

Nr. 39 / 1. Halbjahr 2018

Schutzpreis € 7,--

IMPULS



DAS MAGAZIN DES ÖSTERREICHISCHEN BERUFSVERBANDES FÜR

KINESIOLOGIE

KinesiologInnen
in Ihrer Nähe

Kinesiologielehrgänge

Kinesiologieübungen

Thema

OBEN - UNTEN

IHR
persönliches
Exemplar

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

„Unsere KinesiologInnen sind Profis.“



Vertrauen
Qualität
Sicherheit

zertifizierte
Aus- und
Weiterbildungen



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

www.kinesiologie-oebk.at

Wo bitte bleibt das Bauchgefühl, Mister Spock?

... Das hätte ich mir nie gedacht, dass ich diese Entscheidung treffen würde ...

... Ich habe gar nicht überlegt, sondern mich dazu entschlossen ...

... Nach Abwägung aller Fakten bin ich zu einer Entscheidung gelangt ...

Solche oder ähnliche Aussagen, kennen wir doch. Wie oft haben wir Entscheidungen zu treffen, die nach einem gedanklichen Hin und Her sachlich-logische Überlegungen oder Abwägungen verlangen. Und manchmal siegt jedoch das Bauchgefühl, wo die Kriterien für eine Entscheidung oft nicht erklärbar und nachvollziehbar sind. Aber wir sind sicher und sehen es bestätigt, dass diese Bauchentscheidung die richtige war. ...

„Balance“ bezeichnet ein Gleichgewicht

Oben so wie unten. Eine Balance zwischen Kopf- und Gefühlsentscheidungen wäre ideal: Analytische Gedanken aus unserem Gehirn entstehen im Einklang mit dem Bauchgefühl. Für Mister Spock vom Raumschiff Enterprise unvorstellbar. Der arme Mr. Spock! Absolut gefühlsfrei, ein ausschließlich „verkopft“ Lebewesen, das Gefühle wie Freude, Liebe, Empathie, aber auch Angst und Traurigkeit nicht spüren, daher damit nichts anfangen kann und nur auf der Basis „verkopft-analytischer“ Gedanken entscheidet.

Erst auf Grundlage dieser Balance zwischen oben und unten, zwischen Kopf und Bauch, zwischen Geist und Materie wird's möglich: Im Gleichklang zu sein zwischen Analyse und Gefühl, zwischen Hirnwindungen und den beinahe gleich aussehenden Windungen unseres Darmes. Und dann noch zusätzlich mit beiden Beinen im Leben zu stehen, sozusagen „gut aufgestellt“, wo wir verwurzelt sind – zentriert und geerdet – um von da aus mit unseren Visionen und Gedanken über uns hinauszuwachsen. Die Fähigkeit, vernetzt zwischen unserem Denken, Fühlen und Handeln zu jonglieren, ist es vielleicht, die unser menschliches Leben ausmacht. Überlegungen zu reflektieren, mit dem Bauchgefühl abzugleichen und aus unserer Mitte heraus zu entscheiden: Fühlen – Denken – Handeln und nicht in der Reihenfolge Handeln – Fühlen – Denken ...

Analyse und Intuition, Trennung und Verbindung

In unserem kinesiologischen Alltag begegnen wir immer wieder der Herausforderung, sowohl einem analytischen Zugang zum Ablauf einzelner Arbeitsschritte als auch die emotionale Nähe zu unseren KlientInnen zu halten. Wir leiten den energetischen Prozess in unserer Arbeit. So benötigt es in gleichem Maße gedankliche wie auch gefühlsbetonte Fähig- und Fertigkeiten. Ein ausschließlich „kopfiges“ Arbeiten macht genauso nur den halben Erfolg einer kinesiologischen Balance aus wie ein „Nur-Aus-Dem-Bauch-Heraus“ Arbeiten. Verbindung ist angesagt, den Spagat zwischen Geist und Körper zu schaffen, wird am ganzheitlichen Erfolg der Arbeit spürbar. Die Traditionelle Chinesische Medizin meint, „... eine gute Verbindung zwischen Gehirn und Herz wird durch ein Strahlen im Antlitz sichtbar ...“. Was benötigt es mehr! Emotion wird oft als der Kitt zum Lernen bezeichnet. Soll heißen, erst was dem Kognitiven Sinn und Bedeutung gibt, nehmen wir gerne an und kann unser Leben positiv verändern.

Genug Themen also, der Balance von „Oben“ und „Unten“ viel Platz einzuräumen.

Und so haben sich wieder Autorinnen und Autoren Gedanken gemacht, ihr Herz sprechen lassen und interessante Artikel rund um Themen geschrieben, die sich in den Kreis der Dimension „Oben und Unten“ einordnen lassen: Von der Energie der Akupunkturmeridiane, über die Verbindung von Denken und Fühlen, Gehirn und Körper, zu Körpersymptomen, zum Thema Symbolik, zu geistiger und körperlicher Nahrung bis hin zu angrenzenden Gebieten der Energetik, um nur einige zu nennen.

So hoffe ich, dass Sie, liebe Leserinnen und Leser, in den folgenden Artikeln Neues und Interessantes entdecken, sich davon berühren lassen und vieles in Ihr tägliches Leben integrieren können.

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.)

Postadresse: Feierfeilstraße 3, 2380 Perchtoldsdorf, E-Mail: sekretariat@kinesiologie-oebk.at, Tel.: 0676/409 19 50

Redaktion, Grafik, Marketing, Anzeigenverkauf: Ulrike Icha, E-Mail: impuls@kinesiologie-oebk.at, Tel.: 0680 218 52 15

Lektorat, technische Fragen, Facebook: Bernhard Knaus, E-Mail: kinesiologie@bknaus.at

Druck: Schmidbauer Druck Ges.m.b.H., Wallstraße 24, 8280 Fürstenfeld **Titelbild:** Roman Icha

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 2018

Abgabeschluss für Manuskripte ist der 30. Juni 2018

INHALT



Foto: © Roman Icha

Abgabeschluss für Manuskripte und Schaltungen: 30. Juni 2018

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.



3 oben und unten

Vorwort von Christian Dillinger

6 Oben und Unten

von Do-Ri Amtmann

9 Akute Selbstversorgung mit der Tibetischen Acht

von Alexandra Gander

14 Oben oder Unten - Links oder Rechts

Augenzugangshinweise und ihre Bedeutung für eine erfolgreiche Kommunikation

von Barbara Schusta

16 Emotionen als Wegweiser für unser Leben

Die Verbindung von Denken und Fühlen

von Mag. Sabine Seiter

20 Jutta-Lutz-Fonds

Die erfolgreiche Umsetzung eines Kinesiologie-Projektes

von Zahra Konté

22 Die Neurowissenschaft der Meditation

von Dr. Manuela Lenzen

26 Oben - Unten

Wie sich Gedanken auf unseren Körper auswirken

von Mag. Herta Meirer

28 Warum verwechseln Menschen immer wieder links und rechts, aber selten oben und unten?

von Maria Obermair

32 Elektrosensibilität

Greifen beim Mobilfunk biologische Wirkmechanismen?

von Prof. Dr. theol. habil. Werner Thiede

36 Die SIRTFOOD-Diät - aus Romana's Balance-Küche

von Romana Kreppel

40 Oben und Unten

Die Nahrungsmittel, die wir "oben" einfüllen, kommen "unten" verändert wieder heraus.

von Romana Kreppel

42 Spirituelle Symbole

Die Ausrichtung eines Symbols nach OBEN oder UNTEN: am Beispiel des Pentagramms

von Ulrike Icha



- 45** OBEN und UNTEN aus
Feng Shui Sicht
von Mag. Patricia Salomon

- 46** DOWN under
Was tun gegen Regelschmerzen?
von Katharina Salomon

- 48** Kinesiologische Übung:
Die Beckenschaukel
von Patricia Salomon

- 49** Wirbelsäulen-
Gelenkskorrektur
nach Breuss-Dorn-Fleig
von Gabriele Pleikner

- 50** Die Atmung
Ein rein technisches
Zusammenspiel zwischen
oberen und unteren Atemwegen
oder doch mehr?
von Pauline Helminger

- 52** Mycotherapie bei
Immunschwäche
von Dr. rer. med Dorothee Bös

- 58** Funktionsgesundheit
sehr einfach erreichbar
Biokybernetik nach Smit
*von Eduard Überbacher und
Marianne Weiß*

- 60** RAUF und RUNTER
Das Oben und Unten in der
Zahlenwelt
von Karin Ergott

- 62** Von Unten nach Oben -
oder doch umgekehrt?
Oben/Unten - eine der
3 Dimensionen, die uns im
Raum ausrichtet
von Ursula Bencsics, Ursula Waldl

- 65** Als sich der Himmel
zur Erde öffnete
von Do-Ri Amtmann

- 66** ÖBK-Fortbildung
ÖBK-Generalver-
sammlung Neuwahl
des Vorstandes
von Monika Übel-Helbig

- 69** Neuigkeiten von
EDU-Kinestetik und
Brain Gym®
von Maria Obermair

- 69** Rückblick:
Pinzgauer Herbstmesse
von Doris Stärz

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

- 72** Neue Mitglieder des ÖBK

- 73** ÖBK-Organisation
Vorstand - Beiräte - Servicestellen

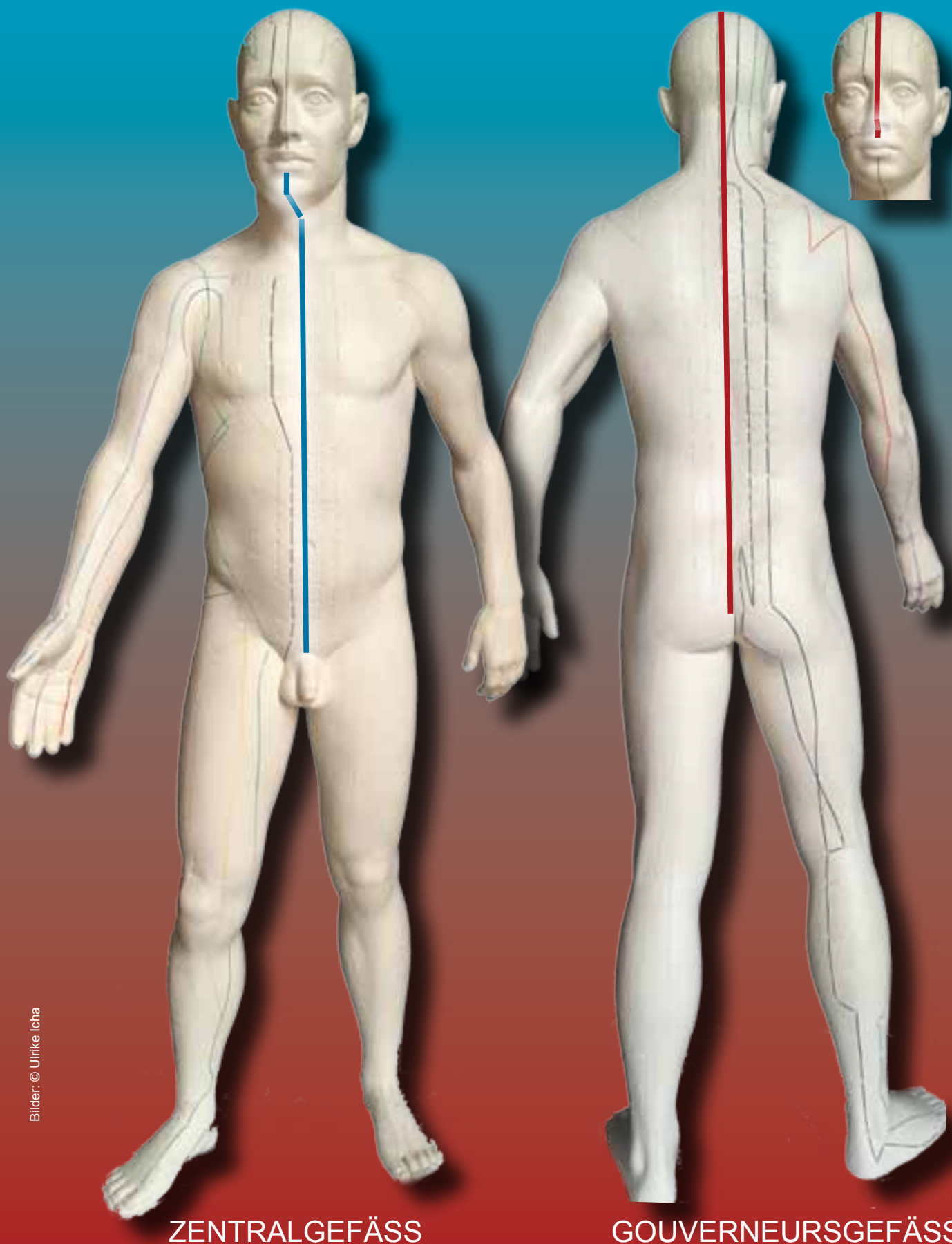
- 74** ÖBK-Kursanbieter
[Kinesiologie-Ausbildungen](#)

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

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

OBEN - UNTEN

Text: Do-Ri Amtmann



Bilder: © Ulrike Icha

ZENTRALGEFÄSS

GOVERNEURSGEFÄSS

"Oben fit und unten dicht –
mehr wünsch ich mir
für's Alter nicht."

Dies war der erste Spruch, der mir im Internet zum Thema „Sprüche oben/unten“ begegnete. Doch dann wurde es besser:

"Man kann nicht ganz oben
sein, ohne zu wissen, wie
es ganz unten ist."



"Auf dem Weg nach oben
fängt man am besten
unten an."



"Wer glaubt, ganz oben
zu sein, ist schon auf dem
Weg nach unten."

Plácido Domingo



Wer niemals ganz unten
war, kann auch nicht
beurteilen, was es heißt,
oben zu sein."



"... Mal ist man oben, mal
auch unten,
ein Glück, wer einen
Mensch gefunden,
der ihn von unten holt
nach oben, den Menschen
sollt' man immer loben!"



"Wer nie verliert, hat den
Sieg nicht verdient."

Lied von Udo Jürgens

Quellen: spruch-archiv.com

Nach acht Jahren (!) ergibt sich endlich für mich die Gelegenheit, an den Artikel von der Impuls 22/2009 anzuknüpfen. Der Titel damals:

***Tohuwabohu herrscht, weil jeder in
seiner Wahrheit lebt.***

Wer von Euch erinnert sich denn noch daran? In all den Jahren war er mir eine gute Hilfe, Menschen bei ihrer Suche nach *Mehr* beim Finden zu unterstützen. Aus meiner heutigen Sicht schrieb ich zu diesem Thema eher vorsichtig. Denn das mit der Wahrheit ist ja so eine Geschichte und schließlich traute ich mich damals nicht, jemandem „zu nahe zu treten“. Doch das hat sich mittlerweile geändert.

Interessant war für mich auch, dass mich nur Wenige danach fragten, was ich mit der Wahrheit konkret meine. Bei diesen Menschen durfte ich dann auch konkret werden, was sich bis zum heutigen Tag als Segen herausgestellt hat. Doch bevor ich damit beginne, dieses heiße Eisen in der IMPULS-Zeitung anzufassen, bringe ich zwei unverfängliche Aufwärmrunden – nützlich für alle.

I. Das Kleine 1x1 der Zentrierung

Oben/Unten ist in der **Edu-Kinesthetik** von Dr. Paul E. Dennison eine von drei Dimensionen der Zentrierung, die in Balancen berücksichtigt wird. Ich habe die Dimensions-Balance gerne erklärt mit dem Wuchten eines Reifens, der dadurch auch bei hohen Geschwindigkeiten rund und ruhig laufen kann.

Für Oben/Unten sind zwei Meridiane zuständig – das **Zentral- und Gouverneursgefäß**. Sind sie nicht in der Ordnung, zeigt das der Körper durch eine schlechte, oft in sich zusammengesunkene Haltung.

Wird man aufgefordert: „Steh gerade!“ richten wir zwar den Oberkörper auf, aber solange wir bewusst gerade stehen, reduziert sich die Denkleistung. Fangen wir wieder an zu denken, sinken wir auch wieder langsam in uns zusammen.

Schließlich gibt es ja einen Unterschied zwischen „Haltung haben“ und „Haltung machen“: Fehlt die Energie im Zentral- & Gouverneursmeridian, müssen wir Haltung **MACHEN**. Doch im Alltag hält das nicht lange, weil dies die Konzentration auf anderes mindert. Nicht nur die Atmung ist eingeschränkt, Haltung **MACHEN** kommt meistens steif und gekünstelt bei anderen an.

Sind die beiden Steuermeridiane in der Balance, **HABEN** wir Haltung. Wir stehen gerade und aufrecht, ohne dass die Haltung Energie abzweigt. Die Atmung ist fließend, wir „dürfen auch gesehen werden“. Es gibt nichts, was zu verstecken wäre.



Die Haltung ist sichtbares Zeichen vom Leben zwischen Oben/Unten

Ist das **Gouverneursgefäß** betroffen, kommt es zu Rückenbeschwerden und/oder auch zu Schlafproblemen. Einschlafen, durchschlafen oder morgens erfrischt aufstehen kann problematisch sein.

Ist das **Zentralgefäß** betroffen, zeigt sich dies durch Schulter- & Nackenprobleme, aber auch durch Müdigkeit während des Tages.

Besonders schlimm ist jemand dran, der **beide Steuermeridiane** aus der Balance hat. Bei diesen Menschen wirkt sich die fehlerhafte Dimension Oben/Unten 24 Stunden negativ aus mit bereits erwähnter Symptomatik.

Ein bisschen Praxis gefällig?

1. Wahrnehmung:

Stehe aufrecht und locker, achte auf Deine Haltung, wie sie jetzt soeben für Dich bequem ist. Dann richte Dich auf, sodass Du vom Scheitel her einen Zug nach oben spürst, der Kopf und Wirbelsäule gerade richtet.

Das ist Haltung **MACHEN**.

Wie lange hältst Du das wirklich durch? Was macht die Atmung?



2. Führe nun die Oben/Unten Zentrierung durch



UNTEN: Erdknöpfe für das Zentralgefäß

Berühre mit zwei Fingern der einen Hand den Rand des Schambeins und mit zwei Fingern der anderen Hand den Punkt unterhalb der Unterlippe.

Dauer: mindestens 2 Minuten

OBEN: Raumknöpfe für das Gouverneursgefäß

Berühre mit zwei Fingern der einen Hand das Steißbein und mit zwei Fingern der anderen Hand den Punkt oberhalb der Oberlippe.

Dauer: mindestens 2 Minuten

Nähere Infos und genaue Anleitungen zu den Übungen findest du auf YouTube. Schaue unter: Energie durch Bewegung DoRiAmtmann.



3. Wahrnehmung:

Vergleiche nun Deine Haltung mit vorhin. Was ist anders beim lockeren und aufrechten Stehen?

Kannst Du vielleicht auch schon die Veränderung von Haltung MACHEN zu Haltung HABEN spüren?

Wie auch immer – das Aktivieren der Erd- & Raumknöpfe sollte öfter am Tag bzw. auch vor dem Schlafen durchgeführt werden. Probier's einfach aus – 2x täglich, es lohnt sich!

Hinweis: Punkt 1 – 3 kann auch im Liegen oder Sitzen durchgeführt werden. Meine Erfahrung dazu ist, dass sich die Haltung vom nur *Knotzen* können hin zum entspannten *Aufrechtsitzen* wollen verändert.

II. Die Verbindung zwischen Gehirn und Herz

Im Mudrabuch: „**Meinen Körper in meine Hände nehmen**“ von Kim da Silva finden wir dazu folgendes:

Es reicht nicht aus, dass Gehirn- und Herzhälften jeweils integriert sind. ... Ein Bild der Gesundheit entsteht, wenn Gehirn und Herz integriert (= rechts/links) UND verbunden (= oben/unten) sind. ... Das Gehirn ist die oberste Kommandozentrale, die die unzähligen Körperfunktionen steuert. Das Herz ist das Zentrum des wahren Wollens, des klaren Verstehens und des reinen Fühlens. Erfahrungen und Eindrücke gelangen über verschiedene Filter in unser Gehirn und werden in unserem Bewusstsein verarbeitet. Doch es gibt Momente, in denen wir überzeitliche Erkenntnisse gewinnen, die mit Worten nicht zu erklären und logisch nicht nachvollziehbar sind. Trotzdem wissen wir, dass sie richtig sind. Woher haben wir diese Überzeugung? Sie kommt allein aus dem Herzen.



Schon gehört? „**Der wahre Verstand sitzt im Herzen.**“ Somit ist das Gehirn nur ausführendes Organ von dem, was vom Herzen nach oben ins Gehirn gelangt. Daher ist diese Oben/Unten Verbindung meines Erachtens für ein wahrhaft sinnerfülltes Leben sehr wichtig.

Manche Menschen haben ihr Herz mit einem Panzer umgeben, um sich vor weiteren Verletzungen zu schützen. Doch

das hat auch einen Preis! *Warum?*

Auf Organebene ist das Herz jene Instanz, über die die für uns unsichtbare Welt mit uns kommuniziert. Ob wir sie schon wahrhaben wollen oder nicht, sie ist da, unabhängig vom Entwicklungsstand eines Menschen.

Doch wenn unser Herz „verschlossen wie eine Konservendose“ ist, nehmen wir die Impulse nicht so wahr, die für ein friedvolles und sinnerfülltes Leben notwendig wären. Denn das wirkliche Leben, das wir mit dem Herzen wahrnehmen können, sollte umgehend in die konsequente Umsetzung münden.

Fehlt die Verbindung nach oben zum Gehirn auch noch, kommt es nicht zur Umsetzung. Zwischenzeitlich schlagen wir uns die Köpfe ein oder kommen auf andere sinnentfremdete Ideen, die uns selbst und anderen auch nicht gut tun. Und das nennen wir dann fälschlicherweise auch „Leben“.

Wieder ein bisschen Praxis gefällig?

Mudra für die Verbindung von Herz & Gehirn:

Hand: rechts

Beschreibung:
Daumennagelfalz
Zeigefingerseitig unter erstes
Zeigefingerglied mittelfingerseitig



Haltezeit: 7 Minuten,
mindestens 4mal täglich
Mindestabstand: 2 Minuten

Nutzen:
unterstützt die Atmung sowie die
Gehirn- und Herzintegration, fördert
die Flexibilität im Holz-Element und
die Konzentration im 6. Chakra

Geistiger Aspekt:
Wachsen in der Lebenskraft

III. Oben/Unten – das Leben im Himmel hier auf der Erde

Ich erspare uns hier das ganze Herumgeschwafel, das Gott nicht beim Namen nennt. Lange genug hab' ich es selbst getan, aber eines Tages war Schluss damit! Aus *kosmischer Urkraft und universeller Energie* wurde eines Tages, obwohl ich es nicht herbeigesehnt hatte, schlicht und einfach Gott.

Irgendwann kommt jeder Mensch in seinem Leben an Fragen, auf die es nur ein „Ich weiß es nicht.“ gibt, denn eine irdische Antwort würde sein Herz einfach nicht zu Frieden stellen. Das ist der Zeitpunkt, wo GOTT, der Schöpfer von allem und HERR der Menschen bei uns anklopft. So auch bei mir.

Nach acht Jahren (1993) meines persönlichen Kinesiologie-Weges bemerkte ich, dass sich eine für mich neue Welt auftun will. Ich habe vorher schon relativ lange viele Balancen und Übungen gemacht, um diese Türe fest geschlossen zu halten, schließlich bin ich ja ein realistischer Mensch und habe mit Hokuspokus nichts am Hut! Aber eines Tages reichte es Gott – ich bekam abends keine Luft mehr! Die folgenden zwei Nächte verbrachte ich mit Husten und stundenlangem Ringen nach Luft. Fritz, mein Freund half mir beim Atmen, indem er hinter mir stehend, meine Arme geduldig hochzog und senkte. ALLE Geschütze, die ich aus der Kinesiologie kannte, habe ich zum Einsatz gebracht – und NICHTS, wirklich NICHTS hat mir geholfen. Kein Punkt, keine Reflexzone, keine Altersrückversetzung, keine Übung, kein Mittel, kein Mudra und keine Affirmation – wirklich NICHTS!!

Als das ganze am dritten Abend um 22 Uhr wieder losging, sagte Fritz, dass wir jetzt zum Arzt gehen, denn das macht er nicht mehr mit. Auf die Idee, zum Arzt zu gehen bin ich selbst ja überhaupt nicht gekommen! Gesagt, getan – 10 Minuten später waren wir beim Gemeindearzt und nach einer Injektion bekam ich wieder Luft. Auf meine Frage, was ich denn habe, sagte er: „Das ist ein typischer Asthmaanfall.“ Ich: „Nein, das kann doch nicht sein, ich und Asthma – das geht ja gar nicht! Und außerdem, wie komme ich dazu? Ich lebe doch eh so gesund und balanciere mich ständig.“ Mit einem Spray für die Lunge und der Telefonnummer einer Selbsthilfegruppe gingen wir nach Hause, die Nacht war somit halbwegs erträglich.

„... und wer anklopft, dem wird aufgetan.“ Matthäus 7.8

Am nächsten Morgen blieb ich dann endlich doch zu Hause. Ich bat einen Schüler

von mir, in seiner Mittagspause „mit mir was zu machen“, denn ich bin mit meinem Latein am Ende und kann einfach nicht mehr. Roman sagte sofort zu. Als er kam, fand er ein Häufchen Elend vor. Ich saß da, schleimte und hustete vor mich hin und rang immer wieder hörbar nach Luft. Roman stand vor mir und ich weinte los.

Dabei sagte ich das erste Mal in meinem Leben aus tiefstem Herzen: „Bitte hilf mir!“ Das Besondere daran war, dass es mir das erste Mal völlig egal war, wie diese Hilfe auszusehen hat. Keine Kontrolle mehr, nichts mehr zum Bekritteln finden müssen, nichts mehr bewerten wollen, einfach nur HILFE, egal wie.

Roman setzte sich zu mir auf den Futon, hielt mich umarmt und kein einziges Kinesiologie-Werkzeug kam zum Einsatz. Er begann, mir von „Gott“ zu erzählen. Im Normalfall hätte ich ja wieder schlaue Sprüche dagegen gehabt, doch dazu fehlte mir erstens die Luft und zweitens war ich völlig frei von Eigendünkel, aber nur, weil die Kraft auch dafür nicht reichte.

„Wer Ohren hat zu hören, der höre.“

Markus 4.23

Ich hörte und verstand plötzlich alles, was Roman mir sagte. In mir breitete sich eine Ruhe aus, nach ca. fünf Minuten war das Husten vorbei, das Schleimen hörte nach weiteren wenigen Minuten auf und eine weitere Viertelstunde später konnte ich das erste Mal nach vier Tagen wieder tief durchatmen. Roman verließ mich wieder und ich fiel um wie ein Stück Holz in einen drei Stunden dauernden Tiefschlaf. Dann wurde ich munter, war gesund (!) und GOTT (!) in meinem Leben.



Roman & Do-Ri 2009

Diese Verbindung zwischen Oben/Unten hat Gott durch Roman hergestellt. Heute weiß ich, dass Gott sich dramatisch bemerkbar macht, wenn wir sein jahrelanges leises Werben erfolgreich ignorieren.

Gott drehte bei mir die Daumenschrauben durch Asthma so eng, dass ich nicht mehr selbst reden konnte, sondern nur noch in der Lage war, still zu sein und zu hören. Er wirkt dann auch durch

Menschen, über Roman erreichte ER mich im Jahre 1993.

Was war dann anders?

1. Ich verlor meine „eh schon durch Kinesiologie weich gewordene Resthärte“, die mir als solche vorher gar nicht bewusst war.

2. Ich erkannte, dass ich eine leise, ruhige Stimme in mir immer ignorierte. Daraus wurde dann:
"Ich will horchen und gehorchen – unverzüglich."

3. In meiner Arbeit mit Kinesiologie war nicht mehr ich der Zampano, sondern „Herr, Dein Wille geschehe.“ begleitet mich seither in all meinen Handlungen.

4. Heute kann ich sofort einen Schritt nach hinten tun, um Gottes Plan nicht zu verzögern. Nicht mehr ICH bin wichtig, sondern mein Bewusstsein ist auf die sog. Gesamtrücksichtnahme ausgerichtet.

In der Zwischenzeit sind 24 Jahre vergangen und ALLES hat sich in meinem Leben restlos zum Guten verändert. Wie das?

Es heißt ja: „**Wer Gott liebt (und mit IHM lebt), dem gereicht alles zum Guten.**“ Und so wurde durch Seine Gnade und Hilfe alles Schlimme aus meinem Leben zum Guten gewandelt – aus all den früheren Jahren und ebenso im aktuellen Lebensalltag – bis zum heutigen Tag.

"Was war denn so *schlimm* in Deinem Leben, dass es Gott dafür braucht, um Frieden zu haben?", könnte nun die Frage von Lesern sein.

Ich kann die Hämmer meines Lebens gerne kurz betiteln, für mich gibt es keine Geheimnisse mehr. Keine Perle fällt mir mehr aus der Krone, wenn ich von den damals noch schwarzen Seiten in meinem Leben spreche – in chronologischer Reihenfolge:

- Der ständige Verlust meiner Kätzchen aufgrund der vielbefahrenen Straße, wo wir wohnten
- Das plötzliche Ende meiner 5jährigen Ballettausbildung in der Wr. Staatsoper durch einen „störrischen“ Amtsarzt – 2 Monate vor dem Ziel
- Der qualvolle Chemotherapie-Tod meines Vaters, als ich 17 war
- Danach die Diagnose Lungentuberkulose, (die ein Facharzt ergraspt hat) und durch die ich damals sechs Monate weggesperrt war
- 1980 – geplatzte Eileiterschwangerschaft, ich wusste, ohne rasche Hilfe muss ich sterben
- Der Unfalltod meiner ersten großen Liebe
- Die Schande, die mein Bruder wegen

eines angeblichen Versicherungsbetrugs über unsere Familie brachte. Mein Opa starb dabei innerhalb von 2 Tagen an gebrochenem Herzen.

- Mein Zusammenbruch, als ich nach 5 Jahren Zusammensein erkennen musste, was mein Freund mit „Hauptfrau“ immer meinte. Totale Unvergebenheit war über Jahre hinweg die Folge.
 - Als Gott es mit mir reichte - 72 Stunden Asthma
 - 1993 – die zweite Eileiterschwangerschaft – mit der daraus resultierenden Kinderlosigkeit
 - Die Betriebsprüfung vom Finanzamt, die 5 Jahre (!) dauerte und deren Ergebnis mich echt an den Rand des wirtschaftlichen Ruins brachte
 - Die jahrelange Ablehnung meiner Person in Fritzens Familie
 - Das spontane Gebet beim Engelkurs, den ich 2005 noch hielt: „Herr, befreie mich von allem, was mich abhält, DEIN Werkzeug zu sein.“ Denn dann ging's echt bergab mit allem, was mir wert und wichtig war!
 - Die Gefängnisaufenthalte meiner Mutter und meiner Brüder vor elf Jahren, mit allem, was da jahrelang vorher gelaufen ist
 - Der Kampf – Gott JA – aber Jesus Christus NEIN! (2006)
 - Mein Sterben (2010) vor meiner Kurspremiere: „Wie tragfähig ist dein Glaube wirklich?“
- Die Angst vor Ablehnung übermannte mich völlig! Ich war 30 Minuten vor Kursbeginn nicht einmal fähig zu stehen und freundlich „Guten Morgen“ zu sagen.
- Das Gehorchen, vorzeitig in Pension zu gehen – trotz gutem Geschäftsgang

Wirklich **ALLES** hat sich zum Guten gewandelt! Aus den vermeintlichen Kohlen sind die Diamanten hervorgekommen. Ja, der dem Dünndarm-Meridian zugeordnete Satz: „*Alles im Leben hat seinen Sinn, auch wenn ich ihn im Moment noch nicht begreife.*“ bekam eine ganz neue Bedeutung: „*Wenn Gott Dir ein Geschenk machen will, verpackt Er es in ein Problem.*“ So viele Geschenke werden von Menschen leider nicht ausgepackt und sie leiden den Rest ihres Lebens eigentlich nur an der Verpackung. Es hat für eine Berufsgruppe einen Vorteil – für die Therapeuten und Sozialarbeiter.

Wo ist das Gute im vermeintlich Schlechten? Das war die Frage, die mich heute eher an die Methode „Positives Denken“ erinnert. Der Unterschied für mich ist, dass man die Stressoren und schlimmen Dinge des Lebens zwar balancieren bzw. schönreden kann. Trotzdem fehlt etwas Wesentliches, denn die Suche geht ja immer noch weiter! (Siehe nun meinen Artikel „Tohuwabohu herrscht ...“, Quelle: ÖBK_ IMPULS 22_Seite 7)

Welchen Platz räumen wir Gott in unserem Leben ein?

Wenn wir Gott, den Schöpfer und HERRN in den Mittelpunkt unseren Lebens bitten, kommt auch der Tag, an dem wir uns vor allem, was geschehen ist, sogar verneigen können. Das, was wir verstandesmäßig in einen Scheinfrieden gebracht haben, bewegt sich noch einmal! Wir können durch Gott und Jesus Christus für ALLES Schlimme in unserem Leben „DANKE“ aus tiefstem Herzen sagen. Wir können uns selbst und auch den anderen (die ja an unserem Ungemach Schuld sind – das ist ironisch gemeint), sogar mehr als nur vergeben! Unseren größten Widersacher können wir umarmen, denn ein Verstehen *im Herzen* hat sich eingenistet. Das können wir nicht selbst machen, sondern das schafft nur Gott, wenn wir es wollen und IHN darum bitten. Wir können zwar die Grundlage dazu legen – siehe nochmals **Teil II: Die Verbindung zwischen Herz und Gehirn**. Aber das Gelingen für das „Verstehen im Herzen“ funktioniert meiner Erfahrung nach dauerhaft nur mit dem nächsten Schritt:

Wenn wir unseren freien Willen dafür verwenden, unser Leben mit allem, was es ausmacht, in die Hände Gottes zu legen und IHM die Führung anvertrauen – werden alle auch noch so großen Kohlen (= die schlimmen Erfahrungen im Leben) zu kleinen wertvollen Diamanten umgewandelt. Sie sind für die weiteren Schritte nicht nur dienlich, sondern lebensnotwendig – im wahrsten Sinne des Wortes. ...

Ein Bild sagt mehr als viele Worte



Bild: „Apokalypse“ • © 2003 Hans Georg Leindecker • Infos unter: <http://leindecker.com>

Dieses Bild hier des Malers *Hans-Georg Leidencker* begleitet mich seit zwanzig Jahren. Es ist der Mittelteil eines großen Werkes, das sich **Apokalypse** nennt. Beginnen wir mit der Betrachtung im schwarz-roten Bereich.

UNTEN – die Menschen im rein irdischen Leben. Sie mühen und rackern sich ab – bis sie am tiefsten Punkt ihres Lebens angelangt, endlich nach Hilfe schreien. Dieses Schreien in der Verzweiflung unseres Herzens braucht es meistens, damit es nun durch Erhellung besser werden kann. Das Schreien bringt uns dazu, das Gesicht endlich mal nach oben – zum Himmel – zu heben.

Nebenbei bemerkt:

Hier ist auch die Kinesiologie besonders hilfreich, um Menschen in Bewegung zu bringen. Sie hilft bei der Entwicklung in dem Tempo und Ausmaß, wie sich Menschen darauf einlassen. Kinesiologie unterstützt auf dem Weg zu jener bestimmten Entscheidung, der sich jeder Mensch irgendwann stellen muss. Und dies hat mit „Wahrheit“ zu tun.

Manchen genügt zunächst die Herzerwärmung, andere lassen durch ihr Dranbleiben immer mehr die Qualen auf dieser Welt zurück. Aus dem Ertragen wurde bereits ein Tragen. Sie sind schon heller, aber auf der Suche sind sie immer noch. Jedoch die Richtung stimmt schon mal.

OBEN – Es kommt der Tag, an dem sich jeder Mensch entscheiden muss, denn es wird immer enger. Ob wir's wahrhaben wollen oder nicht, Jesus sagte:

„Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater denn durch mich.“ Johannes 14.6

Spätestens jetzt sollten wir uns mit dem Erlösungswerk Jesus Christus auseinandersetzen wollen. Haben wir dieses durch Gottes Gnade dann eines Tages wirklich begriffen, hat unsere Suche endlich ihr Ende genommen. Losgelöst von religiösen Institutionen und deren Dogmen wirkt Gott in uns und durch uns. Je heller es wird, desto weniger bringen uns irdische Querele und andere Spaltungsversuche von unserem Weg mit dem HERRN ab. Das heißt bitte überhaupt nicht, dass alles wie am Schnürchen läuft – im Gegenteil! Aber wir lassen Seine Hand nicht mehr los, egal wo GOTTES Weg uns hinführt und welchen Herausforderungen wir uns dabei zu stellen haben. Was kann uns denn schon passieren? Unser Leben liegt doch in Gottes Hand! Sich dessen dann jederzeit bewusst zu sein, ist die Übung im Alltag.

Und nun sind wir endlich beim Knackpunkt: Ob unser Leben in Gottes Hand liegen darf, liegt in unserer Hand! Nur dafür hat

ER uns mit dem freien Willen ausgestattet. Nur wenn wir selbst dies wollen, wird es so – und wenn wir das beizeiten immer noch nicht wollen? Dies jetzt zu erörtern, würde nun vom eigentlichen Thema ablenken. Aber wer weiß, vielleicht passt ja wieder einmal ein IMPULS-Thema, wo ich das bringen darf. (Hoffentlich früher als in weiteren acht Jahren!?)

Auch brauchen wir einerseits keinen Methoden mehr nachzulaufen, andererseits helfen sie uns wirklich, wenn sie uns der HERR als Priorität wieder ans Herz gelegt hat. Aber Methoden dürfen nicht dazu herhalten, von Gott nichts wissen zu wollen, länger und besser auszuhalten. Das wäre nur die Verlängerung des eigentlichen Leidens!

Endlich - Praxis gefällig?

Hier können nun noch seitenlange Abhandlungen über das Leben mit Gott im Mittelpunkt gedruckt werden. Doch sie alle bringen uns nicht näher zu IHM, der erste Schritt muss einfach getan werden – vielleicht sogar jetzt schon?

Alles beginnt mit einem aufrichtigen Gebet. Dabei geht es sicher nicht um viele Worte machen. Aus Erfahrung weiß ich, dass es gerade am Anfang nicht einfach ist, Worte an Gott zu richten. So sollen nachstehende Gebete den Anfang erleichtern und im Weiteren einfach nur eine Inspiration für eigene Gebete sein.

1. Für jene Menschen, die noch Zweifel an Gottes Existenz haben

Für den Beginn gibt es eine Marscherleichterung! Sie besteht darin, dass wir vor alles, was wir an Gott richten wollen, „*wenn es Dich wirklich gibt, ...*“ setzen. Das beruhigt unseren Verstand schon mal gleich zu Beginn und wir kommen uns dabei nicht so blöd vor.

Befreiung

*„Lieber Gott,
wenn es Dich wirklich gibt,
dann hilf mir bitte,
mein konditioniertes Denken
und Handeln aufzugeben.
Befreie mich von Gewohnheiten,
die mir den Weg zu Dir versperren.
Ich will jetzt alles tun,
um mir nicht selbst dabei im
Weg zu stehen.“*

Do-Ri am 18.10.1990

2. Für jene, für die es Gott zwar gibt, aber sie wollen möglichst nichts mit IHM zu tun haben

Aus dem Unterricht in Kindertagen kennen Menschen oft nur das **Vater Unser**. Ja, man hat es irgendwann gelernt, weil wir damals vielleicht auch im Christlichen Glauben aufgewachsen sind. Aber irgendwie hat es nie gefunkt – bis heute nicht?

Ich selbst hatte meinen Durchbruch mit folgender besonderer Version (von Kim da Silva, 1987). Dieses Gebet verwandelte etwas in mir: Gott war plötzlich nicht mehr irgendwas Nebulöses, der mich eh nicht liebt – warum denn auch? Sondern plötzlich war das einfach anders – aus heiterem Himmel hat sich eine Türe für mich geöffnet.

Das Vater Unser

*Vater unser im Himmel,
Dein Name werde geheiligt,
Dein Reich komme,
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel so auf dieser Erde
und mit mir.*

*Bitte gib mir heute alles,
was ich für meinen
freien Ausdruck brauche.
Vergib mir meine Schuld,
wie ich vergebe meinen Schuldigern.*

*Führe mich in der Versuchung
und befreie mich von dem,
was mich abhält,
DEIN Werkzeug zu sein.*

*Denn Dein ist das Reich und die Kraft
und die Herrlichkeit,
in Ewigkeit - Amen.*

Kim da Silva, 1987

Arbeit soll nicht als Vorwand dienen

Lieber Gott – (wenn es Dich wirklich gibt) hilf mir bitte, die Kommunikation zu mir selbst und dadurch die Verbindung zur realen Welt aufzunehmen.

Bitte gib mir die Kraft Fragen zu haben und lass mich die Antworten, die ich durch Dich in mir finde, auch verstehen.

Arbeit soll nicht als Vorwand dienen. Maja, die Welt der Täuschung soll mich nicht aufhalten.

Stärke meine Ausdauer den Weg des Lichts, der zu Dir führt, zu gehen.
AMEN!

Do-Ri am 12.6.1990

3. Für jene, die bereits selbstverständlich mit Gott leben

Auch ich musste eines Tages erkennen, Gott hat zwar Seinen Platz in meinem Leben, aber ER stand nicht im Mittelpunkt davon. Das hätte ja auch eine praktische Seite: Wenn wir Gott in den Mittelpunkt unseres Lebens einladen und wir IHM diesen Platz auch wirklich geben, nimmt ER automatisch an allen Bereichen unseres Lebens teil. Nicht nur am Sonntag (vielleicht) oder wenn wir grade wieder mal was von Ihm brauchen, das wir uns selbst nicht erarbeiten können – dann erbetteln wir das von Ihm.

