichen sind dafür, dass ich
entgegen meiner eigenen Wahrheit lebe.
Heute weiß ich, das ist "AUTHENTISCH SEIN".

Als ich mich selbst zu lieben begann,
verstand ich, wie sehr es jemanden beeinträchtigen
kann, wenn ich versuche, diesem Menschen meine
Wünsche aufzuzwingen, auch wenn ich eigentlich
weiß, dass der Zeitpunkt nicht stimmt und dieser
Mensch nicht dazu bereit ist - und das gilt auch,
wenn dieser Mensch ich selber bin.
Heute nenne ich das "RESPEKT".

Als ich mich selbst zu lieben begann,
hörte ich auf, mich nach einem anderen Leben zu
sehnen, und ich konnte sehen, dass alles, was mich
umgibt, mich einlädt zu wachsen.
Heute nenne ich dies "REIFE".

Als ich mich selbst zu lieben begann,
verstand ich, dass ich mich in allen Umständen stets
zur rechten Zeit am richtigen Ort befinde und alles
genau zum richtigen Zeitpunkt geschieht.
Von da konnte ich gelassen sein.
Heute nenne ich dies "SELBST-VERTRAUEN".

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich es
sein lassen, mir meine eigene Zeit zu stehlen, und
ich hörte auf, große Zukunftsprojekte zu entwerfen.
Heute mache ich nur das, was mir Freude bereitet
und mich glücklich macht, Dinge, die ich gerne tue
und die mein Herz zum Lachen bringen - und ich
tue sie auf meine Weise und in meinem Rhythmus.
Heute nenne ich das "EINFACHHEIT".

Als ich mich selbst zu lieben begann, befreite ich
mich von allem, was nicht gesund ist für mich -
Nahrung, Menschen, Dinge, Situationen - und von
allem, was mich herunterzieht und mich von mir
wegzieht. Erst nannte ich diese Haltung einen
"GESUNDEN EGOISMUS".
Heute weiß ich, das ist "SELBSTLIEBE".

Als ich mich selbst zu lieben begann, ließ ich es
sein, immer recht haben zu wollen, und seitdem
habe ich mich viel weniger geirrt.
Heute habe ich entdeckt, das ist MÄSSIGUNG
(wahre BESCHEIDENHEIT).

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich
geweigert, weiterhin in der Vergangenheit zu leben
und mich um die Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich
nur für diesen Augenblick, wo ALLES stattfindet.
Heute lebe ich jeden Tag einfach nur Tag für Tag,
und ich nenne es ERFÜLLUNG.

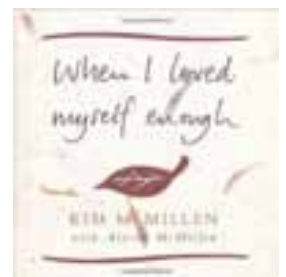
Als ich mich selbst zu lieben begann, erkannte ich,
daß mein Denken mich verstören, unruhig und krank
machen kann. Doch als ich es mit meinem Herzen
verbunden hatte, wurde mein Verstand ein wertvoller
Verbündeter. Diese Verbindung nenne ich heute
WEISHEIT DES HERZENS.

Wir brauchen uns nicht länger fürchten vor Argu-
menten, Konfrontationen oder vor jeglicher Art von
Problemen mit uns selbst oder mit anderen. Selbst
Sterne stoßen zusammen, und aus ihrem Zusam-
menprall werden neue Welten geboren. Heute weiß
ich, das ist "Leben"!



In den Medien werde der Text "Als ich mich selbst zu lieben begann" *Charlie Chaplin* zugeschrieben. Gerüchten zufolge soll er die Verse während seiner Feier zum 70. Geburtstag vorgetragen haben.

Der englische Originaltext wurde jedoch von der amerikanischen Autorin **Kim McMillen** verfasst. Das Büchlein mit dem Titel: "When I Loved Myself Enough" wurde 2001 von ihrer Tochter Alison in Druck gebracht. Zwei Jahre später, 2003, wurde es von einem brasilianischen Verlag (Sextante) ins Portugiesische übersetzt und in Brasilien veröffentlicht. Ende 2003 brachte ein brasilianischer Charlie Chaplin Fan einen Auszug der Verse in den Umlauf. Diese Version wurde bald darauf ins Deutsche übersetzt und ist aktuell als "Charlie Chaplin - Geburtstagsgedicht" bekannt.



Quellen: Foto Chralie Chaplin mit Hut : von P.D Jankens (Fred Chess) [Public domain], via Wikimedia Commons / Foto 70. Geburtstag von Charlie Chaplin: von Evers, Joost / Anefo [CC BY-SA 3.0 nl (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/nl/deed.en>)], via Wikimedia Commons / Recherchen zur Herkunft des Textes: Wolfgang Zeitler, Olaf Hantl (Frankfurt)

A photograph of a young couple sitting at a table in a restaurant. The woman, with long dark hair, is laughing and holding a glass of white wine. The man, with short dark hair and a beard, is smiling and leaning towards her. They are both wearing formal clothing: a black dress for the woman and a dark suit with a white shirt and tie for the man. The table in front of them has a white tablecloth, a glass of water, and a plate with food. The background is slightly blurred, showing the interior of the restaurant.

„LIEBE“ oder LIEBE ?

Ganz egal wo Menschen auf der Welt zu Hause sind, egal welcher Rasse oder welchem Kulturkreis sie angehören: jeder Mensch wünscht sich geliebt zu werden und jemanden zu haben, den er/sie lieben kann. Und so meinen die meisten Menschen, wenn sie nur den „idealen“ Partner finden könnten würde das weitere Leben in Liebe und Glück und immerwährender Zufriedenheit verlaufen.

Tatsache ist jedoch, dass in Mitteleuropa z. B. die Scheidungsraten stark ansteigen. Die höchste Scheidungsrate hat Belgien (71 Prozent), gefolgt von Portugal (68 Prozent) und Ungarn (67 Prozent). In Österreich lag die Scheidungsrate zuletzt bei 47 Prozent und somit über dem Durchschnitt in der EU (44 Prozent).

Was meinen wir also, wenn wir von „Liebe“ sprechen?

Was meinen wir, wenn wir von „Liebe“ sprechen?

Üblicherweise meinen wir damit die „persönliche“ Liebe – also die Liebe auf der körperlichen (materiellen) Ebene. Auf dieser Ebene sehnen wir uns danach, von anderen geliebt zu werden. Von unseren Eltern, unserem Partner/unserer Partnerin, unseren Kindern, Freunden. Und wir messen den Grad ihrer Liebe daran, wie sehr sie uns zustimmen, verstehen, respektieren, begehren und unterstützen – kurz: wie wichtig wir ihnen sind. „Wenn Du mich wirklich liebst, dann....“ ist das oft unbewusst gelebte Maß unserer Liebesempfindung auf dieser Ebene. Wir leben damit in der Täuschung, dass uns der andere glücklich machen kann und auch sollte. Wenn uns der andere zustimmt, empfinden wir Harmonie und fühlen uns geliebt. Aber wenn sich die erwartete/erwünschte liebevolle Zuwendung durch den Alltag, durch Herausforderungen oder Ablösungsprozesse verringert, leiden wir unter der vermeintlichen „Lieblosigkeit der anderen“, fühlen uns unverstanden, zurückgewiesen, abgeschnitten von der Liebe.

Solange wir von anderen Menschen etwas erwarten, lieben wir nicht wirklich. –

Wir wollen etwas! Wir leben damit in der fordernden, egoistischen Liebe. Und diese Art von Liebe ist (normalerweise unbewusst) manipulativ.

Woran erkennen wir, ob wir uns in dieser erwartungsvollen, manipulativen „Liebe“ befinden? Unsere Reaktionen zeigen es.

Beispiel: Ein Mann führt seine Partnerin zum Essen in ein besonders teures Restaurant aus. Ihr schmeckt das Essen aber nicht und sie äußert das auch. Wenn er daraufhin verstimmt, gekränkt/beleidigt reagiert, dann deshalb, weil er sich von dieser Einladung etwas von ihr erwartet hat: vielleicht wollte er sie in eine besonders gute Stimmung bringen, um nach dem Restaurantbesuch Sex zu haben; oder er erwartete sich, leichter ihre Zustimmung zum Kauf eines neuen Autos zu bekommen, das er gerne hätte; oder er erwartete sich einfach ihre Anerkennung/Bewunderung/Wertschätzung, weil er so viel Geld für sie ausgegeben hat. Werden aber seine Erwartungen enttäuscht, reagiert er frustriert.

Oder: Eine Frau kocht für ihren Mann etwas besonders Aufwändiges – er isst jedoch, ohne einen begeisterten Kommentar abzugeben. Wenn sich die Frau daraufhin enttäuscht in gekränktes Schweigen zurückzieht, oder ihm Vorwürfe macht, dass er ihr liebevoll zubereitetes Essen gar nicht schätze, dann deshalb, weil er die von ihr erwartete Anerkennung/Wertschätzung/Bewunderung nicht ausgedrückt hat. Sie wollte etwas – hat es nicht bekommen – die Reaktion ist Frustration.

Es ließen sich viele weitere Beispiele aus unserem Alltag anführen. Wer seine Handlungen offen und ehrlich analysiert, wird herausfinden wie oft wir etwas mit einem Motiv „für den anderen“ tun.

Falls unsere vordergründig liebevolle Handlung also einen manipulativen Hintergrund hatte, reagieren wir verärgert, frustriert und vorwurfsvoll, wenn unsere Erwartungen **ent-täuscht** wurden. Das heißt, das geplante **Tauschgeschäft** hat nicht funktioniert.

Wie anders wäre die Reaktion (auf die Kritik am Essen im Restaurant, bzw. auf die mangelnde Anerkennung des Essens zu Hause), wenn wir die Einladung/das Kochen des Essens OHNE jede Erwartung anbieten würden?

Wir könnten in beiden Fällen die Situation ohne Stress erleben: der Mann könnte sein Essen und das schöne Ambiente trotzdem genießen, er könnte seiner Partnerin sein Mitgefühl ehrlich ausdrücken, dass ihr Essen nicht so gut schmeckt.

Die Frau könnte sich darüber freuen, dass ihr aufwändiges Essen so gut gelungen ist und es selbst genießen. Vielleicht könnte sie auch erkennen, dass ihr Partner ganz in seinen Gedanken versunken ist, und vielleicht ein Problem wälzt? Und sie könnte dann liebevoll nachfragen.

Was wir uns von anderen so sehnlichst wünschen, aber selbst so selten in der Lage sind zu geben, ist die **selbstlose, bedingungslose Liebe**.

„Liebe mich so, wie ich bin“, erwarten wir (zumindest) von unseren Partnern. Aber: lieben wir sie denn so wie sie sind? Wie oft denken oder sagen wir „Du solltest....“

Jedes Mal ist es ein Ausdruck dessen, dass wir uns in diesem Augenblick unseren Partnern anders wünschen. Dann lieben wir nur das Bild, das wir von unserem Partner im Kopf haben – jedoch nicht den Menschen, der unser Partner ist.

Jedes Mal, wenn wir unsere Kinder anders haben möchten, als sie sind, lieben wir das Bild, das wir von unserem Kind im Kopf haben – aber nicht diesen kleinen (oder schon größeren) Menschen so wie er ist. Und dahinter verbergen sich manipulative Gedanken: „sei nicht so laut/frech/ lernunwillig/eigensinnig.....damit es mir gut geht/ damit ich mich nicht so sorgen muss/ damit ich meine Ruhe haben kann“....

Das Ergebnis sind Ärger, Frustration und viel Druck, den wir meinen auf unser Kind ausüben zu müssen, damit es dem Bild entspricht, das wir von unserem Kind im Kopf haben. Das heißt nun aber nicht, dass wir unsere Kinder einfach gewähren lassen. Wenn wir im Umgang mit unseren Kindern in der selbstlosen mütterlichen/väterlichen Liebe bleiben können, werden wir sehr klar erkennen, was das Kind jetzt braucht für

seine Entwicklung ; was für das Kind jetzt richtig ist um zu lernen und zu wachsen – und wir werden es auch einmal unangenehme Erfahrungen machen lassen können – ohne selber Ärger /übermäßige Sorge / Stress zu entwickeln. Wir werden sehr klar erkennen, was wir mit viel Liebe und Tatkraft tun können, um unser Kind zu unterstützen. Aber wir werden nicht mehr versuchen sein Leben nach unseren Vorstellungen zu „programmieren“.

Die Beziehung zu allen anderen Menschen wird wesentlich stressfreier und damit liebevoller werden, wenn wir erkennen, dass wir durch alle Menschen mit denen wir zu tun haben, etwas über uns selbst erfahren: wir können in einem Anderen nur eine Eigenschaft erkennen, die wir selbst haben. Beurteilen wir jemanden z. B. als lieblos, dürfen wir davon ausgehen, diese Eigenschaft ebenfalls zu haben. Anderen gegenüber sind wir vielleicht nur in Gedanken lieblos (denn wir möchten von anderen ja als verständnisvoll und nett gesehen werden, also behalten wir unsere lieblosen Gedanken meistens für uns). Und wie sieht es uns selbst gegenüber aus? Sind wir nicht immer dann lieblos zu uns selbst, wenn wir z.B. eine Arbeit übernehmen obwohl wir wissen, dass wir uns damit mehr belasten als uns gut tut?

Die Frage ist nun: wie gelingt es uns, zu innerer Klarheit als Voraussetzung für die nicht egoistische, also bedingungslose Liebe zu kommen?

Eine Methode, die zu dieser inneren liebevollen Klarheit führen kann, ist **The Work®** von Byron Katie, die in ihrem Buch „Lieben was ist“ ausführlich die Technik darstellt, wie wir die eigenen, stressvollen Gedanken über andere hinterfragen und so die Wahrheit über uns selbst erfahren können. Die stressvollen Gedanken werden dabei nicht als „Feinde“ betrachtet, sondern sie dienen als hilfreiche Werkzeuge. Ein Gedanke, der als unwahr erkannt wird, verlässt uns. Und indem wir einen stressvollen Gedanken nach dem anderen bearbeiten, hinterfragen und umkehren, schaffen wir Raum für das, was wir alle wirklich sind:

Annehmende, bedingungslose Liebe.



Prof. Mag. Herta Meirer

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

Tel.: 0650 4084089
lernpaedagogik@gmail.com
www.herta-meirer.at

Text und Fotos: Mag. Christian Dillinger
(Die Inhalte wurden während der **Touch
for Health- und Brain Gym - Konferenz
2015** in Kanada in einem Vortrag von
Mag. Christian Dillinger präsentiert.)



Die liebevolle Verbindung

Die liegende Acht, auch Lemniskate, steht für die Einheit, die aus der Zweiheit (Dualität) entsteht. Sie ist die liebevolle Verbindung und wird auch oft als ein Band der Liebe gesehen. Sie ist ohne Anfang und ohne Ende. Ihre Schwingungen lösen Imbalancen auf und schaffen ein harmonisches Ganzes.

- Das „Unendlich – Zeichen“ in der Mathematik
- Der Buchstabe „X“ mit zwei Bögen zu einer Schleife gebracht
- Ein Kreuzungspunkt im Zentrum zweier Bögen
- Eine Autorennbahn, die die Richtung ändert, in einer gleichmäßigem Abfolge einer Kurve links herum gefolgt von einer rechts herum
- Das Überkreuzen der visuellen Mittellinie
- Zwei sich berührende, ineinander gehende Ringe für eheliche Verbundenheit
- Tibetische Achten zur Anregung des Energieflusses
- Die Schleifen meiner Schuhbänder für mehr Halt in der Bewegung
- Eine Schleife an meinem Hals für den Opernball
- Ein Symbol für das Zusammenschalten und Zusammenarbeiten unserer beiden Gehirnhälften
- Ein Symbol für das Zusammenschalten und Zusammenarbeiten unserer beiden Körperhälften
- Das Ansprechen aller Gehirnnareale über ein Ausreizen des gesamten Blickfeldes

Viele – oft symbolhafte - Bilder begleiten uns, wenn wir die Figur der „Liegenden Acht“ zeichnen. Wir finden diese Form in vielfältigen Zusammenhängen wieder, vor allem, wenn es um eine Verbundenheit von zwei Anteilen und das Überkreuzen der auditiven, kinästhetischen und vor allem visuellen Mittellinie geht.

Die kinesiologische Balance

zielt auf die Zusammenarbeit beider Gehirn- und Körperhälften und fokussiert auf die Integrierung des erarbeiteten Zieles in den Körper. Die Liegende Acht unterstützt diese: Sechs Augenmuskelpaare hinter den Augen führen die Blickrichtungen und haben die Aufgabe zu bewältigen, beide Augen zusammen, synchron auf ein Ziel auszurichten. Voraktivitäten – vor der kinesiologischen Balance – zeigen, dass beide Augen oft nicht gut zusammen tun: Ein Auge fokussiert auf das Ziel, das andere aber arbeitet nicht mit. In der stressbesetzten Situation scheint es manchmal leichter zu sein, nur eine visuelle Information – über ein Auge – verarbeiten zu müssen. Das andere bleibt draußen.

Die **Liegende Acht** aber kann diese Zusammenarbeit perfekt trainieren. Sie stellt eine Übung dar, die viele Aspekte fördert:

Die **Liegende Acht** bringt zwei Systeme in Kontakt miteinander und verbindet sie!

Die **Liegende Acht** hat keinen Anfang und kein Ende und fördert somit den Bewegungsfluss!

Die **Liegende Acht** unterstützt die Integration von Buchstaben in den Fluss eines Wortes, sie unterstützt die Zusammenarbeit beider Augen, Arme und Hände!

Die **liegende Acht** ermöglicht die Reflexion der Gedanken zwischen der linken und rechten Gehirnhälfte!

Phänomen –

ein Blick auf die innere Organisation eines Menschen

Phänomene beobachten zu können ist eine wahre Offenbarung. Während ein Kind Liegende Achten zeichnet, können wir als Außenstehende eine Reihe von Merkmalen der Bewegungskoordination beobachten. Wir können einen Blick auf den Kern von Entwicklungsständen verschiedener Ebenen werfen: Hat ein Kind, das per Gesetz schulreif ist, bereits innere Repräsentationen von Worten, Zahlen und Zahlenverständnis ausreichend für schulische Aufgabenstellungen entwickelt? Besteht Konstanz für feinmotorische Bewegungen, wie sie das Schreiben fordert? Gibt es ein ausreichendes räumliches Gefühl für Zahlenverständnis?

Über die Beobachtung der Phänomene, die beim Zeichnen der liegenden Acht zu beobachten sind, können wir wahrzunehmen, wie es um den Stand der Entwicklung in den Bereichen Bewegungskoordination, Teile des expliziten (deklarativen) und impliziten (prozeduralen) Gedächtnisses bestellt ist. Und in weiterer

Folge kann ja, wie wir aus unserer täglichen kinesiologischen Arbeit wissen, diese Entwicklung über die Liegende Acht unterstützt werden.



Beispiel: Ein Blick auf das Bild nur mit dem rechten Auge als Zeichen für homolaterale Kompensation.

Akademische Fertigkeiten wie das Lesen, Schreiben und Rechnen können über die liegende Achten in Fluss gebracht werden.

Bewegungskoordination - oder: wie wir unsere Bewegungen und Aktionen organisieren

Bewegungskoordination ist die Ordnung, ist die Organisation motorischer Aktionen in Ausrichtung auf ein bestimmtes Ziel, bzw. einen Zweck (Meinel 1977).

Ordnung bedeutet in diesem Zusammenhang die Abstimmung aller Bewegungsparameter auf die jeweilige Situation, im Fall des Lesens, Schreibens und Rechnens eben auf die Fähigkeiten des Verstehens, des Ausdrucks und des Gefühls für den Zahlenraum.

Die Aspekte, unter denen wir den Begriff der Bewegungskoordination für diese akademischen Fähigkeiten betrachten, betreffen den altersgemäßen Entwicklungsstand: „Unter einer altersgemäßen Bewegungskoordination ist das harmonische und möglichst ökonomische Zusammenwirken von Muskeln, Nerven und Sinnen zu zielgenauen, gleichgewichtssicheren Bewegungsaktionen (Willkürmotorik) und schnellen, situationsangepassten Reaktionen (Reflexmotorik) zu verstehen.“ (Kiphard 1982)

In Bezug auf die oben erwähnten Aufgaben heißt das, dass ein Schüler bestimmte Qualitäten dafür entwickelt haben muss, um diese akademischen Fähigkeiten zu beherrschen. Für die nähere Betrachtung wurden Merkmale aufgestellt, die eine spezifische Betrachtungsweise ermöglichen. Diese Einordnung in sogenannte „koordinative Merkmale“ dient dazu, spezifische Themen des gesamten Spektrums der Bewegungskoordination näher verstehen zu können. Welche Merkmale nun sind wichtig, um lesen, schreiben und rechnen zu können?

Bewegungsrhythmus: Um den geschriebenen, gesprochenen und gelesenen Wörtern in Sätzen Sinn und Bedeutung zu geben, benötigt es einen eigenen, individuellen Rhythmus, zum Beispiel in der Sprachmelodie.

Bewegungsfluss: Vom einzelnen Buchstaben zu einem zusammenhängenden Fluss von Silben und Wörtern, um fließend und Sinn erfassend schreiben, lesen und vorlesen zu können.

Beispiel: Der Schüler soll eine liegende Acht zeichnen. Er legt das Papier statt quer, hoch vor sich hin, was ihm unmöglich macht, die liegende Acht über das gesamte Papier zu zeichnen. Er unterbricht immer wieder den Zeichenfluss und muss den Stift mehrmals neu ansetzen. Wir können somit annehmen, dass es ein Problem beim „Überqueren der Mittellinie“ gibt. Der Daumen wird sehr steif gehalten, was ein mögliches Zeichen für die Verwendung der „falschen“ Hand sein kann.



Bewegungstempo: Von anfänglich geringem Tempo steigert sich die Lese-, Schreib- und Rechengeschwindigkeit in einen Fluss hinein.

Bewegungspräzision: Jedes Wort in einem Satz steht in der Zeile und nicht in einer Unordnung und ist für uns selbst und auch Außenstehende gut lesbar. Das Prinzip einer Ordnung und Orientierung werden erkennbar.

Bewegungskonstanz: Die Größe und Weite der Buchstaben und Zahlen werden mit zunehmender Reife immer mehr konstant. Das dient wiederum einem Ordnungsprinzip, um konstante Formen zu erschaffen und zu erhalten. Ursprünglich überschießende Korrekturen, die wackelige Schriftbilder ergeben, werden immer adäquater und kleinräumiger, die Bewegungen damit insgesamt runder und ausgeglichener.

Speziell bei männlichen Schülern am Beginn ihres Schreiben Lernens stellt der oft hinterher hinkende Entwicklungsstand der Feinmotorik eine große Hürde dar. Im Gegensatz zu vielen Mädchen dieses Alters, bei denen die feinmotorischen Fähigkeiten früher entwickelt sind, versuchen männliche Wesen in diesem Alter vermehrt über ihre besser entwickelte Grobmotorik zu schreiben. Nicht eine Bewegung aus den Fingern und Handgelenken sondern vermehrt aus den Armen und Schultern wird als Weg zum Ziel eingesetzt. Ein schwieriger Weg sicherlich, in der Verbindung der beiden Qualitäten Bewegungsumfang und Bewegungsstärke, für solch feinste und kleine Bewegungen, da die Bewegungen aus den großen Gelenken der oberen Extremität nicht so fein koordiniert werden können wie bei ausreichendem feinmotorischen Entwicklungsstand aus Handgelenk und Fingergelenken.

Bewegungsumfang: Gerade bei Schülern männlichen Geschlechts stellt der oft mangelnde Entwicklungsstand der Feinmotorik auch bei diesem koordinativen Merkmal ein Problem dar. Die ab der ersten Schulstufe geforderte Schriftgröße ist manchen männlichen Schülern, die zwar grobmotorisch gut, aber noch nicht ausreichend feinmotorisch entwickelt sind, viel zu einengend.

Bewegungsstärke: Das betrifft die Abwägung der Kraft, die beim Schreiben und Halten des Bleistifts angewendet werden soll, um ein gutes lesbares Ergebnis zu erhalten. In der Entwicklung zu einem adäquaten Krafteinsatz sehen wir bei Schülern beim Schreiben Lernen oft einen zu hohen, dann immer geringeren Krafteinsatz. Manchmal hat der Beobachter, der einem Kind beim Schreiben zuschaut das Gefühl, dass Schreiben mit zu viel Druck der beteiligten Finger auf den Stift passiert, was eine lockere, leichte Bewegung blockiert.

Bewegungskopplung: Wie leicht ist die Richtungsänderung in den Bewegungen, möglich, wie weit ein Aneinanderreihen von Buchstaben und Silben zu zusammenhängenden Wortgebilden? Mit fortlaufender Entwicklung werden immer mehr „Ganzteile“, wie etwa zusammengehörende Silben als Ganzes wahrgenommen.

Bewegungsgedächtnis: Das Bewegungsgedächtnis ist die Voraussetzung dafür, verschiedenste Bewegungsmuster entwickeln und abspeichern zu können und daran gekoppelt, die Fähigkeit sie nach Aufgabe aus der Erinnerung, abrufen zu können. Die Zusammenarbeit mit der Qualität der Bewegungskopplung können dann ganze Teile in einer konstanten Weise, wie aus dem „Speicher“ und wie es scheint, vorgefertigt, reproduziert werden.

Die Entwicklungsphasen beim Lesen- und Schreibenlernen

In der ersten Phase des Lesen Lernens führt der über die Zeile gleitende Zeigefinger die Augen über Buchstaben und Wörter. Jeder Buchstabe wird einzeln wahrgenommen. Von da an besteht die Aufgabe darin, immer mehr ohne dieses Hilfsmittel auszukommen und die Augen allein über die Zeilen gleiten zu lassen. Das Kind lernt immer mehr ganze Wörter zu erfassen und nicht mehr nur einzelne Buchstaben zu lesen. Dafür benötigt es mehr und mehr den Aufbau innerer Bilder für gesamte Silben und Worte, darüber hinaus auch die Erstellung räumlicher Schemata im Gehirn für den Aufbau eines Zahlenraumes und Zahlenverständnisses.

In den Zeichnungen der Liegenden Acht in den Schulprojekten wurde immer wieder das Problem sichtbar, dass schulreif eingestufte Schüler, auch nach mehr als einem halben Jahr Schule nicht imstande waren, Achterschleifen zu zeichnen. Das lässt darauf schließen, dass diese Bewegung innerlich noch nicht im Bewegungsgedächtnis verankert war, sich noch nicht ins Gehirn geschrieben hatte. Oftmals ist zu beobachten, dass es zwar möglich ist, wenige Male in Folge Achterschleifen zu zeichnen aber nicht mehrmals hintereinander in der gleichen Qualität und Konstanz. Die noch nicht gespeicherte Bewegungsfolge geht immer wieder verloren und muss immer wieder neu aufgebaut werden.



Beispiel:

„Negative Übertragung“ bei der Veränderung der Richtungen der Kurven. Sobald beim Zeichnen die Rechtskurve erwartet wird stellt sich eine Blockade ein, die es nicht möglich macht, eine weite Kurve nach links zu zeichnen.



Beispiel:

Die liegende Acht mit der **„falschen“ Hand** und bei geschlossenen Augen gezeichnet, zeigt auf, in welchem Entwicklungsstatus sich das Kind beim Zeichnen/Schreiben befindet und wie sich der Bewegungsablauf in der geistigen Vorstellung des Kindes aussieht.

Lernstile/Lernkanäle: Visuell – Auditiv – Kinästhetisch

Liegende Achten weisen die unterschiedlichsten Formen aus. Sie sind bauchiger oder schlanker gezogen, symmetrisch oder asymmetrisch in der horizontalen bzw. vertikalen Achse.

Je nach Form einer gezeichneten liegenden Acht lassen sich Rückschlüsse auf den (momentan) aktivsten Sinneskanal schließen:

Gemäß den Augenzugangshinweisen aus dem Neurolinguistischen Programmieren sind wir bei einem - meist unbewussten

- **Blick mit den Augen nach oben** im **visuellen** Sinneskanal,
- **bei einem Blick in der Horizontalen nach links oder rechts** im **auditiven** und
- **bei einer Blickrichtung unterhalb der Horizontalen** im **kinästhetischen** Sinnessystem.

- Ein **Kreuzungspunkt der Acht unter der gedachten Mittellinie** spricht für einen momentan aktiven **visuellen** Lernkanal,
- eine **ausgewogene symmetrische Form** weist auf einen bevorzugten **auditiven** hin und
- **ausgeprägte „Bäuche“ nach unten mit einem Überkreuzung oberhalb der symmetrischen Linie** lässt auf einen **kinästhetischen** Lernstil vermuten.



Beispiel:

kinästhetischer Lernstil



Beispiel:

Blauer Stift: Die liegende Acht wird mit offenen Augen in einem visuellen Lernkanal gezeichnet. Brauner Stift: Die liegende Acht wird mit geschlossenen Augen gezeichnet. Das visuelle Wahrnehmungssystem ist somit nicht mehr in der Lage,

das Zeichnen zu kontrollieren. Es ist offensichtlich besonders die räumliche Vorstellung noch nicht ausreichend im Gedächtnis verankert: Blockiert sind das Überqueren der Mittellinie, das gemeinsame Arbeiten der beiden Gehirnhälften und beiden Körperseiten sowie die Vorstellungskraft eines „inneren Bildes“ und des richtigen Bewegungsablaufes.

Damit liegt auch der Schluss nahe, dass bei unterschiedlich ausgeprägter Form der Liegenden Acht die Wahrnehmung bevorzugt über einen bestimmten Sinneskanal passiert. Von der Aufnahme des momentanen Lernkanals hin zum generell bevorzugten ist dann vielleicht nur ein kurzer Schritt.

Breaking the brain ...

In einem meiner Schulprojekte zeichnen die Schüler spielerisch auf einem Blatt Papier mit einem Stift fortwährend liegende Achten wie bei einem Autorennen. An der Handhaltung und an der

Stellung der Finger, die den Zeichenstift halten, bekommt man als Beobachter oft den Eindruck davon, ob es sich bei der Hand, mit der der Schüler zeichnet, die von Natur aus angelegte Schreibhand handelt. Vereinfacht gesagt: Das „expressive“, das primär für das Schreiben und damit den Ausdruck zuständige Gehirn ist in diesem Fall auf der gegenüberliegenden Kopfseite lokalisiert. Oder aber wir finden eine kompensierte Handhaltung vor, wie sie oft bei angelegten Linkshändern, die mit der „falschen“ rechten Hand schreiben. In diesem Fall befindet sich das expressive Gehirn auf derselben Kopfseite wie die Schreibhand. In diesem Fall finden wir entweder eine Hakenhand (invertiert im Handgelenk) oder einen im Grundgelenk über streckten, steif gehaltenen Daumen an der Schreibhand.

In der Vergangenheit wurden vor allem Linkshänder auf die „richtige“ – rechte – Hand umgelernt, was nicht zu Unrecht im englischsprachigen Raum als „Breaking the Brain“, als Vergewaltigung des Gehirns bezeichnet wird.

Da wir im Überkreuzmuster angelegt sind, muss in diesem Fall der sprachliche Ausdruck beim Schreiben über den Umweg rechte Hirnhälfte – Corpus callosum – linke Hirnhälfte – rechte Hand nehmen. Man kann sich vorstellen, dass das in einer Situation, wo sich der Schüler im Stressmodus befindet, oft schwierig ist, die Verbindung zwischen linker und rechter Hirnhälfte aufrecht zu erhalten ist. Je tiefer sich der Schüler in die Stresssituation verstrickt, desto schwieriger wird es, das Potenzial des Ausdrucks und das Verstehen des Gelesenen bzw. des Zahlenraumes auch zu leben ...

Die liegende Acht stellt eine unendliche Geschichte in der Erhöhung der Fähigkeiten des Menschen dar, in den Fluss des Lebens zu kommen und zu bleiben. So wie Werkzeuge aus vielen anderen Bereichen wurde sie nicht von ungefähr in die kinesiologische Arbeit als Technik bzw. Übung geholt, um ihre Kraft zu entfalten. Wir erfahren in der täglichen Praxis ihre Qualität.

Let's get in contact with it ...

Literaturangaben

Bandler, R.: neue Wege in der Kurzzeittherapie (Junfermann 2007)
 Birkenbihl, V. F.: Jungen und Mädchen: wie sie lernen (Knaur 2005)
 Buchner, Ch.: Brain Gym & Co. Kinderleicht ans Kind gebracht (VAK 1997)
 Dennison, P.: Befreite Bahnen (VAK 1984)
 Dennison, P.: Brain Gym Lehrerhandbuch (VAK 1995)
 Dennison, P.: Optimale Gehirn Organisation Manual zu Kurs (VAK 2006)
 Dillinger, Ch.: Gehirn-Körper – Spiele (unveröffentlichtes Manual zum Schulprojekt lernen mit AHA-Effekt)
 Dornes, M.: Die frühe Kindheit Entwicklungspsychologie der ersten Lebensjahre (Fischer 2009)
 Hannaford, C.: Mit Auge und Ohr mit Hand und Fuss (VAK 1998)
 Kiphart, E. J.: Bewegungs- und Koordinationsschwächen im Grundschulalter (Hofmann 1982.)
 Kiphart, E. J.: Motopädagogik Band 1 (Verlag Modernes Lernen 1979)
 Kiphart, E. J.: Motoztherapie 1 und 2 (Verlag Modernes Lernen 1983)
 Leuner H.: Lehrbuch Katathym Imaginative Psychotherapie (Huber 2012)
 Meinel, K.: (Volk und Wissen 1977)
 Thie, J. F., Thie, M.: Touch for Health (VAK 2006)
 Wilson, F. R.: Die Hand – Geniestreich der Evolution (rororo 1998)



Mag. Christian Dillinger
 Brain Gym® Faculty
 Begründer der Integrierten
 Wahrnehmungs-Kinesiologie

Kontakt:
 Laimburggasse 3/2, 8010 Graz
 Tel.: 0676 523 72 65
 E-Mail: info@movinginstitut.at
www.movinginstitut.at



WIENER SCHULE FÜR KINESIOLOGIE

Ausbildungen nach Maß



kompakt • individuell

Diplomausbildung Kinesiologie

Touch for Health
 Brain Gym® • Hyperton-X

Start Sommersemester:

5. März 2016 • Wien

11 Module berufsbegleitend

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

Infoabend:

27. Jänner 2016 • 18.00 Uhr
1140 Wien, Sampogasse 1

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

www.kinesiologieschule.at

PREMA

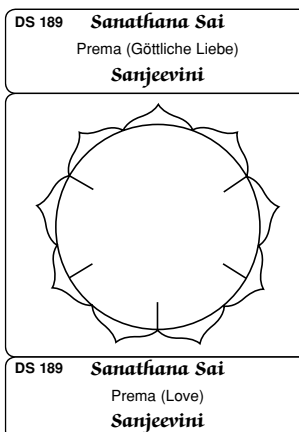
„Bedingungslose – allumfassende LIEBE“

„PREMA“ ist das Sanskritwort für Liebe, im erweiterten Sinn für Göttliche Liebe. Im Sanskrit steht „PREMA“ für die stärkste Energieform in der Schöpfung, die alle Lebewesen durchdringt. Damit ist nicht Liebe im allgemeinen menschlichen Sinn gemeint, sondern die übergeordnete allumfassende Liebe, die das ganze Universum durchdringt. Manche nennen sie Göttliche Liebe, andere sprechen von der universellen Liebe.

