

Nr. 42 / 2. Halbjahr 2019

Schutzpreis € 7,--

IMPULS



DAS MAGAZIN DES ÖSTERREICHISCHEN BERUFSVERBANDES FÜR

KINESIOLOGIE

KinesiologInnen
in Ihrer Nähe

Kinesiologielehrgänge

Kinesiologieübungen

Thema
HÖREN

IHR
persönliches
Exemplar

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



Generalversammlung und GRATIS-Fortbildung*

des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie
in Lienz / Osttirol



Freitag, 20.9.2019

15:00 bis ca. 18:00 Uhr
Generalversammlung
mit Neuwahl des
Vorstandes

Samstag, 21.9.2019

09:30 bis 13:00 Uhr und
15:00 bis 17:00 Uhr
Fortbildungen, Workshops
17:30 - 19:00 ÖBK - Visionen

Sonntag, 22.9.2019

vormittags Wanderung
zur Lienzer Hütte,
gemeinsames Mittagessen

**Wir ersuchen aus organisatorischen Gründen
für deine baldige Anmeldung und freuen uns auf die gemeinsame Zeit.**

Unsere Kollegin,
Frau Herta Meirer,
unterstützt den ÖBK
bei der Organisation
der Veranstaltungen.
Sollte sich jemand für
Übernachtungen interessieren,
bitte Anfrage an **Herta Meirer:**
lernpaedagogik@gmail.com

*Fortbildung für ÖBK-Mitglieder GRATIS

ANMELDUNGEN für die **Generalversammlung
und Fortbildungen** sowie Anträge und
Wahlvorschläge an die Generalversammlung
bitte **bis spätestens 13. September 2019**
per E-Mail senden an:
sekretariat@kinesiologie-oebk.at

www.kinesiologie-oebk.at

Diese Seite wurde
gesponsert von:



**APOTHEKE ZUR
KAISERKRONE**

Leihen Sie uns Ihr Ohr

Während ich über diesen Zeilen sitze und überlege, wie ich das Vorwort für unseren *Impuls Kinesiologie* am besten gestalten könnte, schweift mein Blick immer wieder ins Freie, da die Vogelstimmen von draußen bis ins Zimmer zu mir dringen und ich stelle mir vor, wie schön es jetzt im Garten wäre. Ich höre ein „klick“ – das Einschalten der Espresso-Maschine - und meine gleichzeitig den Duft des ersten Kaffees des Tages zu riechen. Beim Lärm des Rasenmähers unseres Nachbarn fällt mir gleichzeitig unsere Wiese ein, die einen Schnitt schon längst wieder nötig hätte. Gleichzeitig kommen mir Aussagen von „g’scheiten“ Menschen in den Sinn, die hierher passen könnten.

Dies alles sind Klangbilder in unserem Kopf, die uns mit unserer Umwelt verbinden. Sie erzeugen Stimmungen, Eindrücke, Sehnsüchte und Erinnerungen. Sie helfen uns bei Kommunikation und Orientierung. Und wir geben Voltaire recht, der gesagt haben soll: „Das Ohr ist die Straße zum Herzen“. Denn durch diese sogenannten Klangbilder nehmen wir nicht nur Informationen auf, sondern nehmen auch Emotionen wahr, die in anderen Stimmen mitklingen, manchmal als wahrer Floh im Ohr, wenn uns der Ohrwurm einfängt, den wir dann nicht mehr loswerden.

Stimmen hören und mehr ...

Wir nehmen die Welt übers Hören auf, lernen über den akustischen Lernkanal und gehen über zusammenhängende Worte in Kontakt mit anderen. Hören, denken, erinnern, informieren, kommunizieren, appellieren, rezipieren. Aber darüber hinaus: Gleichgewicht aufbauen über unser Gleichgewichtsorgan im Innenohr mit allen biologischen Komponenten, eine gewaltige Ladung an Themen, die uns mit dem „Hören“ verbindet. Eine Vielzahl an Themen auch in unserer neuen Ausgabe unseres *Impuls Kinesiologie*: Sprichwörtliches und unsere innere Stimme, Biologisches zu Thema Hören, Ohren und Stress, Pathologisches und Krankmachendes, bis hin zur kinesiologischen Balance für unsere Ohren und den Hörsinn, um hier nur ein paar anzuführen.

Ich hoffe, dass Sie zu unseren Artikeln im neuen *Impuls Kinesiologie* auch Ihre eigenen Bilder im Kopf entstehen lassen können und beginnen, Ihrer Stimme zu folgen.

Ich höre sehr gerne zu - nicht nur mir selbst, sondern auch meiner Umgebung, versuche empathisch und gefühlsbetont zu sein. Auf das Gegenüber zu- und einzugehen, aktives Zuhören, auf meine innere Stimme hören sind ja alles Ausdrücke für ein gemeinsames Thema, nämlich das Hören, eingebettet in die Welt unserer Sinne. Weit über die biologische Fähigkeit hinaus, Schwingungen und Frequenzen im Ohr zu wahrzunehmen, im Gehirn zu codieren und die Inhalte zu decodieren und dem Geist zugänglich zu machen. Die innere Stimme in Einklang zu bringen mit all unseren anderen Sinnesfähigkeiten und damit auch mit der Fähigkeit des Denkens und Fühlens lässt uns zu ganzen Menschen werden.

In diesem Sinne lade ich Sie ein, der Vielfalt der Artikel in unserer neuen Ausgabe ein Ohr zu schenken ...

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: Klein-Köstendorf 10/2, 5203 Köstendorf, 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:** Fotolia
ZL. NR. 308842 1 99 U

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

Hinweis zum Abo: Für ÖBK-Mitglieder gilt: Alle Mitglieder erhalten 1 Exemplar der IMPULS gratis zugesandt. Weitere Hefte können in der ÖBK-Geschäftsstelle bestellt werden. Die Versandkosten gehen dann zu lasten des Mitgliedes. Für Nicht-Mitglieder gilt: Nichtmitglieder haben die Möglichkeit, über die Homepage ein Abo zu bestellen. Pro Zeitung werden € 7,- als Energieausgleich in Rechnung gestellt.

**Die nächste Ausgabe erscheint Anfang Februar 2020
Abgabeschluss für Manuskripte ist der 30. November 2019**

INHALT



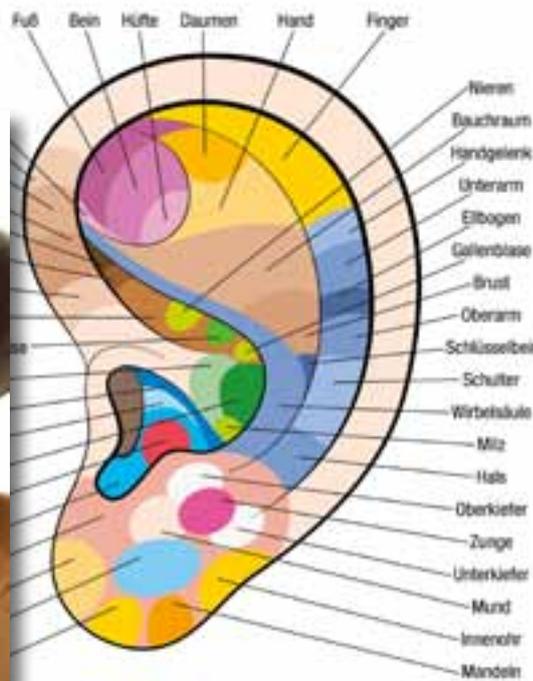
Foto: © Tom Bayer - fotolia.com

Abgabeschluss für Manuskripte und Schaltungen: 30. November 2019

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 platztchnischen Gesichtspunkten. PR-Texte erscheinen außerhalb der Verantwortung des Herausgebers.

Die Reflexzonen des Ohres



- | | |
|--|--|
| <p>3 Leihen Sie uns Ihr Ohr
<i>Vorwort von Mag. Christian Dillinger</i></p> <p>6 Boviseinheiten
<i>von Helmut Meyer</i></p> <p>8 Was unsere Ohren
tatsächlich können
Über einige Besonderheiten
unserer Ohren
<i>von Maria Obermair</i></p> <p>12 Magnesium und die
Sache mit den Ohren
<i>Redaktioneller Beitrag</i></p> <p>14 Ohrgeräusche
CMD (Cranio-mandibuläre
Dysfunktion) - häufig
unerkannte Ursache für
<i>von Barbara Schusta</i></p> <p>15 Kinesiologische Übung:
Gleichgewichtspunkte
<i>von Mag. Sabine Seiter</i></p> | <p>16 "Kurzschluss" der Ohren
Wenn verbale Informationen
Stress verursach(t)en
<i>von Ulrike Icha</i></p> <p>18 Körpersprache auf
die Ohren
<i>von Stefan Verra</i></p> <p>20 Die Entgiftung
der Ohren
<i>von Dr. med. Josef Jonáš</i></p> <p>23 Die Reflexzonen
des Ohres
<i>von ÖBK-Redaktion</i></p> <p>24 Voll auf die Ohren
<i>von Stefanie Reinberger -
www.dasgehirn.info</i></p> <p>26 Wasser kann
Leben retten!
<i>von Maria Obermair</i></p> |
|--|--|





- 30** Der verschwiegene Faktor IMPFUNGEN
von Mag. Magdalena Stampfer
- 33** Kinesiologische Übung: Die Denkmütze
von Ulrike Icha
- 34** Hören
von Ursula Bencsics und Ursula Waldl
- 36** Die innere Stimme - und wer spricht da noch?
von Christine Grabher
- 38** Hören - mehr als nur Schall und Schwingung
*von Christian Wolf
 - www.dasgehirn.info*
- 40** Interview mit Prof. Dr. Werner Thiede zu den Themen „Digitale Fortschrittsfälle“ und "5G-Mobilfunk"
- 42** Es geht immer um das Gleichgewicht
 Die Rolle des Vagus im Heilungsprozess
von Dr. Margot VAN ASSCHE und Raphael VAN ASSCHE MSc D.O.
- 44** Mittelohrentzündung
von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
- 48** Die Schumann Resonanz
von Michelle Walling
- 52** Das Immunsystem, der Schutzschild unseres Körpers
 Heilpilzpulver vom ganzen Pilz
von HP Dorothee Ogroške
- 56** Google „bestraft“ Naturheilkunde und Alternativmedizin-Webseiten?
von René Gräber
- 59** **ÖBK Klausur**
von Mag. Christian Dillinger
- 60** **Seite für Brain Gym® Consultants/Instructors**
von Maria Obermair
- 62** **KinesiologInnen in Ihrer Nähe**
 L3-Mitglieder Liste
- 64** **Neue Mitglieder des ÖBK**
- 65** **ÖBK-Organisation**
 Vorstand - Beiräte - Servicestellen
- 66** **ÖBK-Kursanbieter**
 Kinesiologie-Ausbildungen
- 70** **ÖBK-Partner**
 Firmen, die ÖBK-Mitgliedern Sonderkonditionen anbieten
- 71** **ÖBK-Mitglied werden**
 Infos, Serviceleistungen, Leistungsprofil, Anmeldeformular

BOVISEINHEITEN

Text: Helmut Meyer

Die Erkenntnis, dass sich Lebensenergien von Orten, Substanzen und Organismen messen lassen, verdanken wir dem Franzosen *Alfred Bovis*. Er war Physiker und lebte von 1871 bis 1947. Nach ihm wurden die gemessenen Einheiten *Boviseinheiten* (im weiteren Text BE) genannt. Um die Messungen vornehmen zu können, verwendete Bovis ein radiästhetisches Pendel und auch einen Biotensor.

Großen Stellenwert hat die Lebensenergie von Nahrungsmitteln und auch die Vitalstrahlung im Menschen selbst ist von besonderer Bedeutung. Wichtig ist die BE von Substanzen, mit denen unser Körper in Berührung kommt oder welche Einflüsse diese auf unseren Körper ausüben, seien es Steine, Kräuter, Heilmittel, Kraftorte, Erdstrahlen, Gestirnstrahlungen sowie Objekte in unserer Umgebung.

Beim gesunden Durchschnittsmenschen liegt die Lebensenergie bei voller energetischer Vitalsituation zwischen 7000 und 10000 Bovis-Einheiten (BE).

Wenn dem Körper Nahrungsmittel zugeführt werden, welche weniger BE aufweisen als dieser selbst (also weniger als 7000 BE), dann rauben diese Nahrungsmittel dem Körper Lebensenergie und schwächen somit den Körper.

Wenn hingegen dem Körper Nahrungsmittel zugeführt werden, die mehr BE aufweisen als dieser (also mehr als 7000 BE), dann erhält der Körper aufbauende Energie und wird gestärkt. Ein Messwert von ca. 6500 gilt als neutraler Wert. Feinfühligere Menschen spüren, dass ihnen tiefere Werte die Energie entziehen. Plätze, an denen eine besonders hohe Energiezufuhr stattfindet, werden als Kraftort bezeichnet. Beispielsweise ca. 13000 – 14000 BE eine Kirche in der gebetet wird oder etwa ca. 18 000 BE das Labyrinth von Chartre.

Der Normalbereich von Nahrungsmitteln liegt zwischen 6000 und 9000 BE. Zwischen 9000 und 12000 BE spricht man von *Lebensmitteln*. Lebensmittel von mehr als 12000 BE haben wegen ihrer stark energiezuführenden Wirkung bereits den Charakter von Heilschwingungen. Die Energieübertragung eines Heilers kann mitunter bis zu 30.000 BE betragen.

Die Genussmittel liegen nur zwischen 3000 und 6000 BE, ebenso destilliertes

Wasser. Diese schwächen den Organismus, weil deren BE weit unter der Bovis-Anzahl des menschlichen Körpers (7000 bis 10000 BE) liegen. Unter 3000 BE handelt es sich um Giffrequenzen.

In der heutigen Zeit haben wir vielfache Möglichkeiten zu den verschiedensten Test- und Messverfahren:

a) Kinesiologischer Muskeltest: ein sensibles Körperfeedbacksystem, bei dem über Muskeltest herausgefunden werden kann, was den Körper schwächt oder stärkt.

Ganzheitsmediziner, wie zum Beispiel Homöopathen, verwenden zur Diagnostik die Applied Kinesiology, mit der ebenso durch gezieltes Abfragen der Bovis-Wert festgestellt werden kann. Dabei ist es egal, ob es sich um etwas Organisches oder Anorganisches handelt.

b) I-Health-Messsystem (Raymedy-System), welches über den Hautwiderstand den CHI-Energiegehalt der Organmeridiane nach einer Erweiterung und Modifikation der Methode der Elektroakupunktur nach Dr. Voll bestimmt und

c) Global Diagnostics Messvorrichtung der Vitalfeldanalyse und Vitalfeldtechnologie.

Wie wichtig ist dieser Wert bei organischen Objekten?

Ich habe mich schon immer gefragt, wie gesund wohl die Nahrung aus dem Supermarkt ist. Ihr sicher auch, oder? Also fing ich an, meine Nahrung aus dem Supermarkt dahingehend zu überprüfen und war erschrocken, wie gering doch der Boviswert war. Er lag im Durchschnitt nur bei 1000 BE. Hierzu muss gesagt werden, dass 1000 BE nur noch die Restenergie von einem Objekt darstellen. Es hat keine Lebensenergie mehr und hat dieselbe Wirkung wie Gift.

Was bedeutet das also für unseren Organismus? Es gibt einen Richtwert der sagt, dass ein gesunder Mensch einen neutralen Wert von 6500 bis 10000 BE hat.

Da der ganzheitliche Mensch den Naturgesetzen entsprechend durch Energie- und Informationsübertragung beeinflusst wird, sind unsere Umgebung und alles was wir dem Organismus zuführen ausschlaggebend für seinen Gesamtzustand. Stellen wir uns jetzt vor, dass die ständige Zufuhr von Nahrung mit nur 1000 BE Auswirkungen auf unseren Gesundheitszustand hat, weil dadurch dem Organismus ständig Energie entzogen wird. Es ist schon recht deutlich zu erkennen, dass uns dies eher schadet als dass sie uns gut tut. Was passiert aber, wenn wir unserem Körper etwas mit einem höheren Wert als 6500 BE zuführen? Es ist ganz einfach. Der Körper beginnt einen höheren Bovis-Wert anzunehmen. Dies kann man auch direkt fühlen und über Messungen bestätigen. Es geht einem einfach besser.

Der Boviswert und die Gesundheit!

Man kann auch anhand des Körper-Boviswertes, Rückschlüsse darauf ziehen, in welchem gesundheitlichen Zustand man sich befindet. Gute Werte haben sich bei Ernten aus dem eigenen Garten gezeigt. Hier liegt der Wert von Gemüse und Obst bei bis zu 80.000 BE. „Du bist was du isst“, bekommt dabei eine ganz besondere Bedeutung.

Als ich begonnen habe, Nahrungsmittel auf die Alpha-Energy Karte (hat über 52.000 BE!) zu stellen, hat sich richtig etwas getan. Die Nahrungsmittel wurden wieder zu Lebensmitteln, die BE haben sich innerhalb von 3 Minuten schlagartig erhöht.

Helmut Meyer

Radiästhesis, Kinesiologe, Geobiologe
Compens@-Bioenergetiker,
Lebens-Energie-Therapeut®

T: 0664 9258311

E: info@holistic-movement.com

ALPHA ENERGY®

Von Experten getestet

ALPHA ENERGY

Energiekarten mit
echter Wirkung



DIE neue Generation energetischer Produkte!

-Mit über 50.000 Bovis Einheiten-

- ☀️ DAUERHAFTE WIRKUNG - IHR VITAL-BOOSTER FÜR DEN ALLTAG
- ☀️ OPTIMIERUNG DER LEISTUNGSFÄHIGKEIT FÜR JUNG UND ALT
- ☀️ REVITALISIERUNG DER ZELLEN - RUHIGER, GESUNDER SCHLAF
- ☀️ DURCH TESTREIHEN BELEGT, DURCH GUTACHTEN BESTÄTIGT



Die Energiekarten von Alpha-Energy sind die besten, die wir in den letzten Jahren getestet haben, somit können wir dieses Produkt wärmstens empfehlen.

Prof. Ortwin F. Niederhuber & Susanne Bichler-Lajda, Österreichische Akademie für Kinesiologie und Gesundheit, A-2301 Groß-Enzersdorf, Mühlleitnerstraße 3, office@oeakg.at

Alles Lebendige schwingt - Pflanze, Tier, Mensch - bringen Sie Schwung in IHR Leben!

Z.B.: MIT DER/DEM ALPHA-ENERGY -

**ENERGIEKARTE - HANDYENTSTÖRUNGSAUFKLEBER- FUßSOHLENCIP - ANHÄNGER -
SCHLAFPLATZHARMONISIERUNGSPLATTE - ZIGARETTENAUFBEWAHRUNGSBOX**

**BESUCHEN SIE UNSEREN SHOP - HOLEN SIE SICH IHREN EXTRASCHWUNG!
ALS WIEDERVERKÄUFER ERSTELLEN SIE BITTE EIN PARTNERKONTO UND ERHALTEN WEITERE INFOS!**

www.alpha-energy.at

Über einige Besonderheiten unserer Ohren



Was unsere Ohren tatsächlich können

Text: Maria Obermair

Bild: © koya979 - fotolia.com

Auch wenn die Ohren seitlich und nicht im Gesichtsfeld positioniert sind, sind sie enorm wichtig. Zahlreiche Redewendungen weisen auf die Wichtigkeit und Komplexität der Ohren hin. Und wenn man diese Phrasen genauer betrachtet, sind häufig Emotionen mit im Spiel. Weil: Ohren sind nicht nur zum Hören da...

Auf taube Ohren stoßen - über beide Ohren erröten - über beide Ohren in Arbeit/Schulden stecken - über beide Ohren verliebt sein - das kannst du dir hinter die Ohren schreiben - Dein Wort in Gottes Ohr - jemanden übers Ohr hauen - nicht trocken hinter den Ohren - er sitzt wohl auf seinen Ohren - es faustdick hinter den Ohren haben - man hat viel um die Ohren - noch grün hinter den Ohren - mit halbem Ohr zuhören - einen Floh ins Ohr setzen - manche Wände haben Ohren - für taube Ohren predigen - Ohrwurm ...

Entwicklung der Ohren

Schon zu Beginn der Schwangerschaft, genau genommen in der achten Schwangerschaftswoche, beginnen sich menschliche Hörorgane und Trommelfell zu entwickeln. Bereits zwei Wochen später ist das Ohr äußerlich erkennbar. Ab der 25. Schwangerschaftswoche kann der Fötus Geräusche wahrnehmen. Geräusche der Außenwelt nimmt das Baby durch das Fruchtwasser gedämpft wahr. Zudem kann das Baby ab dieser Zeit diverse, wesentlich lautere Organgeräusche der Mutter hören. Das Ungeborene hört auch den Herzschlag und die Stimme der Mutter und ist in der Lage, diese Geräusche nach der Geburt wiederzuerkennen. [1]

Dr. Paul E. Dennison, Pionier der angewandten Gehirnforschung sagt: „Babys und Kleinkinder machen ihre ersten Erfahrungen in einer Welt der Töne und Geräusche, indem sie den Kopf so weit wie

möglich nach links und nach rechts drehen. Der Zugang zum auditiven Mittelfeld ist unmittelbar an die Fähigkeit gekoppelt, den Kopf mit Leichtigkeit nach links und nach rechts zu drehen. So hat dieses Drehen des Kopfes auch Einfluss auf die Fähigkeit, Töne und Geräusche aus unterschiedlichen Richtungen zu registrieren.“ [2]

Ohren sind nicht nur zum Hören da

Im ersten Modul der Brain Gym® Ausbildung gibt es von Dr. Dennison eine Balance im Zusammenhang mit den Ohren. Interessanterweise können wir mit dieser Balance nicht nur das HÖREN positiv beeinflussen, sondern auch unsere Fähigkeiten zum DENKEN und ERINNERN optimieren.