Vorher haben wir's vielleicht sogar noch mit Zaubersprüchen probiert, die ja besonders in heutiger Zeit reichlich dargeboten werden. Ist Euch schon mal aufgefallen: So viele Kinder kennen kein Gebet, dafür aber diverse Zaubersprüche!

Erst als ich Gott in den Mittelpunkt meines Lebens eingeladen hatte, Ihm sozusagen den Zugang zu all meinen Lebensbereichen gewährte, dauerte es nicht lange, bis ich mich mit dem Thema „Jesus Christus“ auseinander setzen musste.

Beim Satz: „Jesus ist auch für deine Sünden am Kreuz gestorben.“ war meine Antwort: „Ich hab's ihm ja nicht angeschafft. Für meine Sünden kann ich ja wohl selbst eintreten.“ Solchen Stuss kann nur ein Mensch sprechen, der wirklich keine Ahnung vom Erlösungswerk Jesus Christus hat. Und so ein Mensch war ich auch! Mit meinem erhaltenen Religionsunterricht habe ich mir als Kind schon ein Gottesbild zusammengebastelt, das bei diversen Lebensprüfungen nicht standgehalten hat.

Ich frage mich heute, mit welchem Recht treiben bestimmte Institutionen die jedem Menschen angeborene Gottessehnsucht aus? Die Verbindung Oben/Unten ist leider bei vielen gestört und sie wissen nicht, dass Gott eigentlich nur auf uns wartet, denn von Ihm aus ist bereits alles getan.

Ein Balancesatz von mir aus früherer Zeit war: „Gott wartet auf mich. Ich will ihn nicht warten lassen.“ Dieser wirkt heute noch, wenn ich dem Geist der Bequemlichkeit nachgeben will.

Anfang 2006 tobte in mir der Kampf: Gott – der Schmid / Jesus – der Schmidl, wozu soll ich mich mit Jesus befassen? Ich geh doch gleich lieber zum Schmid, oder? Und Gott hatte wieder eine Antwort für mich. Zu dieser Zeit hob ich einen zerknüllten Zettel von der Straße auf, darauf standen diese Verse, der Verfasser ist mir nicht bekannt.

>>>

An Jesus Christus kommt keiner vorbei!

An Jesus kommt keiner im Leben vorbei,
Ob früher, ob später, wann immer es sei.
Und wär' es im Tode und wär's im Gericht,
Es gibt keinen Ausweg -
vorbei kommst du nicht!

An Jesus kommt keiner im Leben vorbei,
Ob König, ob Bettler, wer immer es sei.
Es gilt allen Menschen: die Schuld muss ans Licht,
Auch wenn du IHN ablehnst -
vorbei kommst du nicht!

An Jesus kommt keiner im Leben vorbei,
noch will er dich retten, wie immer es sei.
Ergreife die Gnade, versäume sie nicht -
Komm heute zu Jesus -
denn vorbei kommst Du nicht!

Bild: "Heimgekehrt" • © Hans Georg Leienecker • weitere Infos unter: <http://leiendecker.com>

Was das mit mir gemacht hat? Es kam dazu, dass ich ab Herbst 2006 eine 2jährige Bibelschule besuchte. Und damit hat meine Suche wirklich ihr Ende gefunden. Angekommen, daheim, behütet und gestärkt für dreierlei:

1. Täglich immer selbstverständlicher unter dem Haupt Christ selbst leben, denn:
2. Ich allein kann nur wenig bis nichts – aber in IHM und durch IHN ist alles möglich.
3. Anderen von der Frohbotschaft Jesus Christus einfach erzählen zu müssen.

Nun, wie ist es? Kommen wir noch einmal von der Theorie zur Praxis, denn: „Glaube ergreift das, was Gott anbietet, JETZT! Wenn du nicht ergreifst, was Gott dir angeboten hat, dann liegt es nicht an Gott. Er lässt dich nicht warten, sondern du lässt IHN warten!“ Aus dem Buch: Christus unser Heiler, S. 153; von F.F. Bosworth;

Es ist alles gesagt, der Ball liegt nun bei jedem einzelnen selbst. Wann bist Du bereit für den folgenden Schritt?

Von nun an mit Jesus Christus leben wollen

Herr, ich habe Deinen Ruf gehört und danke Dir, dass Du mich nicht vergessen hast, obwohl ich Dich oft vergaß. Ich hatte mich von Dir abgewandt und ging meine eigenen Wege - Du aber hast mich nicht aufgegeben! Ich bekenne Dir die Schuld meines Lebens und die ungezählten Fehler meiner Tage. Ich bitte Dich, Jesus: Vergib mir meine Schuld und nimm mich wieder als Dein Eigentum an.

Jesus, ich danke Dir für Dein Sterben am Kreuz und für die Freiheit von Schuld, Angst und Hoffnungslosigkeit. Im Vertrauen darauf, dass Du "Ja" zu mir gesagt hast, antworte ich nun mit meinem "Ja" zu

Dir. Ich will Dein Eigentum sein und bleiben. Gib mir die Kraft, mich stets an Dich zu halten und nicht zu verzagen, wenn ich in Krisen komme.

Zeige mir meinen Platz in Deiner Gemeinde und meinen Platz in Deiner geliebten Welt. Zeige mir meine Gaben und Fähigkeiten, damit ich sie einsetzen kann, wo DU mich brauchst und wo Menschen auf meine Hilfe warten. Mach mir Dein Wort lieb und gib mir Mut, meinen Dank, meine Not und meine Bitten im Gebet vor Dich zu bringen.

Herr Jesus Christus, verwandle mein Leben, dass es für Dich zur Freude und den Menschen zur Hilfe wird. Amen

Quelle: Johannes Hansen - Kawohl-Verlag - Spruchkarte - RKW 9995

Ich danke allen Lesern, die es bis hierher geschafft haben. Mein Teil der Aufgabe ist hiermit erfüllt, der Rest liegt nun in Gottes Hand. - Eure Do-Ri



Do-Ri Amtmann
ÖBK Ehrenmitglied
Mensch Sein
Kinesiologie-Gründerin
(MSK, EM-K Eternal
Movement Kinesiologie)

Feldgasse 8
2511 Pfaffstätten
Tel.: 02252 43 243
eMail@Do-Ri.com
www.do-ri.com

VORSCHAU:

- Die drei Arten der Kommunikation zwischen Gott und den Menschen
- Gibt es den Teufel wirklich?

Welche Antwort ich auf diese Frage bekommen habe, werde ich hier erzählen, wenn ich mindestens 7 Anfragen dafür bekomme, dies zu tun.



Do-Ri Amtmann

Do-Ri

Das Lebendig-Sein fördern

Do-Ri erleben und von ihr lernen!

Veranstaltungen:

- 1. Die Basis der Gesundheit haben**
3. - 4. März 2018
- 2. Zellular-Medizin Grund- & Aufbaukurs**
21. – 22. April 2018
- 3. Erkenne Gottes Plan für dein Leben**
5. - 6. Mai 2018
- 4. Wie tragfähig ist dein Glaube wirklich?**
2. – 3. Juni 2018

Ort: 2511 Pfaffstätten, Feldgasse 8

Nähere Infos bitte unter
eMail@Do-Ri.com
anfordern.



I A S K
International Association of
Specialized Kinesiologists

IASK - International Meeting of
Specialized/Energy Kinesiology
Organizations
12. - 13. April 2018
in Oxford, GB

Für mehr Informationen
kontaktiere:
home-office@iask.org

www.iask.org

BIO-Vitalpilze von MycoVital

Einziger Anbieter von BIO-Pilzpulver vom ganzen Pilz aus eigenem Anbau in Deutschland.



Exklusiv:



Fordern Sie Ihr kostenloses Kochbuch ab!

Ihr Therapeuten-

Infopaket und dazu gratis:

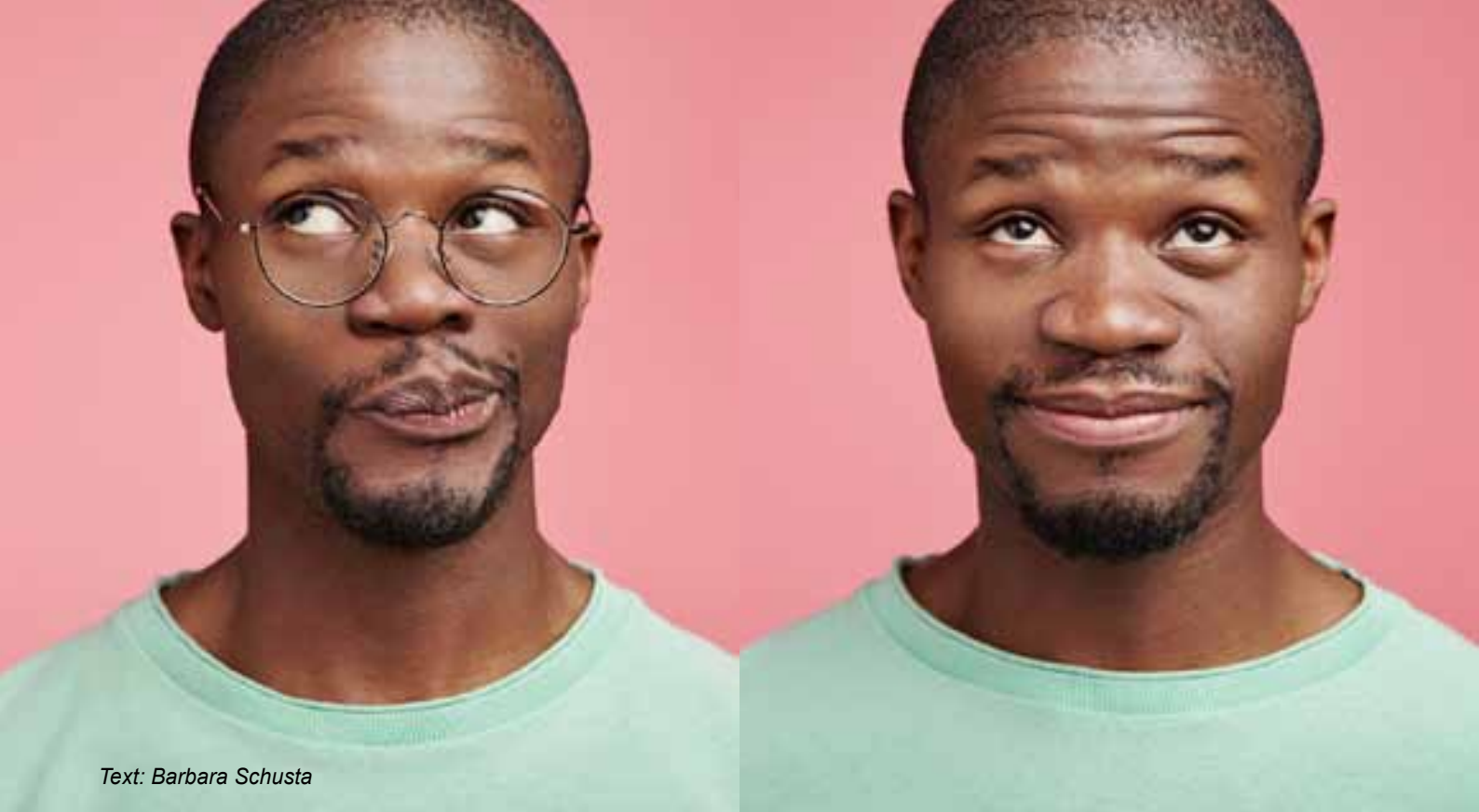
Das Kochbuch „Leckere Pilzrezepte
fürs ganze Jahr“ und die DVD
„Einführung in die Mykotherapie“.

Jetzt unverbindlich anfordern

über: info@MycoVital.de



www.MycoVital.de • Ihr starker Partner – für das Wohlbefinden Ihrer Patienten!



Text: Barbara Schusta

Augenzugangshinweise und ihre Bedeutung für eine erfolgreiche Kommunikation

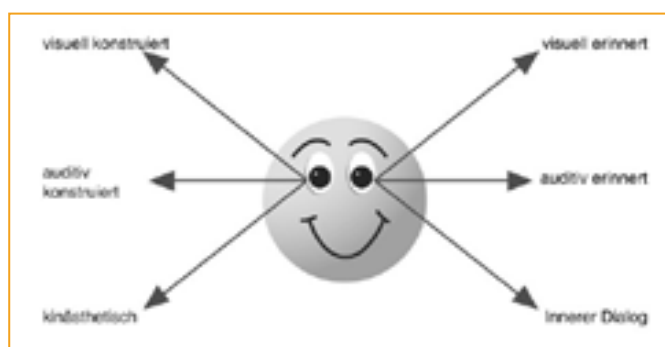
OBEN ODER UNTEN – LINKS ODER RECHTS

Unsere Augen sind neben unseren anderen Sinnesorganen von wesentlicher Bedeutung. Mit Ihnen können wir all die schönen Dinge um uns herum ansehen und beobachten. Sie sind jene, mit den meisten Rezeptoren*. Aber sie haben noch eine für Menschen, die effektiv kommunizieren wollen, außergewöhnliche Fähigkeit.

Anhand der Augenbewegung erkennt man die interne Repräsentation. Aus diesen Bewegungen kann man also ersehen, wie jemand die äußere Welt intern repräsentiert. Wenn Sie ein Gespräch führen, egal welches, und Sie antworten Ihrem Gegenüber in dem System (Sehen, Hören, Fühlen), in welchem er/sie sich gerade befindet, erzeugen Sie das Gefühl von Verständnis. Und wer empfindet es nicht als angenehm, verstanden zu werden. Interessant für Sie, dann lesen Sie weiter. ...

Verarbeitet Ihr Gegenüber Bilder, so richten sich seine Augen nach oben. Genauer gesagt, sieht er nach rechts oben, konstruiert diese Person Bilder. Sieht sie nach links oben, erinnert sie sich an Bilder. Wandern die Augen nach rechts waagrecht, so konstruiert sie Töne, Geräusche, etc. nach links waagrecht erinnert sie sich an Töne, Geräusche, was jemand gesagt hat. Unten rechts ist Ihr Gegenüber in Kontakt mit ihren Gefühlen und rechts unten spricht sie eventuell mit sich, wägt ab, was wert ist. ... Deshalb ist es z. B. äußerst wichtig, wenn unser Gegenüber gerade ein „Selbstgespräch“ führt, sich ruhig zu verhalten und die gerade geführte innere Kommunikation zu respektieren.

Die Skizze ist so angelegt, als ob Ihr Gegenüber vor Ihnen steht.



*Unter einem Rezeptor versteht man ein für bestimmte Reize empfindliches Zielmolekül einer Zelle im weiteren Sinne eine auf spezifische Einflüsse reagierende „Signaleinrichtung“ innerhalb eines Organs oder Organsystems; Quelle DocCheck Flexikon.



Wie die Augenbewegungen gesteuert werden? Durch Denkprozesse. Wie können Denkprozesse gestartet werden? Durch Fragen... Gehen Sie sofort auf eine Entdeckungsreise, und testen Sie das eben Gelernte im Privatbereich, am besten mit Kindern. Fragen Sie sie z. B.: „Welche Farbe hat die Wand in deinem Zimmer?“ Das Kind wird nach links oben schauen. „Und nun stell dir vor, die Wand wäre in (andere Farbe) gestrichen.“ Nun wird das Kind die Augen nach rechts oben geben, weil es sich etwas vorstellen muss. „Was ist Dein Lieblingslied?“ kann die nächste Frage sein, und es wird seine Augen waagrecht nach links bewegen, da es leichter ist, sich so Töne vorzustellen, die es schon einmal gehört hat. „Und wie würde es klingen, wenn eine Ente dieses Lied quakt?“ Nicht nur wird das Gesicht des Kindes zu lachen beginnen, es wird auch seine Augen gerade nach rechts außen bewegen. Tun Sie es einfach und seien Sie überrascht, welche Ergebnisse Sie erzielen werden. Hat Ihr Gegenüber eventuell Schwierigkeiten, sich ein Bild vorzustellen, helfen Sie ihm, indem Sie in seine visuell konstruierende Richtung zeigen.

Wenn es für Sie interessant ist Ihren Kommunikationspartnern mit Respekt und Wertschätzung zu begegnen, kann es hilfreich sein, immer einen Blick darauf zu haben, *WOHIN* die Augen Ihres Gegenübers gerade gerichtet sind. Mit ein wenig Übung sind Sie bald in der Lage, Ihrem Gegenüber ein Gefühl des Vertrauens zu geben. Anfangs werden Sie möglicherweise bemerken, dass die Bewegungen der Augen sehr schnell wechseln.

Wollen Sie mehr über dieses faszinierende Thema erfahren, besuchen Sie mich in einem meiner Seminare, die ich in ganz Österreich abhalte. Jetzt wünsche ich Ihnen viel Freude und Erfolg bei Ihren Gesprächen, die Sie künftig noch verständnisvoller führen werden.



Barbara Schusta
Brain Gym® Instructor, Edu-Kinestetik,
R.E.S.E.T. 1 & 2 Instructor, Kinergetics

Auweg 19c, 5400 Rif bei Salzburg
Tel.: 0664 88 432 891
b.schusta@brainlp.at www.brainlp.at

BrainLP®
Akademie für
Kinesiologie & Kommunikation



Diplomausbildung KINESIOLOGIE

in Salzburg
Start: 14. April 2018

Highlight!

Neben der „klassischen“ Kinesiologie gibt es in der Ausbildung zusätzliche Module wie **Gesprächsführung, R.E.S.E.T. Kieferentspannung** sowie erstmals in Österreich **KINERGETICS**, die Methode, welche von Philip Rafferty begründet wurde.

In den Monaten, Mai, Juni, Juli, August und September werden einzelne Abschnitte der Ausbildung am Energiepunkt am Untersberg abgehalten.

Mehr Einblicke und Anmeldung unter:

www.brainlp.at
b.schusta@brainlp.at
+43 664 88432891

Infoabend:

14. März 2018, 18.00 Uhr
Hotel Untersberg Grödig

Text: Mag. Sabine Seiter

Die Verbindung von Denken und Fühlen Emotionen als Wegweiser für unser Leben

„Wir sollten uns davor hüten, den Intellekt zu unserem Gott zu machen;
Gewiss, er hat starke Muskeln, jedoch keine Persönlichkeit.
Er darf nicht herrschen; nur dienen.“
(Albert Einstein)

Kennen Sie Situationen, wie diese?

Gerade waren Sie noch richtig gut gelaunt und aus dem Nichts heraus überfällt Sie eine tiefe Traurigkeit?

Gestern hatten Sie noch ganz klare Worte, was Sie Ihrem Chef im Mitarbeitergespräch endlich einmal sagen wollen (bevor sie vor Wut platzen) und heute saßen Sie befangen von einer undefinierbaren Angst vor ihm und alles, was Sie sagen wollten war nur mehr geprägt von der Emotion und überhaupt nicht mehr sachlich und greifbar.

Ihre große Stärke des Mitfühlens mit anderen Menschen nimmt plötzlich eine Richtung, die auch Sie immer mehr leiden lässt. Sie können sich vom Leid ihres Mitmenschen nicht mehr abgrenzen, haben auch keine konstruktiven Gedanken mehr zur Verfügung.

Möglicherweise geht's auch in die ganz andere Richtung: Statt eines gesunden - in der kinesiologischen Terminologie „balancierten“ - Mitgefühls sind Sie im Umgang mit dem Leid der Anderen plötzlich abgebrüht, hart, kalt - gefühllos.

In der **Edu-Kinesthetik (Brain Gym®)** nach **Dr. Paul Dennison**, einer der Basisrichtungen der Kinesiologie, fallen die oben beschriebenen Phänomene in den Bereich der „**Zentrierung**“. Hier geht es um die Verbindung von **oberen Gehirnnarealen mit unteren**. Konkret ist damit die Zusammenarbeit der Großhirnrinde (rationales Denken - kognitives Gehirn) mit dem limbischen System (jenem Gehirnnareal, das einen wesentlichen Anteil am Zugang zu unseren Gefühlen hat, weswegen es auch als das emotionale Gehirn bezeichnet wird) gemeint. In Brain Gym®

wird diese Zusammenarbeit mithilfe von Zielformulierungen, anlassbezogenen Aktivitäten und speziellen Körperübungen „trainiert“.

Ist diese Verbindung, im Sinne einer guten Zusammenarbeit dieser Gehirnanteile, nicht gegeben dann gibt es für uns im Leben nur entweder - oder, nicht aber das eine und das andere, eben die „friedliche“ **Ko-Existenz und Gleichwertigkeit von Denken und Fühlen**.

Wenn ich von Fühlen spreche, dann meine ich hiermit, alles, was wir zunächst körperlich wahrnehmen. Das sind Empfindungen, die sich z. B. als Spannungen, Temperaturen, Schmerzen, Druck, ein Kribbeln oder Ziehen, Puls, Schwitzen oder Trockenheitsgefühle, Herzklopfen, Atemfrequenz, äußern. Blitzschnell haben wir mehr oder weniger bewusst eine Bewertung dazu. Ein Denken, dass uns sagt „gut oder schlecht“, „angenehm oder unangenehm“ und eine dazu passende Schublade, die dieses Gefühl als Angst, Traurigkeit, Freude ... benennt und einordnet. Ein Körpergefühl kann aber für mehrere mögliche Bewertungen stehen. Wir zittern nicht nur aus Angst, sondern auch weil wir aufgeregt sind, weil gleich etwas Schönes passieren wird. Wir weinen nicht nur wegen unserer Traurigkeit, sondern auch weil wir mitfühlen, uns etwas sehr berührt. Wir lachen nicht nur, weil wir uns über etwas Gutes freuen, sondern auch aus einer gewissen Häme heraus.

Das Wort **Emotion** fand offenbar in Anlehnung an das Französische seinen Einzug in den deutschen Wortschatz. *Emouvoir* heißt so viel wie „bewegen, erregen“, leitet sich aus dem Lateinischen ab und setzt sich aus „ex“ (heraus) und „motio“ (Bewegung, Erregung) zusammen.

Wir fühlen etwas, das lässt uns unser Körper in Form der oben umrissenen Empfindungen spüren (**erregt uns**) und dringt oft „unkontrolliert nach außen“ in Form von nonverbalen Gefühlsausdrücken wie weinen, schreien, stöhnen, zittern und/oder mehr oder weniger „reflektierten“ Worten und/oder Handlungen (**bewegt uns**). Ich verwende das Wort Emotionen hiermit gleichbedeutend mit Gefühlen (körpereigene Erregungen die sich nach außen bewegen wollen und meiner Meinung nach auch sollen).

Einer meiner Lehrer, **Kim da Silva**, sagte:

„Wir sollen Emotionen haben, aber die Emotionen sollen uns nicht haben“.

Ich war ihm für diese Aussage sehr dankbar, denn zeit meines Lebens hatte ich immer den Eindruck, dass die Menschen um mich, die Gesellschaft insgesamt nichts am Hut hatte mit (meinen) Emotionen. Emotionen waren und sind zum großen Teil noch heute „negativ“ bewertet. Emotionslosigkeit als Zeichen der von allen gewünschten Gelassenheit, die alles unter „Kontrolle“ hat. „Contenance“ und Haltung bewahren als Disziplin.

In **Touch for Health** (der Basis vieler jüngerer Kinesiologierichtungen) spielen die Hauptemotionen der 5 Elemente der TCM eine wesentliche Rolle. Neben der Freude (Feuerelement) gibt es das Mitgefühl (Erdelement), die Trauer (Metallelement), die Angst (Wasserelement) und die Wut (Holzelement).

Wenn ich mich nur auf diese Hauptemotionen beziehe, so ist die Freude am ehesten toleriert, lachende Menschen, zumeist gesucht und immer willkommen. Menschen, die in einem „ernsthaften“ Kontext plötzlich lachen oder auch Freude zeigen, haben es schon wieder schwerer. Ich kenne die Geschichte eines Kindes, dass vor dem Weihnachtsbaum stand und vor lauter Freude lachte. Es wurde dafür gerügt, denn die anderen waren gerade ganz ernsthaft hingebungsvoll beim Singen eines „Weihnachtsliedes“. Als ob Freude und Ernsthaftigkeit einander zwingend ausschließen! Und außerdem ist das wirklich so was Ernstes, wenn ein Kind geboren wird!?

Mitgefühl ist in dieser am persönlichen Nutzen und am Gewinn orientierten Gesellschaft häufig belächelt, ein Markenzeichen für „Looser“. Zeigst du aber gar kein „Mitgefühl“ bist du schnell in der Schublade der „Asozialen“ und „Herzlosen“.

Die Traurigkeit, die sich oft in Form von

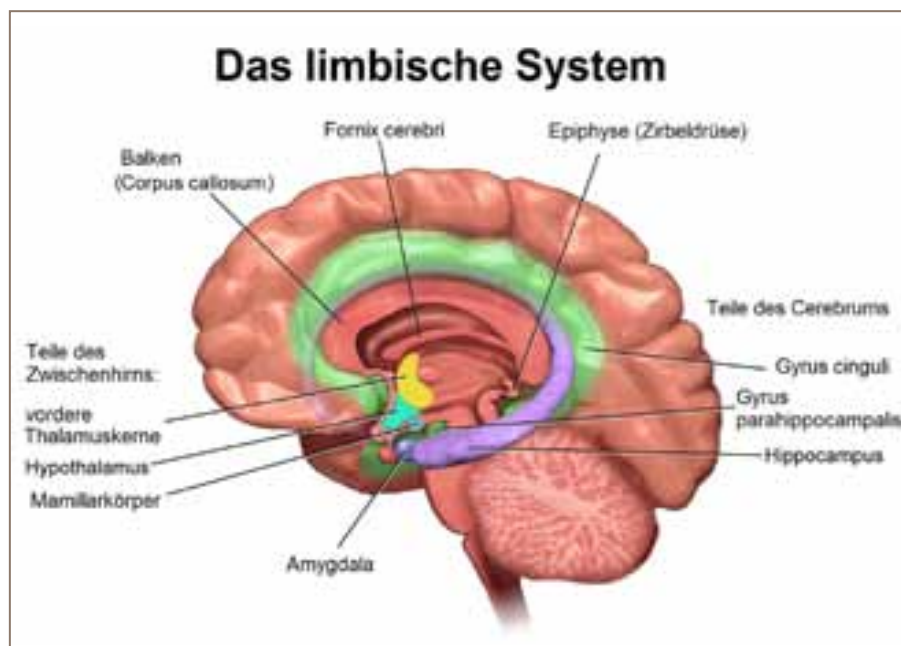


Foto: © BruceBlaus / Blausen.com staff (2014). "Medical gallery of Blausen Medical 2014"

Tränen ihren Weg nach außen bahnt. Sehr schnell wird jemand, der leicht und gerne weint als „Heulsuse“ etikettiert oder als einer, der nichts aushält oder zu sensibel ist für diese Welt. Ich finde es erstaunlich, wie viele Menschen es gibt, die es überhaupt nicht aushalten, einen weinenden Menschen zu sehen. Als ob, wenn wir nicht weinten, die Welt in Ordnung wäre. Menschen, die zu ihrer Angst stehen, werden sehr schnell als „Angsthase“ gesehen, als „schwach“ eingestuft. Jemand, der Angst hat, als unfähig das Leben zu meistern. Mir persönlich sind Menschen, die behaupten, dass sie vor nichts Angst haben, ganz ehrlich gesagt unheimlich.

Was die Wut angeht, orte ich auch hier ganz große Imbalancen in unserer Gesellschaft. Die Wut, als die Benennung eines Gefühlszustandes allein, macht noch nichts „Böses“. Sie gibt uns einen Hinweis darauf, dass irgendetwas im Außen nicht ganz stimmig ist mit unserem Inneren. Es ist wichtig einmal „lautstark“ zu artikulieren, dass wir damit nicht einverstanden sind. Wenn wir's leise oder gar ganz emotionslos sprechen, ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass wir nicht ernst genommen werden oder gleich gar nicht gehört werden. Vor lauter Angst, dass der andere bemerken könnte, dass ich wütend bin - wie „uncool“ ist denn das? Mein Gott, wie unentspannt bist denn du? - gibt's für Viele dann nur mehr den Weg des „Herunterschluckens“! Damit ist sie aber nicht weg - die Wut - nein, sie brodelt in dir mehr oder weniger bewusst weiter und sucht sich ihren erlösenden Weg durch meist „selbstzerstörerische“ Verhaltensweisen oder es kommt irgendwann zur „Explosion“ in Form völligen „Ausrauschens“ oder/und „Schreiereien“.

In solchen Momenten, beschrieben am Beispiel der Wut, regieren uns unsere Emotionen. Wir haben keinen Zugang mehr zu unserem Denken. Der Stress, bedingt durch die Unterdrückung dieser Emotion, hat förmlich die Sicherung durchbrennen lassen. Dies ist ein biologischer Mechanismus, den wir nicht wirklich steuern können. Unser Körper strebt nach Ausgleich und Bewahrung seiner Gesundheit, egal ob wir das wollen oder nicht. Was ich damit sagen will ist, dass sich das nur geringfügig, wenn überhaupt, über unsere Denkfunktionen kontrollieren lässt.

Ich lade dich ein, die nachstehende Übung auszuprobieren. Sie wird dich deinen Emotionen näher bringen und du wirst dich möglicherweise danach erleichtert fühlen.

Die 5 Elemente-Emotionen-Balance aus Touch for Health für die Selbstanwendung

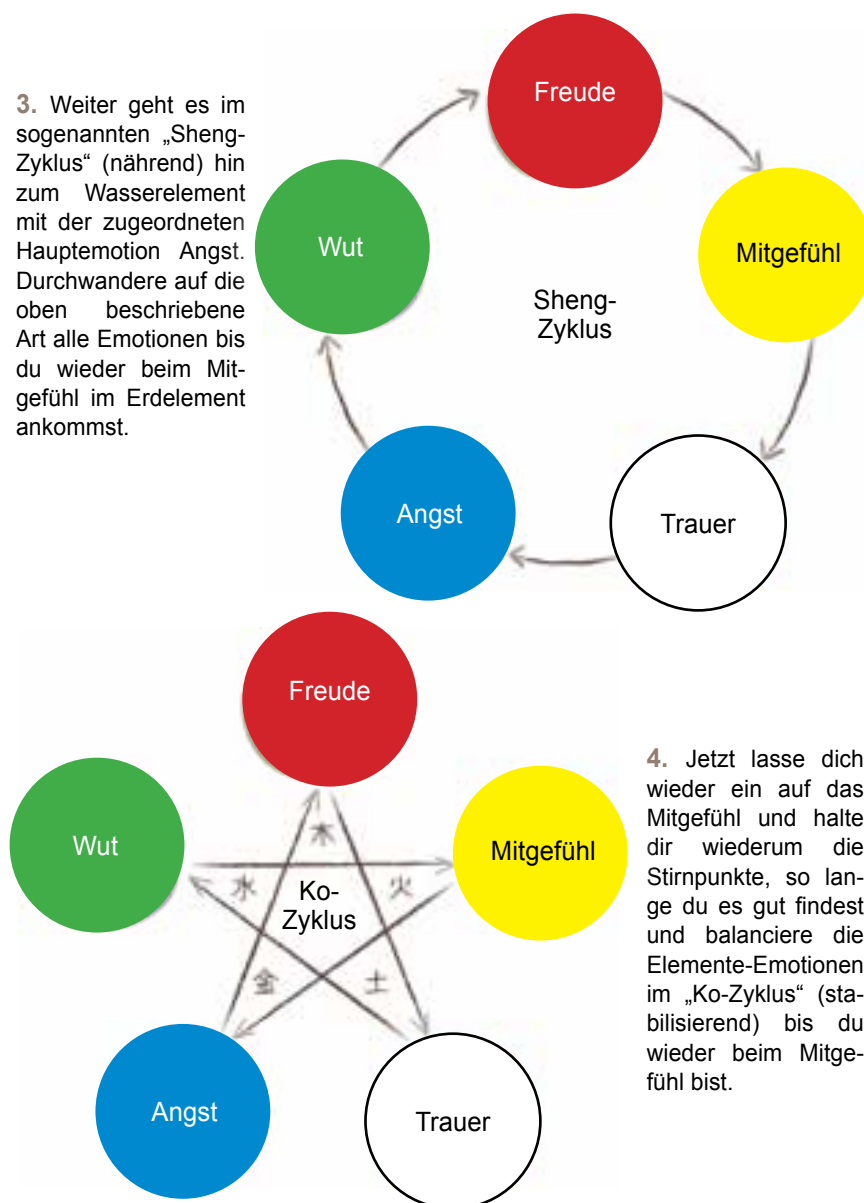
1. Wähle jene Emotion im Rad der 5 Elemente, die dich im Augenblick am stärksten anspricht.

Zum Beispiel das Mitgefühl im Element Erde. Lass dich voll und ganz auf dieses Gefühl ein und berühre währenddessen ganz sanft die Stirnbeinhöcker (siehe Bild). Halte die Punkte so lange bis sich eine für dich spürbare Entspannung einstellt.



2. Dann wandere weiter zum darauf folgenden Element. In diesem Fall Metall und lasse dich ein auf das Gefühl der Trauer, halte währenddessen wieder ganz sanft deine Stirnbeinhöcker, so lange bis sich wiederum ein angenehmes, erlösendes Gefühl einstellt.

3. Weiter geht es im sogenannten „Sheng-Zyklus“ (nährend) hin zum Wasserelement mit der zugeordneten Hauptemotion Angst. Durchwandere auf die oben beschriebene Art alle Emotionen bis du wieder beim Mitgefühl im Erdelement ankommst.



4. Jetzt lasse dich wieder ein auf das Mitgefühl und halte dir wiederum die Stirnpunkte, so lange du es gut findest und balanciere die Elemente-Emotionen im „Ko-Zyklus“ (stabilisierend) bis du wieder beim Mitgefühl bist.

Achte während der Balance auf deine Atmung und lasse alles, was sich „auftut“ (gedanklich, körperlich, emotional) einfach da sein ohne es zu bewerten. Halte dir die ganze Zeit über die Stirnpunkte, einfach so lange, bis du dich entspannter und gelöster fühlst.

Ich habe Kim's Aussage für mich erweitert. **Denn genauso, wie wir Gefühle haben sollen, sollen wir auch Gedanken haben. Genauso, wie es ungesund ist, wenn unsere Gefühle unser Leben steuern, ist es ungesund, wenn ausschließlich unser Denken unser Leben bestimmt.**

Daher ist es aus meiner Sicht umso wichtiger, dass wir anerkennen, dass wir auch emotionale Wesen sind, nicht nur kognitive. Es ist wichtig, dass wir unsere Gefühlswelten annehmen und erforschen, damit wir lernen mit ihnen einen gesunden Umgang zu haben - emotional „kompetent“ zu werden. Unsere Gefühle geben uns Hinweise, sind für uns wichtige Wegweiser, die uns in Zusammenarbeit mit unserem Denken eine für uns persönlich richtige Entscheidungsgrundlage geben. Eine stimmige Entscheidung zeichnet sich durch den Einklang meines Denkens und meiner Gefühle dazu aus. Einer meiner wichtigsten Übungen ist daher die Überprüfung meiner Gefühle im Zusammenhang mit, zum Beispiel, einem Ziel, einem Vorhaben. Wenn sich mein Körper beim Gedanken daran richtig gut anfühlt, dann ist es für mich stimmig und ich gehe in die Umsetzung. Andernfalls überprüfe ich mein Ziel und „feile“ daran so lange bis es sich mit all seinem Pro und Contra richtig gut anfühlt.

Wir sollen lernen unsere Gefühle „auszuhalten“. Das Gefühl alleine tut uns noch nichts, kann uns nicht „töten“. In der Auseinandersetzung mit dem Gefühl können wir herausfinden, was genau wir jetzt brauchen oder eben nicht. Wenn wir lernen es zu „benennen“ wird uns auch klarer, worum es jetzt gerade für uns geht. Das Gefühl zu ignorieren oder zu verdrängen, halte ich in jedem Fall für höchst „ungesund“. Das gelingt aber üblicherweise ganz hervorragend indem wir unsere Gedanken „über“beschäftigen. Der klassische Weg ist doch, der uns allen bekannte: „Schau, dass du auf andere Gedanken kommst.“ Als Akuthilfe für mich durchaus angebracht, aber nicht als Werkzeug zur Permantenablenkung von meinen Gefühlen.

Denken, als auch Fühlen ist ohne unseren Körper nicht möglich. Anfang und Ende dieser Funktionen ist der Körper mit seiner Steuerzentrale Gehirn.

Erfahrungsgemäß verwechseln wir gerne unsere Gefühle, mit dem was wir über unsere Gefühle denken. Manchmal denken wir nur mehr, wir haben ein Gefühl, dabei ist das gar nicht stimmig mit dem, was unser Körper zeigt. Automatisiert stimmen wir unser Denken gar nicht mehr mit unseren Körperwahrnehmungen ab. Das Denken regiert die Gefühlswelten.

Wir essen zu Mittag, obwohl wir gar nicht hungrig sind. Ignorieren also unser nicht vorhandenes Hungergefühl und wundern uns später, warum wir plötzlich eine nicht mehr zu ignorierende Magenverstimmung haben, also zumindest ein ziemlich unangenehmes Gefühl im Magen. Lernen wir daraus für die nächste Nahrungsaufnahme?

Wir fühlen uns abends schon sehr müde. Weil wir aber denken, dass unsere Freunde auf uns „böse“ sind, wenn wir heute doch nicht der Einladung zum Abendessen folgen, trinken wir einen doppelten Espresso und ein Cola um uns wieder „munter“ zu machen. Wir denken so, als wäre nichts, schleppen uns zur Einladung und sitzen dort dann total apathisch oder total „aufgedreht“ statt unserem Müdigkeitsgefühl zu folgen und das einzig Richtige zu tun. Nämlich, einfach mal schlafen zu gehen und unserem Körper Zeit für Ruhe und Regeneration von den Anstrengungen des Alltags zu geben.

Wir sind sehr achtsam geworden in Bezug auf was wir denken. Zumindest finden viele Menschen das Denken sehr wichtig und tun auch das, was sie denken. Die gleiche Achtsamkeit und Bedeutung wäre aus meiner Sicht für das, was wir fühlen notwendig.

Das Fühlen ist etwas sehr Körperliches, zunächst Nonverbales. Unser wichtigstes und zugleich größtes Organ dafür ist unsere Haut (ca. 2 m²). Ein anderes, in meinen Augen, sehr vernachlässigtes Organ dafür ist, neben den anderen Sinnen, unsere Nase.

Wenn wir uns dazu noch bewusstmachen, dass der größte Teil, den wir über unsere Sinnesorgane wahrnehmen sich unserem Bewusstsein (damit jenen Informationen, die die Basis unseres Denkens bilden) entzieht wird klar, dass die Auseinandersetzung mit und Einbeziehung unserer Gefühlszustände in unsere Entscheidungsprozesse wesentliche und möglicherweise wichtigere Information aus unserem Unbewussten bringt und im Ende auch für uns „richtigere“ Entscheidungen.

Buchempfehlung:

David
Servan-Schreiber

Die Neue Medizin der Emotionen

Wilhelm Goldmann
Verlag, München
2006.



Johann Wolfgang von Goethe hatte die Gabe, Gefühle in Bildsprache umzusetzen, sodass der Leser sofort in die Gefühlswelt eingebunden wurde. Wer genau liest, wird so manches Element mit der dazupassenden Emotion aus der 5-Elemente-Lehre wieder finden:

Willkommen und Abschied

Es schlug mein Herz, geschwind zu Pferde!
Es war getan fast eh gedacht.
Der Abend wiegte schon die Erde,
Und an den Bergen hing die Nacht;
Schon stand im Nebelkleid die Eiche,
Ein aufgetürmter Riese, da,
Wo Finsternis aus dem Gesträuche
Mit hundert schwarzen Augen sah.

Der Mond von einem Wolkenhügel
Sah kläglich aus dem Duft hervor,
Die Winde schwangen leise Flügel,
Umsausten schauerlich mein Ohr;
Die Nacht schuf tausend Ungeheuer,
Doch frisch und fröhlich war mein Mut:
In meinen Adern welches Feuer!
In meinem Herzen welche Glut!

Dich sah ich, und die milde Freude
Floss von dem süßen Blick auf mich;
Ganz war mein Herz an deiner Seite
Und jeder Atemzug für dich.
Ein rosenfarbnes Frühlingswetter
Umgab das liebeliche Gesicht,
Und Zärtlichkeit für mich - ihr Götter!
Ich hofft' es, ich verdient' es nicht!

Doch ach, schon mit der Morgensonne
Verengt der Abschied mir das Herz:
In deinen Küssen welche Wonne!
In deinem Auge welcher Schmerz!
Ich ging, du standst und sahst zur Erden
Und sahst mir nach mit nassem Blick:
Und doch, welch Glück, geliebt zu werden!
Und lieben, Götter, welch ein Glück!

Wir sind also nicht nur, weil wir denken („Cogito ergo sum.“, René Descartes), sondern vielleicht noch in viel größerem Ausmaß, weil wir fühlen.



Mag. Sabine Seiter
Kinesiologin
Instruktorin für
Touch for Health
und Brain Gym®

Leiterin der
**WIENER SCHULE
FÜR KINESIOLOGIE**

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



Das vom Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie unterstützte „**Jutta-Lutz-Projekt**“ hat das Anliegen, sozial schwächere Kinder in Form von kinesiologischen Balancen zu fördern.