Der zypriotische Mystiker und Wahrheitsforscher Dr. Stylianos Atteshliis, bekannt als „Daskalos“ nannte es „Absolute unendliche Seinsheit – Gott“. Liebe als die selbstlose, bedingungslose Hingabe an die Göttliche Urkraft. Im Christentum verstehen wir Gott als Liebe: „Gott ist Liebe“.

Die Inderin Poonam Nagpal aus Delhi erhielt auf spirituellem Weg ein Symbolsystem gezeigt, das sich als *Sanathana Sai Sanjeevinis Heilsystem* in vielen Ländern verbreitet hat. Das Sanjeevini System besteht aus Symbolkarten für Krankheiten, für Körperteile, für emotionale Aspekte und für menschliche Werte. Die Werte-Karten bestehen aus den Symbol-Codes für Liebe (Prema), Wahrheit (Satya), Friede (Shanti), Rechtschaffenheit (Dharma) und Gewaltlosigkeit (Ahimsa). Jede Karte ist als ein Gebet in hoch konzentrierter Form zu verstehen, um mit der Hilfe der höchsten Heilkraft Gottes Beistand und Heilung bei Krankheiten, psychischen Problemen, familiären und globalen Katastrophen zu erbitten. Eine dieser Werte-Karten ist „PREMA“.

Ich habe bei der jährlichen Sanjeevini Tagung im Jahre 2008 in Saalfelden über die Symbolkarte „PREMA“



einen Kurzvortrag halten dürfen. Ich habe mich damals mit der „PREMA“ Karte hingesezt und darüber meditiert. Alles, was mir dazu eingefallen ist, habe ich niedergeschrieben und bei dem Vortrag verwendet. Im Anschluss könnt ihr lesen, was ich sozusagen medial über das Thema erhalten habe.

Ich habe die „PREMA“ Karte auch als Mandala verwendet, angemalt und hineingeschrieben, was ich an Informationen wahrgenommen habe. Es wirkt wie ein meditativer, innerer Heilungsprozess. Das kann man mit jeder Karte tun.

Ich lade Sie ein, sich auf den Prozess der bedingungslosen, allumfassenden LIEBE einzulassen. Malen Sie das Symbol aus und gehen Sie auf eine innere Reise in die LIEBE.

Meditativ empfangener Text
zu „PREMA“:

PREMA

Die Karte PREMA vermittelt uns die höchste göttliche Schwingung im Sanjeevini System. Sie repräsentiert diese unendliche, bedingungslose Liebe, die unsere Vorstellungskraft sprengt, unser Herz öffnet und in jedem von uns innewohnt. Auch wenn wir es nicht wahrhaben wollen, oder noch nicht können – diese Schwingung, die wir oft als Licht oder Flamme bezeichnen, ist in uns allen und jedem vorhanden. Jedes Lebewesen, alles was Schöpfung ist, wurde aus dieser wunderbaren Liebe geschaffen.

Es fällt uns schwer, diese Schwingung in Worte zu fassen, weil unser Verstand und unsere sprachliche Ausdrucksmöglichkeit dieses „Prema“ gar nicht wirklich beschreiben kann – aber wir können es in unserem Herzen fühlen.

Daskalos beschrieb es mit folgenden Worten:

***"Absolute unendliche Seinsheit Gott –
ewiges Leben, Liebe und Gnade".***

Diese "Absolute unendliche Seinsheit" vermittelt uns die PREMA Karte. Diese unendliche Liebe und Glückseligkeit. Sie macht uns innerlich still, lehrt uns die Innenschau, hilft uns in die Ruhe und Gelassenheit zu kommen. Lässt alles Äußere zurücktreten und öffnet uns für unser wahres "SEIN". Für das – woher wir kommen und wohin wir gehen. Lässt die weltlichen Aspekte zurücktreten und die Probleme kleiner werden. Hilft uns, auf einmal eine andere Sichtweise auf das Leben und seine Lernprozesse zu haben. Führt uns in unsere wahre Göttlichkeit, verbindet uns mit dem göttlichen Licht aller Wesen und mit dem "Absoluten Sein". PREMA ist eigentlich nicht beschreibbar, nur fühlbar und schmeckbar. „PREMA“ schmecken:

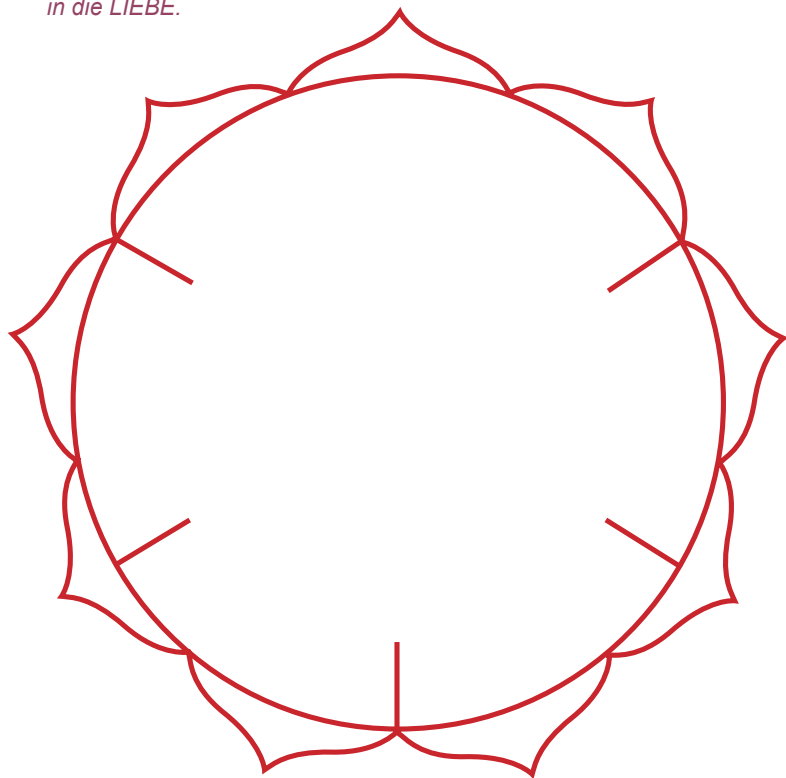
Nehmt ein Glas Wasser und kostet davon – dann stellt das Glas Wasser auf das PREMA Symbol – haltet kurz inne und bedankt euch, sprecht ein kurzes Mantra oder Gebet, oder wie immer ihr das tun wollt. Dann kostet nochmals das Wasser und nehmt die Veränderung der Qualität wahr. Spürt, wie ihr mit flüssiger Liebe erfüllt werdet. Wasser hat die Eigenschaft, von der Körperstruktur sofort verwendet werden zu können. Wasser ist Informationsträger und wird von jeder einzelnen Körperzelle sofort wahrgenommen und dort hingeführt, wo es der Körper jetzt braucht. Spürt der Qualität des PREMA Wassers nach. Jede Zelle nimmt diese Schwingung wahr. Es ist, als ob jede Zelle unseres Seins in Liebe – „PREMA“ – gehüllt wird. Es ist wie die Hand Gottes, die uns streichelt. Wir dürfen über unseren physischen Körper dieses PREMA erfahren, spüren, erleben. Und alle unseren feinstofflichen subtilen Aspekte leben auf und werden genährt von der "Absoluten unendlichen Seinsheit" – der göttlichen Liebe und Gnade.

Daskalos sagte einmal, ewiges Leben und göttliche Liebe könne er sich schon vorstellen – aber göttliche Gnade, das übersteigt seine Vorstellungskraft. Gnade, die unser gesamtes Sein in aller Ewigkeit berücksichtigt – wirklich unvorstellbar. Aber mit dem Wasser, das mit PREMA schwingt, kann uns auch dieser göttliche Aspekt ein wenig vertraut werden.

In Liebe - Prema
Eure Monika

Informationen über das Sanjeevini System finden Sie bei Sanjeevini-Centrum Saalfelden unter www.saisanjeevini.com. Die nächste Sanjeevini Tagung findet vom 28. - 29. Mai 2016 in Maria Alm statt. Für alle Interessierten sehr empfehlenswert.

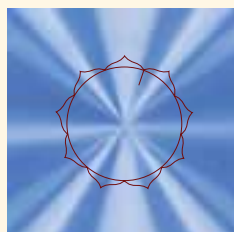
Malen Sie das Symbol aus und gehen Sie auf eine innere Reise
in die LIEBE.



Satya (Wahrheit)

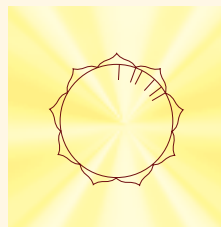
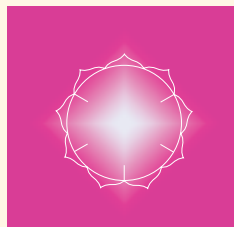
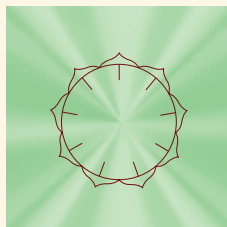
ist die Grundlage der Schöpfung und das Lebensprinzip als wirkliches Selbst, der göttliche Funke in jedem von uns.

Satya (Wahrheit) ist die Gewissheit, dass Gott in allen Lebewesen, so auch in mir, gegenwärtig ist.



Shanti (Frieden)

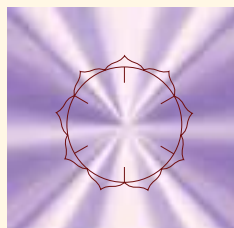
ist ein Zustand von mit Kraft geladener Stille, der sich ausdrückt in emotionaler Ausgeglichenheit, Gleichmut und Unerschütterlichkeit.



Dharma (Rechtschaffenheit)

ist das Umsetzen der ewigen Göttlichen Ordnung in das irdische Handeln.

Stehen Denken, Reden und Tun im Einklang mit der Göttlichen Ordnung, wird das als Dharma (Rechtes Handeln) bezeichnet.



Ahimsa (Gewaltlosigkeit)

ist universelle Liebe, die über die Beziehung mit unseren Mitmenschen hinausgeht und alles Lebende und die ganze Schöpfung einschließt. Sie ist der spirituelle Bereich des Daseins und die Erfahrung der vollkommenen Einheit der Schöpfung und das Einssein mit ihr.

Bildquellen: Sai Sanjeevini Foundation, 5760 Saalfelden



Monika Übel-Helbig

Kinesiologin,
Energetikerin,
Sanjeevini Beraterin

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

Liebe und Sinne

Foto: © agsandrew - Fotolia.com

Liebe ist ein wohliges warmes Gefühl. Wir kennen es, wenn wir an jemanden denken, der uns sehr zugetan ist. Unsere Kinder, der Lebenspartner – wenn wir an sie denken, ist das mit einem angenehmen Gefühl verbunden – das Herz geht auf und wir haben ein Lächeln im Gesicht.

Das Herz kann nur dann aufgehen, wenn es nicht verletzt ist. Wenn alle Anteile der Seele da sind, auch jene, die sich durch belastende Erlebnisse abgespalten haben. Dies geschieht oft, damit der Mensch trotz des Schmerzes oder traumatischer Erlebnisse einen Modus findet, um weiter zu leben. Wir wissen, dass Seelen verletzt werden können. Dies finden wir auch in dem Ausspruch „Das tut mir in der Seele weh“ oder „ich fühle mich tief verletzt“.

Wenn es gelingt, die Verletzungen der Seele zu heilen und die damit verbundenen Erlebnisse zu integrieren, kann die Seele wieder ein Ganzes werden und dann sind wir wieder fähig, zu spüren, (mit-)zu fühlen und uneingeschränkt zu Lieben.

Wenn ich Liebe empfangen habe, weiß ich wie sich Liebe anfühlt, kann Liebe dann auch leben und weitergeben.

Geburt

Direkt nach der Geburt werden wir im Idealfall von der Mutter in Empfang genommen.

Empfangen – Empfängnis: das Kind wird willkommen geheißen mit liebevollen Worten. Wie viel davon hört und versteht das Kind? Es kennt vor allem die Stimme der Mutter bereits aus dem Mutterleib. Es hatte die Stimme durch das Fruchtwasser gedämpft wahrgenommen. Unmittelbar nach der Geburt ist das Hören durch Reste des Fruchtwassers in den Gehörgängen auch noch etwas gedämpft. Somit ist dem Neugeborenen die Stimme der Mutter vertraut und vermittelt das Gefühl der Geborgenheit.

Das Kind wird auch mit einem Lächeln der Mutter, des Vaters und anderer anwesender Personen willkommen geheißen. Bei der Geburt kann das Kind zwar Licht, Umriss und Bewegungen erkennen, sieht aber ansonsten noch ziemlich unscharf. Es kann nur ungefähr 20 bis 30 Zentimeter weit sehen. Das entspricht dem Abstand von der Brust, an der das Kind saugt, bis zum Gesicht der Mutter. Also es kann ein liebevolles Lächeln der Mutter bereits wahrnehmen. Direkt nach der Geburt ist dieser prägende Blick zwischen Mutter und Kind wegweisend für die Bindung und Verbindung der Beiden zueinander. Beide treffen eine Abmachung: die Mutter ist die Nährende und Sorgende und das Kind darf umsorgt werden und wird so angenommen, wie es ist – bedingungslos und mit viel Liebe. Urvertrauen kann sich entwickeln.

Am meisten nimmt das Baby nach der Geburt aber über einen anderen Sinn wahr – den Körperspürsinn. Worte und visuelle Eindrücke können vom Neugeborenen noch nicht so intensiv wahrgenommen und interpretiert werden wie die Informationen des Körperspürsinn. Der kinästhetische Sinn ist der informativste Sinn für das Neugeborene.

Wenn es im Arm gehalten wird, spürt es über den Körper und dessen Rezeptoren die Person, die sie hält. Es kann über die Spannungsrezeptoren erspüren, ob die Person, die sie hält, wohlwollend, entspannt und voll Liebe ist. Ebenso spürt es, wenn die Person im Stress, ablehnend, steif oder verschlossen ist. Die Reaktion des Babys kommt natürlich sofort: entweder es beruhigt sich oder es schreit. Willkommen in der dualen Welt!

Die Informationen über den Tastsinn sind für das Neugeborene ebenso gut interpretierbar. Wärme empfinden oder zärtliches Streicheln über die Haut fühlen sich für das Baby angenehm an und wird von ihm

auch in den Erfahrungsbereich Liebe und Angenommen sein eingeordnet.

Auch Geschmacks- und Geruchssinn dienen der Kommunikation zum Thema Liebe bzw. Sympathie/Antipathie. Wenn ich jemanden liebe, kann ich die Person auch schmecken und riechen. Dann stimmt die "Chemie". Unter Chemie verstehen wir einerseits die *Körperchemie*, die sich über den Körpergeruch definiert. Das Gegenüber sendet dann die Information „die Person kann ich riechen oder nicht“. Andererseits nutzen wir auch andere Ebenen unserer Wahrnehmungen, um festzustellen, ob uns ein Mensch sympathisch ist. Energetische zwischenmenschliche Schwingungen lassen uns wissen, ob die *Chemie passt*.

Mutterliebe

Die erste Liebe, die wir erfahren, ist im Normalfall die Mutterliebe. Dies ist vor allem dann möglich, wenn die Mutter diese Erfahrungen von Willkommen sein und bedingungsloser Liebe selbst erfahren hat, im günstigsten Fall von ihrer Mutter. Dann kann sie diese Liebe auch weitergeben. Weniger einfach wird es, wenn die Mutter diese Erfahrungen selbst nicht gespürt hat. Wenn deren Mutter schon Schwierigkeiten hatte, Liebe weiterzugeben und das Kind bedingungslos anzunehmen.

Manchmal gibt es Situationen während und nach der Geburt, wo diese erste Bindungsphase nicht optimal gelebt werden kann: wenn Geburten besonders schwierig und mit Komplikationen verbunden sind. Der Mutter und/oder dem Kind geht es nicht gut, medizinische Interventionen sind lebensnotwendig und dabei ist kaum Platz für ruhiges, liebevolles Bonding*. Dann ist es möglich, die liebevolle Bindung zu einem späteren Zeitpunkt aufzubauen bzw. nachzuholen. Am besten so bald als möglich, aber auch noch Jahre später. Wichtig dabei ist, dass die Erlebnisse rund um die Geburt und die damit verbundenen Emotionen emotional gelöst und in das Leben integriert werden. So kann man auch lange nach der Geburt die Beziehung zwischen Mutter und Kind klären und mit viel Liebe erfüllen.

Wenn die erste Liebe – die Mutterliebe gelebt und gespürt werden kann, fällt es leichter, Liebe zu anderen Menschen, zur Natur und zu allem Lebendigen aufzubauen. Frieden und Liebe zu den eigenen Eltern erleichtert später, sein Herz für den Partner zu öffnen und bedingungslos und uneingeschränkt zu lieben.

*Bonding = Entwicklung eines "emotionalen Bandes" zwischen Eltern und Kind

Die Liebe zum Partner und anderen Menschen geht auch über unsere feinen Antennen und lässt sich über den Körperspürsinn und den Tastsinn erfahren. Wenn sich bei einer Umarmung der andere gut "anfühlt", so spüren wir das über unseren Körper und es kann Zuneigung, Sympathie und auch Liebe entstehen. Wenn wir voll Liebe sind, hört man das auch an der Stimme und sieht es am Gesichtsausdruck und den strahlenden Augen.

Was bedeuten diese Erkenntnisse für mich in der Praxis?

- Die eigene Geburt aufarbeiten (Verletzungen und Emotionen)
- Die Beziehung zwischen Mutter und Kind klären (Bonding nach der Geburt und im Jetzt)
- Das Herz spüren lassen und testen, ob dies Stress macht.
- Herzöffnung: wie viel % kann ich anderen mein Herz öffnen?
- Ist meine Seele vollkommen und im Hier und Jetzt präsent?
- Wann hat die Seele Verletzungen erfahren?

Die vollkommene Seele und die Liebe gehören zusammen. Erleidet die Seele Schaden, ist uneingeschränkte vollkommene Liebe zu leben schwierig.

Woran erkennen wir die Liebe?

(aus den Wahrnehmungen direkt nach unserer Geburt)

- ♥ An den Worten und dem Klang der Stimme
- ♥ am weichen Gesichtsausdruck und strahlenden Augen
- ♥ an Geborgenheit und Wärme einer Umarmung
 - ♥ an Bedingungslosigkeit
 - ♥ an vielen Streicheleinheiten
 - ♥ wenn es warm ums Herz ist
- ♥



Mag. Elisabeth Kenda

Sportwissenschaftlerin
Kinesiologin,
Ganzheitliche Körperarbeit

Kontakt:
Leonhardstr. 30, 8010 Graz
Tel.: 0676 43 80 771
Mail: praxis@bewegungsraeume.at
www.bewegungsraeume.at



VAKOG ist der „Zauberschlüssel“

VISUELL – SEHEN

AUDITIV – HÖREN

KINÄSTHETISCH – FÜHLEN

OLFAKTORISCH – RIECHEN

GUSTATORISCH – SCHMECKEN

Wie wichtig unsere 5 Sinne in der Liebe, egal, ob die Liebe zum Partner, die Liebe zu unseren Kindern, die Liebe zu unseren Eltern und wen wir sonst noch so lieben. Es geht immer darum: **dieselbe Sprache zu sprechen, um verstanden zu werden.**

Ein Gedankenexperiment: Sie entscheiden sich einmal Urlaub in einem fremden Land, weit weg von Ihrem zu Hause zu machen. Sie freuen sich bereits auf die andere Kultur, die Menschen, die Umgebung und ... , es macht Ihnen auch nichts aus, dass die Einheimischen keine Ihnen geläufige Sprache, weder Deutsch noch Englisch sprechen. Sie genießen einfach nur die Natur, die wunderschönen Sonnenauf- und -untergänge, können sich nicht satt sehen an den faszinierenden Eindrücken, die dieses Land bietet. Das Rauschen des Meeres, der sensationelle Gesang der Vögel, das wohlige Gefühl in Ihren vielen verschiedenen Unterkünften, die warmen Sonnenstrahlen auf Ihrer Haut. In den ersten 10 Tagen haben Sie auch noch Freude daran Ihre Getränke und Ihre Mahlzeiten mit „Händen und Füßen“ zu bestellen. Wie gesagt, Sie können sich nicht mit den Ihnen vertrauten Sprachen verständigen. Doch langsam überkommt Sie der Wunsch doch wieder einmal ein Gespräch zu führen, gleich ohne viel Gesten verstanden zu werden. Sie spazieren in Ihrem fremden Urlaubsdomicil und verspüren die Lust auf einen Espresso und suchen sich ein entzückendes kleines Café. Sie bestellen mit der gewohnten Geste - linke Hand symbolisiert die Untertasse, die Rechte stellt den Schluck aus einer Tasse nach - unterstützt mit dem gemurmelten Wort „Kaffee!“ Die Frau hinter dem Tresen lächelt Sie freundlich an und sagt „Sie können gerne mit mir sprechen ich kann sehr gut deutsch.“ Welches Gefühl hätten Sie in diesem Moment? Sie haben 10 Tage kein Wort verstanden. Sie konnten 10 Tage mit niemandem reden. In Ihrem Gesicht macht sich ein breites Grinsen breit, Sie freuen sich wie ein kleines Kind: „endlich jemand, der mich versteht – „einen Espresso bitte“. Was würden Sie nun tun? Zwei Wochen NICHT REDEN aufholen. Für uns Menschen ist es einfach essentiell und wichtig dass wir uns mitteilen können, und dass wir verstanden werden.

Was heißt das nun? Folgendes Klischee: Die Frau sagt zu Ihrem Mann: „Du liebst mich nicht!!!“ Der Mann: „Selbstverständlich liebe ich Dich. Ich bringe Dir doch immer Blumen mit! Und sieh dir unser Haus an!“. Darauf seine Frau: „Ja, schon. Aber Du sagst es mir nie.“ WAS PASSIERT: beide sind frustriert und fühlen sich NICHT verstanden. Der Zauberschlüssel: Die Frau befindet sich im AUDITIVEN Modus und das bedeutet, dass Sie möchte, dass Ihr Mann ihr sagt, dass er sie liebt und dass er mehr über ihre Liebe redet. Er hingegen ist im VISUELLEN Modus und das heißt, wenn er ihr Blumen bringt, sie ausführt (sehen und gesehen werden) sie in einem schönes Haus oder Wohnung

wohnen, ist das ein Zeichen seiner Liebe. Noch ein Beispiel: Er umarmt beim nach Hause kommen seine Frau liebevoll. Sie empfindet das als grabschen. Sie entrüstet: „Kaum kommst Du heim, willst Du schon an mir rum machen. Du willst immer nur das eine.“ Er: „ich liebe Dich doch“. Sie: „Dann könntest Du mir ruhig einmal eine Kleinigkeit mitbringen“. Der Zauberschlüssel: Er ist im KINÄSTHETISCHEN Modus und das bedeutet, Berührung ist für ihn ein wichtiger Liebesbeweis. Sie ist jedoch im VISUELLEN Modus, sie braucht als Liebesbeweis etwas das sie sehen kann.

Noch ein Beispiel aus dem Alltag. Das Kind beim Lernen: „Ich begreife das nicht!“ Ein Elternteil, Mama oder Papa: „Dann schau es Dir noch einmal an“ oder „schau her, ich zeig's Dir nochmal“ Der Zauberschlüssel: Das Kind ist im KINÄSTHETISCHEN Modus der Elternteil im VISUELLEN Modus. Was passiert: Der Youngster fühlt sich nicht verstanden. Besser ist , es dem Kind „begreiflich“ zu machen. Es sollte das was es nicht versteht angreifen, berühren können. Wir Menschen wollen immer in dem Modus kommunizieren in dem wir uns gerade befinden und das bedeutet, wir wollen wenn wir gerade auditiv unterwegs sind auch auditive Antworten haben, denn dann fühlen wir uns sicher und verstanden.

In meinen Paar-Coachings erlebe ich andauernd diese Situationen. Mit VAKOG können Pärchen nach dem Coaching schon einmal an der essentiellen Basis Ihres Zusammenseins basteln.

Der Erfolg in der zwischenmenschlichen Kommunikation kann folgend dargestellt werden:

Das gesprochene Wort hat – was man sagt – den kleinsten Anteil am Erfolg: 7 %

Die Modalität – wie man etwas sagt – liegt schon bei 39 %

Die Physiologie – die Körpersprache – ist bei 54 %

Ein kleines Beispiel gefällig? Es gibt 3 Wörter, die ein jeder Mensch gerne hört. Vielleicht sind es auch die drei wichtigsten Wörter in einer Beziehung. „ICH LIEBE DICH“

Ein Mann sagt voller Inbrunst, mit all seiner Romantik, diese wichtigen Wörter, einem anderen Mann – Kein Echo, nichts kommt retour - O.k., sagen wir, falsches Geschlecht. Dann lassen wir ihn halt diese drei Wörter einer x-beliebigen Frau sagen – wieder kein Echo, wieder kommt nichts retour – Ach so meinen Sie, die falsche Frau. Zu seiner eigenen Frau sollte er es sagen. Versuchen wir es. Er

wendet sich zu seiner Frau, sieht sie an, macht eine „ist mir egal“ Handbewegung und sagt mit der gelangweiltesten Stimme „Ja, ja, ich liebe dich“ Was, wieder verkehrt? Das waren doch jedes Mal die drei wichtigsten Wörter in einer Beziehung, und immer verkehrt? Der Inhalt hat eben nur 7%. Und ohne Modalität und Physiologie verfehlt er die Wirkung.

Worüber denken wir die meiste Zeit nach? Was sage ich! hoffentlich sage ich nichts verkehrtes! Am meisten wird an den 7 % gearbeitet.

Apropos an einer Beziehung arbeiten.

Wie viele Menschen kennen Sie, die gerne an etwas arbeiten, das ihnen keinen Spaß macht? Wann beginnen denn die meisten Paare, an ihrer Beziehung zu arbeiten? RICHTIG, kurz bevor sie versemelt ist. Und das macht wirklich keinen Spaß.

Stellen Sie sich in einer Grafik einmal eine 0 Linie vor. Das ist die Art der Beziehung, in der man sich arrangiert hat. Keiner tut dem anderen etwas. Man lebt nebeneinander. Eine glückliche Beziehung ist oberhalb der 0 Linie, im PLUS Bereich, angesetzt. Versemeln bedeutet also, dass die Beziehung in den MINUS Bereich abgeleitet ist. Erst da beginnen die meisten Paare, an ihrer Beziehung zu arbeiten. Mit viel Kraft und Intensität schaffen es die Beiden, ihre Beziehung nach oben zu schrauben. Bis sie die 0 Linie erreicht haben. – Tolles Ergebnis!

Was würde passieren, wenn dasselbe Paar schon bei der 0 Linie anfängt, mit der selben Kraft, der selben Intensität an Ihrer Beziehung zu arbeiten. Jedes noch so kleine erzielte Ergebnis führt sie schon in den PLUS Bereich. Und es ist ja schon hinlänglich bekannt: wenn man das, was man tut, mit Freude tut, dann arbeitet man ja nicht.

Wir haben nun gehört, dass was man sagt, wichtig ist und dass es wichtiger ist, wie man es sagt.

Kommen wir nun zu den 59 % - der Physiologie.

Für dieses Experiment gehen Sie in ein Kaffeehaus. Sie beobachten verschiedene Pärchen beim Kaffeetratsch. Zwei von diesen Pärchen werden ausgewählt und einer genaueren Beobachtung unterzogen:

Links von Ihnen unterhält sich ein Pärchen blendend und amüsiert sich prächtig beim gemeinsamen Kaffee. Greift er zum Glas – sie greift nach ihrem. Wie zufällig greifen beide zum Zucker. Streicht sie sich durch

die Haare, wird er diese Bewegung auch bald nachmachen. Es ist so, als ob diese beiden einen harmonischen Tanz aufführen.

Auf der rechten Seite, etwas weiter hinten, genießt offensichtlich auch ein Pärchen, doch jeder für sich seine Einsamkeit. Er trinkt Kaffee, sie liest die Zeitung. Er isst, sie beobachtet die Leute rundherum. Es werden weder Worte noch Blicke ausgetauscht.

Was zeichnet diese beiden Paare aus? Wo liegen die Besonderheiten?

Das erste Pärchen: beide trinken Kaffee, beide sind sich zugewandt, sie machen ähnliche Bewegungen, nehmen die Haltung des Partners an, schauen in die gleiche Richtung, kurz gesagt: sie gleichen sich an.

Man sagt auch: Wenn zwei Menschen lebenslange liebevolle Partnerschaft pflegen, werden sie sich immer ähnlicher!

Das andere Pärchen: Jeder trinkt unabhängig vom anderen, sie wenden sich beinahe voneinander ab, es gibt keine Spiegelung, keine Ähnlichkeiten. Sie haben sich nichts mehr zu sagen. Diese Beziehung nennt man auch gerne ALIBI-Beziehung.

Sie haben bestimmt schon bemerkt, dass Sie sich mit Menschen „auf Anhieb gut verstehen“. Mit denen sind Sie „automatisch“ auf der richtigen Wellenlänge, Sie sprechen im gleichen Modus und Sie passen sich den Bewegungen ihres Gegenübers an. Sie können das in Ihrem Umfeld testen, indem Sie genau **HINSCHAUEN**, **HINHÖREN** und **HINFÜHLEN**. Auch können Sie sich gerne einmal die Zeit nehmen und mit jemandem, der Ihnen nicht so sympathisch ist, ein Gespräch beginnen. Wenn Sie dann aufmerksam sind und den „Zauberschlüssel“ Modus, in dem sich Ihr Gegenüber befindet, auch verwenden, kann es sein, dass diese nicht so sympathische Person auf einmal urplötzlich ganz O.k. ist. Und noch viel wichtiger, praktizieren Sie das auch bei den Menschen, die Ihnen wichtig sind, die Sie lieben. Sie werden eine ganz neue Beziehung mit spannenden Inhalten aufbauen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg bei Ihren zukünftigen Gesprächen unter Einsatz des Zauberschlüssels.

Hier noch ein paar Redewendungen, die auf die Repräsentationssysteme hinweisen:



VISUELL:

Das sieht gut aus ▪ Es scheint mir ▪ meiner Ansicht nach ▪ Das sieht aus wie ▪ Ich möchte mir einen Überblick machen ▪ einen kurzen Blick drauf werfen



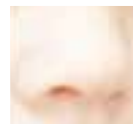
AUDITIV:

Das klingt gut ▪ sich Gehör verschaffen ▪ Das weckt Erinnerungen ▪ Das ist ja unerhört ▪ sprich deutlicher ▪ ohne Hintergedanken ▪ Wort für Wort ▪ jedes Wort auf die Waagschale legen



KINÄSTHETISCH:

Die Karten auf den Tisch legen ▪ unter der Hand ... ▪ alles auf den Kopf stellen ▪ Ich kann dir nicht folgen ▪ auf dem Teppich bleiben ▪ Hand in Hand ▪ das begreif ich nicht ▪ in den Griff kriegen ▪ Ich fühle mich wohl bei dir



OLFAKTORISCH:

Ich kann dich (nicht) riechen ▪ der Nase nach ▪ sich beschnüffeln



GUSTATORISCH:

Das trifft ganz meinen Geschmack ▪ Das geht runter wie Öl ▪ Das Wasser im Munde zusammenlaufen lassen



Barbara Schusta

Kinesiologin,
Brain Gym®
Instructor,
R.E.S.E.T. 1 & 2
Instructor

Oberfeldstraße 42, 5082 Grödig
Tel.: 0664 88 432 891
Mail: b.schusta@brainlp.at
www.brainlp.at

BrainLP® Akademie für Kinesiologie & Kommunikation

praxisgerecht – effektiv – individuell

Infoabend: 15. März 2016 18:00 Uhr
Hotel Untersberg Grödig / Salzburg

Informationen & Anmeldung:

Barbara Schusta

0664/88432891

b.schusta@brainlp.at

www.brainlp.at

Text: Dr. Karin Neumann

- Liebe
- Achtsamkeit
- Entschleunigung

mit Hilfe der

**FREEZE-FRAME-
HERZINTELLIGENZÜBUNG**

Die Welt ist mittlerweile wie ein Schnellkochtopf; der Stress nimmt täglich zu. 75 % bis 90 % aller Menschen, die heute zum Arzt gehen, machen dies aufgrund von Krankheiten, die mit Stress zusammenhängen. Stress am Arbeitsplatz ist mittlerweile „die Krankheit des zwanzigsten Jahrhunderts“.

Stress regt die dauernde Ausschüttung der Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol an, die dem Körper letztlich zu-setzen wie ständiger saurer Nieselregen der Umwelt. Unkontrollierter chronischer Stress macht krank und kann tödlich en-den.

Daher ist es wichtig zu lernen, wie man Stress in Achtsamkeit und Liebe um-wandeln kann, um ihn bereits im Vorfeld zu verhindern. Der Schlüssel dazu liegt in Ihrem Herzen! Mit der Freeze-Frame Fünfschrittetechnik sparen Sie ungeheuer viel Stress und Energie, die Sie dann für kreative Vorhaben und für erfüllende Be-ziehungen verwenden können).

Forschungen im amerikanischen Hearth-Math Institut haben gezeigt, dass das Ausmaß an Stress, das man empfindet, stärker von der eigenen Wahrnehmung einer Person, eines Orts oder Ereignisses abhängt, als vom Geschehen selbst!