In einem Gespräch mit Dr. Dennison, dem Entwickler von Brain Gym® und Edu-Kinestetik, erfuhr ich etwas Spezielles von ihm.

Er sagt: *“Das Hören selbst ist etwas Passives - im Gegensatz ist das Denken ein sehr aktiver Prozess.“*

Dieser Ansatz ist höchst interessant und ladet zum Denken ein.

Was ich (nicht) HÖREN kann

Viele Menschen, egal ob Kinder oder Erwachsene, hören oftmals nur kurz zu. Warum ist das so?

Beispiel A: Die Lehrerin steht vorn in der Klasse und liest den SchülerInnen eine Geschichte vor. Einige können ihr von Anfang bis zum Ende folgen. Die meisten SchülerInnen steigen nach einigen Minuten oder gar zu Beginn aus und lassen ihren Gedanken oder den Augen freien Lauf.

Beispiel B: Eine Führungskraft hat in einem Meeting das „Sagen“ und redet über Wichtiges und Wissenswertes zu einem Projekt. Ein Teil des Teams kann den Aus-

fürhungen folgen. Der andere Teil des Teams zieht sich innerlich zurück.

In beiden Beispielen kann sich rasch eine ablehnende Haltung entwickeln. Etwa kann sich sehr rasch Langeweile durch „Zuhören müssen“ und „Nichts sagen dürfen“ aufbauen. Je mehr Geschichten, Bewegungen, Bilder und Emotionen in einen Vortrag eingebaut werden, desto kurzweiliger und interessanter wird der Vortragende mit seinen Inhalten gewertet.

Selbst sprechen und das Gesprochene hören, dauert weit länger, als eigenständiges Denken. Wenn Sie einem Vortragenden folgen, kann es sein, dass währenddessen in Ihnen eine eigene Meinung aufkeimt, Sie mit Ihren eigenen Gedanken beschäftigt sind und ungewollt abgelenkt sind.

Wer das Sagen hat, vermeintlich das Gefühl der Kontrolle hat und fälschlicherweise von der Hörerschaft Passivität und Gehorsam fordert, programmiert sich automatisch selbst unaufmerksames Publikum. Einer Gruppe fertige Lösungen vorzusetzen, macht Skeptiker, Zweifler und Pessimisten laut. Bespricht und diskutiert ein Team selbst Probleme und entwickelt gemeinsame Lösungen dafür, wird sich Engagement und Zufriedenheit ausbreiten. Nur hören ist ein passiver Vorgang, der weniger geschätzt wird als aktives Denken und Handeln direkt am Schauplatz.

Ein Tipp für Vortragende und Pädagogen

Verwenden Sie an Stelle von ZUHÖREN das Wort HINHÖREN oder HERHÖREN. ZU-HÖREN beinhaltet das Wort „ZU“ und wird gleichgesetzt mit „SCHLIEßEN“. Damit laden Sie Ihre Hörer zum Ohren schließen ein. Hin-hören oder her-hören beinhalten die Vorsilben „HIN“ bzw. „HER“. Sie werden mit einer bestimmten Richtung interpretiert und laden das Publikum zum Aufmerksam-Sein ein.

Balance fürs Hören

Die Balance für das Hören nach *Dr. Dennison* verbessert die Fähigkeit, aufmerksam hinzuhören. Ob bei einem Vortrag oder bei einem Diktat, es stärkt die auditive Aufnahmefähigkeit während wichtiger Gespräche in Meetings und bei Telefonaten. Diese Balance unterstützt die Konzentrationsfähigkeit, besonders dann, wenn Nebengeräusche ablenken oder als störend empfunden werden.

Mit gestärkter Ohren-Energie fühlen sich viele Menschen wieder in Frieden mit ihrer eigenen Stimme oder mit außergewöhnlichen Stimmen anderer. Außerdem kann diese Balance das Differenzieren von Sprachlauten (Phoneme) oder musikalischen

Noten verbessern. Auch die Wahrnehmung von Rhythmen, Klängen, Texten, Zahlenfolgen usw. kann verschärft werden, damit Lernen, Spielen und Arbeiten mit mehr Leichtigkeit und Freude ermöglicht werden.

DENKEN: Aktiv und steuerbar

Das Denken selbst ordnet *Dr. Paul E. Dennison* den Ohren und den damit verbundenen Funktionen zu. Egal, ob es dabei um Gedanken geht, die durch äußere Einflüsse ausgelöst werden oder ob es um eigene Gedanken bzw. die eigene innere Stimme geht.

Das Zitat von *Siddhattha Gotama*, dem Begründer des Buddhismus, macht deutlich, wie wichtig Denken ist.

*„Wir sind was wir denken.
Alles, was wir sind, entsteht
aus unseren Gedanken.
Mit unseren Gedanken
formen wir die Welt.“*

Balance fürs Denken

Die Balance aus dem Seminar Brain Gym® 1 kann Menschen helfen, ihre eigene innere Stimme besser wahrzunehmen. Der Schlüssel in die Freiheit könnte möglicherweise Ihre innere Stimme sein. Denn sie ist mit der Intelligenz des Herzens gleichzusetzen.

Haben Sie schon einmal gehört, dass Sie viel häufiger auf Ihre innere Stimme hören und die Leute reden lassen sollten!?! Dem Herzen folgen ist keine Floskel, es gibt wissenschaftliche Beweise und Erfahrungswerte, dass das Herz neben einer eigenen Hormonfabrik auch ein eigenes kleines Nervensystem hat. Es ist wie eigenes Gehirn, das selbst wahrnimmt, sich verändert, während es Erinnerungen speichert und das Gehirn im Kopf und den gesamten Körper beeinflusst. Wow... unser Herz ist großartig, es nimmt wahr und fühlt. [3], [4]

„Erst denken, dann reden!“

Jeder kennt diesen wohlgemeinten Rat, wenn man bereits ins Fettnäpfchen getreten ist oder bei der Prüfung die falsche Antwort gegeben hat. Trotzdem: Jede Rede, die frei gesprochen ist, wirkt um ein Vielfaches anziehender als ein fertig verfasster und gelesener Vortrag.

Für die Wissenschaftlerin für Psycholinguistik *Dr. Antje Meyer* vom Max-Planck-Institut ist das nicht verwunderlich. *„Die Sprechplanung, also die Auswahl der richtigen Wörter und ihre Anordnung im Satz wird schneller ausgeführt als die Aussprache selbst. So braucht man zum Beispiel mindestens 1,5 Sekunden, um die Worte „Der große Drache...“ auszusprechen. Das gibt einem genügend Zeit, den nächsten*

Teil des Satzes, etwa „... schiebt grinsend Baumstämme wie Grashalme zur Seite“, zu planen.“ [5]

Das setzt jedoch voraus, dass Denken leicht geht und frei fließen kann. Die Balance für das Hören nach *Dr. Dennison* unterstützt freies Reden, fließenden Gedankenlauf und stärkt die Fähigkeit während des Sprechens zu denken und dabei entspannt zu sein.

ERINNERE Dich bitte

Erinnern Sie sich an eine Geschichte, an ein Gedicht oder einen Liedtext. All Ihre Erinnerungen verschaffen Ihnen den Zugang zu gespeicherten sprachlichen Assoziationen. Sind Sie fähig, ein Lied aus alten Zeiten zu singen? Ihr Erinnerungsvermögen greift auf auditiv (über die Ohren) gespeichertes Wissen zu.

Wenn Sie Textlücken haben und über die fehlende Textpassagen summen, ist das der Hinweis auf blockiertes Erinnerungsvermögen. Hier hilft die Balance fürs Hören, die *Dr. Dennison* auf für Erinnerungsfunktionen entwickelt hat.

Lernen ist ein ewigwährender Prozess von
a) Informationen aufnehmen können
b) Informationen verarbeiten können
c) Informationen speichern können und
d) Informationen abrufen und wiedergeben können.

Kennen Sie die Geschichte von „Hänsel und Gretel“? Viele haben sie in Kinderjahren von Eltern oder Großeltern erzählt bzw. gelesen bekommen. Während Sie diese Geschichte hörten, waren Sie bereits am Verarbeiten einzelner Passagen, Wortklang, Tonfall, Lautstärke und emotionale Schalleindrücke. Durch den Echoeffekt oder Wiederholung von Phrasen z. B. *»Knusper knusper, knäuschen! Wer knuspert an meinem Häuschen?«* haben Sie wesentliche Teile der Geschichte gespeichert. Viele Kinder können diese Geschichte und speziell diese Phrase sofort weitererzählen.

Wissen Sie, dass nur 20% von einer vorgelesenen Geschichte gespeichert werden? Wenn Sie dabei Bilder betrachten, verstärken Sie die Speicherkapazität auf satte 50%! Am besten werden Informationen im Zusammenhang mit starken Emotionen gespeichert. Erinnerungen können also am besten dann abgerufen werden, wenn sie mit möglichst vielfältigen Sinnesindrücken aufgenommen werden. [6]

Balance fürs Erinnern

Dr. Paul Dennison hat mit dieser Balance bereits vielen Menschen geholfen, ihr Erinnerungsvermögen zu verbessern. Riesen Anklang findet diese Arbeit bei Schülern,

die sich während der Schularbeiten und Prüfungen an das Gelernte erinnern wollen. Aber auch SeniorInnen finden diese Balance sehr hilfreich, um geistige und mentale Fitness zu erhalten.

Ich persönlich schätze diese Balance zur Stärkung meiner Erinnerung sehr! Damit rufe ich in meinem Gehirn Autostrecken und Stadtrouten auf, die ich nur einmal im Jahr habe und die deshalb sehr schnell in Vergessenheit geraten könnten. Ich spare mir dabei das manchmal nervige Navi im Auto und freue mich, wenn ich vollkommen „Autopilot“ einfach und sicher am Ziel angelangt bin.

Elefant spendet Ohren-Energie

Der Elefant ist eine Brain Gym® Bewegung, die Dr. Paul E. Dennison selbst entwickelt hat und einen wesentlichen Teil der Balance für das Hören darstellt. Die Namensgebung erklärt er im Buch „Brain Gym® - Das Lehrerhandbuch: Die Ohren eines Afrikanischen Elefanten machen etwa ein Drittel seiner gesamten Oberfläche aus und sein hervorragendes Hörvermögen ist wahrscheinlich mitverantwortlich für seine hoch entwickelte Intelligenz.

Was bewirkt der Elefant?

Diese Bewegung erleichtert das Drehen des Kopfes nach links und nach rechts und verbessert das Hören mit beiden Ohren. Seine Beobachtung und Erkenntnis: Beim stillen Lesen verspannt sich häufig die Nackenmuskulatur als Reaktion auf unbewusste Lippenbewegungen oder visuellen Stress. Das auditive Langzeit- wie auch das Kurzzeitgedächtnis hängen von der Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick ab. Jede Verbesserung der auditiven Aufmerksamkeit kommt daher auch dem Gedächtnis zu Gute. [7]

Wer diese Bewegung und 25 weitere Brain Gym® Bewegungen nach Dr. Paul E. Dennison genauer kennenlernen möchte und die Wirkung an sich erleben möchte, kann dazu das passende Seminar „Brain Gym 104“ besuchen. Dieses Seminar wurde erst 2018 konzipiert, ist seit 2019 weltweit buchbar und bildet der Einstieg in die neue Ausbildung zum lizenzierten „Brain Gym® 26 Movement Facilitator“. Nähere Information dazu lesen Sie auf der Website von Breakthroughs International: [8]

Quellenangaben:

- [1] www.alles-ueber-kinder.net 05/2019
- [2] Brain Gym® I und II –Balancen fürs tägliche Leben/Lehrunterlagen für Brain Gym I und II - VAK
- [3] <https://mymonk.de/5-gruende-auf-deine-innere-stimme-zu-hoeren> - 7. Mai 2019
- [4] Literaturhinweis: David Servan-Schreibers „Die Neue Medizin der Emotionen“
- [5] Dr. Antje Meyer Wissenschaftlerin für Psycholinguistik vom Max-Planck-Institut
- [6] <https://www.dasgehirn.info/denken/gedaechtnis/erinnern-mit-gefuehl> 07/05/2019
- [7] Literaturangabe: Brain Gym® - Das Lehrerhandbuch/Dr. Paul E. Dennison
- [8] <https://breakthroughsinternational.org/programs/the-brain-gym-program/licensing-requirements/>



© Maria Obermair

Anleitung „Elefant“

Drehen Sie vor dieser Brain Gym® Bewegung Ihren Kopf langsam nach links und dann langsam nach rechts und nehmen Sie dabei bewusst wahr, wie weit er sich drehen lässt und wie entspannt dabei Nacken und Schultern sind. Mit diesem kurzen Vor-Check können Sie positive Auswirkungen durch die Bewegung „Elefant“ erleben.

Stehen Sie aufrecht, hüftbreit und mit leicht gebeugten Knien. Ihr Gewicht auf beiden Beinen gleichschwer verteilt. Stellen Sie sich an der Wand gegenüber eine große Liegende Acht vor. Heben Sie einen Arm hoch und zielen Sie mit diesem Arm auf den Mittelpunkt der Liegenden Acht. Legen Sie nun Ihren Kopf auf diesen Arm, damit Wange und Ohr mit der Schulter „verklebt“ sind. Schauen Sie mit den Augen über die Hand hinweg und malen Sie langsam mit Ihrem Arm/Oberkörper 10 bis 15 Liegende Achten in die Luft. Dann entspannen und lockern Sie Ihren Arm und führen die Bewegung mit dem anderen Arm durch.

Wichtig: Bewegen Sie den Arm von der Mitte aus beginnend nach links oben, um eine Liegende Acht zu formen!

Nach der Bewegung „Elefant“ drehen Sie Ihren Kopf wieder langsam nach links, dann langsam nach rechts. Nehmen Sie wieder bewusst wahr, wie weit sich der Kopf nun drehen lässt und wie entspannt jetzt Nacken und Schultern sind. Durch diesen Nach-Check können Sie selbst wahrnehmen, wie entspannt und bewegungsfähig Ihre Muskeln im Nacken- und Schulterbereich im Vergleich mit zuvor sind. Der „Elefant“ fördert Entspannung und erweitert den Bewegungsraum zahlreicher Muskel im Hals-Nacken- und Schulterbereich.

Der „Elefant“ dient als Vorbereitung, um Hausaufgaben rascher, leichter UND richtig zu erledigen und hilft als Pausenbewegung zwischendurch, wenn Sie lange am Computer arbeiten. Diese einzigartige Bewegung fördert Ihre Aufmerksamkeit, Konzentration und Denkleistung.

*Ich wünsche Ihnen energiegeloves Hören,
Denken und Erinnern und damit
freudvolles Lernen!*

*Energereiche Grüße
Maria Obermair*



Maria Obermair
Gesundheits-, Schlaf-
und Wohlfühlexpertin,
Kinesiologin,
Buchautorin von
„Die perfekte Nacht“
Int. Fakultät von
Breakthroughs
International

Lehrtrainerin für Brain Gym®
und Edu Kinetetik

Kinesiologie Maria Obermair
Landstraße 16, 4020 Linz
T: 0676 795 0000 E: office@kinmo.at

www.kinmo.at
www.dieperfektenacht.at



**Heilpraktiker-
Akademie
Lindau**

Kinesiologie-Ausbildung

nach schweizerischem Standart,
OdA KT akkreditiert, Kosten werden individuell,
je nach Vorkenntnissen berechnet

Fortbildungen

Touch for Health Training-Workshop

10. – 16. Dezember 2019 · Kosten 890 €

Leitung: Dr. phil. Karin Friedrich

Voraussetzungen: Touch for Health 1 – 4
und wenn man TFH selbst unterrichten will:
50%iges Ausfüllen der zwei TFH-Arbeitsbücher
(zu beziehen über die IAK GmbH Freiburg),
bestandene TFH-Prüfung, Kosten 80 €
(findet am 1. Kurstag statt)

Schulmedizinische Kenntnisse

Start: 15.10.2019

Info / Anmeldung: **Heilpraktiker-Akademie Lindau**
Uferweg 11 · D-88131 Lindau-Insel
T 0049 8382 9113550 · lindau@lerninsel.net

www.heilpraktikerschule-lindau.de

Klassische Kinesiologie Ausbildung:

Brain Gym® Consultant/Instructor

Inklusive Diplomierte/r Kinesiologe/in



**Jede Lebenslage
meistern:
Innere Intelligenz,
Lernpotentiale und
Ressourcen nutzen**



**Menschen begleiten
bei Zielentwicklung:
Mit Zielen ist das
Leben positiv**



**Muskeltesten und
Noticing:
Unser Handwerkzeug,
um diverse Stressoren
aufzuspüren**



**Kinesiologische
Methoden: Sie
bereichern viele
Gesundheits- und
Sozialberufe**



**Am richtigen Weg sein:
Deutlich messbare
Erfolge, Energie und
Freude spüren**

Jahresausbildung: Start Herbst – Abschluss Sommer

Kinesiologie Maria Obermair e.U.
4020 Linz, Landstraße 16
+43 676 795 0000
office@kinmo.at
www.kinmo.at

kinmo_x.at
Kinesiologie Maria Obermair



MAGNESIUM und die Sache mit den Ohren

Redaktioneller Beitrag

Seltsam, was sich so im Kopf abspielt, ja in diesem Raum zwischen den Ohren. Wäre das Hören selbst nicht schon ein äußerst subtiler Prozess, so hören wir mitunter Dinge, die nicht aus unserer Umwelt stammen. Auf die innere Stimme hören, in sich selbst hineinhören können meditative oder angstausslösende Erfahrungen sein. Dem eigenen Herzschlag folgen oder dem Darm bei seiner Arbeit belauschen, ein plötzlich aufgetauchtes Lied aus vergangenen Zeiten, an all das haben wir uns gewöhnt, wenn erst einmal Stille geworden ist um uns herum. Dem äußeren Lärm können wir noch notdürftig mit Ohropax oder geräuschkompensierendem Lautsprechen entkommen, doch den inneren Prozessen? – Die können recht lästig bis unerträglich werden.

Zum Beispiel leiden Tinnitus-Betroffene unter ständigem Brummen, Klingeln oder Pfeifen im Ohr - eine sehr unangenehme Belastung, die ohne äußere Geräuschquelle entsteht. Bei vielen Menschen entwickeln sich daraus chronischen Beeinträchtigung wie Schlafstörungen, Angstzustände und in Folge psychische Erkrankungen.

Dass der Mineralstoff Magnesium vorbeugend oder unterstützend zur Heilung eines Hörsturzes eingesetzt werden kann legen neuere Studien nahe.

Was ist Tinnitus und wie entsteht er?

Unter dem Begriff „Tinnitus aurium“, kurz Tinnitus, versteht man ein dauerhaftes ein- oder beidseitiges auftretendes störendes Ohrgeräusch, das auf einer Beeinträchtigung der Hörfunktion beruht und nicht durch eine äußere Schallquelle verursacht wird. Akustische Halluzinationen oder das Hören von Stimmen werden nicht als Tinnitus bezeichnet, sie haben gewöhnlich einen anderen Ursprung. Grundsätzlich wird zwischen objektivem und subjektivem Tinnitus unterschieden:

Ein **objektiver Tinnitus** ist auch für den Untersucher mess- oder hörbar. Ursache ist eine körpereigene Schallquelle im Ohr oder im Nahbereich des Ohres. Dabei kann es sich zum Beispiel um Atemgeräusche, Strömungsgeräusche von Blutgefäßen, Verspannungen der Mittelohrmuskeln oder Öffnungsbewegungen der Ohrtrumpete, wie beim Gähnen handeln.

Ein **subjektiver Tinnitus** ist für den Untersuchenden nicht hör- und auch nicht messbar, er wird nur von den Betroffenen wahrgenommen. Die Störung liegt hier in den Informationsreizen im auditorischen System, die von den feinen Haarwurzeln im Innenohr über weitere Verarbeitungsstationen im Gehirn, die Oliva superior, die Colliculi inferiores und die Colliculi superiores im Hirnstamm sowie das Corpus geniculatum mediale im Diencephalon. Von dort führt die auditorische Bahn zur Hörrinde (auditorischer Cortex). Ursache sind oft starke Schalleinwirkungen (Knalltrauma, berufsbedingter chronischer Lärm), Entzündungen, Erkrankungen des Innenohres oder internistische Erkrankungen. Diese Form des Tinnitus ist zugleich auch die häufigste. Außerdem kann ein Tinnitus nach Ver-

laufsdauer (akut oder chronisch) und nach Begleitbefund (mit oder ohne Hörstörung) unterschieden werden.

WARUM Magnesium gegen Tinnitus helfen kann

Unser Gehör ist ein sensibles und besonders störanfälliges Organ. Tinnitus und Schwerhörigkeit nach Hörsturz oder Schalltrauma sind in der Bevölkerung weit verbreitet. Für die Therapie der irritierenden Ohrgeräusche gibt es vielfältige Ansätze, aber kaum gesicherte Behandlungsmethoden.