Unsere Kollegin Zahra Konté hat sich für das Projekt beworben und im Rahmen dessen mit 20 Kindern vorrangig mit *Brain Gym®* gearbeitet. Nachfolgend ihr Bericht zu ihrer Arbeit an einer Sportmittelschule:



Ihr Kind kann erfolgreich lernen und mit mehr Freude den Schulalltag schaffen

Text und Foto Zahra Konté

Jüngste Studien und meine Erfahrung als Pädagogin haben gezeigt, dass sich die Aktivität unseres Geistes durch körperliche Herausforderung und speziell durch kognitiv-motorische Bewegungen erhöht. *Brain Gym®* ist darauf ausgerichtet diese Art der körperlichen Aktivierung in einem Einzel- oder Gruppentraining mit viel Spaß an der Bewegung zu gestalten.

Brain Gym®, frei übersetzt als Gehirn - Gymnastik, wurde von Dr. Paul Dennison entwickelt. Ausgehend von einem dreigliedrigen Gehirnmodell (links-rechts, oben-unten, vorne-hinten) entstanden die 3 Dimensionen der Intelligenz mit 26 speziellen Übungen zur Aktivierung und Förderung der Zusammenarbeit dieser Gehirnnareale. Dazu gehören zum Beispiel: Überkreuzbewegungen oder kombinierte Kopf- und Augenbewegungen, welche das Lesen, Schreiben, Zuhören und Sprechen fördern.

Ich freute mich sehr über die Möglichkeit zur Kooperation mit der Sportmittelschule Leopoldsdorf, da immer mehr Lehrer die Wichtigkeit einer individuellen Förderung der Kinder erkennen.

In einem Gespräch, stellte ich meine Arbeit und mein Vorhaben dem Klassenvorstand, der ersten Klasse, vor. Er war von meiner Idee begeistert, und freute sich auf die Zusammenarbeit. Geplant

waren 5 Workshops für 20 Kinder mit dem Ziel der Reduktion von blockierenden Einflüssen beim Lernen. Gespannt war ich auf die einzelnen Reaktionen der Kinder. Immerhin war ich eine fremde Person, die ihre Kompetenzen und ihr Sein fördern und fordern wollte.

Im ersten Workshop waren die Kinder sehr höflich, aufgeschlossen und haben mich sehr freundlich empfangen. Vermehrt nahm ich wahr, dass fast alle Kinder verspannt und durstig waren. Ich machte Musik an, schlug vor Wasser zu trinken und jeder sollte sich selbst und das aktuelle Befinden wahrnehmen: Wie geht's dir? Wie fühlst du dich? Bist du müde oder munter? - fragte ich die Kinder als Impuls für diese ungewohnte Aufgabenstellung. Die Kinder durften den Daumen als Zeichen für ihr Befinden benutzen und signalisierten mir so, am Anfang und am Ende der Einheiten, wie es ihnen gerade ergeht: z. B. Daumen hoch – mir geht es gut,

Daumen runter - mir geht es nicht gut. Mehr als die Hälfte fühlte sich zu Beginn nicht so toll. Das legte sich nach den Übungen und die Kinder waren vermehrt zufriedener, aufgeweckter und hatten größere Bereitschaft weiter zu arbeiten.

Die Workshops dauerten jeweils 50 Minuten. Gemeinsam lernten wir jedes Mal fünf neue Übungen und wiederholten die bereits bekannten Übungen. So blieben die Kinder die meiste Zeit in Bewegung.

Besonders geprägt hat mich eine bestimmte Situation, die ich mit euch teilen möchte. John (Name verändert) ist ein Schüler der ersten Klasse, sehr zurückhaltend mit einer grimmigen Mimik, ruhig aber auch leicht wütend. Nach der ersten Einheit zeigten alle Kinder mir mit dem Daumen, dass es ihnen gut geht, außer John. Sein Daumen zeigte nach unten. Ich fragte, nach dem Grund. Er antwortete mir: „Mir geht's schlecht, weil ich in der Schule bin.“ Ohne weitere Fragen zu stellen, lachten die anderen Kinder und meinten, dass er jeden Tag so eine miese Laune hat. Ich fand das sehr schade, aber hoffte insgeheim, dass die eine oder andere Übung seine Laune positiv beeinflussen könnte.

Als ich den Kindern die Übung „Positive Punkte“ zeigen wollte, fragte ich John: „Wie geht's dir?“ Er meinte, schlecht. „John, möchtest du nach vorne kommen? Ich würde gerne an dir die Übung vorzeigen.“ Er nickte und kam zu mir. Ich berührte sanft seine Stirnbeinhöcker. Nach etwa einer Minute fing John an herzlich zu lachen. Ich fragte ihn: „Wie geht's dir jetzt?“ Er antwortete: „Mir geht's sehr gut!“

Der Klassenvorstand war fassungslos, als er John zum ersten Mal, nach 9 Monaten Schulzeit, entspannt und glücklich sah. In den restlichen Einheiten war John aufgeweckt und wollte immer gerne mitmachen. Genau so gut fühlten sich viele Kinder der 1.b. nach den Workshops. Weiters wurden die schulischen Leistungen um eine Note besser. Meine Brain-Gym® Workshop-Serie zahlte sich auf jeden Fall für die Kinder in der Sportmittelschule aus. Auch jetzt, im neuen Schuljahr, werden die erlernten Brain-Gym® Übungen weiterhin von dem Lehrer und den Kindern ausgeübt.

Vielen Dank an den Jutta-Lutz-Fonds, der die Kinderaktion ermöglicht hat. Die Aktion ist für finanziell bzw. sozial schwache Kinder gedacht. Die Kinder waren mit Begeisterung dabei und haben gestrahlt, nachdem sie über ihre Grenzen hinausgewachsen sind. Ein Kinderlächeln ist unbezahlbar.

Durch meine langjährige Lehrtätigkeit, als Waldorfpädagogin und Freizeitpädagogin sind mir die Kinder besonders ans Herz gewachsen. Deren Entwicklung zu fördern und das den Kindern innewohnende Potential entfalten zu lassen, bereitet mir besonders viel Freude.

„Bewegung ist das Tor zum Lernen“

Dr. Paul Dennison



Zahra Konté

Kinesiologin und Pädagogin
Diplomierte Waldorflehrerin

Franzensdorf 31, 2301 Groß-Enzersdorf

Tel.: 0680 55 84 817

zahra.konte@kinesiologieschule-weilsiehilft.at



WIENER SCHULE FÜR KINESIOLOGIE

Ausbildungen nach Maß



kompakt • individuell

Diplomausbildung Kinesiologie

Touch for Health
Brain Gym® • Hyperton-X

Start Sommersemester:

10. März 2018 • Wien

11 Module berufsbegleitend

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

Infoabend:

31. Jänner 2018 • 18.00 Uhr

1140 Wien, Sampogasse 1

Information & Anmeldung:

Mag. Sabine Seiter

Tel.: 0676 507 37 70

info@kinesiologieschule.at

www.kinesiologieschule.at



Die Neurowissenschaft der Meditation

Text: Dr. Manuela Lenzen

Foto: © vectorfusionart - Fotolia.com

Von der Dichte der grauen Substanz bis zu den Neurotransmittern: Meditation verändert das Gehirn. Emotionen, Aufmerksamkeit und Introspektion, selbst Mitgefühl können mit ihrer Hilfe trainiert werden, wie Weitsprung oder Radfahren.

Im *Waisman Laboratory for Brain Imaging and Behavior in Wisconsin-Madison* bietet sich ein ungewöhnliches Bild: Ein buddhistischer Mönch sitzt auf der Liege eines Hirnscanners (MRT) und rafft sein orange-rotes Gewand zusammen. Er wird Richard J. Davidson und sein Team mit modernstem Gerät zusehen lassen, was in seinem Gehirn geschieht, während er eine uralte Meditationstechnik praktiziert. Aus der Esoterik-Ecke ist die Meditation längst heraus. Nicht nur im Rahmen der kognitiven, affektiven und sozialen Neurowissenschaften gilt sie als seriöser Forschungsgegenstand. Auch immer mehr Ärzte und Psychologen setzen Meditationspraktiken ein, um ganz unterschiedliche Krankheiten zu therapieren oder ihre Therapie zu unterstützen, von chronischem Schmerz über stressbedingte Entzündungsreaktionen bis zu Depressionen. (Depression: Phasenhaft auftretende psychische Erkrankung, deren Hauptsymptome die traurige Verstimmung sowie der Verlust von Freude, Antrieb und Interesse sind.)

„Mit der Meditation haben wir selbst die Möglichkeit, den Geist zu trainieren und unsere Gesundheit zu fördern“, sagt die Psychologin Britta Hölzel, die sich mit den neuronalen Korrelaten der Meditation befasst. Die Regulation von Emotionen, Aufmerksamkeit und Introspektion, selbst Mitgefühl und Zugewandtheit sind demnach Fähigkeiten, die trainiert werden können, wie Weitsprung oder Radfahren.

Keine fest verdrahtete Maschine

Dies ist möglich, weil das Gehirn keine starr verdrahtete Maschine ist. Es verändert sich mit den Erfahrungen, die wir machen. So ist etwa bei Musikern und sogar bei Menschen, die viele SMS schreiben, der Bereich der Gehirns, in dem die stark gebrauchten Finger repräsentiert sind, vergrößert. Neuronale Plastizität nennen Forscher dieses Phänomen.

Die ersten EEG-Studien mit Yoga-Meistern in Indien und Zen-Buddhisten in Japan

stammen aus den 1950er-Jahren. In den 1970ern suchten amerikanische Forscher nach den Effekten der Transzendentalen Meditation, die damals in den USA en vogue war. Heute steht den Forschern neben dem EEG die Magnetresonanztomografie, der „Hirnscanner“, zur Verfügung. Seit der Jahrtausendwende erlebt die Neurowissenschaft der Meditation nun einen regelrechten Boom. „Das ist mir schon fast unheimlich“, gesteht Britta Hölzel.

Die Psychologin, die im Labor von Sara Lazar an der Harvard Medical School forschte – heute arbeitet sie an der Charité in Berlin –, konnte mit ihrer Arbeitsgruppe zeigen, dass schon ein achtwöchiges Trainingsprogramm in Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) deutliche Spuren im Gehirn hinterlässt. MBSR ist ein Meditationsprogramm, das Elemente aus Yoga und Buddhistischer Meditation aufgreift. Es lehrt, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren und ihm mit einer Haltung der Offenheit und



des Nicht-Urteilens zu begegnen. Nach dem Trainingsprogramm hatte bei den Versuchspersonen die Dichte der grauen Substanz unter anderem im Hippocampus zugenommen. „Das ist ein Teil des limbischen Systems und wichtig für das Gedächtnis und die Regulation der Erregung in emotionalen Situationen“, erklärt Hölzel. (Als graue Substanz wird eine Ansammlung von Nervenzellkörpern bezeichnet, wie sie in Kerngebieten oder im Cortex bzw. in der Großhirnrinde vorkommt.)

Der Hippocampus ist der größte Teil des Archicortex und ein Areal im Temporallappen. Er ist zudem ein wichtiger Teil des limbischen Systems. Funktional ist er an Gedächtnisprozessen, aber auch an räumlicher Orientierung beteiligt. Er umfasst das Subiculum, den Gyrus dentatus und das Ammonshorn mit seinen vier Feldern CA1-CA4.)

Mitgefühl kann man lernen

Mithilfe eines Spiels aus dem Repertoire der Spieltheorie konnten Helen Y. Wang und Kollegen aus dem Labor von Richard J. Davidson zeigen, dass ein lediglich zweiwöchiges Training auf Mitgefühl für andere Menschen die Probanden altruistischer handeln ließ. Die Versuchspersonen trainierten 30 Minuten pro Tag ihr Mitgefühl für eine nahestehende Person, einen Fremden, eine schwierige Person und für sich selbst. Vor und nach dem

Übungsprogramm wurde ihre Hirnaktivität mit funktioneller Magnetresonanztomografie gemessen.

(Die Magnetresonanztomographie/-magnetic resonance imaging ist ein bildgebendes Verfahren, das Mediziner zur Diagnose von Fehlbildungen in unterschiedlichen Geweben oder Organen des Körpers einsetzen. Die Methode wird umgangssprachlich auch Kernspin genannt. Sie beruht darauf, dass die Kerne mancher Atome einen Eigendrehimpuls besitzen, der im Magnetfeld seine Richtung ändern kann. Diese Eigenschaft trifft unter anderem auf Wasserstoff zu. Deshalb können Gewebe, die viel Wasser enthalten, besonders gut dargestellt werden. Abkürzung: MRT.)

Verglichen wurde mit einer Kontrollgruppe, die statt des Mitgefühlstrainings Übungen zur Neubewertung von persönlichen Stresssituationen durchlief. Im Anschluss an das zweiwöchige Training mussten die Probanden beider Gruppen ein Verteilungsspiel spielen, bei dem ihre Bereitschaft getestet wurde, mit dem eigenen Geld auszugleichen, wenn ein anderer Geld unfair verteilte. Dabei zeigte sich, dass die Probanden der Mitgefühlgruppe signifikant mehr Geld für andere einsetzten. Dies ging mit einer im Vergleich zu der Zeit vor dem Mitgefühlstraining stärkeren Aktivität im inferioren parietalen Cortex und im dorsolateralen präfrontalen Cortex einher. Beide Hirnregionen werden mit sozialer Kognition und Emotionsregulation in Verbindung gebracht. Mitgefühl und Altruismus sind also keine Eigenschaften, die eine Person hat oder nicht hat, man kann sie einüben, so die Autoren der Studie. Zudem berichteten die Probanden von größerem Wohlbefinden, geringeren Stressreaktionen und besserer allgemeiner Stimmung. Vom Mitgefühlstraining profitieren also nicht nur die Mitmenschen.

Die Effekte der Meditation lassen sich auch in der Konzentration der Neurotransmitter nachweisen.

(Ein Neurotransmitter ist ein chemischer Botenstoff, eine Mittlersubstanz. An den Orten der Zell-Zellkommunikation wird er vom Senderneuron ausgeschüttet und wirkt auf Empfängerneuronen erregend oder hemmend.)

Chris C. Streeter, Perry Renshaw und Kollegen ließen eine Gruppe von erfahrenen Yoga-Meditierenden eine Stunde lang Yoga-Übungen machen, einer Kontrollgruppe verordneten sie eine einstündige Ruhephase. Sie fanden in der Yoga-Gruppe nach den Übungen eine um 27 Prozent erhöhte Konzentration des Neurotransmitters GABA. Dieser wirkt entspannend und vermindert Angstgefühle. Bei der Kontrollgruppe konnten sie keine Veränderung messen.

Antoine Lutz, der ebenfalls im Labor von Richard J. Davidson arbeitete – heute ist

er am Lyon Neuroscience Research Center –, interessiert sich besonders für die neuronalen Korrelate des Zustands geistiger Klarheit, von dem erfahrene Meditierende berichten. Er fand, dass diese Meditationsexperten während der Meditation kräftige Oszillationen im Bereich der Gamma-Wellen hervorrufen können. Diese Hirnfrequenzen haben mit Lernen und der Synchronisation verschiedener Hirnbereiche zu tun. Die Forscher stellten nicht nur fest, dass sich die Oszillationen bei den Experten während der Meditation stark von denen von Anfängern unterscheiden, sondern auch, dass die Grundaktivität vor Beginn der Meditation bei den Experten höher ist als bei den Anfängern.

Meditieren gegen den Schmerz

Meditationstechniken, die darauf zielen, einen offenen Geisteszustand zu erlangen, der wahrnimmt, ohne zu bewerten, können auch bei der Schmerzbekämpfung helfen. Sie führen paradoxerweise dazu, dass der Schmerz lebhafter wahrgenommen wird und trotzdem weniger weh tut. Die Gruppe um Antoine Lutz und Richard J. Davidson verabreichte Meditationsexperten, während sie im Hirnscanner meditierten, schmerzhafte Hitzereize am Arm. Nach dem Ende des Reizes sollten die Probanden auf einer Skala bewerten, wie schmerzhaft er war. Sie bewerteten die Reize als weniger schlimm als eine Kontrollgruppe. Dabei zeigten ihre Gehirne erhöhte Aktivität in der anterioren Insula und dem anterioren cingulären Cortex.

(Insula: Der Inselappen ist ein eingesenkter Teil der Großhirnrinde, der durch Frontal-, Temporal- und Parietallappen verdeckt wird. Diese Überlagerung wird Opercula oder auch "Deckel" genannt. Die Insula hat Einfluss auf die Motorik und Sensorik der Eingeweide und gilt in der Schmerzverarbeitung als Verbindung zwischen kognitiven und emotionalen Elementen.)

Anteriorer cingulärer Cortex: Der vordere Bereich des cingulären Cortex (Gyrus cinguli oder cingulärer Gyrus) spielt nicht nur bei autonomen Funktionen wie Blutdruck und Herzschlag eine Rolle, sondern auch bei rationalen Vorgängen wie der Entscheidungsfindung. Zudem ist dieser Hirnbereich in emotionale Prozesse involviert, beispielsweise in die Kontrolle von Impulsen. Anatomisch zeichnet sich der anteriore cinguläre Cortex (ACC) dadurch aus, dass er eine große Zahl von Spindelneuronen besitzt. Diese speziellen Nervenzellen haben eine lange, spindelförmige Struktur und wurden bisher nur bei Primaten, einigen Wal- und Delfinarten sowie bei Elefanten gefunden. Spindelneurone tragen zu der Fähigkeit dieser Arten bei, komplexe Probleme zu lösen.)

Diese bilden das „salience network“, das dazu dient, die wichtigsten unter den vorhandenen Stimuli zu identifizieren. Zugleich maßen die Forscher eine geringere Grundaktivität in diesen Bereichen und in der Amygdala vor dem Einsetzen des Schmerzes.

(Amygdala: Ein wichtiges Kerngebiet im Temporallappen, welches mit Emotionen in Verbindung gebracht wird: es bewertet den emotionalen Gehalt einer Situation und reagiert besonders auf Bedrohung. In diesem Zusammenhang wird sie auch durch Schmerzreize aktiviert und spielt eine wichtige Rolle in der emotionalen Bewertung sensorischer Reize. Die Amygdala – zu Deutsch Mandelkern – wird zum limbischen System gezählt.)

Dieser Effekt war umso stärker, je erfahrener die Probanden im Meditieren waren. Zugleich zeigten die meditationsgewöhnten Gehirne eine schnellere neuronale Habituation: Sie gewöhnten sich schneller an den Schmerzreiz, ihre Reaktion schwächte sich ab.

(Habituation: Werden Reize wiederholt angeboten, ohne dass sie einen Effekt haben, findet eine Gewöhnung an diese Reize statt. Dadurch schwächt sich die Reaktion ab und bleibt mit der Zeit ganz aus. Es kann sogar zu einer Löschung, einer Extinktion von erlerntem Verhalten kommen.)

Es gibt viele Möglichkeiten, wenn schon nicht den Schmerz selbst, so doch die Schmerzempfindung zu mildern. Die Meditation hat den Vorteil, dass sie jedem, der sie erlernt hat, jederzeit und überall zur Verfügung steht.

Jenseits des medizinischen Nutzens haben auch einige Philosophen längst Interesse an der Meditation angemeldet. *„Ich verstehe nicht, wie die Philosophie des Geistes dieses Thema jahrzehntelang ausblenden konnte“*, sagt der Mainzer Philosoph

Thomas Metzinger. Er setzt auf die Fähigkeit der Meditierenden, stabile und reproduzierbare mentale Zustände hervorzurufen und sie klar zu beschreiben, um das Phänomen Bewusstsein besser zu verstehen. Und er ist überzeugt, dass Meditieren selbständiger und freier im Kopf macht: *„Meditation erhöht die geistige Autonomie.“*

Mit dem Hirnscanner gegen die Skeptiker

Doch nicht alle sind vom aktuellen Boom der Neurowissenschaft der Meditation nur begeistert. Britta Hölzel etwa fürchtet ein Strohfeuer, das rasch erlöschen könnte, wenn jetzt unrealistische Erwartungen geschürt und dann enttäuscht würden. Andere fragen, warum wir überhaupt eine neurowissenschaftliche Erklärung für ein Phänomen benötigen, das seine Wirksamkeit schon seit Jahrhunderten unter Beweis stellt. Doch diesen Einwand lässt die Meditationsforscherin nicht gelten. „Zum einen geht es darum, aus der Vielfalt der Meditationspraktiken das herauszusuchen, was für die gewünschte Anwendung am besten geeignet ist“, erklärt Hölzel. Denn die ganz unterschiedlichen Techniken vom Drehtanz der Sufis über das T'ai Chi bis zur buddhistischen Meditation sprechen vermutlich auch ganz unterschiedliche Gehirnregionen an. Zudem sind die Meditationstechniken im asiatischen Kulturkreis entstanden und

eng mit diesem verwoben. Es sei nicht unbedingt sinnvoll, alle ihre Elemente in die westliche Welt zu übertragen.

„Zum anderen geht es uns darum, den Geist besser zu verstehen. Dafür kann die Meditation einen wichtigen Zugangsweg liefern“, so Hölzel. Und ein wenig geht es auch um die Reputation: *„Natürlich fällt es Menschen, die Meditation für eine esoterische Angelegenheit halten, leichter, sich auf sie einzulassen, wenn es eine naturwissenschaftliche Erklärung für ihre Wirkungsweise gibt“*, ist Hölzels Erfahrung. An dieser Erklärung arbeiten die Forscher zurzeit mit Hochdruck.

Quellen: • Dr. Britta Hölzel Diplom-Psychologin, Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density, *Psychiatry Res*, 191(1):36 – 43 2011 Jan 30, • Dr. Britta Hölzel Diplom-Psychologin, Neural mechanisms of symptom improvements in generalized anxiety disorder following mindfulness training, *Neuroimage: Clinical* 2:448 – 458 2013, • Antoine Lutz, Meditation and the Neuroscience of Consciousness, Zelazo Philip David et al (Hg.), *Cambridge Handbook of Consciousness*, Cambridge 2007, • R.J. Davidson, Antoine Lutz, Buddha's Brain, *Neuroplasticity and Meditation*, *Signal Processing IEEE Signal Process Mag*, 25(1):176 – 174 2008 January 1, • Meditationsforschung im Labor von Sara Lazar, URL: <http://www.nmr.mgh.harvard.edu/~lazar/> [Stand: 20.11.2013], • Waisman Laboratory for Brain Imaging and Behavior, URL: <http://brainimaging.waisman.wisc.edu/> [Stand: 20.11.2013],



Dr. Manuela Lenzen
Freie Wissenschaftsjournalistin
Manuela.Lenzen@gmx.de
www.manuela-lenzen.de

www.dasgehirn.info



Wollwerkstatt

www.wollwerkstatt.at



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.

Wollwerkstatt

Rosenbichl 12, 3242 Texing
Tel.: 02755 / 728 40
email: verkauf@wollwerkstatt.at

www.wollwerkstatt.at

MASSAGE- UND FELDENKRAISMATTEN

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



veganova

Leben in Bewegung

3 x in Wien, Linz, Steyr, Salzburg, Graz, Fernitz, Klagenfurt
Tel.: 07252 / 81643
email: office@veganova.at

www.veganova.at

DER DIGITALE SCHUTZSCHILD FÜR IHRE NEUE LEBENSQUALITÄT



Mehr Vitalität & Energie
Besseres Wohlbefinden
Höhere Konzentration



Leichtes Anbringen auf vielen (mobilen) Geräten

WAVEEX schützt den menschlichen Organismus

- ▲ rund um die Uhr,
- ▲ unabhängig von der Art des Gerätes
(Handy, Tablet, Schnurlos Telefon, WLAN-Router)
- ▲ und vom Gebrauch
(z.B. Telefonieren, Surfen, beim Tragen am Körper)

Wissenschaftlich belegte Fakten

- ▲ WAVEEX glättet Magnetfeldspitzen
- ▲ WAVEEX verhindert Schädigungen an der DNS
- ▲ WAVEEX reduziert oxidativen Stress
- ▲ WAVEEX schützt das Blutbild vor Veränderungen
- ▲ WAVEEX senkt den körperlichen Stresslevel

WAVEEX macht die Nutzung mobiler Technologien für unseren Körper dauerhaft verträglich. Extrem niederfrequente elektromagnetische Felder unterschiedlicher Stärke stören bedeutende biologische Abläufe in unserem Gehirn, so dass wir aufhören, bestimmte Reparaturproteine und Hormone zu produzieren. Mit der Zeit reagiert unser Körper und wir fühlen uns gestresst. WAVEEX glättet Magnetfeldspitzen, simuliert ein natürliches elektromagnetisches Feld und verhindert so Schädigungen am Erbgut.

E-SMOG Die Pest der Neuzeit

Text: Helmut Theuretzbacher

Für Leser dieses Journals ist das Thema ja weitgehendst bekannt, da es hier ja um Energetik und nicht um allopathische Medizin geht. Trotzdem gibt es einige Dinge, die noch nicht so bekannt sind. Da wir ständig Messungen von drahtlosen Geräten machen, wird es manchen überraschen, dass alle elektronischen Uhren den Körper negativ beeinflussen. SMART Watches sowieso, da die ja via Blue Tooth arbeiten. Man stelle sich vor, dass diese Teile direkt am Herz-Kreislauf-Meridian anliegen.

Pulsmessgeräte-HRV in Form von Brustgurten, werden von allen Sportlern getragen - auch hier erfolgt Kommunikation über Blue Tooth. Und es kommen tagtäglich immer mehr Wearables auf den Markt. Handies haben wir schon lange durch und auch Teile der Bevölkerung verstehen immer mehr, dass diese Technologie negative Auswirkungen für die Gesundheit haben kann. Übrigens sind wir weltweit die erste Firma, welche die Wirksamkeit eines Schutzes wissenschaftlich nachgewiesen hat.

Die Drahtlostechnologie schreitet rapide voran: SMART HOME, Elektrizitätszähler, drahtlose Lautsprecher - man könnte noch viele Dinge mehr auflisten. Zweifelsohne ein komfortabler Fortschritt für die Menschheit. Leider hat die Technik nur einen Haken: Sie ist der Gesundheit abträglich.

Was kann man tun, um es gesundheitsneutral zu gestalten? Man könnte alle Frequenzen biologisch verträglich gestalten. Dies wird leider nie passieren, da die Entwicklungstechniker dieser Gerätschaften keine Ahnung von Biologie haben und z. B. die Funkfrequenzen vom Staat limitiert, teuer verkauft werden. Also bleibt nur eine zusätzliche Schutzmaßnahme übrig, wie z. B. **VITAL ENERGY** anbietet. Da ausnahmslos alle Leute sehr skeptisch sind, weisen wir die Wirksamkeit auch immer nach.

Wir bieten für jeden Anwendungsbereich das richtige Produkt an. Weitere Infos unter:

www.vital-energy.eu

sowie speziell für Österreich:

www.waveex.at

OBEN und UNTEN

Wie sich Gedanken auf unseren Körper auswirken...

Text: Mag. Herta Meirer



Foto: © agsandrew - Fotolia.com

Wir Menschen bezeichnen uns gerne als „Krone der Schöpfung“. Warum? Weil wir denken können. Was uns ja – so weit wir es beurteilen können – von den Tieren unterscheidet. Gedanken sind prinzipiell hilfreich um unser Leben zu planen, zu strukturieren und um 'vernünftige' Entscheidungen treffen zu können.

Unser Gehirn ermöglicht uns durch die Fähigkeit, zu analysieren, zu vergleichen, und Schlüsse zu ziehen, zu forschen und immer wieder Neues zu entwickeln. Was uns im täglichen Leben kaum bewusst ist, ist die Tatsache, dass jeder Gedanke Auswirkungen auf den gesamten Körper hat: Solange wir mit Freude, Neugier und Begeisterung Projekte verfolgen, anderen Menschen begegnen, lernen ... wird vom Körper viel Energie bereitgestellt – man fühlt sich im Tun 'getragen' (ist im Flow)

und empfindet die Arbeit/das Leben als spannend und unterhaltsam. Man kann alles mit großer Bereitwilligkeit erledigen und erlebt die Arbeit/das Leben nicht als Belastung.

Wenn sich die Situation aber ändert - sei es dass man sich der Kritik anderer ausgesetzt sieht, oder persönlich angegriffen wird oder dass man sich aus verschiedenen Gründen Selbstvorwürfe macht, oder dass man sich mit Anderen vergleicht

(und findet, dass die Anderen besser, intelligenter, fähiger wären) dann folgt der Körper diesen stressverursachenden Gedanken mit eindeutigen Reaktionen:

Ärger, Frustration, Unlust, Demotivation, Energiemangel, Müdigkeit, Überforderung, Traurigkeit bis hin zur Resignation und möglicherweise Depression können sich einstellen.

Die meisten von uns haben aber gelernt, dass wir im Job, in der Familie möglichst

immer 'funktionieren' sollten und so verdrängen wir häufig die ersten Anzeichen, die unser Körper signalisiert: leichtere Schmerzzustände werden mit einer Tablette beiseite geschoben, oder aber es wird mit Schmerzen weitergearbeitet. Die Müdigkeit wird von vielen ausschließlich auf den Mangel von Mikronährstoffen zurückgeführt und so vielfach mit Nahrungsergänzungspräparaten bekämpft und an der Demotivation und Frustration, die wir erleben sind im Allgemeinen „ohnehin die Anderen Schuld“.

Wenn wir jedoch achtsam reagieren sobald es uns nicht gut geht und uns ein paar Momente Zeit nehmen, um einmal genau zu beobachten, worum sich unser Denken gerade dreht, werden wir feststellen, dass sich unsere Gedanken fast andauernd um ein Problem (oder auch mehrere) drehen: Wir stecken in einem Gedankenkarussell fest, wir sind im obsessiven Denken. Das ist ein Zustand, der uns viele Probleme bereitet – aber kaum zu echten Lösungen beiträgt. Und der Körper reagiert darauf, indem er uns auf seine Art und Weise – nämlich über verschiedenste Unlustgefühle, Verspannungen, Blockaden bis hin zu Schmerzen – darauf aufmerksam macht, dass es an der Zeit ist, uns mit den Vorgängen „Oben“ auseinanderzusetzen. Können wir ein Problem erkennen, und uns damit bewusst auseinandersetzen und es im besten Fall auch lösen, wird unser sensitives Instrument, der Körper, die Alarmsignale meistens nicht mehr brauchen.

Was kann man nun praktisch tun, sobald man bei sich festgestellt hat, dass man in einem Gedankenkarussell 'feststeckt'?

- Nehmen Sie ein Blatt Papier und einen Stift zu Hand.
- Halten Sie einen Moment inne und beobachten Sie, welche Gedanken Sie gerade hatten, als Sie sich in irgendeiner Form gestresst fühlten?
- Schreiben Sie in kurzen, klaren Sätzen auf, was Sie gerade dachten (z. B.: *Mein Chef sollte mich anerkennen; meine Frau/ mein Mann sollte mich verstehen; mein Kind sollte mir keine Probleme machen ... usw*)
- Spüren Sie in sich hinein: wie fühlt sich Ihr Kopf/Nacken/Brustbereich/Bauchbereich gerade an? Notieren Sie das kurz.

Wenn es möglich ist und Sie gerade Zeit haben, suchen Sie sich nun gleich einen ruhigen Platz, und sorgen Sie dafür, dass Sie 15 - 20 Minuten lang nicht gestört werden.

Sonst bearbeiten Sie die aufgeschriebenen Sätze einfach später, nach dem folgenden Muster:

IN WELCHER SITUATION HATTEN/ HABEN SIE DEN STRESSVOLLEN GEDANKEN? (z. B. *mein Kind sollte mir keine Probleme machen*) – notieren Sie sich kurz die Situation.)

Und nun stellen Sie sich **4 Fragen** und lauschen Sie in sich hinein, welche Antworten Sie finden.

Beispielsatz: *Mein Kind sollte mir keine Probleme machen ... in dieser Situation ...*

1. IST DAS WAHR?

Versuchen Sie, ein klares „Ja“ oder „Nein“ zu finden

Mein Kind sollte mir keine Probleme machen ... in dieser Situation ...

2. KANN ICH ABSOLUT SICHER WISSEN,

dass mein Kind in dieser Situation keine Probleme machen sollte? Fühlen Sie und finden Sie für sich, ein klares „Ja“ oder „Nein“

Mein Kind sollte mir keine Probleme machen ... in dieser Situation ...

3. WAS PASSIERT, WIE REAGIERE ICH,

wenn ich diesen Gedanken glaube?
Werde ich ärgerlich, laut?
Spüre ich wie sich meine Hals/Nackensmuskeln anspannen?
Werde ich ungeduldig?
Kann ich meinem Kind dann noch zuhören?

4. WER WÄRE ICH in genau dieser Situation, OHNE DEN GEDANKEN, mein Kind sollte mir keine Probleme machen?

Nehmen Sie sich Zeit, diese Technik ist Meditation ... schließen Sie die Augen und vergegenwärtigen Sie sich die Situation mit allen Sinnen, aber OHNE den Gedanken. Was FÜHLEN Sie? Wie erleben Sie Ihr Kind, OHNE den Gedanken, dass es Ihnen keine Probleme machen sollte?

Und danach kehren Sie den Gedanken um: Die Umkehrungen des ursprünglichen Gedankens dienen dazu, den Blickwinkel auf das Problem zu erweitern. Solange ich einen stressvollen Gedanken festhalte, bin ich darauf wie mit einem „Tunnelblick“ fixiert. Ich sehe keine Lösungen und Möglichkeiten. Ich bin im Widerstand zu dem was ist.

Durch die Umkehrungen kann ich erkennen, was noch wahr sein kann, oder sich vielleicht sogar viel richtiger anfühlt als der ursprüngliche (stressvolle) Gedanke:

„Mein Kind sollte mir keine Probleme machen“ wird umgekehrt **auf mich selbst:**
„Ich sollte mir keine Probleme machen“
– Suchen Sie nun für diese Umkehrung ehrliche Beispiele, wie und wodurch SIE sich in dieser Situation Probleme machen.

„Mein Kind sollte mir keine Probleme machen“ wird umgekehrt **auf den anderen:**
„Ich sollte meinem Kind keine Probleme machen“ – suchen Sie nun für diese Umkehrung ehrliche Beispiele dafür, wie und wodurch SIE dem Kind in dieser Situation Probleme machen. ...

„Mein Kind sollte mir keine Probleme machen“ wird umgekehrt ins **Gegenteil:**
„Mein Kind sollte mir Probleme machen.“ – Suchen Sie nun für diese Umkehrung ehrliche Beispiele dafür, warum das auch wahr sein könnte. (z. B.: Es ist die Realität ... es ist das, was gerade passiert z. B.: durch das Verhalten meines Kindes lerne ich etwas über mich, usw...)

Bleiben Sie danach einige Momente still sitzen – schließen Sie die Augen und fühlen Sie in sich hinein: Wie geht es Ihnen jetzt, wie fühlt sich Ihr Körper jetzt an, wenn Sie an Ihr Kind denken, das Ihnen Probleme gemacht hat?

Byron Katie, die Begründerin dieser Technik, die sie THE WORK genannt hat, bringt das Zusammenspiel von Geist und Körper in einem Satz auf den Punkt:

„WORK YOUR MIND and THE BODY WILL FOLLOW!“

THE WORK ist eine großartige Methode, mit deren Hilfe wir Oben und Unten - Geist und Körper, in einen liebevollen Einklang bringen können. The Work richtig angewendet, kann uns Schritt für Schritt völlig neue Erkenntnisse bringen und es werden sich uns Lösungen präsentieren, die wir vorher nicht sehen konnten.

Mehr Informationen findest du unter:
<http://thework.com/sites/thework/deutsch/>



Prof. Mag. Herta Meirer
Kinesiologin und
Zertifiz. Begleiterin für
The Work von
Byron Katie

Thurn-Zauche 17a, 9904 Thurn
Tel.: 0650 40 84 089
lernpaedagogik@gmail.com
www.herta-meirer.at

Oben und Unten ist eine klare Sache.

Warum verwechseln Menschen immer wieder links und rechts, aber selten oben und unten? ...

Text: Maria Obermair

Kennen Sie die Antwort? Die Links-Rechts-Strategie ist uns nicht angeboren. Wir haben sie durch Lernerfahrungen weniger, besser oder sehr gut vertieft. Kompliziert, wenn überhaupt ist Links und Rechts eigentlich durch den ständigen Wechsel der Perspektiven. Morgens am Weg zur Arbeit sehe ich die Kirche links, abends nach Hause steht sie rechts. Genauso oft wird Osten und Westen verwechselt. Oder die Richtung, in die man einen Wasserhahn auf bzw. zu dreht.

Oben und Unten ist fix

Selten verwechselt jemand **oben und unten**, es ist ebenso einfach **Norden und Süden** auseinanderzuhalten! Das verändert sich nie. Egal ob ich morgens oder abends an besagter Kirche vorbeifahre, ich sehe das Kirchenkreuz immer oben und das Eingangsportal stets unten. **Oben und unten** sind eindeutige Richtungen – sie werden durch die auf uns wirkende Erdanziehungskraft klar definiert!

Drei Dimensionen von Brain Gym®

Brain Gym® ist eine sehr tiefgreifende Kinesiologie-Methode, die Lernen in allen Lebenslagen erleichtern kann. Das Fundament von Brain Gym® sind die drei Dimensionen. Eine davon – die „Links-Rechts-Dimension“ wurde in der letzten Impuls Ausgabe ausführlich beleuchtet. Eine weitere ist die „Vorne-Hinten-Dimension“. Ich nehme an, sie wird Schwerpunkt in der kommenden Ausgabe sein. Diesmal widmen wir uns der „Oben-Unten-Dimension“.

Wie kann ich erkennen, ob ich zentriert bin?

- Du stehst mit beiden Beinen, das Gewicht ist gleichschwer verteilt. Viele Menschen, wenn sie stehen, haben das Gewicht auf ein Bein gelagert und wechseln auf die andere Seite, wenn es anstrengend wird.
- Du traust dich auf Leitern zu klettern, du wagst die höheren Parcours im Hochseilgarten und kannst auf Aussichtsplattformen nach unten schauen. Wer nicht gut zentriert ist, leidet oftmals unter Höhenangst und vermeidet exponierte Plätze.
- Du bewegst dich generell gerne, magst geländige Wege – Steine, Wurzeln und Strecken bergab oder andere Hindernisse schränken deine Bewegungslust nicht ein. Nicht gut zentrierte Menschen schätzen eher gerade und übersichtliche Wege, für das Gelände fehlt es an Zentrierung und Gleichgewicht.

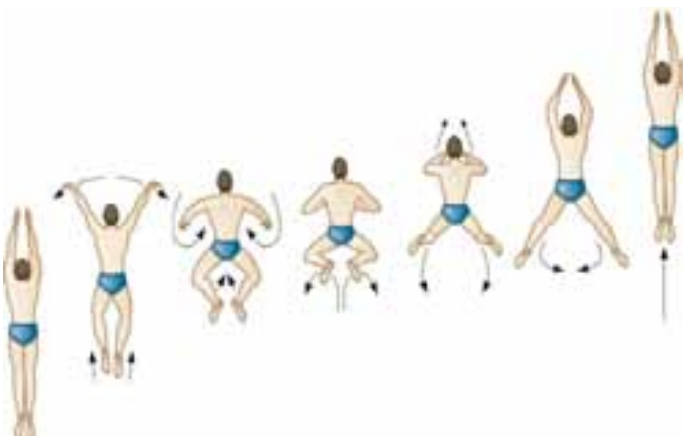
- Du tanzt gerne, du findest leicht in den Rhythmus und raschere Tanzschritte bzw. Figuren lernst du leicht und mit Freude. Wer nicht zentriert ist, hat Probleme mit den Beinen Tanzschritte zu vollziehen und gleichzeitig mit Armen/Händen/Kopf Tanzfiguren zu vollenden.

- Du hast deinen Lebensstil gefunden, weißt, wie du dich kleidest und weißt, was dir steht. Du vertrittst selbstbewusst deine Vorlieben nach außen, auch wenn du mal gegen den Strom schwimmst oder mit Zweiflern und Kritikern konfrontiert bist. Wer nicht so gut zentriert ist, versucht nicht aufzufallen und schwimmt mit dem Strom. Diese Menschen sind häufig anpassungsfähig, auch wenn es nicht zum eigenen Guten ist. Sie schätzen es hoch, wenn alles wie gewohnt und innerhalb ihrer Komfortzone abläuft.

Oben und unten auf Körper-Ebene

Ein kleines Beispiel zeigt, wie wichtig und wesentlich **oben und unten auf Körperebene** ist. Eine Mutter kam vor vielen Jahren mit ihrem 7-jährigen Sohn in die Praxis. Trotz fleißigen Übens konnte er nicht Radfahren und Schwimmen.

Anmerkung: Viele Kinder lernen schon im Kindergartenalter Radfahren und Schwimmen. Die beiden Sportarten haben eines gemeinsam: **Arme und Beine** haben bei dieser Bewegung Unterschiedliches zu tun. Während wir beim Radeln mit den Armen in die gewünschte Richtung lenken, treten unsere Beine fleißig in die Pedale. Andernfalls würden wir mit dem Rad kippen. Beim Schwimmen bewegen wir nicht immer Arme und Beine synchron auseinander oder zusammen. Arme und Beine haben einen separaten Bewegungsablauf.



Der Junge hatte Probleme, seine Arme und Beine voneinander unabhängig zu bewegen. Mit einer Aktions-Balance für Zentrierung und einigen Übungen aus dem Brain Gym® Lernmenü, gelang es dem Kind, obere und untere Gliedmaßen gleichzeitig, aber unterschiedlich zu bewegen.

Die Mutter rief mich erfreut am nächsten Tag an. Ihr Sohn konnte auf Anhieb Radfahren. Es geht um **Stabilität in der Schwerkraft**, die es ermöglicht, ohne Stützen Rad zu fahren, zu kaulen oder im Bruststil zu schwimmen, mit geschlossenen Augen geradlinig zu gehen oder auf einem Bein zu stehen, ohne dabei umzufallen.