Die Freeze-Frame-Technik zu lernen heißt zu verstehen, wie wir unsere Wahrneh-mung so wählen können, dass sie mög-lichst gesundheitsfördernd, liebevoll und für Geist und Seele gut nutzbar ist, sodass wir das „größere Ganze“ sehen können und neue, kreative Wahlmöglichkeiten und Optionen im Leben bekommen. Freeze-Frame bedeutet übersetzt etwa „den ge-wohnten Rahmen einfrieren“.

Die fünf Schritte dieser Technik verän-dern augenblicklich und tief greifend Ihre Betrachtungsweise einer momentanen Situation und unterbricht somit Ihren Stresskreislauf, indem es seine Ursachen beseitigt.

Wenn Sie mit Hilfe Ihres Herzens Ihre Wahrnehmung umschalten, kann das sofort und auf der Stelle Ihre übliche Reaktion verändern!

Forschungen haben gezeigt, dass die täg-liche Anhäufung kleiner Stressoren der Gesundheit mehr zusetzt als die wichtigen größeren im Leben; und wenn man nicht lernt, diese Reaktionen bei ihrem Auftreten zu erkennen, um sie liebevoll und achtsam zu neutralisieren, dann werden die Be-lastungen immer mehr, beeinträchtigen die Gesundheit und verschlimmern somit den Alltagsstress.

Die Freeze-Frame Fünfschrittetechnik verbessert Ihr

**Wohlbefinden, Ihre Gesundheit,
Vitalität und Leistungsfähigkeit.**

Wenn Sie mit dem Üben begonnen haben, geht es immer glatter und leichter, wie bei jeder Fertigkeit. Sie bekommen durch diese Herzintelligenzübung auch mehr Zugang zu Ihrer Intuition und in weiterer Folge auch zu Ihrer Selbstliebe.

Diese Technik ist etwas anderes als ein-fach nur inne zu halten und tief durchzu-atmen, weil dabei nur der Verstand zählen kann - und das erweitert die Wahrneh-mung gar nicht. Freeze-Frame zielt darauf ab, die Energie auf Ihr Herz zu lenken. Wenn Sie die Kraft Ihres Herzens aktivie-ren, hat dies einen physiologischen Nut-zen und führt zu erhöhter mentaler und emotionaler Klarheit.

Fangen Sie mit kleinen Dingen zu üben an – machen Sie einen Schritt nach dem anderen. Wenn Sie bei kleinen Gereizt-heiten, Frustrationen und Enttäuschungen üben, sofort wenn sie auftreten, ermutigt Sie das und stärkt Ihr Vertrauen in diese Methode für den Fall, wenn größere Pro-bleme auftreten!

Übrigens: Sie müssen nicht Ihr ganzes Le-ben lang Freeze-Frame anwenden:

Der Sinn und Zweck dieses Fünf-Schritte Programms besteht darin, einen auto-matischen Prozess in Gang zu bringen. Danach setzt einfach Ihre Herzintelligenz ein, um neue Lösungen in Ihrem Leben zu finden.

Regelmäßiges Üben lohnt sich, weil es den Erinnerungsprozess fördert, bis er wie von selbst abläuft. Dann können Sie automatisch Ihre innere Stärke, Ruhe, Ge-lassenheit und Selbstliebe kontinuierlich aktivieren!

Quelle:
Doc Childre (2003): Die Herzintelligenz entdecken, VAK VerlagsGmbH, Kirchzarten
Doc Lew Childre ist der Gründer und Leiter des alternativmedizinischen „Institute of HeartMath“ („Herzmathematik bzw. Herzintelligenz“) in den USA, wo er in Bluttests die Antikörper und damit die Stärke der Abwehrkräfte bestimmt und somit den Einfluss von Gefühlen auf das Immunsystem messbar machen kann

FREEZE-FRAME HERZINTELLIGENZÜBUNG

1. Lernen Sie Ihre Anzeichen von Stress und Belastungen aller Art erkennen. So-bald Sie diesen bzw. diese wahrgenom-men haben, nehmen Sie sich eine kurze Auszeit. Erkennen Sie an, dass Sie eine neue Sichtweise brauchen und treten Sie innerlich einen Schritt von dem Problem zurück. Bringen Sie sich dadurch in ei-nen neutralen Zustand (diesen erkennen Sie daran, dass Sie sich von der Störung gelöst, aber noch keine neue Richtung ge-wählt, haben!).

2. Bemühen Sie sich nun aufrichtig, Ihre Aufmerksamkeit weg von Ihrem rasenden Verstand oder dem Gefühlswirrwarr und stattdessen in Ihre Herzgegend zu lenken. Stellen Sie sich vor, Sie atmen mit Ihrem Herzen und bringen somit liebevolle En-ergie in diesen Bereich. Bleiben Sie etwa zehn Sekunden mit Ihrer Aufmerksamkeit im Herzbereich (um die Kommunikation von Herz und Gehirn zu verbessern).

3. Erinnern Sie sich nun an ein positives, fröhliches Gefühl oder eine positive Zeit in Ihrem Leben und versuchen Sie, dieses Gefühl oder diese Zeit jetzt noch einmal zu erleben (z. B. einen schönen, entspan-nenden Urlaub bzw. die Liebe, die Sie für ein Kind oder ihren Partner spüren, eine schöne Landschaft, etc.) Erinnern Sie sich an ein Gefühl wie Freude, Wertschätzung, Fürsorge, Mitgefühl oder Liebe, denn das Empfinden dieser positiven Gefühle re-generiert das Immunsystem und fördert Gesundheit und Wohlbefinden. Wichtig ist, dass Sie diese Gefühle jetzt wieder erleben, also rufen Sie bitte Ihre gefühlte Erinnerung wach.

4. Fragen Sie nun mit Hilfe Ihrer Intuition Ihr Herz (nicht Ihren Verstand!), welche Reaktion auf diese Situation am besten wäre – eine Reaktion, die Ihren künftigen Stress verringert. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in Ihrer Herzgegend und stellen Sie Ihre Frage aufrichtig („Die be-ste Lösung ist ...“), um nicht wieder in den Stresskreislauf der schlecht kontrollierten Emotionen zurück zu fallen.

5. Hören Sie auf die Antwort Ihres Herzens. Wenn Ihr Verstand und Ihre Emotionen erst zur Ruhe gekommen sind, können Sie vielleicht Ihre leise innere Stimme hören.

Dies führt zu einem Umschalten und einer liebevollen Wahrnehmung und zum Zugriff auf neue Informationen, die vorher vielleicht unklar oder nur vage – oder kopfgesteuert – waren.

Üben Sie Freeze-Frame vor Situationen, die sich zu Stresssituationen entwickeln können: Bei Telefonaten, Prüfungen, Besprechungen, Projektarbeiten, Prioritätssetzungen, Entscheidungsfindungen, um Beziehungen zu stärken, u.v.m. Neutralisieren Sie all Ihre Stressoren und Sorgen, bevor diese anwachsen und Ihre Lebenskraft und Energie aufzehren können.

Eine Studie vom HearthMath Institut zeigt, dass fünf Minuten, in denen man sich mental und emotional an eine ärgerliche Situation erinnert, das Immunsystem über sechs Stunden hinweg schwächt!

Konzentriert man sich jedoch fünf Minuten lang auf ein Gefühl echter Liebe, so wirkt sich das ebenfalls noch Stunden später positiv auf das Immunsystem aus; weitere Untersuchungen zeigten ebenfalls, dass Gefühle wie Glück und Freude die Anzahl der weißen Blutkörperchen erhöhen, die notwendig sind für Heilung und vor eindringenden Krankheitserregern schützen.

Nun noch einmal in Kurzform die Zusammenfassung dieser **Fünf-Schritte-Herztechnik:**

1. Nehmen Sie innerlich Abstand von Ihrem Problem
2. Schalten Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit vom Kopf auf Ihr Herz um
3. Aktivieren Sie eine schöne Erfahrung, die Sie einmal hatten, und **ERLEBEN** Sie dieses gute Gefühl jetzt wieder
4. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei Ihrem Herz und bitten Sie dieses um eine Lösung des Problems:
„Die beste Lösung ist ...!“
5. Handeln Sie nach der Erkenntnis Ihres Herzens



Foto: © petarpaunchev - Fotolia.com

*Also, es lohnt sich für Sie
und ihre Gesundheit!
Bleiben Sie daher in
einem liebevollen,
achtsamen und
gelassenen Zustand!*

Ihre Dr. Karin Neumann



Dr. Karin Neumann
Psychotherapeutin & Kinesiologin,
Instruktorin für **EDxTM Energy**
Diagnostic and Treatment Methods

Kontakt:
2380 Perchtoldsdorf, Elisabethstr. 109
Tel.: 0676 76 13 898
E-Mail: info@karin-neumann.at
www.karin-neumann.at



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 Zellulose-
kapseln abgefüllt.**



Wohlbefinden für die ganze Familie



ABM · Auricularia · Coprinus · Cordyceps
Coriolus · Hericium · Maitake · Pleurotus
Polyporus · Reishi · Shiitake
Pilz-Mischungen · Agaricus-Vitamin D3 Vegan
OPC · Nopal-Saft · u.v.m.

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.



**VEGA
NOVA**

LEBEN IN BEWEGUNG

Wollwerkstatt
www.wollwerkstatt.at

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

BERUF als Berufung - DIE LIEBE ZUR ARBEIT

Text: Christine Grabher



**„Wähle einen Beruf, den du
liebst, und du brauchst keinen Tag
in deinem Leben mehr zu arbeiten.“**

Konfuzius

Foto: © ra2 studio - Fotolia.com

Das oben erwähnte Zitat des chinesischen Philosophen *Konfuzius* kommt der Idealvorstellung vieler Menschen, die nach dem perfekten Job Ausschau halten, sehr nahe. Etwas zu tun, das man liebt und gleichzeitig das Gefühl zu haben, nicht zu arbeiten. Eine Arbeit zu haben, bei der es nicht nur ums Geld verdienen geht, nein, eine sinnvolle Aufgabe, die Freude macht, das ist wohl der Wunsch eines Jeden.

Eine Arbeit zu haben, in der ich meine individuellen Talente und Fähigkeiten einbringen kann, in der ich das tun kann, was mir Freude macht und Sinn gibt, kommt dem Traumjob schon ganz nahe.

Es reicht nicht aus, etwas gut zu können, wir müssen es auch gerne tun, mit Leidenschaft!

Die Arbeit ist nur dann befriedigend, wenn wir diese mit Leidenschaft ausführen und dadurch unser inneres Feuer genährt wird. Die Realität sieht anders aus. Menschen arbeiten in Berufen, die nicht zu Ihrer

Persönlichkeit passen. Sie verdienen mit Ihrem Beruf zwar das nötige Geld um Ihren Lebensunterhalt zu bestreiten, Freude an der Arbeit haben Sie jedoch keine. Sie fühlen sich nicht wohl in Ihrer Haut, passen sich der Situation an und fühlen sich auch Ihrer Aufgabe nicht verpflichtet. Sie wundern sich, wenn Ihre Energiespeicher leer sind, sich Unzufriedenheit in Ihrem Leben breit macht und körperliche und seelische Probleme auftauchen.

Ich gebe zu, es ist nicht einfach seine Berufung zu finden. Es lohnt sich aber, auf die Suche zu gehen. Bei dieser Suche kommen wir um die Selbstreflexion nicht herum.

Nachfolgende Fragen könnten Ihnen den ersten Schritt in die richtige Richtung geben:

- **Welche Fragen und Themen haben Sie schon immer interessiert?**
- **Was sind Ihre Kompetenzen, Fähigkeiten und Fertigkeiten?**
- **Welche Aufgaben und Arbeiten erzeugen ein Zufriedenheitsgefühl?**
- **Bei was für Aktivitäten und Tätigkeiten erleben Sie den „Flow“?**
- **Welche Arbeiten machen Spaß?**
- **Welche Arbeit würden Sie auch dann noch tun, wenn Sie kein Gehalt dafür bekämen?**
- **Welche Aufgaben empfinden Sie als sinn- und wertvoll?**

Wenn Sie sich diese Fragen ehrlich beantworten, dann sind Sie schon ein ganzes Stück weiter auf dem Weg zum passenden Beruf! Allein über die Selbstreflexion werden wir unsere Berufung jedoch nicht finden. Wir müssen Verschiedenes ausprobieren. Das kann die Beschäftigung in der Freizeit sein, oder diverse Praktika. Im Laufe des Lebens lernen

wir unsere Interessen und Neigungen kennen und erkennen oft erst rückblickend, warum etwas wichtig war.

Auf unserem Karriereweg sollten wir unseren Interessen folgen und Gelegenheiten wahrnehmen. Auf unser Herz hören und unseren Weg Richtung Leidenschaft einschlagen!

Viele Menschen lassen sich zu leicht beeinflussen, geben Ihre Interessen auf und hören auf Andere. Sie leben schließlich ein Leben, das sie nicht bewusst gewählt haben, und arbeiten in einem Beruf, der nicht zu Ihnen passt.

Das Gute ist, es ist nie zu spät. Wir haben jederzeit die Wahl, uns zu verändern und die Tätigkeit auszuführen, die uns erfüllt.

Nachdem wir uns mit obigen Fragen beschäftigt haben, sollten wir uns mit unseren persönlichen Beweggründen und Werten auseinandersetzen und uns mit unserem beruflichen Selbstbild auseinandersetzen.

Was will ich und was will ich nicht? Was sind meine beruflichen Ziele?

Das Selbstbild entwickelt sich nicht von heute auf morgen. Es entsteht durch Erziehung, Erfahrungen in der Kindheit und Jugend und durch Feedback durch Vorgesetzte, Freunde und Familie. Unser Selbstbild entsteht auch durch Versuch, Fehler und Irrtum und wird durch unser Denken und Handeln geformt. Der Weg der Selbsterkenntnis ist oft schmerzlich und geprägt von Hoffnungen, Ängsten und Illusionen.

Jeder lernt im Laufe des beruflichen Werdeganges, dass er Dinge die er gerne macht, auch besser erledigt. **Aufgaben denen wir einen höheren Stellenwert zumessen, erscheinen uns wichtiger und wir üben diese mit mehr Motivation aus als andere.** Wir merken also schnell, was uns liegt, und was eher nicht und deshalb vermeiden wir bestimmte Aufgaben.

Mit wachsender Erfahrung, Reifung der Persönlichkeit und dem entsprechenden Feedback entstehen unsere beruflichen Muster und langsam aber sicher Klarheit über den eigenen beruflichen Werdegang.

Das Selbstbild wirkt wie ein Anker, der den Menschen in eine gewisse Richtung leitet. Wir entwickeln ein Gespür dafür, was „meins“ ist und was nicht. Wir kommen oft

auf Dinge zurück, die wir vielleicht schon aufgegeben haben.

Der Organisationspsychologe *Edgar H. Schein* spricht von **8 Karriereankern**, die für jeden Menschen von hoher Bedeutung sind und in der sich jeder bis zu einem gewissen Grad wiederfindet. Für den Einzelnen ist jeweils eine Kategorie von solcher Bedeutung, dass er auf diesen Bereich niemals verzichten würde.

Die 8 Karriereanker:

1. Technische/funktionale Kompetenz
2. Befähigung zum General Management
3. Selbstständigkeit/Unabhängigkeit
4. Sicherheit/Beständigkeit
5. Unternehmerische Kreativität
6. Dienst oder Hingabe für eine Idee oder Sache
7. Totale Herausforderung
8. Lebensstilintegration

Ein Beispiel:

Kategorie 3. – „Karriereanker "Selbstständigkeit/Unabhängigkeit“

Ein Mensch mit dem „Anker“ Selbstständigkeit und Unabhängigkeit merkt schon früh im Leben, dass er die an ihn gestellten Anforderungen auf seine eigene Art und in seinem Rhythmus erledigen möchte. Diese Menschen fühlen sich im Unternehmen oft wie in einem Korsett und empfinden ihre Tätigkeit im Unternehmen als Freiheitsentzug. Aus diesem Grund entscheiden sich diese Menschen für einen Beruf, in dem sie unabhängig sind und ihre eigenen Regeln gelten. Wenn diese Menschen vor die Wahl gestellt werden, zwischen höher dotierten Aufgaben mit Verzicht auf Freiheit oder einem hohen Maß an Selbstständigkeit in der ausgeübten Tätigkeit, werden Sie sich für die freiere Tätigkeit entscheiden.

Natürlich hat jeder Mensch ein gewisses Bedürfnis nach Selbstständigkeit, aber eben jene Menschen wollen immer und überall das Ruder in der Hand haben. Diese Menschen haben oft schon früh gelernt, völlig auf sich allein gestellt zu sein und eigenverantwortlich zu handeln. Bei manch einem beruht das Streben nach Selbstständigkeit auf einer höher qualifizierten Ausbildung. Oft entscheiden sich Menschen, mit diesem Karriereanker für „freie“ Tätigkeiten, zu beratenden oder lehrenden Tätigkeiten. Als Mitarbeiter in einem Unternehmen bevorzugt der in dieser Kategorie verankerte, klare Zielvorgaben und zeitlich begrenzte Projekte. Die Art und Weise der Zielerreichung sollte diesem Mitarbeiter aber überlassen werden. Diese Menschen vertragen keine Vorgesetzten, die ihnen auf die Finger schauen. Sie wollen freie Hand haben, um die Zielvorgaben zu erreichen.

Wenn Sie also merken, dass Sie mit Ihrer gegenwärtigen Beschäftigung nicht zufrieden sind, überprüfen Sie Ihre persönliche Einstellung zum Thema Beruf, beschäftigen Sie sich mit Ihren Motiven, Werten und Ihren beruflichen und persönlichen Mustern.

Finden Sie Ihren Karriereanker!

Wenn Sie sich ein klareres Bild über Ihre eigene Person verschafft haben, analysieren Sie Ihre Tätigkeit und planen Sie für die Zukunft! Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse und werden Sie aktiv bei der Entwicklung Ihres beruflichen Werdeganges.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!



Christine Grabher
Coaching & Training,
Kinesiologin

Kontakt:
6890 Lustenau,
Staldenweg 2b

Tel.: 0660/4500789
Mail: info@system-loesungen.at
www.system-loesungen.at

Das schwierige Thema FORTPFLANZUNG

Wozu ist der Sex gut? Um uns vor Bakterien zu schützen, sagen die Evolutionsbiologen.

Und die Liebe? Die ist noch einmal ein Kapitel für sich.

Text: Judith Rauch
www.dasgehirn.info

„**Liebe**“ heißt der Film. Er gewann 2012 die Goldene Palme von Cannes und 2013 einen Oscar. „Liebe“ von Michael Haneke erzählt nicht die übliche Geschichte vom Jungen, der sein Mädchen trifft, wie sie nicht erst seit „Romeo und Julia“ immer wieder erzählt wird. „Liebe“ erzählt von den letzten Monaten im Leben eines alten Ehepaars. Georges, der alte Mann, kämpft um die Würde von Anne, seiner Frau, die körperlich und geistig immer mehr verfällt. Er kämpft, bis er selbst nicht mehr kann und dem gemeinsamen Elend durch eine brutale Tat ein Ende setzt.

Das ist eine ganz andere Liebe als die, von der der Schlager und die TV-Werbung erzählen: „Everybody wants to love ...“, und schon steht die junge Schöne vor der Tür, öffnet für den Freund den Mantel und trägt darunter nur einen Hauch von nichts. Das ist Sex pur, das ist die heiße Phase der Liebe. Eine Phase, die auch Anne und Georges durchgemacht haben, wie die gemeinsame Tochter sich im Film erinnert: Als Kind habe sie immer mitgehört, wie die Eltern miteinander schliefen, erzählt sie bei einem ihrer letzten Besuche zu Hause. Das habe sie beruhigt, weil es ihr signalisiert habe: Die Eltern lieben sich noch. Sie werden nicht auseinandergehen.

Es gibt also einen Zusammenhang zwischen Sex und Liebe. Aber worin besteht er genau? „Oxytocin“ würde ein Biochemiker zur Antwort geben. Das Hormon, das auch als Neurotransmitter wirkt, ist im Spiel, wenn zwei Menschen sich verlieben, aber auch, wenn zwischen Mutter und Kind eine erste, enge Bindung entsteht. Aber gäbe es Liebe zwischen Erwachsenen auch ohne Sex? Und ohne das komplizierte Paarungsspiel und die heftige Begierde, die ihm vorangeht?

Vor zwei Milliarden Jahren: Der erste Sex

Die Frage erscheint müßig, denn Sex gibt es schon seit rund einer Milliarde Jahren, als die ersten Bakterien damit anfangen. Sein Sinn ist die Neukombination von Erbmaterial, nicht die Vermehrung. „Reproduktion ist der Prozess, bei dem sich eine Zelle in zwei teilt, und Sex ist ein Vorgang, bei dem zwei Zellen zu einer verschmelzen“, so hat es der Evolutionsbiologe John Maynard Smith einmal auf den Punkt gebracht. Doch warum geschah das? Und warum blieb es dabei? Das ist ein altes und noch nicht vollständig gelöstes Rätsel der Biologie.

Die sexuelle Fortpflanzung ist zu einem Erfolgsmodell der Evolution und zum Standardmodell für Säugetiere geworden, obwohl sie viele Nachteile hat. So macht sie etwa komplizierte Umbauten im Körper und im Gehirn nötig, um zwei Geschlechter zu schaffen, die sich auch äußerlich und im Sexualverhalten unterscheiden. Doch die individuelle Entwicklung kann ganz unterschiedliche Wege einschlagen. Das zeigen Varianten der menschlichen Sexualität wie die Homosexualität, die Asexualität und die Pädophilie.

Ohne Sex geht's schneller

Dabei ist Fortpflanzung auch ohne Sex sehr effektiv möglich, wie viele Organismen beweisen. Sogar höhere Organismen wie Grubenottern, Haie, Molche und Eidechsen; gelegentlich können sich sogar Truthühner per Jungferzeugung vermehren. Die Eizellen dieser durchweg weiblichen Tiere entwickeln sich ohne Befruchtung durch Samenzellen zu einem vollständigen neuen Tier. Möchte man mit diesen Tieren tauschen? Helen Pilcher, die im „New Scientist“ darüber berichtete, kann sich das durchaus vorstellen. „In der Tat hat ein Leben ohne Männer gewisse Vorteile“, schreibt sie. „Das kann jeder Evolutionsbiologe bestätigen und sicher auch jede Frau, die gerade mit ihrem Freund Schluss gemacht hat. In Populationen, die nur aus Weibchen bestehen, pflanzt sich nicht das Paar, sondern jedes Individuum fort. Solche Tiere können sich schneller vermehren als zweigeschlechtliche Arten.“

Das ist tatsächlich der Fall, wie Vergleiche innerhalb von Arten ergeben, die beide Formen der Fortpflanzung kennen. Bereits in der vierten Generation hat ein asexuelles Weibchen viermal so viele Urenkel wie ein sexuelles. Der Vorsprung wächst mit jeder weiteren Generation. „Ginge es nur um reine Zahlen, Sex wäre schon längst von der Bildfläche verschwunden oder im

Laufe der Evolution gar nicht erst aufgetaucht“, sagt Manfred Milinski vom Max-Planck-Institut für Evolutionsbiologie in Plön.

Die evolutionäre Wurmkur

Er selbst hat erheblich dazu beigetragen, eine vorläufige Antwort auf das große Rätsel zu geben, warum die Sexualität sich trotzdem durchsetzen konnte, auch bei den Menschen. Sie ist sehr unromantisch, diese Antwort. Denn sie lautet: Damit wir ein effektives Immunsystem gegen Bakterien und andere sich rasch vermehrende und rasant evolutionär verändernde Krankheitskeime entwickeln können, müssen wir öfter mal die Gene mischen. Dazu braucht es neben der Frau auch den Mann. Und das ist ein wenig kränkend für diesen. „Männer sind also weiter nichts als eine biologische Krankenversicherung“, fasste der Wissenschaftsjournalist Michael Miersch diese Idee einst zusammen, „oder, beschämender noch, eine evolutionäre Wurmkur. Allerdings als solche unverzichtbar.“

Die Romantik kommt aber doch wieder ins Spiel, klammheimlich sozusagen. Nämlich spätestens dann, wenn es darum geht, dass sich die Richtigen finden. Es braucht eine gute Nase dafür, selbst bei Fischen. Ein Stichlingsweibchen kann es im Wasser riechen, ob ein Männchen, das ihm sein selbst gebautes Liebesnest anbietet, die richtigen Gene hat – die passenden Immunfaktoren, die die eigene Ausstattung so gut komplettieren, dass der Nachwuchs optimal geschützt ist. Es sind kleine Eiweißbruchstücke, so genannte Peptide, die der Fisch riecht. Manfred Milinski hat es in vielen ausgefeilten Paarungsexperimenten gezeigt (siehe auch Kasten „Der Geruch der Gene“).

Und so ähnlich klappt es auch beim Menschen, wie die Wissenschaftsjournalistin Hanna Drimalla in einem ihrer Texte erwähnt: Beim Tanz in der Disco sind wir nah genug dran am Objekt unserer Begierde, um unseren guten Riecher für den Richtigen oder die Richtige zu beweisen. Ist es nicht fantastisch, was unsere Nase da leistet? Und nicht nur die Nase, auch das nachgeschaltete Gehirn!

Wie man sieht, läuft hier vieles unbewusst ab, auf uralten biologischen Bahnen. Das hat die Natur gut eingerichtet, denn mit dem Verstand allein würden wir hier sicher viel vermurksen. Doch hat unser bewusstes Denken und Entscheiden, haben unsere höheren kognitiven Zentren in Sachen Liebe gar nichts zu melden? Sehr wohl sogar, meinen zwei Autoren von www.dasgehirn.info, Christian Wolf und

Bas Kast. Fürs Heiraten beispielsweise gibt es durchaus rationale Gründe: So bringt ein Trauschein eine im Durchschnitt höhere Lebenszufriedenheit, mehr Freude am Sex – und eine bessere Gesundheit. Das letztere Argument führten amerikanische Wissenschaftler kürzlich an, um sich für die Legalisierung der Ehe unter Homosexuellen stark zu machen.

Gefährliche Gefühle

Und doch wird sie sich niemals vollständig in legale Grenzen sperren, niemals gänzlich zähmen lassen, die Liebe. Dazu ist sie zu anarchisch, dazu sind die dazugehörigen Emotionen zu stark. Nicole Simon zeigt das am Beispiel der Eifersucht, die sich von einem kaum spürbaren Stich zu einem veritablen Wahn steigern – und tödlich enden kann.

Auch Filmregisseur Michael Haneke weiß von der zerstörerischen Kraft, die der Liebe innewohnt, von Anfang an. „Liebe ist gefährlich, lebensgefährlich“, sagte er in einem Gespräch mit dem „Spiegel“. „Liebe ist etwas, was einen selber weit übersteigt.“

Der Geruch der Gene

Eine neue Untersuchung an Mäusen, genauer gesagt: an deren Urin, stellt die Lehrmeinung, dass Tiere und Menschen bei der Partnerwahl speziell die Immungene des Gegenübers scannen, plötzlich in Frage. Der Urin von Mäusen enthält nämlich viel mehr Peptide, die von anderen Genen stammen. Die Autoren der neuen Studie, zu denen auch der Tübinger Immunologe Hans-Georg Rammensee gehört, halten es für wahrscheinlicher, dass die Mäuse einen Gesamteindruck davon bekommen, in welchem Maße der potenzielle Partner ihnen genetisch ähnelt. Eine optimale Genmischung würde bei den Nachkommen nur entstehen, wenn das Paar nicht zu nah verwandt ist. Es darf sich aber auch nicht um eine völlig fremde Art handeln.

Textquellen: www.gehirninfo.de



Judith Rauch

Dipl. Biologin
Dozentin

Journalistin mit
Schwerpunkt
Neurowissenschaften

Kontakt:

Vor dem Kreuzberg 28, 72070 Tübingen
Deutschland
judith.rauch@arcor.de
www.judithrauch.de

EIFERSUCHT – wenn die Gefühle Amok laufen

Text: Nicole Simon - www.dasgehirn.info



Liebe und Triebe: In fast jeder Beziehung blitzt hin und wieder Eifersucht auf. Bei manchen Menschen entwickelt sich daraus jedoch eine zerstörerische Kraft. Während Forscher allmählich den Ursprung des Argwohns verstehen, versuchen Ärzte, Betroffenen zu helfen.

Ein Telefongespräch, für das er aus dem Zimmer geht, seine Hand, die wie zufällig den Unterarm der anderen berührt und dieses Lächeln, das doch mehr als Freundlichkeit zeigt. Es braucht manchmal nicht viel, und der Stachel der Eifersucht bohrt sich in das verletzte Herz. Häufig kommt sie nur für einen kurzen Augenblick. Ein vergifteter Gedanke schleicht sich ein, bis wir ihn wieder aus unserem Kopf vertreiben. Manchmal jedoch wächst mit jeder neuen Beobachtung der Verdacht, und der Stachel dringt tiefer. Jeder kennt Eifersucht. Sie ist der Stoff, aus dem Dramen gestrickt sind. Unzählige Tragödien, Filme und Lieder gründen auf ihr.

Noch in den 1970er-Jahren hielten Psychologen Eifersucht generell für einen krankhaften Wesenszug, gegründet auf einem verletzten Selbstbewusstsein. Heute weiß man, dass ein Anflug von Eifersucht hin und wieder ganz normal ist. Einer Beziehung kann das sogar gut tun. Die Angst davor, den geliebten Menschen zu verlieren, zeigt dem Partner, wie wichtig er für den anderen ist.

Doch es geht auch um uns selbst: Das Bild, das wir von uns haben, wird geprägt von den Beziehungen, die wir führen. Drohen sie zu zerbrechen, verletzt das häufig unser Selbstbild. Vor allem Menschen mit einem geringen Selbstwertgefühl, mit ungünstigen Beziehungserfahrungen in der Vergangenheit oder einem unsicheren Bindungsstil verdächtigen oft ohne wirklichen Anlass ihren Partner. Misstrauische Eifersucht nennen Experten das. Im Gegensatz dazu gründet sich die reaktive Eifersucht auf Tatsachen. Gemeinsam sind beiden die Emotionen, die Eifersucht he-raufbeschwören und die von Unsicherheit, Angst und Trauer bis hin zu blanker Wut reichen können.

Die Evolution der Eifersucht

Gefühle wie diese entwickeln sich früh. Schon kleine Kinder von wenigen Monaten reagieren eifersüchtig, wenn das Geschwisterchen bevorzugt wird. Sybil Hart von der Technischen Universität Texas und ihre Kollegen beobachteten Kinder, während ihre Mutter mit einer Puppe

spielte, die einem Kind sehr ähnelte. Mit sechs Monaten zeigten sich in den Gesichtern der Kleinen deutliche Anflüge von Missmut. Beschäftigte sich ihre Mutter dagegen mit einem Spielzeug, ließ sie das ziemlich kalt. Der kindliche Argwohn könnte einen evolutionären Hintergrund haben. Kümmert sich die Mutter zu wenig, ist das eigene Überleben gefährdet. Ein anderes Kind kann so zur Bedrohung werden.

Und bei Erwachsenen? Spielt Darwin auch bei ihren Eifersüchteleien eine Rolle? Einige Wissenschaftler sind davon überzeugt. Ihren Studien zufolge entwickeln Frauen schon Verlustängste, wenn der Mann nur an eine andere denkt. Er reagiert vor allem dann eifersüchtig, wenn sie mit einem anderen ins Bett geht.

Für die Forscher zeugt dieser Geschlechterunterschied von einem evolutionären Schutzmechanismus. Die Eifersucht des Mannes gründet sich vor allem auf die Angst vor Kuckuckskindern. Bleibt ihm die Frau sexuell treu, kann er sicher sein,

dass die Kinder, für die er sorgt, auch mit seinen Genen ausgestattet sind. Die Frau ist sich ihrer Kinder sicher, jedoch nicht ihres Mannes, der zum Seitensprung neigt, weil er sein Erbgut weit streuen will. Die Frau will jedoch einen Mann, der ihr und dem Nachwuchs beisteht und als Versorger erhalten bleibt. Denn es braucht viele Jahre, die eigenen Kinder großzuziehen.

Die ersten Untersuchungen dazu stammen von David Buss, Psychologe von der Universität Texas. Doch das einst so klare Bild verschwimmt mittlerweile. Dass Eifersucht sich nicht ohne Probleme von der Steinzeit in das 21. Jahrhundert übertragen lässt, stellten beispielsweise die Forscher Kenneth Levy und Kristen Kelly fest, als sie Hunderte Männer und Frauen befragten. Ihr Fazit: Es gibt auch viele Männer, die eine emotionale Untreue als ähnlich schmerzlich empfinden wie einen sexuellen Ausreißer – oder sogar als schmerzlicher. Der entscheidende Faktor scheint die Qualität der Beziehung zu sein. Fühlen sie sich emotional stark verbunden, reagieren Menschen eifersüchtig, wenn sich ihr Partner emotional von ihnen entfernt. Die Psychologen gehen davon aus, dass der Entstehung von Eifersucht auch kulturelle und soziale Mechanismen zugrunde liegen. Die Evolution könnte eine weitaus geringere Rolle spielen als bisher angenommen.

Die Diagnose

Für einige Menschen bleibt es nicht bei einer sozial verträglichen Form der Eifersucht. Verselbstständigt sich der Argwohn, kann er Beziehungen zerstören und den Alltag mit Zweifeln vergiften. „Medizinisch unterscheiden wir drei Formen der Eifersucht“, sagt Harald Oberbauer, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, „die normale Eifersucht, die krankhafte Eifersucht und den Eifersuchtswahn.“

Oberbauer leitet an der Medizinischen Universitätsklinik Innsbruck die erste Eifersuchtsambulanz im deutschsprachigen Raum. „Die Alarmglocken läuten bei mir, wenn sich Betroffene nicht mehr auf ihre Arbeit konzentrieren können, wenn es immer die gleichen Gedanken sind, die in ihren Köpfen kreisen.“ Eines der Hauptmerkmale für krankhafte Eifersucht ist das Checking, das dem Partner Hinterherspionieren, das ständige Kontrollieren. Männer durchsuchen die Handtaschen ihrer Frauen nach Beweisen für ihren Verdacht. Frauen folgen ihren Männern zum angeblichen Pokerabend. E-Mail-Accounts werden durchforstet, SMS gelesen.

Was lässt Menschen so sehr an ihrem Partner zweifeln?