Es gibt jedoch einige Untersuchungen, die eine Wirkung von Magnesium zur Verhinderung von Hörschäden und auch für die therapeutische Anwendung bei Tinnitus nahelegen. So wird auch in der klinischen Praxis Magnesium bei Tinnitus und Hörsturz zusätzlich zu anderen Therapieoptionen eingesetzt. Besonders hilfreich erweisen sich Magnesiumgaben dann, wenn das Ohrgeräusch durch Hörsturz oder Schalltrauma entstanden ist.

WIE wirkt Magnesium bei Tinnitus?

Magnesiumionen sind in der Lage, die Barriere zwischen der Blutbahn und der Flüssigkeit in der Hörschnecke zu überwinden. In der Hörschnecke kann der Mineralstoff einen bestimmten Rezeptor auf der Zellmembran blockieren, sodass weniger Kalzium in die Zelle einströmt. Dadurch verringert sich die Zellschädigung an den Hörzellen im Innenohr. Außerdem wurde nachgewiesen, dass eine gesunde Magnesiumversorgung die Blutzirkulation im Innenohr verbessert. Dies kann Hörschäden zumindest teilweise vorbeugen. Deshalb wird Magnesium

zur Vorbeugung eines Hörsturzes bei stärkerer Lärmbelastung, wie etwa bei einem Konzertbesuch oder beim Schießsport, empfohlen. Durch ein Knalltrauma oder einen Hörsturz kann akuter Tinnitus ausgelöst werden. Bei Hörsturz mit akutem Tinnitus kann Magnesium als Infusion über die Vene gegeben werden.

In einer neueren Studie (Cevette et al. 2011) wurde 26 Betroffenen über einen Zeitraum von drei Monaten täglich 532 Milligramm Magnesium gegeben. Vor und nach der Einnahme wurden die Studienteilnehmer mittels validierter Tinnitus-Skalen überprüft. Die Ergebnisse deuten auf eine positive Wirkung von Magnesium beim akuten sowie beim chronischen Tinnitus hin.

Auch lange andauernder, emotionaler Stress kann Auslöser für Ohrgeräusche sein. Ursache dafür ist das Hormon Cortisol, das in Stresssituationen ausgeschüttet wird. Es bewirkt ein Zusammenziehen der Gefäße im Innenohr, wodurch dieses schlechter durchblutet wird. Die relaxierende neuromuskuläre Wirkung von Magnesium sorgt für eine Entspannung der Muskulatur im Innenohr, wodurch sich die Durchblutung verbessert und das Risiko für Hörschäden vermindert wird. Dauerhafter Stress führt auch zu einem verstärkten Abbau von Magnesium. In solcher Situation kann die Einnahme eines Magnesiumpräparates vielfach sinnvoll sein: Der erhöhte Bedarf wird leichter abgedeckt, durch die muskelentspannende Wirkung des Magnesiums gelingt die Stressbewältigung besser. Das zusätzliche Praktizieren stressabbauender körperlicher Techniken ist ergänzend äußerst hilfreich. Stressbedingtem Tinnitus und seinen Symptomen kann so wirksam vorgebeugt werden.

WELCHES Magnesium hilft bei Tinnitus?

Der Mineralstoff ist in Tablettenform, als Kautabletten, als Pulver, Granulate und Direktgranulate in unterschiedlichen Dosierungen im Handel. In der Wirkung unterscheiden sich die einzelnen Zubereitungen nicht, Unterschiede bestehen je nach Verbindung jedoch in der Resorptionszeit. Bei einem akuten Tinnitus kann der Arzt Magnesium auch als Infusionslösung über die Vene geben.

WIE LANGE sollte man Magnesium bei Tinnitus einnehmen?

Ob und wie lange die Einnahme eines Magnesiumpräparates zur Reduzierung eines chronischen Tinnitus oder zur Behandlung im Akutfall sinnvoll ist, sollte

immer der behandelnde Arzt entscheiden. Die empfohlene Einnahmedauer hängt unter anderem auch davon ab, ob bereits ein Magnesiummangel besteht. In diesem Fall dauert es einige Wochen, bis die körpereigenen Magnesiumspeicher wieder aufgefüllt sind.

EINNAHME und DOSIERUNG:

Zur Vorbeugung eines Tinnitus wie auch anderer gesundheitlicher Probleme, die durch einen Magnesiummangel entstehen können, ist es zunächst sinnvoll, auf einen

ausreichend hohen Magnesiumspiegel zu achten. Dazu eignet sich am besten eine magnesiumreiche, ausgewogene Ernährungsweise. In manchen Fällen ist auch die zusätzliche Einnahme eines Magnesiumpräparates hilfreich.

Zur Tinnitusvorbeugung wird häufig hochdosiertes Magnesium empfohlen. Obwohl bei gesunden Erwachsenen eine Überdosierung von Magnesium kaum zu negativen gesundheitlichen Folgen führt, sollte die ärztlich empfohlene und individuell festgelegte Dosierung immer eingehalten werden. Dosierungen bis 800 mg täglich werden gewöhnlich gut vertragen, da überschüssiges Magnesium über die Niere ausgeschieden wird. Bei Überschreitung dieser täglichen Höchstmenge können aber unangenehme Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Beschwerden und Durchfall auftreten.

Vorsicht geboten ist bei Personen, die unter einer Niereninsuffizienz oder einer anderen Erkrankung der Nieren leiden: Diese sollten Magnesiumpräparate nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt und ausschließlich in der empfohlenen Dosis zu sich nehmen, da sonst schwerwiegende Nebenwirkungen drohen.

Einen Magnesiummangel bei Tinnitus erkennen

Ein Magnesiummangel führt nicht zwingend zu einem Tinnitus, sondern begünstigt diesen lediglich - eine ausreichende Versorgung mit Magnesium kann folglich das Risiko für Hörschäden und das Auftreten eines Tinnitus vermindern.

Ist es nicht möglich, genügend Magnesium über die Nahrung aufzunehmen, kann alternativ ein Magnesiumpräparat eingenommen werden. Ob tatsächlich ein Mangel an dem wichtigen Mineralstoff besteht, lässt sich grundsätzlich anhand der Symptomatik und gegebenenfalls durch eine zusätzliche Untersuchung von Blut und Harn feststellen. Da Magnesium hauptsächlich im Knochengewebe gespeichert wird, ist ein Mangel im Blutplasma jedoch erst sehr spät nachweisbar. Um einem Magnesiummangel vorzubeugen, empfiehlt es sich, auf eine

ausgewogene Ernährung zu achten und magnesiumhaltige Lebensmittel in ausreichender Menge zu sich zu nehmen.

Magnesiumreiche Lebensmittel im Überblick:

- Sonnenblumenkerne (420 mg)
- Kakao (415 mg)
- Leinsamen (350 mg)
- Weizenkeime (250 mg)
- Sojabohnen (220 mg)
- Naturreis (157 mg)
- Hirse (170 mg)
- Mandeln (170 mg)
- Haferflocken (139 mg)
- Vollkornnudeln (ohne Ei) (130 mg)

(Der Anteil an Magnesium in Milligramm bezieht sich auf 100 Gramm des jeweiligen Nahrungsmittels.)

Wie wirken sich Kalium, Jod und Calcium auf Tinnitus aus?

Tinnitus ist ein Phänomen, das nur selten auf eine einzige Ursache zurückzuführen ist. Vielmehr können viele physische, psychische und Ernährungsfaktoren dazu beitragen, dass die belastenden Ohrgeräusche entstehen. Unter anderem wird die Beteiligung verschiedener Mineralstoffe am Geschehen diskutiert:

Kalium, Jod und Calcium scheinen auf die Entstehung des Tinnitus und andere Erkrankungen des Hörorganes einen gewissen Einfluss zu haben.

So sind die Haarzellen im Innenohr in ihrer Funktion behindert, wenn nicht genügend Kalium zur Verfügung steht. Calcium, das in der neuromuskulären Übertragung als Gegenspieler von Magnesium fungiert, spielt ebenso eine wichtige Rolle in der Signalübertragung und bei der Polarisierung- und Depolarisierung von Nervenzellen.

Ein Mangel oder Überschuss an diesem Mineralstoff kann daher ebenfalls zu Hörproblemen und anderen Gesundheitsstörungen führen.

Auch ein Zusammenhang mit Jod, das für die Funktion der Schilddrüse von Bedeutung ist, wird immer wieder diskutiert. Selbstverständlich ist es wichtig, auf eine ausreichende Versorgung mit diesen Stoffen zu achten. Es gibt auch keine Belege dafür, dass die gezielte Zufuhr dieser Mineralstoffe einem Tinnitus vorbeugen kann.

Quellen:

- Haupt H, Scheibe F. Preventive magnesium supplement protects the inner ear against noise-induced impairment of blood flow and oxygenation in the guinea pig. *Magnesium Res.* 2002 Mar;15(1-2):17-25.
- Cevette MJ, Barrs DM, Patel A, Conroy KP, Sydlowski S, Noble BN, Nelson GA, Stepanek J. Phase 2 study examining magnesium-dependent tinnitus. *Int Tinnitus J.* 2011;16(2):168-73.



CMD (Cranio-mandibuläre Dysfunktion) - häufig unerkannte Ursache für **OHRGERÄUSCHE**

Text: Barbara Schusta

Bei der **craniomandibulären Dysfunktion** handelt es sich um das „gestörte“ Zusammenspiel von Cranium (Schädel) und Mandibula (Unterkiefer). Da Schädel und Unterkiefer in den Kiefergelenken und in den Zähnen ihre Kontaktpunkte haben und zusätzlich durch Muskeln, Nerven und Faszien miteinander verbunden sind, umfasst die CMD sowohl Störungen in den Kiefergelenken, die oftmals durch einen „falschen“ Biss verursacht sind, als auch Fehlfunktionen in den neuromuskulären Strukturen. Symptome treten vor allem im Kiefer- und Gesichtsbereich auf, zeigen sich aber auch in sämtlichen anderen Teilen des Körpers. Der komplette Organismus kann aus der Bahn geraten.

Laut CMD-Spezialisten sind Kiefergelenkstörungen für mindestens 30 verschiedene Symptome zuständig. Während das Kiefergelenkknacken und nächtliches Zähneknirschen sowie Einschränkungen der Kieferöffnung wohl naheliegende Beschwerden sind, denken wir bei Ohrgeräuschen, Rückenschmerzen oder Knieproblemen eher weniger an den Kiefer.

Doch unser Kiefergelenk übt nicht nur Einfluss auf angrenzende Körperregionen, sondern auf den ganzen Organismus aus. Bedingt durch die verschiedenen Kommunikationswege im Körper, wie etwa die der muskulären und skelettalen Ebene, sind es vor allem die Nervenbahnen und Faszien die verschiedene Körperstrukturen miteinander verbinden.

Der **Trigeminus** (Drillingsnerv) versorgt mit seinen 3 Ästen vor allem die Gesichtregion sowie das Kiefergelenk und unsere Zähne und er ist mit dem Stammhirnkern der Hörregion verschaltet. Irritationen im Bereich des Kauorgans können so zu akustischen Fehlermeldungen sowie Ohrgeräuschen führen. Doch nicht nur das - selbst tiefsitzende Kreuzschmerzen können durch eine Irritation des Drillingsnervs ausgelöst werden, da er eine absteigende Nervenbahn bis hinab zu den Sakralwurzeln (Sakral = Kreuzbein) besitzt.

Auch eine sogenannte „**Okklusionsstörung**“ (Okklusion bezeichnet dabei die korrekte Stellung der Zähne des Ober- und Unterkiefers zueinander bei Kieferschluss) kann „muskulo-skelettale“ Kettenreaktionen bewirken. Schon bei einem zehntel Millimeter Abweichung von der normalen Bissposition reagieren Kaumuskel wie z. B. Masseter und Temporalis sowie die kurzen oberen Nackenmuskel mit einer einseitigen Verspannung und verdrehen so die obere Halswirbelsäule. Diese Verdrehungen pflanzen sich dann auf den gesamten Rücken fort. Man kann sich das so vorstellen, als würde man ein Handtuch an einem Ende drehen und sich die Bewegung bis an das andere Ende fortsetzt.

Der gegenseitige Einfluss von Kiefer und Ohren lässt sich nicht nur durch die lokale Nähe sondern auch entwicklungs-geschichtlich zurück verfolgen. So entstanden aus dem Kiefer des Knochenfisches die Gehörknöchelchen Hammer, Amboss und Steigbügel. Als Gehörknöchelchen bezeichnet man die drei gelenkig miteinander verbundenen Knochen in der Paukenhöhle, welche die Weiterleitung vom Schall im Trommelfell an das Innenohr ermöglichen und dabei den Schall mechanisch verstärken. Sie sind die kleinsten Knochen im menschlichen Körper.

Selbstverständlich ist bei Ohrgeräuschen der erste Weg immer zum HNO Hals-Nasen-Ohren Arzt. Doch eine Empfehlung lautet auch bei einem Kieferorthopäden einen Termin zum zusätzlichen Check zu vereinbaren. Es gibt auch Therapeuten die sich auf CMD spezialisiert haben und unterstützend kann eine R.E.S.E.T. Kieferentspannung wirken - eine sanfte ergänzende Methode welche die Kau- als auch die Kiefermuskulatur sanft entspannt. Sie finden Anwender der diese „Kieferbalance“ anbieten auf der Homepage des österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie.



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

KINESIOLOGISCHE ÜBUNG: Gleichgewichtspunkte



Im Rahmen der 26 Brain Gym® Übungen nach Dr. Paul E. Dennison gehören die Gleichgewichtspunkte zur Kategorie der Energieübungen.

Im Speziellen können die Gleichgewichtspunkte hilfreich sein

- ▶ für eine Verbesserung der Einschätzungs- und Entscheidungsfähigkeit.
- ▶ für das Wiedererkennen von Symbolen und Dingen (Rechtschreibung, Buchstaben, Mathematik).
- ▶ für eine Erleichterung von Bewegungen des Kiefers und des Schädels.
- ▶ bei Gleichgewichtsproblemen.
- ▶ für die Förderung der geistigen Wachheit und der Konzentrationsfähigkeit.
- ▶ bei Reisekrankheit oder Druck in den Ohren (bei Wechsel der Höhenlage).
- ▶ bei Wetterfühligkeit, Migräne, Kopfschmerzen, nach übermäßigem Alkoholenuss, für eine offene und aufnahmebereite Haltung, ...

ANLEITUNG: Lege zwei oder mehrere Finger der einen Hand in die leichte Vertiefung hinten am Warzenfortsatz (spitzer Knochen hinter dem Ohr) im Verlauf der Schädelbasis. Die andere Hand lege auf den Nabel und atme tief und entspannt. Halte die Punkte etwa 30 Sekunden lang und wechsele dann auf die andere Seite. Achte darauf, dass das Kinn entspannt und der Kopf in einer gerade ausgerichteten Position bleibt.

Mehr dazu erfährst du in den Brain Gym® Seminaren.

Alles Liebe und „Bleib in Balance“! - Sabine Seiter



Mag. Sabine Seiter
Lehrgangsleitung der
WIENER SCHULE FÜR KINESIOLOGIE,
Vorstandsmitglied des ÖBK
Kegelgasse 40/1/45, 1030 Wien
T: 0676 507 37 70
E: info@kinesiologieschule.at
www.kinesiologieschule.at



WIENER SCHULE FÜR KINESIOLOGIE

Ausbildungen nach Maß



kompakt • individuell

Diplomausbildung Kinesiologie

Touch for Health
Brain Gym® • Hyperton-X

Nächster Lehrgangstart:
23. - 24. November 2019 • Wien

11 Module berufsbegleitend

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

Infoabend:

16. Oktober 2019 • 18.00 Uhr
1140 Wien, Sampogasse 1

Information & Anmeldung:

Mag. Sabine Seiter
Tel.: 0676 507 37 70

info@kinesiologieschule.at

www.kinesiologieschule.at



Wenn verbale Informationen Stress verursach(t)en - "Kurzschluss" der Ohren

Text: Ulrike Icha

Wir erinnern uns: Das linke Ohr ist in erster Linie mit der rechten Gehirnhälfte verbunden, das rechte Ohr mit der linken.

"Nicht beide Hirnhälften sind für alles gleichermaßen zuständig. So ist die linke Hemisphäre spezialisiert auf viele - aber nicht alle - Sprachprozesse. Links wird etwa die motorische Sprachumsetzung gesteuert, für die tausende kleinster Muskelpartien angesprochen werden müssen. Auch für abstrakte Begriffe wie Freiheit oder Liebe ist überwiegend die linke Hirnhälfte zuständig. Unser Lexikon für konkrete Begriffe wie Laptop oder Kaffeetasse ist dagegen in beiden Gehirnhälften in etwa gleich gut repräsentiert. Und es gibt auch einige rechtshemisphärische Komponenten von Sprache, etwa die Sprachmelodie oder das Lesen zwischen den Zeilen." - erklärt Prof. Onur Güntürkün, Abteilung Biopsychologie der Universität Bochum. [1]

Eine der beiden Gehirnhälften ist meist "dominant". Beobachtungen haben gezeigt, dass es Menschen gibt, deren Qualität eher im analytischen Bereich liegt - zum Beispiel im Rechnen, im Zeitmanagement, in der Einhaltung von Strukturen ("Ich kann nur eins nach dem anderen machen!"). Wir ordnen diese Personen einfachheitshalber der "Linkshirn-Dominanz" zu und nennen solche Menschen umgangssprachlich "Linkshirnige".

Auf der anderen Seite gibt es Menschen, deren Qualitäten mehr in den kreativen Bereichen liegen - etwa in künstlerischen Tätigkeiten, im bildlichen Verständnis oder sie besitzen ein gutes Vermögen, den "Überblick" nicht zu verlieren, dabei ist ihnen aber Zeitmanagement nicht so wichtig. Diese Personen zählen wir wegen ihrer "Rechtshirn-Dominanz" zu den "Rechtshirnigen".

Studien zum Zweck der Feststellung, welches Ohr bzw. welche Gehirnhälfte die verschiedenen Geräusche bevorzugt wahrnehmen haben folgendes gezeigt: Bei fünf Wochen alten Babys zeigte sich eine eindeutige Bevorzugung des rechten Ohrs für Klänge. Im Falle gehörter Sprache zeigten 24 Stunden alte Säuglinge eine Reaktion im sprachverarbeitenden Areal in der linken Hemisphäre. Bei nicht-sprachlichen Geräuschen konnte eine vermehrte Gehirnaktivität in der rechten Hemisphäre gemessen werden.

Gordon Stokes und Daniel Whiteside, die Begründer der Kinesiologie-Richtung "Three in One Concepts" beschreiben in ihrem Lehrbuch ONE BRAIN, wie man bei einem Schulkind oder erwachsenen Menschen am leichtesten herausfinden kann, welche Gehirnhälfte am stärksten die Sprachfunktion verarbeitet:

"Die Möglichkeit besteht darin, eine Testperson gleichzeitig zwei verschiedene Wörter hören zu lassen, wobei ein Wort an das eine Ohr und das andere Wort an das andere Ohr gesendet wird.

Wenn nun mehrere Wortpaare hintereinander gesendet werden, können nicht mehr alle wiedergegeben werden. Bei den meisten Test werden die Rechtshänder die Worte wiedergeben können, welche an ihr rechtes Ohr gesendet wurde.

Dies scheint damit zu tun zu haben, dass Signale, die vom rechten Ohr aufgenommen wurden, obwohl sie in beide Gehirnhälften gesendet werden, vorzugsweise von der linken Gehirnhälfte verarbeitet werden, welche die Sprache kontrolliert. Menschen, bei denen die Sprachverarbeitung in der rechten Gehirnhälfte angesiedelt ist - was selbst bei Linkshändern sehr ungewöhnlich ist - geben viel deutlicher wieder, was ihr linkes Ohr gehört hat. Die rechte Gehirnhälfte scheint die auditiven Signale von Musik zu bevorzugen." [2]

Unabhängig davon, welche Gehirnhälfte ihre Dominanz bei der Verarbeitung von Tönen, Wörtern oder Geräuschen übernimmt, was uns Menschen alle gleichsam dominiert, ist das Bedürfnis nach: Sicherheit, Liebe, Überleben und die Kontrolle. Und diese Bedürfnisse wollen wir stressfrei behalten können - ohne Angst und Schmerz sowie ohne Angst vor dem Schmerz. Jede Bedrohung erzeugt Stress. Auch angeschrien zu werden, eine hasserfüllte oder bedrohliche Stimme zu hören oder etwas wahrzunehmen, was man nicht hören möchte oder etwas zu hören, was man nicht versteht, sind Stressoren, die Angst bereiten. Aus Selbstschutz greifen wir zu einem Mechanismus, diese Stressoren auszublenden: Wir "verschließen" unsere Ohren. Das ist wie taubwerden auf ein Stichwort hin. Wir nennen diesen automatischen Vorgang in der Kinesiologie (Three in One Concepts) "**Ohren-Kurzschluss**".

Die kinesiologische Balance: "Ohren-Kurzschluss"

Falls jemand an einem oder beiden Ohren schwerhörig ist, obwohl die ärztlichen Diagnosen allesamt ergeben haben, dass alles "in Ordnung" ist, könnte eine kinesiologische Balance Erleichterung im Bereich der Ohren bringen, sodass sich wieder Klarheit in der Wahrnehmung des Gehörten einstellt.

BEOBSACHTUNG:

Beobachten Sie bei Ihrem Gesprächspartner (bei Ihrem Klienten), ob er dazu neigt, Ihnen eines der Ohren bevorzugt zuwenden, um Sie besser zu verstehen.