Es gäbe noch zahlreiche Beispiele aus dem „Alltag... Was der Mutter damals nicht bewusst war, war der neue Lernschritt, den ihr Sohn erreichte. Erst im Brain Gym® Kurs, den die Mutter danach begeistert besuchte, erfuhr sie von den drei Brain Gym® Dimensionen, den verschiedenen Aktions-Balancen und dem Brain Gym® Bewegungsmenü sowie den positiven Einfluss auf Lernen in der Schule und im Alltag.

„Bewegung ist das Tor zum Lernen“

... sagt **Dr. Paul E. Dennison (Begründer und Entwickler von Brain Gym®)**, der viele Menschen weltweit überzeugt hat, wie wichtig das Instrument „Bewegung“ beim Lernen ist. Wenn wir kurz auf die Bewegungsentwicklung des Babys schauen, stellen wir fest, dass der Säugling bereits mit einigen Monaten seine Beinchen hochstreckt und mit den Händchen nach den Füßen greift.



Dabei wird die Rumpfmuskulatur im Schulter- und Beckenbereich gestärkt. Diese Bewegung erachten wir als Bewegungsgrundlage für die Oben-Unten-Dimension sehr wichtig. Die oberen Muskelgruppen von Schultern und Armen werden mit den unteren Muskelgruppen von Becken und Beinen trainiert. Es hört sich vielleicht banal an, aber genau dieses Oben-Unten-Training in Bauchlage und später in Rückenlage ist auf Körper-Ebene der Grundstein für Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Oben und unten im Alltag

„**Wie unten so oben**“ sagt ein Sprichwort. Es geht um Ausgewogenheit von oben und unten. Das ist die Basis für „**Zentriert Sein**“, „**In der Mitte ruhen**“, „... **mit beiden Beinen im Leben stehen**“, „... wie ein **Fels in der Brandung** sein“.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass „Alles Drunter und Drüber geht“, reden wir Brain Gym® Fachleute von fehlender Zentrierung. Kennen Sie eine Situation in Ihrem Leben, in der Ihr **Verstand = oben** nicht eins ist mit Ihrem **Herzgefühl = unten**?

Ich erinnere mich gerade an meine hochpubertierenden Kinder. Sie wollten abends bis spät in die Nacht mit Freunden losziehen. Ich bekam Angst, spürte Sorge und mein Verstand = oben dachte sofort an alle möglichen Gefahren. Dann schaltete sich mein Herz = unten ein. Ich dachte an das Zugehörigkeitsgefühl in der Clique, den gemeinsamen Spaß mit den Freunden und an's Ausgelassen-Sein. Wie soll ich, ohne mich gut in der Mitte zu spüren, richtig entscheiden? Die Lösung kam während ich eine Zentrierübung machte. Wir machten uns aus, dass ich sie nachts, egal wann und wo abholte. Mit einem ruhigen Gefühl schlief ich, bis sie mich anriefen. Andernfalls hätte ich eine schlaflose und sorgenreiche Nacht gehabt.

Oben und unten für psychisches Wohlbefinden

Also, oben und unten ist nicht nur in unserem Körper wichtig und hat mit Bewegung zu tun. Nein, diese Kraft beeinflusst auch unsere emotionale Welt und unser psychisches Wohlbefinden.

Hatten Sie jemals Angst wegen einer Schularbeit oder Prüfung? Oder kennen das Kribbeln im Bauch vor einem Rennen, die Nervosität vor einem Auftritt oder vor einer Ansprache? Ist Ihnen das mulmige Gefühl bekannt, wenn Sie durch ein Restaurant gehen und gleichzeitig spüren, dass alle auf Sie schauen?

Immer dann, wenn wir kontrolliert, bewertet oder beurteilt werden, hängt es von Ihrer Zentrierung ab, ob Sie sich sicher und wohl fühlen oder ob Sie sich kurz wie „vor dem Auflösen“ fühlen. Zentrieren Sie sich am besten täglich, das hilft, dass wir nicht eine Situation als Problem sehen, sondern diese Sache als lösbare Herausforderung annehmen.

Wie kann ich meine Zentrierung verstärken?

Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz zu sich, während Sie die Übung „**Fels in der Brandung**“ oder die „**Hook Ups**“ machen. Beide können innere Energiekreisläufe schließen und verbessern damit Ihre Zentrierung. Sie sind ideal, um Herausforderungen wirklich gewachsen zu sein bzw. um nach aufregenden Situationen wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

1. Fels in der Brandung:

Stehen Sie hüftbreit und das Gewicht auf beiden Beinen gleichschwer verteilt. Bringen Sie zuerst Ihre Aufmerksamkeit zu beiden Füßen. Spüren Sie bewusst den Bodenkontakt. Legen Sie nun beide Hände auf den Nabel und atmen Sie genau dorthin. Stellen Sie sich nun konkret Ihre Mittellinie als Linie vor. Welche Beschaffenheit und Farbe hat diese Linie? Lenken Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf vier Kernzonen Ihres Oberkörpers. Das sind linkes und rechtes Hüftgelenk mit umliegenden Muskeln und linkes und rechtes Schultergelenk samt umliegender Muskulatur. Stellen Sie sich diese vier Zonen kraftvoll, energievoll, gestärkt und stabil als Gemeinschaft vor. ①



2. Hook Ups Phasen 1 & 2:

Sie können diese Brain Gym® Übung stehend, sitzend oder liegend durchführen.

Phase 1:

Strecken Sie Ihre Arme gerade nach vor. Dann drehen Sie Ihre Daumen nach unten und kreuzen Sie Ihre Arme bei den Handgelenken. Haken Sie nun Ihre Finger ineinander und ziehen Sie diesen „Knoten“ zur Brust heran. ② Halten Sie Ihre Beine im Knöchelbereich überkreuzt, die Knie sind dabei locker. Atmen Sie während dieser Übung zum Nabel. Dabei legen Sie die Zungenspitze leicht an den Gaumen.

Nach 1 Minute oder wenn gewünscht auch länger, lösen Sie Ihre Haltung auf, um zur Phase 2 überzugehen.

Phase 2:

Legen Sie die Fingerspitzen beider Hände leicht aufeinander. Achten Sie dabei auf entspannte Armhaltung. ③

Die Füße sind parallel und mit dem Boden zwecks Erdung gut verbunden. Atmen Sie während der gesamten Übung zum Nabel und halten Sie die Zungenspitze leicht am Gaumen.

Sie können in dieser Position 1 Minute oder auch länger verweilen.



Wenn Sie das Gefühl haben, nicht ausreichend zentriert zu sein, empfehle ich Ihnen die beiden Übungen täglich und über einige Wochen hinweg. Wenn der gewünschte Erfolg ausbleibt, wenden Sie sich an einen Brain Gym® Instruktor in Ihrer Nähe. Sie finden die Liste nach Postleitzahlen geordnet auf den gelben Seiten im hinteren Bereich dieser Ausgabe. Ihr Brain Gym® Instruktor wird Sie zur Zentrierung begleiten. Ich wünsche Ihnen jedenfalls gute Zentrierung in allen Lebenslagen. Sollten Sie dennoch mal aus Ihrer Zentrierung fallen, weil das Leben halt so seine Stückchen spielt, wünsche ich Ihnen, dass Sie dann rasch wieder in Ihre Zentrierung zurückfinden.

Energereiche Grüße - Maria Obermair



Maria Obermair

Int. Fakultät der Educational
Kinesiology Foundation und
Lehrtrainerin für Brain Gym®

Rädlerweg 56/2/5
4030 Linz/Donau

Mobil: 0676 795 0000
office@kinmo.at

www.kinmo.at

Herzlichen Glückwunsch allen neuen geprüften Brain Gym® InstruktorInnen,
sie alle haben die Ausbildung im **WIFI Salzburg** erfolgreich abgeschlossen:



1.Reihe v.l.n.r.: Helga Strobl-Schallhart, Monika Sauerczopf, Peter Marquart;
2.Reihe: Renate Kunz, Mag. Johanna Auer, BSc. Melanie Schaffer, Alice Kaiser-Luger, Maria Obermair (Trainerin);
3.Reihe: DI Herbert Lugstein, Brigitte Queder, Julia Kaltenbrunner, Tanja Gahleitner, Harald Michael Murcka, Christine Penninger, Zsanett Varga;



Diplomausbildung Kinesiologie **inklusive Ausbildung zum Brain Gym® Instruktor**

Werden Sie mit dieser Ausbildung gleichzeitig

- Professionelles Level 3 Mitglied beim ÖBK
- Zertifizierte/r Brain Gym® Instruktor/in
- Energetiker der Österreichischen Wirtschaftskammer
- Kompetente/r Kinesiologe/Kinesiologin

Start Oktober 2018 – Abschluss August 2019 (11 Module – 27 Tage – 260 Lehreinheiten)

Info-Abend 26. September 2018, WIFI Salzburg

Ihre Trainerin: Maria Obermair, Internationale Fakultät für Brain Gym® und Edu-Kinestetik, TfH-Trainerin

Anmeldung und Information: Wolfgang Pitzl, wpitzl@wifisalzburg.at, +43 (0) 662/8888-425



ELEKTROSENSIBILITÄT

GREIFEN BEIM MOBILFUNK BIOLOGISCHE WIRKMECHANISMEN?

Text: Prof. Dr. theol. habil. Werner Thiede

Der Streit zieht sich schon viele Jahre hin: Sind elektrosensible Mitmenschen „eingebildete Kranke“, die in psychiatrische Behandlung gehören? Oder sind sie mit ihrem leidvollen Spüren von hoch- und zum Teil niederfrequentem Elektromog dramatisch Betroffene, bei denen bestimmte biologische Wirkmechanismen greifen? Wie die Antwort auf diese Frage ausfällt, ist alles andere als gleichgültig. Träfe die Hypochondriethese zu, dann wäre das Krankheitsbild der Elektrohypersensiblen nur insofern ärgerlich für die Gesellschaft, als von den zweifellos Leidenden zu Unrecht der Eindruck erweckt würde, dass die schier allgegenwärtige Mobilfunk-Strahlung schuld sei an ihren lästigen Beschwerden. Ließe sich indessen die alternative Deutung belegen, wonach tatsächlich nicht-ionisierende Strahlung bei manchen solche Krankheitsphänomene hervorrufen kann, müssten massive Konsequenzen für den bislang sehr großzügigen Umgang mit der Strahlung gezogen werden.

Der Text stammt - abgesehen von
wenigen Änderungen - aus dem
PARACELSUS MAGAZIN 3/2015

mit freundlicher Genehmigung
des Autors:
Prof. Dr. Werner Thiede

nachzulesen unter:
www.paracelsus.de

Foto: © leungchopan - Fotolia.com

Doch hiervon wollen weder Industrie und Wirtschaft noch die große Mehrheit der User etwas wissen. Ist dies vielleicht der wahre Grund für die übliche Bevorzugung der Unschädlichkeitsthese? Umso tragischer wäre dann das Schicksal der elektrosensiblen Mitmenschen: Sie würden demnach nicht nur unschuldig unter ihren körperlichen Beschwerden leiden, sondern auch unter deren allgemeiner Missdeutung. Die Nichtanerkennung wäre sogar mit schuld an der Verschlimmerung des Krankheitsbildes, denn sie verstärkt das sogenannte Hilflosigkeitssyndrom, das sich seinerseits körperlich und psychisch auswirken kann. Fakt ist zunächst einmal: Es gibt sie, die elektrosensiblen Mitbürgerinnen und Mitbürger. *Susanne Donner* erklärt in der Tageszeitung *Welt*

kompakt vom 19. Februar 2015 für deutsche Verhältnisse: „**Einige Hunderttausend Menschen sind es, die glauben, elektromagnetische Felder durch Handys, WLAN, Tablet- PCs, Sendemasten, Radios und TV-Geräte zu spüren.**“ Eventuell sollte man sogar von mehreren Millionen ausgehen – unterschiedliche Schätzungen liegen im einstelligen, mitunter auch schon zweistelligen Prozentbereich. Aber wichtiger als der Streit um Zahlen bleibt hinsichtlich der betroffenen Minderheit die knifflige Frage, wie das Phänomen der Elektrosensibilität zu deuten ist. Dass hierbei gegenläufige Interessen eine Rolle spielen, macht eine Klärung nicht einfacher.

Die Schwierigkeiten beginnen schon im Begrifflichen. Unter „Elektrosensibilität“ wird mitunter in der Wissenschaft eine Betroffenheit durch elektromagnetische Felder verstanden, die verschiedene Symptome auslöst, ohne dass diese Felder bewusst wahrgenommen werden. Demgegenüber wird dann differenzierend von „Elektrosensibilität“ bei denjenigen gesprochen, die jene Felder bewusst wahrzunehmen, also schmerzlich oder unangenehm zu spüren meinen. Umgangssprachlich bleibt es aber in der Regel beim Begriff der „Elektrosensibilität“, wobei wissenschaftlich gern von „Elektrohypersensibilität“ gesprochen wird. Das Wörtchen „hyper“ bedeutet auf Deutsch „über“. Man kann freilich darüber streiten, ob damit ein Übermaß im Vergleich zur Normalität gemeint sein soll oder eine Überempfindlichkeit im hypochondrischen Sinn.

Der Begriffsstreit aber führt nicht wirklich weiter. Wissenschaftlich bedeutsam hingegen wäre ein vergleichender Blick, der nicht nur Forschungsergebnisse, sondern auch ihre Entstehung kritisch betrachtet. Das haben wenigstens ansatzweise die kanadischen Umweltmediziner *Stephen J. Genius* und *Christopher G. Lipp* getan, um nach einem Überblick 2011 festzustellen: „**Bis jetzt weist die meiste Forschung, die von unabhängigen, nicht-staatlichen oder nicht mit der Industrie in Verbindung stehenden Forschern durchgeführt wird, auf potenziell schwerwiegende Wirkungen durch viele Expositionen gegenüber nichtionisierender elektromagnetischer Strahlung hin.**“ Wer also tiefer gräbt, stößt auf Indizien, die gegenüber der psychologischen Deutung eine biologische nahelegen. Laut *Bernd I. Budzinski*, pensionierter Richter am Verwaltungsgericht Freiburg i. Br., steht überhaupt das gesamte elektromagnetische Spektrum von der Niederfrequenz über die nicht-ionisierende bis zur ionisierenden Hochfrequenz im „**wissenschaftlich begründeten Verdacht teils schwerwiegender Gesundheitsgefährdung**“.

Das hieße, dass auch der Unterschied zwischen nicht-ionisierender und ionisierender radioaktiver Strahlung nicht sonderlich groß wäre, wie weithin angenommen wird. Budzinski hat dementsprechend inzwischen gefordert, Mobilfunk-Wellen sollten rechtlich generell genauso wie schwache radioaktive Strahlung behandelt werden.

Störung der Selbstregulation

Für das Phänomen biologischer Empfindlichkeit gegenüber der Strahlung von Mobil- und Kommunikationsfunk zieht die deutsche Neurologin *Christine Aschermann* neurologische Vorschäden bei den Betroffenen in Betracht. Tatsächlich gibt es mancherlei Arten von Vorschädigung, die Menschen biologisch empfindlicher für Mobil- und Kommunikationsfunk machen können. Im Gespräch ist u.a. die Möglichkeit, dass Zeckenbisse kausal infrage kommen – der zeitliche Zusammenhang wurde öfter beobachtet: Machen intrazellulär angesiedelte Borellien Nervenenden übersensibel?

Ursachen und Beschwerdebild der Elektro(hyper)sensibilität sehen jedenfalls nicht einheitlich aus. Neuerdings wird insbesondere diskutiert, dass die elektromagnetischen Felder des Mobilfunks oxidativen Zellstress auslösen können und insofern einen Hauptschädigungsmechanismus darstellen. Somit zeichnen sich verstärkt Argumente für eine biologisch bedingte Entstehung des Phänomens der Elektrosensibilität ab. In dieser Richtung ist auch relevant, was ein Blick auf offenkundige Schädigungen der Pflanzen- und Tierwelt durch Mobilfunk verrät – darüber habe ich bereits in *Paracelsus* 04/2011 und 05/2013 (und 2017 auch im Thema-Heft "Mobilfunk" der Zeitschrift *raum&zeit*) berichtet. Nichtmenschliche Lebewesen zeigen biologische Reaktionsweisen auf hochfrequent gepulste Strahlung, die sich mitnichten auf Hypochondrie zurückführen lassen. Sollte es nicht schon Laien verdächtig vorkommen, wenn biologische Effekte von gepulster elektromagnetischer Strahlung auf Wesen pauschal bestritten werden, deren Gehirn, Herz und Nerven bekanntlich selber mit elektromagnetischen Impulsen arbeiten? Betrachtet man das Gesamtbild bei Pflanzen, Tieren und Menschen, dann liegt der Schluss sehr nahe, dass der Mobil- und Kommunikationsfunk unserer Tage sehr wohl biologische Effekte zeitigen kann. Und das dürfte dann keineswegs allein die Elektro(hyper)sensiblen betreffen, sondern auch die weitere Bevölkerung. Die Debatten in der Öffentlichkeit drehen sich um die Möglichkeit, dass die Funkstrahlen etwa Krebs, Gelenkschäden und andere Krankheiten auslöst. Nach *Christine Aschermanns* Überzeugung verbergen sich hinter mancherlei psychiatrischen,

aber auch orthopädischen Diagnosen **„viele Fälle von elektromagnetischer Überempfindlichkeit. Diese Menschen sind oft nicht mehr fähig, ihren Beruf auszuüben und häufig nicht einmal in der Lage, in ihrer häuslichen Umgebung ein normales Leben zu führen. Sie sind in Gefahr, Freunde und Familie zu verlieren.“**

Andererseits besteht von bestimmten Seiten her ein massives Interesse daran, dass dergleichen einfach nicht wahr sein darf. Erstaunlich war insofern 2013 eine Veröffentlichung durch das deutsche WIK-Institut, dem von der Mobilfunkindustrie und der Bundesregierung die „Risiko-Kommunikation“ zum Mobilfunk in Deutschland übertragen worden war: Unkommentiert wurden damals im Newsletter Nr. 101 die Ergebnisse von vier WLAN-Studien wiedergegeben, die alle eindeutig biologische Effekte nachweisen.

Während sich ein nicht geringer Teil der Ärzte- und auch Heilpraktikerschaft den entwarnenden Stimmen anschließt, wie sie nach wie vor etwa vom Bundesamt für Strahlenschutz zu hören sind, sieht ein anderer Teil den Sachverhalt kritischer. So wurde 2012 der Internationale Ärzteappell veröffentlicht, in dem es heißt: „Technisch erzeugte Felder können mit ihren sehr niedrigen bis sehr hohen Frequenzen die biologischen Stoffwechsel- und Kommunikationsvorgänge der Zellen tiefgreifend stören. Mit Hilfe von fein abgestimmten Regulationsmechanismen können die Selbstheilungskräfte des Organismus solche Störungen anfangs ausgleichen. Bei anhaltendem elektromagnetischem Stress kann es jedoch zu einer chronischen Schädigung dieser biologisch sinnvollen Organisation des Lebens und somit zu Erkrankungen kommen. Die Folgen dieser grundlegenden Störung der Selbstregulation sind wissenschaftlich vielfach bestätigt: erhöhte Durchlässigkeit der schützenden Blut-Hirn-Schranke, Veränderung der Hirnströme, Störungen der Ausschüttung von Nervenbotenstoffen und Hormonen (insbesondere der Anstieg von Stresshormonen), Schädigung von Immunsystem und Erbinformation und Minderung der Fruchtbarkeit, um nur einige der auffälligsten Beispiele zu nennen.“

Der Lüneburger Arzt **Dr. Karl Braun-von Gladiß** hat auf einer Würzburger Tagung über Langzeiteffekte der Mobilfunk-Strahlung in seinem Vortrag „Gesundheitliche Auswirkung des Mobilfunks und Therapiekonzept der Elektrosensibilität“ 2014 körperliche, psychische und psychosoziale Effekte der mobilen Kommunikation bestätigt. Er versucht, das Phänomen der Elektrosensibilität als Wechselwirkung von

schädigenden äußeren Einwirkungen und internen Reaktionsmustern verständlich zu machen. Der Priorität ökonomischer Interessen, dem Dogma angeblich fehlender Wirkmechanismen und nicht zuletzt dem Versagen der Schulmedizin gibt er die Schuld daran, dass elektrosensible Menschen in unserer Gesellschaft weder Schutz noch Verständnis finden und der Staat trotz manch signifikanter Studienergebnisse keinerlei Handlungsbedarf sieht. Der Traumatisierung durch die Wirkung der Strahlung folge eine zweite infolge von Hilflosigkeit und sozialer Ausgrenzung. **Braun-von Gladiß** lässt keinen Zweifel daran, dass es für eine zivilisierte Gesellschaft höchste Zeit sei, der wachsenden Minderheit elektrosensibler Menschen ein Leben ohne Qual zu ermöglichen, statt sie in die psychiatrische Ecke zu schieben oder ihre Existenz überhaupt quasi zu dementieren.

Ernsthafte Rücksichtnahmen auf ihre funktionelle Behinderung würden allerdings nicht nur Handytelefonate in ein kritisches Licht rücken: Das gigantische Technologieprojekt der digitalen Revolution sähe sich zu massiven Korrekturen veranlasst, denn es beruht zu bedeutenden Teilen auf funkgestützter Mobilität. Wie steht es da im Ernst um die Gesundheitsgefahren durch Mobilfunk und Radar? Was bedeutet es, dass einer der weltweit größten Rückversicherer, die Swiss Re, den Mobilfunk mittlerweile in die höchste von mehreren potenziellen Risikostufen eingruppiert hat?

In Europa läuft wegen der möglichen Gefahren durch elektromagnetische Felder seit 2014 ein auf fünf Jahre angelegtes Forschungsprojekt unter dem Namen „Allgemeines EMF-Forschungsprojekt mit neuen Methoden“ (abgekürzt GERONIMO). **Professorin Elisabeth Cardis**, Leiterin des Strahlenprogramms am Forschungszentrum für Umweltepidemiologie (CREAL), einem globales Verbund-Forschungszentrum in Barcelona, weiß: **„Unser Leben findet in einer zunehmend smarten Welt statt, wobei die Vorteile der neuen digitalen Technologien nicht zu leugnen sind; doch sollte ein ausreichender Schutz vor möglichen schädlichen Auswirkungen der zahlreichen Expositionen gewährleistet sein. Hier bleibt eine gesellschaftspolitische Herausforderung bestehen, die sich nicht durch mancherlei halbesoterische 'Entstörungsgeräte' lösen lässt.“**

Umso bedauerlicher war es, dass in Brüssel am 21. Januar 2015 eine Vorlage, die im Auftrag des Europäischen Wirtschafts- und Sozialausschusses (EWSA) von einer Studiengruppe erarbeitet worden war und die sozialpolitische Unterstützung für Elektrosensible vorsah, keine Abstimmungsmehrheit fand. Stattdessen setzte sich kurzfristig

der Vorschlag eines Ausschussmitgliedes mit einschlägigen Industrieverbindungen durch. Mehr als 40 Gruppen von Elektrosensiblen und Organisationen, die für eine elektrosensible Umwelt eintreten, hatten sich Anfang November 2014 in Brüssel zu einem Aktionsbündnis zusammengeschlossen. Der **ursprüngliche** Entwurf der Studiengruppe erkannte an, dass die europäischen Grundrechte der Elektrosensiblen auf Gesundheit und Teilhabe am sozialen Leben verletzt werden. Solange eine solche Anerkennung politisch verweigert wird, bleibt es bei einer unethischen Diskriminierung der Betroffenen. Es wird höchste Zeit, dies zu revidieren.

Literaturhinweise und Buchempfehlungen:

■ **Werner Thiede:** Digitaler Turmbau zu Babel. Der Technikwahn und seine Folgen (München 2015)

■ **Christine Aschermann/Cornelia Waldmann-Selsam:** Elektrosensibel. Strahlenflüchtlinge in einer funkvernetzten Gesellschaft, Aachen 2018

■ **Kompetenzinitiative zum Schutz von Mensch, Umwelt und Demokratie e.V. (Hg.):** Gegen Irrwege der Mobilfunkpolitik – für Fortschritte im Strahlenschutz. Kritische Bilanz nach einem Vierteljahrhundert des Mobilfunks (Wirkungen des Mobil- und Kommunikationsfunks 10), St. Ingbert 2017

■ **Werner Thiede:** Mythos Mobilfunk: Kritik der strahlenden Vernunft

oekom verlag,
München
ISBN-13:
978-3865814043



■ **Werner Thiede** Evangelische Kirche – Schiff ohne Kompass? Impulse für eine neue Kursbestimmung

Mit einem Geleitwort von Altlandesbischof Prof. Dr. Gerhard Müller
Wissenschaftliche Buchgesellschaft,
Darmstadt
ISBN-13:
978-3-53426-893-1



Prof. Dr. theol. habil. Werner Thiede
Pfarrer der Evangelisch-Lutherischen Landeskirche in Bayern,
apl. Professor für Systematische Theologie an der Universität Erlangen-Nürnberg,
Publizist

www.werner-thiede.de

Dip. Kinesiologie und JOALIS Entgiftungsberatung

Vorträge und Ausbildungen in ganz Österreich



Hubert Hodeček

Kinesiologiezentrum TEAM 13

www.kinesiologiezentrum-team13.at

Die gesteuerte und kontrollierte Gewebeentgiftung nach Dr. med. Josef Jonáš



Mit der einzigartigen JOALIS Methode, der kontrollierten und gesteuerten Entschlackung, können wir uns gezielt und fortlaufend von Toxinen befreien, einfach so, wie wir uns täglich waschen oder die Wohnung aufräumen und das ganz ohne künstliche oder chemische Maßnahmen, sondern durch Steuerung des körpereigenen Immunsystems.

Gifte belasten unsere Vitalität! Dr. med. Josef Jonáš sieht unser Immunsystem mit einer Vielzahl von Giften (negativen Einflüssen) konfrontiert, welche eine entscheidende Rolle bei der Entstehung sogenannter "Zivilisationskrankheiten", wie Asthma, Rheuma, Migräne, Depression, ... spielen.

Die bekanntesten Belastungen aus sich des Ganzheitsmediziners, Dr. med. Josef Jonáš, sind:

Schwermetalle: Amalgam-Zahnfüllungen, Bleileitungen, Konservendosen

Antibiotika: direkt über Fleisch durch Massentierhaltung

Schlechte Ernährung: Konservierungsstoffe, Weizen, tierisches Eiweiß, Zucker

Pilze: vor allem Schimmelpilze, Candida

Viren: Herpes, HIV, Hepatitis, ...

Bakterien: Hintergrund für eine Reihe chronischer und akuter Erkrankungen

Raktdioaktive Belastung und Elektrosmog

Psychische Toxine: Stress, irrationale Ängste
Drogen und Medikamente

Dr. med. Josef Jonáš erkannte schon vor vielen Jahren die Wichtigkeit der Entgiftung auf der Zellebene! Er forscht seit über 30 Jahren gemeinsam mit **Ing. Vladimír Jelinek** an der kontrollierten Inneren Reinigung, bei der mit natürlichen Kräuterextrakten und mit Hilfe der Lasertechnologie und HTX Technik nach Tesla, holographische Bilder von Schlacken, Bakterien und Viren auf die Kräuterlösungen projiziert werden. Mit der Einnahme dieser Mittel werden auf energetische Weise die Selbstheilungskräfte angeregt und das Immunsystem informiert!

Hubert Hodeček und **Georg Wöglinger** bilden in mehreren Wochenendseminaren die JOALIS-Entgiftungsberater aus.

Infos und Anmeldungen: Kinesiologiezentrum TEAM 13

1130 Wien, Hietzinger Hauptstr. 67/Tür 1 Tel./Fax: 01/803 56 86

E-Mail: office@kinesiologiezentrum-team13.at

www.kinesiologiezentrum-team13.at



zusammengestellt und erprobt
von Romana Kreppel

Die SIRTFOOD-Diät Abnehmen mit Rotwein und Schokolade?

Foto: © PhotographyByMK - fotolia.com

Was wir „Oben“ in uns einfüllen bestimmt wie wir uns fühlen, wie unser Stoffwechsel funktioniert und schließlich wie gesund wir sind. Darüber gibt es keinen Zweifel und dazu wissen Sie, liebe LeserInnen bestimmt schon eine Menge. Der neueste Trend am Abnehm-Markt, die SIRTFOOD-Diät und Sirtuine kennen Sie aber vielleicht noch nicht. Der Slogan heißt: „Abnehmen mit Rotwein und Schokolade und das sogar ohne Sport!“ Ist es nur ein Werbegag oder ist da etwas dran, habe ich mich gefragt. ..und ich habe mich schlau gemacht.

Fotos der Speisen: © Romana Kreppel

Was sind Sirtuine?

Sirtuine sind Verbindungen aus Eiweiß, die es tatsächlich schaffen Fettpölsterchen zu schmelzen. Wir finden diese „Wunderwutzi“ in allen Körperzellen. Sie können durch Abspaltung bestimmter Eiweißmoleküle andere Proteine verändern und wirken so wie ein Turbo auf den Stoffwechsel. Aktiviert werden sie durch bestimmte Nahrungsmittel und hier vor allem durch sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamine. Wobei wir damit bei Rotwein und Schokolade angekommen sind! Vor allem aber werden sie aktiv, wenn wir Fasten und kalorienreduziert essen. Also das ist ja wiederum jetzt nichts Neues, dass wir damit unser Gewicht reduzieren und- oder halten können.

Aber wenn wir genauer hinsehen, dann macht es schon Sinn sich mit diesen Sirtuinen näher zu beschäftigen.

Derzeit sind 7 Sirtuine bekannt, bezeichnet werden sie als Sirt1, Sirt2., usw. Die genauen Funktionen sind noch nicht alle ganz klar, aber alle Sirts beeinflussen den Stoffwechsel und die Atmung. Vor allem unterstützen sie die **Mitochondrien** in den Zellen. Das sind ja bekanntlich unsere Kraftwerke für Verbrennung und dienen der Zellatmung. Ebenso ist der Einfluss auf **Telomere** nachgewiesen. Telomere sind Molekülketten an den Enden der Chromosomen. Sie sind maßgeblich verantwortlich für die Lebensdauer einer Zelle und welche Informationen durch die Chromosomen weitergegeben werden. Also für

uns übersetzt heißt das, **wie jung und gesund wir sind, wie wir uns fühlen und auch wie wir so aussehen.** Und falls wir in unserer Familie vielleicht die Anlage fürs Dicksein mitbekommen haben, wäre hier eine Möglichkeit durch aktive Sirtuine einen positiven Einfluss auf die Telomere nehmen zu können und damit die Information in den Zellen auf „**schlank und gesund sein**“ umprogrammieren zu können. Na hoffentlich werden Sie vielleicht jetzt sagen. Ja, aber nur mit Rotwein und Schokolade geht es leider auch nicht.

Der Stoffwechsel sollte bereits gut ausgeglichen sein, was so viel heißt, dass bereits Nahrungsmittel mit hoher glykämischer Last weggelassen werden. Gute Proteine mit hoher biologischer Wertigkeit

gegessen werden und eine ganze Menge an Gemüse und Obst zu den Mahlzeiten verspeist werden.

Der Start könnte darin bestehen, dass 2 - 3 oder sogar wie es im Frühjahr gerne gemacht wird 6 - 7 Tage gefastet wird. Mit Gemüsesäften und Suppen und Smoothies. Oder Sie legen Nahrungspausen von Minimum 14 Stunden wenigstens 1x pro Woche ein. Auch das ist bereits ein Anreiz für die Sirtuine aktiv werden zu können. Wenn Sie dann noch die Nahrungsmittel essen, die dazu führen, dass die kleinen „Wunderwutzi“ anspringen, haben Sie sicherlich Erfolg.

Was sollen Sie nun essen?

Nahrungsmittel, die reich sind an **sekundären Pflanzenstoffen**, wie *Polyphenole, Flavonoide, Phenolsäure*:

Äpfel, Birnen, Beeren, rote Trauben, Rote Beete, Granatäpfel, Grapefruits, Orangen, Sanddorn, Johannesbeeren, Zwetschken, Zwiebel, Grünkohl, Rotkraut, Melanzani, Soja, Leinsamen, Buchweizen, Erdnüsse, Kurkuma, Grüntee, Rotwein, Schokolade.

Eine Untergruppe der Flavonoide, die **Catechine** gelten als Appetitzügler. Besonders zu finden in grünem, weißen auch in schwarzem Tee, Himbeeren, Kirschen,

Äpfeln, Marillen, Bohnen und besonders in der Kakaobohne. Catechine haben Einfluss auf die Lipase, ein Enzym das die Freigabe der Fette in den Zellen bewacht. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Catechine den Fettsäuren helfen, die Fettzellen verlassen zu können um in den Muskeln verbrannt werden können.

Von Isoflavonen und Lignan haben Sie vielleicht schon gehört?

Sie zählen zu den *Phytoöstrogenen*. Sojaprodukte, vor allem fermentierte, wie Miso und Temphe, Tofu, Sojamilch und Sojajoghurt, Bohnen, Erbsen, Leinsamen, Kürbiskerne, Gerste, Roggen, Nüsse, Oliven, Brokkoli, Cranberrys zählen zu dieser Kategorie.

Eine Regelung der hormonellen Dysbalance, vor allem für Frauen in der Menopause aber auch zur Regulierung des Cholesterinspiegels, des Kalziumeinbaus in die Knochen, Regulierung des Wasserhaushaltes wurde bereits in einigen Studien gezeigt. Auch hilfreich bei Cellulitis und beim Muskelaufbau.

Wodurch werden Sirtuine blockiert?

Umweltbelastungen- Umweltgifte wie Spritzmittel, Elektromog, Rauchen, Me

dikamente, Freie Radikale, Schwer und Leichtmetalle zählen zu den Killern nicht nur der Sirtuine. Nicht oft genug können wir uns bewusst machen, welche Auswirkungen Aluminium, Blei, Cadmium, Quecksilber für unsere Zellen und die Mechanismen im Körper haben. Selbst alles, was wir als Kosmetika und Waschmittel auf unsere Haut bringen, kann in unseren Körper eindringen und Zellfunktionen blockieren. Welche Dinge Sie hier meiden sollten, lesen Sie in „**Angeschmiert**“ von *Ulrike Icha*.

Ein weiterer Faktor, der Sirtuine blockiert, ist ein erhöhter Insulinspiegel. Ist der Zuckerhaushalt aus dem Gleichgewicht geraten, die Insulinrezeptoren geschädigt, liegt vielleicht sogar bereits ein Metabolisches Syndrom vor, bleibt nichts anders übrig, als sich verstärkt darum zu kümmern, dies wieder in Ordnung zu bringen. Und das ist machbar!

Hier gebe ich Ihnen nun einige Anregungen für Frühstücksvarianten, denn nichts finde ich schrecklicher, als jeden Tag dasselbe zu essen. Es darf wirklich abwechslungsreich sein. Je bunter desto besser. Denn dann haben Sie auch die Gewähr, dass viele sekundäre Pflanzenstoffe im Essen sind.

Hier einige Vorschläge, wie Sie mit mehr Energie den Tag beginnen können und wie Sie zu Mittag Ihre Energiereserven wieder auffüllen:

FRÜHSTÜCK 1:



Chiasamen gemahlen mit Kokosmilch und Gojibeeren, Apfel, Pistazien, Pinienkernen, Moringapulver

FRÜHSTÜCK 2:



Gerste gedünstet, Granberrysaft, Apfel, Kokosjoghurt, Kaki, getrocknete Maulbeeren, Blütenpollen

FRÜHSTÜCK 3:



Kokosjoghurt und Sojajoghurt mit Mandarinen gemixt, Kaki und Lavendelblüten

FRÜHSTÜCK 4:



Buchweizen gedünstet, Chiasamen, Mandelmus, Apfel, Mandarine, Gojibeerensaft, Macadamianüsse

FRÜHSTÜCK 5:



Misosuppe mit gedünstetem Buchweizen, Fenchel, Tofu und Kresse; Kokosjoghurt mit Apfel und Gojibeerensaft und Beeren.

FRÜHSTÜCK 6:



Buchweizen gedünstet, Chiasamen, Mandelmus, Apfel, Mandarine, Gojibeerensaft, Macadamianüsse

Viele weitere Vorschläge finden Sie bei VEGGYFAMILY im Instagram <https://www.instagram.com/veggfamily/>, einige spezielle Rezepte auch auf meiner Website im Blog unter www.romanakreppel.at. Besonders würde es mich freuen, wenn Sie mir Feedback senden, oder vielleicht haben Sie ja auch spezielle Wünsche zu „genussvollen“ Themen, auf die ich gerne in der kommenden Impuls-Ausgabe eingehen werde.

MITTAG 1:



Gedünsteter Quinoa mit Sellerie, Kürbis und Zwiebel, dazu Salat aus Roter Rube und Oliven

MITTAG 2:



Grüner Spargel mit Kelp-Nudeln und Löwenzahnblätter-Salat

MITTAG 3:



Zucchini Bratlinge mit Kürbiskernen, Süßkartoffel und Kräuter-seitlingen. Sprossen und Salat

VEGGYFAMILY FEIERN:



Meistens viele Salate, hier zu Rotkraut und Bohnenstrudel mit Süßkartoffelvedges

Nun wünsche ich viel Freude beim Ausprobieren und besonderen Genuss mit Sirt-Food Ideen.
Ihre Romana Kreppel

Oben & Unten

Die Nahrungsmittel, die wir „oben“ einfüllen, kommen „unten“ verändert wieder heraus.

Text: Romana Kreppel

Fotos: © princeoflove - fotolia.com / © Dmytro Flisak - fotolia.com / © kintarapong - fotolia.com

Zum „Oben“, also über das Essen, schreibe ich ja bereits die letzten Jahre gerne Artikel und gebe Anregungen für gesunde Ernährung. Das „Unten“ wird in unserer Gesellschaft eher tabuisiert und sehr selten darüber gesprochen, wie die Konsistenz, das Aussehen oder der Geruch der Exkremente sind oder sein sollten. Normalerweise spülen wir diese einfach in der Toilette hinunter und denken nicht weiter darüber nach. Außer, wir leiden unter Durchfall oder Verstopfung, dann wird meistens zu Hilfsmitteln gegriffen. Die Beobachtung des eigenen Stuhls ist ratsam, denn schon lange bevor es zu Beschwerden kommt, können Sie erkennen, ob Änderungen des Essverhaltens oder der Lebensweise notwendig sind.

So möchte ich hier einige „Stuhlproben“ zeigen und ihre Aufmerksamkeit schulen für die eigene Ausscheidung:

Das lachende „Würstchen“:

Ist gut geformt, hat eine mittelbraune Farbe, die Form eines C oder S, kann leicht passieren 1- 3 x pro Tag und fühlt sich nach einem kompletten Abtransport an. Idealerweise wird nicht einmal ein Toilettenpapier benötigt.



Das „Gemusterte“:

Ist zwar geformt, aber variiert in der Farbe und zeigt unverdaute Nahrungsmittelreste. Manchmal klebrig. Das kann das Ergebnis von schlechtem Kauen sein, oder von zu wenig Magensäure und Pankreasenzymen.



Der „Kuhfladen“:

Ist nicht geformt, aber nicht so wässrig wie ein Durchfall. Eher breiig, die Farbe kann variieren. Das kann eine Reaktion sein auf eine Unverträglichkeit und eine Indikation für Malabsorption, eine nicht intakte Mikroflora.



Die „runden festen Knötchen“:

Wie kleine Bällchen, eher fest. Meistens liegt hier eine Dehydrierung vor, eine Imbalance der Darmflora, Überbelastung der Leber. Es wird zu viel Protein gegessen und zu wenig Gemüse und Faserstoffe.



Der „Durchfall“:

Ein Ergebnis von Allergien, Unverträglichkeiten, einer Infektion, Parasiten oder einer Stress-Reaktion. Leaky-Gut Syndrom.



Chunky Monkey:

Mittel bis Dunkelbraun, dick und oft wie abge-schnürt, klumpig, eher fest, es muss stark ge-pressert werden. Dies kann ein Indikator sein, dass zu viele tierische Proteine gegessen werden, zu wenig Ma-gensäure und Enzyme vorhanden sind. Lasche Muskeln im Darm, zu wenig Faser-stoffe im Essen, zu wenig Gemüse.



Der „leichte Schwimmer“:

Hellbraun bis manchmal fast weißlich, schwimmt in der Toilette obenauf. Eine Indi-kation, dass Fett nicht gut verdaut wird. Die Leber und Gallenblase sollten überprüft werden.



Der „Dünne Mini“:

Wie ein dünnes Band, könnte auf eine Behinderung in den Eingeweiden zurück zu führen sein. Po-lypen, Tumore. Oder die Ursache liegt in der Darmwand und der Durchfluss ist gestört.



Der „dunkle Taucher“:

Dunkle Farbe, starker un-angenehmer Geruch, und ein „Sinken“. Kann durch die Einnahme von Medikamen-ten, Eisen oder Verdauungs-mitteln zustande kommen. Sollte der Stuhl sehr dunkel, bis schwarz sein, kann dies durch Blutungen in der Darmwand verursa-acht sein und sollte unbedingt untersucht werden. Wenn ein weißlicher, schleimiger Film vorhanden ist, kann dies auf eine Pilzbelastung und auf eine Fehlbesiede-lung des Mikrobioms hinweisen.



Die „Regenbogenwurst“:

Je nachdem was gegessen wird, verfärbt es sich. Grün, wenn viel grünes Gemüse oder rot, wenn rote Rüben ge-gessen werden. Ein Zeichen, dass zu wenig Magensäure vorhanden ist. Genügend Ma-gensäure kann die Farbpig-mente der Nahrungsmittel auf-brechen und am Ende durch ein schönes Mittelbraun eine optimale Verdauung anzeigen.