„Pathologische Eifersucht kann Ausdruck von ganz unterschiedlichen Störungen sein“, sagt Oberbauer. Suchterkrankungen, etwa Alkoholismus, Depressionen, Angststörungen und Psychosen können einen Menschen extrem eifersüchtig werden lassen. Aber auch eine gestörte Kommunikation in der Beziehung oder ein gemindert Selbstwertgefühl können das Misstrauen ins Krankhafte steigern. Männer mit Potenzproblemen haben manchmal Angst, ihrer Frau nicht mehr zu genügen. Auch große Altersunterschiede können diese hilflose Unsicherheit auslösen, die Eifersucht heraufbeschwört.

Eifersuchtsmorde

Es gibt Menschen, die ihre Partner im Aufwachen der Gefühle schlagen oder gar töten. Fachleute sprechen von Intimidieren, wenn Menschen ihren Intimpartner umbringen. Der häufigste Grund dafür ist Eifersucht. Wie viele dieser Straftaten es in Deutschland gibt, ist nicht bekannt. Genaue Zahlen fehlen. Die USA sind da transparenter. Auf den Seiten des FBI lassen sich die Beziehungen zwischen Opfer und Täter einsehen.

Im Jahr 2011 wurden 552 Frauen von ihrem Ehemann ermordet und 474 von ihrem Freund. Die größte Gefahr für eine erwachsene Frau, ermordet zu werden, geht demnach von ihrem Ehemann oder einem Sexualpartner aus. Männer reagieren im Rausch der Eifersucht häufiger aggressiv und gewalttätig. Doch auch den umgekehrten Fall gibt es. 269 männliche Mordopfer zählten die Experten. Relativ gesehen, ist das Motiv bei weiblichen Mördern jedoch weitaus häufiger als bei männlichen. Zu diesem Schluss kommt zumindest der Soziologe Richard Felson von der Pennsylvania State University in University Park nach dem Auswerten von Polizeiakten aus 33 großen US-Landkreisen.

Das eifersüchtige Gehirn

Am Ende steht der Wahn. „Die Patienten sind fest davon überzeugt, betrogen zu werden. Gegenargumente werden nicht zugelassen, selbst wenn ihre Anschuldigungen absurd sind.“ Eine häufige Ursache für solch einen Wahn ist eine hirnorganische Störung. Als Alois Alzheimer im Jahr 1901 auf Auguste D. traf (die erste Patientin, an der er die später nach ihm benannte Demenz diagnostizierte), fiel ihm zuerst ihre wahnhaftige Eifersucht auf. Auch manche Parkinsonpatienten oder Unfallopfer, deren Gehirn geschädigt wurde, entwickeln die wahnhaftige Vorstellung, dass sie hintergangen werden. Den Schlüssel zur Eifersucht vermuten Wissenschaftler daher genau hier: in unseren Köpfen.

Um besser zu verstehen, welche Rolle unser Gehirn spielt, schauen Wissenschaftler sich das Gehirn mit bildgebenden Verfahren wie MRT- oder PET-Scans genauer an. Zeigen die Versuchspersonen Anzeichen von Eifersucht, sehen die Wissenschaftler häufig Aktivitäten in visuellen Bereichen und im limbischen System, das an der Verarbeitung von Emotionen, Gelerntem und Erinnerungen beteiligt ist.

Aber auch kognitive Teile des Gehirns, mit denen wir grübeln – leuchten auf. Das gleiche gilt für die Insula, die mitspielt bei der Verarbeitung von Gerüchen, bei Empathie oder der Bewertung von Schmerz. Wenn der Stachel der Eifersucht in das Herz bohrt, feuern ihre Neuronen los. Wird aus Eifersucht eine Obsession, könnte nach Ergebnissen von Forschern aus Pisa noch ein anderer Teil des Gehirns beteiligt sein: der ventromediale präfrontale Cortex, er gehört zum vorderen Bereich des Gehirns. Auch hier werden Emotionen verarbeitet wie auch Reflexionen über sich und andere.

Ist Eifersucht heilbar?

„Unsere Hauptaufgabe“, sagt Harald Oberbauer, „besteht darin, zu schauen: Was steckt wirklich hinter der Eifersucht?“ Erst dann kann er die Patienten in die spezifische Behandlung schicken: einen Entzug oder eine Therapie ihrer Depressionen oder Minderwertigkeitsgefühle. Auch Medikamente, die in den Hirnstoffwechsel eingreifen, kommen zum Einsatz. Denn bei den Störungen, die Eifersucht auslösen, sind meist Neurotransmitter beteiligt. In Untersuchungen konnten Forscher die Symptome ihrer Patienten lindern, indem sie ihnen Medikamente verabreichten, die eine Wiederaufnahme von Serotonin in die Nervenzellen hemmten.

Auch an der Innsbrucker Klinik haben mittlerweile über 900 Menschen nach Wegen gesucht, ihre Eifersucht in den Griff zu bekommen. „Den meisten können wir helfen“, sagt Psychiater Oberbauer.



Nicole Simon

Diplomierte
Humanbiologin

Wissenschafts-
redakteurin

www.dasgehirn.info



Broken-Heart-Syndrom

schützt vor Herzschäden

Text: www.heilpraxisnet.de

Gebrochenes Herz ist nicht nur eine Bezeichnung für tiefe Trauer, sondern tatsächlich eine erkennbare Erkrankung des Herzens, die vor allem bei älteren Frauen nach dem Verlust eines nahestehenden Angehörigen zu beobachten ist. Britische Forscher haben nun offenbar das Rätsel um das Broken-Heart-Syndrom gelöst.

Das Phänomen des Broken-Heart-Syndroms schützt das Herz vor stressbedingten Schäden, so das Ergebnis der Studie eines internationalen Forscherteams um Professor Sian Harding vom Imperial College London. Wie die Wissenschaftler im Fachmagazin „Circulation“ der American Heart Association berichteten, bewahrt die kurzfristige Veränderung des Herzens das Organ vor möglichen irreversiblen Schäden durch die erhöhte Konzentration von Stresshormonen, welche nach einem Schicksalsschlag oder anderen akuten Belastungssituationen auftreten kann.

Belastende Ereignisse verursachen das Broken-Heart-Syndrom

Aus medizinischer Sicht ist das „gebrochene Herz“ eine besondere Herzerkrankung, die in ihren Symptomen einem Herzinfarkt gleicht. Die Betroffenen leiden an Herzschmerzen, Brustschmerz und Atem- beziehungsweise Luftnot. Das Broken-Heart-Syndrom (auch Tako-tsubo Kardiomyopathie) tritt meist nach einem emotional äußerst belastenden Ereignis wie beispielsweise dem Tod eines nahestehenden Angehörigen, der Trennung vom Partner, einem Unfall oder der Diagnose einer schweren Erkrankung auf. Besonders häufig sind laut Aussage der britischen Forscher Frauen jenseits der Wechseljahre betroffen. Nicht selten landen

sie als Notfallpatienten im Krankenhaus. Doch „trotz der ernsten Präsentation, ist die Tako-tsubo Kardiomyopathie rasch reversibel, mit generell guter Prognose“, berichten Prof. Harding und Kollegen.

Broken-Heart-Syndrom mit Symptomen eines Herzinfarkts

Bei Untersuchung der Broken-Heart-Patienten können Kardiologen meist weder geschädigte noch verstopfte oder verengte Herzkranzgefäße feststellen, wie sie üblicherweise bei Herzinfarkt-Patienten zu beobachten sind. „Die Funktionsstörung beim Broken-Heart-Syndrom ähnelt einem Verschluss des linken Herzkranzgefäßes, ohne dass dieses tatsächlich verstopft wäre“, erläuterte Professor Holger Nef,

leitender Oberarzt des Herzkatheterlabors am Universitätsklinikum Gießen und Marburg, gegenüber „Welt Online“. Der Mediziner wurde unter anderem für seine Forschungsarbeit „Tako-Tsubo-Kardiomyopathie: Extremer Stress kann zu einer Störung des Calcium-Haushaltes in der Herzmuskelzelle führen“ im Jahr 2008 mit dem August Wilhelm und Lieselotte Becht-Forschungspreis der Deutschen Stiftung für Herzforschung ausgezeichnet.

Anhaltender Stress schädigt die Herzmuskulatur

Seit der Entdeckung des Broken-Heart-Syndroms 1991 suchen Mediziner nach einer Erklärung für dieses Phänomen, bei dem das Herz ein ballonartiges Aussehen

Bild: © Nasic - Fotolia.com

annimmt, weil der untere Herzmuskel sich nicht richtig zusammenzieht. Nun haben die britischen Forscher um Prof. Harding herausgefunden, dass die Veränderung des Herzens zum Schutz vor möglichen Herzschäden dient. Denn „bei anhaltendem Stress wird der Körper mit Stresshormonen vollkommen überladen. Die Folge ist ein direkter Schaden der Herzmuskulatur“, erläuterte Prof. Nef. Um das Herz vor derartigen Beeinträchtigungen durch die Überstimulation mit Stresshormonen zu schützen, werde bei den Broken-Heart-Patienten offenbar die Wirkungsweise des Adrenalins verändert, berichten die britischen Wissenschaftler. Normalerweise stimuliert Adrenalin das Herz, wodurch in Stresssituationen die Sauerstoffversorgung des Körpers verbessert wird. „Dies kann schädlich sein, wenn es zu lange geht“, so Professor Sian Harding. Daher wirke das Adrenalin „bei Patienten mit Tako-tsubo Kardiomyopathie, auf eine andere Art und schaltet das Herzen ab statt es zu stimulieren.“ Auf diese Weise werde das Organ vor ernsthaften Schädigungen durch die erhöhte Konzentration der Stresshormone nach einem Schicksalsschlag bewahrt.

Ärztliche Behandlung der Broken-Heart-Patienten

Zwar geht das Broken-Heart-Syndrom in der Regel nach einigen Tagen wieder von alleine zurück, doch ist das Herz in dieser Zeit besonders anfällig und Betroffene sollten sich dringend in ärztliche Behandlung begeben. Denn schlimmstenfalls kann auch ein Broken-Heart-Syndrom tödlich verlaufen. Zudem zeigen die gängigen Medikamente bei Broken-Heart-Patienten häufig nicht die gewünschte Wirkung. Auf Adrenalin-haltige Arzneien ist bei den Betroffenen in jedem Fall zu verzichten, so Prof. Harding und Kollegen. Idealerweise sollte der Stresspegel der Patienten möglichst schnell wieder reduziert werden, weshalb laut Prof. Nef immer noch die psychokardiologische Betreuung am wichtigsten ist. „Nur sie hilft bei der Reduktion des Stresslevels“, erläuterte der Experte. Hier können Therapeuten helfen, zum Beispiel beim Verlust eines nahestehenden Menschen eine geeignete Bewältigungsstrategie zu entwickeln. (fp)

Quelle: <http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/broken-heart-syndrom-schuetzt-die-gesundheit-9014683.php>

Mehr interessante Texte zu Gesundheitsthemen finden Sie auf:

www.heilpraxisnet.de



„Lassen Sie Ihr Herz aufgehen!“

Bewegungsübung aus der Edu-Kinesiologie
(Brain Gym® - 7 Dimensionen der Intelligenz)
zur Aktivierung unseres Herzmeridians und
damit unserer Herzenergie

Text und Foto: Mag. Christian Dillinger

Ausgangsposition:

- Sie stehen aufrecht oder sitzen mit angewinkelten Beinen, Ihnen gegenüber ein Partner/eine Partnerin. (Sie können diese Übung aber auch für sich alleine machen. Eine für Sie schöne, ansprechende Umgebung wirkt unterstützend, um in Einklang mit der Welt zu kommen.)
- Die Arme mit offenen Händen, die Handflächen zeigen zu Ihnen.

Ausführung der Übung:

Bewegen Sie die Hände nun abwechselnd aus der Herzgegend nach vorne und wieder zurück bewegen („geben und nehmen“). Die Bewegungen nach vorne jeweils mit einem laut ausgeatmeten „Ha“ – Ton unterstreichen. Während Sie die Arme vom Körper weg nach vorne bewegen, öffnen Sie auch die Handflächen nach vorne, als ob Sie Ihre Herzenergie an Ihr Gegenüber reichen würden.



Dauer:

Mindestens 2 Minuten. Weil diese Übung nur positive Nebenwirkungen hat, sind zeitlich nach oben keine Grenzen gesetzt.

Diese Übung unterstützt unsere Herzenergie, die Energie der bedingungslosen Liebe ...



Mag. Christian Dillinger

Sportwissenschaftler, Kinesiologe, Instructor für Touch for Health (TfH), für Brain Gym® & Edu-K, Hyperton-X; Brain Gym Faculty, Integrierte Wahrnehmungs-Kinesiologie Begründer

Kontakt:

Laimburggasse 3/2, 8010 Graz
Mobil: 0676 523 72 65 Mail: info@movinginstitut.at
www.movinginstitut.at

GEMEINSAMKEITEN ziehen sich an

Text: Dr. Christian Wolf - www.dasgehirn.info

Nicht immer ziehen sich Gegensätze an. Manche reizt gerade das eigene Geschlecht. Ein komplexes Zusammenspiel von Veranlagung und Umwelteinflüssen bestimmt, zu welchem Geschlecht wir uns hingezogen fühlen.

Bis weit ins 20. Jahrhundert galt sie unter Psychologen als Krankheit, als eine psychische Störung: die Homosexualität. Dementsprechend versuchte man sie zu therapieren – mit mäßigem Erfolg. Heute betrachten Wissenschaftler sie als eine normale Variante im Spektrum der sexuellen Orientierung.

Im Dunkeln bleibt allerdings weiterhin, wie es überhaupt dazu kommt, dass man sich vom gleichen Geschlecht angezogen fühlt. Bekommt man seine sexuelle Neigung in die Wiege gelegt oder hat auch die Umwelt ein Wörtchen mitzureden?

Um zu klären, was auf das Konto der Anlage geht und was der Umwelt zuzuschreiben ist, bieten sich Zwillingsstudien an. Forscher vergleichen, inwieweit sich eineiige und zweieiige Zwillinge in Sachen gleichgeschlechtlicher Neigungen ähneln. Hierbei machen sie sich die Tatsache zunutze, dass eineiige Zwillinge genetisch zu 100 Prozent, zweieiige hingegen nur ungefähr zu 50 Prozent übereinstimmen. Sofern genetische Faktoren ins Gewicht

fallen, sollten unter eineiigen Zwillingen mehr Geschwister zu finden sein, die beide homosexuell sind, als unter zweieiigen. Das ist tatsächlich so, auch wenn die Befunde je nach Studie unterschiedlich ausfallen. Allerdings ist beispielsweise nicht jede eineiige Zwillingschwester einer lesbischen Frau ebenfalls lesbisch. Die Umwelt hat offensichtlich auch ein Wörtchen mitzureden.

Eine 2010 veröffentlichte Studie berücksichtigte die Daten aller erwachsenen Zwillinge in Schweden. Ein Team um den kognitiven Biologen Qazi Rahman von der University of London kam zu dem Schluss, dass sich Homosexualität sowohl auf erbliche Faktoren wie auch auf Umweltfaktoren zurückführen lässt. Vor allem individuelle Umweltfaktoren hatten einen großen Einfluss. Weniger Wirkung zeigten Umwelteinflüsse, die die Zwillinge miteinander geteilt hatten, wie etwa das Leben in der Familie. Ihre Studie dämpfe jegliche Besorgnis, dass man bei der Erklärung der Homosexualität lediglich nach einem einzelnen „homosexuellen Gen“ oder einem ein-

zigen Umweltfaktor Ausschau halten, sagt Rahman. „Die Faktoren, die die sexuelle Orientierung beeinflussen, sind komplex.“ Auch heterosexuelles Verhalten sei von einer Mischung aus genetischen und Umweltfaktoren bedingt.

Gen für Homosexualität?

Welche Faktoren allerdings im Detail entscheidend sind, bleibt bisher unklar. Die Suche nach konkreten Einflüssen des Erbguts vermittelte lediglich eine erste Ahnung. DNA-Studien etwa fanden einen genetischen Marker für Homosexualität auf dem X-Chromosom. Das ist das Chromosom, das Männer von ihren Müttern erben.

Schwule Männer haben bezeichnenderweise mütterlicherseits mehr schwule Verwandte als väterlicherseits. In den Medien war angesichts dieses Fundes vereinfacht von einem „homosexuellen Gen“ die Rede. Allerdings ist ein Gen alleine wohl kaum für ein komplexes Merkmal wie Homosexualität verantwortlich.

Frühe Prägung im Mutterleib

Zu den für die sexuellen Vorlieben prägendsten Umweltfaktoren zählen Hormone im Mutterleib. Tierstudien zeigen, dass das männliche Sexualhormon Testosteron in der pränatalen Entwicklung zu einer „Vermännlichung“ des Gehirns und in der Folge zu männlichem Paarungsverhalten führt. Auf dieser Grundlage haben Forscher eine Hypothese entwickelt: Mädchen, die zu einem kritischen Zeitpunkt ihrer pränatalen Entwicklung eindeutig überdurchschnittliche Mengen des männlichen Sexualhormons abbekommen, könnten demnach eine homosexuelle Veranlagung mit auf den weiteren Lebensweg bekommen. Bei Jungen könnte umgekehrt eine „zu kleine“ Dosis ihr späteres Interesse für das eigene Geschlecht mitbedingen. Ist also das Gehirn von schwulen Männern verweiblicht, das von lesbischen Frauen vermännlicht?

Das „homosexuelle“ Gehirn

In einer viel zitierten Studie von 1993 untersuchte Simon LeVay den vorderen Hypothalamus Verstorbener: darunter heterosexuelle Frauen, heterosexuelle und homosexuelle Männer. Der Neurowissenschaftler vom Salk Institute for Biological Studies in Kalifornien hatte gute Gründe, genau dieses Gebiet unter die Lupe zu nehmen: Der Hypothalamus steuert das sexuelle Verhalten. Bei nichtmenschlichen Primaten bringt er typisch männliches Sexualverhalten hervor.

LeVay fand heraus, dass einer der Kerne im Hypothalamus bei schwulen Männern halb so groß ausfiel wie bei heterosexuellen. Ihr Kern glich von seiner Größe her dem heterosexueller Frauen. Möglicherweise hatte LeVay damit eine der biologischen Grundlagen sexueller Orientierung ausfindig gemacht. Tatsächlich hat sich dieser Fund mittlerweile in verschiedenen Studien bestätigt.

Eines sollte man bei solchen Untersuchungen allerdings im Hinterkopf behalten: Wenn Forscher verschiedene Gruppen vergleichen, finden sie im Allgemeinen nur statistische Unterschiede zwischen ihnen. Das „durchschnittliche“ homosexuelle Gehirn mag sich von dem heterosexuellen „Durchschnittsgehirn“ unterscheiden. Über einen einzelnen Menschen sagt das oft wenig aus.

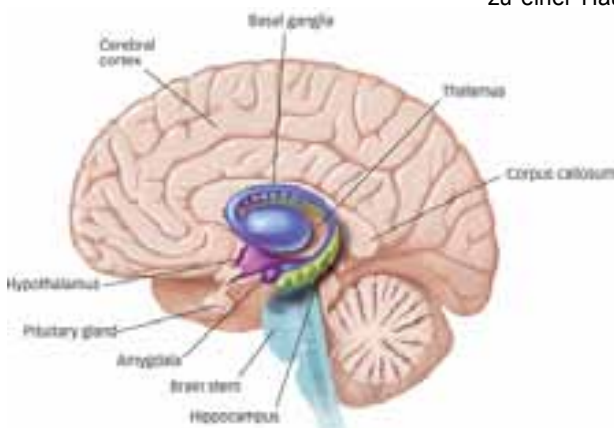
Auch LeVay stieß auf Ausnahmen, etwa schwule Männer mit vergleichsweise großen Kernen im Hypothalamus. Später warnte der bekennende Homosexuelle selbst in Interviews vor falschen Interpretationen. Weder habe er gezeigt, dass schwule Männer so geboren werden.

Noch habe er ein „homosexuelles Zentrum“ im Gehirn ausfindig gemacht.

Homosexuelle Männer können sich gut riechen

Interessanterweise fanden aber auch andere Forscher im Gehirn von homosexuellen Probanden Reaktionen, die eher dem anderen Geschlecht ähneln. Und wieder spielte der Hypothalamus eine wichtige Rolle. 2005 schauten sich Forscher um die Psychologin Ivanka Savic vom schwedischen Karolinska Institute an, wie Menschen unterschiedlicher Neigung auf sexuelle Lockstoffe ansprechen. Im Gegensatz zu heterosexuellen Männern sprang der Hypothalamus schwuler Männer verstärkt auf einen Duftstoff an, der im männlichen Schweiß vorkommt und möglicherweise ein Sexualpheromon ist. Offensichtlich können homosexuelle Männer ihr eigenes Geschlecht gut riechen – sie reagierten damit ähnlich wie die heterosexuellen Probandinnen.

2006 fanden Savic und ihre Kollegen zudem heraus: Im Gehirn lesbischer Frauen stimulierte der männliche Duftstoff lediglich ein Areal, das Gerüche verarbeitet. Bei den heterosexuellen brachte er allerdings auch noch den vorderen Bereich des Hypothalamus auf Trab. Ob die unterschiedlichen Hirnaktivitäten Ursache oder Folge der sexuellen Orientierung sind, vermochten die Studien jedoch nicht zu klären.



Ticken homosexuelle Menschen ein wenig anders?

Sind schwule Männer vielleicht eher weiblich strukturiert, lesbische Frauen eher männlich veranlagt? Zumindest einige Studien sprechen dafür. Beim räumlichen Denken etwa und bei den verbalen Fähigkeiten ähneln die Leistungen homosexueller Männer in Untersuchungen eher denen von Frauen. Frauen, die nicht strikt heterosexuell waren, erzielten hingegen in räumlichen Tests im Schnitt höhere Leistungen als eindeutig heterosexuelle Frauen. Weniger überraschend ist etwas anderes:

Gleichgeschlechtliche Neigungen spiegeln sich auch in veränderten Persönlichkeitsmerkmalen, Verhaltensweisen und Interessen wider. So zeigen schwule Männer typischerweise etwas weiblichere Ausprägungen auf Skalen, die die Maskulinität und Femininität erfassen. Lesbische Frauen offenbaren hier etwas männlichere Tendenzen. Auch bei den beruflichen Interessen neigen homosexuelle Menschen eher in Richtung des anderen Geschlechts.

Soziale Faktoren ohne Mitspracherecht?

Anders als bei den biologischen Umwelteinflüssen ist umstritten, inwieweit psychosoziale Faktoren die sexuelle Ausrichtung mitbestimmen. In Untersuchungen berichteten schwule Männer im Vergleich zu heterosexuellen davon, weniger liebende und eher zurückweisende Väter gehabt zu haben. Manche Forscher sehen solche Erlebnisse in der Kindheit als prägend an für die sexuelle Neigung. Allerdings verhält es sich vielleicht gerade umgekehrt: Möglicherweise distanzieren sich die Väter von schwulen Söhnen, weil diese „femininere“ Kindheitsinteressen haben.

Einiges spricht eher dagegen, dass die Erziehung und andere soziale Faktoren Einfluss auf die sexuelle Orientierung haben. Beispielsweise führt eine Erziehung durch homosexuelle Eltern offensichtlich nicht zu einer Häufung von Homosexualität bei den Kindern. Und schließlich spricht noch etwas gegen die Macht des Sozialen: die erfolglosen Versuche der Vergangenheit, Homosexualität psychotherapeutisch zu „heilen“.

Quellen: Långström N et al: Genetic and environmental effects on same-sex sexual behavior: a population study of twins in Sweden. Archives of Sexual Behavior 2010;39(1): 75–80 (zum Abstract).
Garcia-Falgueras A, Swaab DF: Sexual Hormones and the Brain: An Essential Alliance for Sexual Identity and Sexual Orientation 2010. In: Endocrine Development 17:22-35 (zum Abstract).



Dr. Christian Wolf

Doktor der Philosophie
freier Wissenschaftsjournalist

www.dasgehirn.info



Das Hormonsystem - Ein komplexes Netzwerk

Zum Einsatz von Heilpilzen bei Hormonstörungen

Text: HP Cathrin Battaglia



Das Hormonsystem ist eines der zentralen Systeme des Organismus zur Regulation der einzelnen Körperfunktionen. Leider werden die einzelnen Hormondrüsen meist noch immer nur isoliert betrachtet, anstatt in ihrem komplexen Zusammenwirken. Manche Hormone oder Hormondrüsen werden ganz vernachlässigt, da es bei den herkömmlichen Behandlungen an guten Therapieansätzen fehlt.

Die Wechselwirkung der einzelnen Hormondrüsen untereinander ist sehr komplex und oft auch paradox. Je nachdem, an welcher Zielzelle es ansetzt, kann das gleiche Hormon ganz unterschiedliche Auswirkungen haben. Aber auch, ob es erhöht oder erniedrigt ist, spielt eine Rolle. So kann sich ein Hormonmangel immer auch auf die Hormone einer anderen Gruppe auswirken. Da viele Hormone sich von ihrer Grundstruktur her ähneln, werden sie bei Mangelzuständen ineinander umgewandelt. Diese komplexe Vernetzung ist sicher mit ein Grund, aus dem das Hormonsystem meist noch immer auf seine Einzelteile reduziert wird, was ihm aber nicht gerecht wird und wichtige Ansätze bei der Therapie außen vor lässt. Zusätzlich spielt bei Erkrankungen des Hormonsystems die Lebensweise eine entscheidende Rolle: Eine optimale Hormonproduktion ist abhängig

von einer gesunden Ernährung, angemessener Bewegung und einem ausgewogenen Verhältnis von Anspannung und Entspannung.

Die Ursachen hormoneller Störungen sind vielfältig

- **Chronischer Stress** führt dazu, dass Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus dem Gleichgewicht geraten.
- **Nahrungsmittel:** Ein Zuviel an Nährstoffen oder Kohlenhydraten stresst die Nebenniere, die Hypophyse und die Bauchspeicheldrüse. Zuwenig Eiweiße und Nährstoffe sowie auch Diäten führen ebenfalls zu Stress im Körper sowie einem Defizit an bestimmten Neurotransmittern und Hormonen
- Auch bei der Bewegung geht es um das gesunde Mittelmaß: **Zuviel Bewegung**

führt zur Überlastung des Körpers; **zuwenig Bewegung** verhindert, dass Stresshormone abgebaut werden können.

- Viele **Chemikalien und Fremdstoffe** aus Umwelt und Nahrungsmitteln haben eine hormonähnliche Wirkung. Weichmacher (so genannte Phthalate) im Kunststoff, Lösungsmittel, Duftstoffe und Pestizide zum Beispiel docken an den Hormonrezeptoren an und entfalten meist eine östrogenähnliche Wirkung. Außerdem sind Östrogene im Fleisch und im Trinkwasser zu finden, diese fördern die Östrogen Dominanz.
- **Medikamente**, die bei einer Hormonersatztherapie (HRT) eingenommen werden, die Pille, synthetische Cortison- und Thyroxin-Präparate, Jod, Psychopharmaka und Antibiotika irritieren den gesunden Hormonhaushalt.
- **Schlafmangel und Schichtarbeit** stören den Grundrhythmus und beeinträchtigen



hormone benötigt. Außerdem sinkt mit abnehmender Körpertemperatur generell auch die Hormonproduktion. Last but not least verändert sich natürlich auch im Alter die Hormonproduktion.

Auswirkungen von chronischem Stress

Bei chronischem Stress dekomensieren die verschiedenen Hormondrüsen in einer bestimmten Reihenfolge. Zuerst erschöpft sich die Nebenniere, dann wird die Bauchspeicheldrüse in Mitleidenschaft gezogen, später sind dann auch die Schilddrüse und die Geschlechtshormone betroffen.

Unter Stress schüttet die **Nebenniere** Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus. Das wirkt sich unter anderem auf den Stoffwechsel, das Immunsystem und die Schilddrüse aus. Der **Blutzuckerspiegel** steigt an, da durch eine vermehrte Glukagon-Ausschüttung Speicherzucker freigesetzt werden und die Glukoneogenese angeregt wird. Das kann langfristig zu Übergewicht (viszerale Fettverteilung) und Diabetes führen. Bei Dauerstress kann es im Spätstadium sogar zu einem Mangel an Adrenalin und Cortisol kommen. Dies hat Auswirkungen auf das **Immunsystem**, fördert entzündliche Prozesse und häufig ist der Blutzucker dann zu niedrig. Außerdem bewirkt gerade der Hypocortisolismus eine erhöhte Schmerzempfindlichkeit sowie Stressintoleranz, Burn-Out und sogar Ängste und Depressionen.

Weiterhin besteht eine enge Verbindung zwischen Nebenniere und **Schilddrüse**: Cortisol ist ein Gegenspieler der Schilddrüsenhormone, da es die Umwandlung von T4 in das aktive Schilddrüsenhormon T3 und die Ausschüttung von TRH blockiert. Außerdem lässt die Verwertung des aktiven Schilddrüsenhormons T3 bei Hypocortisolismus nach. Dysfunktionen der Nebenniere regeln die Schilddrüse nach unten, das heißt sie führen zu einer Hypothyreose, die häufig nur latent auftritt. Dieses Phänomen wird gerne übersehen, zumal sich die Symptome von Nebennierenschwäche und Hypothyreose stark ähneln. Für die Praxis ist aber entscheidend, dass ohne die Therapie der Nebenniere die Schilddrüse nicht zu ihrer gesunden Funktion zurückkehrt.

Auch die Schilddrüsenhormone wirken sich auf den Zuckerstoffwechsel aus: T3 fördert die Glukoneogenese und erhöht damit den Insulinbedarf. Eine Insulinresistenz kann dadurch noch verschlechtert werden. Weiterhin wird durch Insulin die Umwandlung von T4 in T3 blockiert. Dies verhindert einen zusätzlichen Anstieg der Blutzuckerwerte, kann aber auch zu einer leichten Unterfunktion der Schilddrüse führen.

Auch das Progesteron, ein Vorläuferhormon von Cortisol und Östrogen, arbeitet eng mit den Schilddrüsen- und Stresshormonen zusammen. Wenn im Stressgeschehen viel Cortisol benötigt wird, wird auch viel Progesteron verbraucht, da es in die Cortisolproduktion eingeht.



Progesteron ist nötig, um negativen Effekten des Östrogens entgegenzuwirken, daher ist die benötigte Menge abhängig vom individuellen Östrogenspiegel. Entscheidend ist aber nicht die absolute Progesteronmenge, sondern sein Verhältnis zum Östrogen. Sinkt durch chronischen Stress der Progesteronspiegel, kommt es zu einer relativen Östrogendominanz.

In der Folge kann dies viele verschiedene Symptome hervorrufen, wobei die meisten den Symptomen von Östrogenmangel, Nebennierenschwäche und Hypothyreose ähneln. Zu den häufigsten darunter zählen: Blutzuckerschwankungen, Gewichtszunahme, sexuelle Unlust, Brustknoten oder Brustschwellungen, Depressionen, Erschöpfung, Schlafstörungen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, PMS, Myome, Zysten, Endometriose, Unfruchtbarkeit, Zyklusstörungen, Hitzewallungen, Prostatavergrößerung, Allergieneigung, erhöhte Infektanfälligkeit, Bluthochdruck, Osteoporose oder Migräne. Eine relative Östrogendominanz ist zudem auch ein wichtiger Faktor bei der Entwicklung bestimmter Krebsarten.

Die Östrogendominanz führt außerdem dazu, dass vermehrt Proteine im Blut nachweisbar sind, die Schilddrüsenhormone binden. So kann es zu einer subklinischen Form der Hypothyreose kommen. Aber auch umgekehrt kann eine Unterfunktion der Schilddrüse den Zustand der Östrogendominanz noch verschlechtern. Das gleiche gilt für die Nebenniere: Östrogendo-

die Produktion von Neurotransmittern und Stresshormonen.

- **Gynäkologische Umstände** wie zum Beispiel eine Schwangerschaft, die Wechseljahre oder die Entfernung von Uterus und Eierstöcken führen zu Unregelmäßigkeiten im Hormongleichgewicht.
- **Chronische Infekte und Allergien** begünstigen ein Ungleichgewicht im Neurotransmitter- und Hormonhaushalt.
- Abhängig von den **Jahreszeiten** und vom Tageslicht werden bestimmte Hormone und Neurotransmitter - vor allem Serotonin und Vitamin D - mehr oder weniger stark gebildet. Im Winter werden mehr Schilddrüsen-



Heilen mit Pilzen

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

Einladung zur Fortbildung 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 zweitägigen Onlineschulung (jeweils 10 - 14 Uhr) zum Mykotherapeuten ein.



Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung entgegen und senden Ihnen kostenfrei unsere Informationsbroschüren zur Mykotherapie.

Onlineschulungen 2016

23. und 30. Januar

12. und 19. März

11. und 18. Juni

1. und 8. Oktober

Rufen Sie uns an unter:

0049-6047-988530



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



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

minanz führt zum Anstieg cortisolbindender Proteine und zu einer Abnahme der Cortisolproduktion trotz erhöhtem Bedarf. Eine Östrogendominanz kann auch bei sinkendem Östrogenspiegel bestehen. Entscheidend ist das Verhältnis zu Progesteron!



Regulierung des Hormonsystems mit Hilfe medizinisch wirksamer Pilze

Die Stressreduktion und der Ausgleich der Emotionen sind eine ganz wichtige Therapiestrategie bei allen hormonellen Störungen. Um dies zu erreichen, sind die Heilpilze **Reishi** und **Cordyceps sinensis** sehr gut einzusetzen.

Die Regulation eines unausgebalancierten Nerven- und Hormonsystems erfolgt über die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HHN-System) und über das sympathoadrenerge System (Sympathikus und Nebenniere). Adaptogene Substanzen wie **Reishi** und **Cordyceps** unterstützen das komplette neuroendokrine System, besonders stärken sie die Nebenniere. 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 Stresssituationen zu erhalten sowie die Anpassungskräfte zu bewahren oder wieder herzustellen. Dies ist vor allem bei Burn-Out, Depressionen und Ängsten ganz wichtig.

Da sehr viele Organe und Körperfunktionen über das HHN-System gesteuert werden, haben **Reishi** und **Cordyceps** auch ein sehr breites Wirkspektrum. Der Reishi hat außerdem einen besonderen Bezug zur Schilddrüse und kann bei Über- wie auch bei Unterfunktion eingesetzt werden. Der **Cordyceps** wirkt durch seinen Einfluss auf den Funktionskreis Niere (nach TCM) auch regulierend auf die Geschlechtsorgane und die Geschlechtshormone. Hat sich bereits ein Diabetes manifestiert, können neben **Reishi** und **Cordyceps** zur

hormonellen Grundregulation noch andere Pilze eingesetzt werden. **Coprinus comatus** und **Maitake** zum Beispiel wirken direkt senkend auf den Blutzuckerspiegel.