HABEN SICH EIN ODER ZWEI OHREN "KURZGESCHLOSSEN"?:

Kinesiologischer Indikator-Muskeltest:

Lassen Sie die betroffene Person mit offenen Augen ihren Kopf nach *rechts* drehen und testen Sie dann den gewählten Indikatormuskel (z. B. Deltoideus anterior) in Kontraktion und Extension.

Wiederholen Sie den Vorgang, während Ihr Klient seinen Kopf nach *links* gedreht hält. Anschließend dreht der Klient den Kopf *geradeaus* und blickt nach vorne.

Nun lassen Sie den Klienten seine Augen schließen und wiederholen sie alle vorgenannten Tests.

Ein Indikatorwechsel in einer oder mehreren der drei Richtungen bedeutet, dass "kurzgeschlossene Ohren" ein Thema sind.

DIE KORREKTUR:

Bitten Sie Ihren Klienten, dass er sanft seine beiden Ohren massiert - von unten nach oben - beginnend am Ohrläppchen bis hinauf an den oberen Rand. Der äußere Ohrenrand (Helix) soll dabei in einer nach außen rollenden Bewegung massiert werden. Auch sollten die Bereiche in die Massage einbezogen werden, wo die Ohren angewachsen sind. Während der gesamten Massage hält der Klient seinen Kopf zuerst nach *rechts* gedreht, dann nach *links*, dann *geradeaus* - zuerst mit offenen und anschließend mit geschlossenen Augen.

Die Massage kann auch vom Kinesiologen durchgeführt werden, wenn es dem Klienten lieber ist oder wenn es ihm selbst etwa wegen Fingergelenkschmerzen nicht möglich ist. Dazu begeben Sie sich hinter den Klienten, der sich in bequemer, möglichst aufrechter Sitzhaltung befindet.



Foto: © buritora - fotolia.com

Bitten Sie den Klienten, dass er sich während der Korrektur vorstellt, wie er alles Gehörte deutlicher versteht.

NACHTESTEN:

Am Schluss testen Sie per Indikatormuskelttest noch mal alle Hörrichtungen aus. Wenn der Stress balanciert werden konnte, dann wird kein Indikatorwechsel stattfinden.

Testen Sie auch, ob der Klient die Ohrmassage zu Hause als "Festigungsübung" durchführen soll. Wenn ja, wie oft am Tag, wie viele Tage, ...?

ERLÄUTERUNGEN zur Balance:

Weshalb muss der Klient für die kinesiologische Austestung des "Ohren-Kurzschlusses" den Kopf drehen? - ganz einfach: Wir hatten schon als Säugling gelernt, den Kopf in die Richtung zu bewegen, aus der wir ein Geräusch wahrgenommen haben. Geräuschrichtung und Bewegungsrichtung des Kopfes sind untrennbar miteinander verbunden. Selbst wenn man unter Nackensteifheit leidet, wird bei einem Geräusch automatisch in der Muskulatur ein Impuls gesetzt, der uns zum Kopfdrehen veranlassen möchte.

Welche emotionale Themen können dem jeweiligen Ohr zugeordnet werden? Laut langjähriger Erfahrungen, Beobachtungen und Forschungen der beiden Urheber von Three in One Concepts betrifft -

Stress mit dem rechten Ohr

(linke Gehirnhälfte):

"Ich will etwas nicht hören." oder

"Ich höre etwas nicht, was ich hören will."

Stress mit dem linken Ohr

(rechte Gehirnhälfte):

"Ich höre nicht auf meine innere Stimme."

oder "Ich verleugne meine Kreativität."

[1] https://www.dasgehirn.info/aktuell/frage-an-das-gehirn/linke-und-rechte-hirnhaelfte-verschiedene-werter?gclid=Cj0KCQjw9pDpBRCKARIsAOzRzisRLYbExvjXMtyZnZJUqMEoWbfbh52xaMvktDrF_6wFc1LqGqo-Y30aArkyEALw_wcB - zugegriffen am 9.7.2019

[2] Gordon Stokes, Daniel Whitesied - One Brain, Leichter lernen durch Gehirnintegration, 7. Auflage 2001, VAK-Verlag, S. 82



Ulrike Icha

Kinesiologie
Three in Once Concepts,
Dunkelfeldmikroskopie
Ausbildungen und
Einzeltermine
Buchautorin

Tel.: 0680 218 52 15
ulrike.icha@utanet.at

Flurschützstr. 36/12/46, 1120 Wien
www.phoenixhealing.at



KÖRPERSPRACHE

auf die Ohren



von Stefan Verra
www.stefanverra.com

Text und Fotos wurden zur Verfügung gestellt von: Stefan Verra

„Körpersprache und hören? Geht's noch? Das hat doch wohl eher was mit Stimme zu tun.“ Moooment, geneigte Leserin, geneigter Leser. Natürlich wirkt die Stimme aufs Gehör. Allerdings: wie bekommt die Stimme ihren Ton, ihre Lautstärke, ihr Tempo? Natürlich über die Körperspannung. Machen Sie folgendes Selbstexperiment: beim nächsten Telefonat mit Ihrem Kind oder Freund, versetzen Sie sich in eine unglaublich euphorische Körperspannung. Arme nach oben gerissen, Augenbrauen nach oben, Mundwinkel nach oben, tanzen Sie am Boden. Und nun plaudern Sie weiter. Sie werden merken, Ihre Stimme geht nach oben, Sie werden schneller sprechen, Sie werden auch lauter sein. Und all das, weil Sie Ihre Körperspannung und Ihre Körperhaltung verändert haben.

Begeisterung ausstrahlen

Umgekehrt geht es natürlich auch: lassen Sie Arme, Kopf, Mundwinkel, Augenbrauen, Augenlider - lassen Sie einfach alles so lasch nach unten hängen. Kurz bevor Sie zusammenklappen würden. Ihre Stimme wird tiefer, langsamer und leiser klingen. (Übrigens, diese Haltung werden Sie brauchen um glaubwürdig am Telefon zu vermitteln: „Ich bin krank kann nicht in die Firma kommen.“ Wehe Sie tanzen da euphorisch rund ums Telefon rum.)

Wie Sie also sehen, erzeugt erst die Körpersprache die Stimme.

Hier ein konkreter Tipp: Wenn Sie Worte betonen wollen, sollten Sie mit einem kleinen Signal der Körpersprache beginnen. Die Stimme wird dann automatisch den richtigen, lebendigen Tonus übernehmen: heben Sie ganz einfach bei wichtigen Worten die Augenbrauen. Sie können das selbst beim lauten Lesen dieser zwei Worte machen: schon und mit mehr Energie sprechen. Der wichtige Effekt dabei ist: Sie hören sich nicht nur energetischer an, Ihr Ausdruck wird das auch deutlich unterstreichen.

Hohe Hacken und genagelte Schuhe

Wie Sie also im Alltag immer wieder erleben, ist es ja nicht so, dass wir einen Körper haben, der getrennt von seiner Stimme ist. Nein der Stimmapparat ist ein Teil des Körpers und damit der Körpersprache.

Die Körpersprache sendet natürlich vor allem an den visuellen Kanal d.h. an die Augen. Wir dürfen aber niemals vergessen, dass im Berufsleben die Körpersprache starke Signale mit großer Fernwirkung an unseren Gehörapparat, also an unsere Ohren schickt.

Wer mit genagelten Schuhen, oder mit dem ach so tollen Louboutins, mit hohen Hacken über die Holz- und Steinböden der Büroflure hämmert, hat damit schon ein deutliches Signal ausgesandt. Es ist vor allem ein Territorialsignal. Man stelle sich vor, im Urwald würde plötzlich der Boden erzittern, dann würde sich das ganze Neandertaler Dorf wohl einen großen Feind, zum Beispiel einen Gorilla, vorstellen. So in etwa wirkt es, wenn jemand auf diese Art geht. Gleich vorweg: das ist auch ein starkes Dominanzsignal. Deswegen erzittert der Boden üblicherweise auch mehr, wenn der Chef geht, als wenn die Putzkraft das tut. Und das Gefährliche daran ist, dass man es oft gar nicht so dominant und so Besitz ergreifend meint. Der Grund ist oft viel harmloser. Man fühlt sich in seinen eleganten Schuhen einfach wohl. Und genau da muss ich sie als Körpersprache-Experte daran erinnern: unsere Wirkung ist niemals eine Einbahnstraße. Wer sagt ich: Ich zieh nur das an, was mir gefällt, vergisst, dass alles was wir uns überziehen immer auch eine Wirkung auf die Anderen hat. Und eben das gilt für unser Schuhwerk. Wählen Sie es also so, dass Sie damit auch jene Wirkung erzielen, die Sie in dieser Situation erzielen wollen.



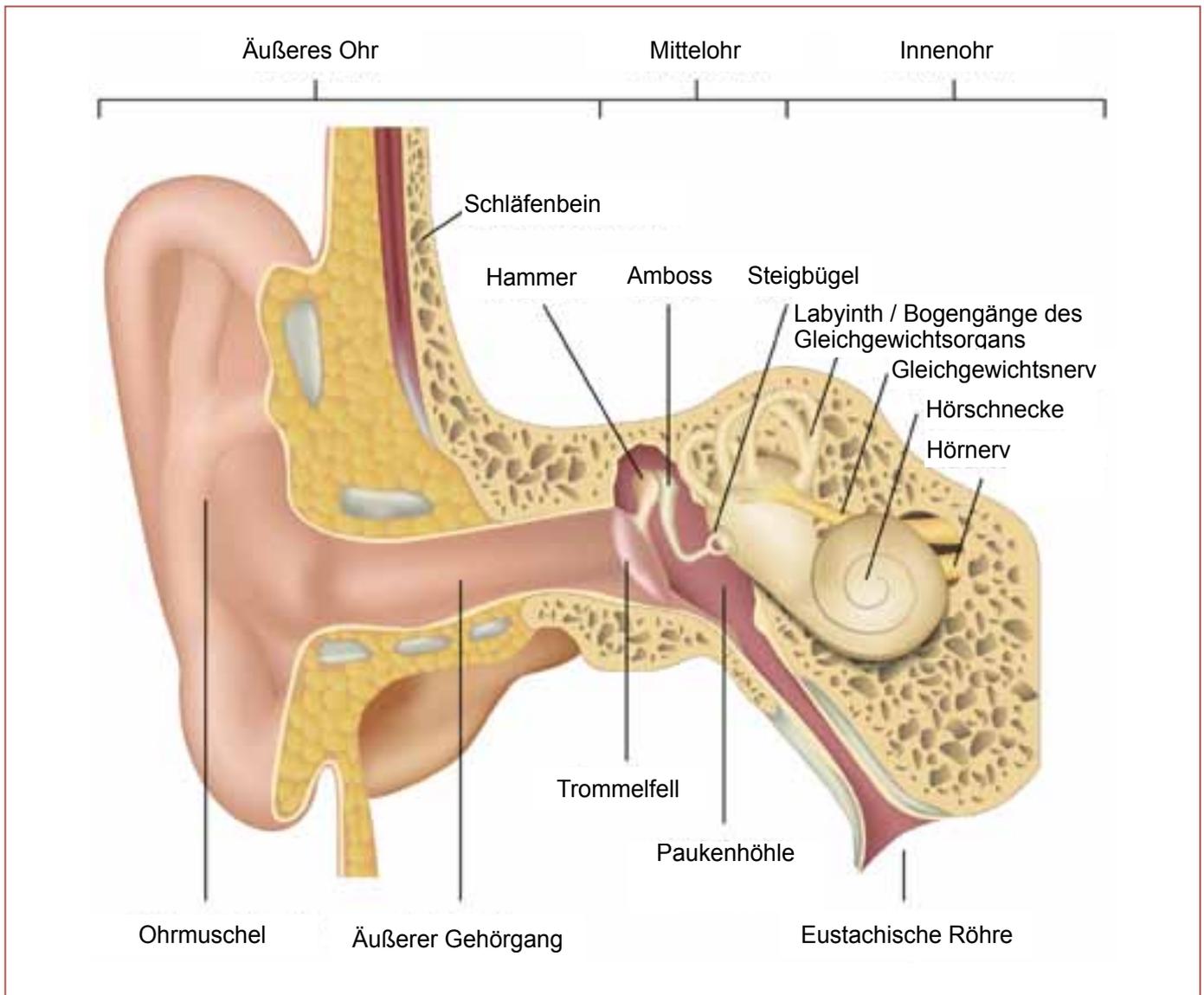
Zur Person

Stefan Verra ist einer der gefragtesten Körpersprache-Experten. Jährlich spricht er weltweit vor über 100.000 Menschen. Er ist Gastdozent an mehreren Universitäten und Universitätskliniken. Sein aktuelles Buch „Leithammel sind auch nur Menschen - Die Körpersprache der Mächtigen“ (Ariston) ist seit März im Handel.



DIE ENTGIFTUNG DER OHREN

Text: Dr. med. Josef Jonáš
(aus: "Spezielle Entgiftung III" -
Die Entgiftung in der Praxis
nach Dr. Josef Jonáš,
neu überarbeitet - 2019)



Das Ohr besteht aus drei Abschnitten: dem äußeren, dem Mittel- und dem Innenohr. Einige dienen als Gehörorgan, andere als Gehör- und Gleichgewichtsorgan. Das äußere Ohr beginnt bei der Ohrmuschel und setzt sich im Gehörgang und der Trommel fort. Die Vibration der Trommel überträgt sich auf die Knöchelchen im Mittelohr - Hammer, Amboss und Steigbügel, deren Aufgabe es ist, die Ohrtrommel mit einer weiteren Membran im inneren Ohr zu verbinden. Das Innenohr hat die Form einer Schnecke und wird daher auch so bezeichnet (Cochlea). Das Gleichgewichtsorgan befindet sich im Labyrinth. Das Mittelohr ist über die Eustachische Röhre mit der Nasenhöhle verbunden, die den Druck zwischen dem Mittelohr, also dem Bereich hinter der Trommel, und dem äußeren Umfeld ausgleicht. Kommt es zu einer Verstopfung der Eustachischen Röhre oder zu einer Vergrößerung der Mandeln am Eingang zur Eustachischen Röhre in der Nase, wird die Vibrationsfähigkeit der Trommel gestört.

Aus der Sicht der Entgiftung sind vor allem die Bereiche des Mittel- und Innenohrs interessant, da toxische Störungen dieser beiden sowohl zu Hör- wie auch zu Gleichgewichtsproblemen führen können. Im Mittelohr sind besonders im Kindesalter Infektionen zu finden. Diese sind üblicherweise bakteriellen Ursprungs. Im äußeren Ohr im Gehörgang treten manchmal Pilzinfektionen auf, die den typischen Charakter von Hautpilzen haben. Im inneren Ohr finden sich unterschiedlichste Toxine.

Das größte Problem stellen Schlacken dar, die sich sowohl im Mittel- wie auch im Innenohr aus Bakterientoxinen bilden. Etwas entferntere Probleme sind Entzündungen in der Nasenhöhle, Entzündungen der Mandeln und der Eustachischen Röhre. Diese können für ein Übergreifen der Infektion von der Nasenhöhle in das Mittelohr verantwortlich sein. Ein Teil der chronischen Entzündungen im Mittelohr wird jedoch oft von eigenen Infektionsherden im Mittelohr verursacht.

Das Mittelohr wird vom Funktionskreis der **Milz** beherrscht. Als näheres Bezugsorgan bietet sich hier der Dünndarm an, genauer gesagt, der Hüft darm (Ileum). Besteht dort eine Pilzbelastung, so ist im Rahmen einer ganzheitlichen medizinischen Therapie eine Entgiftung des Dünndarms durchzuführen.

Das Innenohr hingegen steht mit dem Funktionskreis der **Nieren** in Beziehung, weshalb eine Entgiftung dieses Funktionskreises vorzunehmen ist. Dazu zählt das ganze Nierengewebe inklusive dem *Plexus renalis*, ein Nervengeflecht, das die Nierenarterie in ihren proximalen Abschnitten (d. h. an den Abschnitten, die näher an ihrem Ursprung aus der Aorta gelegen sind) bedeckt.

Ohren und Nerven

Subjektive Probleme mit dem Ohr können auch einen entfernteren Ursprung haben, denn sein Nervensystem (Nervus vestibulocochlearis, früher: Nervus statoacusticus) ist mit dem Gehirn verbunden. Es setzt sich aus zwei Teilen zusammen:

Der *Nervus vestibularis* (staticus) ist der **Gleichgewichtsnerv**, der *Nervus cochlearis* (acusticus) der **Hörnerv**. Diese Nerven leiten Signale aus den jeweiligen Rezeptorgebieten im Innenohr zum Gehirn.

Auch weitere Kopfnerven, insbesondere der **Trigeminus** (Nervus trigeminus), zweigen Fasern für das Ohr ab und haben ihren Ursprung in Gehirnbereichen, etwa in der Brücke bzw. im Zwischenhirn.

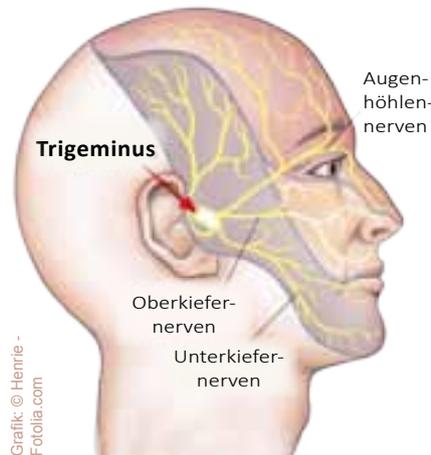


Abb.: die drei Äste des Trigeminus-Nervs

Subjektiv können Probleme mit dem Ohr auch aufgrund einer toxischen Belastung weiterer Nervenstrukturen, insbesondere bei Reizungen des Ohrastes des Halsnervengeflechts, entstehen. Aus diesem Geflecht, das zu den sogenannten peripheren Nerven zählt, also zu jenen Nerven, die zum **Leberfunktionskreis** gehören, zweigt ein Ast - der "**große Ohrnerv**" (Nervus auricularis magnus) - ab. Der Nervus auricularis magnus ist ein aus dem zweiten und dritten Halssegment (C2 und C3) des Rückenmarks entspringender sensibler Spinalnerv. Seine Ursprungsfasern bilden mit anderen Halsnerven das **Halsgeflecht** (Plexus cervicalis). Ein toxisch belastetes Halsgeflecht, was übrigens recht häufig vorkommt, kann subjektive Gehörprobleme verursachen. Bei einer Reizung dieses Zweigs können verschiedenen Geräuschen im Kopf entstehen, die dann über das Ohr wahrnehmbar sind (Tinnitus).

Es können allerdings auch andere Strukturen, insbesondere das Innenohr und der Gehörnerv, an der Entstehung von Ohrgeräuschen beteiligt sein.

Komplexe Entgiftung

Es ist offensichtlich, dass die Entgiftung des Gehörapparats nicht mit nur einem einzigen Heilmittel, Kräuterpräparat oder Vitalstoff bewältigbar ist, weil die einzelnen Organe in ihren Funktionen auf komplizierte Weise miteinander verbunden sind.

Zur energetischen Reinigung des Ohrs benötigen wir ein Präparat, das den Körper bei der Ausleitung von Schlacken im Mittelohr, der Schnecke und im Labyrinth unterstützt (z. B. Joalis auridren). Ferner sollte ein Mittel zur Anwendung kommen, das, den peripheren Nerv sowohl kopfseitig (Gehörnerv), als auch den großen Ohrnerv des Halsgeflechts entgiftet. (z. B. Joalis nerdren).

Selbstverständlich ist die Entgiftung der Bezugsorgane, also der Nieren und des Nierengeflechts sowie der Leber und des Lebergeflechts in die entgiftenden Maßnahmen miteinzubeziehen. (z. B. Joalis lebdren, Joalis niedren).

Auch die Reinigung des gesamten vegetativen Nervensystems kann die Hörqualität verbessern. Ebenso sollte die Milz inklusive ihrem Funktionskreis, der über den Dünndarm das Mittelohr beeinflusst, bei Bedarf gereinigt werden. (z. B. Joalis veliendren). Falls der Dünndarm mit Pilzen (Candida) belastet sein sollte, ist eine Darmsanierung eine wichtige Voraussetzung für den weiteren Heilungsverlauf.

Wir nehmen auch die Situation im Bereich der Mandeln wahr, denn die Mandeln bilden gemeinsam mit der Eustachischen Röhre einen Funktionskreis. In diesem Zusammenhang steht die Reinigung bzw. Entgiftung der Nasennebenhöhlen an erster Stelle. Denn auf diese Weise kann der Durchgang der Eustachischen Röhre freigelegt werden, wodurch der Funktionskreis grundlegend balanciert wird.

Wir dürfen auch nicht das Immunsystem vergessen, denn allergische Prozesse verursachen häufig Entzündungen in der Nasenhöhle, in den Mandeln sowie in der Eustachischen Röhre. Häufig sind dann allergische Symptome im äußeren Gehörgang wahrnehmbar. Zusätzlich entstehen meistens Allergien auf Hautpilze. Es treten jedoch auch Allergien auf andere Mikroorganismen auf, die ebenso für chronische entzündliche Prozesse verantwortlich gemacht werden können.

Eine physikalische Entgiftung der Ohren ist uns bis nicht bekannt.

Die Entgiftung ist keine Therapie!

Ich weise nachdrücklich darauf hin, dass eine Entgiftung nicht mit einer traditionellen Therapie verwechselt werden darf. Das Unterdrücken sowie das Beschleunigen von Entzündungen zählen meist zu den üblichen Therapiemaßnahmen, weshalb sie aber nicht zur ganzheitlichen Entgiftung gezählt werden dürfen.