Weitere Fragen, die Sie sich stellen können, um zu sehen wie es Ihrem Darm und Ihrer Gesundheit geht:

1. Wie oft gehen Sie auf die Toilette? Je-der ist anders, aber es ist eine Tatsache, dass bei einer guten Verdauung täglich eine Entleerung stattfinden sollte. Toxine wollen ausgeschieden werden. Aber auch eine Übersensibilität kann ein Zeichen von Problemen sein, wenn Sie 5x täglich ge-hen müssen, stimmt auch etwas nicht!
2. Wie leicht können Sie gehen? Es ist mittlerweile üblich sich eine Zeitung oder das Smartphone in die Toilette mit zu nehmen und dort eine „Sitzung“ bis zu 30 Minuten ab zu halten. Ein gesunder Stuhl-gang sollte einige wenige Minuten dauern. Es sollte ganz einfach sein. Weder starkes pressen noch die flüssigen Varianten sind richtig.
3. Konnten Sie sich vollständig entleeren? Für manche Menschen ist das nicht mög-lich, sie müssen öfters auf die Toilette, um es zu „probieren“. Und es fühlt sich unan-geheim an. Ein Zeichen von schwacher Peristaltik und zu wenigen Ballaststoffen in der Ernährung. Vielleicht auch zu wenig körperlicher Bewegung.
4. Gibt es Gasbildung, Blähungen, Bauchgeräusche? Unser Darm beinhaltet eine Menge an Mikroorganismen, die für die Verdauung verantwortlich sind. Über das Mikrobiom habe ich bereits in einer vergangenen Impulsausgabe geschrie-ben. Diese Mikroben zu unterstützen und mit der für sie richtigen Nahrung zu ver-sorgen ist der Schlüssel für eine gesunde Verdauung.

5. Was essen Sie? Können Sie die „4 Krankmacher“ aus der täglichen Nah-rungsaufnahme zumindest für eine ge-wisse Zeit, verbannen? Zucker und Sü-ßungsmittel, Milchprodukte, Gluten, zu viel süßes Obst, zu viel tierisches Protein. Nehmen Sie genügend Gemüse und Bal-laststoffe zu sich?

6. Trinken Sie ausreichend Wasser?

7. Welche Fette essen Sie? Erhitzte Öle durch Frittiertes, Gebackenes können Ent-zündungen im Darm verursachen. Gute Öle allerdings helfen der Peristaltik. Bei Durchfall sollten Sie mit Ölen aufpassen und gute Verdauungsenzyme einnehmen.

Einen regelmäßigen Stuhlgang zu haben, heißt noch nicht, auch eine richtige Ver-dauung zu haben. Die Beobachtung und Interpretation aber kann Ihnen helfen, schon früh zu erken-nen, was für eine Veränderung notwendig wäre, um gesund zu werden oder bleiben zu können.

Gerne empfehle ich meinen Klientinnen sich spezielle lymphatische Körperzonen selber zu schröpfen. Diese Anwendungen stammen aus der Kinesiologie **„Toch for Health“** und können die Darmtätigkeit er-folgreich unterstützen:

Neurolymphatische Zonen für Dünndarm und Dickdarm massieren: Außen und Innen-Seite der Oberschenkel

Mit einem Kokosöl Oberschenkel eincremen und die Außen und Innenseiten der Ober-schenkel ordentlich durchkneten - oder mit einem Schröpfglas massieren. Das kann an-fangs ziemlich weh tun - vor allem, wenn sich an diesen Stellen Fettpölsterchen angesam-melt haben. Je besser das Gewebe, umso leichter wird es und die Verdauung wird sich rasch regulieren.



In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß mit „Unten“ - denn **„Gut gesch... ist halb gewonnen!“**

Ihre Romana



Romana Kreppel

Kinesiologin
Instructor für
Touch for Health
und Brain Gym®,
Physioenergetikerin

Helenenstraße 40
2500 Baden
Tel.: 0699 15 123 208

office@romanakreppel.at
www.romanakreppel.at

SPIRITUELLE SYMBOLLE

Die Ausrichtung eines Symbols nach OBEN - UNTEN: am Beispiel des Pentagramms

Text: Ulrike Icha

Symbole begleiten unser ganzes Leben. Wir nutzen sie in vieler Weise: als Glücksbringer, Schmuckstücke, Dekomaterial oder kritzeln sie zur Entspannung auf ein Blatt Papier, ohne uns dabei bewusst zu sein, welche Bedeutungen sie für uns haben können. Dass wir uns von manchen spirituellen Symbolen hingezogen fühlen, hat seine Gründe und basiert auf uraltem Wissen unserer Vorfahren, das wir uns wieder ins Gedächtnis rufen sollten. Der Psychoanalytiker und Philosoph, Erich Fromm, versteht ein Symbol für etwas, das "stellvertretend für etwas Anderes steht und behauptet: *"Ich halte die Sprache der Symbole für die einzige Sprache, die jeder lernen sollte."*

Spirituelle Symbole - Sie gelten als Kraftspender und Schutzzeichen, andererseits werden Symbole - und damit auch ihre wirkenden Kräfte - oft bewusst von denen verändert, die damit eine Umkehr der Bedeutungen erreichen wollen. In Verschwörungstheorien geht man sogar davon aus, dass „verdrehte“ Symbole absichtlich massenhaft in nichtsahnenden Haushalten verbreitet werden, um Menschen negativ zu beeinflussen.

Nehmen wir mal das **Pentagramm** näher unter die Lupe. Es ist eines der gebräuchlichsten Symbole der Esoterik und der Magie. Der fünfzackige Stern ergibt sich automatisch, wenn die Diagonalen eines regelmäßigen Fünfecks (Pentagon) nachgezogen werden (aus dem Griechischen: πεντάγραμμα *pentágrammos* ‚mit fünf Linien‘). Das Symbol ist wohl wie viele andere von der Natur abgeschaut und von verschiedensten alten Geschichten geprägt.



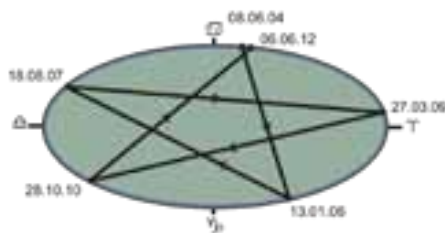
Bild: Der Sanddollar ist eine besondere Seeigelart, die an flachen Sandküsten lebt. Ihr Skelett zeigt eindeutig die Form eines Pentagramms.

In einem Apfel "versteckt", wurde das Zeichen in der griechischen und römischen Mythologie so mancher Göttin zugeordnet, z. B. *Venus*, der Göttin der Liebe. Denn das Kerngehäuse eines Apfels erinnert bei glattem Durchschnitt an ein Pentagramm.



In diesem Zusammenhang ist interessant, dass der Planet *Venus* von der Erde aus gesehen im Laufe von acht Jahren während seines Umlaufs um die Sonne

ein Pentagramm am Sternenhimmel umschreibt:



Für *Pythagoras* wurde das Pentagramm wegen der besonderen geometrischen Eigenschaften zu einem wichtigen Symbol. Der sogenannte „goldene Schnitt“, der auch noch heute als absolute Harmonie und Schönheit interpretiert wird, kommt darin 10mal vor. *Pythagoras* war sich sicher, dass die im Pentagramm enthaltenen Proportionen und Zahlenverhältnisse der ganzen Schöpfung zugrunde liegen. Für die *Schule des Pythagoras* wurde das Pentagramm zum geheimen Erkennungszeichen. Es galt als Zeichen für das Wort „*Gesundheit*“ (*hygiea*) und wurde damit zum *Signum Sanitatis*.

Auch bei den Hebräern fand das Pentagramm seine Verwendung. Es wurde als Symbol für die *fünf Bücher Mose* verstanden – und damit als ein Zeichen für die göttliche Wahrheit. Zwischen 300 und 150 vor Christus taucht das Pentagramm als offizielles Siegel Jerusalems auf.

In der christlichen Symbolik stand das Pentagramm für die fünf Wunden Christi, denen das Heil der Welt entströmt. Fünfecke finden sich zahlreich als Ornamente besonders in gotischen Kirchen.

Zur dämonischen Abwehr trug man das Pentagramm als Amulett oder brachte es an Türen und Fenstern an. Zum Schutz der Kinder wurde das Kopfbett so mancher Wiege mit diesem Symbol verziert.



Im europäischen Rittertum begegnet das Pentagramm als Symbol für die fünf ritterlichen Tugenden: Edelmut, Höflichkeit, Reinheit, Tapferkeit und Frömmigkeit.

Auch im Geheimkult der Freimaurer lag das Interesse in den Lehren des *Pythagoras*, in der jüdischen Zahlensymbolik sowie in der Wirkung von Symbolen. Das Pentagramm wurde das übergeordnete Symbol auf ihren Arbeitsteppichen. Seine fünf Spitzen weisen auf die Tugenden der Klugheit, der Gerechtigkeit, der Stärke, der Mäßigung und des Fleißes hin.



Bild: Symbol der Freimaurer - der "Flammende Stern" mit Pentagramm und einem G in der Mitte. Das "G" hat in der Freimaurerei die Bedeutung von "Gott" und "Gnosis", aber auch "G. O. D."

(die Anfangsbuchstaben für die hebräischen Wörter für Weisheit, Stärke und Schönheit, die drei Leitgedanken der Freimaurerei)

Und bevor das Osmanische Reich den Halbmond als Zeichen für den Islam übernahm, war das Pentagramm das Schutzzeichen der ersten Muslime. Es schmückt noch immer die Flagge des muslimischen Marokkos:



Aristoteles fügte zu den bisher üblichen vier Elementen Wasser, Feuer, Erde und Luft noch den Äther hinzu, der später als Quintessenz (von lat. quinta essentia, wörtl. „fünftes Seiendes“) bezeichnet wurde und in der Alchemie eine besondere Rolle spielte.



Ebenso wird in der 5-Elemente-Lehre der asiatischen Philosophie und der traditionellen Heilweisen der ewige Kreislauf des Lebens erkannt. Da man das Pentagramm ohne abzusetzen in einem Zug zeichnen kann und dabei wieder an den Anfangspunkt gelangt, galt es auch als Zeichen des ewigen Kreislaufs des Lebens.

Die Kinesiologie leitet sich genau von diesen Vorstellungen ab. Hier werden die Gesetzmäßigkeiten der Natur dargestellt: Die fünf Ecken stehen symbolisch für die Elemente: Feuer, Erde, Metall, Wasser und Holz. Diese fünf Elemente unterliegen einerseits der ständigen Änderung und Umwandlung, andererseits kontrollieren sie sich gegenseitig, damit sie nicht aus dem Gleichgewicht geraten.



Es scheint, dass erst ab dem 19. Jahrhundert auch Augenmerk auf die Ausrichtung der Ecken gelegt wird:

Das Pentagramm mit der Spitze nach oben, insbesondere wenn es von einem Kreis umschlossen ist, wird seitdem gerne

als Kraft gebendes Symbol für Amulette verwendet und **Pentakel** genannt. Es symbolisiert den in Richtung Himmel aufsteigenden Menschen und seine Vereinigung mit der „Gottheit“. Für die Wiccas (die "neuen Hexen") ist das aufrechte Pentagramm ein starkes positives Schutzsymbol.

Auf der anderen Seite nahm sich der Okkultismus von Frankreich ausgehend ebenfalls des Pentagramms an: Wenn der Volksglaube besagt, dass es mit der Spitze nach oben das Zeichen für göttlichen Schutz bedeutet, dann müsste das umgedrehte Pentagramm logischerweise die gegenteilige Wirkung haben und ein Symbol des Satans sein.

Das auf den Kopf gestellte Pentagramm stellte bald für okkulte Gruppierungen den Sturz des Menschen in die Hölle dar. Es soll nach deren Auffassung Wesen der „Finsternis“ anziehen. Der französische Okkultist *Éliphas Lévi* benannte es als „Zeichen der Ziege des Sabbats“, wobei die Zacken jeweils für die Hörner, die Ohren und den Bart der Ziege stehen. Für die Satanisten ist es damit auch ein Bild für den „gehörnten Gott“, also für den Teufel. Erst nutzte man es nur in umgedrehter Form, später allerdings auch die ursprünglich „gute“ Form als Symbol des Satans. In den 1960ern wurde das Pentagramm unter Satanisten zum ultimativen Symbol des Bösen, es zierte sowohl das *Siegel der Church of Satan* als auch die *satanischen Schriften von Anton LaVey*.

In den 80ern sprang die aufkeimende *Heavy Metal-Szene* auf den Zug auf: Womit könnte man besser provozieren und zeigen, wie "evil" man ist, als mit dem Zeichen von Satan selbst?



Bild: Logo der norwegischen Heavy Metal-Band "Dimmu Borgir". Der Bandname bedeutet auf Isländisch so viel wie „Dunkle Burgen“ oder „Dunkle Städte“.

Interessant ist, dass an vielen Kirchen das Pentagramm ebenfalls mit der Spitze nach unten dargestellt ist. - Gut oder böse? Absicht oder Zufall? Tatsache ist, dass wir bei genauer Betrachtung im Kern des "verkehrten" Symbols das "aufrechte" finden, wie wir zum Beispiel des Kathedralen-Fensters Armeniens entdecken können (aufrechtes Pentagramm im Kern des Bildes). Wieder sind wir bei den Gegensätzen - Yin und Yang - gelandet. Beide brauchen sich gegenseitig und sind untrennbar miteinander verbunden.



Bild: Nord-Fenster der Kathedrale Armeniens

Letztendlich liegt es an unserem Glaubenssystem oder wie wir so gerne sagen "im Auge des Betrachters", was wir als positiv oder negativ empfinden oder: "Jede Medaille hat ihre zwei Seiten". Die symbolische Aussagekraft ist von traditionellen Überlieferungen und Erfahrungen geprägt.

Schauen Sie sich bewusst in Ihrem Zuhause um und erkennen Sie „versteckte“ Symbole. Sind einzelne aus Ihrer Sicht „verdreht“, und fühlen Sie sich damit nicht wohl? Entfernen Sie dieses Symbol oder ändern Sie das Zeichen in eine für Sie positive Form oder Ausrichtung. Sie könnten natürlich auch Ihr Glaubensmuster ändern, was jedoch oft schwieriger ist, als etwas im Außen neu zu ordnen. Egal, wie Sie Veränderungen in Angriff nehmen, das hermetische Gesetz sagt ja sowieso:

"Wie oben - so unten, wie unten - so oben. Wie innen - so außen, wie außen - so innen. Wie im Großen - so im Kleinen. Für alles, was es auf der Welt gibt, gibt es auf jeder Ebene des Daseins eine Entsprechung. Du kannst daher das Große im Kleinen und das Kleine im Großen erkennen. Wie Du innerlich bist, so erlebst Du Deine Außenwelt. Umgekehrt ist die Außenwelt Dein Spiegel. Wenn Du Dich veränderst, verändert sich alles um Dich herum."



Ulrike Icha
Dunkelfeldmikroskopie
Ausbildungen und
Einzeltermine
Detox-Coaching

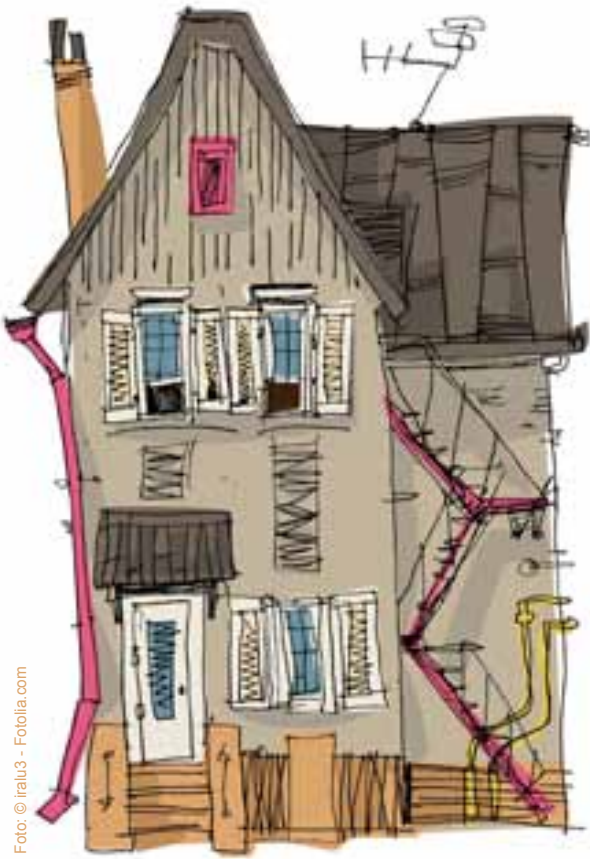
Tel.: 0680 218 52 15
ulrike.icha@utanet.at
Flurschützstr. 36/12/46
1120 Wien

www.phoenixhealing.at

Bildquellen: Umlaufbahn der Venus: Von CWitte - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2941666>
Dimmu Borgir: <http://wallpaper.metaltshp.org/en/picture/-155.html>

Oben und unten aus Feng-Shui Sicht

Text: Mag. Patricia Salomon



Längst hat FENG-SHUI, die Lehre Asiens, in unseren Wohnzimmern zur Steigerung des Wohlbefindens Einzug gehalten. Es gibt unzählige Bücher zu den Themen Farben, Formen und Einrichtung – oft geht es hier in erster Linie um den Wohnraum in den mittleren Geschoßen.

Aber ist es denn egal, wie das Dachgeschoss und der Keller genutzt werden, oder ob ich oben, unten oder dazwischen wohne?

Abgesehen von den sonstigen Herausforderungen wie Helligkeit, Dachschrägen, Feuchtigkeit und vieles mehr, hat die jeweilige Ebene eine ganz spezielle Bedeutung.

Der Keller steht für die Vergangenheit und das Unterbewusstsein. Gibt es unbewusste Dinge aus der Vergangenheit, die noch nicht abgeschlossen sind? Oder wird jemand immer wieder von der Vergangenheit eingeholt und damit im täglichen Leben blockiert? Hat man sich mit seiner Kindheit, den Eltern oder früheren Partnern ausgesöhnt? Fühlt man sich oft lustlos, müde und ausgelaugt? Ist man nachtragend?

Es lohnt es sich auf jeden Fall einen Blick in den Keller zu werfen: ist der Keller aufgeräumt oder zugemüllt? Kann das Qi frei fließen? Gibt es ausreichend Licht im Keller? Die unterste Ebene eines Hauses muss nicht leer sein, aber Ordnung und Struktur sind für einen guten Lagerraum wichtig. Regelmäßiges reinigen und lüften verhindert, dass die Energie durch Staub und Schmutz stagniert. Eine gute Beleuchtung hilft beim Lagern und Suchen von Gegenständen und erleichtert das Säubern. Beim Entrümpeln empfiehlt sich unter Umständen ein schrittweises Vorgehen, um sich nicht gleich zu entmutigen und um die Wirkung beobachten zu können. Oder man motiviert sich, indem man sich den Raum ordentlich und aufgeräumt vorstellt und das Gefühl wirken lässt, welches bei dieser Vorstellung aufkommt. Als Alternative bietet sich an, auf gewisse Dinge einen roten Punkt zu kleben. Wenn der Gegenstand gebraucht wird, entfernt man den Punkt. Diejenigen Sachen, die nach einiger Zeit noch einen Punkt haben, könnten verkauft oder verschenkt werden.

Wer den Keller als Hobby- oder Partyraum nutzt, kann die Raumenergie durch viel Licht, helle Wände und Elemente aus dem Yang-Bereich verbessern. Als dauernder Wohnbereich ist die unterste Ebene mit ihrer Yin-Energie nicht gut geeignet, da zum aktiven Leben Yang-Energie als Unterstützung notwendig ist. Hyperaktive Menschen können den Bereich jedoch vorteilhaft nutzen, um sich zu erden.

Wenn es im Haus keinen Keller gibt, kann das bedeuten, dass die Vergangenheit aufgearbeitet wurde oder das Leben andere Aufgaben bereithält. In Mehrfamilienhäusern oder wenn der Keller nicht mit dem Wohnraum direkt verbunden ist, ist der Einfluss auf die Bewohner weniger stark. Der Zustand des Nachbarabteils wirkt sich jedenfalls nicht negativ auf die anderen Bewohner aus. Trotzdem ist es vorteilhaft, wenn jeder seinen Bereich geordnet und sauber hält. Das Erdgeschoß bzw. die mittleren Geschoße stehen für die Gegenwart. Auch hier sollten keine ausrangierten Gegenstände oder Gerümpel gelagert werden, da sich dies im jeweiligen Bereich (Bagua) in Form von Problemen oder Stagnation auswirken kann.

Das Obergeschoß symbolisiert die Zukunft, die Visionen und das Überbewusstsein. Wenn am Dachboden Ordnung herrscht, ist der geistige Horizont frei und offen für neue Ideen und Gedanken in persönlichen und beruflichen Bereichen. Wir können uns entfalten.

Chaos und Unordnung, kaputte Möbel und Ähnliches verhindern unter Umständen die Realisierung von Wünschen, Zielen und Projekten. Zukunftssorgen können ein Hinweis darauf sein, dass Handlungsbedarf besteht. Daher empfiehlt es sich auch hier, nur die notwendigen Dinge aufzuheben und ordentlich zu lagern. In Mehrfamilienhäusern gelten die gleichen Regeln wie im Keller.

Ein schönes, ausgebautes Dachgeschoss eignet sich besonders gut für kreative Tätigkeiten, wie Malen oder Schreiben. Es lässt sich mit dem gezielten Einsatz von Dachfenstern und der richtigen Einrichtung zu einem Wohnraum mit Wohlgefühl umwandeln.

Ein Haus oder eine Wohnung ist ein lebendiger Organismus, der Energie zur Verfügung stellt oder raubt. Mit bewusster Gestaltung kann darauf Einfluss genommen werden. Es lohnt sich auf jeden Fall, auch das „oben“ und „unten“ eines Hauses einzubeziehen.



Mag. Patricia Salomon

Kinesiologin,
Feng-Shui Beraterin
Schmalzhofg. 20/15
1060 Wien

Tel.: 0664 12 24 226

patricia.salomon@aon.at

members.aon.at/patricia.salomon



Down under:

WAS TUN GEGEN REGELSCHMERZEN?

Text: Katharina Salomon

Foto: ©Africa Studio - Fotolia.com

Das Thema dieser Ausgabe ist oben und unten. Es wird Zeit darüber zu reden, welche Beschwerden Frauen „da unten“ einmal pro Monat haben. Jede Frau menstruiert nämlich durchschnittlich rund 3000 Tage in ihrem Leben. Regelschmerzen oder andere Beschwerden in Zusammenhang mit der Regel gehören für viele zum Alltag. 75% aller Frauen haben zeitweise leichte bis mäßig starke Beschwerden bei ihrer Regelblutung. 10% aller Frauen leiden so stark unter ihren Regelschmerzen, dass sie in dieser Zeit ihrer Ausbildung oder ihrem Beruf nicht in gewohnter Weise nachgehen können. Doch was sind die Ursachen? Wieso wird das Thema so selten besprochen? Und was hilft dagegen?



wirkungen von Regelschmerzen in der Medizin völlig unterrepräsentiert sind. Zudem sind Frauen z. B. durch die Intensität von Regelschmerzen auch an ein gewisses Schmerz-Level gewöhnt. Er hat mit der Aussage, dass Regelschmerzen so schlimm wie ein Herzinfarkt sein können, einiges an medialer Aufmerksamkeit erregt. Regelschmerzen sollten seiner Meinung nach genau wie jede andere Krankheit auch im Fokus der Wissenschaft stehen, was aktuell nicht der Fall ist.

Doch was hilft nun gegen Regelschmerzen?

• Wärme:

Ob in Form der guten alten Wärmeflasche oder selbstklebender Wärmeauflagen, die in erster Linie bei Muskelschmerzen verwendet werden – etwas Wärmendes am Bauch tut fast immer gut. Wenn die Schmerzen dadurch auch meist nicht zur Gänze verschwinden, so kann die Wärme durch die entspannende Wirkung zumindest Linderung verschaffen.

• Tee:

Abwarten und Tee trinken hat sich in vielerlei Hinsicht bewährt. Auch bei Regelbeschwerden ist ausreichende Flüssigkeitszufuhr, am besten in Form eines wärmenden Tees (mit Ingwer, Eisenkraut, Schafgarbe oder Frauenmantelkraut) wohlthuend.

• Bewegung:

Bei Regelbeschwerden (insbesondere Bauchkrämpfen) möchte frau sich am liebsten unter einer Decke verkriechen. Oft hilft aber genau das Gegenteil: leichter Sport wie Spazieren gehen, laufen oder Yoga.

• Mönchspfeffer:

Auch Mönchspfeffer (*Agnus castus*) wird bereits seit der Antike zur Linderung von Frauenbeschwerden eingesetzt. Es handelt sich dabei um ein rein pflanzliches Präparat (wird von unterschiedlichen Herstellern angeboten), das über mehrere Wochen durchgehend eingenommen wird und hilft, den Zyklus zu regulieren und damit auftretende Beschwerden zu lindern.

• Homöopathie:

Homöopathische Mittel gegen Regelbeschwerden gibt es viele am Markt, die Wirkung ist jedoch von Frau zu Frau sehr unterschiedlich. Da Homöopathie keine schädlichen Inhaltsstoffe enthält, kann frau es getrost mal ausprobieren, ob's hilft.

• TCM/Akupunktur:

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) setzt auf die ganzheitliche Betrachtung des Menschen und sieht somit auch Regelschmerzen nicht losgelöst von

anderen Beschwerden. Die Therapiemethoden sind Akupunktur und Kräutertees.

• Kinesiologie:

Mit Hilfe des kinesiologischen Muskeltests lassen sich einerseits mögliche Stressoren, die für die Regelschmerzen verantwortlich sein können, aufspüren. Andererseits kann die zum jeweiligen Zeitpunkt individuell passende Methode gefunden werden, um die Beschwerden zu verringern. Außerdem bietet die Kinesiologie unterschiedliche energetische Techniken aus der Meridianlehre, Chiropraktik, Ernährungs- und Bewegungslehre an.

• Hormone:

Pille und Co. schaffen für viele Frauen Erleichterung. Durch künstliche Hormone wird die Gebärmutter Schleimhaut weniger stark aufgebaut, sodass weniger Blut und Schleim nach außen befördert werden muss. Frau darf aber dabei nicht vergessen, dass sie sich damit kontinuierlich künstliche Hormone zuführt und dem Körper permanent eine Schwangerschaft vortäuscht. Insofern wohl auch keine Dauerlösung.

• Tabletten:

Sollten eigentlich immer die letzte Konsequenz sein, da die regelmäßige Einnahme von schmerzstillenden Medikamenten von ÄrztInnen grundsätzlich nicht empfohlen wird. Wenn es gar nicht anders geht, helfen gegen akute Schmerzen Medikamente mit dem Wirkstoff Ibuprofen (schmerzstillend). Achtung: Frauenärzte raten vor der Einnahme von Aspirin bei Regelschmerzen ab, da der Wirkstoff Acetylsalicylsäure blutverdünnend wirkt und so die Regelblutung noch verstärken kann. Generell gilt bei Schmerzmitteln: Unbedingt die Gebrauchsanweisung auf Inhaltsstoffe und Nebenwirkungen überprüfen!

• Kinesio-Tapes:

Das Tape wird auf den Bauch aufgeklebt und dann für mehrere Stunden dort belassen. Die genaue Position des Tapes ist sehr wichtig, weshalb das erste Anbringen von einer erfahrenen Person erfolgen sollte.

• Bio-Tampons und -Binden bzw. Menstruationskappen:

Auch wenn es noch keine umfassenden wissenschaftlichen Untersuchungen dazu gibt, haben einzelne Studien Regelschmerzen mit der Verwendung konventioneller Tampons und Binden in Zusammenhang gebracht. Durch die Verwendung genmanipulierter und mit Pestiziden versetzter Baumwolle sowie durch synthetische Zusatzstoffe können konventionelle Tampons und Binden unter Umständen auch für Regelschmerzen mitverantwortlich sein.

Warum sich aber die meisten Frauen mit ihren Schmerzen alleine fühlen, hat einen Grund: Die Regel und natürlich alle damit verbundenen Dinge, wie Monatshygiene, prämenstruelles Syndrom (PMS) und Regelschmerzen gehören zu einem der letzten Tabus unserer Gesellschaft. Aus diesem Grund finden sich die meisten Frauen mit dem allmonatlich auftretenden „Übel“ ab und sprechen nicht darüber. Deswegen wissen viele aber auch nicht, was man gegen Regelschmerzen tun kann.

Auch Professor John Guillebaud vom University College London ist der Meinung, dass aufgrund der Tabuisierung des Menstruationsthemas auch die Aus-



Sehr starke Schmerzen können übrigens auch ein Zeichen für Endometriose sein. Rund 15 Prozent aller Frauen sind in Österreich davon betroffen, in Deutschland wird die Zahl auf ca. 2 Mio. Frauen geschätzt. Endometriose bezeichnet eine gutartige chronische Erkrankung, bei der sich die Gebärmutter Schleimhaut (Endometrium) außerhalb der Gebärmutter festsetzt. Das Endometrium und damit die Endometrioseherde werden jeweils unter dem Einfluss der Hormone aufgebaut, können sich entzünden und Irritationen im umliegenden Gewebe verursachen. Während

der Menstruation können auch diese Herde zu bluten beginnen. Das Blut kann jedoch nicht abfließen, sondern gelangt in umliegende Organe, sogar bis zum Darm oder der Blase. Ebenso besteht die Gefahr von Blutzysten in den Eierstöcken. Wenn die Endometrioseherde zu wachsen beginnen, treten Verwachsungen und Narbengewebe an verschiedenen Stellen des Beckens auf. Meist befinden sich Endometriose-Herde am Bauchfell im kleinen Becken, auf den Haltebändern der Gebärmutter, auf oder in den Eierstöcken, auf der Blase und in einer Vertiefung hinter der Gebärmutter in Richtung Darm. Somit können auch ganz regeluntypische Beschwerden wie Schmerzen beim Stuhlgang oder beim Geschlechtsverkehr ein Hinweis auf Endometriose sein.

Bei jeder Menstruation krampft das Gewebe stark zusammen, um die Schleimhaut abzustößen, was zu Blutungen, Schmerzen, Entzündungen, Myomen und Zysten führen kann.

Endometriose ist zwar nicht heilbar, kann jedoch gestoppt werden, sobald sie erkannt wird. Homöopathie und andere alternative Heilmethoden können die Symptome lindern. Mittels hormoneller Therapie (z. B. durch die Einnahme der

Antibabypille oder eines vergleichbaren hormonellen Verhütungsmittels) kann das Wachstum der Endometrioseherde eingedämmt werden. Mittels Operation können offensichtliche Entzündungsherde und Verwachsungen gelöst werden. In rund fünf bis acht Prozent können jedoch auch nach einer solchen Operation nach längerer Zeit wieder neue Endometrioseherde auftreten.

Die erdbeerwoche ist übrigens die erste Bewusstseinsplattform für das Thema Menstruation und nachhaltige Monatshygiene im deutschsprachigen Raum. Sie verfolgt eine Vision: das Tabu der Menstruation zu brechen und die Frauenhygiene zu revolutionieren. Sie wurde 2011 als Social Business gegründet und betreibt außerdem einen innovativen Onlineshop mit nachhaltigen Monatshygieneprodukten. Dazu zählen Tampons und Binden aus Biobaumwolle, Menstruationskappen sowie biofaire Unterwäsche.

Katharina Salomon
support@erdbeerwoche.com
www.erdbeerwoche.com

Kinesiologische Übung: Die Beckenschaukel

Ergänzend zu anderen Maßnahmen kann auch die Beckenschaukel helfen: Diese Übung lockert, stärkt und mobilisiert das Becken. Die Gesäßmuskulatur wird gut durchblutet, die Atmung vertieft, der untere Rücken und der Beckenboden entspannt. Die sanfte Bewegung kann Schmerzen lindern und Krämpfe lösen.

Wenn du ernsthafte Probleme mit der Wirbelsäule hast, frage bitte zuerst deinen Arzt, ob diese Übung für dich geeignet ist.

Setze dich auf eine weiche Unterlage auf den Boden. Die Beine sind locker gebeugt, die Hände sind seitlich hinter dem Körper als Stütze, die Finger zeigen nach vorn. Die Schultern sind entspannt. Du kannst deine Beine am Boden lassen oder ein wenig anheben. Alternativ kannst du die Übung auch auf einem Sessel sitzend ausprobieren.

Drehe deinen Körper langsam auf dem Gesäß in verschiedene Richtungen - vor und zurück, links und rechts oder im Kreis. Du kannst auch eine liegende Acht mit deinen Gesäßbacken auf den Boden zeichnen.

Die Bewegung sollte aus dem Becken gesteuert werden und fließend sein. Ein ruhiger, angenehmer Rhythmus sollte entstehen. Achte auf deine Atmung. Mache die Übung solange es sich für dich gut anfühlt.



Foto: © Patricia Salomon

Viel Erfolg beim Üben!
Ihre Patricia Salomon



Mag. Patricia Salomon
Kinesiologin,
Feng-Shui Beraterin
Schmalzhofg. 20/15
1060 Wien
Tel.: 0664 12 24 226
patricia.salomon@aon.at
members.aon.at/patricia.salomon

Wirbelsäulen-Gelenkskorrektur nach Breuss–Dorn–Fleig

"Die Wirbelsäule ist die Seele des Körpers!"

(Grundthese der chinesischen Akupunktur)

Diese Aussage bestätigt, wie wichtig dieser Teil unseres Körpers ist. Sie ist die Verbindung zwischen oben und unten, ermöglicht uns den aufrechten Gang und ist nicht nur das zentrale Stützorgan des Körpers, sondern vor allem auch die stabile Schutzhülle für das Rückenmark. Dieses ist das übergeordnete Steuerungsorgan für alle Funktionen der Organe, der Gewebe und jeder einzelnen Zelle unseres Körpers. Vor allem in der kalten Jahreszeit machen wir das nasskalte Wetter für Probleme im Rücken und in den Gelenken verantwortlich. Schmerzen, Funktionsstörungen und Veränderungen im Gewebe, nicht nur im Rücken sondern auch in jeder anderen Körperregion, sind aber häufig verursacht durch eine Irritation der aus dem Rückenmark ausstrahlenden Nerven infolge einer Verschiebung, Fehlstellung oder Blockierung einzelner oder mehrerer Wirbelkörper.

Rückenschmerzen sind eine Zivilisationserkrankung unserer Zeit. Hexenschuss, Ischiasschmerzen sowie Bandscheibenvorfälle kennt man schon lange. Wirbelsäulenerkrankungen unterschiedlichster Art und viele andere Leiden, die man unter Umständen zuerst gar nicht mit der Wirbelsäule in Verbindung bringt, sind heute aktueller denn je.

Schon eine minimale Wirbelfehlstellung kann unsere Organe negativ beeinflussen, was zu einer Unterversorgung dieser führen kann. Mit der Methode von Rudolf Breuss kann von einem geübten Therapeuten diese Fehlstellung erfühlt und korrigiert werden. Sie ist eine einzigartig energetische Methode, mit der man Verspannungen lösen kann. Rudolf Breuss vertrat die Theorie, dass es keine verbrauchten Bandscheiben gibt, sondern lediglich degenerierte. Er veranschaulichte es bildlich, wie ein Schwamm der längere Zeit von beiden Seiten zusammengedrückt wird, somit austrocknet und daher dünn wie eine Scheibe wird. Entfernt man das Gewicht und legt den Schwamm in Wasser, saugt er sich voll und dehnt sich wieder aus. Genauso verhält es sich bei den Bandscheiben, schreibt Rudolf Breuss. Diese ursächliche Methode korrigiert mit sanftem Druck und die Wirbel gleiten danach in ihre ursprüngliche Stellung zurück. Zahlreiche Beschwerden, die durch Blockaden bedingt sind, können dadurch positiv beeinflusst werden. Das dafür benutzte Johanniskrautöl regeneriert die Bandscheiben und bereitet sie ideal auf das Richten der Wirbelsäule nach Dorn vor.

Der Schwerpunkt dieser Methode richtet sich auf die statische Wiederherstellung einer

geraden und aufrechten Wirbelsäule. Dabei werden die Wirbel durch Druck auf die Dorn- oder Querfortsätze korrigiert. Durch eine Laufbewegung, die der zu Behandelnde ausführt, werden die entsprechenden Muskeln bewegt. Diese Kombination von Impuls und Bewegung führt zu einem idealen Effekt, bei dem das Gehirn die Abläufe vollkommen steuern kann. Dies unterscheidet die Dorn-Methode von diversen anderen Praktiken, wo durch ruckartige Bewegungen versucht wird, das Gehirn auszuschalten. Da sich das Gehirn auf Dauer nicht täuschen lässt, gibt es der Muskulatur den Auftrag dagegen zu halten, damit kein Schaden entstehen kann.

Wenn die Dorn-Methode fachgerecht durchgeführt wird, gibt es keine Nebenwirkungen, wie überdehnte Bänder oder Muskeln, produzierte Blockierungen, oder andere Verletzungen. Aber nicht nur im Bereich der Wirbelsäule ist diese natürliche und einfache Vorgehensweise ideal, sondern auch im Bereich der Gelenke kann damit wieder Ordnung hergestellt werden. Luxierte oder subluxierte Gelenke führen oftmals zu Beckenschiefstellungen.

Aus der langjährigen Erfahrung von Herrn Fleig sind z. B. Beinlängendifferenzen ganz selten anatomisch bedingt - treten aber sehr häufig durch Beckenverwringungen auf. Dies führt zur Blockierung des Kreuzbeingelenks. Für diese Indikationen sind sehr oft Verspannungen die Ursache, wobei es egal ist, ob die Muskulatur durch eine Gelenkfehlstellung zu stark angespannt wird oder eine verspannte Muskulatur eine Gelenkfehlstellung zur Folge hat. Neben der Aufhebung von Muskel-Bänder- und Sehnenverspannungen werden bei der Breuss-Dorn-Fleig Therapie auch noch Blockierungen behoben, Meridiane wieder in den Fluss gebracht und Chakren positiv beeinflusst. Nach einem Zitat von Herrn Fleig "ist der größte Anteil am Erfolg dieser Behandlungen darin zu finden, dass wir durch das Gesetz der Resonanz überfüllte Gedanken Speicher leeren können. Gedankenspeicher werden meistens durch nicht richtiges Denken gefüllt, was sehr häufig beim Verarbeiten von Konflikten geschieht. Weil die Betroffenen meistens ihre Gedanken in die Vergangenheit oder Zukunft lenken, können sie nicht gelebt werden. Keine Wesenheit kann in der Vergangenheit oder Zukunft leben, aber ihre Gedanken müssen schöpfungsgemäß bedingt gelebt werden, weil wir mit unseren Gedanken Realitäten schaffen. Dafür gibt es genug wissenschaftliche Beweisführungen wie z. B. von

der Quantenphysik, aber auch aus anderen Wissensquellen. Auch in sehr schwerwiegenden Fällen, in denen die Medizin zu Operationen rät, konnten mit der Breuss-Dorn-Fleig Methode nachhaltige Erfolge erzielt werden." Herr Fleig betont auch, wie wertvoll und kostensparend diese Methode sein kann:

1. Man braucht zum Erkennen und Richten der Fehlstellungen keine Röntgenaufnahmen, was wiederum für den Betroffenen keine Strahlenbelastung bedeutet, sowie weniger Kosten für das Gesundheitswesen.
2. Im Vergleich zu anderen Methoden kann das Richten der Wirbelsäule viel häufiger wiederholt werden, da die Muskeln und Bänder bei dieser Behandlung nicht unnötig durch ruckartige Überdehnungsbewegungen belastet werden.
3. Mit der Dorn-Methode kann man fast jede Fehlstellung erreichen und behandeln.

Unserer Erfahrung nach lassen sich mit der Breuss-Dorn-Fleig-Methode

- geistige (Halswirbelsäule)
- emotionale (Brustwirbelsäule)
- existenzielle (Lendenwirbelsäule)

Blockaden nachhaltig lösen!



Gabriele Pleikner
Zertifizierte Kinesiologin,
Ärztlich geprüfte
Fastenleiterin,
Wirbelsäulen-
Gelenkskorrektur
nach Breuss-Dorn-Fleig

Haus Nr. 244,
2571 Thenneberg
Tel.: 0664 1259181
gabriele.pleikner@a1.net
www.gesund-fasten.at

Foto: © netthuz - Fotolia.com



Die ATMUNG

Ein rein technisches Zusammenspiel zwischen oberen und unteren Atemwegen oder doch mehr?

Text: Pauline Helminger

Seien wir ehrlich:

Schenken wir unserer Atmung tagtäglich genügend Bedeutung und Aufmerksamkeit? Oftmals nehmen wir die regelmäßigen Atemzüge als selbstverständlich hin, da es sich um die natürlichste Sache der Welt handelt. Jedoch hat der Atemrhythmus Auswirkung auf das gesamte System eines Lebewesens.

Betrachten wir die Atmung eines Menschen rein biologisch: unser Körper benötigt dauernd Nachschub an frischem Sauerstoff. Dazu brauchen wir ein Atmungssystem, welches über das Atemzentrum im Gehirn gesteuert und in zwei Bereiche unterteilt wird:

Die oberen und unteren Atemwege

Bei jedem Atemzug nimmt die Luft den Weg über die Nase oder den Mund, den Nasennebenhöhlen und den Rachen (also die oberen Atemwege) weiter zum Kehlkopf, die Luftröhre und den Bronchien bis hin zu den Lungen auf (auch untere Atemwege

bezeichnet). In der Lunge findet der eigentliche Gasaustausch mit der Umgebung statt. D. h. Sauerstoff aus der Atemluft wird in das Blut aufgenommen und in unseren Kreislauf transportiert. Der Sauerstoff ist für alle Lebensvorgänge im Körper notwendig. Hingegen wird Kohlendioxid (das Endprodukt im Stoffwechsel) der Lunge zugeführt und abgeatmet. Dadurch trägt die Lunge wesentlich zum Gleichgewicht des Säuren-Basen-Haushalts bei.