Da auch Chemikalien und Fremdstoffe das hormonelle System durcheinander bringen, können mit Hilfe der Pilze einerseits die Ausscheidungsorgane entlastet werden, andererseits können die Pilze durch ihren hohen Gehalt an Enzymen die angesammelten Gift- und Fremdstoffe im Körper abbauen. Der Pilz **Reishi** unterstützt die Ausscheidung von schädlichen Substanzen über die Leber, **Cordyceps** fördert die Blutreinigung über die Niere, **Polyporus** stärkt die Funktion des Lymphsystems zur Ausleitung von Fremd- und Giftstoffen und **Hericium (Igelstachelbart)** stärkt die Magen- und Darmschleimhaut, um das Eindringen von Fremdstoffen zu erschweren. Zusätzlich verfügen diese Pilze über einen hohen Gehalt an Enzymen, die nötig sind, um die Fremdstoffe im Körper in eine ausscheidungsfähige wasserlösliche Form zu bringen.

Grundsätzlich besitzen alle Heilpilze eine regulierende Wirkung auf das Immunsystem. Bei Entzündungen, Immunsystemschwäche, Allergien und Autoimmunerkrankungen, die mit hormonellen Symptomen gekoppelt sind, ist die Mykotherapie besonders zu empfehlen.

Die Therapie mit Heilpilzen sollte einschleichend beginnen, um Erstreaktionen wie Entgiftungserscheinungen zu vermeiden.

Textquellen:

- Buchner, Elisabeth: "Wenn Körper und Gefühle Achterbahn spielen"; 9. Auflage 2009
- Marbach, Eva: "Östrogendominanz"; Eva Marbach Verlag, Breisach 2009
- Rimkus, Dr. Volker: "Die Rimkus-Methode - Eine natürliche Hormonersatztherapie für die Frau"; Verlag Mainz, 2. Auflage 2009
- Prof. Dr. med. Ivo Bianchi: „Moderne Mykotherapie“; Hinckel Druck, 2008

Bildquellen:

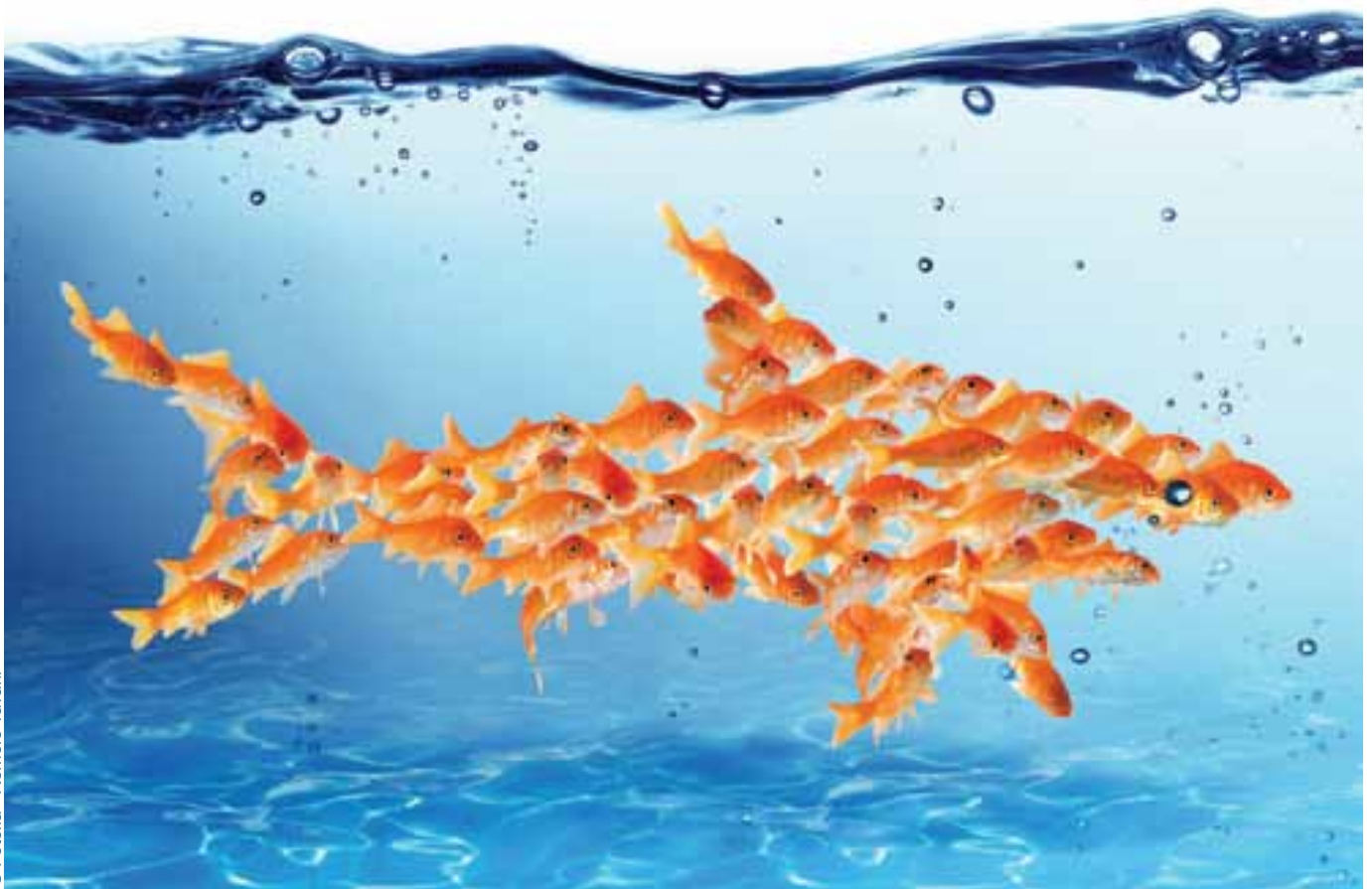
- Reishi, Hericium, Coprinus, Maitake: © MykoTroph Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde, Limeshain
- Cordyceps: © Daniel Winkler
- Polyporus: © Harry Regis

Hinweis:

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

Weitere Informationen:
www.HeilenmitPilzen.de

Gemeinsam sind wir *shark*!



Die Kinesiologinnen und Kinesiologen des
Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie

Werden Sie Teil unseres Teams!

www.kinesiologie-oebk.at

"Alles hat seine Zeit!"

Die Organuhr

Die "Organuhr" oder der "Energiekreislauf" sind Begriffe aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Jedem Organ sind zwei Stunden zugeordnet, in denen es seine größte Aktivität hat.

Wie in der nebenstehenden Grafik erkennbar ist, stehen sich jeweils zwei Organe gegenüber. Dieses Muster nennt man den **"Mittag/Mitternachts-Effekt"**. Es handelt sich dabei stets um ein Yang- und ein Yin-Organ, die zueinander in Opposition stehen. Zum Beispiel: .
Wenn das Herz zwischen 12 und 14 Uhr seine maximale Aktivität hat, dann ist gleichzeitig die Gallenblase am wenigsten aktiv.

In der traditionellen chinesischen Medizin wird dieses Muster in der Therapie berücksichtigt: Wenn der Herzmeridian mittels eines Akupunkturpunktes tonisiert wird, wird auf dem opponierenden Yang-Meridian der Gallenblase eine Sedierung erzielt.
Sollen Meridiane und die dazu gehörenden Organe mit Hilfe von Medikamenten oder Kräutertees stimuliert werden, wird die Wirkung am besten erreicht, wenn die Einnahme der Mittel zur jeweiligen Zeit der maximalen Energieversorgung durchgeführt wird. Sollen andererseits Organe entlastet werden, ist es am sinnvollsten, die sedierenden Methoden zur Zeit der geringsten Organaktivität anzuwenden. - zum Beispiel: Leberwickel zwischen 13 und 15 Uhr.

Die Organuhr ist an den Längengrad, an dem wir uns befinden, angepasst. Bei Menschen, die in Ländern auf der gegenüberliegenden Erdseite leben, ist die Organuhr dementsprechend verschoben, weil dort Tag ist, wenn bei uns Nacht herrscht. Fernreisen bringen die "innere Uhr" unseres Organismus, die nicht nur den Schlaf-Wach-Rhythmus sondern auch die verschiedenen Körperfunktionen regelt, aus dem Takt. Der daraus resultierende "Jetlag" mit all seinen unangenehmen Begleiterscheinungen, wie Konzentrationsschwäche, Gereiztheit, Appetitlosigkeit und Verdauungsproblemen, ist der beste Beweis dafür. Bis sich die eigene Organuhr auf den neuen Aufenthaltsort eingestellt hat, kann es einige Tage dauern. Genauso ist die Organuhr von Menschen, die im Schichtdienst arbeiten, in Konflikt. Sie sind anfälliger für gesundheitliche Beschwerden.

Treten körperliche Probleme auffallend oft zur gleichen Uhrzeit auf, macht es Sinn, einen Blick auf die Organuhr zu werfen. Hier ein paar Beispiele:

Aufwachen in der Nacht zwischen 1 und 3 Uhr morgens:

Zu dieser Zeit arbeitet die Leber am intensivsten. Möglicherweise ist die Leber mit der Entgiftung überfordert oder es besteht ein Leberproblem.

Hustenanfälle zwischen 3 und 5 Uhr:

Menschen mit Lungenproblemen oder Asthma wachen in dieser Zeit oft auf.

Sodbrennen am Abend:

Die Minimalzeit des Magens liegt zwischen 19 und 21 Uhr. Hier steht für die Verdauung nur wenig Energie zur Verfügung. Deshalb sollte abends keine schwere Kost zu sich genommen werden.

Ein Tipp aus der TCM:

Zwischen 9 und 11 Uhr liegt die Milz-Zeit. Hier ist der Körper in Hochform.

Die Wundheilung läuft auf Hochtouren, der ideale Zeitpunkt für Operationen.

Auch die Konzentrationsfähigkeit ist jetzt besonders hoch. Gelerntes kann besser behalten werden.



"Alles hat seine Zeit. - Ein Spruch, dessen Bedeutung man bei längerem Leben immer mehr anerkennen lernt; diesem nach gibt es eine Zeit zu schweigen, eine andere zu sprechen."

Johann Wolfgang von Goethe



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

Quellen: Johannes Bischo - Praxis der Akupunktur, Karl F. Haug-Verlag, ISBN 3-7760-1496-2 • www.wikipedia.at • Cover Media: Wie beeinflusst die Organeuhr unseren Körper? Bildquellen: • Grafik: © Avanne Troar - Fotolia.com



LIEBES – ESSEN und ESSENS-LIEBE

zusammengestellt von Romana Kreppel nach
metabolic-balance Regeln

Fotos: © mizina - Fotolia.com

Die engste und intimste Liebesbeziehung, die ein Mensch haben kann, ist die zu seinem eigenen Körper. Ich betrachte den Körper gerne als das *treue Haustier*, das alle Arbeiten erledigt: Atmen, Verdauen, Bewegen, Denken und noch einiges mehr. Für das geistig spirituelle Wesen *Mensch*, ist der Körper so zu sagen unsere *Wohnstätte*, eine Behausung mit eigenständigen Mikroorganismen. Sie sorgen dafür, dass der gesamte Stoffwechsel bestmöglich funktioniert und dass krank machende Mikroben abgewehrt werden. Sie unterstützen uns in der Produktion von wichtigen Stoffen wie von Neurotransmittern, Hormonen und Enzymen, die wichtige Bestandteile unseres Lebens sind. Wie können wir diese "Wohnstätte" sauber halten und all diese wertvollen Tätigkeiten unseres ganz persönlichen "Haustieres" unterstützen?

Haben Sie sich schon einmal überlegt, welche Beziehung Sie zu diesem Ihrem "Haustier" haben?
Wie sehr achten Sie darauf, es mit guten Nahrungsmitteln zu versorgen? Wie bringen Sie es in Bewegung?
Hören sie hin, wenn es versucht, Ihnen mit Zeichen und Symptomen etwas mitzuteilen? Manchmal sind es Hilferufe, mit denen es uns bittet, krank machende Lebensgewohnheiten zu ändern: Der Bauch zwickt, er ist aufgebläht, wir verspüren Sodbrennen oder Kopfschmerzen, die Haut juckt und "schlägt" sogar manchmal aus, ...

Ich lade Sie ein, sich auf eine echte Beziehung, eine *Liebesbeziehung*, zu Ihrem Organismus einzulassen. Beginnen können Sie damit jederzeit und am einfachsten, indem sie ihn gut versorgen und pflegen. Eliminieren Sie Lebensmittel aus dem Speiseplan, von denen Ihr Hausverstand schon sagt, dass sie mit Leben und Gesundheit nichts zu tun haben. Streichen Sie aus der Ernährung Zucker, Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker. Alle „Süchtigmacher“ sollten weggelassen werden. Gehören Sie möglicherweise zu den Torten-Junkies oder verspüren Sie ein exzessives Verlangen nach einem *Kalorien-Quickie*? - Vor einiger Zeit stellten Forscher die These auf, Fast Food könne genauso zur Abhängigkeit führen wie Heroin oder Kokain. (Quelle: Spiegel online - Gesundheit - 4.7.2012). Also Achtung! Wenn Ihre Gedanken nur noch z. B. um die Chips kreisen, ist das lt. Martina de Zwaan, Direktorin an der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie der medizinischen Hochschule Hannover (MHH), in Ansätzen schon mit den Effekten einer Sucht vergleichbar.

Nach einiger Zeit des Weglassens können Sie die körperlichen Reaktionen auf Nahrungsmittel, die der Körper nicht verträgt, wieder respektvoll wahrnehmen und verstehen. So können massive Darmgeräusche, verschleiertes Denken und unerklärbare Müdigkeit Hinweise auf Ernährungsfehler sein.

Machen Sie eine Entschlackungskur und entgiften Sie Leber, Darm und Nieren! Wer kostenfreie vegetarische und vegane Rezeptideen haben möchte, hier unsere Plattform mit ganz vielen Ideen: <https://instagram.com/veggyfamily/>

Ich habe ein Programm entwickelt, bei dem schrittweise die „Süchtigmacher“ aus dem Speiseplan weggelassen werden und der Körper entgiften kann. So können auch die sogenannten *Hormonblocker*, welche die verschiedensten Rezeptoren besetzen und so zu den unterschiedlichsten Symptomen führen können, eliminiert werden. Die Organe und Hormondrüsen erholen sich oft schon innerhalb von 21 Tagen. Dabei können verschiedene Kräuter die Organen beim Entschlacken unterstützen. Ernähren Sie sich möglichst zuckerfrei, glutenfrei, milchfrei, fleischfrei und lassen Sie den Kaffee weg. Wenn Sie jetzt sagen, "Was bleibt denn noch zum Essen übrig?", kann ich Sie beruhigen: Eine große Menge sehr leckerer Lebensmittel wartet auf Sie.

Ich liebe diese Art zu essen. Und mein Körper liebt es auch. Ich fühle mich dadurch vital, fit und klar im Kopf! Ich hoffe, dass ich Sie inspirieren kann, ebenfalls Ihren Körper als den wichtigsten Liebespartner/In zu sehen und diesen mit den allerbesten Mitteln zu verwöhnen. Beobachten Sie ihren Körper und helfen Sie ihm mit zusätzlichen Entgiftungsmaßnahmen wie Basenbädern, Bürsten der Haut und Atemübungen. Das Frühjahr ist bekanntlich die ideale Zeit für Entschlackung. Nutzen Sie die Gaben von Mutter Natur. Greifen Sie zu, wenn der Bärlauch in den Wäldern sprießt. Das junge Grün ist ideal für eine Leber- und Blutreinigung. Hier sind meine Tipps und Tricks:

Bärlauchblüten in Olivenöl eingelegt

Mit etwas Ascorbinsäure halten sie ca 2 Monate, falls sie die Köstlichkeit nicht schon vorher auf essen!



Löwenzahnblüten in Olivenöl

Ich mache daraus gerne ein Pesto mit Pinienkernen und Zitronensaft. Die Löwenzahnblätter als Salat verwenden, die Blüten als Tee aufgießen oder über Gemüse und Salate streuen. Selbst die Wurzel ist verwendbar, zwar sehr bitter, aber als eines der besten Lebermittel bekannt.



Nice Cream

Nice Cream aus gefrorenen Himbeeren, Mandelmilch, Baobab-Pulver, gefrorener Banane mit Mandelmilch, Vanille, etwas Zimt. So entsteht mit Hilfe Ihres Smoothie-Mixers eine herrliche Creme.



Kichererbsen-Omelette

Omelette-Grundrezept: 1 Tasse Kichererbsen Mehl, ½ Tasse Topinampurpulver, Mineralwasser, Salz, Zitronenschale. Zutaten so mischen, dass ein zähflüssiger Teig entsteht, 10 Minuten rasten lassen. In einer Pfanne mit etwas Kokosöl Omelette heraus backen.

Mit süßer Füllung:

Verschiedene Nüsse mit Hafermilch oder Mandelmilch zu einer cremigen Masse pürieren, in die Omelette füllen und mit frischen Brombeeren oder Himbeeren garnieren. Mit Cacao-Nips bestreuen.



Mit pikanter Füllung:

Diese Omelette können auch pikant gefüllt werden. Ich habe gekochte weiße Bohnen mit Ajvar und etwas Humus vermischt, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Chili abschmecken und als Fülle verwenden.



Grüner Smoothie Nr. 1

Detox mit Smoothies ist eine wunderbare Sache. Es macht nicht nur Spaß, sich die Köstlichkeiten zu mixen, es hält auch lange satt und entgiftet wunderbar. Hier: Avocado, Vogerisalat, Bärlauch, Koreaner, Apfel, Zitronensaft



Grüner Smoothie Nr. 2

Gurke, grüner Salat, Apfel, Orange, etwas Petersilie, 1 Dattel, Gerstengras



Süßer Smoothie:

Macadamianüsse, Mandelmilch, Bourbonvanille und einen Teil der Himbeeren im Mixer pürieren. Chiasamen mit Erdmandelpulver in Kokosmilch über Nacht quellen lassen und am nächsten Tag schichtweise in Gläser füllen.



Grüner Teller

Chinoa gedünstet mit Kidneybohnen. Dazu gibt es gedünsteten Fenchel und Zucchini, Avocado, Oliven. Mit Balsamico Dressing abschmecken.



Fotos: © Romana Kreppel

Ich veranstalte immer wieder Smoothie-Verkostungen, um zu zeigen, wie herrlich diese Detox Mixturen schmecken und wie schnell und einfach die Zubereitung ist.

Wenn Sie an meinen Rezepten und der schnellen veganen Küche interessiert sind, freue ich mich, Sie bei einem meiner Kochkurse begrüßen zu dürfen.

Nun wünsche ich viel Freude beim Ausprobieren und Entschlacken

Ihre Romana

Warum wir Hunde lieben und Schweine

Sozialpsychologin deckt sogenannten „*Karnismus*“ auf



Wir lieben Tiere. Wir sorgen uns um ihr Wohlbefinden. Und dennoch töten und essen wir sie. Die amerikanische Sozialpsychologin Dr. Melanie Joy hat diesem widersprüchlichen Verhalten erstmals einen Namen gegeben: *Karnismus*.

Stellen Sie sich vor, Sie sind bei Freunden zum Abendessen eingeladen. Ihre Gastgeberin ist berühmt für ihre Spaghetti mit Bolognese-Sauce. Und sie tischt Ihnen ein Gericht auf, das Ihnen das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt. Stellen Sie sich vor, dass Ihnen das Gericht so gut schmeckt, dass Sie die Gastgeberin nach dem Rezept fragen.

Und geschmeichelt sagt diese Ihnen: „Nun, das Geheimnis liegt im Fleisch. Man benötigt dazu etwa 500 Gramm besonders zartes Labrador-Hundefleisch.“

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihre Gedanken und Gefühle nachzudenken. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass das, was Sie eben noch lecker fanden, in Ihnen nun Ekel erweckt. Das, was sie eben noch als Fleisch betrachteten, sehen sie nun als ein Stück totes Tier.

Ohne Bewusstsein gibt es keine freie Entscheidung

Dieses Gedankenexperiment stammt von der amerikanischen Sozialpsychologin Dr. Melanie Joy.

Laut Joy gibt es, wenn es um das Thema Tiere essen geht, eine Lücke in unserem Bewusstsein, die uns nicht nur dazu bringt, dass wir nicht mehr die Verbindung zwischen Fleisch und lebendem Tier herstellen, sondern auch unsere authentischen Gedanken und Gefühle beim Fleischkonsum blockiert. Und wenn wir uns der Realität des Fleisches sowie unserer authentischen Gedanken und Gefühle nicht bewusst sind, dann ist uns auch nicht bewusst, dass wir eine Wahl haben. Diese Lücke in unserem Bewusstsein beraubt uns also der Fähigkeit, freie Entscheidungen

nd ne essen

Text: www.vegan.at



Foto: © fotomaster- Fotolia.com

treffen zu können. Denn ohne Bewusstsein gibt es keine freie Entscheidung.

Tatsächlich stufen Menschen in sämtlichen Fleisch essenden Kulturen nur eine kleine Hand voll an Spezies als essbar ein. Bei allen anderen Spezies lernen wir, sie als nicht essbar und deswegen den Konsum ihrer Körper und Körperprodukte (Milch und Eier) als ekelhaft zu empfinden. Auffallend ist also nicht die Anwesenheit von Ekel. Ekel ist vielmehr die Regel als die Ausnahme. Auffallend ist vielmehr die Abwesenheit von Ekelgefühlen. Warum empfinden wir keinen Ekel bei den 6, 7, 8, vielleicht 9 Spezies, bei denen wir gelernt haben, sie als essbar einzustufen?

Diese Lücke in unserem Bewusstsein nennt Joy in ihrem Buch „*Warum wir Hunde*

lieben, Schweine essen und Kühe anziehen“ „Karnismus“. Es handelt sich dabei, in Anlehnung an die Begriffe Vegetarismus und Veganismus, an ein Überzeugungssystem oder eine Ideologie, die uns daran gewöhnt, (bestimmte) Tiere zu essen. Im Gegensatz zu Veganismus ist Karnismus jedoch eine ganz spezielle Ideologie. Es ist einerseits eine dominierende Ideologie, d. h. eine Ideologie, die tief in unserer Gesellschaft verwurzelt ist. Und andererseits ist es auch eine gewaltvolle Ideologie, denn Fleisch kann nicht ohne das Töten von Tieren hergestellt werden. Und gewaltvolle und dominierende Ideologien wie Karnismus benutzen ein Set aus sozialen und psychologischen Abwehrmechanismen, die es uns ermöglichen, an Praktiken teilzunehmen, die wir eigentlich niemals unterstützen würden, ohne dabei vollständig zu realisieren, was wir tun.

Unbewusste Abwehrmechanismen betäuben unser Mitgefühl

Diese Abwehrmechanismen lassen sich grob in drei Kategorien einteilen. Der erste Abwehrmechanismus ist Leugnung, die sich in Unsichtbarkeit äußert. Obwohl wir ständig von Fleisch umgeben sind, sehen wir die lebenden Tiere praktisch niemals lebendig. Die Macht dieser Unsichtbarkeit wird einem ganz schnell bewusst, wenn man sich die Zahlen vor Augen führt: Rund 14.000 Nutztiere werden in der EU jede einzelne Minute getötet. Das macht pro Jahr eine gewaltige Zahl von 7,5 Milliarden Tiere. Wieso bekommen wir diese Tiere fast nie zu Gesicht?

Der zweite Abwehrmechanismus ist Rechtfertigung durch die sogenannten „drei Ns der Rechtfertigung“: Tiere essen ist normal, natürlich, notwendig. Dabei merken wir meist nicht, dass es sich um Mythen handelt und wir hier eigentlich nie die Realität objektiv betrachten, sondern durch die karnistische Brille. Zum Beispiel betrachten wir beim Natürlichkeitsargument nie unsere Pflanzen essenden Vorfahren, sondern deren Fleisch essende Nachfahren. Anders ausgedrückt: Wir gehen nur so weit in der Geschichte zurück, wie wir benötigen, um unsere momentanen Praktiken zu rechtfertigen.

Der dritte Abwehrmechanismus ist Wahrnehmungsverzerrung. Zum Beispiel lernen wir, Tiere in einzelne Kategorien zusammenzufassen, so dass wir sehr unterschiedliche Gefühle und Verhaltensweisen gegenüber verschiedenen Spezies praktizieren können (Hunde streicheln, Schweine essen). Oder wir betrachten Nutztiere als Eigentum, als Objekte, anstatt als Lebewesen. In der Industrie gibt man ihnen Nummern anstatt Namen.

Ohne diese größtenteils unbewusst wirkenden Abwehrmechanismen wäre es uns überhaupt nicht möglich, Tiere zu essen. Denn die gute Nachricht ist: Wir sorgen uns um das Wohl von Tieren. Es ist uns nicht egal. Und Karnismus ist abhängig von unserer Gleichgültigkeit und unserer Täuschung. Warum sonst bräuchten wir all diese psychologischen Tricks, wenn es nicht wegen unserer Sorge wäre?

Rassismus, Sexismus, Karnismus?

Doch Joy geht in ihrer Theorie noch weiter: Die gleichen Abwehrmechanismen finden sich laut ihr auch in anderen gewaltvollen Ideologien wieder, wie zum Beispiel dem Rassismus oder dem Sexismus. So wurden auch Sklaven als Eigentum, als Objekte betrachtet. Oder man argumentierte, dass es eine natürliche Hierarchie zwischen weißen und farbigen oder zwischen heterosexuellen und homosexuellen Menschen gebe. Auch das Unglück der Frauen blieb lange Zeit unsichtbar, da sie aus dem öffentlichen Leben (Universitäten, Politik, Berufsleben) verbannt wurden.

Und gerade deswegen sei das Essen von Tieren eben nicht nur eine Sache der persönlichen Moral. Es ist das unausweichliche Endresultat eines tief verwurzelten Unterdrückungssystems. Tiere essen ist ein Thema von sozialer Gerechtigkeit.

„Ungerechtigkeit irgendwo ist eine Gefahr für Gerechtigkeit überall“, sagte einst Martin Luther King Jr. Aber das Gegenteil davon stimmt ebenfalls: Gerechtigkeit irgendwo ist eine Bedrohung für Ungerechtigkeit überall. Und Gerechtigkeit, genauso wie Mitgefühl, ist kein abstraktes Konzept. Es ist etwas, das man praktizieren kann. Zum Beispiel in einem Gerichtssaal, manchmal zumindest. Auf den Straßen einer Großstadt anlässlich einer Demonstration. Und man kann Gerechtigkeit auf dem Teller praktizieren.

Dr. Melanie Joy

Melanie Joy ist Professorin für Psychologie und Soziologie an der Universität Massachusetts in Boston. Die promovierte Sozialpsychologin und Harvard-Absolventin engagiert sich seit 20 Jahren in der Tierrechtsbewegung und berät AktivistInnen auf der ganzen Welt zu Themen wie effektive Interessensvertretung, gewaltfreie Kommunikation und Strategien für gesellschaftlichen Wandel.

Weitere interessante Informationen finden Sie auf: www.vegan.at



Liebe - Respekt

Selbstliebe - Selbstachtung

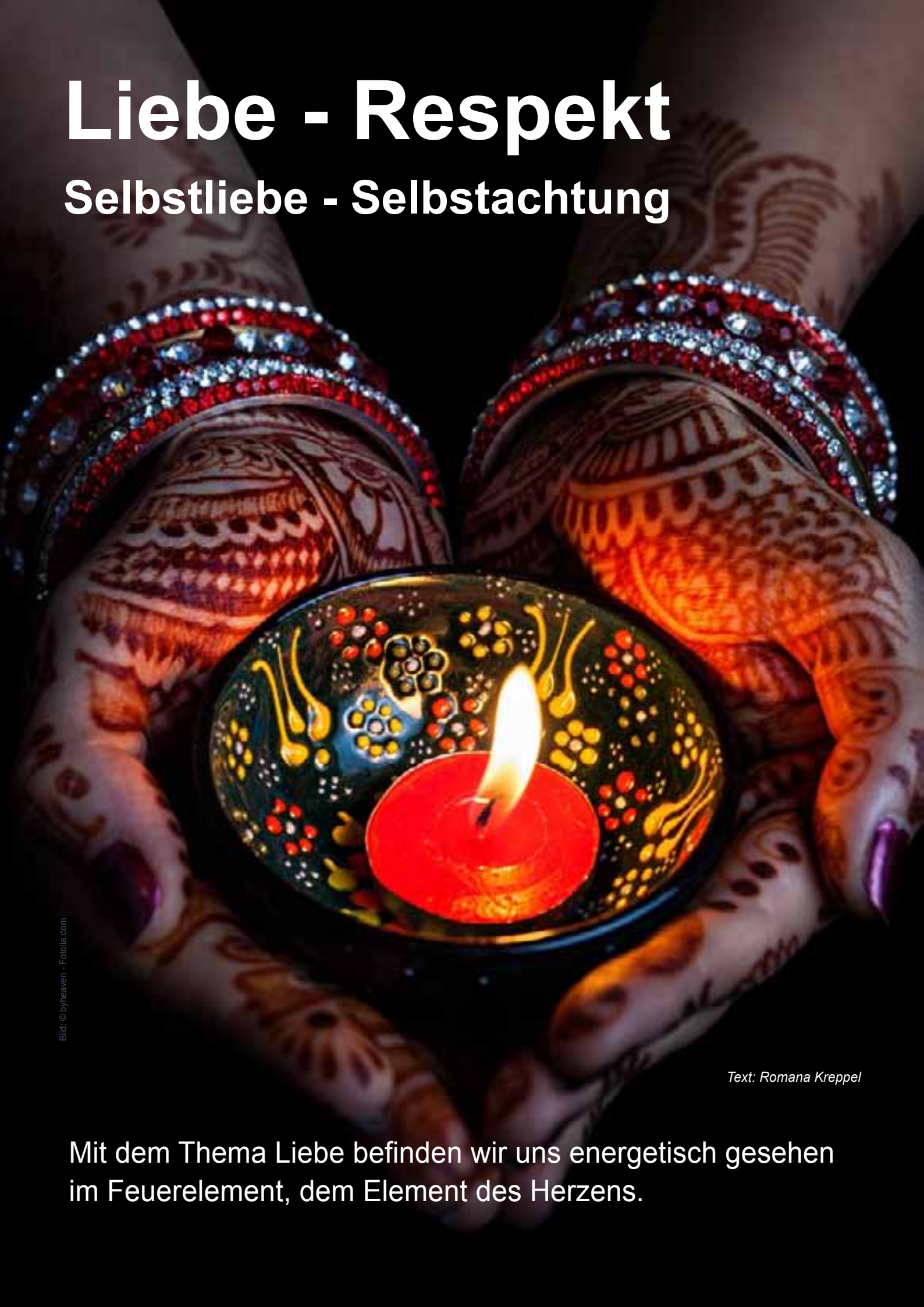


Bild: © byheaven - Fotolia.com

Text: Romana Kreppel

Mit dem Thema Liebe befinden wir uns energetisch gesehen im Feuelement, dem Element des Herzens.

Wahrscheinlich denkt jeder bei dem Wort LIEBE an die „erste Liebe“, an Verliebtheit, an Paarbeziehung und Sexualität.

Ich selbst habe eine 20 jährige Ehe hinter mir, bin geschieden und 5 Jahre als Single unterwegs gewesen. Während dieser Zeit habe ich mich sehr viel mit dem Thema Liebe beschäftigt, auch aus Gründen der Aufarbeitung. Die Fragen, was ist schief gelaufen in der Ehe, wieso hatten wir uns auseinander gelebt, was hätte ich anders machen können, wieso ist die Liebe verschwunden, ... kennen Sie vielleicht auch. Heute bin ich in einer neuen Beziehung mit einem neuen Mann. Wir haben beschlossen, zusammen zu ziehen und ich glaube, dass ich diesen Schritt heute bewusster machen kann, als vor 28 Jahren. Ich kann heute Liebe unter einer neuen inneren Haltung leben, habe eine intensivere Selbstliebe entwickelt, die mir durch den Partner gespiegelt werden kann.

Wie ist denn das mit der Liebe?

In jeder Kultur gibt es dafür mehrere Ausdrücke. So viele Arten, wie es Liebe gibt. Die Mutter/Vater-Liebe, Partner-Liebe, Bruder-Liebe, Kinder-Liebe, Tier-Liebe, Selbst-Liebe...

In der Yoga Philosophie wird im *Ramayana* – *Kama* als Vorstufe, im *Gita Govinda* nach der Vaisnava Philosophie, **PREMA** für die allumfassende Liebe genannt. Sie ist die alles Verzeihende, die Liebe zum Göttlichen. Der vollständige Ausstieg aus dem Rad der Wiedergeburten ist durch **PREMA** möglich, da der göttliche Funke in allem vorhanden ist, die Möglichkeit Gott in ALLEM und JEDEM zu lieben.

Ja, das ist im Alltag gar nicht so einfach. Vor allem, wenn der SEINS-ZUSTAND Liebe getrübt ist durch hochschlagende Gefühle. Emotionen und Abhängigkeiten führen oft dazu, dass wir etwas mögen oder nicht mögen, etwas lieben oder nicht lieben. LIEBE ist jenseits von alledem. Jenseits der Polaritäten. Gefühle können umschlagen in das Gegenteil: von Liebe zu Hass, von Freude in Zorn. Sie sind wie Wellen im Meer - manchmal schwach oder gewaltig. Gefühle stehen oft im Gegensatz zu dem SEINSZUSTAND - LIEBE.

In der christlichen Tradition wird die göttliche, uneigennützigste Liebe **AGAPE** genannt. Ja, wenn das immer so leicht wäre!

Wenn sich Samenzelle und Eizelle beim Liebesakt begegnen und verschmelzen, entsteht neues Leben. Ein göttlicher Vorgang. Ein LIEBESbekenntnis zum Leben. Dieses neu erschaffene Wesen wächst nun im Feld seiner Erschaffer und nimmt in seinen Zellstrukturen alle Informationen auf, Gedanken, Gefühle, Bewusstheit.