Es ist jedoch manchmal sinnvoll, eine Therapie mit einer Entgiftung zu kombinieren.

Zur Beruhigung (Unterdrückung) einer akuten Entzündung des Mittelohrs wird häufig vom Schulmediziner Kortison oder ein Antibiotikum verschrieben. Aus der Pflanzenheilkunde kennen wir die äußere Anwendung von Zwiebel und Knoblauch.

Zu einer Beschleunigung von Entzündungen im Mittelohr kann unter anderem eine sogenannte indianische Ohrkerze verwendet werden. Sie ist ein langes Röhrchen, hergestellt aus Leinengewebe und Bienenwachs. Die Ohrkerze wird an einer Öffnung angezündet und die andere Seite wird an das Ohr gehalten. Anwender erklären die Wirkung damit, dass innerhalb der Ohrkerze ein "Sog" entsteht, mit dem eine Reinigung des äußeren und mittleren Ohrbereichs erreicht werden kann. Die Wirkung dieser Methode ist bislang nicht ganz geklärt und die Technik der indianischen Kerzen kann als im Grenzbereich zwischen der Naturheilkunde und der Entgiftung liegend angesehen werden.

Ich führe also nochmals aus, dass die Vorgehensweisen in der allgemeinen Medizin und in der Naturheilkunde nicht mit jenen der Entgiftungstechniken verwechselt werden dürfen. Bei der Entgiftung werden Gesundheitsprobleme nicht im therapeutischen Sinne geheilt, sondern es wird dem Organismus ermöglicht, sich der Toxine und Schlacken zu befreien, was zu einer Regenerierung und somit zur Rückkehr zum ursprünglichen Zustand verhilft.

Den Regenerierungsprozess an sich kann man mit der Entgiftung nicht beeinflussen. Zur Verbesserung seines Verlaufs können allerdings weitere Techniken und Vorgehensweisen angewendet werden, wie beispielsweise die Gabe verschiedener Vitamin-, Mineral- oder Kräuterpräparate, physikalische Prozeduren und eine Reihe weiterer Möglichkeiten. Der angeführte Entgiftungsvorgang ersetzt keinesfalls eine ärztliche Untersuchung.



Dr. med. Josef Jonáš

Ganzheitsmediziner in Prag,
Entwickler der Kontrollierten Innere
Reinigung (K.I.R. Joalis)
Orlická 2176/9, 130 00 PRAHA 3 - Vinohrady
Tel. č.: 00420/222 710 020
E-Mail: jonas.recepce@seznam.cz
www.joalis.at

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

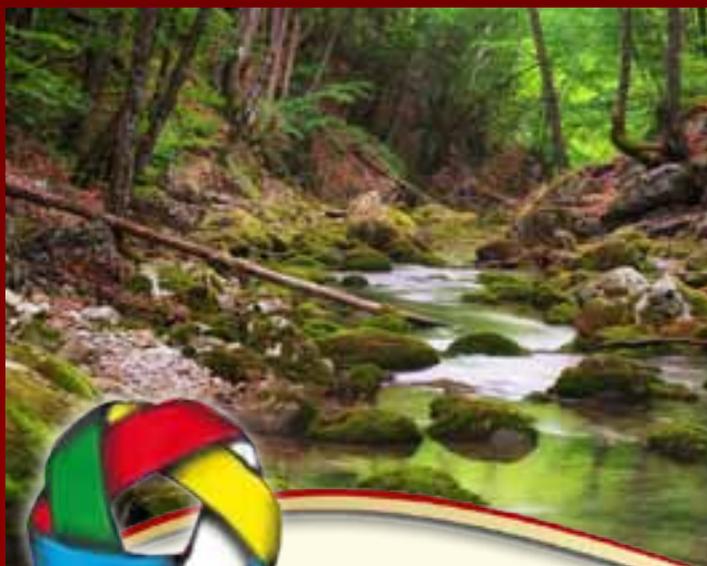
Dr. med. Josef Jonáš

Die Arbeit mit **JOALIS** Kräuterextrakten ersetzt auf keinen Fall einen Arztbesuch. Alle Symptome oder Krankheitsanzeichen müssen von einem Arzt abgeklärt werden. Wir behandeln als **JOALIS** Entgiftungsberater keine Krankheiten und keine Symptome, sondern wir suchen mit unseren Methoden nach Blockaden im Energiesystem, um diese dann sowohl energetisch, als auch mit **JOALIS** Produkten zu beseitigen. Dadurch können das Chi in den Meridianen und alle anderen feinstofflichen Energiesysteme wieder frei fließen. Das Immunsystem wird trainiert, und dadurch kann die Selbstheilung wieder in ihrer vollen Kraft wirken, um die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen.

JOALIS Produkte sind in Österreich als Nahrungsergänzung zugelassen.


Joalis
Spezialisten
finden Sie auf:
www.joalis.at

Dipl. Kinesiologie und JOALIS Entgiftungsberatung Vorträge und Ausbildungen in ganz Österreich



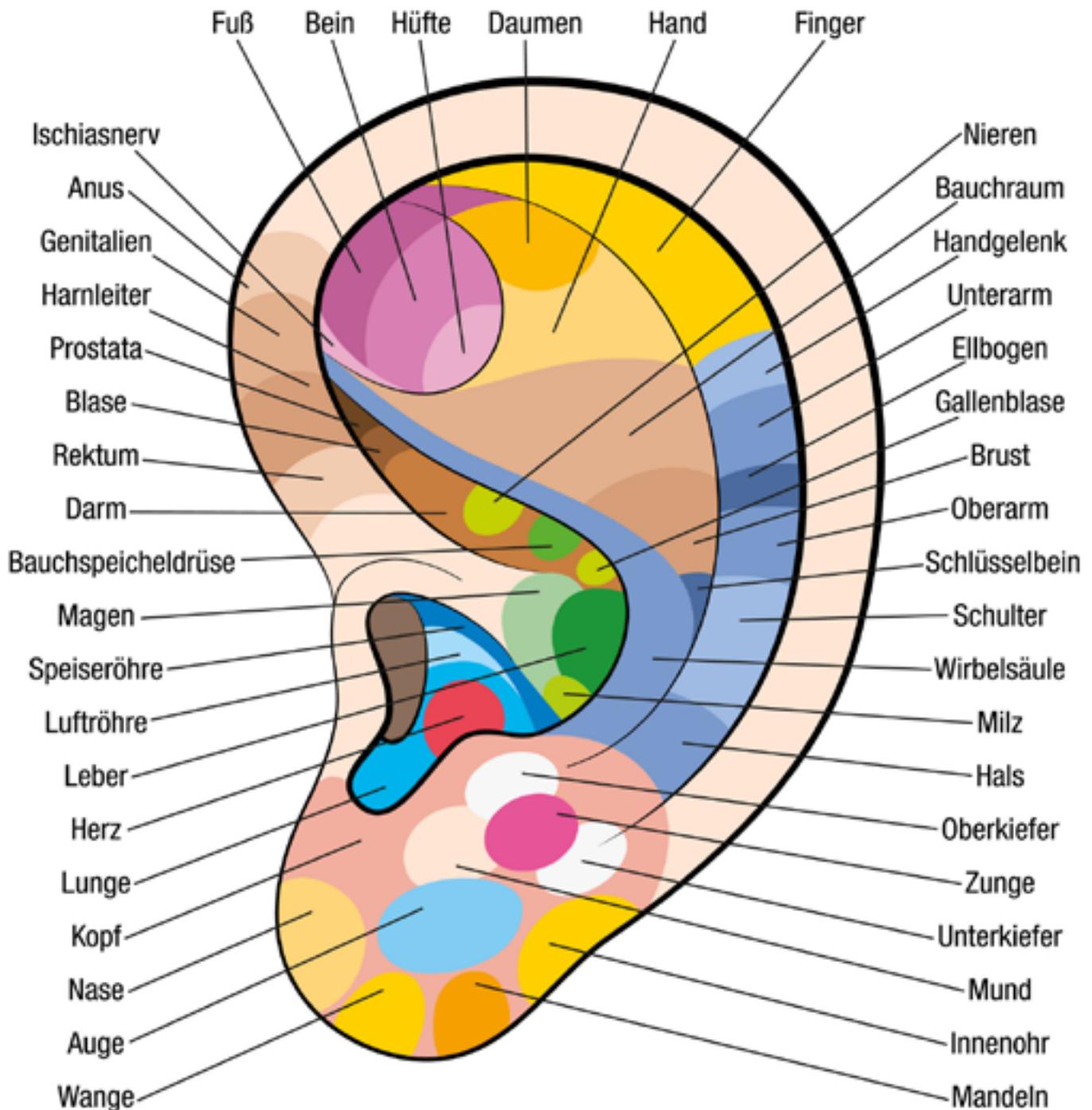
Hubert Hodeček

Kinesiologiezentrum **TEAM 13**

www.kinesiologiezentrum-team13.at



Die Reflexzonen des Ohres



Grafik: © Peter Hermes Furian - fotolia.com
Text: ÖBK-Redaktion

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist man der Ansicht, dass sich am ganzen Körper Punkte und Zonen befinden, die jeweils mit einem bestimmten Organ, Körperbereich, Wirbel oder Gelenk in Verbindung stehen. Mit dieser Erkenntnis wird die Akupunktur bereits seit Jahrhunderten für die Unterstützung von Heilungsprozessen genutzt.

Für den Hausgebrauch ist die Massage der Reflexzonen auf den Ohren eine einfache Methode, um kleinere Wehwehchen auszubalancieren oder eine ärztliche Therapie zu ergänzen oder auch, um vorbeugend dem Organismus etwas Gutes zu tun.

Anwendung: Wähle einen Punkt auf den Ohren, der sich beim Drücken empfindlich anfühlt. Drücke nun bei jedem Einatmen auf beiden Ohren im Bereich dieser Zone mit den Zeigefingern so fest auf diesen Punkt, dass du einen leichten "Schmerz" empfindest. Dabei kann mit dem Daumen von der anderen Seite der Ohrmuschel ein Gegendruck aufgebaut werden.

Beim Ausatmen den Druck lösen. Auf diese Weise soll der empfindliche Punkt etwa 30 Mal behandelt werden, bevor du den nächsten Punkt wählst. Meistens reichen 3 Akupunkturpunkte. Nach der Massage sollte sich der Körper 15 bis 20 Minuten entspannen können, um die Behandlung nachwirken zu lassen.

VOLL AUF DIE OHREN



Bild: © Sergey Nivens - Fotolia.com

Text: Stefanie Reinberger / Wissenschaftliche Betreuung: Prof. Dr. Eckhard Friauf - www.dasgehirn.info

Ob in der U-Bahn, im Café oder draußen auf der Straße - Lärm ist heutzutage allgegenwärtig. Doch der ständige akustische Begleiter stresst nicht nur und beeinträchtigt Gehör und Gesundheit. Er schädigt auch das Gehirn.

Herrlich, diese Ruhe! Wer die Gelegenheit hat, in die Wüste zu reisen, darf sich auf ein ganz besonderes Erlebnis freuen: Eine nie geahnte Stille – völlig ungewohnt für die Ohren. Denn der Alltag ist von einem permanenten Klangteppich geprägt: Straßenverkehr, ein vorbeiratternder Zug, Fluglärm, hier läuft ein Fernseher, dort plärrt ein Radio, überall Handy-Gequatsche, ein Hund bellt und am Nachbartisch schnattert eine Runde Rentnerinnen beim Kaffeeklatsch.

Der ständige Geräuschpegel ist keine Erfindung unserer Zeit. Bereits vom antiken Rom berichten historische Quellen, dass

ein fürchterlicher Krach geherrscht habe. Und dem Satiriker Juvenal (um 100 n. Chr.) nach zu urteilen, raubte er vielen Menschen den Schlaf – manche seien vom permanenten Krawall sogar so krank geworden, dass sie daran starben.

Krach macht krank

Damals wie heute gilt: Lärm ist eine Belastung, kann krank machen und die kognitive Leistung schmälern. Und er schädigt das Gehör. Knallt es ordentlich, weil etwa ein Silvesterkracher in der Nähe explodiert, so können aufgrund der Schall-

schwingungen die feinen Härchen der Haarsinneszellen im Innenohr (Stereozilien) umbiegen oder gar brechen. Weil die Stereozilien den Schall aufnehmen, so dass er schließlich als neuronales Signal an das Gehirn weitergeleitet werden kann, wird der Betroffene schwerhörig und hat meist ein leises Rauschen oder Pfeifen im Ohr. Mit etwas Glück richten sich die Härchen wieder auf und das Gehör erholt sich. Ist der Schaden größer oder wiederholt sich die Lärmbelastung ständig, wird das Problem jedoch dauerhaft.

Die **Schmerzschwelle für Lärm liegt zwischen 120 und 130 Dezibel (dB SPL)**.

Dann hält der Mensch sich instinktiv die Ohren zu. Aber bereits eine **Dauerbelastung von 85 Dezibel**, etwa von einer stark befahrenen Straße, hinterlässt Spuren im Gehör. Krach, das haben Wissenschaftler herausgefunden, schadet zudem der Gesundheit. Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzinfarkte, Magengeschwüre - sie alle können auf das Konto anhaltender Lärmbelastung gehen. So ist beispielsweise das Herzinfarktrisiko von Männern in lauterer Wohngebieten – mit einem Straßenlärm tagsüber von durchschnittlich mehr als 65 Dezibel – höher als das von Männern in ruhigeren Gegenden. Das zeigte eine Studie des Umweltbundesamtes von 2004. Und auch die Kleinsten sind bereits betroffen, wie die Mitarbeiter des Amtes in einer Studie aus dem Jahr 2009 erkannten: Kinder, deren Zimmer zu einer viel befahrenen Straße hinaus liegt, tendieren zu einem leicht erhöhten Blutdruck.

Der Grund: Lärm ist ein Stressor. Mehr als 90 Dezibel lösen eine Kampf- oder Fluchtreaktion aus. Der Körper schüttet vermehrt die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin aus und setzt Energiereserven frei. Wird es richtig laut, so ab 120 Dezibel, gesellt sich Cortisol hinzu - bei wachen Menschen. Bei Schlafenden stellt sich die Stressreaktion bereits viel früher ein, – mit Folgen für das Herzkreislaufsystem. So ergab eine Studie des Umweltbundesamtes aus dem Jahr 2003, dass Menschen, die nachts vor ihrem Schlafzimmerfenster einen mittleren Schallpegel von 55 Dezibel oder mehr ertragen müssen, ein fast doppelt so hohes Risiko für Bluthochdruck haben als diejenigen, bei denen der Lärmpegel unter 50 Dezibel lag.

Ohropax fürs Gehirn

Nicht alle Menschen sind gleichermaßen lärmempfindlich. US-Wissenschaftler der Harvard Medical School in Boston sind diesem Phänomen auf den Grund gegangen. Sie baten 12 Probanden zum Schlafen ins Labor. Sie stellten fest: Wie unbeeinträchtigt jemand schläft, scheint von der Zahl der so genannten Schlafspindeln abzuhängen. Das sind hochfrequente Wellenmuster im EEG, die das Gehirn beim Schlummern produziert. Je häufiger diese Schlafspindeln im EEG auftraten, desto weniger ließen sich die Probanden im Schlaf stören. Vermutlich spiegeln die Schlafspindeln eine Blockade zwischen Hörkortex und Thalamus wider. Die Schaltzentrale des Thalamus muss die akustische Information passieren, bevor sie im Hörkortex verarbeitet wird. Demnach wirken regelmäßige, rhythmische Schlafspindeln wie neurobiologische Ohrstöpsel.

Das Wichtigste in Kürze

- Lärm kann die Härchen der Haarsinneszellen zerstören und damit das Gehör schädigen.
- Permanenter Lärm macht krank. Als Stressor zieht er das Herz-Kreislauf-System in Mitleidenschaft.
- Krach beeinträchtigt die Gehirnentwicklung. Dabei ist gerade die Hörrinde betroffen.
- Auch kognitive Leistungen leiden unter permanenter Beschallung.



Stefanie Reinberger
promovierte Biologin,
freie Wissenschaftsjournalistin

www.dasgehirn.info



Quelle: <https://www.dasgehirn.info/wahrnehmen/hoeren/voll-auf-die-ohren>

Schalldruckpegel und Schalldruck: Von der Hörgrenze zur Schmerzgrenze

Situation bzw. Schallquelle	Entfernung von Schallquelle bzw. Messort	Schalldruck p	unbewerteter Schalldruckpegel Lp
Düsenflugzeug	30 m	630 Pa	150 dB
Gewehrschuss	1 m	200 Pa	140 dB
Schmerzschwelle	am Ohr	100 Pa	120 - 130 dB
Gehörschäden bei kurzfristiger Einwirkung	am Ohr	ab 20 Pa	120 dB
Kampfflugzeug	100 m	6,3 - 200 Pa	110 - 140 dB
Drucklufthammer / Diskothek	1 m	2 Pa	100 dB
Gehörschäden bei langfristiger Einwirkung	am Ohr	ab 360 mPh	85 dB
Hauptverkehrsstraße	10 m	200 - 630 mPh	80 - 90 dB
PKW	10 m	20 - 200 mPh	60 - 80 dB
Fernseher auf Zimmerlautstärke	1 m	20 mPh	60 dB
Sprechender Mensch (normale Unterhaltung)	1 m	2 - 20 mPh	40 - 60 dB
Sehr ruhiges Zimmer	am Ohr	200 - 630 µPa	20 - 30 dB
Blätterrauschen, ruhiges Atmen	am Ohr	63,2 µPa	10 dB
Hörschwelle bei 2 kHz	am Ohr	20 µPa	0 dB

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Schalldruckpegel>

Die Hörschwelle stellt die untere Begrenzung des Hörbereichs dar. Sie hängt von der jeweiligen Frequenz der Schallwellen ab. Bei einer Frequenz von 2 kHz - ein relativ hoher Ton - liegt die Hörschwelle bei einem Schalldruckpegel von null Dezibel (dB) bzw. einem Schalldruck von 20 Mikropascal (1 µPa = 1/1.000.000 Pa). Der Straßenverkehr kann beispielsweise zwischen 80 bis 90 Dezibel erreichen. Die obere Begrenzung - die akustische Schmerzschwelle - liegt zwischen 120 - 130 Dezibel.

Wasser kann Leben retten!

Text und Fotos: Maria Obermair

Richtig Wasser trinken ist eine sehr gute und einfache präventive Maßnahme zum Schutz unseres Herz-Kreislaufsystems und vieler anderer lebensnotwendigen Körperfunktionen. Neue Trinkgewohnheiten könnten unter Umständen Ihr Leben retten, speziell dann, wenn Sie zu wenig, zum falschen Zeitpunkt oder falsche Flüssigkeiten trinken. Denken Sie an erhöhte Sterblichkeitsrate beim Schneeschaukeln im Winter und an die zahlreichen Hitzetoten in den Sommermonaten.



25 Gründe, um klares Wasser zu trinken

Wasser ist die Hauptenergiequelle und erzeugt in jeder Körperzelle elektrische und magnetische Energie. [1]

Wasser ist das Hauptlösungsmittel für alle Vitamine, Mineralien und Spurenelemente aus den Nahrungsmitteln. [1]

Wasser belebt den Körper, im Besonderen jede Zelle für mehr Aktivität, Wohlbefinden und Leistungsvermögen.

Wasser energetisiert und aktiviert wichtige Bio-Energie für Vitalität in den Zellen.

Wasser nährt den gesamten Organismus und transportiert wichtige Nährstoffe und essentielle Substanzen aus der Nahrung.

Wasser gleicht den Flüssigkeitshaushalt relativ rasch aus im Vergleich zu anderen Flüssigkeiten.

Wasser leitet Toxine, Schadstoffe und Fremdstoffe ab.

Wasser unterstützt die Ausscheidung von Giften und eigener Körperabfallprodukte

Wasser kühlt und gleicht Körpertemperatur aus.

Wasser verbessert und beschleunigt Denkleistung und fördert Konzentration.

Wasser ist das Bindemittel, das die Zellstruktur zusammenhält. [1]

Wasser steigert die Leistungsfähigkeit des Immunsystems im Knochenmark. Es stärkt zudem die Immunabwehr gegen Krebs. [1]

Wasser hilft, dass die roten Blutkörperchen in der Lunge mehr Sauerstoff aufnehmen. [1]

Wasser ist das Hauptgleitmittel in den Gelenkspalten und erhält die Gelenke [1]

Wasser nährt die Bandscheiben zwischen den Wirbelkörpern, damit sie stoßdämpfende „Wasserkissen“ bleiben. [1]

Wasser reduziert das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall und verhindert Verstopfung von Arterien in Herz und Gehirn. [1]

Wasser reichert Nahrung mit Energie an. [1]

Wasser wird für die Bildung aller vom Gehirn produzierten Hormone (einschließlich dem Schlafhormon Melatonin) gebraucht. [1]

Wasser macht munter und hält mental und körperlich frisch und aktiv.

Wasser macht die Haut glatter und bremsst die Auswirkungen des Alterns. [1]

Wasser verleiht den Augen und Haaren Glanz und Schimmer.

Wasser vermindert prämenstruelle Schmerzen und Hitzewallungen. [1]

Wasser ist eine gute Möglichkeit, um abzunehmen. Trinken Sie Wasser, wenn Sie hungrig sind.

Wasser kann Ihr Suchtpotenzial von Koffein, Alkohol, Nikotin reduzieren. [1]

Wasser hilft, den mit Alterungsprozess verbundenen Gedächtnisschwund zu verhindern [1]

Ohne Wasser gibt es kein Leben!