Wie oft atmen wir?

Die Atemfrequenz, also die Zahl der Atemzüge pro Minute, ist stark altersabhängig:

Im Ruhezustand beträgt der Atemrhythmus üblicherweise (die Zahlenwerte dienen als Orientierung):

- beim Neugeborenen und beim Säugling ca. 35 - 45 Atemzüge/M.
- beim Kleinkind bzw. Kind ca. 15 - 30 Atemzüge/M.
- beim Erwachsenen ca. 12 - 18 Atemzüge/M.

Unsere körperliche bzw. psychische Befindlichkeit hängt eng mit unserer Atmung zusammen. Beispielsweise fördert verstärktes Einatmen die Anspannung und Verkrampfung, ein tiefes Ausatmen entspannt, lockert und schafft Unterdruck



In der Atmung wird unterschieden zwischen:

a) Brustatmung: bei der reinen Brustatmung wird nur das obere und mittlere Drittel der Lunge durchlüftet. Dazu gehört auch die Schulteratmung, welche die ineffizienteste Atmungsform ist, weil wir mit sehr viel Energie relativ wenig Luft bewegen. Diese Form der Atmung tritt häufig bei Angstzuständen oder Schreckreaktionen auf

b) Zwerchfellatmung: ist die Ruhe-Atmung. Diese Atmung erleichtert auch andere Körpervorgänge wie z.B. die Verdauung, Herztätigkeit und Blutkreislauf und schont auch die Stimme

c) Vollatmung: ist die Zusammenführung der Brust- und Zwerchfellatmung und gleichzeitig die effizienteste Atmung. Der gesamte Atemraum wird benutzt. Ein tiefer Atemzug steigt immer von unten (aus dem Bauch) nach oben bis in die Lungenspitzen und gleicht einer Wellenbewegung.

UND JETZT DAS BESTE: Die Atmung ist eine Körperfunktion, auf welche wir bewusst Einfluss nehmen können.

So kann man versuchen, in stressigen Situationen wie z. B. Nervosität vor einem Vortrag halten oder im Sport vor einem Wettbewerb etc. auf ein Atemmuster zurückzugreifen, welches uns in einen Zustand der Gelassenheit versetzt. Das kann beispielsweise die Bauchatmung sein, welche hier noch beschrieben wird.

Gelingt es uns, unseren Atem zu beeinflussen, können wir uns ein wertvolles Geschenk zu eigen machen und unser ganzes Leben verändern: der Atem besitzt die Fähigkeit, sämtliche Funktionen im Körper in Harmonie zu bringen.

Eine der wichtigsten Übungen, um das gleichmäßige, ruhige Atmen (wieder) zu lernen, ist die **Bauchatmung** aus den 26 Brain Gym®-Übungen von Dr. Paul Denison.

Hier gibts die Anleitung zum Üben:

Wir beginnen mit einer langen Ausatmung über den Mund in kurzen Stößen, die die Lungen entleert.

Die Hand liegt auf dem unteren Bauch, steigt beim Einatmen durch die Nase langsam an und fällt beim Ausatmen wieder zurück. Beim Einatmen langsam bis drei zählen, den Atem anhalten, bis drei zählen, dann beim Ausatmen wieder bis drei zählen.

Dieser Zyklus soll öfter wiederholt werden, man kann auch bis 4, 5, ... zählen. Die Atmung sollte automatisch sein und bei Anstrengung soll immer ausgeatmet werden.

Bei regelmäßiger Anwendung kann die Übung jedem helfen, den flachen Atem zum bewussten Atmen umzuerziehen. Beim Atmen soll sich der Brustkorb von vorn nach hinten, von der Mitte zur Seite und von unten nach oben vergrößern, wobei auch die Bauchdecke beteiligt sein soll - also in alle Richtungen dehnen.

Jeder kann mit der Übung spielen und variieren: auf den Rücken legen, einen Ball oder ein Stofftier auf den Bauch geben und mit dem Bauch auf- und abzuheben. Die Bauchatmung kann auch zwischendurch in der Pause oder im Bus auf dem Weg zur Arbeit oder Schule angewendet werden.

Wichtig ist dabei, auf eine gerade Körperhaltung und die Aufmerksamkeit auf die Bewegung der Bauchdecke zu richten.

Die Bauchatmung

- sorgt für reichlich Sauerstoff für intensiveres Denken und Konzentration
- löst Verspannungen, um unserem Körper und Geist Erleichterung zu verschaffen
- ist der Schlüssel zur Entspannung in der Meditation
- massiert die Bauchorgane und verbessert die Verdauung
- baut Stress ab
- lässt Gelassenheit erleben
- lässt emotionalen Ausgleich entstehen
- unterstützt uns, mehr aus unserer Mitte heraus zu handeln

u.v.m.

Wir können uns jeden Tag bewusst machen, dass der

ATEM die Essenz unseres Lebens ist!

In diesem Sinne wünsche ich allen einen energievollen Atemrhythmus von oben nach unten und von unten nach oben!

Alles Liebe - Pauline Helminger



Pauline Helminger
Kinesiologin,
Brain Gym® Instruktörin
R.E.S.E.T.,
Holistic Pulsing,
Dipl. pädagog.
Personenbetreuerin

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

in der Lunge, sodass das Einatmen von selbst erfolgt.

Wie wirken Gefühle auf unsere Atmung oder umgekehrt?

Wenn wir Angst haben, aufgeregt oder wütend sind, atmen wir schneller.

Oder wir halten vor Schreck den Atem an. Wenn wir keine Luft bekommen, bekommen wir Angst.

Bei Ruhe und Entspannung, atmen wir regelmäßig und tief.

Psychische Einflüsse verändern unsere Atmung, dadurch kann es zu einer Veränderung des Verhältnisses von Sauerstoff zu Kohlendioxid in unserem Körper kommen. Wenn die Atmung oberflächlich ist und sich nur der Brustkorb hebt, ist die Sauerstoffzufuhr für das Gehirn eingeschränkt und kann sich auf den ganzen Körper auswirken.



Mykotherapie bei Immunschwäche:

Heilpilze leisten einen wertvollen Beitrag zur nachhaltigen Regulierung des Abwehrsystems

Text: Dr. rer. med Dorothee Bös

Abstract: Die Mykotherapie oder auch Pilzheilkunde, d.h. die Verwendung von medizinisch wirksamen Pilzen - auch Heil- oder Vitalpilze genannt -, findet in der westlichen Welt zunehmend Anwender. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind Heilpilze wie zum Beispiel der Reishi schon seit Jahrtausenden bekannt. Bedingt durch die Vielzahl der aktiven Inhaltsstoffe, gibt es mittlerweile auch eine gute Studienlage zu dem breiten Anwendungsspektrum medizinisch wirksamer Pilze. Insbesondere das Immunsystem reagiert günstig auf die Mykotherapie, da Pilze immunmodulatorische Eigenschaften besitzen. Sie können daher sowohl bei gesteigerter Infektanfälligkeit als auch bei Autoimmunerkrankungen oder Allergien eingesetzt werden.

Die Mykotherapie: Zur Begrifflichkeit

„Myko“ bedeutet ganz allgemein „Pilz“. Bei der Mykotherapie handelt es sich also um die Pilzheilkunde. Dieser Begriff wurde analog zur Phytotherapie entwickelt, da Pilze ein immenses therapeutisches Potenzial besitzen. Zu den medizinisch wirksamen Pilzen zählen zahlreiche Baumpilze, aber auch gängige Speisepilze wie zum Beispiel der Austernseitling (*Pleurotus ostreatus*). Mehrzellige - also höhere Pilze - begleiten den Menschen schon sehr lange und zwar in erster Linie als hochwertiges Nahrungsmittel. Aus gutem Grund, schließlich bleiben Pilze - sofern sie schonend und zügig getrocknet werden - sehr lange haltbar und das ohne nennenswerten Verlust an ihren wertvollen Inhaltsstoffen. In Asien ist die Vielfalt und auch der Anteil der Speisepilze in der Ernährung nach wie vor deutlich höher als in Europa, aber die Produktion nimmt weltweit stark zu. Die am häufigsten angebauten Pilze sind der Champignon und der Shiitake.

Pilze: Wertvolle Nahrung und Medizin zugleich

Pilze leisten ernährungsphysiologisch einen äußerst wertvollen Beitrag. Sie werden daher auch als „Superfood“ klassifiziert. So liefert bereits eine normale Portion etwa fünf bis sechs Prozent des Tagesbedarfs an Ballaststoffen. Pilze sind reich an den Vitaminen B1, B2, B3, B5 und Biotin. Daher können sie gute Dienste zur Verbesserung der oft unzureichenden Versorgung mit diesen Vitaminen leisten. Auch B12 kann in Pilzen enthalten sein; allerdings nur in Spuren. Weiterhin sind sie reich an Mineralstoffen und Spurenelementen. Darunter unter anderem Selen, Chrom, Kalium, Kupfer, Vanadium, Eisen und Zink. Interessant ist auch ihr Eiweiß-Profil, denn Pilze liefern alle essentiellen Aminosäuren.

Pilze werden zudem bereits seit Jahrtausenden zur Prävention, zur Linderung und zur Heilung zahlreicher Krankheiten verwendet. Daher werden sie auch als medizinisch wirksame Pilze, bzw. als Medicinal Mushrooms, Heil- oder Vitalpilze bezeichnet. Die umfangreichsten Dokumentationen hierzu finden wir in der TCM. Aber auch auf anderen Kontinenten werden Pilze seit langer Zeit in der Naturheilkunde eingesetzt. Berichte dazu gibt es aus Südamerika, Afrika und auch aus Europa. Bei dem Eismenschen Ötzi fand man beispielsweise den Birkenporling. Man vermutet, dass dieser aufgrund seiner antibiotisch wirkenden Inhaltsstoffe zur Wundheilung eingesetzt wurde. Auch den Zunderschwamm hatte er übrigens dabei. Dieser Pilz besitzt hochwertige β -Glukane und kann das Blut stillen. Auch zum Feuermachen leistete er Ötzi natürlich gute Dienste.

Vielzahl gesundheitsfördernder Inhaltsstoffe

Mittlerweile belegen auch wissenschaftliche Studien: Da Heilpilze in der Natur überleben müssen und gegen ähnliche pathogene Mikroorganismen zu kämpfen haben wie die Säugetiere, besitzen sie eine Fülle antibiotischer, aber auch antiviraler und sogar fungizider Substanzen! Pilze stehen vom Stoffwechsel her dem Menschen wesentlich näher als jeder Pflanze. Dies macht ihre Inhaltsstoffe für uns Menschen - und ebenso für die Tiere - so interessant.

Heilpilze sind potente Immunmodulatoren

Es ist jedoch nicht allein ihre antibiotische, antivirale oder fungizide Wirkung, die wir uns zunutze machen können, sondern vor allem die Unterstützung des Immunsystems. Die zahlreichen Inhaltsstoffe der Pilze - darunter langkettige Betaglukane, Polyphenole, Ergosterol, Glykoproteine, Ergothionein oder Triterpene - wirken günstig bei Entzündungen, Autoimmunerkrankungen, Allergien und Tumoren und sind sogenannte Immunmodulatoren. Daher findet das „Heilen mit Pilzen“, die Mykotherapie, zunehmend das Interesse der Komplementärmedizin. Betrachten wir nun die immunologischen Wirkmechanismen der Pilze und speziell die Immunschwäche.

Mögliche Ursachen einer Immunschwäche

Die Auslöser für ein geschwächtes Immunsystem sind natürlich zahlreich und selten monokausal: Dysbiosen, Vergiftungen/Umweltbelastungen, Übersäuerung, Bewegungsmangel, Stress, Schlafstörungen, Chronisches Fatigue-Syndrom (CFS), chronische Virenbelastung, Medikamente, Vitamin- oder Mineralstoffmangel und natürlich eine HIV-Infektion, um nur einige zu nennen.

Vielfältige Ursachen -

Heilpilze besitzen ein breites Wirkpotenzial

So groß wie die Vielfalt der Pilz-Inhaltsstoffe ist auch das Anwendungsspektrum der Vitalpilze. Bei allen genannten Ursachen -

außer dem Bewegungsmangel - bieten die Pilze einen wertvollen kausalen Ansatz. Auf diesen gehe ich bei den einzelnen Ursachen noch ein.

Die Bedeutung des Darmmikrobioms

70 bis 80 Prozent unserer Immunzellen sind darmständig und auf eine optimale Interaktion mit den Darmbakterien sowie eine gute Darmflora angewiesen. Diese ist allerdings häufig aus dem Gleichgewicht geraten. Dysbalancen im Mikrobiom können beispielsweise durch Fehlernährung, Stress oder nach Antibiotikagabe entstehen. Zu hoher Eiweißkonsum, eine Pankreasschwäche oder ein Magensäuremangel begünstigen eine Fäulnisflora und pathogene Keime. Auch Verdauungsstörungen und Malabsorptionen sind häufig anzutreffen und an einer Abwehrschwäche beteiligt.

Heilpilze sind sehr hochwertige Präbiotika

Eine präbiotische Wirkung wurde beispielsweise für **Pleurotus ostreatus** ①, den Austernseitling nachgewiesen. Ebenso auch für **Agaricus bisporus** ②, den Champignon, oder den Pilz **Ganoderma lucidum**, auch als **Reishi** ③ bekannt.



Bei einer im Jahr 2015 veröffentlichten Studie, in der eine Gewichtszunahme bei Mäusen durch **Reishi** verhindert wurde, führten die Wissenschaftler diesen Effekt maßgeblich auf das durch die Einnahme des Pilzes günstig veränderte Darmmikrobiom zurück. Nachgewiesen wurde diese Wirkung aber auch für den **weißen Champignon**. Bei regelmäßiger Gabe reduzierten sich nicht nur die „Dickmacher“-Bakterien vom Stamm der Firmicutes im Verhältnis zu den Bacteroidetes, sondern auch pathogene Keime wie Clostridien oder opportunistische Keime wie Citrobacter. In einer weiteren Pilz-Studie mit Schulkindern führte die regelmäßige Gabe von **Pleurotus** zu einer deutlich reduzierten Infektanfälligkeit, hierbei ist die präbiotische Komponente jedoch nur ein Teilaspekt. Hinzu kommt die Anregung sowohl des angeborenen als auch des erworbenen Immunsystems.

Grundsätzlich erhöhte sich bei regelmäßiger Pilzgabe die mikrobielle Vielfalt der Darmflora insgesamt sowie auch der Anteil der Milchsäurebildner - ein wichtiger Stützpfiler in der Therapie jeder chronischen Erkrankung.

Verantwortlich für diese präbiotische Wirkung sind vor allem die langkettigen Kohlenhydrate (Polysaccharide) der Pilze. So zum Beispiel Chitin, Hemicellulose, β - and α -Glukan, Mannan oder Xylan. Zum Chitin ist anzumerken, dass sowohl im Magensaft als

auch in den Makrophagen humane Chitinasen zu finden sind und dadurch ein Teil des Chitins zu Glucosamin aufgespalten wird.

Für die Reduktion einer Fehlbesiedlung mit pathogenen Keimen sind aber sicherlich auch die antibiotischen Inhaltsstoffe der Heilpilze mitverantwortlich. Pilze werden in der Forschung gerne als Ressource für die Neuentwicklung von Antibiotika genutzt. Aus einem Verwandten des Reishi hat man kürzlich an der Universität Greifswald ein bereits im Tierversuch erfolgreich gegen MRSA getestetes Antibiotikum isolieren können. Aber auch die fungizide Wirkung der Pilze ist belegt: Die Polysaccharide der Schmetterlingstramete **Coriolus** ④ *versicolor* und auch des **Shiitake** ⑤ (*Lentinula edodes*) hemmen zusätzlich zur präbiotischen Wirkung auch das Wachstum von *Candida albicans* und anderen Hefen. Es kommen bezüglich der Darmgesundheit aber noch weitere Wirkmechanismen zum Tragen. Der **Hericium** ⑥ *erinaceus* hat generell einen äußerst positiven Einfluss auf die Schleimhäute des Magen-Darm-Trakts, reduziert Entzündungen und ein Leaky Gut Syndrom. Auch der sIGA-Spiegel als Zeichen einer gestärkten Immunabwehr erhöht sich unter einer regelmäßigen Heilpilzeinnahme.



Vergiftungen/Umweltbelastungen

Die starke Zunahme an Schwermetall- und Pestizidbelastungen und vor allem deren Kumulation in der Umwelt - und daher letztlich auch im Menschen, der ja am Ende der Nahrungskette steht - sind weitere Ursachen, die das Immunsystem belasten und aus dem Gleichgewicht bringen können. Daher ist die Entgiftung sowohl in der Prävention als auch in der Therapie ein so grundlegender Baustein. Pilze können zum einen organspezifisch eingesetzt werden, unterstützen durch ihren Enzymgehalt im unveränderten Pilzpulver aber auch generell die Entgiftung. Die wichtigsten Pilze zur Unterstützung der Entgiftungsorgane Niere, Leber und Lymphsystem sind **Cordyceps**, **Reishi** und **Polyporus**. Cordyceps fördert die Diurese, wirkt nephroprotektiv und trägt zur Regeneration bereits geschädigter Nieren bei. Reishi ist ein wichtiger „Leberpilz“, er unterstützt den Leberstoffwechsel, fördert die Schwermetallausleitung und steigert die Glutathionproduktion. Polyporus ist der Pilz für das Lymphsystem. Er wird bei Erkrankungen des lymphatischen Systems, bei Ödemen und bei Entgiftungsmaßnahmen eingesetzt.

Allgemein unterstützen die Pilze nicht nur alle Entgiftungsmaßnahmen. Bei regelmäßiger Einnahme können sie auch vor Karzinogenen, Strahlungsschäden und den Folgen von Schadstoffbelastung schützen.

Chronischer Stress, Schlafstörungen

Auch chronischer Stress kann durch übermäßig erhöhte Cortisolspiegel eine reduzierte Abwehrlage begünstigen. Die Zahl der Patienten, die durch Überforderung oder psychische Belastungen eine zunehmende Erschöpfung oder sogar einen Burnout erfahren, nimmt zu. Damit einher geht meist eine unzureichende Schlafqualität, die sich ebenfalls wieder negativ auf die Immunlage auswirkt.

Auch bei diesen Ursachen kann man mit Heilpilzen sehr gut ansetzen. Pilze wie **Reishi** und **Cordyceps** ⑦ sind seit Jahrtausenden verwendete Tonika. In der traditionellen chinesischen Medizin gilt **Cordyceps** als der Pilz für Stärke, Widerstandsfähigkeit und Willenskraft. Er wird generell eingesetzt, um die Lebenskraft und die Vitalität zu erhöhen. Gleichzeitig fördert er das hormonelle Gleichgewicht und unterstützt die gesunde Regulationsfähigkeit des autonomen Nervensystems.



Ein weiterer Basispilz in der Stressbehandlung ist der Reishi. Da die unter Stress in Gang gesetzten Alarmreaktionen - zum Beispiel eine gesteigerte Herzfrequenz - den Grundumsatz des Stoffwechsels erhöhen, wird auch mehr Sauerstoff benötigt. Der Heilpilz Reishi kann die Sauerstoffaufnahme des Blutes erhöhen. Er wirkt kardiotonisch, hemmt die Thrombozytenaggregation, trägt zur Reduzierung der Arteriosklerose bei und kann die Lungenfunktion verbessern. Auch bei innerer Unruhe, Konzentrationsstörungen und Schlaflosigkeit hat er sich als Heilmittel bewährt. Ein weiterer Pilz, der die Stressresistenz erhöht sowie Gelassenheit und Schlafqualität fördert, ist der Hericium. Die Heilpilze **Cordyceps**, **Hericium** und **Reishi** kann man bei chronischen Belastungen auch sehr gut in Kombination einsetzen. Chronischer Stress ist zudem ein Faktor, der den Patienten in eine Depression führen kann.

Zusammenhang Depressionen, Immunsystem und Dectin-1-Rezeptor

Depressionen unterschiedlichster Genese beeinflussen den Stoffwechsel ungünstig und stehen in intensiver Wechselwirkung mit dem Immunsystem. Oft findet man bei depressiven Personen erhöhte Entzündungsfaktoren oder schleichende Entzündungen. Bei einem Teil der Betroffenen liegt auch eine Abwehrschwäche vor. Interessanterweise erfahren einige dieser Patienten unter einer Immun-Therapie auch eine Besserung der depressiven Symptome. Eine Erklärung hierfür könnte der Dectin-1-Rezeptor sein.

In einer Studie mit den Polysacchariden des Heilpilzes **Maitake** ⑧ (*Grifola frondosa*) konnte man eine Bindung an Dectin-1-Rezeptoren auf Makrophagen, natürlichen Killerzellen und zytotoxischen T-Zellen nachweisen. Über diesen Bindungsmechanismus, den man auch bei anderen Heilpilzen findet, wird auch ein Großteil der tumorhemmenden Wirkung der Pilze erklärt. Weiterhin stimulieren die Betaglucone der Pilze noch die Ausschüttung der Interleukine 1 und 2 sowie verschiedener Zytokine. Dectin-1 fördert zum Beispiel die Expression der antientzündlichen Zytokine IL-1 und 10. Der entsprechende Rezeptor ist auch auf Mikroglia-

und dendritischen Zellen zu finden. Da eine reduzierte Mikroglia-Funktion mit Depressionen assoziiert sein kann, erklärt man sich hierüber die antidepressive Wirkung der Maitake-Polysaccharide. Ein anderer Pilz der bei Depressionen häufig eingesetzt wird ist der Cordyceps. Ebenfalls ein Pilz mit einer stark entzündungshemmenden, aber auch stimmungsaufhellenden Wirkung. Man vermutet hier als einen weiteren möglichen Wirkmechanismus eine reduzierte MAO-Aktivität.



Weitere immunologische Wirkungen der Heilpilze

In einer Studie gab man den 52 Probanden vier Wochen lang täglich zwischen fünf und zehn Gramm **Shiitake**-Pilz. Die Ergebnisse der folgenden Blut- und Stuhlanalyse waren beeindruckend. Es zeigte sich eine Verdopplung der NK-Zellen und eine 60-prozentige Erhöhung der $\gamma\delta$ -T-Zellen. Die $\gamma\delta$ -T-Zellen werden als Brücke zwischen angeborenem und erworbenem Immunsystem oder auch als "first-line-defense" bezeichnet. Das C-reaktive Protein (CRP) reduzierte sich, was die entzündungshemmende Wirkung des Shiitake bestätigt. Zudem zeigte die Stuhluntersuchung eine deutliche Erhöhung des sekretorischen IgA und damit eine verbesserte Darmimmunität. Auch die Zytokinsekretion veränderte sich innerhalb von vier Wochen. Die Wissenschaftler konnten eine Erhöhung von IL-4, IL-10, TNF- α und IL-1 α messen sowie niedrigere Spiegel des sogenannten macrophage inflammatory protein-1 α /chemokine C-C ligand 3 (MIP-1 α /CCL3) Levels.

Man kann also immer wieder feststellen, dass Heilpilze sowohl Entzündungen reduzieren als auch die angeborene und die adaptive Immunantwort verstärken. Deshalb können sie nicht nur problemlos, sondern sogar wirkungsvoll bei Autoimmunerkrankungen eingesetzt werden.

Regulierung der TH1/TH2-Balance

Ein weiterer bedeutsamer Wirkmechanismus betrifft die TH1/TH2-Balance. Die beiden Helferzelltypen können sich je nach Anforderung erhöhen, unterliegen einer strengen gegenseitigen Regulation und sollten nach circa 24 Stunden wieder im Gleichgewicht sein. Die TH1-Immunantwort wird zur Abwehr viraler oder bakterieller Infektionen benötigt, begünstigt länger andauernd jedoch chronische Entzündungen. Die TH2-Immunantwort benötigen wir bei parasitären Erkrankungen. Langanhaltend fördert eine TH2-Dominanz - auch TH2-Shift genannt - wie sie auch bei Allergien gefunden und durch chronischen Stress gefördert werden kann - Infektanfälligkeit und Krebsentstehung. Heilpilze können diesem Ungleichgewicht entgegenwirken. Sie sind sogenannte Immunmodulatoren, die auch bei jeder Krebserkrankung unterstützen können.

Interessant auch bei Krebserkrankungen

Im alten China war getrocknetes Reishipulver berühmt als „Krebs-Chemotherapeutikum“. Die zugrundeliegenden Mechanismen für dieses Wirkpotenzial werden erst nach und nach aufgeklärt. Beispielsweise kann **Reishi** die Zelladhäsion und -migration invasiver Brust- und Prostatakrebszellen inhibieren. Heilpilze werden auch als Biological Response Modifiers eingestuft. Einzelne

Pilzinhaltsstoffe wie beispielsweise das Lentinan aus dem Shiitake (*Lentinula edodes*) oder PSK aus dem **Coriolus** (*Trametes versicolor*) sind mittlerweile gängige Therapeutika in asiatischen onkologischen Kliniken. Sie werden meist adjuvant eingesetzt und erhöhen die Wirksamkeit von Chemotherapeutika und Bestrahlung, verlängern die Überlebenszeit, mildern Nebenwirkungen und unterstützen das Allgemeinbefinden und das Immunsystem der Patienten. Die tumorhemmenden Eigenschaften der Pilze sind allerdings nicht nur für einzelne Inhaltsstoffe, sondern auch für das gesamte Pilzpulver nachgewiesen. Dies gilt auch für „simple Speisepilze“ wie den **Champignon** (*Agaricus bisporus*).

Hier führte der regelmäßige Konsum von Pilzpulver bei Prostata-Ca-Patienten zu verbesserten Immunwerten und reduzierten PSA-Leveln. Besonders interessant in der Krebstherapie ist zudem ein enger Verwandter des Champignons, der **Agaricus blazei murrill (ABM)** ⑨. Er enthält einen besonders hohen Anteil der wertvollen langkettigen Betaglucane wie sie nur in höheren Pilzen zu finden sind. Mittlerweile ist die Anzahl der Studien zur Wirkung von Heilpilzen bei diversen Tumoren - Sarkoma-180 etc. - sehr hoch



Das antivirale Trio: Coriolus, Reishi und Maitake

Pilze wirken jedoch nicht allein über die Modulation des Immunsystems. Sie haben auch direkt antivirale Eigenschaften. So zum Beispiel gegen EBV, Hepatitis B, Herpes, HPV, HIV oder Influenza. Bei allen Viruserkrankungen kommt besonders dem Baumpilz **Coriolus versicolor** - der Schmetterlingstramete - große Bedeutung zu. Er hat neben dem **Reishi** die stärksten antiviralen Eigenschaften und kann gegen Herpes simplex oder auch Varizella zoster eingesetzt werden. Positive Berichte gibt es auch bei Post-Zoster-Neuralgien. Bei HPV-Nachweis sollte zusätzlich **Shiitake** gegeben werden. In der Prävention und Therapie von Influenza-Infektionen gibt es Erfolge mit **Pleurotus** und **Coriolus**. In Zellkulturen wurde diese Wirkung bestätigt. Auf dem alle zwei Jahre stattfindenden Internationalen Kongress für medizinische Pilze IMMC wurde 2015 die Wirkung von **Coriolus**- und **Reishi**-Pilzen bei HIV-Erkrankungen vorgestellt. Allerdings ist die Wirkung verschiedener medizinischer Pilze, so zum Beispiel des **Maitake** bei HIV-Erkrankungen schon viele Jahre Gegenstand der Forschung. Ein Heteropolysaccharid des Maitake zeigte außerdem eine antivirale Wirkung gegen das Humane Enterovirus 71.

Bakterielle Infektionen

Pilze sind eine der größten Quellen antimikrobieller Substanzen und bieten noch viel Raum für die Forschung. Die Wirksamkeit der antibiotischen Inhaltsstoffe von **Pleurotus** oder **Reishi** beispielsweise wurde erfolgreich in vitro gegen Keime wie *Pseudomonas aeruginosa*, *Klebsiella pneumoniae*, *Staphylococcus aureus* oder *Bacillus subtilis* untersucht. Die Wirksamkeit konnte sowohl gegen grampositive wie auch gramnegative Bakterien belegt werden. Auch eine positive Verstärkung gängiger Antibiotika wie beispielsweise Amoxicillin durch die Kombination mit Pilzen konnte nachgewiesen werden.

Aber nicht nur in vitro, sondern auch in vivo zeigte beispielsweise **Reishi** einen günstigen Effekt bei Bronchitis. **Shiitake** wirkte protektiv gegen Karies (im Test: *Streptococcus mutans*) und Parodontose. Verantwortlich sind hier mehrere Inhaltsstoffe. Darunter Adenosin, das die Biofilm-Bildung verhindert und eine direkt hemmende Wirkung gegen *S. mutans* durch Sesquiterpene, weitere Terpene, Steroide und Antrachinone ausübt.



Der **Auricularia** ⑩ wird schon lange Zeit in der TCM gegen Infektionen der oberen Atemwege eingesetzt. Eine hemmende Wirkung gegen *Staphylococcus aureus* wurde mittlerweile in vitro nachgewiesen. Die Wirksamkeit in vivo wird hier allerdings eine Kombination der unterschiedlichen Inhaltsstoffe, ihrer Synergien und Mechanismen einschließlich der Immunaktivierung sein.

Was ist bei Autoimmunerkrankungen zu beachten?

Viele sogenannte Immuntherapeutika stimulieren ausschließlich die TH1-Zellen. Sie sind daher bei Autoimmunerkrankungen, die mit einer TH1-Dominanz einhergehen - wie dies oft bei organbezogenen Erkrankungen der Fall ist - kontraindiziert. Dieses Problem besteht bei der Mykotherapie nicht; ganz im Gegenteil. Es gibt bei zahlreichen Autoimmunerkrankungen sogar äußerst gute Erfolge. So zum Beispiel mit dem Mandelpilz **Agaricus Blazei murill (ABM)** oder dem **Reishi**. Oft beobachtet man hier bereits innerhalb von drei Monaten ein deutliches Absinken der Antikörper, da Pilze adaptogene und immunmodulierende Eigenschaften haben. Sie können das Immunsystem im Fall einer TH1- oder TH2-Dominanz in die Balance bringen und wirken zusätzlich noch entzündungshemmend.

Synergien bei Pilzkombinationen

Gemäß aktueller Studienlage wirken Kombinationen aus zwei oder mehr Heilpilzen zum Teil stärker als die entsprechende Menge eines Einzelpilzes. Daher kann eine auf den Patienten optimal abgestimmte Kombination eingesetzt werden.

© Bös D. Mykotherapie bei Immunschwäche. EHK 2017; 66 (01): 30-35. Mit freundlicher Genehmigung Thieme Gruppe



Dr. rer. med. Dorothee Bös
Dipl. Biologin, Heilpraktikerin

Am Försterahl 3 A
63694 Limeshain

www.HeilenmitPilzen.de

Textquellen:

- "Consuming Lentinula edodes (Shiitake) Mushrooms Daily Improves Human Immunity: A Randomized Dietary Intervention in Healthy Young Adults"; Xiaoshuang Dai, Joy M. Stanilka, Cheryl A. Rowe, Elizabeth A. Esteves, Carmelo Nieves Jr., Samuel J. Spaiser, Mary C. Christman, Bobbi Langkamp-Henken & Susan S. Percival J Am Coll Nutr. 2015;34(6):478-87. doi: 10.1080/07315724.2014.950391. Epub 2015 Apr 11
- "Antiviral activity of Basidiomycete mycelia against influenza type A (serotype H1N1) and herpes simplex virus type 2 in cell culture"; Page 478-487 | Received 27 May 2014, Accepted 28 Jul 2014, Published online: 11 Apr 2015, Krupodorova, T., Rybalko, S. & Barshteyn, V. Virol. Sin. (2014) 29: 284. doi:10.1007/s12250-014-3486-y
- Ganoderma pfeifferi--A European relative of Ganoderma lucidum. Phytochemistry. 2015 Jun;114:102-8. doi: 10.1016/j.phytochem.2015.02.018. Epub 2015 Mar 25. Lindequist U1, Jülich WD2, Witt S3
- "Trametes versicolor Mushroom Immune Therapy in Breast Cancer", J Soc Integr Oncol. 2008 Summer; 6(3): 122-128
- "Control of Oral Human Papillomavirus (HPV) by Medicinal Mushrooms, Trametes versicolor and Ganoderma lucidum: A Preliminary Clinical Trial", DOI: 10.1615/IntJ-MedMushrooms.v16.i5.80, pages 497-498
- "Edible Mushrooms: A Green Biotechnology and Great Nutritional Value for Improving Human Health"; Shadia M. Abdel-Aziz, Hoda A. Hamid, and M. Fadel Microbial Chemistry Department, National Research Center, 33 El Bohouth st. (former El Tah-rir st.), Dokki, Giza, Egypt P.O.1262



Heilen mit Pilzen

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

Einladung zur Fortbildung zum Mykotherapeuten

In der Mykotherapie (Pilzheilkunde) werden Pilze gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin zur Behandlung vieler Leiden und Krankheiten seit Jahrhunderten erfolgreich eingesetzt. Die Menschen – und ebenso unsere lieben Tiere – können ganzheitlich geheilt und die Ursachen der Krankheiten können beseitigt werden.

Wir laden Sie als Therapeut oder Therapeut in Ausbildung zu einer eintägigen Präsenzschiulung (10 - 17 Uhr) oder zu einer zweitägigen Onlineschiulung (jeweils 10 - 14 Uhr) ein.

Präsenzschiulung 2018

Wien 14. Sep. + Workshop 15. Sep.

Onlineschiulungen 2018

Human: 7. + 14. April

2. + 9. Juni • 18. + 25. August

13. + 20. Oktober

Tier: 3. + 10. März • 7. + 14. Juli

24. November + 1. Dezember

Ihre Anmeldung nehmen wir gerne entgegen unter:

06047-988530



Gratis für Sie:
Unsere Infobroschiuren
„Heilen mit Pilzen“ und
„Tiere – Heilen mit Pilzen“.
Jetzt per Mail bestellen:
info@MykoTroph.de

MykoTroph®

Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde

Am Försterahl 3 A

63694 Limeshain | Rommelhausen
Deutschland

Telefon 06047-988530

E-Mail info@MykoTroph.de

Weitere Informationen im Internet – auch zu unseren Gratis-Webinaren: www.HeilenmitPilzen.de

- "White Button Mushrooms Increase Microbial Diversity and Accelerate the Resolution of Citrobacter rodentium Infection in Mice", Jyotika Varshney, Jot Hui Ooi, Bhusan M. Jayarao, Istvan Albert, Jenny Fisher, Rhonda L. Smith, Andrew D. Patterson, and Margherita T. Cantorna Pathobiology Graduate Program, Center for Molecular Immunology and Infectious Disease, Department of Biochemistry and Molecular Biology, and Department of Veterinary and Biomedical Science, The Pennsylvania State University, University Park, PA
- "Structural characterization and antiviral activity of a novel heteropolysaccharide isolated from Grifola frondosa against enterovirus 71"; Chao Zhao, Luying Gao, Chunyang Wang, Bin Liu, Yu Jin, Zheng Xing, <http://dx.doi.org/10.1016/j.carbpol.2015.12.005>
- "Study of Antimicrobial and Cytotoxic Potential of the Oyster Mushroom Pleurotus ostreatus cv. Florida (Agaricomycetes)"; IntJMedMushrooms.v18.i4.50
- "Ganoderma lucidum (Reishi) in cancer treatment"; Integr Cancer Ther. 2003 Dec;2(4):358-64
- "Bioactivities and Health Benefits of Mushrooms Mainly from China"; Molecules 2016, 21(7), 938
- "Effect of Mushrooms on Dental Caries", Joshua Ng Chor Yang /J. Pharm. Sci. & Res. Vol.5(12), 2013, 284 – 286
- "A phase I trial of mushroom powder in patients with biochemically recurrent prostate cancer: Roles of cytokines and myeloid-derived suppressor cells for Agaricus bisporus-induced prostate-specific antigen responses, Cancer"; 2015 Sep 1;121(17):2942-50. doi: 10.1002/cncr.29421. Epub 2015 May 18.
- Immunological Defense Mechanisms of Fungal Beta-glucans on Anti-cancer and Anti-fungi by Dectin Receptors, IMMC8 Presentation, Ha Won Kim, Department of Life Science, University of Seoul, South Korea
- „Moderne Mykotherapie“, Prof. Dr. med. Ivo Bianchi; Hinckel-Druck, 2008
- „Die Natur als Apotheke nutzen - Heilen mit Pilzen“; Franz Schmaus, 4. überarbeitete und ergänzte Auflage, August 2014

Bildquellen:

- ABM, Auricularia, Coriolus, Maitake, Pleurotus, Shiitake © MykoTroph Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde
- Cordyceps: © Daniel Winkler
- Polyporus © Harry Reglin

Funktionsgesundheit sehr einfach erreichbar!

Reflektorisches Regeln der Funktionen, die immer schon da waren.

Auch „Funktionen“ sind Schwingungen, die unser Leben bestimmen. Wie sehr und tiefgreifend oft feinste Schwingungen sichtbare Veränderungen hervorbringen können, erleben wir besonders eindrucksvoll, wenn koordinierte Einheiten vom Organismus erfasst werden können.

Auffällig ist: Bei noch so kleinem Unwohlsein liegt „immer“ eine Dysbalance der körperlichen Symmetrie vor, die unsere „Funktionen“ sofort beeinträchtigt. Eine Asymmetrie, als Folge gestörter Funktionen, ist optisch leicht erkennbar und ein erster Hinweis darauf, dass im Steuerungs- und Regelsystem bereits etwas schief läuft. Der Mensch wird buchstäblich körperlich und auch geistig- emotional schief. Damit wissen wir, der schiefe Mensch läuft bereits im Notprogramm und steuert mit entsprechendem Zeitfaktor auf ein Krankheitsbild hin.

Messtechnische Erforschung.

Den kausalen Zusammenhang zwischen Gesundheitsstörung und Asymmetrie entdeckte der Elektroingenieur *Dr.-Ing. Jan Gerhard Smit* aus Dresden Anfang der 80er Jahre, als er begann die Regelsysteme eines lebenden Organismus messtechnisch zu erforschen. Darin befasste er sich vor allem mit den gesetzmäßigen Zusammenhängen der vollautomatischen „Funktionen“, wie sie unseren Organismus auszeichnen (Vegetativum).



Die automatisch ablaufenden Vorgänge regulieren und passen sich ständig (quasistationär) in multikomplexen Zusammenhängen zueinander an und können nicht direkt willentlich gesteuert werden. Der einzig bekannte Einfluss kann allenfalls indirekt, innerhalb des eigenen Systems, erfolgen. Eine äußere Einwirkung, wie sie von Therapien bekannt ist, kann bestenfalls erkennbare Symptome verändern, nicht aber die Gesamtregulation, wie sie die beste Lösung wäre.

Blickrichtung Funktion.

Hier ist es das System der Regulation, nicht das Organ selbst, worüber wir sprechen. Jedes Organ benötigt für seine Funktion **VERSORGUNG** mit Nährstoffen und **INFORMATION**. Noch so klare Regelsignale und noch so hochwertige Wirkstoffe bringen keinen Nutzen, wenn sie nicht dorthin gelangen wo sie benötigt werden. Die Wege der Information und Versorgung sind also das Erste was freigemacht werden will, geht es um Erhaltung oder Wiedererlangung von Gesundheit und Wohlbefinden.

Biosphäre der Regulation.

Der geniale Codegenerator ist unser Gehirn, gespeist aus sämtlichen Informationen unserer körperlich- geistigen Gesamtsituation, Intuition, unserem freien Willen, sowie unserer Absicht. So liefern diese Informationen sämtliche Parameter für die Umsetzung über unseren „Touchscreen“ der Reflexzonen, welche wir überall auf der Hautoberfläche vorfinden.

Ganzheitlich wirksame
Impulse, als Regulation
mit größtmöglicher Effizienz. -
Biokybernetik nach Smit

Text: Eduard Überbacher und Marianne Weiß

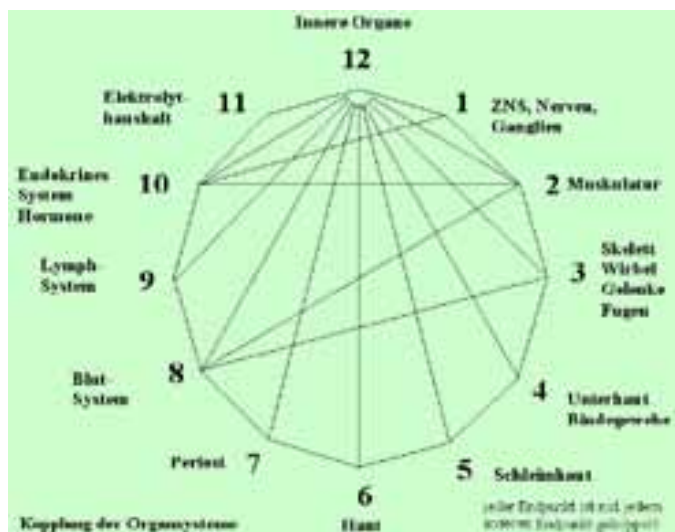
Störungen aus Überlastung.

Natürliche Regulationsaufgaben werden gestört oder unterbrochen, sobald der Körper „physisch“ aus der Symmetrie gerät. Umgekehrt läuft die Symmetrie aus dem Ruder, sobald eine „Überlastung“ gesetzt wird.