Aus diesem Feld werden Verhaltensmuster, die später einmal maßgebend sind, geprägt.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, *„Warum liebe ich immer einen gewissen Typ Mann?“*, *„Warum gerate ich immer an solche Frauen?“*

Die Muster, durch die wir geprägt wurden, sind so tief im Unterbewusstsein verankert, sodass wir danach funktionieren, ohne es zu merken. Bis zu dem Moment, wo wir uns ein Muster bewusst machen und erkennen können, von wem wir es übernommen haben. Im vollen Respekt sind wir dann fähig, es den „Erschaffern“ zurückzugeben und uns für ein neues Verhalten entscheiden und eintrainieren. Das kann sehr großen Einfluss auf die Art, wie wir Liebe leben, haben.

Es beginnt bei der SELBSTLIEBE

Was erlebt und lernt ein Kind bei Eltern, die, den Gefühlen unkontrolliert ihren Lauf lassen, die streiten, schreien, womöglich sogar gewalttätig sind? - Eltern, die sich gegenseitig beschuldigen und nicht bereit sind, für ihr eigenes Verhalten Verantwortung zu übernehmen? In welchem Feld wächst so ein Kind auf? Es ist ein Feld der Unsicherheit mit Mangel an Respekt und Wertschätzung. Wird dieses Kind als Erwachsener anders handeln können?

Die gute Nachricht ist: JA.

Und zwar dann, wenn es Schritte der Bewusstwerdung darüber machen kann.

„So möchte ich nicht werden!“, haben Sie vielleicht selber auch schon einmal gesagt. Und doch gibt es dann Situationen, wo ganz subtil ein altes Verhaltensmuster der Eltern doch noch „zuschlägt“, und im Beziehungsaltag wird dann der Beziehungswahnsinn gespielt. Gefühle schlagen hoch und er/sie reagiert so wie es als Kind erlernt wurde. Dann kann es hilfreich sein, wenn es ein imaginäres „STOPP“ aufstellt und überlegt, nach welchem Muster es in bestimmten Situationen reagiert. Unterstützende Fragen sind: Was fühle ich? Was brauche ich? - Die Antworten darauf können sein: Wertschätzung, Anerkennung, Achtung, Liebe, ...

In der kinesiologischen Praxis ist es oft möglich, über den Muskeltest oder Armlängentest den Gefühlszustand heraus zu finden - sowie das Ursachenalter, wann diese Muster das erste Mal erlebt oder übernommen wurden. Meistens ist es ein frühes Kindesalter.

Aus der kinesiologischen Praxis:

Frau, 34 Jahre, Mutter zweier Kinder, kommt in die Praxis. Ihr Ehemann ist aus

dem gemeinsamen Haushalt ausgezogen. Er möchte eine räumliche Trennung, um sich klar zu werden, ob er seine Frau noch liebt. Schon seit 2 Jahren hatte er sich Gedanken gemacht, wie: „Ich weiß nicht, ob ich sie noch lieben kann.“

Die junge Frau, ich nenne sie jetzt Eva, ist darüber erschüttert und verzweifelt. Leidet seit 2 Jahren unter Panikattacken und Herzrasen. Eva ist seit einem Jahr in psychotherapeutischer Behandlung und dadurch stabiler geworden. Sie hat von einer Freundin über Kinesiologie gehört und möchte diese Methode ausprobieren. Das Thema LIEBE steht im Mittelpunkt.

„Ich werde nicht mehr geliebt.“, sagt Eva „Und das ist schrecklich. Ich bin so einsam.“

Wir beginnen mit den kinesiologischen Vortests und ich teste den Zielsatz: „Ich werde geliebt, so wie ich bin“. Einige Muskeln testen „schwach“: Serratus anterior, Deltoideus, Psoas, Subscapularis.

Ich zeige Eva die neurolymphatischen Zonen, die in Verbindung zu den Muskeln stehen und wie diese zu Massieren sind. Sie rubbelt voller Begeisterung, während ich ihre Stirnbeinhöcker mit meinen Fingerspitzen berühre.

Für den nächsten Test berührt Eva mit einer Hand ihr Herz. „Es tut richtig weh, wenn ich an meinen Mann und die Situation denke“, sagt sie. Der Indikatormuskel testet „schwach“. Der Satz *„Ich fühle mich ungeliebt und einsam“* testet ebenfalls „schwach“.

Die Magenta farbige Brille lässt den Indikator Muskel „stark“ werden.

Ich teste nun die verschiedenen Möglichkeiten, durch die das System von Eva balanciert werden möchte. Eine „HERZ-BALANCE“ ist dran:

Zunächst *Augenachter* mit Blick durch die Magenta-Brille, dann *Cross Crowl* mit summen. Ich teste wieder den Satz „Ich fühle mich ungeliebt und einsam“. Der Indikatormuskel testet jetzt „stark“.

Der kinesiologische Test zeigt als nächstes aus meiner Test-Liste „mütterlich-väterlich“ an. Augenbewegung links- rechts mit Blick durch die türkisfarbige Brille.

Als Eva die Brille abnimmt sagt sie: „Jetzt muss ich an meine Tante Maria, meine Lieblingstante denken. Mama und Papa haben so oft gestritten. Tante Maria war immer der Ruhepol. Tante Maria hatte auch kein Glück mit Männern.“

Der nächste Test zeigt an: *Hinterhaupt und Stirne halten*. Während Eva dies tut, erzählt sie weiter:

„Einmal saß Tante Maria weinend bei uns in der Küche, völlig verzweifelt. Ich war als Kind sehr irritiert darüber. Einige Zeit hatte sie sogar bei uns gewohnt. Was ich noch weiß - sie hatte einen Freund, der verheiratet war und ihr versprochen hatte sich scheiden zu lassen, um sie danach zu heiraten. Dann kam Tante Maria drauf, dass das gar nicht stimmte, er wollte nie wirklich weg von seiner Frau, hat die Beziehung beendet mit der Bemerkung – ich glaube ich kann dich doch nicht lieben. So hat mir Mama das erzählt. Tante Maria wollte sich sogar das Leben nehmen, hatte eine Überdosis von Medikamenten genommen und dadurch Herzstörungen bekommen. ... Fast verhalte ich mich jetzt so wie Tante Maria damals“ ...tiefer Seufzer und ...

„Na so was, es scheint so, als hätte ich ihre Gefühle übernommen und das Muster, es immer allen Recht machen wollen...“

Ich teste mit dem Indikatormuskel folgende Sätze:

- Auch wenn ich als Kind die Gefühle meiner Tante übernommen habe, liebe ich mich, nehme ich mich an wie ich bin und beschließe jetzt, ich erlaube mir, es ganz anders zu machen, als Tante Maria.

- Ich bin jetzt erwachsen und kann mich gut um mich und meine Bedürfnisse kümmern.

- Ich bin ich, Tante Maria ist Tante Maria – du bist du.

- Ich liebe mich und werde geliebt, so wie ich bin.

Jeder dieser Sätze will „eingeklopft“ werden. So zeige ich Eva die Klopfpunkte und während sie klopft, spreche ich mit ihr die Sätze durch.

„Ich liebe mich und werde geliebt“ möchte sogar noch mit Cross Crowl verankert werden.

Auf meine Frage, "Was gefällt dir denn an Tante Maria?", sagt sie: „Sie ist eine taffe Frau und hat ihr Leben gut gemeistert. Sie ist glücklich, auch ohne Ehemann.“ Es sprudelt förmlich aus Eva: „Ich kann auch glücklich sein, mit und ohne Mann.“

Erleichterung ist spürbar. Ein Aura Soma Öl und eine spagirische Essenz runden die Balance ab.

Als Übung für zu Hause testen die Klopfpunkte *Dünndarm3* und *Magen1*, die 2 x täglich für jeweils 3 Minuten beklopft werden wollen. Gleichzeitig soll der Satz „Ich bin ich, ich liebe mich und ich werde geliebt“ laut gesprochen werden.

Weiters testet die Herzübung aus der EMK-Eternal Movement Kinesiology: Am Boden sitzend, Beine leicht angewinkelt, Knie nach außen fallen lassen, so als würde ein großer Ball zwischen den Oberschenkeln liegen. Dieser imaginäre Ball wird nun mit den Händen zum Körper hin gedreht und gleichzeitig beim Ausatmen gelacht. HA HA HA... einatmen... ausatmen... HA HA HA ... Eva und ich sitzen auf dem Boden und praktizieren die *HERZ-Übung*... HA HA HA ..., bis wir schallend lachen.

„Ich fühle mich richtig erleichtert“, sagt Eva, „Jetzt fängt ein neues Leben an, egal wie es weiter geht!“

Mittlerweile ist fast ein Jahr vergangen. Das Paar Eva und Ehemann haben einen neuen, sehr erwachsenen Umgang gefunden. Eine Beziehung mit Respekt und Wertschätzung. Die Liebe hat eine neue Dynamik erfahren, auf einer von Abhängigkeiten freien Ebene. Eva hat einen anderen Zugang zu sich selbst gefunden, eine intensive SELBSTLIEBE, die es ermöglicht, dass ihr Partner anders als früher auf sie zugehen kann. Sie ist für ihren Ehemann interessant geworden, er erobert sie wieder, auf eine sehr wertschätzende Weise. Es gibt neue Ziele, Kommitments und vor allem eine bewusste respektvolle Haltung zueinander, in der die Liebe weiter wachsen kann.

Einige weise Sprüche:

„Alle unsere Irrtümer übertragen wir auf unsere Kinder, in denen sie untilgbare Spuren hinterlassen.“

Maria Montessori

„Und die Liebe ist die Luft, die wir trinken.“

Bettina von Arnim

„Alter schützt vor Liebe nicht, aber Liebe vor dem Altern“

Coco Chanel



Romana Kreppel

Kinesiologie,
Physioenergetik,
Ernährungs-
coaching,
Mentaltraining

Helenenstraße 40, 2500 Baden
und in der Praxis in 1130 Wien

Mobil: 0699 15 12 32 08
Mail: office@romanakreppel.at
www.romanakreppel.at

Kinesiologische Übung

Positive Punkte (Stirnbeinhöcker)

Diese Übung dient dem Abbau von emotionalem Stress:

für mehr Klarheit und Gelassenheit in Alltag, Schule, Beruf und Sport



Sie legen sanft Zeige- und Mittelfinger auf die Stirnbeinhöcker (direkt über den Augen in der Mitte zwischen den Augenbrauen und dem natürlichen Haaransatz)

Dauer:
30 Sek. bis 15 Min.

Trinken Sie täglich ausreichend Flüssigkeit - am besten in Form von Quellwasser!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

Mag. Sabine Seiter

Kinesiologin in freier Praxis,
Instructor für Touch for Health & Brain Gym®

Kegelgasse 40/1/45, 1030 Wien
Tel.: 0676 507 37 70
sabine.seiter@chello.at
www.brainbody.at

Pflanzen besitzen eine besondere Intelligenz

Wie klug sind Tomaten? Haben Pflanzen sogar Gefühle und ein Bewusstsein? Spüren sie etwas, wenn wir mit ihnen sprechen? Hirnforscher haben die Botanik für sich entdeckt und dabei revolutionäre Erkenntnisse gewonnen: Zwischen Tier- und Pflanzenwelt sehen sie kaum Unterschiede.

*Text: Elke Bodderas
www.welt.de/5804911*



Braucht ein Mauerblümchen Liebe? Was empfindet der Apfelbaum, wenn ihm der abgesägte Ast auf die Wurzeln fällt? Ist es bloß Chemie, die im Herbst die Blätter färbt und sie fallen lässt, und können Mimosen zwischen Empfindlichkeiten und Empfindungen unterscheiden?

In der Zoologie ist es nicht eindeutig geklärt, ob Tiere, die Schmerz, Gier und etwa Jagderfolg empfinden können, in Dingen wie Treue, Zuneigung oder Fairness dem menschlichen Horizont wirklich so ähnlich sind, wie meist erhofft und fast immer zu Unrecht unterstellt wird. Was Pflanzen erleben, was sie vom Leben haben und ob sie mehr sind als nur ein Wasser, Dünger und Licht verarbeitendes Zellsystem, das ist zwar ein weißes Feld der Botanik. Aber offensichtlich geht in Pflanzen erheblich mehr vor, als sich ein Balkongärtner mit Gießkanne und Nährstoffstäbchen träumen lässt.

In der Botanik bahnt sich eine Revolution an: Neurologen haben die Pflanzenwelt für sich entdeckt. Jene Forscher, die normalerweise Gehirnzellen von Affen anzapfen, elektrische Signale aus Insektenköpfen ableiten und die feine Kommunikation zwischen den Schaltzentralen im Hirn abhören, holen sich jetzt das Grünzeug ins Labor. Was sie finden, ist erstaunlich. "Für uns gibt es zwischen Tier- und Pflanzenreich kaum Unterschiede", sagt Dieter Volkmann, emeritierter Professor der Universität Bonn, "Pflanzen haben zwar keine Nerven in dem Sinn, wie der Mensch sie hat. Aber es gibt viele vergleichbare Strukturen."

Knapp ein Jahr ist es her, als Volkmanns Team eine Entdeckung verkündete, die so klang, als hätten Alien-Forscher ein Signal aus dem All empfangen. "Aktionspotential im Mais nachgewiesen", so hieß die Meldung, mit der die Pflanzenneurologen die erstaunliche Nachricht bekannt gaben, dass die strohgelbe Saatzpflanze tief im Mutterboden ein durchaus intelligentes Eigenleben führt – und zwar mit einer ähnlichen Raffinesse "wie bei Quallen oder manchen Würmern".

Demnach haben Pflanzen zwar kein Nervensystem, bedienen sich aber für die Außenwahrnehmung durchaus ähnlicher Hilfsmittel wie Mensch und Tier: mit elektrischen Signalen. Die rasen zwar nicht durch den Körper wie bei einem Versuchskaninchen. Alles geschieht wie in Zeitlupe. Sticht ein Skorpion einen Menschen in den Fuß, weiß dessen Kopf sofort, was los ist. Das Signal einer Sonnenblume würde für die gleiche Strecke knapp drei Minuten brauchen. Pflanzenbotschaften, wie etwa die Bonner Forscher sie messen, wandern mit einer Geschwindigkeit von einem Zentimeter pro Sekunde durch das Blattwerk.

In der menschlichen Haut sind sie 10.000-mal schneller.

Diese grüne Trägheit hat Konsequenzen. Eine Pflanze kompensiert das durch Feinfühligkeit. "Stellen Sie sich vor, Sie seien eine Butterblume. Sie können nicht weglaufen, deshalb müssen Sie genau verfolgen, was in Ihrer Umgebung passiert", sagt der Bonner Botaniker Frantisek Baluska, "Sie brauchen ganz besonders feine Sinne, um zu erfassen, was um Sie herum passiert." Der feinfühligste Teil des Grüns sitzt in der Wurzel. "Eine einzelne Wurzelspitze misst in jeder Sekunde Schwerkraft, Licht, Nährstoffe und Gifte", sagt Baluska. Im Bonner Maislabor zeigte sich, dass die Pflanzenwurzel innerhalb von Sekunden ihre Wuchsrichtung ändern kann, sobald sie im Boden auf Gift stößt oder sich ihre Position im Blumentopf ändert. Aber Gift und Schwerkraft ist nicht das Einzige, was eine Pflanze interessiert.

Ebenfalls aus diesem Jahr stammt eine Studie, die so esoterisch klang, dass die Berichterstattung in den Redaktionen von den Wissenschaftsseiten ins Vermischte delegiert wurde. In einem toskanischen Weinberg hatten Forscher den Reben Musik vorgespielt: Mozart, Haydn, Vivaldi, Maler – die Lautsprecher liefen 24 Stunden am Tag, zehn Jahre lang. Vor kurzem dann das Ergebnis, die erste wissenschaftlich fundierte Antwort auf jene Frage, die nicht nur die Esoteriker unter den Hobbygärtnern bewegt: Wachsen Pflanzen besser mit Musik? Können sie hören? Und: Mögen sie es, wenn man mit ihnen spricht?

Natürlich haben Pflanzen keine Ohren, schreibt der Wissenschaftsjournalist und Buchautor Joseph Scheppach in seinem neuen Buch "Das geheime Bewusstsein der Pflanzen". Aber sie reagieren offenbar auf Schall. "Die beschallten Weinblätter sind größer und die Trauben aromatischer als die unbeschallten", sagt Studienleiter Stefano Mancuso. "Jede einzelne Pflanzenzelle hat eine Membran, die empfindlicher ist als das menschliche Hörorgan", schreibt Scheppach in seinem Buch.

Genauso lieben Pflanzen es, gestreichelt zu werden. Etwa zehn Jahre ist es her, da entdeckten amerikanische Forscher "Touch-Gene", also Berührungsgene. Werden diese Gene aktiviert, ändert die Pflanze ihre Wachstumsrichtung: Statt in die Höhe zu schießen, legt sie mehr und

mehr an Breite zu. Der Versuch in den texanischen Labors der Pflanzengenetikerin

Janet Braam war so schlicht, dass ihn jeder in der Küche nachstellen kann: zwei Blumentöpfe, in jedem wächst ein Bohnen- oder wie bei den Texanern ein Senfpflanzenspross. Der eine wird gestreichelt, massiert, liebkost, am besten mindestens viermal täglich, der andere wird zwar regelmäßig gegossen, aber ansonsten ignoriert. Das Ergebnis: Das gestreichelte Pflänzchen wächst kurz und dick, während das missachtete in die Höhe schießt wie ein U-Boot-Periskop.

Und was ist mit liebevollem Geplauder? Einer Umfrage zufolge spricht jede vierte Frau mit ihren Zimmerpflanzen, bei den Männern sind es nur fünf Prozent, der Prominenteste von ihnen ist Prinz Charles. Tut Pflanzen dieser akustische Zuspruch gut? Das bayerische Forschungsinstitut Weihenstephan ist dieser Frage nachgegangen. Neben einem "guten Morgen, liebe Tomaten" wurden die Pflänzchen mit reichlich gutem Zureden bedacht – und brachten offenbar durchschnittlich einen Mehrertrag von 500 Gramm. Lässt sich das erklären? Die Forscher sind bis heute ratlos. Skeptiker haben eine simple Erklärung: Beim Sprechen atmet der Mensch Kohlendioxid aus. Das bekommt den Pflanzen.



Die Gesprächige: Die Wurzel einer Pflanze ist sensibler als eine Gourmet-Zunge. Über ihre Wurzelspitzen tief unten in der Erde steht die Pflanzenwelt miteinander in ständigem Kontakt. Sie verständigen sich im Boden über ein ausgeklügeltes System an chemischen Botenstoffen, identifizieren ihre Verwandten, schränken das eigene Wachstum ein und räumen den Artgenossen mehr Platz unter der Erde ein als Fremdlingen, um sich mit gegenseitig zu schwächen.



Die Rechenkünstlerin: Kann die "Venusfliegenfalle" zählen? Sie kann: Nur wenn sie innerhalb von 40 Sekunden zwei Berührungen ihrer Härchen spürt, schnappt ihre Falle zu. So erhöht sie die Chance, dass ihr Schnappmechanismus nur bei fetter Beute ausgelöst wird. Die Blattfalle reagiert ähnlich wie Nerven auf einen kleinen Stromstoß: Die Härchen schicken ihn mit zehn Zentimetern pro Sekunde zur Blattmittelrippe - dort sitzt der Klappmotor.



Die Gauklerin: Der Sommertau trägt einen Kranz mit roten Härchen auf dem Kopf, die wiederum in einem Köpfchen enden. An dieser Spitze sammeln sich klebrige, glänzende Tropfen, die Insekten anlocken. Die Tierchen haften daran wie an Leimruten - um dann langsam, aber sicher von den Enzymen der Tropfen aufgelöst zu werden. So gelingt es dem Sommertau, in Regionen vorzudringen, die für andere Pflanzen lebensfeindlich sind.



Die Musikalische: Pflanzen tut es gut, wenn man mit ihnen spricht. Stellt man zwei Tomatenpflanzen nebeneinander, pflegt beide gleich, aber redet mit der einen mehr oder spielt ihr sogar Lieder vor, so blüht die umsorgte früher und bringt mehr Früchte als die ignorierte. Im Weinberg geht's ähnlich zu. Versuche in der Toskana haben gezeigt, dass Wein bei Mozart besser wächst, als bei Rockmusik. Botaniker führen das auf die Vibrationen zurück.



Die Gastfreundliche: Wie die Passionsblume bieten viele Pflanzen Ameisen oder andere Insekten speziell für sie hergestellten, süßen Nektar an. Als Gegenleistung halten die Tierchen den Blumen dann Parasiten fern. Diese Partnerschaft von Tier und Pflanze hat sich schon über Jahrmillionen bewahrt. Die Pflanzen warnen einander sogar vor Fraßfeinden. Wilder Tabak lockt Insekten extra mit Duftstoffen an, damit sie ihm die Schädlingen von den Blättern fressen.



Die Tödliche: Eine Akazie vergiftet ihr Opfer langsam - je länger es frisst, desto höher steigt die Konzentration des Gifts in den Blättern. Gleichzeitig setzt sie einen Duftstoff frei, den der Wind zu den anderen Bäumen trägt - die daraufhin ebenfalls Gift produzieren. Antilopen kennen diese Strategie allerdings, normalerweise fressen sie nie länger als 15 Minuten von einer Akazie, dann wechseln sie zur nächsten - und laufen dabei immer gegen den Wind, um einen Baum zu finden, der noch nicht gewarnt ist.



Die Schnelle: Pflanzen reagieren auf Berührungen und Streicheln. Am feinsten benehmen sich die Mimosen. Sie reagieren in Sekundenschnelle auf Berührungen. Die Pflanze klappt das berührte Blatt oder den Zweig ein - und streckt es nach einigen Minuten wieder aus: Eine der schnellsten Bewegungen im Pflanzenreich. Manche Mimosen reagieren auch auf Geräusche - ein Schnippen mit dem Finger, und die Mimose dreht suchend ihren Blütenkopf zu ihm.



Der Bedächtige: Der Goldlack schafft es, an Mauern und auf Steinen zu überleben. Aufgrund eines hervorragenden Gedächtnisses lernt das Mauerblümchen, in rauer Umgebung zurechtzukommen. Setzt man jungen Goldlack in einer extrem lebensfeindlichen Umgebung aus, kommt er als erwachsener Spross bestens in der Dürre zurecht - er hat sich gemerkt, dass er höchstens zweimal im Jahr mit Wasser rechnen kann und gelernt, mit seinen Reserven hauszuhalten.

Diesen Artikel finden Sie auch online:
www.welt.de/5804911 11.1.2010

Bildquellen:
 Venusfliegenfalle: Stefano Zucchini, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Digested_fly.JPG?uselang=de
 Sonnentau: NoahElhardt, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Drosera_derbyensis_ne1.JPG
 Tomate: tooony, <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fruit3.JPG?uselang=de>
 Passionsblume: Simon Rudolf, <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Passionflower2.jpg>
 Akazie: Don A.W. Carlson, <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Acacia-occidentalis-foliage.jpg?uselang=de>
 Mimose: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mimosa_pudica0.jpg
 Goldlack: David Monniaux, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cheiranthus_cheiri_L_orange_bedder_dsc00963.jpg
 Wurzel: Rollingfrenzy, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lamium_amplexicaule_root_close-up.JPG?uselang=de

UNERKLÄRLICHE HEILUNGEN BEI KREBS

„Sich selbst lieben lernen“



Bild: © by heaven - Fotolia.com

Text: Redaktionelle Recherchen - Ulrike Icha
und Josef Miligui

**Wunder oder Aktivierung
der Selbstheilungskräfte?**
Krebskranke, die von den
Ärzten aufgegeben wurden,
werden wieder völlig gesund.
Tumore verschwinden
scheinbar grundlos.
Weltweit können
schulmedizinisch nicht
erklärbare Heilungen
beobachtet werden.

"Es ist das Jahr 1982 an der Krebsstation im Allgemeinen Krankenhaus in Wien: Fassungslos starrt der junge Oberarzt Dr. Heinz Ludwig, heute einer der führenden Krebsspezialisten unseres Landes im Wilhelminenspital, auf das Röntgenbild in seiner Hand. Vor einem Jahr hatte er bei einem Patienten Nierenzellkrebs und Metastasen in der Lunge diagnostiziert. Die Lebenserwartung war äußerst gering. Der Patient lehnte damals jede Behandlung ab. Nun zeigte das Bild die Lunge vollkommen frei von Metastasen. Der Tumor war auf geheimnisvolle Weise verschwunden." (Quelle: Kronenzeitung 3.10.1999)

Ähnlich fasziniert reagierten Ärzte in Deutschland: *"Nach menschlichem Ermessen hatte Günther Katterle keine Chance auf Überleben. Ein riesiger Tumor drang von der Leiste her in die Bauchhöhle, Lunge und Leber waren voller Metastasen. Chemotherapie und Strahlenbehandlung kamen wegen des geschwächten Zustandes nicht in Frage. Ein Jahr später zeigten die Röntgenbilder keinen Hinweis mehr auf ein bösartiges Krankheitsgeschehen. Herr Katterle war wieder völlig gesund."* (Quelle: "Wunder sind möglich - Spontanheilungen bei Krebs" - Video der Deutschen Krebshilfe)

Eine Spontanheilung wird meistens immer noch von einigen Schulmedizinern als "Zufall" abgewertet. - Verständlich, denn wir können uns diese Regulationsmechanismen noch nicht zur Gänze erklären. Unerwartete Genesungen verdienen jedoch mehr Beachtung, auch wenn die Vorgänge darüber noch nicht ausreichend erforscht sind. Gibt es unbekannte Kräfte, die entartete Zellen zum Verschwinden bringen?

Bis jetzt haben nur wenige Forscher versucht, dem Geschehen auf den Grund zu gehen. In Deutschland gab es 1997 erstmals einen Kongress zum Thema "Spontanheilungen". Wissenschaftler diskutierten auf dem Podium ihre Beobachtungen und Kenntnisse zu diesem Thema und referierten über Untersuchungen von Geheilten. Letztendlich kamen sie zu folgenden grundlegenden Ergebnissen:

- Es gibt einen unbekannten Mechanismus, der die Krebszelle veranlasst, sich selbst zu zerstören.
- Die Psyche hängt mit dem Immunsystem in weit größerem Ausmaß zusammen als bisher angenommen. Daher spielen das Denken und Fühlen des

Patienten eine wichtige Rolle. Der "aktive" Patient, der Eigenverantwortung übernimmt und eigene Initiativen ergreift kann die Heilung in eine positive Richtung lenken.

Fast alle Menschen, die Spontanheilungen erleben durften, hatten ihr Leben nach der Diagnose in einigen Bereichen geändert: **Sie lernten sich selbst zu lieben, Gefühle auszudrücken und die Krankheit nicht als unabänderlichen Schicksalsschlag sondern als Herausforderung zu sehen.**

Offensichtlich kann der Glaube tatsächlich "Berge versetzen". Patienten, die an eine höhere Macht glaubten, mit deren Hilfe sie sich geschützt und geführt fühlten bzw. bei der sie Hilfe finden konnten, erlebten öfter Spontanheilungen. Dr. Andrew Newberg vom "Thomas Jefferson Hospital" in Philadelphia glaubt an Heilung durch Gebete. Das berichtet das amerikanische Nachrichtenmagazin "NBC News". Newberg untersucht seit 20 Jahren die Effekte des Betens auf das menschliche Gehirn. Dabei stieß er auf außergewöhnliche Gehirnaktivitäten: Aufnahmen zeigten die Wandlung der Farben im Gehirn von rot zu gelb, wenn der Mensch betete. Es veränderten sich nicht nur die Gehirnaktivitäten, sondern auch die Neurotransmitter, die biochemischen Stoffe im Gehirn. Newsberg geht daher von heilenden Effekten auf den ganzen Körper aus. "Medizin und Gebet sollen zwar Hand in Hand gehen, doch zwingen könne man die Patienten nicht. Denn es gehe vor allem um das **Glaubenssystem** des Menschen." erklärt Newberg. (Quelle: Huffington Post, 24.12.2014)

Spontane Heilungen sprechen für das Vorhandensein einer verborgenen Kraft, die mit Geräten nicht messbar ist. Vermutet wird, dass diese Kraft bei einem von 100.000 Kranken hilft. Allerdings betonen alle Forscher, dass es tatsächlich keine genauen Zahlen gibt. Sie gehen davon aus, dass es viele unerwartete Genesungen gibt, die nie erfasst wurden. Weitere Forschungen auf diesem Gebiet wären für die Zukunft der Medizin interessant.

Die Diagnose Krebs wird auch heute noch häufig als Todesurteil verstanden. ABER: Krebs verläuft nicht automatisch tödlich. Mehr als die Hälfte der Patienten werden mit den heutigen modernen medizinischen Methoden geheilt oder können trotz Erkrankung ein gutes Leben führen. Und es ist ein tröstlicher Gedanke, dass gegen alle Logik, Erfahrung und Statistik überall auf der Welt Menschen spontane Heilungen erleben.



Josef Miligui, der Initiator von Krebsinfo, einer Informationsplattform rund um das Thema Krebs, der mit Rat und Tat für Kranke und deren Angehörige zur Verfügung steht, schildert über seine persönlichen Erfahrungen:

"Ende Dezember 2003 hatte ich meine erste Operation wegen Darmkrebs. Wir kennen alle die Aussage „Da verlor ich den Boden unter den Füßen“, was ich auch so erlebte. Aber ich denke, das hätte nicht sein müssen! Ich denke, wenn ein entsprechendes Arzt-Patient-Gespräch geführt worden wäre, hätte man diesen Schock verhindern können. Ich weiß auch, dass es viele Ärzte gibt, welche das sehr gut machen und zu einem persönlichen Gespräch einladen. Ich habe all das glücklicherweise in einer Gesprächstherapie und in einer Therapie nach Simon ton aufgearbeitet.

Als Erstes habe ich mir mit den Ärzten eine Auszeit ausgehandelt, um mich zu besinnen und ausreichend zu informieren, sodass ich nicht sofort operiert wurde. Ich habe auch mit meinem praktischen Arzt gesprochen, der mir die ersten komplementären Methoden empfahl. Er verschrieb mir Selen für die Wundheilung und Vitamine, um auf die Operation gestärkt vorbereitet zu sein, weiters Johanniskrauttee und Meditation für meine Stimmung.

Im Krankenhaus Hietzing erlebte ich, wie hilfsbereit, fantasievoll und hingebungsvoll ich gepflegt wurde. Eine dieser voll Herzenswärme erhaltenen Hilfen war am Tag nach der Operation. Als ich am Abend des 31.12. so richtig wach wurde, standen zwei Schwestern mit einem Glas Sekt vor mir und wünschten mir ein „Prosit Neujahr“ – ich habe gestaunt, und nach einem kleinen Schluck bis am nächsten Morgen gut geschlafen – könnte doch auch als kinesiologische Methode eingeführt werden...

Heute lebe ich „mit“ Krebs, indem ich bewusster auf die Ernährung achte und Belastungen nach Möglichkeit meide. Das Lied „Ja, ich lebe...“ ist genau der Ausdruck dieser Gefühle und unterstreicht die Bilder, welche ich zum Thema „Krebs“ gemalt habe.



Seit meiner Krebserkrankung beschäftige ich mich mit komplementären Therapieformen. Ich verwende verschiedene Duft-Essenzen und Räucherwerk, welche ich spontan nach Gefühl oder bei Bedarf gezielt für das Lösen von Blockaden oder zur Bewusstseinsstärkung auswähle und so eine Einheit von Körper, Geist und Seele erfahre.

Ringelblume, Johanniskraut und Küchenkräuter sind ein wesentlicher Bestandteil meines Gartens und ich verwende diese in den Speisen, welche ich zubereite.

Meditation hilft mir im Alltag, den Stress zu mildern und Akupressur hilft mir gegen Schmerzen, welche als Folge der Operationen immer wieder vorhanden sind. Taping und Schmerzpflaster waren eine gute Lösung, als ich mit dem rechten Bein so meine Probleme hatte.

Ein wichtiger Bereich für mich ist die TCM. Ich habe bei der Ernährung die Philosophie des Kochens und die Verwendung der Kräuter einfließen lassen. Daraus hat sich auch ein Projekt entwickelt, bei dem ich eine Datenbank für die Ernährungsberatung erstellt habe, welche Therapeuten bei der Diagnose unterstützt und den Klienten Rezept- Lebensmittel- und Kräuterlisten zur Verfügung stellt. Speziell die Kombination mehrere Syndrome erleichtert die Selektion der 700 Lebensmittel und kombiniert diese zu den Rezepten. Die Therapeuten können die erkannten Symptome eintragen. Das Programm unterstützt die Syndromfindung. Mir ist es wichtig, dass Klienten hochwertige Empfehlungen erhalten und dass die Therapeuten mehr Zeit für die persönlichen Gespräche frei haben. Weitere Informationen finden Sie auf

www.ebns.at.

Die Vorteile der **Kinesiologie** sind durch die Unvoreingenommenheit der Therapeuten gegeben, welche nicht so stark durch wirtschaftliches Denken geprägt sind. Ich kommuniziere immer wieder mit KinesiologInnen. Die meisten haben für die Umsetzung sehr unterschiedliche Hilfsmittel. Es werden lymphatische Punkte oder Akupunkturpunkte durch massieren, drücken oder halten balanciert. Stressthemen werden mit den verschiedensten Methoden gelöst. Auch werden Vitalstoffe, die den Körper auf energetischer Weise unterstützen können, mit Hilfe der kinesiologischen Muskeltests heraus gefunden. Kinesiologische "Turnübungen" bringen Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht.

Vieles aus meinem Erfahrungsschatz habe ich auf meiner Informationsplattform und in meinem Buch "Ja, ich lebe ..." gesammelt, um Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonal ein umfangreiches Angebot an Informationsmöglichkeiten anzubieten und eine langwierige Suche zu verkürzen."

www.krebsinfo.at

Buchtip: **Ja, ich lebe... mit Krebs**

Autor:
Josef Miligui

ISBN:
9783738627909

Verlag:
BoD
Books on Demand,
Norderstedt



A woman with dark hair tied back, wearing a white martial arts gi with a black belt, stands against a black background. The gi has a white stripe on the sleeve. She is looking directly at the camera with a neutral expression.

Liebe zum Sport oder Sucht?

Michaela Philipp
im Gespräch mit
Michaela Meisl:
Wenn die Liebe
zum Sport zur
Sucht wird.

Bis zum Alter von 36 Jahren praktizierte Michaela Meisl traditionelles Karate auch als Wettkampfsport. Gab es Ähnlichkeiten dieser Liebe zum Sport mit einer Sucht?

Michaela Philipp (geb. Meisl) im Gespräch mit ihrem „jüngeres Ich“ auf der Suche nach der Antwort.

MP: Michaela, du hast Karate als Wettkampfsport betrieben. Was hat dich bewogen, gerade diesen Sport auszuüben?