Die nachstehende **21 Tage-Tabelle** unterstützt Sie, regelmäßig und zum richtigen Zeitpunkt Wasser zu trinken. Bitte bedenken Sie, dass der Mensch Wasser NICHT bevorraten kann. Er kann in Zeiten von Wassermangel NICHT auf Reserven zurückgreifen. Deshalb ist es wichtig, regelmäßig und über den ganzen Tag verteilt Wasser zu trinken.

Rechnen Sie jeweils 1 Glas mit 0,25 Liter für Schüler bzw. Erwachsene und 0,125 Liter für Kleinkinder.

Zeitpunkt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Zum Aufwachen																					
Zum Aufstehen																					
30 Minuten vor dem Frühstück																					
30 Minuten vor dem Mittagessen																					
30 Minuten vor dem Abendessen																					
Vor und nach Bewegung/ Sport oder Tätigkeiten i. Haushalt/Garten																					
Vor und nach Vollbad, Saunagang, Sonnenbad																					
Unmittelbar zum Schlafengehen																					

Gesund-Sein und Gesund-Bleiben

Der Arzt *Dr. med. Batmanghelidj* (1931 im Iran geboren) konnte während seiner dreijährigen politischen Gefangenschaft nachweisen, dass er Patienten bloß mit Wasser helfen konnte. Er überlebte seine Gefangenschaft nur durch seinen Einsatz als Gefängnisarzt. Er war auf einfachste Mittel angewiesen und konnte seine Patienten mangels Medikamenten lediglich mit Wasser behandeln. Er stellte fest, dass Wasser viele schmerzhafte, degenerative Krankheiten verhindern, lindern und sogar heilen kann. [2]

Seine Bücher wirken für Wenig-Trinker sehr motivierend. Erschienen sind unter anderem: „Sie sind nicht krank, Sie sind durstig“ [3] und „Wasser, die gesunde Lösung“. [4]

Wieviel Wasser ist richtig?

Es gibt viele Empfehlungen zur täglichen Flüssigkeitsmenge. Natürlich richtet sich diese nach Alter, Jahreszeit und Temperatur, aber auch nach Tagesaktivität und Gesundheitszustand.

Eine einfache Formel für gesunde Menschen: Nehmen Sie täglich pro 10 kg Körpergewicht 0,4 Liter Flüssigkeit auf. Wer sportlich aktiv ist, viel schwitzt oder einen Großteil der Arbeitszeit in geschlossenen Räumen verbringt, sollte sein tägliches Pensum auf 0,6 Liter pro 10 kg Gewicht erhöhen.

Zu dieser empfohlenen Flüssigkeitsmenge werden auch Flüssigkeiten aus der Nahrung gezählt. Zu den Ausnahmen zählen dabei Milch, Alkohol und koffeinhaltige Getränke.

Wasser ist nicht Wasser!

Menschen werden immer sensibler, wenn es um unser Trinkwasser geht. Viele trauen dem Trinkwasser nicht mehr. Kein Wunder, denn die Qualität vor 300 Jahren gibt es heute nicht mehr. Nur wenige Wasserquellen geben wirklich gutes Wasser in bester Qualität ab. Die Erde ist verschmutzt und damit das Wasser verunreinigt. 98% der im Wasser vorhandenen Schadstoffe kommen aus Industrie und Landwirtschaft. Zudem sind Rohre und Leitungen alt und geben diverse Stoffe ab, die im Wasser nichts zu suchen haben.

Basisches Wasser

Unser Körper besteht zu 70% aus Wasser. Wasser hat einen pH-Wert 7 - 7,6 und ist somit neutral bis basisch. Der Großteil unserer Körperflüssigkeiten ist Folge dessen leicht basisch, z. B. haben die Lymphe und unser Blut einen pH-Wert von ca. 7,4. Deshalb sollten wir das Körpermilieu natürlich (= basisch) belassen und den Körper vor Übersäuerung schützen. Das können wir tun, indem wir gutes natürliches Wasser trinken. Wer Limonaden, Säfte, Kaffee, prickelndes oder mildes Mineralwasser bzw. Alkohol trinkt, führt sich Flüssigkeiten mit einem pH-Wert unter 7 zu und trägt zur Übersäuerung des Körpers (= Azidose) und zu vielen Beschwerden der Übersäuerung bei.

pH-Werte von Flüssigkeiten:

- Trinkwasser pH-Wert 7 bis 8,5
- Mineralwasser pH-Wert 6
- Tee pH-Wert 5,5
- Kaffee pH-Wert 5
- Bier pH-Wert 4,5 bis 5
- Wein pH-Wert 4
- Apfel-, Orangensaft pH-Wert 3 bis 3,5
- Cola/Limonaden pH-Wert 2 bis 3

Vorsicht Übersäuerung

Wer wenig Wasser trinkt, trägt dazu bei, dass der Körper dehydriert ist. Wer Limos, Kaffee oder Säfte trinkt und Wasser meidet, fördert Übersäuerung und Verschlackung. Wer dauerhaft übersäuert ist, kann mit zunehmendem Alter mit gesundheitlichen Problemen im Bindegewebe, aber auch mit Enzymschwäche und Histaminaktivierung rechnen. [1]

Teures Flaschenwasser?

Viele kaufen Flaschenwasser. Aber ist dieses Wasser wirklich besser als das Wasser aus der Leitung? Leider nein. Im Flaschenwasser finden wir Weichmacher aus dem Kunststoff, der für den Körper eine hormonelle Belastung bedeutet. Der Energieverbrauch für Produktion und Transport der Flaschen sind enorm. Bleiben Sie lieber bei frischem Leitungswasser oder kaufen Sie, wenn nötig, einen guten Wasserfilter oder Wasser in Glasflaschen.

Hilfreiche Tipps

- Achten Sie auf regelmäßige Flüssigkeitszufuhr. Benützen Sie die Tabelle als Hilfestellung (= Stricherliste) bis Sie automatisch nach dem Wasserglas greifen und Ihre empfohlene Tagesmenge erreichen. Stellen Sie eine Wasserkaraffe sichtbar und leicht greifbar bereit. Nehmen Sie Trinkwasser in einer Glasflasche mit. Damit fällt Ihnen regelmäßiges Wassertrinken bestimmt leichter.
- Wenn Sie Leitungswasser trinken, lassen Sie zuerst in den Rohren abgestandenes Wasser in den Abfluss laufen. Frisches Wasser fühlt sich kühler an und ist garantiert schmackhafter. Wenn Sie die Gelegenheit haben, ersetzen Sie alte Rohre (Blei) durch neue Kunststoffrohre.
- Wer laues oder warmes Wasser trinken möchte, sollte frisches Leitungswasser kurz im Teekochoer erwärmen. Vermeiden Sie wegen der Keimgefahr warmes Trinkwasser aus dem Boiler oder Warmwasserspeicher!
- Wenn Sie in einer Gegend mit großen Landwirtschaften/Industrieanlagen wohnen, sollten Sie sich vielleicht für einen guten Wasserfilter entscheiden. Beachten Sie, dass nicht jeder Wasserfilter so ideal ist, wie er angepriesen wird. Viele Wasserfilter sind zwar günstig, aber Sie holen nicht nur Schadstoffe raus, sondern filtern auch wichtige und wertvolle Mineralstoffe, die der Körper dringend braucht! [5]
- Wenn Sie ab nun mehr als zuvor trinken, kann es sein, dass Sie vermehrten Harndrang spüren. Üblicherweise kann das Ihr Körper in einigen Tagen selbst regulieren. In der Eingewöhnungsphase hilft Ihnen dazu der Wasserverteil-Punkt ZG13.



© Maria Obermair

Aktivieren Sie ZG13 unmittelbar vor und nach dem Trinken

Wirkung Wasserverteil-Punkt ZG13

Stellen Sie sich vor, dass Ihre Körperzellen durch vermehrte Flüssigkeitszufuhr überfordert sind. In der Folge kommt das Getrunkene statt in die Zelle relativ rasch in Ihr Ausscheidungssystem. Das bedeutet, dass Sie ständig zur Toilette müssen und unter ständigem Harndrang leiden. Laut dtv-Atlas soll der Wasserverteil-Punkt ZG13 durch seine Aktivierung die Flüssigkeitsaufnahme in die Zellen wesentlich unterstützen. [6]

Anleitung „Wasserverteil-Punkt ZG13“

Lokalisieren Sie den Nabel und das untere Ende der Brustbeinspitze. Diese Strecke halbieren Sie. Der obere Teil wird nochmals halbiert. Genau diese Stelle wird ZG13 benannt. Aktivieren Sie den Wasserverteil-Punkt ZG13 durch kleine kreisende Bewegungen mit zwei Fingern und bei leichtem Druck. Stimulieren Sie diesen Punkt vor bzw. nach jedem Trinken etwa 20 Sekunden kurz.

Mögen Sie durch die Kraft des Wassers jeden Tag energievoll erleben und Ihrer Gesundheit und Wohlbefinden damit Gutes tun!

*Energereiche Grüße
Maria Obermair*



Maria Obermair
Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin,

Kinesiologin,
Buchautorin von
„Die perfekte Nacht“

Int. Fakultät von
Breakthroughs
International

Lehrtrainerin für Brain Gym®
und Edu Kinestetik

Kinesiologie Maria Obermair
Landstraße 16, 4020 Linz
T: 0676 795 0000 E: office@kinmo.at

www.kinmo.at
www.dieperfektenacht.at

Quellenangaben:

- [1] Dr. Markus Stöcher, Die Heilkraft des Wassers; 23.04.2015
- [2] <https://www.stadt-wien.at/gesundheit/ernaehrung/wassertrinken-gesund-durch-wasser>; 4.Juli 2019
- [3] Dr. med. Batmanghelidj: Sie sind nicht krank, Sie sind durstig, ISBN 978-3-86731-119-9; Freiburg, VAK-Verlag 2016
- [4] Dr. med. Batmanghelidj: Wasser, die gesunde Lösung, ISBN 978-3-924077-83-9; Freiburg, VAK-Verlag 2014
- [5] <https://www.kinesiologie-sanuslife.com>
- [6] Carl Herman Hempten, Akupunktur dtv-Atlas, ISBN-10: 9783423032322; dtv Verlagsgesellschaft; Auflage: Nachdruck (1999)



Rette sich wer kann!

Was können wir trotz fortschreitender Umweltzerstörung für unsere Gesundheit tun?

Dr. med. Dietrich Klinghardt
wieder in Wien
26. und 27. Oktober 2019

Dr. Klinghardt berichtet über aktuelle Umweltbelastungen und deren Auswirkungen auf uns. Welche Möglichkeiten hat jeder einzelne, trotzdem ein gesundes Leben zu führen? Praxisbeispiele und Live-Demonstrationen veranschaulichen die Lösungsansätze.

Nähere Informationen unter: www.team-drklinghardt.at

Wir können uns dem E-Smog und 5G nicht entziehen. Aber wir können uns durch Stärkung schützen



Die *Novis* Produkte von *Biopure.eu* erzeugen ein permanentes, rechtsdrehendes Torsionsfeld. Dieses den Organismus stärkende Torsionsfeld hebt die negativ wirkenden linksdrehenden Felder auf --> wir bleiben in unserer Kraft und physiologisch wichtige Prozesse, wie z.B. die Melatonin-Produktion der Epiphyse im Schlaf kann wieder ungestört ablaufen.

Wir sind am 26/27.10 bei der
„Rette sich wer kann“ Veranstaltung mit Dr. Klinghardt!

SCHUTZ VOR
E-SMOG
Be 5G Ready!

Schützen Sie sich...

- ...im gesamten Haus
- ...beim Telefonieren
- ...am Arbeitsplatz
- ...im Auto



www.biopure.eu

Biopure.eu



Der verschwiegene Faktor IMPFUNGEN

Text: Mag. Magdalena Stampfer

Es scheint, als wären Impfungen in der Allergieforschung ein Tabuthema. Egal wonach bei Allergien geforscht wird, das Thema Impfstoffe wird elegant ausgeblendet und damit die Möglichkeit, dass die heutzutage häufig verabreichten Impfungen irgendetwas mit dem rapiden Anstieg von Allergien zu tun haben könnten. Die Wirkung von Spannteppichen wird als wichtig erachtet, ob in einem Haushalt eher gesaugt oder gewischt wird, ob man als Haustier eine Katze oder einen Kanarienvogel besitzt – das alles wird in der Forschung untersucht und ernst genommen. Aluminium in Impfstoffen aber still und heimlich unter den (zuvor wahrscheinlich gesaugten) Teppich gekehrt.

Wir wissen, dass Aluminium die Immunantwort des Körpers in Richtung Th2 verschiebt und dass es einen Anstieg der Eosinophile im Blut sowie der IgE-Parameter zufolge hat. Wir wissen aber auch, dass genetisch vorbelastete Personen ein höheres Risiko aufweisen, durch Aluminium eine Allergie zu entwickeln. Das sollte Anreiz genug sein, sich noch intensiver mit diesem Stoff auseinanderzusetzen, da genau jene Bereiche des Immunsystems durch Aluminium aktiviert werden, die im Allergiegesehen relevant sind.

Auch wenn Aluminium-Adjuvantien bei der Entstehung von Allergien eine Vorreiterrolle spielen, so ist zu beachten, dass eine Injektion von Eiweißen das Immunsystem prinzipiell sensibilisieren kann. Das ist keine neue Erkenntnis, sondern seit über hundert Jahren bekannt. Bereits 1905 hatten zwei amerikanische Forscher, Rosenau und Anderson, in verschiedenen Tierversuchen gezeigt, dass es auch ohne die Zugabe von Gift wunderbar mit Milch, Serum, Ei oder Muskelextrakt funktioniert. Wie man Lebewesen erfolgreich eine Allergie verpassen und sogar zu einem anaphylaktischen Schock verhelfen kann, war schon damals klar.

Es ist vollkommen logisch, dass der Körper auf eine Injektion die Alarmglocken schrillen lässt und beim Zweitkontakt noch stärker reagiert. Evolutionsbiologisch gesehen stellt eine Injektion für den Körper ja eine Verletzung dar, wie sie von einem giftigen Insekt, Tier oder auch einem (Gift-) Pfeil kommen könnte. Da ist eine schnelle Reaktion überlebenswichtig, auch wenn ein anaphylaktischer Schock lebensgefährlich werden kann.

Abgesehen davon ist der Organismus nicht darauf programmiert, Nahrungsmittel über den Muskel oder über die Blutbahn aufzunehmen, sondern über den Verdauungstrakt. Dass das Immunsystem auf die injizierten Stoffe mit Panik reagiert, scheint nachvollziehbar, vor allem wenn es sich um Gifte handelt, die mit dabei sind. Ob es sich dabei um ein bakterielles Toxin oder ein chemisches Gift handelt, ist zwar nicht ganz egal, aber der darauffolgende Mechanismus ist ähnlich.

Neben den Viren oder Bakterien, gegen die geimpft wird, sind in Impfstoffen ja noch zusätzlich einige Allergene zu finden. Diese werden als Wirkverstärker und als Stabilisatoren beigefügt oder sind aufgrund des Produktionsprozesses nicht vermeidbar. Da nach einer Impfung ein Ansteigen des IgE-Werts im Blut häufig ist, wäre es keine schlechte Idee, sich die Allergene genauer anzusehen. Von Antibiotika, Gelatine, Hühnereiweiß, Kälberserum, Hefe bis hin zu Latex ist da so einiges dabei¹.

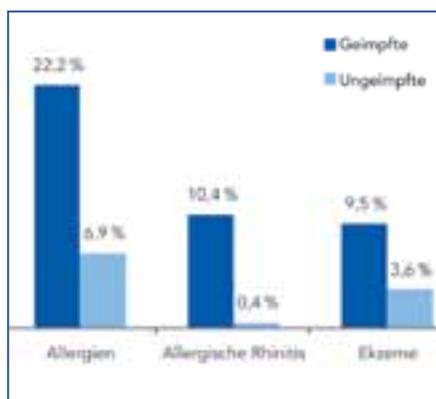
Ein ordentlich durchgeführter Vergleich mit großen Personengruppen „Geimpft vs. Ungeimpft“ scheint die Pharmaindustrie nicht zu interessieren, egal ob im Hinblick auf Allergien, das Auftreten von Krankheiten, gegen die geimpft wurde oder auch die Häufigkeit anderer Erkrankungen. Für solche Studien ist seltsamerweise kein Geld vorhanden. Die Pharmaindustrie versteckt sich hinter dem „Ethikargument“, das behauptet, dass man Kindern die Impfungen nicht verwehren dürfe und dass aus

diesem Grund eine solche Vergleichsstudie unethisch wäre. Die große Anzahl von ungeimpften Kindern, die es ohnehin gibt, wird dabei außer Acht gelassen. Impfstofftests, bei denen den Probanden statt eines tatsächlichen Placebos eine Lösung mit Aluminiumhydroxid gespritzt wird, sind aber anscheinend ethisch genug.

Wenn man will, findet man durchaus eine Menge ungeimpfter Kinder, auch im Vorzeige-Impfland USA. Damit ein Kind in den USA eine Schule besuchen kann, muss es auch geimpft sein, sonst wird ihm der Schulbesuch verwehrt. Ausnahmen wegen religiöser oder medizinischer Gründe werden selten gewährt. Ungeimpften bleibt meist nur noch die Möglichkeit des häuslichen Unterrichts, eine Option, die nicht selten in Anspruch genommen wird. Unter diesen sogenannten *homeschoolers* befinden viele ungeimpfte Kinder. Und genau diese Kinder wurden in einer im Frühjahr 2017 veröffentlichten Studie herangezogen². Der Vergleich zwischen geimpften und ungeimpften Kindern zwischen sechs und zwölf Jahren war somit möglich, wobei alle Kinder zuhause unterrichtet wurden.

Die Eltern der teilnehmenden Kinder erhielten umfangreiche Fragebögen zu akuten und chronischen Erkrankungen ihrer Sprösslinge und zum Impfstatus. Dieser wurde in „gänzlich ungeimpft“ (261 Kinder), „teilweise geimpft“ (208 Kinder) und „nach den öffentlichen Empfehlungen geimpft“ (197 Kinder) unterteilt. Als Geimpfte galten in der Studie sowohl die teilweise, als auch die vollständig geimpften. Auch wenn es sich dabei nur um eine Pilotstudie handelt, ist es der zahlenmäßig größte Vergleich, der bis jetzt zu dem Thema publiziert worden ist. Es ist den Forschern hoch anzurechnen, dass sie sich an ein so umstrittenes Thema herangewagt haben.

Die Studie zeigte, dass das Immunsystem der geimpften Kinder generell anfälliger war.



Vergleich zwischen geimpften und ungeimpften 6- bis 12-Jährigen in den USA

Zwar erkrankten die Geimpften erwartungsgemäß seltener an Windpocken (in den USA eine Pflichtimpfung) als die ungeimpften Kinder, doch Mittelohrentzündungen oder Lungenentzündungen kamen um ein Vielfaches häufiger vor. Bei der Allergiehäufigkeit zeigten sich auch große Unterschiede: 22,2 Prozent der Geimpften litten an Allergien, während nur 6,9 Prozent der Ungeimpften davon betroffen waren.

Diese Studie wurde in keinem großen Journal publiziert, „eine lange Geschichte“, wie mir der Autor versicherte. Auch in der größten medizinischen Datenbank namens Pubmed ist sie nicht zu finden. Überraschend ist das nicht, wenn man die Branche ein wenig kennt.

Das Geld für diese Untersuchung kam natürlich nicht von der Pharmaindustrie, sondern von einer karitativen Einrichtung, dem *Children's Medical Safety Research Institute*. Dieses finanziert sich durch private Spenden und beschäftigt sich mit Themen wie Aluminium, Autoimmunerkrankungen, neurologischen Störungen und Impfungen. So macht man sich nun wirklich nicht beliebt. Im wissenschaftlichen Beirat sitzen namhafte Wissenschaftler, unter anderem Dr. Rita Colwell, Dr. Yehuda Shoenfeld oder Dr. Christopher Shaw.

Kritik an der Studie ließ nicht lange auf sich warten: Die Anzahl der untersuchten Kinder mit ein paar hundert sei doch relativ klein. Ein weiterer Kritikpunkt war, dass Eltern von geimpften Kindern häufiger den Arzt aufsuchen und ihre Sprösslinge deshalb öfter eine Diagnose erhalten und demnach mehr Erkrankungen festgestellt werden. Dies wirke sich dann ungünstig auf die Gesundheitsstatistik der Geimpften aus. Warum Eltern von geimpften Kindern mit ihrem Nachwuchs häufiger zum Arzt gehen, wurde aber nicht hinterfragt. Einfach nur aus Langeweile? Meistens geht man zum Arzt, weil etwas nicht stimmt, das Kind erkrankt oder Schmerzen hat und nicht, weil man den Arzt so nett findet. Die Tatsache, dass geimpfte Kinder häufiger eine Arztpraxis aufsuchen mussten, spricht eigentlich schon Bände. Und die untersuchten Kinder waren zwischen sechs bis zwölf Jahre alt, das heißt, die üblichen Arzttermine wegen der Impfungen waren längst vorbei. So interessant die Ergebnisse waren, so sehr passten sie nicht ins offizielle Bild.