Bei Überlastung laufen Wechselwirkungen ungünstiger Einflüsse in Resonanzen zueinander ab und wir landen im Chaos, welches die Medizin als Kompensation bezeichnet. Eine Kompensation mit umso schwereren Folgen, je länger sie nicht bereinigt wird. Verursacher sind meist wir selbst, wenn wir unser System permanent überlasten. Entweder psychisch- seelisch oder körperlich im Beruf oder durch übertriebenen Ehrgeiz im Sport.

Funktionen sind immer ganzheitlich wirksam.

Die funktionelle Regulation bezieht alle lebenserhaltenden Systeme ein. Ob Stützapparat, Gelenke, Knorpel, Sehnen, Faszien, Muskulatur, die gesamten Organsysteme, oder die Wirksysteme psychischer Natur.



Abhilfe mit großen Vorteilen.

Die Wirbelsäule als physisches Zentralorgan wird „unten wie oben“ mittels Impulsen von Blockaden gelöst. Die reflektorisch wirksame Regulationsmethode kommt daher ohne manuell durchgeführte Manipulation aus. Sie bezieht auch Bereiche und Faktoren mit ein, die dem Therapeuten nicht bekannt sein müssen. Zudem kommt die biokybernetische Aktivierungsmethode nach Dr.-Ing. Smit durch sanftere Impulse zu höherer Wirksamkeit als bisher möglich, da der Organismus sie als eigene Regulation sofort akzeptiert. Hemmende Störfaktoren unterbleiben damit weitestgehend. So können koordinierte Einheiten zusammengefasst genutzt werden, sehr viel präziser und wirksamer als bisher möglich.

Eventuell nachteilige Gegenreaktionen werden möglichst hinten gehalten und der Mensch fühlt sich leicht und entspannt. Als Besonderheit gilt auch, dass der Körper ein weit größeres Potential an Signalen verarbeiten kann, wie es beispielsweise in der Akupunktur möglich ist.

Viele kleine Einzelsignale sprechen auch einzelne Faszien- Fasern und nicht nur den Gesamtstrang an. Erstaunlich ist, wie auch Entzündungen innerer Organe leicht aufgelöst, oder durchblutungsarme Zonen gezielt und sehr einfach harmonisiert werden können. Therapeutische Praxiserfolge zeigen hier erstaunliche Ergebnisse quer durch viele bisher chronische Leiden.

Gießkannen- Prinzip als einfachste Lösung.

Nachdem man diese Überlastungen in seinem Lebensumfeld nicht immer sofort verändern kann, war es das Anliegen von Dr.- Ing. Smit, eine möglichst einfache Therapie zur Auflösung innerer Schranken und Blockaden zu finden. Ein vorbestimmter Ablauf von körpereigenen Signalen ist, ähnlich dem Betätigen einer Schalterleiste, immer nach demselben Schema durchzuführen. Wir schalten möglichst alle Schalter ein, dazu muss man nicht wissen welche ausgeschaltet waren. So bekommt der Organismus wieder geregelt, was bereits blockiert war. Egal, was das war.

So wird das Ergebnis daraus „immer das Zutreffende“ für den jeweiligen Menschen sein, ohne Gefahren oder Risiken, eben innerhalb der natürlichen Ordnung. t

Einfachste Umsetzung.

Präziseste Signale werden durch Berührungen mittels sehr feiner, jedoch abgerundeter Spitze gesetzt. Ohne Strom, Wirkstoffe oder anderer systemfremder Einflüsse. Die Möglichkeit zur Umsetzung ist damit sehr viel einfacher geworden.



Ungeahnte Erfolge.

Dr.-Ing. Jan Gerhard Smit gelangte schließlich zu sehr überraschenden Ergebnissen, was auch, eine in der DDR durchgeführte medizinische Studie, eindrucksvoll belegt. Selbst chronische Leiden verschwanden in kürzester Zeit und Leistungssportler liefen zu Höchstleistungen auf, ohne dass jemals ein Wirkstoff benötigt oder eine manuelle Korrektur gemacht werden musste. Denn der Organismus kontrolliert sich ständig selbst und hält sich mittels „Fehlerkorrektur“ weit schneller, als jedes künstliche High- Tech Rechnerprogramm ständig im optimalen Regelverhalten.

Zusammenfassung.

Dr.-Ing. Jan Gerhard Smit entdeckte als Techniker die wahrscheinlich simpelste und gleichwohl effizienteste Art um körperlich- geistige Dysbalancen bewusst und zielgerichtet aufzulösen, ohne dass man alle komplexen Zusammenhänge erfassen und verstehen muss. Als leicht erkennbarer Parameter dient die optische Veränderung die in gesunder Symmetrie münden soll, wie auch in der Freiheit unserer Beweglichkeit. Für alle daraus entstehenden Ergebnisse hat die Natur längst gesorgt, hier gibt es wohl nichts zu verbessern. Eine Vergleichbarkeit mit Akupunktur oder Akupressur ist nicht gegeben, da diese Methoden jeweils andere Aktivierungsgrundlagen und daraus eigene spezifische Auswirkungen haben.

Das Angebot.

Aus den Verfügungen des Urhebers wurde eine Vereinigung geschaffen, die sich der Ideologie der Gemeinnützigkeit, der weiteren Erforschung und Verbreitung verschrieben hat. Um die Methode möglichst vielen Menschen auf sinnvolle Weise zukommen

zu lassen, geschieht dies als Vereinsarbeit in gemeinsamer Plattform. Für das Erlernen der Systemgrundlagen gibt es Workshops mit Praxiseinheiten zu eineinhalb Tagen, inkl. Skript und Hilfsmittel. In der interaktiven Plattform werden Interessierte in laufend neueste Erkenntnisse eingebunden. Kurze weitere Fortbildungseinheiten dienen der praktischen Erarbeitung. Zu diesem Zweck ist auch die Vereinsmitgliedschaft inkludiert. Zudem werden regionale Trainingsgemeinschaften organisiert und ausgeschrieben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und auch kaum nützlich, da diese Methode völliges Neuland betritt.

Vorteile der Kombination mit Gesundheitsberufen

Die Kinesiologin berichtet:

- Erweiterter Wirkungsbereich durch Nutzung kybernetischer Strukturen im Gesamtsystem Mensch. Leichteres Erreichen der natürlichen Symmetrie, auch in Eigenanwendung. Durch Nutzung der Eigenregie im Körpersystem, mit größerer und schnellerer Effizienz zum Ziel.
- Einsatz bei geistigen, seelischen oder strukturellen Befindlichkeitsstörungen, auch mit jeder weiteren Methode kombinierbar.



Marianne Weiß

Kinesiologin
Touch for Health Instructor

Am Bach 9, 4776 Diersbach
Mobil: 0664 12 34 392
Mail: info@kinesiologie-mw.at
www.kinesiologie-mw.at



Funktionsgesundheit wiederzufinden, heute einfacher denn je!

Verblüffende Ergebnisse trotz Einfachheit in der Aktivierung.

Verfolgt wird das Ziel möglichst alle Funktionen anzusprechen und zur „Selbstkorrektur“ zu bringen. Dies bringt den Vorteil, dass auch Bereiche genützt und aktiviert werden, die dem Therapeuten nicht vollständig bekannt sein müssen. So können oft auf dem indirekten Weg noch weit bessere Ergebnissen erzielt werden, als sie der Therapeut erwartet.

(Vergleiche - Sekundenphänomen nach Hunecke).

Arbeitsplattform zum Erfahrungsaustausch. Das Forschungsteam wird von einer Ärztin mit dem Hintergrund Psychosomatik, Alchemie und TCM sowie von weiteren Therapeuten geleitet. Erprobte neue Erkenntnisse werden laufend an die Mitglieder weitergegeben.

Lehrgänge im gesamten deutschsprachigen Raum und ab 2018 auch in Brasilien:

Der Verein Arbeits- und Forschungskreis - Biokybernetik nach Smit, ist der von Dr.-Ing. Smit autorisierte Nachfolger für Weiterentwicklung, Verbreitung und Ausbildung. Die Theoriegrundlagen- und praktisches Erarbeiten werden in Workshops zu 1 ½ Tagen geführt. Die Ausbildungskosten sind zu Selbstkosten kalkuliert und betragen € 350,- inkl. Skript, Mikrostift und Hilfsmaterial, als auch die Jahresmitgliedschaft zur Nutzung der Arbeitsplattform, sowie zur rechtlichen Sicherheit.

Mehr Information und laufend aktuelle Termine finden Sie auf der Website: www.biokybernetik-smit.com, oder auf Anfrage!



„Der lebende Mensch ist mehr als die Summe seiner Einzelteile, diese ist bei lebenden und Toten gleich“.

Zitat: Dr.-Ing. Jan Gerhard Smit

Kontakt: Verein Arbeits- u. Forschungskreis – Biokybernetik nach Smit
Tirolerstraße 80/1, ZVR 939257957
A – 9500 Villach, Tel. +43 660 2012008
E-Mail: office@biokybernetik-smit.com
Web: www.biokybernetik-smit.com

RAUF UND RUNTER ...

Das OBEN und UNTEN in der Zahlenwelt

Text: Karin Ergott



Bild: © Christian Müller - fotolia.com / Grafiken zur Verfügung gestellt von Karin Ergott

In den sieben kosmischen Gesetzen nach Hermes Trismegistos (Thot) finden wir als drittes das „**Prinzip der Entsprechung oder der Analogie**“. Dieses hermetische Gesetz beschreibt, wie die Welt der Polarität funktioniert. Es besagt, dass in allen Dingen eine Analogie vorhanden ist. Wie Oben so Unten, wie Innen so Außen.

Diese universelle, göttliche Ordnung besitzt Gültigkeit auf allen Ebenen des Daseins, auf der Materiellen und auf der Geistigen.

Wir können darum das Oben im Unten und das Unten im Oben erkennen. Und so, wie wir innerlich sind, erleben wir auch unsere Außenwelt. Sie ist immer unser Spiegel. Wenn wir uns verändern, muss sich alles um uns herum verändern.

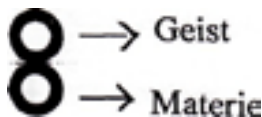
Die Zahl 8

Aber nicht nur in den hermetischen Gesetzen begegnet uns dieses Prinzip von oben und unten, sondern auch in der Zahlenkabbala. Hier gibt es ebenfalls Zahlencharaktere mit dieser Entsprechung. Ein Beispiel dazu ist die Zahl 8.

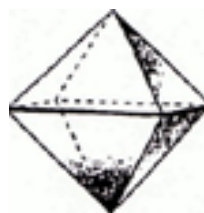
Sie ist das Symbol für die Unendlichkeit, die liegende Acht, die auch Lemniskate genannt wird. Sie steht auch für das „wie Oben so Unten“, und das „wie Innen so Außen“.



In der 8 finden wir beides – den Gegensatz und die Harmonie, den Geist und die Materie.



In der Heiligen Geometrie entspricht die Acht (okta) dem Oktaeder, die Doppelpyramide, die nach oben und unten geht und damit acht Flächen hat.



Die Zahl 8 – Das Geben und Nehmen

Auch im Tarot finden wir die 8 in Gestalt der Karte „**GERECHTIGKEIT**“.

Gerecht sein heißt hier, erwachsen zu sein und Verantwortung für unser Tun zu übernehmen. Die „Gerechtigkeit“ ist die Karte der bewussten Auseinandersetzung mit den Gesetzen des Lebens. Mit unserem Denken entscheiden wir über die nächsten Schritte auf unserem Lebensweg und tragen daher auch die Verantwortung für die Konsequenzen unseres Wirkens und Handelns.

Die 8 umhüllt gleichsam den ganzen Menschen. Sie zentriert ihn in seiner Wesensmitte (Herzchakra) und verbindet die tiefsten Abgründe seiner Seele mit den höchsten Gipfel seines Geistes. Der Durchgang durch die 8 gleicht auch der Wanderung auf schmalsten Grat. Es ist immer darauf zu achten, den Ausgleich in sich selbst zu finden.



Die archetypische Schwingung der 8 taucht auch immer wieder in unserer Sprache auf. **ACHT**geben, Ver**ACHT**ung, **ACHT**samkeit, Miss**ACHT**ung, **ACHT**ung. Aber vor allem das Wort **MACHT** charakterisiert diese Zahl.

Steht eine 8 im Geburtsdatum so sind das Menschen, die ihre Ziele vor Augen haben. Sie sind fleißig, zielstrebig und ausdauernd. Wen wundert es, dass sie nicht nur leistungsfähig und leistungswillig sind, sondern in aller Regel tatsächlich Großes zustande bringen? Ihr Gerechtigkeitsinn ist stark ausgeprägt und sie sind bereit, sich für ihre Moralvorstellungen einzusetzen.

In aller Regel handelt es sich bei Achter-Charakteren um Visionäre, die bei der Verfolgung ihrer Ideale sehr strategisch vorgehen. Sie beginnen eine Unternehmung erst dann, wenn sie alle Aspekte gründlich durchdacht haben und durchschauen die Motive und Verhaltensweisen ihrer Gegenüber sehr schnell.

Menschen mit der 8 sind freundlich und großzügig sowie brillante Denker.

Achter sind kreative Gestalter und wenn sie sich einer Aufgabe stellen, kann man daher so gut wie sicher sein, dass ihr Ergebnis alles Bisherige in den Schatten stellen wird.

Aber wie bei allen Zahlen, die in unserem Geburtsdatum schwingen, hat auch die 8 ihre Lernthemen.

Da sie die Harmonie und den Ausgleich oft im Außen sucht ist sie sozusagen „Harmonesüchtig“ und neigt dann zu Handlungsschwäche nur „um des lieben Friedens willen“.

Die 8, als das Symbol der weiblichen Energie, wird dem Planeten Venus zugeordnet und balanciert das „Geben und Nehmen“. Ist das im Ungleichgewicht neigt sie dazu, sich zu verausgaben. Daher fällt es ihr

auch schwer anzunehmen, egal ob Geschenke, Komplimente, Aufmerksamkeiten und auch Geld.

Da die 8 ja auch für Überfluss und (Eigen-)Macht steht, sollte man sich daher eine positive und gesunde Einstellung dem Geld gegenüber aneignen und die sogenannte „**MACHT des Geldes**“ annehmen. Eigen**MACHT** bedeutet hier nicht, andere zu Bemachten, sondern die eigene Kraft und Stärke zu erkennen und zu leben.

Das Ziel der 8 ist, die Anerkennung des eigenen Wertes, die innere Balance zu finden und nicht aus dem Gleichgewicht zu kommen.

Die Zahl 10 – Das Schicksalsrad

Eine weitere Zahlenqualität die das „Oben und Unten“ in uns verbindet ist die 10.

Sie ist die göttliche Zahl der Vollendung, der Erfüllung und der Schöpfung. Sie wirkt harmonisierend und ausgleichend, aber sie verändert und wandelt auch bisherige Werte.

Im Tarot wird die zehnte Karte als das „Rad des Schicksals“ bezeichnet. Wie dieser Name bereits ausdrückt, ist alles der Veränderung und des Wechsels der kosmischen Gesetze unterworfen. Alles lebt und verändert sich — kein Atemzug gleicht dem anderen.



Das Rad, als Symbol des Universums, dreht sich unaufhörlich, denn Bewegung bedeutet Veränderung. Mit der 10 im Geburtsdatum sind wir in unserem Leben daher immer wieder aufgefordert, offen für neues zu sein. Blockieren wir aber dieses Rad mit unserem Denken, stagniert es und steht still. Dann werden neue Situationen und Veränderungen im Leben für uns zu einer großen Herausforderung.

Die Zahl 10 als Tarotkarte ist hierfür ein gutes Beispiel. Sie zeigt, dass wir uns nicht mehr, symbolisch gesehen, an dieses Rad binden sollten, indem wir beginnen zu beurteilen und zu verurteilen, egal ob Menschen, Situationen oder Ereignisse im Außen.

Wir entwickeln damit negative Gedankenmuster und stellen uns sozusagen über

andere, indem wir glauben, alles besser zu wissen. Die Folge davon ist, dass das Schicksalsrad uns sozusagen schleudert. Wir müssen uns dann im Leben immer wieder mit unangenehmen Höhen und Tiefen auseinandersetzen.

Sind wir in einer Hochphase, glauben wir auf unsere innere Führung verzichten zu können indem wir alles mit dem Kopf entscheiden. Dann aber dreht uns das Rad unweigerlich wieder nach unten und am Ende fühlen wir uns von den Ereignissen überfordert, sozusagen überrollt oder **gerädert**.

Die Zahl 10 verlangt von uns, immer wieder Altes loszulassen. Erst dann kommen wir in unsere Mitte, für die symbolisch die Radnabe steht. Hier finden wir unsere Ausgeglichenheit und Ruhe wieder, während im Außen alles in Bewegung ist.

Stehen also ein oder auch mehrere 10er in unserem Geburtsdatum, so haben wir die Aufgabe, offen für Veränderungen zu sein, sich mit ihnen anzufreunden und sie mit Zuversicht zu meistern.

Die 10 fordert uns somit auf, das Helle und das Dunkle, den Himmel und die Erde und das Oben und das Unten in uns zu vereinen und zu leben.

Wir sollten daher immer darauf achten, uns nicht gegen die göttliche Ordnung zu stellen sondern zu erkennen, dass alles im Leben einen tieferen Sinn hat.

»Möge die **MACHT** mit dir sein!«

(Dieses Zitat wird in der Film-Serie *Star Wars* dazu benutzt, um jemandem Glück zu wünschen und vor allem, dann seinen guten Willen zu bezeugen, wenn sich die Wege zweier Parteien trennen oder eine schwierige Situation gemeistert werden muss. Die Stärke der Macht soll dem Adressaten tatkräftig zur Seite stehen.)

Quelle: Filmzitate-TÜV- <https://Filmzitate-TÜV>



Karin Ergott
Kinesiologin,
Kabbalistin und
Lehrerin für
traditionelle
Zahlensymbolik

Hietzinger Hauptstraße 67/1, 1130 Wien
Mobil: 0676 33 16 407
zahlenkabbala13@gmail.com
www.zahlenkabbala.at



Von Unten nach Oben oder doch umgekehrt?

„Oben/Unten“ – eine der 3 Dimensionen – diejenige, die uns im Raum ausrichtet.

Text: Ursula Bencsics

Für mich als Natur-Feld-Kinesiologin ist das eine sehr sensible Dimension in „Zeiten wie diesen“. Der Alltag (über)fordert uns, viele fühlen sich getrieben, machtlos und dem täglichen Stress ausgeliefert. Das Leben „rüttelt“ uns von allen Seiten, wir jagen von einer Tätigkeit zur nächsten – verlieren unsere Mitte und unsere Standfestigkeit. Das System zieht die Notbremse und die „Sicherung oben/unten“ fällt. ...

... Das hat mir meine Mutter richtig eingetrichtert. Als ich dann in der Touch for Health-Ausbildung lernte, dass es im Klartest auch die drei Dimensionen gibt und dort ist auch ein **Links – Recht** dabei (Niere 27 und Nabel) habe ich mich wieder bewusst an meine Kindheit erinnert.

In meiner Arbeit mit Klienten erfolgt das Testen der Dimensionen bereits im Klartest und so zeigt sich für mich schon zu Beginn der Balance eine gewisse Tendenz für die weitere Arbeit. Klienten mit einem „Hang“ zu einer „o/u Schwäche“ sind sehr oft dabei. Als Natur-Feld-Kinesiologin ist mir natürlich sofort klar, dass auch ich diese Tendenz in mir habe – sonst würde ich solche Klienten nicht anziehen. Das Gesetz der Anziehung und das Gesetz der Entsprechung wirken unfehlbar.

Wir leben hier auf der Erde – sind mit unseren Füßen mit der Erde verbunden und

nach oben hin in Richtung der Sonne ausgerichtet. Gut verbunden und eingebunden in diese o/u Ausrichtung fühlen wir uns sicher, standfest und können wie ein Baum im Wind auf die Herausforderungen des Alltags reagieren – wie die Bäume und Pflanzen in unserer persönlichen Geschwindigkeit wachsen. Die Schwerkraft hält uns unten, die Verbindung nach oben lässt uns aufrecht stehen. Der Horizont gibt uns die Sicherheit und das Gleichgewicht.

In der Kinesiologie bringt uns die Aktivierung der **Einschaltknöpfe** für o/u wieder in die Balance, in der Natur-Feld-Kinesiologie kennen wir auch die Möglichkeit der bewussten Konzentration auf den Horizont, um o/u wieder zu aktivieren. Der Horizont verbindet die Erde mit dem Himmel – also oben und unten. Eine wunderschöne Variante ist das bewusste Betrachten des Sonnenaufganges oder Sonnenunterganges – dann, wenn die Sonne (oben) die Erde (unten) berührt!

Ist o/u in Balance, ist mein Verstand (logisches Denken) mit dem Herzen (Gefühl) und dem „Bauchhirn“ (Intuition) verbunden. So bin ich „im Fluss“ und kann Schritt für Schritt in der für mich passenden Weise weitergehen. „Es fließt“ und die Energieversorgung von unten (Yin) und oben (Yang) ist im Ausgleich. In diesem ausgeglichenen Zustand fühle ich mich mittig und weiß was gut für MICH ist. Ich kann so meinem wahren ICH entsprechen – tendiere nicht dazu, mich anzupassen und mich „von mir selbst“ zu entfernen, glaube nicht alles mit dem Verstand lösen zu müssen. Ein gutes Gefühl....

Eine ausgeglichene o/u Dimension verleiht mir die Eigenschaft auch schwierige Situationen meines Lebens von beiden Seiten zu betrachten. Ich bin dann flexibel genug, Dinge von oben – aus der **Vogelperspektive**, fern der eigenen Emotionen zu betrachten und so einen „größeren Radius“ zu sehen. Andererseits kann ich „den Dingen auf den Grund gehen“ und von unten anschauen. Schwierige Lebenssituationen aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten gibt mir die Freiheit aus mehreren Wahrnehmungen auszusuchen und die für mich IM MOMENT passende auszuwählen.

Bin ich „aus meiner Mitte“, habe ich das Gefühl festzustecken, mein Verstand produziert ständig wiederkehrende Gedanken, meine Bewegung stagniert und hindert mich am Weitergehen, ich fühle mich machtlos und „äußeren“ Bedingungen ausgeliefert. Meine persönlichen Wünsche geraten in den Hintergrund und ich haste den Erledigungen hinterher, die mir von anderen Menschen auferlegt werden. Mir fehlt die Bodenhaftung und ich verliere mich im Dschungel der alltäglichen Pflichten. Ist mein „o/u“ völlig aus dem Gleichgewicht kann mir sogar die Kraft fehlen aufzustehen und mich nur irgendwie in Bewegung zu bringen.

Wie gut, dass es dann Einschaltpunkte gibt, die mich wieder in meine Balance und meine Handlungsfähigkeit bringen können.

Ja – und kennst du auch das Gefühl, dass die Bedrohung von „oben“ kommt?

- ausgeglichen in der Mitte ...



Der Regen, der Schnee, der Wind und die gefährlichen Sonnenstrahlen? Nicht zu vergessen die Macht, die von Obrigkeiten ausgeht, die „höher gestellt“ scheinen? Vom Chef, vom Arzt, vom Lehrer oder auch von den Eltern? Selbstverständlich könnte die Gefahr oder die persönliche Einschränkung auch von „unten“ kommen – von Mäusen, Maulwürfen, Erdbeben, Erdbeben oder ähnlichen Dingen. ...

Ja – auch bei diesen Ängsten denke ich als Natur-Feld-Kinesiologin an die Dimension „o/u“! In diesen Fällen liebe ich die Übung „Fühle dich wie ein Baum“ – um wieder in ein ausgeglichenes „o/u“ zu kommen. Innere Sicherheit kann entstehen, ich kann meine mir zugeordnete Position in meinem Leben wieder einnehmen und meine wahre Größe erkennen. Ängste dürfen in den Hintergrund treten und Vertrauen wachsen.

Es gäbe noch viel zu schreiben – ich beschließe nun mein „o/u“ wieder täglich und bewusst zu aktivieren – zu beobachten was es mit mir macht – und mich über das „Wunder“ der Kinesiologie zu freuen. ...

Übung:

„Fühle dich wie ein Baum“ (NFK Übung für „o/u“)

Schließe die Augen, stell dir vor du bist ein Baum. ...

Kannst du deine Wurzeln spüren?
Die seitlichen, die tief hinunter in die Erde reichenden? Kannst du spüren,

wie dick sie sind? Wie lang? Kannst du wahrnehmen, wie fest sie in der Erde verankert sind?

Jetzt spüre deinen Stamm. Kannst du die Dicke erahnen? Wie fühlt sich der Kern des Stammes an? Wie die Rinde? Nehme wahr, ohne etwas verändern zu wollen. ... Wie hoch ist dein Stamm? Hast du eine Idee, welchen Durchmesser dein Stamm hat?

Was ist mit deinen Ästen? Kannst du sie fühlen? In welche Richtungen gehen sie? Hast du Blätter? Oder Nadeln? Wie hoch bist du? Wo siehst du hin mit deinen Ästen? Spürst du die Sonne auf dir?

Jetzt fühle - als ganzer Baum - noch einmal deine Wurzeln. Sind sie stark genug um dich zu stabilisieren? Beobachte sie und spüre ihre Festigkeit. Genieße dieses Gefühl. ...



Ursula Bencsics

**Natur-Feld-
Kinesiologin**

**Touch for Health
Instructor**

Schulgasse 9/2.Stock, 7400 Oberwart
Mobil: 0664 36 78 104

bencsics@nfk.world www.nfk.world

Text: Ursula Waldl

Die Dimension Unten – Oben, so wie in der Kinesiologie dargestellt über den Meridian Zentralgefäß, ist für mich eine sehr präsente Dimension. Der Versuch, in diesem Feld die Mitte zu finden, ist eine stetige Herausforderung. Fangen wir von vorne an.

Der Mensch stellt das „Unten“ über seine Füße, über den Kontakt zur Erde dar. Stehe ich mit beiden Beinen auf der Erde? Fühle ich mich **geerdet**? „Wenn ich das oder das mache, dann zieht mich das so runter.“ ... „Ich war ganz unten, mit meinen Gefühlen, mit meinen Gedanken.“ ... „Jetzt komm doch mal runter!“ ... „In dieser Lebensphase war ich ganz unten,“ ... usw. Solche Redewendungen höre ich immer wieder als Natur – Feld – Kinesiologin.

Die richtige Balance im „Unten“ zu haben, bedeutet für mich, dass ich zum einen „gut geerdet bin“ und zum anderen, dass ich mit leichten Schritten meinen Lebensweg gehe, dass ich hochspringen kann, wenn etwas im Weg liegt, dass ich entscheiden kann, wenn ich eine Kurve machen will, dass ich stehen bleiben kann, wenn es nötig ist. ...

Wenn ich die Balance nicht habe, dann fühlen sich meine Füße vielleicht schwer an, ich bin unfähig zu gehen, zu laufen, ich komme nicht vorwärts, ich bekomme Schmerzen wenn ich stehen bleibe, ich habe das Gefühl, meine Füße sind in der

... gut geerdet und mit schöpferischen Gedanken im Leben ...

>>>

Erde eingegraben. ... Meine Schritte sind nicht leicht und unbeschwert, sondern mühsam und schwer. Oder auch ich kämpfe mit meinem Gewicht – mein Körper ist immer schwerer als ich es mir wünsche. Ich bin stetig mit „Problemen“ beschäftigt, damit ich gar nicht dazu komme mich den geistigen Dingen des Lebens zu widmen. Ich fühle Mangel, egal ob im finanziellen Bereich oder in Bezug auf die Liebe oder die Freuden des Lebens. Der Mangel zeigt mir, dass ich „verhaftet“ bin, dass ich „festklebe“ – dass mir die Leichtigkeit (Geistigkeit) fehlt. Ich suche stets die Spiritualität, kann sie sehr schwer „fassen“, kann sie maximal mit dem Kopf erfassen, doch meine Zellen sind mit anderen Dingen beschäftigt.

Das „Oben“ wird über den Kopf, über die Fähigkeit, schöpferische Gedanken zu denken, dargestellt. *„Wo fliegst du denn mit deinen Gedanken hin?“*, *„Ich kann mich nicht konzentrieren, ich kann nicht bei einer Sache bleiben.“*, *„Ich kreise mit meinen Gedanken umher.“*, *„Ich habe das Gefühl, dass ich keine Verbindung zu „Gott“ habe, ich fühle mich verlassen.“*, *„Ich bin alleine, keiner unterstützt mich.“* ... Das sind die Redewendungen die auf das „Oben“ hinweisen könnten.

Die richtige Balance im „Oben zu haben, bedeutet für mich, dass ich hochkonzentriert und klar denken kann. Dass ich das Gefühl von Verbundenheit zu „Gott“ zum Leben, zu allem habe.

Wenn ich die Balance nicht habe, dann bekomme ich Kopfschmerzen, dann kann ich nicht mehr klar denken, dann fühle

ich mich überfordert und alleine. Meine Gedanken kreisen stetig um „Probleme“ die oft gar nicht existieren. Dadurch stecke ich ebenso fest. Es fühlt sich nur anders als oben beschrieben.

Und dann ist es noch essentiell, die beiden auch noch aufeinander abzustimmen. Das richtige Maß zwischen „Oben“ und „Unten“ zu finden. Dafür gibt es in der Kinesiologie die „**Erdpunkte**“ Zentralgefäß 2 und Zentralgefäß 24.

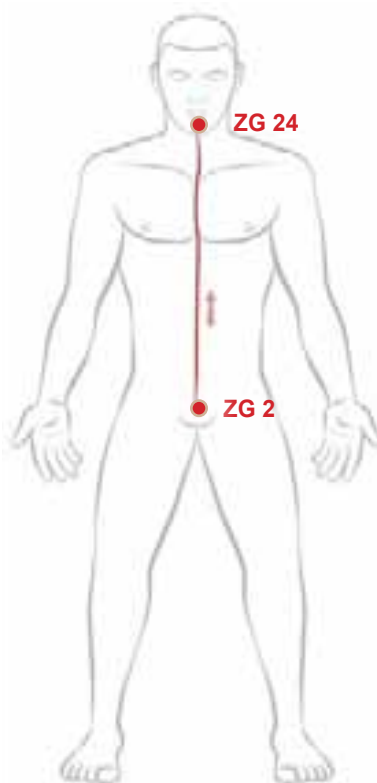


Bild: Peter Hermes Furian - fotolia.com

In der Natur-Feld-Kinesiologie nutzen wir dafür dazu auch die Energiefelder der Bäume. Denn genau diese zeigen uns alleine schon durch ihren Wuchs, was oben und unten ist.

Die Wurzel – essentiell – doch nicht sichtbar, symbolisiert das Weibliche, die Essenz.

Der Stamm – aus der Wurzel kommend, repräsentiert das Männliche, die Kraft, den Halt.

Die Äste – aus dem Stamm kommend – repräsentieren die Gemeinschaft, die Sippe und die Blüten – aus den Ästen kommend – repräsentieren das Ziel, das Oben, das wo wir hinwollen.

Durch das Verbinden mit diesen Feldern kann die Balance von „Unten und Oben“ sehr effektiv, wirkungsvoll und vor allem leicht von statten gehen. Auf jeden Fall lohnt es sich, auf die Ausgeglichenheit dieser Dimension acht zu geben.



Ursula Waldl

Natur-Feld-Kinesiologin

Touch for Health Instructor

Lindenstraße 2a, 4540 Bad Hall
Mobil: 0681 84 26 78 33

waldl@nfk.world

www.nfk.world



Als sich der Himmel zur Erde öffnete

Text: Do-Ri Amtmann

Drei Jahre nach seiner ersten Sitzung suchte Gerhard (Name geändert) im Februar 2017 wieder einmal meine Hilfe. Sein Problem: starke und bereits lang anhaltende Schmerzen. Alle Untersuchungen und Interventionen brachten weder eine Diagnose noch eine Verbesserung seines Zustandes hervor. Am Morgen dieses Tages wand er sich noch schreiend und klagend zu Hause am Boden, weil er die Schmerzen wieder einmal nicht mehr aushielt.

Ich stellte Fragen, machte den Muskeltest – dieser funktionierte schon damals nicht bei ihm – nichts schaltete vom + ins –. Er war richtig im +++ gefangen. Bevor ich mit Hyperton-X irgendwas zu lockern begann, fragte ich ihn plötzlich, ob er weiß, warum ich in vorzeitiger Pension bin. Als er verneinte, musste ich ihm das erzählen: „.... Und im September 2014 kam ich drauf, dass es gar nicht darum geht, ob ICH in die vorzeitige Pension gehen will, sondern dass GOTT mir das aufträgt! Ich erkannte, dass ich einen Gehorsamsschritt zu absolvieren hatte. Dieser dauerte dann noch mal vier Monate, bis ich damit konkret wurde – ich bekam noch als kleine Schubser einige sehr deutliche Winke mit dem Zaunpfahl. Im Dezember, als ich wieder eine neue Terminliste erstellen wollte, musste ich plötzlich die schon gesetzten Termine ausradieren und hatte nur noch die Frage – „Okay, ich gehe – und WANN? Als Antwort stieg der 1. Juli 2015 aus dem Kalender hervor und auf diesen Termin hat sich alles weitere hin entwickelt. ...“

Gerhard hörte sich das geduldig an und ich kam echt in Fahrt: „... Kann es sein, dass GOTT eine Botschaft für Dich hat? Wenn dir nichts Irdisches hilft, nicht einmal eine Diagnose genannt werden kann, dann will doch Gott von dir Aufmerksamkeit – zu deinem Wohle. Bei mir war's damals Asthma und dann noch eine Eileiterschwangerschaft in der elften Woche, bei Dir sind's halt die unerklärlichen, aber realen und unerträglichen Schmerzen. Wann gibst Du endlich auf und hisst die weiße Fahne? Wann darf Gott in Deinem Leben endlich eine Rolle spielen? Nur DU allein hast das in der Hand!“

Gerhard unterbrach mich: „Du weißt aber schon, dass ich Atheist bin?“ Ich: „Klar, das hab ich nicht vergessen. Aber ich rede jetzt hier trotzdem weiter und du hörst dir das bitte einfach an.“ und erklärte ihm, wie sich Gott im Leben von störrischen Menschen Gehör verschafft, wenn das JETZT in Seinem Plan ist. Alles was mir jetzt dazu einfiel, konnte ich auf Gerhards Leben ummünzen, daher hatte ich seine Aufmerksamkeit.

„Weißt Du, warum du heute hier bei mir bist? Weil Gott dir in deinen Schmerzen den Impuls gegeben hat, einen Termin bei mir – trotz Pension meinerseits – zu machen. So gesehen bist du seinem Auftrag schon mal unwissentlich gefolgt. Jetzt bist du hier und ich sage dir, was da nun zu sagen ist – selbst auf die Gefahr hin, dass du mich für durchgeknallt hältst. Das ist mir egal!“ Es gab keinen Schmusekurs, kein „ja darf ich denn das überhaupt?“ und keine Betulichkeit. Nach ca. 45 Minuten Monolog war ich fertig mit dem Reden, das durchaus einer Standpauke gleichzusetzen war und sagte: „So, jetzt fangen wir an.“ Ich machte den Klartest und das Wunder geschah: Gerhard war das erste Mal in unserer Arbeit ganz klar und leicht testbar, er selbst konnte das Schalten im Muskel von + – + – + wahrnehmen.

Ich fragte um Erlaubnis zur Balance und kam zum Ergebnis, dass wir fertig sind. Es war einfach NICHTS mehr Weiteres zu tun, keine Methode kam zum Einsatz.

Ich saß da, Gerhard und ich sahen uns nur an. Nach einiger Zeit der Stille meinte ich: „Steh auf und geh einfach herum, bewege dich.“ Er tat es und hatte keine Schmerzen. Ich forderte ihn auf, Bewegungen zu machen, die seine Schmerzen provozieren. Dazu musste er sich auf den Boden legen. Egal welche Verrenkungen er dort machte, er blieb schmerzfrei. Er setzte sich auf, sah mich an und meinte: „Jetzt bin ich aber verwirrt.“

Ich war es nicht, aber ich war zutiefst ergriffen bei dem, was ich da zusammen mit Daniela, meiner Assistentin erleben durfte. „Jetzt, mein Lieber, hast Du Gott mal wirklich in Aktion erlebt.“ Dabei rannen Tränen über mein Gesicht, ich war überwältigt. Zusätzlich wurde ich von einer Welle der Freude und Liebe durchflutet, mit der ich mich zu diesem Zeitpunkt tatsächlich „allmächtig“ fühlte.

Klartext hier unten auf der Erde über das Oben zu sprechen, brachte bei Gerhard nicht nur Schmerzfreiheit hervor. Auch seine Mundwinkel, die seit Jahrzehnten nach unten hingen, waren plötzlich waagrecht. Daniela machte mich extra darauf aufmerksam, ich selbst sah nämlich nur, dass er einfach anders aussah. Aber was es war, darauf kam ich nicht.

Ich sprach für meinen Schützling dann noch einen Text – in Wirklichkeit war es ein Gebet (siehe Seite 11). Als Text konnte er es nehmen, Gebet wäre schon zu steil gewesen. Und zu meiner Freude kam er nochmals zurück und bat mich, ihm diesen Text doch auch mitzugeben, was ich natürlich gerne tat.

Daniela und ich sahen Gerhard und seiner Frau nach, als sie zum Auto gingen. Er drehte sich um, winkte und meinte: „Ich bin immer noch verwirrt.“ Ich rief zurück: „Macht nichts, dein Navi bringt dich schon nach Hause.“

Vier Monate später erfuhr ich von seiner Frau: „Mit den Schmerzen geht's ihm wesentlich besser. Jetzt sitzt er aber zu Hause herum und meint: ‚Es kann doch nicht sein, dass ich 68 Jahre auf dem falschen Dampfer gefahren bin.‘“ Na ja, alles braucht seine Zeit – aber der Anfang ist gemacht.

Ich weiß, Gott liebt die Menschen und wir sollten endlich anfangen, IHN auch zu lieben, denn alles ist bereit. Er wartet nur noch auf unsere Einladung.



Do-Ri Amtmann

ÖBK Ehrenmitglied
Mensch Sein Kinesiologie-Gründerin
(MSK, EM-K Eternal Movement Kinesiologie)

2511 Pfaffstätten, Feldgasse 8
Tel.: 02252 43 243 eMail@Do-Ri.com
www.do-ri.com

ÖBK FORTBILDUNGSTAG UND ÖBK GENERALVERSAMMLUNG



Österreichischer
Berufsverband
für Kinesiologie

UND NEUWAHL DER VORSTANDSMITGLIEDER



Text: Monika Übel-Helbig

Am Freitag, dem 13. Oktober 2017, lud der ÖBK zu einem Fortbildungstag und anschließend zu der Generalversammlung ein. Im schönen Ambiente des Dachterrassenraumes im Gewerbehause der Wiener Wirtschaftskammer konnten wir diesen interessanten und informativen Tag miteinander verbringen. Auf Grund der vielen Teilnehmer wurde der Saal fast zu klein.

Wir hatten ein großes Programm für diesen Tag vorgesehen:

1. Zwei neue Kinesiologie Methoden. In diesen Workshops hatten alle die Gelegenheit die Grundtechniken der beiden neuen Methoden kennen zu lernen.

- „**Stress frei Leben**“ mit Frau Evelyn Schmidt, BEd.
- „**NAET**“ mit Frau Alessandra Haydn

2. Neubesetzung der ÖBK Geschäftsstelle

3. Ehrungen und Jubiläen von langjährigen Mitgliedern

4. Netzwerken in der Pause bei Buffet und Getränken

5. Generalversammlung und Neuwahl des Vorstandes

Zu Beginn begrüßte unser Obmann Mag. Christian Dillinger und seine Stellvertreterin Monika Übel-Helbig alle Gäste, und an die Vertreter der Wirtschaftskammer Wien, Frau Bettina Schwarzer und Mag. Wolfgang Jaspers von der Fachgruppe Wien der persönlichen Dienstleister, konnten wir unseren Dank für die Unterstützung und den Austragungsort ausdrücken. Danach begann der ÖBK Tag mit dem ersten Workshop.

1. Die Workshops

Auf Antrag wurden in diesem Jahr zwei neue Kinesiologie Methoden als „Ergänzende kinesiologische Methode“ vom ÖBK anerkannt: „**Stressfrei Leben**“ und „**NAET**“. Diese beiden neuen Kinesiologie Richtungen wurden an diesem Tag vorgestellt.

Als die ersten Vortragenden konnten wir Frau **Evelyn Schmidt**, BEd. und Frau Mag. **Beate Stengg** begrüßen, die uns die Methode „**Stressfrei Leben**“ sehr lebendig und mit praktischen Beispielen näher brachten. An der regen Teilnahme und Fragen der Anwesenden, war zu erkennen, wie interessiert und wissbegierig unsere Mitglieder an neuen Möglichkeiten sind.



Anschließend gingen fast alle Teilnehmer gemeinsam zum Mittagessen in ein nahegelegenes Restaurant.

Um 14 Uhr begann der nächste Workshop. Frau **Alessandra Haydn** stellte die „**NAET**“ Methode vor. Zuerst mit einem sehr informativen Power Point Vortrag und dann auch mit einer praktischen Demobalance. Auch hier war die rege Teilnahme und das Interesse der Anwesenden sehr stark zu bemerken.



2. ÖBK Geschäftsstelle

Unser Obmann stellte Frau **Pauline Helming** aus Salzburg vor, die die Geschäftsstelle des ÖBK seit geraumer Zeit

übernommen hat und für alle Fragen an den ÖBK kompetent zur Verfügung steht.



Bild: Pauline Helminger (ÖBK-Geschäftsstelle)

3. Ehrungen und Jubiläen von langjährigen Mitgliedern

Wir haben diesmal an einige Mitglieder, die seit Anbeginn des ÖBK aktiv und ehrenamtlich mitarbeiten, und die sich ab jetzt nach langen Jahren der intensiven Mitarbeit von uns verabschieden, als Dank die Ehrenmitgliedschaft verliehen.