MM: Schon beim ersten Karate-Training hat mir dieser Sport außerordentlich gut gefallen. Die vielfältigen Anforderungen an die körperliche Leistungsfähigkeit, die Ästhetik der Bewegungen in der Kata (überlieferte Formen, ähnlich dem Schattenboxen) und die Harmonie der Bewegungen haben mich in ihren Bann gezogen.

MP: Wie oft und wie lange hast du damals trainiert?

MM: Als ich begann, bei Wettkämpfen teilzunehmen, steigerte sich das Trainingspensum natürlich sehr. Besonders in der Vorbereitung auf Europa- und Weltmeisterschaften trainierte ich täglich bis zu 6 Stunden.

MP: 6 Stunden Karate am Tag - das ist viel...

MM: Na ja, es war nicht nur Karate. Um in Form zu sein, musste auch Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Schnellkraft-Ausdauer trainiert werden. Das war oft sehr anstrengend. Auch die Beweglichkeit durfte nicht zu kurz kommen.

MP: Wie hast du dich bei so vielen Trainingsstunden gefühlt?

MM: Jede einzelne Stunde hat Spaß gemacht. Ich fühlte mich gut, gefordert, sah meine Fortschritte und mein Selbstbewusstsein wurde gestärkt. Manchmal war ich auch sehr erschöpft, aber das war zeitlich begrenzt. Es entwickelten sich Freundschaften mit anderen Karateka (auch aus anderen Ländern) und das genoss ich sehr. Außerdem durfte ich viel reisen, was ich sehr gerne mache.

MP: Wie bist du mit der Erschöpfung, der Müdigkeit umgegangen?

MM: Regeneration ist sehr wichtig. Der Trainingsplan war so gestaltet, dass immer wieder regenerative Einheiten und Pausen auf dem Programm waren.

MP: Wie waren die Pausen für dich?

MM: Manchmal glaubte ich, dass ich lieber trainieren sollte. Ich wollte ja Leistung bringen und besser werden. Allerdings war mir auch sehr bewusst, dass die Leistung ohne Pausen nicht zu erbringen war. Daher

fand ich mich damit ab, auch einmal „Ruhe zu geben“.

MP: Gab es andere „Folgeerscheinungen“ des Trainings?

MM: Ich lernte mich selbst sehr gut kennen, meine Grenzen und Möglichkeiten. Ursprünglich verwendetet ich kinesiologische Methoden (vor allem Touch for Health und Brain-Gym), um meine Leistungen zu verbessern und beim Wettkampf ruhig zu bleiben, danach haben sie mir geholfen, Stress auf vielen verschiedenen Wegen zu bewältigen.

MP: Hättest Du Dich damals als süchtig gesehen?

MM: In keinsten Weise.

Was ist Sucht?

Sucht wird im Duden als „krankhafte Abhängigkeit von einem bestimmten Genuss- oder Rauschmittel o. Ä. oder als übersteigertes Verlangen nach etwas, einem bestimmten Tun“ erklärt.

Bei Wikipedia finden wir, dass es unterschiedliche Formen von Zwang gibt. Sport fällt dabei in den Bereich der **substanzengebundenen Abhängigkeiten**, da er nicht an die Einnahme von Substanzen (wie Alkohol, Nikotin, Drogen) gebunden ist. Wikipedia führt weiter aus: „(Die Sucht) ist durch wiederholte Handlungen ohne vernünftige Motivation gekennzeichnet, die nicht kontrolliert werden können und die meist die Interessen des betroffenen Patienten oder anderer Menschen schädigen. Betroffene berichten von impulshaftem Verhalten. Die Abhängigkeit kann die Lebensführung beherrschen und zum Verfall der sozialen, beruflichen, materiellen und familiären Werte und Verpflichtungen führen.“ (Wikipedia)

Aus psychologischer Sicht stimuliert das zwanghafte Verhalten das limbische System im Gehirn, welches die Ausschüttung von Glückshormonen wie Endorphinen veranlasst. Das wird vom Betroffenen als sehr angenehm empfunden. In unserer leistungsorientierten Gesellschaft trägt der Sport zur Stärkung des Selbstbewusstseins bei.

Bei der **Sportsucht** (die übrigens international nicht als psychische Störung gilt) produziert der Körper vermehrt Endorphine, was vor allem bei Ausdauersportarten zum sogenannten "Runner's High" führt, es kommt auch zu Überlastungssymptomen und das Immunsystem wird geschädigt.

Psychische Entzugserscheinungen treten auf, wenn Betroffene an der exzessiv ausgeübten Tätigkeit gehindert werden. Der erzwungene Verzicht auf Sport führt zu unterschiedlichen Symptomen wie Nervosität, Depression oder Schuldgefühlen. Die Sucht wird dazu benutzt, Ängste, Frustration oder Stress zu verdrängen.

War Michaela Meisl süchtig?

Auf den ersten Blick scheint es, dass das viele Training einer Sucht gleich kommt. Bei genauerem Hinsehen fehlen jedoch einige wichtige Punkte, die zu einem zwanghaften Verhalten gehören: es gab die Motivation der Wettkämpfe, Entzugserscheinungen traten nicht auf. Anstatt Ängste, Frustration und Stress zu verdrängen, führte das Training zu einer verbesserten Selbstwahrnehmung. Durch die Reisen mit der Mannschaft und die Freundschaften mit anderen Karateka kam es nicht zum Verfall sozialer oder familiärer Werte. Auch nach dem Ende der Wettkämpfe ist das Karate-Training noch ein wertvoller Teil des Lebens.



Michaela Meisl und die „Symptome“ einer Sucht stimmen in folgenden Punkten überein:	JA	NEIN
zeitl. Aufwand	✓	
wiederholte Handlung	✓	
keine vernünftige Motivation		✓
Endorphine	✓	
Selbstbewusstsein	✓	
Überlastung	manchmal	
Entzugserscheinungen		✓
Verdrängung von Ängsten, Frustration, Stress		✓
Verfall der sozialen Werte		✓



Prof. Mag. Michaela Philipp

Staatl. geprüfter Lehrwart für Ausdauersport, Touch for Health Instructor (TfH), R.E.S.E.T. 1 & 2 Instructor, Brain Gym® Instructor

Maria-Theresien-Straße 4, 6020 Innsbruck
Tel.: 0650 32 42 536
Michaela.Phillipp@kinesiologie-innsbruck.com
www.kinesiologie-innsbruck.com

Ding Shu Gong

Die Liebe zur Natur erleben



"Es hat seine Haut, das ist die Rinde; sein Haupt und Haar sind die Wurzeln; es hat seine Figur und seine Zeichen, seine Sinne und die Empfindlichkeit im Stamme. Sein Tod und sein Sterben sind die Zeit des Jahres!" – Paracelsus



Was ist Ding Shu Gong?

Was wir lieben, umarmen wir. In diesem Sinne zeigt sich ein neuer Trend: das "Bäume umarmen". Denn Bäume umarmen soll helfen, gesund und glücklich zu werden! Ding Shu Gong ist chinesisch und bedeutet frei übersetzt: „sich an Bäume anlehnen, mit ihnen in Beziehung treten und deren Fähigkeiten erlernen“.

Wer einen Baum umarmt, richtet eine Zeit lang die gesamte Aufmerksamkeit auf diesen Baum: Spürt seine Struktur, seinen Geruch, lauscht seinen Geräuschen und nimmt die gesamte Lebensenergie des Baumes in sich auf. Hierdurch erleben viele eine unmittelbare Erfahrung mit der Natur und spüren sich als in Einheit mit dem großen Ganzen.

Wissenschaftler aus Japan fanden schon 2004 heraus: Wer in der Nähe von Bäumen wohnt, wird weniger krank. Die frische Waldluft wirkt revitalisierend. Die Herzfrequenz bei Spaziergängen in einem Wald

ist geringer als bei vergleichbaren Spaziergängen in der Vorstadt. Ein niedriger Puls bewirkt, dass das Herz weniger belastet ist, was sich günstig auf die Lebenserwartung auswirken kann. Ein Aufenthalt von 20 Minuten im Wald senkt neben der Herzfrequenz auch die Cortisol-Werte, den Blutdruck und die Sympathikus-Aktivität. Die parasympathische Aktivität nimmt dagegen zu, was zu einer deutlich spürbaren Entspannung führt. (www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19585091)

Aus Beobachtungen wissen wir beispielsweise auch, dass in Krankenzimmern mit Bäumen vor dem Fenster die Heilungserfolge besser sind.

Der Physiologe Maximilian Moser behauptet, dass jeder Baum eine spezielle Wirkung auf den Menschen hat. So regt die Eiche etwa unseren Kreislauf an, die Linde lindert Liebeskummer und die Birke hilft gegen Depressionen. Wenn man diese Bäume umarmt, geht diese heilende Wirkung auf die Menschen über.

Hausmittel zum Selbermachen: Die Pechsalbe:

Aufgrund ihrer ätherischen Öle wirkt sie entzündungshemmend. Sie gilt als Hausmittel bei Verstauchungen, Schwellungen und blauen Flecken.

Halten Sie Ausschau nach verletzten Stämmen von Lärchen oder Fichten. Das Harz vorsichtig von der Rinde kratzen.

60 Gramm des gesammelten Harzes und 200 ml Olivenöl in ein Glas geben und im Wasserbad auf 40 Grad erwärmen. Verunreinigungen setzen sich dabei ab, die reine Flüssigkeit abgießen. 40 Gramm Bienenwachs darunter rühren.

(Achtung: Bei Baumharz-Allergikern können Hautrötungen auftreten.)

Quelle: Maximilian Moser und Erwin Thoma - Die sanfte Medizin der Bäume.



Do-Ri AMTMANN - EHRENMITGLIED DES ÖBK

Liebe Do-Ri,

anlässlich deines „**Systemwechsels**“, wie du es selbst bezeichnest, hast du deine aktive Mitgliedschaft beim ÖBK im heurigen Jahr beendet. Etwas überraschend, da du für mich alles andere als „pensionsreif“ im klassischen Sinn bist - niemals sein wirst, als immer lernbereiter, forschender und tatkräftiger Mensch. So habe ich dich 1997 kennen gelernt und so zeigst du dich mir noch heute.

Der Vorstand des ÖBK hat mich ersucht, ein paar Worte zu dir und deiner Arbeit zu schreiben, da ich dich als deine Schülerin mehr aus der Nähe kennen lernen durfte. Für mich heißt das nicht, dass ich dich auch am „besten“ kenne und ebenso fraglich ist, ob ich alles an dir richtig kennen „gelernt“ und auch verstanden habe. Daher ist, was ich hier schreibe sicher unvollständig und auch gefärbt von meiner Sichtweise.

Du bist für die österreichische Kinesiologieszene eine wichtige Persönlichkeit, hast dich mit großer Ernsthaftigkeit und Hingabe den Inhalten, dem Lernen und Lehren sowie der Verbreitung der Kinesiologie gewidmet. Du hast viele kinesiologische Richtungen noch unverfälscht und von den Begründern persönlich gelernt, bist dafür durch die ganze Welt gereist. 1988 wurdest du von Dr. Paul Dennison mit der **Leitung der Edu-K-Teacher-Ausbildung** beauftragt und von 1996 bis 2010 warst du die **Touch for Health Fakultät für Österreich**.

Bereits 1989 hast du die **Gesellschaft für Kinesiologie** gegründet, deren Zweck die Verbreitung der Kinesiologie war. Sechs Jahre später wurde der Österreichische Berufsverband für Kinesiologie ins Leben gerufen und hier warst du nicht nur Mitglied der ersten Stunde, sondern immer wieder auch mit klaren Worten und Taten an Projekten des Verbandes beteiligt.

Zuletzt an den für uns so wichtigen und 2014 beschlossenen **Anerkennungsrichtlinien für kinesiologische Methoden**. An dieser Stelle auch großer Dank an deinen Ehemann Fritz Amtmann, der dem ÖBK immer wieder bereitwillig, besonders mit seinem technischen Know-how, zur Verfügung stand.

Resultierend aus der Zusammenarbeit mit Kim da Silva hast du u. a. auch als Co-Autorin an einigen Büchern mitgearbeitet, die bis heute nichts an Aussagekraft und Wahrheit zum Thema Kinesiologie verloren haben. Exemplarisch seien hier die folgenden Titel genannt: „**Kinesiologie, Das Wissen um die Bewegungsabläufe in unserem Körper**“. „**Energie durch Bewegung, Kinesiologische Übungen für die ganze Familie**“. „**Kreativ lernen, mit kinesiologischen Übungen und Mudras**“.

Du verfügst über die Fähigkeit, Dinge klar und verständlich, mit treffenden Worten, zum Ausdruck zu bringen. Daher, wenn ich mir etwas von dir wünschen dürfte, dann wäre das wirklich ein Buch von dir, Do-Ri Amtmann. Eines, das uns deinen Blick auf das Wesen und die Besonderheit der Kinesiologie offenbart. Wie du einmal so treffend in Bezug auf dein Wissen bemerkt hast: „**Eigentlich schade, dass dieses (dein) Hirn irgendwann einmal verrotten wird**“.

In der Lehre überzeugst du bis heute durch dein so fundiertes Wissen, das du dir mit vorbildhafter Disziplin im wahrsten Sinne des Wortes erarbeitet und somit zu eigen gemacht hast, indem du Theorie praktisch umgesetzt, am eigenen Leib erfahren hast. **Du denkst nicht nur darüber nach, sondern tust es auch!** Alles was du „predigst“ hast du nachweislich auch selber gelebt. So bist du als Lehrerin und „Botschafterin“ der kinesiologischen Lehre authentisch, folglich überzeugend für deine SchülerInnen und alle, die sich für das Thema interessieren. Scheinbar schwierige Inhalte werden durch dich lebendig, lebensnah und begreiflich - selbst für den großen Skeptiker (und das gendere ich jetzt absichtlich nicht!).

Du redest nicht nur über Kinesiologie, sondern bist es durch und durch. Dank dir habe ich die Beschäftigung mit Kinesiologie weiter verfolgt. Vorhergehende Erfahrungen damit hätten mir, einer gelernten Skeptikerin, genügend Anlass gegeben, mein Interesse dafür im Keim zu ersticken.

Du hast und lebst eine „gesunde“ Struktur. Auch als Mitglied des ÖBK warst du nicht nur durch dein Engagement sondern ebenso durch die Erfüllung deiner „Pflicht“ als Mitglied ein Vorbild, immer eine der ersten, die ihren Beitrag geleistet hat. Gemäß dem Motto „**Do simple things well**“ kümmerst du dich, wenn du einmal JA gesagt hast, auch um die kleinen scheinbar unbedeutenden Dinge, weil du weißt, dass sie zum Ganzen dazu gehören - Teil des gesamten Erfahrungs- und Lernprozesses sind und daher nicht vernachlässigt werden sollten, weil sie „unangenehm“, „lästig“ oder scheinbar unbedeutend sind.

Auch hier folgst du deiner eigenen Lehre: „**Du kannst nicht nur nehmen vom Konto „des Lebens“, sonst kommst du ganz natürlicherweise ins Minus. Logischerweise musst du auch entsprechend einzahlen. Tu, was du willst, aber trag auch selbst die Konsequenzen dafür**“.

Du bist meisterlich in einer der kinesiologischen Lehre innewohnenden Aufforderung zur **Übernahme von Verantwortung für die persönliche Entwicklung**. Eine Eigenverantwortlichkeit, die über die Entscheidung zum Besuch einer/s Therapeutin/en - in unserem Fall Kinesiologin/en - hinausgeht. Ich meine damit die Ausführung von Übungen zur Unterstützung des persönlichen Prozesses. Die Erfahrung, dass jeder von uns sich auf diese Art tatsächlich auch selbst helfen kann und die Vermittlung derselben ist einer deiner größten Künste und aus meiner Sicht ein überaus wertvoller Beitrag für tatsächliche Veränderungen, die wir bei unseren Klienten initiieren können.

Der Vorstand ist sich deiner Bedeutung für die österreichische Kinesiologieszene mehr als nur bewusst und will dir seine Dankbarkeit und Wertschätzung nicht nur durch Worte, sondern auch durch die Verleihung einer Ehrenmitgliedschaft beim ÖBK zum Ausdruck bringen.

Wir freuen uns, wenn du die Einladung zur Ehrenmitgliedschaft auch annimmst und wünschen dir auf all den neuen Wegen, die du beschreitest von Herzen das Beste, viel Freude und bereichernde durchwegs angenehme Erfahrungen.

Sabine Seiter - im Namen des Vorstandes des ÖBK

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

ich möchte euch über Änderungen in der Wirtschaftskammer Wien und das 3-Ebenen-Modell der Wirtschaftskammer Österreich informieren.

In Wien ist unsere Berufsgruppe der Energetiker seit der letzten Wahl in der Fachgruppe der persönlichen Dienstleister vertreten. Der Fachgruppenobmann ist Herr Herbert C. Lechner. Ansprechpartnerin in der WKW ist Frau Tamara Knödler.

Auf Bundesebene wurde von der „Bundesberufsgruppe der Humanenergetiker“ das 3-Ebenen-Modell geschaffen, damit allseits verständlich wird, was ein/e EnergetikerIn macht und in welchen Bereichen professionell gearbeitet wird. Wir als KinesiologInnen gehören zum Gewerbe der Energetiker.

In der letzten Ausgabe der "Wiener Wirtschaft" wurde das Berufsbild des Energetikers und das 3-Ebenen-Modell erläutert. In einer der nächsten Ausgaben liegt die neue Broschüre der Human-Energetiker bei. In einer Auflage von 100.000 Stück soll der Folder zur Information für euch und eure Klienten dienen. Der Folder kann direkt in der WKO bestellt werden.

Das 3-Ebenen-Modell

Das Modell stellt den Arbeits- und Wirkungsbereich der HumanenergetikerInnen transparent und nachvollziehbar dar. Wir arbeiten in der zweiten Ebene, der Energetischen/Feinstofflichen Ebene. Unsere Arbeit kann aber auch Auswirkungen in der Materiellen Ebene und der Ebene der Prinzipien und Baupläne haben. Aus der praktischen Arbeit wissen wir, dass unsere kinesiologischen und energetischen Interventionen zur Erreichung der körperlichen und energetischen Ausgewogenheit, meist auf alle drei Ebenen wirken.

Dieses Modell wurde geschaffen, damit jede Humanenergetikerin und jeder Humanenergetiker sein Angebot in der richtigen Ebene einordnen kann, und damit auch Klienten und anderen Berufsgruppen erklären kann.

So sollen Irritationen von Berufsgruppen aus gebundenen Gewerben beseitigt werden. Es soll auch zur Abgrenzung dienen, um nicht in Konflikt mit anderen Berufsgruppen wie Ärzten und Therapeuten zu kommen.

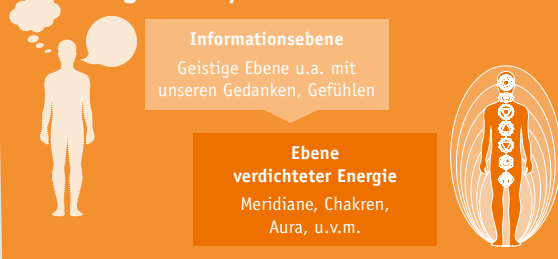
Ebene der Prinzipien und Baupläne

Individuelles Höheres Selbst (IHS) mit allen Prinzipien, Bauplänen bis hin zu unseren Fähigkeiten und Talenten

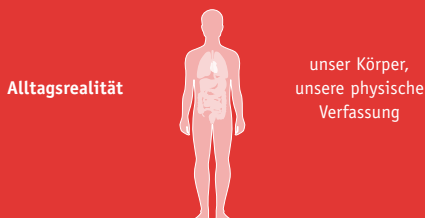


Wir HumanenergetikerInnen arbeiten auf dieser Ebene

Energetische/Feinstoffliche Ebene



Materielle Ebene



1 Die erste Ebene des energetischen Weltbildes ist jene Ebene, auf der alle **PRINZIPIEN UND BAUPLÄNE** angesiedelt sind. Alles, was im Materiellen existiert, muss auf dieser Ebene als Prinzip und Bauplan angelegt sein. Für den Menschen würde dies das "Individuelle Höhere Selbst (IHS)" darstellen: Dieses umfasst z. B. die individuellen Potenziale, Fähigkeiten und Talente jedes einzelnen Menschen und bildet somit eine Grundlage der möglichen Berufung bzw. des Berufs.

2 Die **ENERGETISCHE** oder **FEINSTOFFLICHE EBENE** umfasst sämtliche Energien und Informationen, die uns umgeben bzw., durchdringen. Dabei unterscheiden wir zwischen der Informationsebene und der verdichteten Energie.

Letztere beinhaltet die Ebene der Chakren, Meridiane, der Aura und des Qi usw. Und genau in diesen Bereichen können wir HumanenergetikerInnen mit unseren gewerblichen Methoden laut Methodenkatalog, Menschen dabei unterstützen, Energieblockaden zu lösen und sich wieder in Balance zu bringen. Unsere Arbeitsmethoden zielen auf dieser Ebene beispielsweise nicht auf das materielle organische Herz, sondern auf das "feinstoffliche Herz" wie Herzchakra, Herzmeridian, Wandlungsphase Feuer, u.v.m. ab.

3 Die **MATERIELLE EBENE** ist die dichteste Form der Erscheinung von Lebewesen und entspricht unserer "Alltagsrealität" wie unser materieller Körper. Die Behandlungen auf dieser Ebene sind größtenteils anderen Berufsgruppen vorbehalten. Eine Kooperation mit ÄrztInnen, Physio- und PsychotherapeutInnen, Lebens- und SozialberaterInnen, Masseurlernen usw. ist somit nicht nur sinnvoll - sondern im Sinne der Ganzheitlichkeit - auch wünschenswert.

Unter der Website www.humanenergetiker.co.at/3-ebenen-modell findet ihr alle weiteren Informationen.

Ich persönlich finde das Modell und die Broschüren sehr hilfreich, um meine Arbeit und deren Wirkungsweise anschaulich darstellen zu können. Es wurden auch **Plakate für Kinesiologie – Energetische Methoden im 3-Ebenen-Modell** gedruckt, die ihr auch in eurer Wirtschaftskammervertretung bestellen könnt.

Viel Erfolg wünscht Euch - Monika!

Monika Übel-Helbig

Kinesiologin, Energetikerin, Lehrbeauftragte Uni-Wien
ÖBK-Obmannstellvertreterin des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie, WKW- Berufsgruppenausschussmitglied der Energetiker Fachgruppe Wien der persönlichen Dienstleister Wirtschaftskammer Wien
www.energy-world.at





MITTEILUNG ZU TOUCH FOR HEALTH

Liebe Touch for Health Instruktoren/innen und Touch for Health Interessenten/innen.

Als Touch for Health Faculty des *International Kinesiology College*, der Nachfolgeorganisation, der noch von Dr. John F. Thie 1975 in Kalifornien gegründeten Touch for Health Foundation, bin ich gefragt worden, seit wann es denn einen Kurs *Touch for Health 5* gibt, es gäbe Instruktoren, die einen so benannten Kurs anbieten.

Meine Antwort war und ist natürlich folgende:

**Es existiert KEIN
Touch for Health 5 Kurs!**

Weder in Österreich, noch in den anderen über sechzig Ländern in denen Touch for Health unterrichtet wird.

Die **Touch for Health** Kursreihe besteht aus folgenden Workshops/Kursen:

- Touch for Health **1**,
- Touch for Health **2**,
- Touch for Health **3**,
- Touch for Health **4**,
- (Touch for Health Arbeitsbücher)
- Touch for Health **Proficiency Workshop**, (Eine Voraussetzung zur Teilnahme am) Touch for Health **(Instruktor) Training Workshop**

Es gibt auch noch die Workshops:

- **Touch for Health Metaphern**,
- Touch for Health Metaphern Proficiency Workshop und
- Touch for Health Metaphern (Instruktor) Training Workshop

Noch zu erwähnen sind auch die **Touch for Learning- und Touch in Depth-Workshops** bzw. Kurse, die jedoch im deutschsprachigen Raum noch nicht unterrichtet werden.

Ein Anbieten von **Touch for Health 5** (ob jetzt eine Umbenennung des Metaphern Seminars, eine Übungseinheit oder eine Wiederholung der wichtigsten Kursinhalte von **Touch for Health 1 bis 4** oder Ähnliches damit bezeichnet wird) bedeutet, dass man sich gegenüber den anderen Touch for Health Instruktoren einen Wettbewerbsvorteil verschafft, da es aussieht, als wäre man ein/e besser qualifizierte/r Touch for Health Instruktor/in als so eine/r InstruktorIn, die/der diesen nicht existierenden 5.-ten Touch for Health Kurs nicht anbietet.

Dies entspricht weder dem vom IKC vorgegebenen Lehrplan, an den sich alle Tfh-Instruktoren per Unterschrift verpflichtet haben zu halten, noch den ethischen Richtlinien des IKC, dessen Vertreter die Tfh-Instruktoren doch auch sind.

Auszug aus dem Touch for Health School Instructor Agreement:

- I agree to use only the official syllabus material / information supplied by the IKC when teaching Touch for Health School classes.

*Ich stimme zu,
nur offizielle
Lehrplanmaterialien und
Informationen zu verwenden,
wenn ich
Touch for Health Klassen
unterrichte.*

Ich ersuche daher InstruktorInnen, die ein nicht existierendes Touch for Health 5 oder V in ihr Programm aufgenommen haben, von dieser Bezeichnung abzusehen und den tatsächlichen Seminarinhalt zur Kursbezeichnung zu verwenden.

Mit freundlichen Grüßen



**Mag.
Ortwin Friedrich
Niederhuber**

Touch for Health-Faculty
von Österreich
Direktor der
Professional School des
IKC

Direktor der ÖAKG

Tel./Fax.: 02249/28977

Mail: office@oeakg.at
www.oeakg.at

Liebe Regina, lieber Frank!

*Wir wünschen euch von Herzen viel Glück und
Gesundheit für eure gemeinsame Zukunft.
Mögt ihr immer mit Freude und Liebe gemeinsam
durchs Leben gehen.*

Der Vorstand und das gesamte ÖBK-Team.

Foto: Frank und Regina Baumbach (vormals Elmer)



Berührung, die Energie zum Fließen bringt, UNTERRICHTEN!

Wir freuen uns mit den *neuen Touch for Health InstruktordInnen*,

das Touch for Health Team: *Trainerin Irmgard Luftensteiner und Faculty Ortwin F. Niederhuber*



März 2014:

Marian Russel, Anke Steiner HP.,
Veronique Reiner, Roswitha Stadler,
Ortwin F. Niederhuber, Gertraud Tiefenbacher,
Harald Zehetner, Marie-Eugenie Gnesda,
Günter Lechner, Petra Schleritzko,
Mag. Sandra Cejpek, Deisel Jasmin



August 2014:

Ilona Csiszer, Sonja Löffler, Ortwin F. Niederhuber,
Martina Prüller, Christian Rieder



Februar 2015:

Ulrike Kaiser, Ortwin F. Niederhuber, Luftensteiner Irmgard,
Helene Welzig, Uschi Kero, Robert Stodola,
Magdalena Franke, Karin Mayerhofer, Petra Lurger



März 2015:

Adrian Werth, Melanie Zisler MA., Pfeifer Sabine, Mihaela Escobosa, Sandra Wagentristl, Stella Krebs, Vladimira Smarzikova,
Horvath Susanna



*Nun wünschen wir ein kinesiologisch erfolgreiches, energetisches,
beglückendes Neues Jahr und bleiben in TOUCH!*

Gerne sind wir für Sie da.

Irmgard Luftensteiner

Ortwin F. Niederhuber



REGISTRIERKASSENPFlicht - AB 1.1.2016

Neue Steuerregeln mit Stichtag 1.1.2016: Einzelaufzeichnungspflicht- Belegpflicht - Registrierkassenpflicht

Die neue Steuerreform betrifft auch uns KinesiologInnen. Sobald der **Jahresumsatz größer als € 15.000,-** ist **UND** die **Barumsätze mehr als € 7.500,-*** ausmachen, sind wir zusätzlich zur Verwendung einer Registrierkassa verpflichtet.

Hier sind die wichtigsten Einzelheiten:

A) EINZELAUFZEICHNUNGSPFLICHT:

Alle Unternehmen, *unabhängig vom Umsatz*, müssen ihre Bargeschäfte einzeln aufzeichnen. Die Arten der Aufzeichnungspflicht sind:

1.) Rechnung im Sinne des UstG

Verpflichtende Angaben auf der Rechnung sind:

- Name und Anschrift des leistenden Unternehmens, also des/der Kinesiologen/in
- Name und Anschrift des Empfängers der Leistung, also des/der Klienten/in
- die übliche Bezeichnung der Leistung UND die Menge bzw. der Umfang der Leistung - z. B. "1 x kinesiologische Balance Touch for Health" (ACHTUNG: eine allgemeine Bezeichnung, wie z. B. "Energetische Behandlung" ist nicht mehr zulässig!)
- Datum der Leistung (z. B. Tag der kinesiologischen Balance) oder der Zeitraum, über den sich die Leistung erstreckt (z. B. Zeitraum des Workshops, wenn er sich über ein paar Tage erstreckt.)
- das Entgelt für die Leistung (§ 4) und den anzuwendenden Steuersatz sowie den auf das Entgelt entfallenden Steuerbetrag. Im Falle einer Steuerbefreiung einen Hinweis, dass für diese Leistung eine Steuerbefreiung gilt - z. B.: "Umsatzsteuer befreit lt. Kleinunternehmerregelung".
- das Ausstellungsdatum
- eine fortlaufende Nummer, die zur Identifizierung der Rechnung einmalig vergeben wird
- soweit der/die Kinesiologe/in im Inland Leistungen erbringt, für die das Recht auf Vorsteuerabzug besteht, die vom Finanzamt erteilte Umsatzsteuer-Identifikationsnummer.

Als Rechnung ist erlaubt:

- händischer Beleg von einem Kassensblock mit fortlaufender Nummer
- Belegausdruck mittels Registrierkasse (ACHTUNG: Ein Rechenmaschinen-Streifen gilt nicht als Rechnung!)
- elektronische Rechnung (z. B. per Mail), sofern der Empfänger dieser Art der Rechnungsausstellung zustimmt. Sie gilt nur unter der Voraussetzung als Rechnung im Sinne des Abs. 1 und Abs. 1a, dass die Echtheit ihrer Herkunft, die Unversehrtheit ihres Inhalts und ihre Lesbarkeit gewährleistet sind. Echtheit der Herkunft bedeutet die Sicherheit der Identität des Ausstellers der Rechnung. Unversehrtheit des Inhalts bedeutet, dass der nach diesem Bundesgesetz erforderliche Rechnungsinhalt nicht geändert wurde.

2.) Beleg im Sinne der Belegerteilungspflicht - siehe BELEGPFlicht

3.) Mittels Registrierkasse zwingend

ab einem Jahresumsatz größer als € 15.000,- UND Barumsätze mit mehr als € 7.500,-*.

B) BELEGPFlicht:

Belegannahmepflicht: Der Kunde hat den Beleg entgegenzunehmen und bis außerhalb der Geschäftsräumlichkeiten aufzubewahren.

Der Beleg kann sein:

1.) Papierbeleg (mit verpflichtenden Angabe von: Name des/der Kinesiologen/in, einer fortlaufenden Nummer, des Datums der Leistung, der Menge und üblichen Bezeichnung der Dienstleistung, der Betrag)

2.) Rechnung im Sinne des UstG siehe: A) 1.)

3.) Beleg aus der Registrierkasse

WICHTIG: Einer der o.a. Belege muss auch dann an den Kunden ausgegeben werden, wenn die Leistung außerhalb der Geschäftsräume, also z. B., bei einem Hausbesuch, gebracht wurde.

C) REGISTRIERKASSENPFlicht:

Die Registrierkassenpflicht kommt nur dann zum Tragen, wenn ein/eine Kinesiologe/in auch Barumsätze macht und folgende Grenzen überschritten werden: Barumsätze: insgesamt mehr als € 7.500,-* **UND** Jahresumsatz: mehr als € 15.000,-

Beginn der Registrierkassenpflicht:

im 4. Monat nach Überschreiten der Umsatzgrenzen (Barumsatz UND Gesamtumsatz)

Die Anmeldung der Registrierkasse erfolgt im FinanzOnline.

ACHTUNG: Die Verpflichtung gilt ab 1.1.2016, wenn die Grenzen per 30.9.2015 überschritten wurden.

Zusätzlich 1.1.2017:

Jede Registrierkasse muss mit einem Sicherungssystem/Manipulationsschutz ausgestattet sein.

Ende der Registrierkassenpflicht:

wenn absehbar ist, dass die o.a. Grenzen künftig nicht mehr überschritten werden. In diesem Fall erlischt die Verpflichtung ab Beginn des Folgejahres.

Die Meldung des Wegfalls der Registrierkasse erfolgt im FinanzOnline.

AUSNAHMEN

von der Registrierkassenpflicht:

"Kalte Hände" Regelung:

Sie gilt, wenn die Leistungen nicht in geschlossenen Räumen, sondern auf öffentlichen Plätzen oder Straßen gebracht werden, z. B. bei Messen, die im Freien stattfinden. Der Jahresumsatz darf in diesem Fall € 30.000,- nicht übersteigen. (Als Jahresumsatz sind sämtliche Umsätze, also nicht nur die "Kalte Hände"-Umsätze, gemeint.)

Mobile Gruppen:

Kinesiologen/innen, die z. B. über Hausbesuche ihre Leistungen erbringen, müssen keine Registrierkasse mit sich tragen, sondern dürfen die Eingabe in die Registrierkasse im Nachhinein durchführen, sobald sie wieder zum eigentlichen Firmen-

sitz zurückgekehrt sind.
Der/die Kinesiologe/in muss aber auf jeden Fall auch bei einem Hausbesuch dem/der Kunden/Kundin einen Beleg im Sinne der Belegpflicht ausstellen.

Mögliche Überprüfung der Einhaltung der Registrierkassenpflicht über das Finanzamt:

- Verdeckte Erhebungen
- Mystery-Shopping (Testkäufe und "Spitzel"-Klienten im Auftrag des Finanzamtes)
- Kassennachschau der Finanzpolizei
- Betriebsprüfung

Werden die gesetzlichen Bestimmungen nicht eingehalten, drohen strenge Konsequenzen. Die Umsätze der Unternehmen werden geschätzt (mit einem Sicherheitszuschlag). Es drohen Geldstrafen von bis zu € 5.000,-- (=Finanzordnungswidrigkeit). Bei schweren Fällen drohen Anzeigen nach dem Finanzstrafrecht.