Das Thema Impfen ist sehr unangenehm. Auch Studien mit Versuchstieren in diesem Bereich sind selten und wenn es sie gibt, werden sie nicht an die große Glocke gehängt. Aus gutem Grund, wie sich zeigt. Eine sehr interessante Studie aus dem Jahr 2016 mit dem klingenden Titel

„Programmed vaccination may increase the prevalence of asthma and allergic diseases“³ ist nicht einfach zu ergattern. Normalerweise sind wissenschaftliche Artikel in größeren Bibliotheken über medizinische Datenbanken kostenlos abrufbar. Das ist jedoch bei dieser Studie nicht der Fall, denn diese ist seltsamerweise auf diesem Weg nicht einsehbar (auch nicht in Harvard). Man muss schon sehr wollen, wenn man sie lesen möchte und diesen Willen mit der Bezahlung von über 50 Dollar auch beweisen. Die Frage ist, wie viele Menschen das tun, wenn sie nicht gerade ein Buch über Allergien schreiben und der Ehemann seine Kreditkarte zuhause lässt.

Durch den Einkauf habe ich aber einiges erfahren. Erstens: Der Ehemann ist toll, weil er sich weder gewundert noch beschwert hat. Zweitens: Die Forscher wollten aufgrund der steigenden Anzahl an Allergikern, die seit der Einführung des verpflichtenden Impfprogramms in China beobachtet wurde, herausfinden, ob man diesen Allergiestieg in Zusammenhang mit den Impfungen bringen könnte. Also wurden Mäuse in drei Gruppen unterteilt. Die erste Mäusegruppe bekam die verpflichtenden Impfungen inklusive Ovalbumin gespritzt, die zweite nur Ovalbumin, die dritte fungierte als Kontrollgruppe. Ovalbumin ist ein Eiweiß, das in der Allergieforschung verwendet wird, um allergische Reaktionen hervorzurufen. Die Impfdosis wurde an das Gewicht der Mäuse angepasst, der Zeitplan des offiziellen Impfkalenders auf ein durchschnittliches Mäuseleben umgerechnet. Nach Verabreichung der vielen Injektionen wurden die kleinen Nager mit einem Ovalbuminspray besprüht. Dann wurden die Lungenfunktion und das Blut aller Mäuse getestet und siehe da: Die geimpften Mäuse zeigten die stärksten allergischen Reaktionen. Bei einem speziellen Lungentest, der auch bei Asthmatikern zur Messung der Überempfindlichkeit zur Anwendung kommt, schnitten die geimpften Mäuse deutlich schlechter ab. Auch die immunologischen Marker im Blut, die beim Allergiegeschehen eine Rolle spielen, wiesen bei den geimpften Mäusen die ungünstigsten Werte auf. Die Anzahl der Versuchstiere war zwar relativ klein, das Ergebnis aber doch ziemlich eindeutig. Doch auch beim Menschen ist dieser Zusammenhang längst dokumentiert, wie man am Beispiel Japans sehen kann. In den 1990er Jahren wurde dort ein massiver Anstieg von allergischen Reaktionen auf Gelatine beobachtet, bis hin zu lebensgefährlichen anaphylaktischen Schocks. Die Fälle häuften sich dermaßen, dass fieberhaft nach dem Faktor gesucht wurde, der in so kurzer Zeit eine so große Anzahl von Kindern auf Gelatine sensibilisiert

hatte. Die Forscher konnten als Ursache schließlich die damalige DTaP-Impfung (Diphtherie, Tetanus, Pertussis azellulär) identifizieren, die Gelatine als Stabilisator enthielt^{4,5}. Die Lösung bestand darin, Gelatine vollkommen aus diesen Impfstoffen zu entfernen⁶. Japan verwendet übrigens Impfstoffe aus heimischer Produktion und ist für seine strengen Kontrollen bekannt. Und auch dafür, dass die Kinder in Japan zu den gesündesten weltweit gehören⁷.

Impfungen weiterhin aus der Allergieforschung auszuschließen ist jedenfalls nicht zulässig und keineswegs wissenschaftlich. Denn die meisten Impfungen fallen in die ersten zwölf Lebensmonate eines Kindes, eine für das Immunsystem extrem sensible Zeit. Natürlich sind auch andere Faktoren mit im Spiel, aber wenn wir uns wundern, was das Immunsystem im ersten Lebensjahr durcheinander bringen könnte und Impfungen dabei nicht berücksichtigen, ist das nicht korrekt.

Untersuchungen mit einem ausgereiften Studiendesign wären notwendig, und nicht solche, bei denen von vornherein ein objektiv gültiges Ergebnis ausgeschlossen ist. Dass es dafür keine Gelder gibt, ist ein untragbarer Zustand, vor allem wenn man bedenkt, welche Studien in anderen Bereichen durchgeführt werden (siehe Kasten). Wenn so etwas möglich ist, dann muss eine tatsächliche Aufklärung der Rolle, die Impfungen in Bezug auf Allergien spielen, auch möglich sein. Wir sind es unseren Kindern und künftigen Generationen schuldig.

Top-3 der bahnbrechenden Erkenntnisse durch Studien – für diese gab es Forschungsgelder...

3. Gemeinsame Mahlzeiten sind gut für die Psyche

W. Sommer et al., *How about Lunch? Consequences of the Meal Context on Cognition and Emotion*, PLoS, 8(7), 2013.

2. Head-Banging vergrößert das Risiko von Nackenverletzungen

D. Patton, A. McIntosh, *Head and neck injury risks in heavy metal: head bangers stuck between rock and hard bass*, „British Medical Journal“, 337:a2825, 17. Dezember 2008 – ist online gratis verfügbar, sehr lesenswert auch die Schlussfolgerungen der Autoren, z.B. „only bang to every second beat“

Und mein absoluter Favorit:

1. Das Tragen von Socken über den Schuhen verringert das Rutsch-Risiko auf Eis

L. Parkin et al., *Preventing winter falls: a randomized controlled trial of novel intervention*, „New Zealand Medical Journal“ 122 (1298), 2009.

Quellen:

¹C. Grüber, R.A. Wood, Role of Vaccines, in: U. Wahn, H.A. Sampson: Allergy, Immunity and Tolerance in Early Childhood. First Steps of the Atopic March, 2016.

²A.R. Mawson, Pilot comparative study on the health of vaccinated and unvaccinated 6- to 12-year-old U.S. children, „Journal of Translational Science“, 3(3), 2017.

³J.L. Zhang et al., Programmed vaccination may increase the prevalence of asthma and allergic diseases, „American Journal of Rhinology and Allergy“, 30(4), 2016.

⁴M. Sakaguchi, S. Inouye, Systemic allergic reactions to gelatin induced in vaccines as a stabilizer, „Japanese Journal of Infectious Diseases“, 53(5), 2000.

⁵T. Nakayama et al., A clinical analysis of gelatin allergy and determination of its causal relationship to the previous administration of gelatin-containing acellular pertussis vaccine combined with diphtheria and tetanus toxoids, „The Journal of Allergy and Clinical Immunology“, 103 (2 Pt. 1), 1999.

⁶H. Kuno-Sakai, M. Kimura, Removal of gelatin from live vaccines and DTaP-an ultimate solution for vaccine-related gelatin allergy, „Biologicals“, 31(4), 2003.

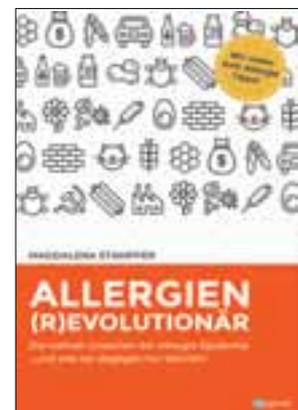
⁷C.J.L. Murray et al., Global, regional, and national disability-adjusted life years (DALYs) for 306 diseases and injuries and healthy life expectancy (HALE) for 188 countries, 1990–2013: quantifying the epidemiological transition, „The Lancet“, 386(10009), 2015.



Mag. Magdalena Stampfer
Kinesiologin
Entgiftungsmanagement
Autorin

Kontakt:
Hamerlingplatz 4/5
1080 Wien
T: 0664/450 36 06
E: mail@magdalenastampfer.at
www.magdalenastampfer.at

Buchempfehlung:



ALLERGIEN REVOLUTIONÄR.
DIE WAHREN URSACHEN DER
ALLERGIE-EPIDEMIE UND WAS WIR
DAGEGEN TUN KÖNNEN.
Autorin: Mag. Magdalena Stampfer
Verlag: Integrum

Kinesiologische Übung:



DIE "DENKMÜTZE"

Foto: © Y's harmony - fotolia.com

Die DENKMÜTZE ist eine der effizientesten kinesiologischen Übungen aus dem Brain Gym®-Programm und ist überall jederzeit leicht anwendbar. Die Denkmütze aktiviert Akupunkturpunkte und stimuliert die *Formatio reticularis*, ein Neuronennetzwerk im Hirnstamm. Innerhalb der *Formatio reticularis* finden sich funktionelle Steuerzentren. Jedes dieser Zentren ist mit einer bestimmten Funktion des Zentralnervensystems verknüpft. Die Aufgabe der *Formatio reticularis* ist, die verschiedenen Körperfunktionen zu regulieren und aufrecht zu erhalten - sogar bei Bewusstlosigkeit! Zu den Zentren zählen unter anderem: *das Atemzentrum, das Kreislaufzentrum, das Brechzentrum*. Des Weiteren unterstützt und reguliert sie die Steuerung von wichtigen Reflexen - zum Beispiel *den Schluckreflex, den Brechreflex, die Blasenkontrolle und Schutzreflexe (Abwehrbewegungen)*. Außerdem dient die *Formatio reticularis* dem „Gating“. (Unter Gating versteht man die Fähigkeit, Unwichtiges auszublenden, um sich auf das Wichtige konzentrieren zu können.)

AUSFÜHRUNG:

Beachte, dass während der Übung das Kiefergelenk locker ist.

1. Ziehe die Ränder deiner Ohren mit Daumen und Zeigefinger sanft von innen nach außen. Beginne oben und massiere am Ohrenrand entlang nach unten. Ziehe sanft an den Ohrläppchen.

2. Nun den Ohrenrand fest „wutzeln“, auch wenn es anfangs möglicherweise weh tut. (blockierte Akupunkturpunkte!)

3. Massiere kräftig den Bereich vor und hinter dem Ohr.

4. Specht: Klopfe nun ein paar Male kräftig um das Ohr herum - vor dem Ohr hoch und hinter dem Ohr hinunter.

Dauer: mindestens 5 x oder öfter

Ich wünsche viel Erfolg!

Ulli Icha

WAS WIR VON DER ÜBUNG ERWARTEN:

- ▶ Verbesserung des Hörvermögens
- ▶ Verbesserte Konzentration auf das Wichtigste
- ▶ Fähigkeit, unwichtige, störende Hintergrundgeräusche auszublenden (z. B. Straßenlärm)
- ▶ Verbesserte Kontrolle der Harnblasenentleerung
- ▶ Stabilisierung des Kreislaufes
- ▶ Regelmäßigere Atmung
- ▶ Verbesserung der Schluckreflexe

Quelle: Silvia Meixner, Ernst Tumpold – Kinder aufs Lernen vorbereiten im Kindergarten – Praxis-Arbeitsmappe für den Einsatz von EDU-Kinestetik Übungen - Neuer Breitschopf Verlag, 2. Auflage, 1994, ISBN: 3-7004-0968 – S. 81



Ulrike Icha
Kinesiologie, Ortho-Bionomy,
Dunkelfeldmikroskopie
Ausbildungen und Einzeltermine
Buchautorin

T: 0680 2185215 M: ulrike.icha@utanet.at
Flurschützstr. 36/12/46, 1120 Wien

www.phoenixhealing.at



Foto: © Andrea Danti - Fotolia.com

Hören

Text: Ursula Bencsics und Ursula Waldl

Der erste Sinn, den wir in der pränatalen Zeit, im Mutterleib, wahrnehmen, ist das Hören. Wir hören den Herzschlag und die Stimme der Mutter, die Darmgeräusche, und auch die Geräusche von außen sind schon wahrnehmbar für uns. Wir speichern diese Erfahrungen als positiv oder negativ ab. So wie der Mensch das eben macht.

Und es ist wahrscheinlich auch kein Zufall, dass im Ohr über 200 Akupunkturpunkte vorhanden sind und ca. 70 Punkte laufend in der Ohrakupressur verwendet werden. Und dass im Ohr auch das Bild des Embryos vorhanden ist. Das ist faszinierend und regt zum Experimentieren an.

Ich höre/lese, dass es Zeit ist für einen Impuls Artikel zum Thema HÖREN. Und immer, wenn ich mich auf was einlasse, höre ich auf die Impulse, die dann gerade da sind und ich sage so in mir drinnen das Wort „Hören“ - und ich höre in dem Moment das Lied des österreichischen Musikers Hubert von Goisern:

„Heast as net - wie die Zeit vergeht?“ Und dieses Musikstück begleitet mich weiter ... Ich mache mir während des Schreibens den Youtube-Kanal auf und höre ... und merke dabei, dass mich das Hören so einnimmt, dass ich das Ende des Liedes abwarten muss, bis ich weiterschreiben kann.

Das Lied berührt mich dermaßen, dass ich es jetzt ganz anders wahrnehme: die Frequenzen sind intensiver, vielschichtiger, ich höre Instrumente, die ich bis dato bei diesem Lied noch nicht gehört habe. Ich beginne meine Ohren zu massieren. ... Sofort wird das Lied noch lauter, aber feiner und weicher. Ich schließe die Augen,

spüre die Töne nun auch auf meiner Haut und habe das Gefühl, dass ich mit meiner Haut mithöre - besonders den Jodler hört meine Haut ganz genau.

Auf einmal ist das Lied zu Ende. Ich bemerke die Stille, sie tut mir gut, ich genieße sie, schließe wieder die Augen und bemerke, dass ich auch die Stille „höre“. ... Ich fahre mit dem Schreiben fort und bemerke erst jetzt, wie laut das Tippen auf dem Computer eigentlich ist.

In der Natur-Feld-Kinesiologie nimmt das HÖREN einen sehr wichtigen Teil des Vortests ein:

Hören als Grundbaustein für eine impulsorientierte Balance

Ist mein System fähig Impulse von „Außen“ zu hören? Kann ich dabei für mich – im Moment – wichtige und unwichtige Geräusche unterscheiden? Höre ich mit meinem ganzen Körper oder nur mit

einzelnen Teilen? Bin ich bereit **meine innere Stimme** zu hören – ihr zu folgen? Ist Hören ein neutraler Impuls für mich oder löst es reaktive Muster aus? Kann ich beide Aspekte des Hörens wahrnehmen – die Stille und auch das Geräusch?

Diese und ähnliche Aspekte stehen für uns „hinter dem Hörtest“ in unserem NFK Klartest. Ja und meistens ist bei der Ausführung des Klartests das Thema bereits „im Raum, im „Feld“ und bildet somit die Basisfokussierung für die einzelnen Klartest-Schritte. Hören ist so viel mehr als nur eine Folgereaktion von Schallwellen, die durch uns durch gehen. Hören schafft Verbindung.

Als erster Sinn macht er uns bereits im Mutterleib die Umgebung hörbar. Wir sind eingebunden in unsere Umgebung, jedoch auch abhängig von ihr. Das Gehörte kann leicht Stress in uns auslösen. Wie alles im Leben hat auch „Hören“ seine 2 Seiten.

Hören kann nur im JETZT erfolgen. Die Bedeutung jedoch, die ich dem Gehörten gebe, hallt nach - oft ein ganzes Leben lang. Hören ist nicht nur „Hören“. - Es enthält so viele Komponenten, so viele Faktoren spielt bei dieser „individuellen Übersetzung“ einfacher Schallwellen eine Rolle: der Klang der Stimme, die Betonung der Worte, die Geschwindigkeit der Mitteilung und nicht zuletzt die „innere Haltung“ der Person, die die Worte ausspricht. Genau an dieser Stelle wird **Hören eine Aktion des KONTAKTES**. Im Raum zwischen den Worten, den Lauten, den Menschen liegt das gesamte Wissen. Im Raum dazwischen tauschen wir uns aus - jenseits der Worte. Das so „Gehörte“ ist die Ursache jeglicher Interpretation. Bei jedem Austausch entsteht ein **„Feld“ zwischen Sender (Sprecher) und Empfänger (Hörer)**. In diesem „Raum“ erfolgt die Wahrnehmung jenseits des Verstandes, nämlich mit dem Herzen, mit unseren Wahrnehmungssensoren, mit unserer Intuition, wie immer du es nennen möchtest. Hier entstehen die Bilder und die Gefühle zu dem Gehörten und somit auch unsere Reaktion darauf - vollkommen unbewusst und jenseits unserer willentlichen Steuerung.

Der TAKT, der in uns individuell angelegt ist, bestimmt unsere Wahrnehmung. Ist das Gehörte in meinem „Takt“, meiner für mich stimmigen Geschwindigkeit? Fühlt es sich für mich von Anfang an „gut“ an - oder ist es fern meines Taktes? Fühle ich Stress oder Unbehagen?

Hinzu kommt, dass jeder von uns „taube Flecken“ besitzt. Das sind Bereiche, die wir einfach nicht hören, weil wir sie ausblenden, blockierende Glaubensmuster

dazu in uns tragen oder weil dadurch Erinnerungen in uns geweckt werden könnten, die wir lieber nicht wecken möchten. Auch das sind unbewusste Muster, die jedoch unser bewusstes Hören im Jetzt entscheidend beeinflussen können. Jeder von uns kennt das Argument unseres Gegenübers: „Ich habe es dir ganz deutlich gesagt - aber du hast es einfach nicht gehört!“

HÖREN ist ein umfangreicher Prozess, für den es Sinn macht, eine „Extrabalance“ auf dieses Thema zu machen. Ohne Erwartung, in NFK Haltung - beobachtend und frei für alles, was sich so zeigen und verändern darf.

Dazu ein kurzes Beispiel aus der Arbeit einer Natur-Feld-Kinesiologin:

Eine NFK-Balance mit dem Thema: ständigen Kommunikationskonflikte mit dem Partner. Bereits beim NFK-Vortest zeigt sich Stress auf das Hören. Und wir waren gerade im Wald unterwegs. ... Genau in diesem Moment machte sich ein Vogel laut bemerkbar. Frage der Kinesiologin: „Kannst du eine Verbindung sehen zwischen dem lauten Vogel und deiner Balance?“ Sofort konnte meine Klientin einen Zusammenhang erkennen. Die lauten Streitigkeiten ihrer Eltern und das laute Organ ihrer Mutter. Immer wiederkehrende Diskussionen in ihrer Kindheit. Ihr Wunsch war ESR und sie ging intensiv mit dem Vogelgeschrei in Verbindung. Als sie dann tief durchatmete und Entspannung verspürte, verstummte auch der Vogel. (eine typische Begegnung im Rahmen der Natur-Feld-Kinesiologie). Die restliche Balance bezog sich immer wieder auf das „Hören“. Die Rückmeldung der Klientin nach einigen Tagen war: „Diese Erkenntnis

ganz am Anfang der Balance hat so viel IN mir verändert. Jetzt habe ich das Gefühl, etwas Anderes zu hören, wenn ich mit meinem Partner kommuniziere.“

Das, was ich höre, ist selten das, was mein Gegenüber spricht! Und trotzdem richten sich alle meine Sensoren, meine Gefühle, mein Handeln nach dem, was ICH HÖRE. Deshalb ist die Frage wichtig: „Was hast du genau damit gemeint?“, um sich auf das Gegenüber und die Botschaft zwischen den Worten einzulassen.

Und noch bessere Klarheit kann eine Balance aufs HÖREN bringen.

Dein NFK Team: Ursula Bencsics, Ursula Waldl, Elisabeth Wieser

Ursula Bencsics und Ursula Waldl
Mitbegründerinnen und Lehrtrainerinnen
der Natur-Feld-Kinesiologie



Kontakt: v. Ursula Bencsics:
Industriestraße 24/4, 7400 Oberwart
T: 0664 36 78 104 E: bencsics@nfk.world

Kontakt: v. Ursula Waldl:
Lindenstraße 2a, 4540 Bad Hall
T: 0681 84 26 78 33 E: waldl@wapo.cc

www.nfk.world



Premium-Vitalpilze für Ihre Klienten

Nur bei uns profitieren Sie von BIO-Pilzpulver aus eigenem Anbau in Deutschland.



Fordern Sie jetzt kostenlos Ihr exklusives Therapeuten-Infopaket per Mail an: info@MycoVital.de

www.MycoVital.de



DIE INNERE STIMME - und wer spricht da noch?

Text: Christine Grabher

Bild: © ArtFamily - fotolia.com

„Da gibt es eine Stimme, die keine Worte benutzt: Höre ihr zu.“

Rumi

(1207 - 1273, persischer Sufi-Mystiker, Gelehrter und einer der bedeutendsten persischsprachigen Dichter des Mittelalters.)

Die innere Stimme, der Teil unserer Persönlichkeit, der tief im Bewusstsein verborgen ist, umfasst die Weisheit und das Wissen über die eigene Person. Die Stimme fungiert als Kompass und gibt uns Antworten auf die wesentlichen Fragen des Lebens. Sie hilft uns bei Grundsatzentscheidungen wie der Partnerwahl, beruflichen Veränderungen, bei der Selbstverwirklichung und dabei, alltägliche Entscheidungen zu treffen. Die innere Stimme wird oft auch Stimme des Herzens genannt, oder man spricht von Intuition und Bauchgefühl.

Jeder Mensch nimmt die innere Stimme ganz individuell wahr. Manche Menschen hören oder fühlen etwas, manche nehmen sie in Form von inneren Bildern wahr oder sie wissen einfach was richtig für sie ist. Diese Stimme drängt sich nicht auf, sie will entdeckt und gehört werden. In unserer lauten, vernetzten und digitalen Welt haben wir verlernt, mit ihr zu kommunizieren und sie tief in unserem Inneren vergraben.