- Frau Do-Ri Amtmann
- Herr Hubert Hodecek
- Herr Rudolf Übel
- Frau Monika Übel-Helbig

Frau **Do-Ri Amtmann** hat schon in den 1980er Jahren gemeinsam mit Kim da Silva und einigen wenigen Vorreitern die „Gesellschaft für Kinesiologie“ als Verein gegründet. Daraus entstand dann später der ÖBK, den sie auch weiter tatkräftig und mit ihrer Kompetenz in Kinesiologie Fragen unterstützte.

Herr **Hubert Hodecek** hat den ÖBK vorzugsweise auf den vielen Messen, wo er mit seinem Team 13 einen Kinesiologie Infostand hatte, immer gefördert und hat uns auch bei den Druckkosten für unser Fachmagazin IMPULS immer wieder unterstützt.

Herr **Rudolf Übel** war seit vielen Jahren unser kompetenter Rechnungsprüfer und stand dem ÖBK stets mit Rat und Tat zur Seite.

Frau **Monika Übel-Helbig** war ebenfalls seit Anbeginn aktiv dabei, hat den Arbeitskreis für die Anerkennungsrichtlinien geleitet, das ÖBK Team Wien ins Leben gerufen, und hat uns in den letzten Jahren als Vorstandstellvertreterin mit viel Einsatz begleitet und unterstützt.

Wir danken allen für die vielen Arbeitsstunden, die sie eingebracht haben und die das Wachsen des ÖBK und die Anerkennung als kompetenter Berufsverband überhaupt erst möglich gemacht haben.



Bild: Verleihung der Ehrenmitgliedschaft an Do-Ri Amtmann



Bild: Verleihung der Ehrenmitgliedschaft an Hubert Hodecek



Bild: Verleihung der Ehrenmitgliedschaft an Rudol Übel



Bild: Verleihung der Ehrenmitgliedschaft an Monika Übel-Helbig

Mit einem Blumenstrauß und einer kleinen Aufmerksamkeit konnten wir auch unsere Anerkennung den verbleibenden Vorstandsmitgliedern ausdrücken. Wir freuen uns, dass sie und die kooptierten Mitarbeiter uns weiterhin zur Verfügung stehen. Vor allem unseren Obmann, Mag. **Christian Dillinger**, der trotz neuer Ausbildung

und viel Arbeit den ÖBK kompetent leitet und uns weiter zu Verfügung steht.

Großen Dank auch an unsere **Ulli Icha**, für die Gestaltung des Fachmagazins IMPULS. Ohne sie wäre es nicht möglich, so eine tolle und viel gelesene Zeitschrift heraus zu geben. Sie ist auch unermüdlich tätig, Sponsoren zu finden und Firmen, die mit bezahlten Werbeeinschaltungen den Druck und die Verteilung des Fachmagazins erst möglich machen.

Und auch einen besonderen Dank an DI. **Bernhard Knaus**, der seit vielen Jahren uns als Computerexperte zur Verfügung steht, unsere Website erstellt und betreut, für alle PC Fragen zur Verfügung steht und den ÖBK im Web immer auf den neuesten Stand bringt.

Eigentlich müsste ich alle namentlich nennen, aber das würde den Rahmen dieses Beitrages sprengen. Daher nochmals vielen, vielen Dank an alle großen und kleinen Helferlein. Ohne Euch würde der ÖBK nicht bestehen.

4. Pause mit Buffet und Getränken

Vor Beginn der Generalversammlung gab es ein köstliches Buffet. Es war für alle das Richtige dabei. Monika hatte dafür gesorgt, dass es vegane, glutenfreie, vegetarische und natürlich auch ganz normale Brötchen mit Fisch und Wurst zu Essen gab. Wie man weiß, halten Essen und Trinken Leib und Seele zusammen und fördert die Kommunikation. In der Abendsonne konnten wir auf der Dachterrasse des Gewerbehauses den schönen Ausblick genießen und bei Speis und Trank gesellig miteinander die alten und neuen Freundschaften pflegen.

5. Generalversammlung

Um 19 Uhr eröffnete unser Obmann die GV und danach erfolgte die Neuwahl eines Vorstands. Nachdem schon seit einiger Zeit feststand, dass unsere Vorstandstellvertreterin, unser Schriftführer und unser Rechnungsprüfer sich zurückziehen, hatten wir den Aufruf gestartet, dass wir neue Mitwirkende suchen, die ernsthaft und verantwortungsvoll an der Gestaltung und Förderung unserer Berufsgruppe mitwirken möchten. Wir danken allen, die sich der Verantwortung stellen und sich zur Mitarbeit entschlossen haben. Es wurde ein neuer Vorstand gewählt.

Ich, als stellvertretende Vorsitzende in Ruhe, möchte mich für das Vertrauen, das ihr in mich gesetzt habt, bei allen ganz herzlich bedanken. Die lange Zeit im ÖBK Vorstand war eine erfüllende und freudige Aufgabe für das Wohl und die Anerkennung unseres Berufes, und die Vertretung

unserer Mitglieder. Der ÖBK ist zu einer großen Familie zusammengewachsen, wo alle herzlich miteinander umgehen. Ich danke für die vielen schönen Momente und die erfolgreichen Errungenschaften, die wir miteinander erarbeitet haben. Ich scheide mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Lachend, weil ich jetzt viel mehr Zeit und Ruhepausen für mich habe und weinend, weil ich euch alle vermisste. Danke für die arbeitsreiche, aber sehr schöne Zeit und ich wünsche euch allen und dem ÖBK weiterhin viel Erfolg, Anerkennung und Wachstum.

*Mit meinem besten Dank für die
gute Zusammenarbeit
und für die herzliche Verabschiedung,*

Eure Monika Übel-Helbig



Fotos: © Roman Icha

1. Die „Educational Kinesiology Foundation“ stellt ihren neuen Namen weltweit vor:

Der Verband für Brain Gym® und Edu-Kinestetik trägt seit September 2017 einen neuen Namen und ein neues Logo:

„Breakthroughs International“
(Home of the Brain Gym Program & More)“



Der Wechsel war aus rechtlicher Sicht ein wichtiger, die bestehende Organisationsstruktur bleibt gleich.

2. Beim Faculty Meeting im Sommer 2017 in Korea wurde eine neue Ausbildung im Bereich Brain Gym® beschlossen. Es handelt sich um den

**„Brain Gym®
26 Movements Facilitator“.**

Diese neue und kurze Ausbildung ist für jene interessant, die NUR Brain Gym® Bewegungen und KEINE Brain Gym® Balancen in Workshops oder Bewegungsstunden anbieten wollen.

Brain Gym® Bewegungen durften bis jetzt ausschließlich von Brain Gym® Instruktoren unterrichtet werden.

Ab 2018 möchte die Foundation das Lehren der 26 Brain Gym® Bewegungen leichter zugänglich machen.

Das Ausbildungsprogramm

„Brain Gym® 26 Movements Facilitator“:

1. Brain Gym® 1 & 2 (101) (4 Tage/24 Stunden) sind die Basis
2. Brain Gym 104 (Brain Gym® Movements (2 Tage/16 Stunden) geht auf die Brain Gym® Bewegungen, deren Prinzipien, Anwendungsgebiete und deren Variationen ein.
3. Je eine Fallstudie von jeder der 26 Brain Gym® Bewegungen und je ein Klienten-Feedback zu den 26 BG® Bewegungen
4. Brain Gym® 110 (2-3 Tage/16-24 Stunden) Dieses Training macht die kommenden Brain Gym® 26 Movements Facilitator fit zur Lehrberechtigung.

Wenn Du bereits Brain Gym® Instruktor bist und du in Zukunft Brain Gym® 104 und Brain Gym® 110 unterrichten möchtest, erhältst du die Lehrerlaubnis, nachdem du die beiden Kurse BG® 104 und 110 absolviert hast und Fallstudien/Klientenfeedback gesammelt hast.

Weitere Informationen bekommst du bei den Fakultäten von Breakthroughs International:

Ferdinand Gstrein, 6176 Völs
Maria Obermair, 4030 Linz
Christian Dillinger, 8010 Graz
Herbert Handler, 6170 Zirl

Die Foundation weist darauf hin, dass jeder Brain Gym® Instruktor selbst auf die verpflichtende Weiterbildung (48 Stunden alle 4 Jahre = 3 Tage alle 2 Jahre) achtet.

Wir Fakultäten bitten euch deshalb, die angebotenen Seminare als Weiterbildungsmaßnahme in Betracht zu ziehen.

In Kürze gibt es ein neues Brain Gym® Instruktor-Zertifikat mit neuem Schriftzug und Logo von „Breakthroughs International (Home of the Brain Gym Program & More)“. Alte Zertifikate verlieren dann ihre Gültigkeit.



Maria Obermair
Int. Fakultät der Educational
Kinesiology Foundation und
Lehrtrainerin für Brain Gym®
Rädlerweg 56/2/5
4030 Linz/Donau
Mobil: 0676 795 0000
office@kinmo.at
www.kinmo.at

RÜCKBLICK: Pinzgauer Herbstmesse 13. - 15.10.2017 in Saalfelden

Text: Doris Stärz

65 Aussteller informierten über Angebote und Neuheiten rund um die Themen Bauen & Wohnen; Gesundheit & Lifestyle, Bildung & Beratung, Fahrspaß und Action.

Da es im Pinzgau 2 Kinesiologie-Schulen gegeben hat (Dr. Charles Krebs / Andrea Hahn in Saalfelden mit der LEAP Ausbildung und die Gesundheitskinesiologie von Astrid Hofer in Piesendorf), gibt es naturgemäß auch viele gut ausgebildete KinesiologInnen. Einige davon haben sich (dzt) 25 zu einer Gruppe zusammen geschlossen und pflegen ein sehr kollegiales Miteinander. Das ist eine sehr nette Geschichte und speziell für Messe-Auftritte natürlich ein großer Vorteil, weil wir das Budget für einen Stand als Gruppe leicht aufbringen können.

Trotz des traumhaft schönen Herbstwetters war die Messe sehr gut besucht und wir konnten auch für die Kinesiologie ein gutes Zeichen setzen.



Auf dem Bild von links nach rechts
Theresia Schifferegger, Uschi Hamza,
Silvia Zirm und Brigitte Queder

Die bunte Mischung der Aussteller haben wir als sehr positiv empfunden - weil anders, als bei speziellen Energetiker Messen - ein völlig anderes, aber durchaus Interessiertes Publikum zu erreichen war.

Vielen Dank noch einmal für das Rollup an alle Verantwortlichen.

Es ist schön, dass wir gemeinsam unseren Berufsstand vertreten können.



Doris Stärz
Kinesiologin
LEAP Practitioner
Rupertweg 3
5700 Zell am See
0664 422 12 34
d.staerz@sbg.at
www.staerz.at

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
1010	Wien	Sighart-Prameshuber	Marion	Hohenstaufengasse 2/9	0676 309 70 80	m.sighart@aon.at	
1020	Wien	Kaiser	Ulrike	Praterstr. 38/1/3/14	0699 11 33 84 94	ulana@gmx.at	www.darmprobleme.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	Hodecek	David	Schloßgasse 3/27	0676 78 77 875	hodecek@gmail.com	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1060	Wien	Salomon	Patricia	Schmalzhofgasse 20/15	0664 12 24 226	patricia.salomon@aon.at	members.aon.at/patricia.salomon
1070	Wien	Friedl	Beatriz	Sigmundsgasse 12/D/11	01 406 77 29	beatriz@antagon.at	www.holistic-healing.at
1070	Wien	Grosch	Ulrike Simona	Burggasse 81/13	01 526 71 40	usgrosch@web.de	www.kinesiologie-in-wien.at
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	Hamerlingplatz 4/5	0664 450 36 06	magdalena@praxis1080.at	www.magdalenastampfer.at
1100	Wien	Trunk	Ute	Liesingbachstraße 15	0680 33 50 760	kinesiologie_trunk@gmx.net	
1110	Wien	Berta	Renate	Höftgasse 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
1110	Wien	Tschernitschek	Thomas	Simmeringer Hauptstr. 52/4	0676 41 63 111	Thomas.Tschernitschek@aicg.at	www.mit-tschernitschek.at
1120	Wien	Fürst - Osterbauer	Lydia	Schurzgasse 2	0676 940 89 69	gesundheit@lydiaforst.com	www.lydiaforst.com
1120	Wien	Icha	Ulrike	Flurschützstraße 36/12/46	0680 218 52 15	ulrike.icha@utanet.at	www.phoenixhealing.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	Gabriele-Christian@gmx.at	
1130	Wien	Engel	Raimund	Frimbergergasse 6	01 879 38 26	raimund.engel@wso.at	www.physioenergetik.at
1130	Wien	Langenberger	Irmgard	Wlassakstraße 99/65	0699 105 45 331	office@profemina.co.at	www.profemina.co.at
1130	Wien	Ribitsch	Stefan	Kupelwiesergasse 15/5	0676 310 81 13	kinesiologie@ribitsch.eu	www.ribitsch.eu
1130	Wien	Losmann-Hartl	Ulrike	Wattmanngasse 33	0650 53 58 004	welcome@loha.at	www.loha.at
1130	Wien	Schmidt	Cindy	Seuttergasse 15/3	0699 12 18 42 38	info@harmonischereinklang.at	www.harmonischereinklang.at
1130	Wien	Van Assche	Margot	Frimbergergasse 6	01 879 38 26	office@m77.eu	www.physioenergetik.at
1140	Wien	Hofer	Heidi	Kienmayergasse 16/16	0664 737 59 138	inbalancesein@gmx.at	
1140	Wien	Racek	Martina-Isabell	Heinrich-Collinstr. 8-14/4/3	0664 33 500 60	martina.racek@wegezuernergie.at	www.wegezuernergie.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	
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	Stern	Daniela	Wallrißstraße 26	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	Jamnig	Evelyn	Görgengasse 3/13	0688 86 96 492	evelyn.jamnig@bewegungsreich.at	www.bewegungsreich.at
1190	Wien	Komnacky	Sabine	Siolygasse 14	0699 1 925 11 24	sabine.komnacky@chello.at	
1220	Wien	Luftensteiner	Irmgard	Greinzgasse 9 Haus 7	0650 480 14 11	irmgard.luftensteiner@gmx.at	
1220	Wien	Vavra	Katrin	Löschniggasse 5/1/8	0660 76 12 882	k_vavra@gmx.at	
1230	Wien	Schreiber-Weiss	Elisabeth	Breitenfurter Staße 219	0664 453 94 36	elisabeth.schreiber-weiss@aon.at	www.elisabethschreiberweiss.at
2022	Immendorf	Rauchlechner	Kerstin	Schalladorf 16	02953 27 118	Kerstin.Rauchlechner@gmx.at	www.kinesiologie-rauchlechner.com
2100	Korneuburg	Krapfenbacher	Monika	Wiener Ring 20/1/27	0699 814 61 760	monika@krapfenbacher.com	www.krapfenbacher.com
2100	Bisamberg	Ward	Renata	Oberer Mühlweg 6	0664 816 36 13	office@kinesiologie-ward.at	www.kinesiologie-ward.at
2103	Langenzersdorf	Rischer	Ursula	Kellergasse 84	02244 35 54	ursula.rischer@aon.at	www.kinesiologie-rischer.at
2111	Obergänserndorf	Gruber-Koll	Tamara	Unterer Maierhof 18	0699 123 711 52	tamara.gruber-koll@gmx.net	www.leichttraum.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	Konte	Zahra	Franzensdorf 31	0680 55 84 817	zahra.konte@kinesiologie-weilsiehl.at	www.zahrakonte.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
2333	Leopoldsdorf	Wukicsevits	Margit	Feuerwehrstraße	02235 42 688	margit.wukicsevits@aon.at	www.kinesiologie-und-nlp-im-team.businesscard.at
2340	Mödling	Baumbach	Regina	Dr. Hanns Schürff G. 5/1/1	0676 62 63 732	regina.baumbach@gmx.at	www.regina.baumbach.at
2340	Mödling	Hacker	Verena	Hauptstraße 64	0660 777 44 01	praxis@verena-hacker.at	www.verena-hacker.at
2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	Gießhüblerstraße 68a	0650 39 15 449	sissypawel@hotmail.com	
2353	Guntramsdorf	Souy	Silvia	Rathaus Viertel 4	0699 135 35 799	news@souy.at	www.souy.at
2380	Perchtoldsdorf	Moog	Helma	Franz Liszt Gasse 31	0676 55 88 722	helma.moog@gmx.at	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

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	Mühlbachgasse 19	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
2443	Loretto	Schuster	Elisabeth	Hauptstraße 10a/6	0650 864 24 64	info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at	www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at
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
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	Pleikner	Gabriele	Haus Nr. 244	0664 125 91 81	gabriele.pleikner@a1.net	www.gesund-fasten.at
2601	Sollenau	Rieder	Christian	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
2721	Bad Fischau	Moser	Ursula	Hauptstraße 14	0699 12 12 00 67	sonnenklasse@gmx.at	www.brain-gym.at
2731	St. Egyden	Grill	Maria	Blodgasse 18	0699 170 774 73	maria.grill@gmx.at	
2285	Breitstetten	Bichler-Lajda	Susanne	Leopoldsdorfer Str. 31	0664 32 223 13	susi.bichler@gmail.com	www.oekg.at
3040	Neulengbach	Stamper	Magdalena	Garnisonstraße 218	0664 450 36 06	mail@magdalenastamper.at	www.magdalenastamper.at
3365	Ulmerfeld	Fallmann	Melitta	Marktplatz 12	0676 38 34 150	melitta.fallmann@aon.at	
3386	Hafnerbach	Bayhofer	Irmgard	Kirchenplatz 8/3	0664 88 43 92 72	office@lebendig.cc	www.lebendig.cc
3400	Klosterneuburg	Bergler	Astrid	Beindelgasse 39	0664 301 77 46		
3400	Klosterneuburg	Feldhofer	Margot	Leopold Weinmayerstr. 37/1	0676 93 89 044	margotfeldhofer@hotmail.com	www.margotfeldhofer.at
3400	Weidling/Klosterneub.	Sattler	Anna	Tulpeng. 3	02243 37 411	office@entwicklung-foerdern.at	www.entwicklung-foerdern.at
3421	Höflein/Donau	Kralinger	Ursula	Donaustraße 22	0650 450 48 00	ursula.kralinger@aon.at	www.kinesiologiekralinger.at
3500	Krems	Schmatz	Stephanie	Franz Wissgrillgasse 7	02732 75 131	stephanie.schmatz@effata.at	www.effata.at
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	Walterstraße 30	0664 565 74 60	sabine.buchinger@outlook.com	www.sabinebuchinger.at
3580	Möding	Schleritzko	Petra	Ostergarten 27	0699 106 25 006	petra.schleritzko@gmx.at	
4020	Leonding	Hahn	Andrea	Südtiroler Straße 8	0732 77 73 71	andrea.hahn@ell.at	www.ell.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	Krämer	Gerlinde	Am Hartmayrgut 5	0699 813 95 700	gerlinde.kraemer@aon.at	www.therapieplatzl.com
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	Johner	Johanna	Zehetlandweg 43	0699 100 611 63	office@liklakaustria.com	www.liklakaustria.com
4063	Hörsching	Huemer	Karin	Ofteringer Straße 2	0699 17 610 700	Karin_huemer@aon.at	
4100	Ottensheim	Scheidl	Pia	Hamburgstr. 23	0664 429 12 97	kinesiologie@ottensheim.at	
4400	St. Ulrich	Schmidt-Kordon	Margarita	Mittelweg 3	0650 46 16 000	margarita.sk@gmx.at	
4470	Enns	Weigl	Christa	Reintalgasse 40	0650 41 89 410	kraftplatz@christaweigl.at	www.christaweigl.at
4451	Garsten	Hurch-Wulff	Barbara	St. Berthold-Allee 10	07252 48 248	office@hurch-online.at	www.hurch-online.at
4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	Aubergstraße 19	0699 103 888 54	e.peitl@lichtblicke4you.at	www.lichtblicke4you.at
4540	Bad Hall	Waldl	Ursula	Lindenstraße 2a	0681 84 26 78 33	waldl@nfk.world	www.nfk.world
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	
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	Am Bach 9	0664 12 34 392	info@kinesiologie-mw.at	www.kinesiologie-mw.at
4780	Schärding	Klein	Johanna	Max-Hirschenauer-Str. 7	0699 17 37 60 86	klein@kinesiologie-klein.at	www.kinesiologie-klein.at
4782	St. Florian bei Schärding/Inn	Scharinger	Renate	Bubing 108	0676 66 62 016	renate.scharinger@inext.at	
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	Kreuzhofweg 22/8	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	Breitenfelderstraße 47A	0699 817 597 76	alexandra@tobar.at	http://nklinstitute.at
5111	Bürmoos	Döndü	Korkmazyurek	Dr. Eugen Zehme Straße 52	0676 688 04 98	döndü.korkmazyurek@gmail.com	
5162	Obertrum am See	Lechner	Günter	Huberbergstraße 1	0664 75 00 74 77	guenter-lechner@gmx.at	
5201	Seekirchen	Malek	Sabine	Hechtstraße 10	0680 208 38 36	sabine@sabinemalek.com	www.sabinemalek.com
5203	Köstendorf	Helminger	Pauline	Klein-Köstendorf 10/2	0676 76 03 882	pauline.helminger@gmail.com	www.paulines-gesundheitspraxis.jimdo.com
5324	Faistenau	Gneist	Jürgen	Tiefbrunnaustrasse 53 / Top2	0650 30 48 875	juergengneist@sbg.at	www.brain-kin.com
5400	Rif bei Salzburg	Schusta	Barbara	Auweg 19c	0664 88 432 891	b.schusta@i-kom.at	www.brainlp.at
5671	Bruck/Glstr.	Moosmann	Susanna	Hochtennweg 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
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.Philipp@kinesiologie-innsbruck.com	www.kinesiologie-innsbruck.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
6414	Mieming	Huter	Eva-Maria	Untermieming 13a	0664 94 59 823	eva.huter@tsn.at	
6890	Lustenau	Grabher	Christine	Staldenweg 2b	0660 450 07 89	info@system-loesungen.at	www.system-loesungen.at
7020	Loipersbach	Beisl	Edda	Hauptstr. 50	0664 47 55 509	info@kinesiologie-e-beisl.at	www.kinesiologie-e-beisl.at

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
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	bencsics@nfk.world	www.nfk.world
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@bewegungsraeume.at	www.bewegungsraeume.at
8044	Graz	Liebmam	Eva	Teichhofweg 12	0664 23 77 075	evaliebmann@hotmail.com	
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
8062	Kumberg	Graf	Monika	Hauptstraße 97	0660 30 70 200	graf-monika@aon.at	www.blumengraf.at
8200	Gleisdorf	Herz	Irene	Albersdorf 243	0664 73 88 22 22	irene.herz@gmx.at	
8511	Greisdorf	Dimai	Beate	Farmi 85	0676 49 64 167	beate.dimai@slightgartl.at	www.slightgartl.at
8623	Marktgem. Aflenz	Prüller	Martina	Feistring 51	0676 63 66 955	kinesiologie.mp@gmail.com	
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	0680 40 11 050	chris.walt@gmx.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
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
9990	Nussdorf-Debant	Gander	Alexandra	Dolomitsiedlung 25	0660 383 09 08	kinesiologie-alegan@gmx.at	
D-81371	München/Sending	Flechtenmacher	Dieter	Kidlerstrasse 1	+49 177 822 1374	office@flechtenmacher.net	www.flechtenmacher.net

Ehrenmitglieder (Älteren-Rat / L3-Mitglieder im Ruhestand)

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
1130	Wien	Hodecek	Hubert	Hietzinger Hauptst. 67/1	01 803 56 86	office@kinesiologiezentrum-team13.at	www.kinesiologiezentrum-team13.at
2511	Pfaffstätten	Amtmann	Do-Ri	Feldgasse 8	02252 43 243	eMail@Do-Ri.com	www.do-ri.com
2540	Bad Vöslau	Lutz	Lutz	Florastraße 1-5/224	0650 27 28 310		
4950	Altheim	Hager	Erich	Dr.-Weinlechner-Platz 44	07723 43 141	info@igl.or.at	www.igl.or.at

NEUE MITGLIEDER



Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

www.kinesiologie-oebk.at

Der ÖBK freut sich, neue Mitglieder begrüßen zu dürfen:

Upgrade von
Level 1 auf
Level 3

Level 3

Elisabeth Schuster
Hauptstraße 10a/6
2443 Loretto
Mobil: 0650 864 24 64
info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at
www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at

Level 3

David Hodecek, Bakk
Schloßgasse 3/27
1050 Wien
Mobil: 0676 78 77 875
hodecek@gmail.com
www.kinesiologiezentrum-team13.at

Level 3

Mag. Ulrike Losmann-Harti
Wattmannngasse 33
1130 Wien
Mobil: 0650 5358004
welcome@loha.at
www.loha.at

Level 2

Cordula Eisler
8111 Gratwein-Straßengel
Mobil: 0664 884 16 998

Level 2

Michaela Sattler
7210 Mattersburg
Mobil: 0664 254 17 54

Level 2

Renate Jantschitsch
8142 Dobl-Zwaring
Mobil: 0664 650 79 47

Level 2

Esther Engerle
8045 Graz
Mobil: 0699 171 17 011

Level 2

Mag. Christina von Borcke
1190 Wien
Mobil: 0664 305 78 31

Fördermitglied

Mag. Marianne Waechter-Handler
1080 Wien

Fördermitglied

Ulrike Sailer
3400 Klosterneuburg

Level 1

Tu Le Truong
1080 Wien

Level 1

Yenpieng Melina Ung
1200 Wien

ÖBK VORSTAND

Der ÖBK-Vorstand ist das Leitungsorgan des Berufsverbandes und ist mit der Führung der Geschäfte betraut.



Vorsitzender

Mag. Christian Dillinger
8010 Graz
Tel.: 0676 523 72 65
christian.dillinger@kinesiologie-oebk.at



Stlv. Vorsitzende

Prof. Pia Scheidl
4100 Ottensheim
Tel.: 0664 429 12 97
pia.scheidl@kinesiologie-oebk.at



Kassierin

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



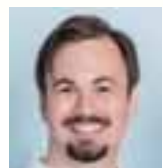
Stlv. Kassierin

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



Schriftführerin

Ute Trunk
1100 Wien
Tel.: 0680 33 50 760
ute.trunk@kinesiologie-oebk.at



Stlv. Schriftführer

David Hodecek, Bakk.
1050 Wien
Tel.: 0676 78 77 875
david.hodecek@kinesiologie-oebk.at



Kooptiert

DI Bernhard Knaus
1080 Wien
Tel.: 0678 12 28 000
bernhard.knaus@kinesiologie-oebk.at



Kooptiert

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

ÖBK BEIRÄTE

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



Wien:

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



Burgenland:

Ursula Bencsics
7400 Oberwart
Tel.: 0664 36 78 104
bencsics@nfk.world



Salzburg und Oberösterreich:

Maria Obermair
4030 Linz
Tel.: 0676 79 50 000
office@kinmo.at



Kärnten:

DI Bernhard Knaus
9020 Klagenfurt
Tel.: 0678 12 28 000
bernhard.knaus@kinesiologie-oebk.at



Niederösterreich:

Do-Ri Amtmann
2511 Pfaffstätten
Tel.: 02252 43 24
eMail@Do-Ri.com



Tirol / Vorarlberg:

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



Salzburg und Oberösterreich:

Barbara Schusta
5082 Grödig
Tel.: 0664 88 432 891
b.schusta@brainlp.at



Steiermark:

Mag. Christian Dillinger
8010 Graz
Tel.: 0676 523 72 65
christian.dillinger@kinesiologie-oebk.at

ÖBK SCHALTSTELLEN



ÖBK Servicestelle und ÖBK-Postanschrift

Pauline Helminger
Klein-Köstendorf 10/2, 5203 Köstendorf
Tel.: 0676 409 19 50
sekretariat@kinesiologie-oebk.at

ÖBK Mitgliedschaft, Projekte: „Jutta Lutz“, Ethik:

Mag. Sabine Seiter sabine.seiter@kinesiologie-oebk.at 0676 507 37 70

IMPULS-Redaktion, das Magazin des ÖBK & Anzeigenschaltungen:

Ulrike Icha impuls@kinesiologie-oebk.at 0680 218 52 15

ÖBK Webseite & Social Media:

DI Bernhard Knaus bernhard.knaus@kinesiologie-oebk.at 0678 12 28 000

Kinesiologische Methoden & Anerkennungen:

Prof. Pia Scheidl pia.scheidl@kinesiologie-oebk.at 0664 429 12 97

Berufsbild & Wirtschaftskammer Wien:

Monika Übel-Helbig energy.zentrum@chello.at 0678 12 28 000

ÖBK Archiv & allgemeine Informationen:

Ute Trunk ute.trunk@kinesiologie-oebk.at 0680 33 50 760

WKÖ Bundesausschuss Humanenergetiker & Persönl. Dienstleister Steiermark

Vernetzung, national & international:
Mag. Christian Dillinger christian.dillinger@kinesiologie-oebk.at 0676 523 72 65

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.winnierettenbacher.at
1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at
1050	Wien	Hodecek	David	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1060	Wien	Salomon	Patricia	members.aon.at/patricia.salomon
1080	Wien	Knaus	Bernhard	www.bknaus.at
1110	Wien	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
1110	Wien	Gobauer	Sabine	www.vitalerleben-wien.at
1130	Wien	Ribitsch	Stefan	www.ribitsch.eu
1170	Wien	Holl	Ulrike	www.leap-gehirnintegration.com
1230	Wien	Brem	Brigitte	brigitte.brem.at
2100	Korneuburg	Krapfenbacher	Monika	www.krapfenbacher.com
2230	Gänserndorf	Neubauer	Claudia	www.kinesiologie-neubauer.at
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oekg.at
2301	Probstdorf	Russell	Marian	http://kinesiologie-unterwegs.russell.at/
2304	Orth/Donau	Zobl	Ingmar Simon	www.ingmarzobl.at
2333	Leopoldsdorf	Wukicsevit	Margit	www.kinesiologie-und-nlp-im-team.businesscard.at
2340	Mödling	Baumbach	Regina	www.reginabaumbach.at
2340	Mödling	Hacker	Verena	www.verena-hacker.at

2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
2500	Baden	Diallo	Brigitta	www.kinesiologie-bioenergie.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
5020	Salzburg	Obermair	Maria	www.wifisalzburg.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.nfk.world
8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
8010	Graz	Flechtenmacher	Dieter	www.flechtenmacher.net
8623	Aflenz	Prüller	Martina	
9020	Klagenfurt	Knaus	Bernhard	www.bknaus.at
9904	Thurn	Meirer	Herta	www.herta-meirer.at

Brain Gym®



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

1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at
1060	Wien	Salomon	Patricia	members.aon.at/patricia.salomon
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
5020	Salzburg	Obermair	Maria	www.wifisalzburg.at
5324	Faistenau	Gneist	Jürgen	www.brain-kin.com
5400	Rif bei Salzburg	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

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/Denkmaster“ 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
------	------------	-------------	---------	--

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

4020	Linz	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
1220	Wien	Luftensteiner	Irmgard	
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oekg.at

2304	Orth/Donau	Zobl	Ingmar Simon	www.ingmarzobl.at
2340	Mödling	Baumbach	Regina	www.reginabaumbach.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.

4020	Linz	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
------	------------	----------	-----------------	---------------------------

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	David	www.kinesiologiezentrum-team13.at
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 Stressthemen des anderen widerspiegeln. Die Arbeit mit EBKA® eröffnet tiefere Einsichten und Gewahrsein für sich und andere, verhilft zu einer besseren Beziehung unter Tieren und zu mehr Verständnis zwischen Tieren und ihren Bezugspersonen.

4060	Leonding	Lehner	Johanna	www.lilakaustralia.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
------	------	--------	---------------	--

2352	Guntramsdorf	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
------	--------------	---------	-------	--

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

Physioenergetik®



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

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

1130	Wien	Van Assche	Margot	www.physioenergetik.at
------	------	------------	--------	--

Psychosomatische Kinesiologie der ÖAKG® (PSK®)



Die Psychosomatische Kinesiologie® wurde ausgehend von den Gründermethoden Touch for Health, Applied Kinesiology und anderen als eineinhalbjährige Ausbildung von Susanne A. Bichler-Lajda und Ortwin F. Niederhuber weiterentwickelt. Der Schwerpunkt der PSK liegt im tiefen Verständnis der Zusammenhänge von Körper, Psyche und Chemie unter Einbeziehung neuester psychotherapeutischer und neuropsychologischer Erkenntnisse. Mit der Verwendung des Muskeltestes, der Elementtestung u. a. m. findet dies Ausdruck in dem logisch aufgebauten und sehr effektiven System der PSK.

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

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

4020	Linz	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.oakg.at
2380	Perchtoldsdorf	Neumann	Karin	www.karin-neumann.at

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

Nambudripad's Allergy Elimination Technique (NAET)



Die NAET-Methode wurde von Dr. Devi Nambudripad entwickelt. Sie definierte den Begriff "Allergie" neu indem sie erklärt, dass das Gehirn Nahrungsmittelbestandteilen oder anderen Stoffen einen "Feind-Status" zuweist, wodurch es zu einer Blockade im Meridiansystem und damit zu einem Energiestau kommen kann. Durch NAET soll mit Hilfe von kinesiologischen Muskeltests und der Verwendung von Teströhrchen der auslösende Faktor der Beschwerden bestimmt werden. Danach werden die Stressfaktoren energetisch „balanciert“.

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.

5400	Rif bei Salzburg	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
9904	Thurn	Meirer	Herta	www.herta-meirer.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
------	------	---------	-----	--------------------------

Hier erhalten Mitglieder des ÖBK beim Vorweisen ihrer Mitgliedskarte Sonderkonditionen:



**APOTHEKE ZUR
KAISERKRONE**

1070 Wien, Mariahilfer Str. 110
Telefon 01 - 5262646-0
Email apo@kaiserkrone.at
Internet www.kaiserkrone.at



ENERGY ISLAND
Fachgeschäft für energetische Produkte

1130 Wien, Hietzinger Hauptstr. 67
Telefon 01 - 879 57 93
Email info@energyislandshop.at
Internet www.energyislandshop.at



**schubert
apotheker** Ganzheitliche Medizin

1120 Wien, Arndtstrasse 88
Telefon 01 - 813 72 32
Email office@schubertapotheke.at
Internet www.schubertapotheke.at



METATRON Apotheke
Homöopathie, Spagyk, Blüten u.a.

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



**VEGA
NOVA**
LEBEN IN BEWEGUNG

SCHUHE
STÜHLE
BETTEN
SCHLAFSOFA

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



Pyrojet®
Eleganter Schmuck und
Schutz vor Elektrosmog
- 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 **- 10 %**



SALZPALAST
Body & Soul

Zentrum für energetische Beratungen / Sonja Thau
1080 Wien, Albertgasse 26/3-4
Telefon 0699 10405070 **- 20 %**
Email body_soul@chello.at **im Salzpalast**
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
WISSEN. GEDACHT. BEWUSSTSEIN.

Biogena Naturprodukte GmbH & Co KG
5020 Salzburg, Strubergasse 24
Tel: (0)662-23 11 11 Email: info@biogena.com
Internet www.biogena.com



**lebe
natur**

8382 Mengersdorf 298
Telefon 03325 - 38930
Email info@aquarius-nature.com
Internet www.aquarius-nature.com **- 30 % für Wiederverkäufer**

Entspannungs- und Wellnessmusik
Tiefen- und Aktivsuggestion



VTM Dr. Stein
Experten für Entspannung

- 25 % bis 40 %

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



yogawege.com

Yogaausbildungen in **- 5 %**
Wien – Nähe Graz – Salzburg
Yoga Alliance zertifiziert
Telefon 0664 155 4889
(MMag.Christine Stiessel)
Email info@yogawege.com
Internet www.yogawege.com



Covafit® **- 5 % bis 20 %**

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 und!

Aura-Soma®, Farbpflegeprodukte,
Australische Bush-Blüten, Edelstein-
Naturkosmetik und Körperpflege-Produkte **- 10 %**

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



calmodo
TERMIENE EINFACH ONLINE BUCHEN.

Termine mit Kundinnen und Kunden online
vereinbaren und organisieren.

1150 Wien, Palmgasse 10 **- 15 %**
Telefon 0676 40 10 779
Email info@calmodo.com
Internet www.calmodo.com



**VE VITAL-ENERGY
FIT FÜR DAS LEBEN**

Green Smoothies **- %**
Lebensenergie pur **Händlerkonditionen**

Gewerbestr. 24, 83404 Ainring-Mitterfelden
Telefon +49 86547795149
Email info@vital-energy.eu
Internet www.vital-energy.eu
www.green-smoothies.eu



ÖBK Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

Mitgliedschaft

Liebe Interessentin, lieber Interessent, liebe Kolleginnen und Kollegen!

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

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

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

Mag. Christian Dillinger
Vorstand des ÖBK

Für weitere Informationen zur Mitgliedschaft bzw. Anmeldung wenden Sie sich bitte an die ÖBK Geschäftsstelle:
Email: sekretariat@kinesiologie-oebk.at • Mobil: 0676 409 19 50

Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie



Wir sind:

- Info- und Beratungsstelle zu allen Themen rund um Kinesiologie
- Vermittler von qualifizierten KinesiologInnen
- Zertifizierungsstelle für Kinesiologierichtungen
- Kontrollstelle für die Einhaltung der Qualitätsstandards
- Plattform für KinesiologInnen österreichweit
- Datenbank von Ausbildungsterminen der in Österreich anerkannten Kinesiologierichtungen.

ÖBK Mitgliedschaft

Möglichkeiten Serviceleistungen	Level 3 Professionelle/r KinesiologIn	Level 2 Kinesiologie-AnwenderIn	Level 1 Kinesiologie-StudentIn	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.: Juli. 2016

ÖBK Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

Mitglied Nr. (wird vom ÖBK ausgefüllt)

Titel
Name
Straße
Telefon
Hauptberuf

Vorname
PLZ
Fax
E-Mail

Geb. Datum
Ort
Mobil
Homepage

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

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

Meine abgeschlossenen Kinesiologieausbildungen:	Meine Kinesiologiefortbildungen:	Meine sonstigen Aus- und Weiterbildungen

Die Aufstellung der Kurse und kopierten Kursbestätigungen lege ich bei.

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

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

Einverständniserklärung

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

EIN PRÄPARAT FÜR DIE GELENKE, DAS DEN UNTERSCHIED MACHT

Nahrungsergänzungsmittel für die Gelenke gibt es wie Sand am Meer. Allesamt sollen sie die Gelenke geschmeidig halten. Vergleicht man die Listen der Inhaltsstoffe miteinander, dann erkennt man oft gar keine großen Unterschiede.

Gelenknährende Zutaten wie Glucosamin, MSM, Kollagen, Hyaluronsäure und Vitamin C sind maßgebliche Bestandteile dieser Produkte. Für welches sollen Sie sich nun entscheiden?

Nun gibt es ein Präparat für die Gelenke, das sich von allen anderen unterscheidet! Es enthält nämlich zusätzlich den Nutzen der Natur in sich.
Das Produkt heißt Regulatpro® Arthro!

Regulatpro® Arthro ist ein innovatives, hochwertiges, flüssiges Nahrungsergänzungsmittel, das die Gelenke, das Bindegewebe und die Faszien **fundamental nach den Regeln der Natur** unterstützt.*

Die Besonderheit von Regulatpro® Arthro liegt in der Basis-Zutat, der sogenannten REGULATESSENZ®, die über ein **patentiertes Aufschlussverfahren** – die Kaskadenfermentation – hergestellt wird. Stellen Sie sich vor, Sie haben eine Komposition aus frischen, sonnengereiften Früchten, Nüssen und Gemüse. Diese werden nun in mehreren Stufen fermentiert. Durch diesen aufwändigen Prozess werden die pflanzlichen Inhaltsstoffe aufgeschlossen und als **Enzymbausteine in molekularer Form** gespeichert.

DIE LÖSUNG MACHT DAS GEHEIMNIS AUS

- Es ist bekannt, dass Nährstoffe aus flüssigen Lösungen besser aufgenommen werden können, als aus festen Formen.
- In Regulatpro® Arthro sind wichtige Inhaltsstoffe wie Glucosamin, Hyaluronsäure, Kollagen, MSM, Glucuronolacton, sowie Vitamine, Spurenelemente und Vitalstoffe in der einzigartigen in Kaskaden fermentierten REGULATESSENZ® gelöst.
- Allein diese biologische Essenz mit natürlichem Vitamin C ist eine Schatzkammer für die Gesundheit*, denn sie enthält Enzymbausteine auf Molekülebene, ca. 50.000 sekundäre Pflanzenstoffe und wertvolle Bestandteile von Fermentkulturen. All diese Komponenten befinden sich in rechtsdrehender L - (+) Milchsäure gelöst.

PROBIEREN SIE ES AUS!

Sie werden den Unterschied schmecken.



* Regulatpro® Arthro enthält unter anderem:

- Vitamin C, aus der Acerolakirsche, welches zu einer normalen Kollagenbildung, einer normalen Funktion der Knochen und einer normalen Knorpelfunktion beiträgt.
- Vitamin D und Zink tragen zur Erhaltung gesunder Knochen bei.
- Vitamin D trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei.
- Kupfer trägt zur Erhaltung von normalem Bindegewebe bei.

Der Phönix für Ihre Gelenke

Regulatpro® Arthro
mit der REGULATESSENZ®
die den Unterschied macht.



PATENTIERT FERMENTIERT
www.regulat.com



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

NEU! Web-shop

Seminare und Vorträge

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