Das sollte eine Registrierkasse können:

- Je nach Bedarf:
Standgerät mobiles Gerät oder eigener PC/Laptop/Tablet mit dazu passender Software
- angeschlossener Drucker oder Möglichkeit der elektronischen Übermittlung z. B. per Bluetooth an einen externen Drucker für den Belegausdruck
- Schnittstelle zur definierten Sicherheitseinrichtung
- Zugriffsmöglichkeit der Finanzbehörde auf die erforderlichen Daten

Das soll eine Kassensoftware können:

- Garantie für die Möglichkeit der Updates bei Gesetzesänderungen
- Erstellung eines Datenerfassungsprotokolles
- Einfache Bedienung
- Funktionalität
- Praxiserfahren
- Funktionen wie z. B. Gutscheine, Gutschriften, Rabatte
- Kundenverwaltung

Achten Sie auf die Serviceleistungen der Registrierkassen-Firma:

- Lieferung, Installation, Inbetriebnahme der Geräte
- Einschulung
- Softwarewartung (am besten Fernwartung)
- Hotline

Was muss gemacht werden, wenn die Registrierkasse z.B. aufgrund eines Stromausfalles ausfällt?

Alle Leistungen müssen schriftlich auf einem Paragon festgehalten werden. Sobald die Registrierkasse wieder funktioniert müssen die schriftlichen Aufzeichnungen in die Kasse übertragen werden. Aufbewahrungsfrist der schriftlichen Aufzeichnungen: 7 Jahre.

Steuerliche Begünstigung:

Für die Anschaffung oder Umrüstung kann je Kassensystem eine **Prämie von € 200,--** geltend gemacht werden.

Die Investition ist im Jahr der Anschaffung voll abschreibbar.
Sie muss jedoch bis spätestens 1.1.2017 getätigt werden.

Die Wirtschaftskammer empfiehlt beim Ankauf einer Registrierkasse bzw. Software, nachstehende Bestätigung unterschreiben zu lassen:



HÄNDLERBESTÄTIGUNG

"Wir bestätigen, dass die Registrierkasse der Kassenrichtlinie 2012 entspricht (Gültigkeit der Kassenrichtlinie 2012 bis 31.12.2016).

Ferner garantieren wir, dass die Registrierkasse derart umgerüstet werden kann, dass sie spätestens per 1.1.2017 der Registrierkassensicherheitsverordnung entspricht".

Datum:

Unterschrift:

Firmenstempel:

***BAR-Umsätze:** Als Barumsätze gelten nicht nur Einnahmen in Form von "barem Geld", sondern auch Zahlungen mit Bankomat- oder Kreditkarte, andere elektronische Zahlungsformen (wie z. B. Paylife Quick), Bezahlungen mit Gutscheinen, Bons und Geschenkmünzen.
Keine Barumsätze sind Zahlungen mittels E-Banking oder Erlagschein.

Quellen:

Mitschriften bei der Infoveranstaltung der Berufsgruppe der Energetiker - WKO Wien am 10. November 2015
Info-Heft "Registrier-Kassen-News Exklusiv" der WKKO Wien
<http://www.jusline.at>

Die Autorin und der ÖBK übernehmen keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereitgestellten Inhalte.

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
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.darmprobleme.at
1020	Wien	Kovacs	Otto	Rustenschacherallee 34-36/4/23	0676 43 20 755	info@everydaybalance.at	www.everydaybalance.at
1020	Wien	Picolin	Marianne	Haidgasse 6	0664 44 99 700	mariannepicolin@hotmail.com	www.kinesiologie-austria.com
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.musikkinesiologie.at
1060	Wien	Salomon	Patricia	Schmalzhofgasse 20/15	0664 12 24 226	patricia.salomon@aon.at	members.aon.at/patricia.salomon
1070	Wien	Friedl	Beatriz	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
1080	Wien	Gradwohl	Peter	Florianigasse 33	0664 174 666 8	peter.gradwohl@chello.at	www.scell.at
1080	Wien	Knaus	Bernhard	Lerchengasse 6/10	0678 12 28 000	kinesiologie@bknaus.at	www.bknaus.at
1080	Wien	Stampfer	Magdalena	Maria-Treu-Gasse 2/2	0664 450 36 06	magdalena@praxis1080.at	www.magdalenastampfer.at
1090	Wien	Übel	Rudolf	Wilhelm-Exner-Gasse 2/20	0676 35 73 799	energy.zentrum@chello.at	www.energy-world.at
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	Wilhelm-Exner-Gasse 2/20	0676 92 29 152	energy.zentrum@chello.at	www.energy-world.at
1100	Wien	Trunk	Ute	Liesingbachstraße 15	0699 105 960 79	kinesiologie_trunk@gmx.net	
1110	Wien	Berta	Renate	Höfftgasse 12/2/1/3	0699 10 36 10 32	renate.bertha@gmx.at	
1110	Wien	Brauner	Sonja	Mühlsangergasse 44	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
1110	Wien	Gobauer	Sabine	Unter der Kirche 13/23	0681 201 74 891	sabine.gobauer@vitalerleben-wien.at	www.vitalerleben-wien.at
1120	Wien	Fürst - Osterbauer	Lydia	Schurzgasse 2	0676 940 89 69	lydia.fuerst@tele2.at	www.lydiafuerst.com
1120	Wien	Ichha	Ulrike	Flurschützstraße 36/12/46	0680 218 52 15	ulrike.ichha@utanet.at	www.kinesiologie-orthobionomy.at
1120	Wien	Lehner-Kampl	Gabriele	Münchenstraße 22	0676 73 83 551	office@energiemedizin.cc	www.energiemedizin.cc
1130	Wien	Christian	Gabriele	Seuttergasse 24/13	0664 12 58 143	info@spirit-kunst.at	www.spirit-kunst.at
1130	Wien	Engel	Raimund	Frimberggasse 6	01 879 38 26	raimund.engel@wso.at	www.physioenergetik.at
1130	Wien	Hodecek	Hubert	Hietzinger Hauptstraße 67/1	01 803 56 86	office@kinesiologiezentrum-team13.at	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1130	Wien	Langenberger	Irmgard	Wlassakstraße 99/65	0699 105 45 331	office@profemina.co.at	www.profemina.co.at
1140	Wien	Kreppel	Romana	Hietzinger Hauptstraße 67/1	0699 15 123 208	office@romanakreppel.at	www.romanakreppel.at
1130	Wien	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	Frimberggasse 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
1150	Wien	Naderer	Mona	Beingasse 23/9	0664 214 42 65	mona.naderer@chello.at	
1150	Wien	Tschernitschek	Thomas	Mariahilferstraße 136/3	0676 41 63 111	Thomas.Tschernitschek@aicg.at	www.mit-tschernitschek.at
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	Luftenteiner	Irmgard	Schulgasse 33	0650 480 14 11	irmgard.luftenteiner@gmx.at	
1180	Wien	Stern	Daniela	Bastiengasse 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	Jamig	Evelyn	Görgengasse 3/13	0688 86 96 492	evelyn.jamig@bewegungsreich.at	www.bewegungsreich.at
1190	Wien	Komnack	Sabine	Siolygasse 14	0699 1 925 11 24	sabine.komnack@chello.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@dasmeerwald.at	www.dasmeerwald.at
1230	Wien	Schreiber-Weiss	Elisabeth	Breitenfurter Straße 219	0664 453 94 36	elisabeth.schreiber-weiss@aon.at	www.elisabethschreiberweiss.at
2022	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
2130	Mistelbach	Barbara	Mayer	Am Schlossberg 27	0676 90 65 876	barbara@balanciert.at	www.balanciert.at
2136	Laa/Thaya	Hodecek	Margit	Stadtplatz 3	0699 123 43 163	margit@kinesiologie-hodecek.at	www.kinesiologie-hodecek.at
2230	Gänserndorf	Neubauer	Claudia		0676 690 92 05	praxis@kinesiologie-neubauer.at	www.kinesiologie-neubauer.at
2291	Lassee	Ordelt	Claudia	Wagramstrasse 22	0664 73 43 93 88	claudia.ordelt@gmx.at	www.kinesiologie-co.at
2301	Groß Enzersdorf	Baumbach	Regina	Mühlleitnerstraße 3	0676 62 63 732	regina.baumbach@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	Probstdorf	Russell	Marian	Probst Wittola-Str. 28a	0664 526 18 37	marian@russell.at	http://kinesiologie-unterwegs.russell.at
2301	Groß Enzersdorf	Semper	Brigitta	Prinz-Eugen-Straße 1b/3/6	0664 23 97 817	brigitta@semper.cc	www.kinesiologie.sempers.cc
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	Wukicsevit	Margit	Feuerwehrstraße	02235 42 688	margit.wukicsevit@aon.at	www.kinesiologie-und-nlp-im-team.businesscard.at
2340	Mödling	Luick	Forella Michaela	Achsenaugasse 22/3	0650 98 28 097	forella@mehrenergie.at	www.mehrenergie.at
2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	Gießhüblerstraße 68a	02236 22 044	sissypawel@hotmail.com	

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
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	Neurißstraße 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
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	office@gesundheitspraxis.com	www.gesundheitspraxis.com
2571	Thenneberg	Gabriele	Pleikner	Haus Nr. 244	0664 125 91 81	gabriele.pleikner@a1.net	
2601	Sollenau	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	
2700	Wiener Neustadt	Salomon	Patricia	Zehnergasse 22	0664 12 24 226	patricia.salomon@aon.at	members.aon.at/patricia.salomon
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	Haferbach	Bayrhofer	Irmgard	Kirchenplatz 8/3	0664 88 43 92 72	office@lebendig.cc	www.lebendig.cc
3400	Klosteneuburg	Bergler	Astrid	Beindelgasse 39	0664 301 77 46	astrid.bergler@aon.at	
3400	Klosteneuburg	Feldhofer	Margot	Leopold Weinmayerstr. 37/1	0676 93 89 044	margotfeldhofer@hotmail.com	www.margotfeldhofer.at
3400	Weidling/Klosterm.	Sattler	Anna	Tulpeng. 3	02243 37 411	anna.sattler@utanet.at	www.entwicklung-foerdern.at
3500	Krems	Schmatz	Stephanie	Franz Wissgrillgasse 7	02732 75 131	stephanie.schmatz@effata.at	www.effata.at
3524	Grainbrunn	Mayer	Angelika	Voitschlag 4	0664 91 25 402	office@kinesiologie-angelika-mayer.at	www.kinesiologie-angelika-mayer.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	
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	Blocher	Markus	Schmiedegasse 3	0660 40 40 700	info@gesundheitspraxis.at	www.gesundheitspraxis.at
4040	Linz	Krämer	Gerlinde	Am Hartmayrgut 5	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	Schlossweg 1/4	0680 14 36 196	office@musikinesiologie.at	www.musikinesiologie.at
4776	Diersbach	Weiße	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	Mehrbach	Beschließer	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	Mölkhofweg 5	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	Salzburg	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://nkstitute.at
5026	Salzburg	Neuhauser	Ilse	Josef-Thorakstr. 32/1	0680 134 00 80	ilseneuhauser@gmail.com	
5082	Grödig	Schusta	Barbara	Oberfeldstraße 42	0664 88 432 891	b.schusta@i-kom.at	www.brainlp.at
5111	Bürmoos	Döndü	Korkmazyürek	Dr. Eugen Zehme Straße 52	0676 688 04 98	dondu.korkmazyurek@gmail.com	
5201	Seekirchen	Malek	Sabine	Hechtstraße 10	0680 208 38 36	sabine@sabinemalek.com	www.sabinemalek.com
5203	Köstendorf	Helming	Pauline	Klein-Köstendorf 10/2	0676 76 03 882	pauline.helminger@gmail.com	www.paulines-gesundheitspraxis.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
5730	Mittersill	Kalkhofer	Maria	Burkerstraße 10/3	0660 37 777 31	office@kinesiologie-kalkhofer.at	www.kinesiologie-kalkhofer.at
5760	Saalfelden	Piffer	Erika	Pabing 110	0664 35 12 122	erika@piffer.at	www.leap-gehirnintegration.com
5760	Saalfelden	Queder	Brigitte	Uttenhofen 42	0676 75 42 482	b.queder@sbg.at	
5760	Saalfelden	Wolf	Helfried	Blattfeldstraße 38	0664 12 68 589	helfried.wolf@sbg.at	www.mutmachtstark.at
5760	Saalfelden	Wolf	Luise	Blattfeldstraße 38	0664 99 46 999	luise.wolf@sbg.at	www.mutmachtstark.at
6020	Innsbruck	Philipp	Michaela	Maria-Theresien-Straße 4	0650 32 42 536	Michaela.Phillipp@kinesiologie-innsbruck.com	www.kinesiologie-innsbruck.com

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
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
7161	St. Andrä/Zicksee	Holl	Ulrike	Hauptstraße 65	0676 377 64 66	ulrike.holl@gmail.com	www.leap-gehirnintegration.com
7400	Oberwart	Bencsics	Ursula	Schulgasse 9/ 2.Stock	0664 36 78 104	ub@kms.at	www.seminarimwohnzimmer.at
7433	Mariasdorf	Hoanzl	Silvia	Neustift	0664 522 97 79	silvia.hoanzl@gmx.at	www.kinesiologie-hoanzl.at
8010	Graz	Dillinger	Christian	Laimburggasse 3/2	0676 523 72 65	info@movinginstitut.at	www.movinginstitut.at
8010	Graz	Kenda	Elisabeth	Leonhardstr. 30	0676 43 80 771	praxis@bewegungsraume.at	www.bewegungsraume.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 Reichsstr. 48/2/6	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
8160	Weiz	Kresta	Verena	Birkenweg 2/1	0664 39 37 361	office@verena-kresta.at	www.verena-kresta.at
8200	Gleisdorf	Herz	Irene	Albersdorf 243	0664 73 88 22 22	irene.herz@gmx.at	
8511	Greisdorf	Dimai	Beate	Farmi 85	0676 49 64 167	beate.dimai@slichtgartl.at	www.slichtgartl.at
8521	Wettmannstätten	Prattes	Elke	Wohlsdorf 37	0664 22 51 404	elke.prattes@aon.at	
8600	Bruck an der Mur	Zöhrer	Helga	Fridrich Allee 8	0664 43 07 160	kinesiology@gmx.net	
8623	Marktgem. Aflenz	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	
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	Erlsberg 133	0650 413 79 46	chris.walt@gmx.at	
8990	Bad Aussee	Wach	Anna	Bahnhofstraße 115	0664 44 58 992	mail@annawach.at	www.annawach.at
9020	Klagenfurt	An der Lan	Irmingard 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	0678 12 28 000	kinesiologie@bknaus.at	www.bknaus.at
9020	Klagenfurt	Pfeifhofer	Josefine	Khevenhüllerstraße 30/7	0676 60 74 533	vayana@gmx.at	www.vayana.at
9212	St. Martin	Lehner-Kampl	Gabriele	Sekull 135	0676 73 83 551	office@energiemedizin.cc	www.energiemedizin.cc
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	lernpaedagogik@gmail.com	www.herta-meirer.at
D-81371	München/Sendling	Flechtenmacher	Dieter	Kidlerstrasse 1	+49 177 822 1374	office@flechtenmacher.net	www.flechtenmacher.net

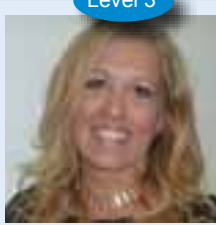
Der ÖBK freut sich, neue Mitglieder begrüßen zu dürfen:

Level 3



Maria Kalkhofer
Burkerstraße 10/3
5730 Mittersill
Mobil: 0660 37 777 31
office@kinesiologie-kalkhofer.at
www.kinesiologie-kalkhofer.at

Level 3



Pauline Helminger
Klein-Köstendorf 10/2
5203 Köstendorf
Mobil: 0676 76 03 882
pauline.helminger@gmail.com
www.paulines-gesundheitspraxis.com

Level 3



Mag. Luise Wolf
Blattfeldstraße 38
5760 Saalfelden
Mobil: 0664 99 46 999
luise.wolf@sbg.at
www.mutmachtstark.at

Level 3



Mag. Dr. Helfried Wolf
Blattfeldstraße 38
5760 Saalfelden
Mobil: 0664 12 68 589
helfried.wolf@sbg.at
www.mutmachtstark.at

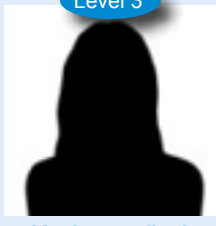
Level 3

Upgrade von
Level 2 auf
Level 3



Thomas Tschernitschek
Mariahilferstraße 136/3
1150 Wien
Mobil: 0676 41 63 111
Thomas.Tschernitschek@aigc.at
www.mit-tschernitschek.at

Level 3



Korkmazyürek Döndü
Dr. Eugen Zehme Straße 52
5111 Bürmoos
Mobil: 0676 688 04 98
dondou.korkmazyurek@gmail.com

Level 2

Martina-Isabell Racek
1140 Wien
Mobil: 0664 33 500 60

Level 2

Anna Puchtl
1040 Wien
Mobil: 0677 616 821 17

Level 2

Martina Schachner
8724 Spielberg
Mobil: 0664 911 25 00

Fördermitglied

Joanna Hölb
2500 Baden



Vorsitzender

Mag. Christian Dillinger
8010 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

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



Kassier

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



Stlv. Schriftführerin

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



Kooptiert

DI Bernhard Knaus
1080 Wien
Tel.: 0678 12 28 000
kinesiologie@bknaus.at



Schriftführer

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



Kooptiert

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

ÖBK **SERVICESTELLEN**

ÖBK-Beiräte in den Bundesländern:

ÖBK-Beiräte sind RepräsentantIn des ÖBK und AnsprechpartnerInnen für Mitglieder in den jeweiligen Bundesländern.

für Wien und Burgenland:

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



für Steiermark:

Mag. Christian Dillinger
8010 Graz
Tel.: 0676 523 72 65
info@movinginstitut.at



für Tirol und Vorarlberg:

Mag. Herta Meirer
9904 Thurn
Tel.: 0650 40 84 089
lernpaedagogik@gmail.com



für Salzburg u. Oberösterreich:

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



für Niederösterreich:

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



für Kärnten:

DI Bernhard Knaus
9020 Klagenfurt
Tel.: 0678 12 28 000
kinesiologie@bknaus.at



ÖBK Schaltstellen 2015

ÖBK Geschäftsstelle ÖBK Facebook

Mag. Silvia Konrad, Bakk
8054 Graz
Tel.: 0676 409 19 50
sekretariat@kinesiologie-oebk.at



Redaktion ÖBK-Zeitschrift "IMPULS"

Ulrike Icha
1120 Wien
Tel.: 0680 218 52 15
impuls@kinesiologie-oebk.at



ÖBK Homepage

DI Bernhard Knaus
1080 Wien
Tel.: 0678 12 28 000
kinesiologie@bknaus.at



ÖBK-Postadresse:

Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie (ÖBK), c/o Maga. Silvia Konrad, Kärntner Straße 457/1/7, 8054 Graz

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

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

Legende:



Ausbildung zur Gänze
vom Europäischen
Verband für Kinesiologie
anerkannt



Ausbildung zur Gänze
vom Österreichischen
Berufsverband für
Kinesiologie anerkannt



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

Touch for Health (TfH)



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

1020	Wien	Picolin	Marianne	www.kinesiologie-austria.com
1030	Wien	Rettenbacher	Winnie	www.winnirettenbacher.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
1110	Wien	Gobauer	Sabine	www.vitalerleben-wien.at
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	Baumbach	Regina	www.balance4u.co.at
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oekg.at
2304	Orth/Donau	Zobl	Ingmar Simon	www.ingmarzobl.at
2333	Leopoldsdorf	Wukicsevit	Margit	www.kinesiologie-und-nlp-im-team.businesscard.at
2340	Mödling	Luick	Forella Michaela	www.mehrenergie.at

2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
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	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
8010	Graz	Flechtenmacher	Dieter	www.flechtenmacher.net
8623	Aflenz	Prüller	Martina	
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
8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
8054	Graz	Konrad	Silvia	
8632	Gußwerk	Waxenegger	Ingrid	

Three In One Concepts™ (3in1™)



Three In One Concepts™ ist eine von Gordon Stokes und Daniel Whiteside 1983 geschaffene Methode zur Bewältigung von negativem emotionalem Stress. Der Inhalt basiert auf Ergebnissen der Gehirnforschung, kombiniert mit asiatischen und westlichen Methoden der Stressbewältigung. Der Fokus von Three In One Concepts™ liegt beim Aufarbeiten von jenen negativen, emotional prägenden Situationen, die unsere Wahlmöglichkeiten auch jetzt noch einschränken und unsere „Glaubenssysteme/Denkmuster“ formen. Mittels präziser Muskeltests wird negativer Stress aufgezeigt, um Blockaden in der Kommunikation zwischen Körper, Emotionen und Gehirn zu erkennen und zu lösen.

4060	Leonding	Lehner	Johanna	www.liklakaustria.com
4963	St. Peter/Hart	Fink	Gabriele	www.finkin.at

9020	Klagenfurt	Goritschnig	Eveline	www.eveline-goritschnig.at
9020	Klagenfurt	An der Lan	Irmgard Carina	www.i-can.at

Hyperton-X (HT-X)



Der Name Hyperton - X leitet sich von der Erkenntnis ihres Begründers, Frank Mahony, ab, dass hypertone, verspannte Muskulatur tiefgreifende Auswirkungen auf die Integration von Körper und Geist hat. Das verspannte Gewebe behindert die simultane Verarbeitung ankommender Information, bedeutet Erhöhung des Stresspotenzials, Disharmonien im geistig-körperlichen Wohlbefinden und eine Blockierung körpereigener Fähigkeiten. Die Identifizierung von verspanntem Gewebe, die adäquate Entspannung desselben und damit die Auflösung dieser Störungen sind die Themen dieser Arbeit.

2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	
4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	www.lichtblicke4you.at
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	www.kinesiologie-mw.at
4782	St. Florian bei Schöding/Inn	Scharinger	Renate	

6152	Trins in Tirol	Krakers	Mimy	
6176	Völs	Gstrein	Ferdinand	
8010	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.

1020	Wien	Picolin	Marianne	www.kinesiologie-austria.com
1180	Wien	Luftensteiner	Irmgard	
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oekg.at

2301	Groß-Enzersdorf	Baumbach	Regina	www.balance4u.co.at
2304	Orth/Donau	Zobl	Ingmar Simon	www.ingmarzobl.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	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
------	------	--------	--------	---------------------------

8010	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.

8060	Leonding	Lehner	Johanna	www.liklakaustria.com
------	----------	--------	---------	-----------------------

Holleis-Methode



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

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

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

Integrierte Wahrnehmungskinesiologie® (IWK®)



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

8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
------	------	-----------	-----------	-----------------------

Kinesiologie nach Dr. Klinghardt®



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

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

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

Mensch Sein Kinesiologie (MSK)



MSK ist die Essenz aus Do-Ri Amtmanns Arbeit mit Kinesiologie nach mehr als 28 Jahren. Das Ziel der Kurse ist, die Lebensenergie durch entsprechende Übungen so zu aktivieren, dass Menschen ihre Talente zum Wohle aller einsetzen können. Die Energiesysteme des Körpers werden auf persönliche Anliegen und bestimmte Ziele balanciert, wobei das Verstehen der emotionalen Komponente der Meridiane eine wichtige Rolle spielt. „MSK, sagt Do-Ri, bringt Menschen so in Bewegung, dass sie die Gnade Gottes zur Heilung empfangen können und letztlich ihr Leben dem Plan Gottes freudvoll unterordnen.“

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

2511	Pfaffstätten	Hawlicek	Peter	
------	--------------	----------	-------	--

Musik-Kinesiologie® (MK)



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

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

4710	Grieskirchen	Hörtenhuber	Helmut	www.musikkinesiologie.at
------	--------------	-------------	--------	--------------------------

Neuroenergetische Kinesiologie (NK)



NK 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 Elemententstung u. a. m. findet dies Ausdruck in dem logisch aufgebauten und sehr effektiven System der PSK.

1180	Wien	Luftensteiner	Irmgard	
2285	Breitstetten	Bichler-Lajda	Susanne	www.oekg.at
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oekg.at

2301	Groß-Enzersdorf	Picolin	Marianne	www.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.oekg.at
2380	Perchtoldsdorf	Neumann	Karin	www.karin-neumann.at

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

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



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

5082	Grödig	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
------	--------	---------	---------	--

Stress-Frei-Leben® (SFL)



Stress-Frei-Leben ist eine integrative Methode, die sehr sanft, rasch und effizient Blockaden und negative Glaubensmuster lösen hilft, die durch starke und/oder lang andauernde Belastungen entstanden sind. Sie setzt sich aus drei Elementen zusammen: • Kinesiologische Testmethoden • Klopfakupressur-Technik • bewusste, positive, neue Entscheidungen. Dadurch stellen sich Entspannung, Gesundheit und Ausgeglichenheit als unser natürlicher Zustand ganz von selbst wieder ein.

1130	Wien	Schmidt	Ewi	www.stress-frei-leben.at
------	------	---------	-----	--



**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

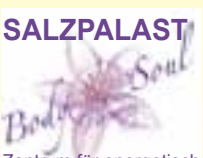
SCHUHE
STÜHLE
BETTEN
SCHLAFSOFA

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 Mengersdorf 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

...oral? Natur einfach gut tun!
Aura-Soma®, Farbpflegetechnik,
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



Mitgliedschaft

ÖBK Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

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	Fördermitglied-schaft
Jahresbeitrag	€ 135,-	€ 65,-	€ 25,-	€ 25,- gerne auch mehr
Voraussetzungen	So kann der ÖBK gewährleisten, dass seine Mitglieder in ihrer kinesiologischen Arbeit den Qualitätskriterien entsprechen: Sie haben mindestens 500 durch den ÖBK anerkannte Kinesiologieausbildungsstunden oder mindestens eine vom ÖBK anerkannte abgeschlossene Kinesiologieausbildung mit zumindest 150 Kinesiologieausbildungsstunden. Für die berufliche Ausübung ist ein Gewerbeschein zu lösen, um die gewerberechtlichen Voraussetzungen einer selbständigen Tätigkeit zu erfüllen.	Sie erfüllen im Augenblick noch nicht die erforderlichen Kriterien für Level 3 oder befinden sich noch in der Ausbildung.	Sie befinden sich in einer durch den ÖBK anerkannten Ausbildung. Ihr Ziel ist, sich innerhalb von 3 Jahren auf Level 3 upzugraden.	Sie wollen die Kinesiologie, ihre Entwicklung und Verbreitung in Österreich unterstützen.
	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	So können Sie Ihren Klienten bestätigen, dass Sie als Mitglied hohen Qualitätskriterien entsprechen: Berechtigung zur Verwendung des ÖBK-Logos.	-----	-----	-----
ÖBK Praxisfolder	Berechtigung zum Erwerb und zur Verwendung der ÖBK Praxisfolder: Der ÖBK hat extra für Sie auf dem ansprechenden Folder einen Platz freigelassen, wo Sie die Möglichkeit haben, Ihren Praxisstempel anzubringen.		-----	-----
	Anlässlich der Begründung Ihrer Mitgliedschaft erhalten Sie einmalig 50 Stück kostenfrei.			
ÖBK "Messehunderter"	Berechtigung zur Nutzung für Kinesiologieveranstaltungen.		-----	-----
Generalversammlung des ÖBK	Stimmrecht in der jährlichen Generalversammlung des ÖBK.	-----	-----	-----
Laufzeit	Ein Jahr, automatische Verlängerung für ein weiteres Jahr.			
			... jedoch begrenzt auf maximal 3 Jahre.	
Beendigung	Schriftliche Kündigung für das Folgejahr bis 30. November des laufenden Jahres.			
Bezahlung des Mitgliedsbeitrages	Bitte immer bis spätestens 31. Jänner für das aktuelle Jahr auf das Konto des ÖBK bei der Raiffeisenbank Kleinmünchen Linz, BLZ: 34226, Ktnr.: 332387 IBAN: AT943422600000332387 BIC: RZOOAT2L226			
Spenden	Wir freuen uns auch über jeglichen Beitrag, mit dem Sie die Arbeit des ÖBK unterstützen und danken Ihnen dafür.			



ÖBK Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

Was bietet der ÖBK?

ÖBK LEISTUNGSPROFIL

Was bietet der ÖBK?

- laufende Angebote für alle Mitglieder (z. B.: Jour fixe in Wien)
- Weiterbildungsangebote für alle Mitglieder
- Wir setzen uns aktiv für das Berufsbild KinesiologInnen im Rahmen der WKÖ ein.
- Wir arbeiten an einer soliden rechtlichen Grundlage für den Beruf Kinesiologie in Zusammenarbeit mit Rechtsberatern und Fachleuten aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Lebens- und Sozialberatung und Supervision.
- Wir sind international vernetzt und arbeiten an weiteren intensiven Kontakten.
- Wir sind aktiv in der WKÖ für die Kinesiologie positioniert.
- Wir sind das verbindende Glied zwischen allen kinesiologischen Methoden und Ausbildungsschulen.
- Wir bieten professionelle Ansprechpartner.
- Vertretung und Beratung der Mitglieder
- Unsere Internet-Präsentationsplattform für unsere Mitglieder erreicht durchschnittlich 900 Pageviews / 190 Visits täglich.
- Mit unserer Servicestelle stehen wir für Ihre Anfragen gerne zur Verfügung.
- unsere Berufsgruppen Zeitschrift IMPULS als präsentatives Medium für unsere Mitglieder
- ÖBK Folder zur professionellen Verwendung für unsere aktiven Mitglieder
- ein Netzwerk zwischen Mitgliedern und Kinesiologie-Interessenten
- Unsere Mitglieder sind professionell und qualitativ geprüfte KinesiologInnen.
- Unsere Mitglieder erkennt der Kunde über das ÖBK-Zertifikat und dem ÖBK Mitgliedsausweis.
- Mit dem ÖBK-Mitgliedsausweis erhalten unsere Mitglieder Vergünstigungen bei verschiedenen Angeboten.

Wir laden alle KinesiologInnen ein, sich aktiv dieser neuen, kraftvollen Bewegung anzuschließen und mit Ideen und Impulsen zu unterstützen.

Unser Ziel ist, durch entsprechende Qualitätssicherung und ein klares Berufsbild, die Seriosität und Effektivität unserer Leistungen für eine breitere Öffentlichkeit transparent zu machen.

Durch aktive Mitarbeit in Arbeitskreisen, bieten wir Vertretern der verschiedenen Methoden, sich kreativ einzubringen und gemeinsam die Zukunft der Kinesiologie zu gestalten. Nützen wir doch Synergien, um uns als kompetente, leistungsstarke Berufsgruppe in der Öffentlichkeit zu präsentieren!

Arbeitskreise:

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

ÖBK - für alle KinesiologInnen und alle Kinesiologiemethoden



ANMELDEFORMULAR

Vers.: Feb. 2012

ÖBK Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

Mitglied Nr. (wird vom ÖBK ausgefüllt)

Titel
Name
Straße
Telefon
Hauptberuf

Vorname
PLZ
Fax
E-Mail

Geb. Datum
Ort
Mobil
Homepage

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

- ☐ **Level 3** (Mitgliedsbeitrag: € 135,-/Jahr) ☐ **Level 2** (Mitgliedsbeitrag: € 65,-/Jahr) ☐ **Level 1** (Mitgliedsbeitrag: € 25,-/Jahr)
- ☐ **Fördermitglied** (Mitgliedsbeitrag: € 25,- oder mehr/Jahr)

Meine abgeschlossenen Kinesiologieausbildungen:	Meine Kinesiologiefortbildungen:	Meine sonstigen Aus- und Weiterbildungen
Die Aufstellung der Kurse und kopierten Kursbestätigungen lege ich bei.		

Ich möchte mit folgenden kinesiologischen Angeboten in die offizielle Adressliste des ÖBK aufgenommen werden:

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

Einverständniserklärung

- ☒ Ich bestätige, dass die oben angeführten Angaben der Richtigkeit entsprechen.
- ☒ Ich anerkenne die **ÖBK-Statuten*** und die **ethischen Grundwerte in der Kinesiologie***.
- ☒ Ich habe mich mit den Bestimmungen zur Benutzung des **ÖBK-Logos*** (Level 3) und jenen zur Nutzung des **ÖBK-Folders*** (Level 3, Level 2) vertraut gemacht und stimme diesen zu.
- ☒ Ich erkläre mich bereit, meine Mitgliedsbeiträge verlässlich bis spätestens 31. Jänner des aktuellen Jahres auf das Konto lfd. auf **Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie, bei der Raiffeisenbank Kleinmünchen Linz, IBAN: AT94342260000332387 BIC: RZOOAT2L226**, 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



1030 Wien, Ungargasse 12/1-3
office@aura-soma-oesterreich.at
Tel. 01815 03 49-0, Fax DW 33



www.esencia-natural.at

Distribution für Aura-Soma® Produkte in Österreich



Esencia Natural 

„Animal Wellbeing & Australian Bush-Flowers“ mit Kerrie Searle

Im diesem Seminar verbindet **Kerrie Searle** ihr Wissen und ihre Erfahrungen als Tierkommunikatorin mit der tiefen Wirkung der **Australischen Busch-Blüten Essenzen**.

Mit deutscher Übersetzung

Aus dem Inhalt:

- Wirkungsweise der Essenzen an Tieren
- Einstieg in die Tierkommunikation
- Kriterien der Wahl eines Tier
- Lösen von Ängsten / Ein neues Zuhause
- Tiere im Seniorenalter / Übergang u. Trauer



Wann:

12. + 13. März 2016

Wo:

ARION Cityhotel Vienna, 1100 Wien

Kursgebühr:

EUR 380,- Frühbucherpreis

Bei Anmeldung & Bezahlung bis 12. 2. 2016, danach EUR 440,-



**AUSTRALIAN
BUSH FLOWER
ESSENCES®**

**INFO: Esencia Natural • Aura-Soma®- und Blütenessenzen-Zentrum
1030 Wien, Ungargasse 12/1-3 • Tel. +43 1 815 03 49-0 • Fax DW 33
office@esencia-natural.at • www.esencia-natural.at**



METATRON APOTHEKE

Homöopathie, Spagyrik, Blüten u.a.



Mag. Martin Sommergut
Physioenergetiker
m.sommergut@metatron-apo.at



Mag.^a Annemarie Claucig
Physioenergetikerin
office@metatron-apo.at



Heidi Emminger
Physioenergetikerin i.A.
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