Folgend stellt sich die Frage, warum wir nicht besser auf unsere innere Stimme hören, um richtige Entscheidungen zu treffen. Einige Gründe, die uns zu Entscheidungen verleiten, sind andere Stimmen in unserem Kopf, unser Verstand und selbst auferlegte Regeln und Glaubensmuster.

In dieser Situation agiert der Mensch im Modus: Autopilot. Dieser Modus ist ein inneres Steuerungssystem, welches uns Routinetätigkeiten automatisch ausführen lässt. (z. B. Morgenritual - Aufstehen, duschen, anziehen, frühstücken, zur Arbeit fahren). Unsere Arbeitsabläufe sind auch oft dieselben: Telefonieren, Mails schreiben und beantworten, Kundentermine wahrnehmen, Meetings.

Das systematische Handeln im Autopiloten kann dazu führen, dass wir unsere Bedürfnisse nach Ruhe und einer Erholungsphase nicht mehr wahrnehmen. Wir funktionieren und ignorieren die Alarmsignale unseres Körpers. Getrieben von auferlegten Glaubensmustern manövrieren wir schlussendlich ins Burnout.

Innere Antreiber können zum Beispiel Sätze sein - wie
Ich muss stark sein.
Ich muss noch mehr arbeiten.
Ich muss effizienter und schneller werden.
Ich muss freundlich und hilfsbereit sein.
Ich muss besser werden.
Ich muss ...

Diese und ähnliche Gedankenmuster führen früher oder später in den Zustand der Überforderung. Schon lange, bevor körperliche Symptome durch Stress entstehen, warnt uns unsere innere Stimme - doch solange sie durch andere Stimmen übertönt wird, nehmen wir sie nicht wahr. Achtsamkeit als Gegenpol zum Autopiloten kann uns helfen, die innere Stimme wieder zu entdecken.

Wo kommen nun diese Stimmen in unserem Kopf alle her?

Eine Reise in die Vergangenheit, speziell in unsere Kindheit, hilft uns zu verstehen, welche anderen Stimmen das Chaos in unserem Kopf verursachen. Verschiedene Ereignisse, Erziehung und Menschen prägen uns.

Da spricht dann vielleicht die Stimme der Eltern: *„Du kannst das nicht; Das macht man nicht; Sei still.“* Diese Sätze, die wir als Individuum über längere Zeit immer

wieder hören, verfehlen die Wirkung nicht. So kann es passieren, dass das Kind diese Sichtweisen und Glaubensmuster verinnerlicht und sie selber glaubt.

Wenn wir uns selbst beobachten, stellen wir fest, dass neben diesen von außen übernommenen Stimmen auch die eigenen Stimmen wie innerer Kritiker, Clown, Perfektionist, Kollegin, usw. zu uns sprechen. Da sagt vielleicht der innere Kritiker, der die Dinge negativ sieht: *„Das schaffst du nicht; Das geht sowieso schief.“* Auch die Eitelkeit, Lust, Wut, das Teufelchen und Andere haben etwas zu sagen. Jeder hat seine ganz individuellen Stimmen, die sich gerne vordrängen und mitreden wollen. Nicht verwunderlich, dass wir die wahre innere Stimme nicht mehr wahrnehmen können.

Erst, wenn wir durch achtsames Beobachten die Stimmen identifizieren und das Chaos ordnen, finden wir auch Zugang zur inneren Stimme.

Wie schaffen wir es, an die innere Stimme heranzukommen, ihr zu lauschen?

1. Gehen Sie in die Stille.

Nehmen sie sich ganz bewusst Zeit fürs Nichtstun. Gehen Sie in die Natur, meditieren Sie. Wichtig ist, dass Sie alleine sind und möglichst wenig tun. Auch Methoden, wie etwa Visualisierungen und Fantasiereisen, können helfen, die rechte Gehirnhälfte zu aktivieren und den Geist zur Ruhe zu bringen. Eine neutrale und nicht bewertende Haltung wirkt außerdem einladend auf die innere Stimme. Am sinnvollsten ist es, sich regelmäßig Zeit zu nehmen. Irgendwann hört das Geplapper im Kopf auf und Sie haben Kontakt zu Ihrer inneren Stimme.

2. Vergessen Sie die Meinung der Anderen.

Sie müssen es nicht jedem recht machen und sich nicht anpassen. Hören Sie auf sich selbst: auf das, was Sie fühlen und Sie wirklich wollen. Lassen Sie sich nicht fernsteuern. Schalten Sie ihren Autopiloten ab.

3. Nehmen Sie Ihre Körpersignale bewusst wahr.

Eine gute Verbindung zu Ihren Körperempfindungen und Gefühlen ist wichtig. Oft unterdrücken wir Gefühle, insbesondere jene, die wir als negativ empfinden. Lassen Sie alle Gefühle zu, ohne zu bewerten und diese zu vermeiden. Achten Sie darauf, was Ihr Körper gerade braucht. Wenn Sie müde sind, schlafen Sie; haben Sie Hunger, essen Sie; fühlen Sie sich in einer Situation nicht wohl, verändern Sie diese; sind Sie sich bewusst, dass es einen Grund hat, wenn Sie sich unwohl fühlen. Kümmern Sie sich um Ihr Wohlergehen.

4. Erkennen Sie die fremden Stimmen.

Beobachten Sie sich selbst, damit Sie die innere Stimme von den anderen unterscheiden lernen. Arbeiten Sie an sich selbst. Verändern Sie Ihre Glaubensmuster und identifizieren Sie ihre inneren Antreiber.

Dass Ihre wahre innere Stimme zu Ihnen spricht, merken Sie daran, dass es Ihnen gut geht, sie fühlen sich ruhig und entspannt. Sie wissen genau, was richtig ist. Ihr Handeln ist authentisch. Hören Sie auf Ihr Herz.

Leonardo da Vinci sagte:
„Das wahre Wissen kommt immer aus dem Herzen.“

Menschen, die auf ihre innere Stimme achten, nehmen sich selbst wichtig genug. Sie sind achtsam im Umgang mit sich und den Anderen, hören sich selber zu und können unterscheiden, welche Stimme zu ihnen spricht. Sie sind authentisch, selbstbewusst, vertrauenswürdig, standhaft und mitfühlend. Sie fühlen sich verwurzelt und verbunden mit ihren Mitmenschen und der Natur. Sie achten nicht nur auf ihre eigene Zufriedenheit, sondern möchten, dass es auch den Mitmenschen gut geht und diese ihren ganz eigenen Weg finden, mit sich im Einklang zu leben.

Unsere innere Stimme, die Stimme der Stille oder wie Rumi sagt, die Stimme, die keine Worte benutzt, sie ist jederzeit da und wartet nur darauf, gehört zu werden. Es lohnt sich, die Reise nach innen zu beginnen. Am besten ohne große Erwartungen. Offen für das was sich zeigt, mutig auch mal aus der Reihe zu tanzen und dankbar für die Vielfalt der Erfahrungen.

„Wenn du dein Leben nicht so lebst, wie deine innere Stimme es dir eingibt, bekämpfst du das Beste in dir und endest gespalten und von dir selbst um dein Glück betrogen.“

(Buddha)

*In diesem Sinne -
hören Sie auf Ihre innere Stimme!*

	Christine Grabher Kinesiologie Persönlichkeitsentwicklung Karriereplanung Kontakt: Staldenweg 2b 6890 Lustenau T: 0660 45 00 789 info@christinegrabher.com www.christinegrabher.com
---	--



Bild: © ylorzor - Fotolia.com

HÖREN - MEHR ALS NUR SCHALL UND SCHWINGUNG

Hören ist der schnellste Sinn und funktioniert mit wenig Input. Aus Schwingungen der Trommelfelle konstruiert das Gehirn eine reichhaltige akustische Welt. Geräusche, Sprache oder Musik verarbeitet es dabei unterschiedlich.

Text: Christian Wolf / Wissenschaftliche Betreuung: Prof. Manfred Kössl - www.dasgehirn.info

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Am Ufer eines Sees hat ein Kind vom Wasser her zwei schmale Kanäle gegraben – etwa einen Meter lang und einige Zentimeter breit. Die Wasseradern sind rund einen Meter voneinander entfernt und auf ihrer Oberfläche schwimmt jeweils ein kleines Boot, sanft gewogen von den Wellen des Sees. Sie selbst sitzen in der Mitte zwischen den Kanälen und haben eine Aufgabe: Allein anhand der schwankenden Miniboote sollen sie erschließen, was auf dem See los ist, wie viele Wasserfahrzeuge sich etwa darauf befinden und wo. Völlig unmöglich, werden Sie denken. Und doch halten Sie es für

selbstverständlich, dass Sie in einem Raum heraushorchen können, wo sich einzelne Sprecher befinden.

Beide Situationen sind durchaus vergleichbar: Auch beim Hören erhalten wir nur die Informationen der Trommelfelle im linken und rechten Ohr, die durch von menschlichen Stimmen erzeugte Schallwellen schwingen. Aus diesen Schwingungen vermag das Gehirn eine komplexe akustische Welt zu rekonstruieren. Und das Gehör informiert nicht nur darüber, wo sich eine Schallquelle befindet und ob es sich beispielsweise um einen Menschen oder eine laute Verkehrsstraße

handelt. Das Gehirn verarbeitet die unterschiedlichsten Schallinformationen, vom Rauschen der Blätter bis zur Stimme eines geliebten Menschen – und verknüpft sie mit Erfahrungswerten und Emotionen oder auch mit anderen Sinneseindrücken.

Beim Schall selbst handelt es sich physikalisch gesehen um nichts anderes als Schwankungen des Luftdrucks. Im Weltall ist es daher mucksmäuschenstill, denn im Vakuum gibt es keine Druckschwankungen. Effektiv laut Explosionen in Science-Fiction-Filmen sind also nur eine Erfindung Hollywoods.

Je nachdem, ob sich der Schall in langsamen oder schnellen Wellen bewegt, empfinden wir ihn als tiefen oder hohen Ton. Die Frequenz, ausgedrückt in Hertz (Hz), ist das Maß für die Anzahl der Schwingungen pro Sekunde. Das menschliche Ohr hört Frequenzen zwischen 20 und 20.000 Hz. Die Schreie der Fledermaus beispielsweise sind meist zu hoch, weshalb sie sich unserer Wahrnehmung entziehen.

Vom Außenohr zum Gehirn

Den Schall zu sammeln, ist die Aufgabe der Ohrmuschel des Außenohrs. Sie bildet eine Art Trichter und leitet die Schwingungen in den Gehörgang, von wo aus sie ins Mittelohr gelangen. Schallwellen treffen am Ende des Gehörgangs auf das Trommelfell und lenken es aus, so dass dieses seinerseits die drei Gehörknöchelchen in Schwingung versetzt. Die Hörschnecke, die Cochlea im Innenohr, wandelt den mechanischen Input schließlich in neuronale Impulse um, die dann die Hörbahn entlangrasen. Das Signal wird auf diesem Weg zu verschiedenen Kernen im Hirnstamm geleitet - eine Art Verteilerstation, von der aus parallele Signalwege verlaufen. Ziemlich am Ende der Hörbahn projiziert der Thalamus die Information in die primäre Hörrinde im Schläfenlappen. Diesem „Hörzentrum“ haben wir es vor allem zu verdanken, dass wir die akustische Vielfalt der Welt überhaupt bewusst wahrnehmen.

Doch was macht den kleinen, aber entscheidenden Unterschied aus, ob die Neuronen im Oberstübchen gerade einen Beatles-Song oder Liebesschwüre des Partners verarbeiten? Jeweils unterschiedliche Gruppen von Neuronen in der Hörrinde sprechen auf verschiedene Frequenzen an. Und Geräusche haben jeweils ein ganz charakteristisches Frequenzspektrum. Die menschliche Sprache beispielsweise bewegt sich im Bereich von 80 Hz bis 12 kHz. Und während Musik oder Hintergrundgeräusche ein Gemisch aus verschiedenen Frequenzen darstellen, besitzt jede Stimme ihre typische Frequenz. Das nutzt die Hörrinde quasi zum Vorsortieren: Sie unterscheidet menschliche Worte von anderen akustischen Quellen und leitet solche Information an andere Neuronengruppen und Hirnareale weiter, als das Dröhnen eines Presslufthammers oder den Klang einer Beethoven-Sonate.

Gerade das Beispiel Musik zeigt, wie vielfältig unser Denkorgan Töne verarbeitet. Lauschen wir einer Melodie, so stellt der Hörcortex nur die Eingangsstelle für die Informationen dar. Darüber hinaus treten

dann viele weitere Gehirnareale in Aktion, die Erfahrungen und Assoziationen verarbeiten. Welche das sind und in welchem Maße, ist individuell verschieden. Lauschen wir etwa einem Streichquartett, verknüpft das Hirn die akustische Information auch mit dem optischen Bild von Geigern und Cellisten, das wir im Gedächtnis gespeichert haben, sowie mit Emotionen und Erinnerungen, die wir mit der Musik verbinden. Kein Wunder also, wenn Musik einem wohlige Schauer über den Rücken laufen lässt oder Tränen in die Augen treibt, oder Teenager beim Konzert ihrer Lieblingsband überschäumen vor Glück.

Doch das Hören ist nicht nur zum Vergnügen da, sondern hat ganz praktische, teilweise überlebenswichtige Bedeutung für Mensch und Tier. Ohne das Knacken eines Asts zu hören, das ein Fressfeind in der Nähe verursacht, würde es so manchem Lebewesen schlecht ergehen. Und auch damit wir nicht buchstäblich unter die Räder eines Autos geraten, müssen wir Schall orten. Hierfür greift das Gehör auf einen Trick zurück: Es wertet bei hohen Tönen die Differenz der Intensität aus, mit der das Geräusch an beiden Ohren ankommt. Bei tiefen Frequenzen kalkuliert es die Zeitdifferenz mit ein, die der Schall beansprucht, um das von der Reizquelle weiter entfernte Ohr zu erreichen.

Das Wichtigste in Kürze

- Das Gehör konstruiert aus minimalem mechanischen Input die komplexe Welt des Akustischen.
- Die Ohrmuschel sammelt Schallschwingungen, die vom Außenohr ins Mittelohr gelangen. Schallwellen lenken am Ende des Gehörgangs das Trommelfell aus, das wiederum Gehörknöchelchen in Schwingung versetzt. Die Hörschnecke im Innenohr wandelt dieses mechanische Ereignis in neuronale Impulse um, die dann die Hörbahn entlangrasen und letztlich in die Hörrinde gelangen
- Unterschiedliche Gruppen von Neuronen verarbeiten hohe und tiefe Frequenzen und so können bloße Geräusche, Musik und Sprache unterschieden werden.



Dr. Christian Wolf
Dr. phil Philosophie,
freier Wissenschaftsjournalist

www.dasgehirn.info

dasgehirn.info

Der Beginn der KOPFHÖRER

Bis jetzt wurde der eigentliche Erfinder des Kopfhörers nicht eindeutig festgestellt. Seit der Erfindung der Telefonie wurden kopfhörerähnliche Geräte verwendet. So ist unter anderem das Telefon von *Alexander Graham Bell* (1847 - 1922) bereits mit einem "Kopfhörer" ausgestattet, der allerdings gleichzeitig auch als Mikrofon diente und daher bei der Benutzung abwechselnd zwischen Mund und Ohr hin und her bewegt werden musste.



Bild: Bell führt 1892 das erste Ferngespräch von New York nach Chicago

Quelle: Gilbert H. Grosvenor Collection - wikipedia

Zur gleichen Zeit überprüft *Thomas Alva Edison* seine zahlreichen Walzenaufnahmen über einen Kopfhörerausgang am Phonographen. Ermöglicht hat dies eine frühe Entdeckung des deutschen Physikers *Johann Philipp Reis* (1834 - 1874): Sein "Telephon" konnte bereits 1861 Tonsignale über Kupferleitungen übertragen.

Der US-Amerikaner *Nathaniel Baldwin* (1878 - 1961) baute schließlich den ersten Dual-Mono-Hörer mit Kopfbügel und zwei ohrauflegenden Muscheln. Ursprünglich für die U.S. Navy entwickelt, wurden die "Baldy Phones" schnell zu Kassenschlagern. Die Ohrhörer wurden zum ersten Mal im Jahr 1910 und die verbesserten Versionen im Jahr 1915 patentiert:



Quelle: John Davidson - wikipedia

Wenn sich sogenannter Fortschritt als Rückschritt entpuppt ...

Interview mit Professor Dr. Werner Thiede zu den Themen „Digitale Fortschrittsfalle“ und "5G-Mobilfunk"

Herr Prof. Thiede, die Digitalisierung soll mit dem neuen 5G-Mobilfunk Fahrt aufnehmen. Ist das nicht prima?

Prof. Werner Thiede: Zunächst einmal zur Digitalisierungsdynamik: Sie erfreut viele, aber keineswegs alle. Bisher hat die digitale Revolution mancherlei Nützliches erbracht – auch für mich. Doch die Entwicklung droht jetzt zu kippen, und Aufgeweckte realisieren bereits: Die Risiken wachsen mit den Chancen. Umso entschlossener versucht man freilich die Digitalisierung ungeachtet ihrer Ambivalenzen auch gegen Widerstände des kritischen Teils der Bevölkerung durchzusetzen. Denken Sie nur an Risiken wie die Überwachungsstrukturen, die mit der digitalen Infrastruktur großenteils gegeben sind, aber auch an die Hacker-Anfälligkeit gerade für öffentliche Infrastrukturen, an implizite Verführungsmechanismen und nicht zuletzt an die zusätzliche Bestrahlung durch den bevorstehenden 5G-Mobilfunk. Der badenwürttembergische Ministerpräsident Winfried Kretschmann hat dazu offen eingeräumt: „Was die flächendeckende Versorgung mit 5G betrifft, will ich nicht verschweigen, dass dabei auch auf die Bevölkerung noch einige zukommen wird.“

Hört man nicht viel von ungeduldigem Warten auf die 5G-Technologie, weil sie Funk mehr oder weniger in Echtzeit ermöglichen wird?

Thiede: Selbstverständlich ist der neue Mobilfunk-Standard rein technisch gesehen eine tolle Sache. Aber seine Vorteile und Chancen werden durch gravierende Nachteile und Risiken erkaufte. Darüber verraten die aktuellen Werbe-Annoncen zu 5G natürlich nichts. Derzeit werden aber Unterschriften gesammelt für einen Internationalen 5G-Appell, der vor einem planetarischen Notstand warnt und bereits in fast hundert Ländern Unterzeichner gefunden hat.

Wird da nicht übertrieben?

Thiede: Ich fürchte: nein. Mit dem Rollout von 5G werden die Mobilfunk-Basisstationen von den Mast- und Dachstandorten vehement in die Straßen und vor die Häuser vordringen, um die erforderlichen kleinen Zellen realisieren zu können. Die Stationen werden dann großenteils auf Laternenmasten, Litfass-Säulen oder Stromverteiler-Kästen installiert, so dass ihnen Menschen oft sehr nahe kommen. Einerseits werden die Sendeleistungen

kleiner sein als bei den bisherigen Masten und Dachstandorten. Andererseits können die Immissionen im verkürzten Abstand von den Tausenden neuen 5G-Basisstationen sehr hoch werden und oft eine tausendfache Steigerung der Exposition in den Wohnungen gegenüber der heutigen Einwirkung zur Folge haben.

Werden Leute dann die unsichtbare Strahlung womöglich eher, vielleicht vegetativ, spüren?

Thiede: Vermutlich ja. Viele wissen oder ahnen ja, dass Mobilfunkstrahlung keineswegs unbedenklich ist. Das dürfte Folgen haben beim Ausbau von 5G. Ich zitiere den Deutschen Städte- und Gemeindebund: Die „Anzahl von Sende-Empfangeinheiten wird signifikant steigen...“

Es ist nicht zu vermuten, dass ein erneuter scheinbar unkontrollierbarer Wildwuchs der Standorte von Mobilfunkanlagen als alternativlose Voraussetzungen einer prosperierenden Gemeindeentwicklung von der Bevölkerung ohne weiteres akzeptiert würde.“ Man strebt deshalb an, die bisherige Mobilfunkvereinbarung rechtssicher fortzuschreiben – damit der technische Fortschritt ja nicht unnötig behindert wird.

Meinen Sie dagegen, er sollte nötigerweise gebremst werden?

Thiede: Durchaus, insofern nämlich gerade die offen angestrebte flächendeckende „Versorgung“ jenem Teil, der sich gegen sie definitiv verwehrt, regelrecht aufgezungen wird.

Man hat nicht mehr die Freiheit, sich die riskante Dauerbestrahlung mit der zum Teil noch gar nicht hinreichend erforschten Strahlung, zumal in den höheren Frequenzbereichen, zu verbitten. Es wird kaum mehr Flucht- oder Rückzugsorte geben, vielleicht nicht einmal mehr im Wald. Das bedeutet nicht nur eine technologische Vergewaltigung elektrosensibler Mitmenschen, sondern auch eine unverschämte Vereinnahmung all derer, die sich über das mit Mobilfunk verbundene Krebsrisiko informiert haben und es möglichst vermeiden wollen.

Hat nicht die Weltgesundheitsorganisation das Risiko 2011 in ihrer Skala nur bei 2B veranschlagt, also die Strahlung als relativ harmlos eingestuft?

Thiede: Korrekt, aber das ist sieben Jahre her. Intensive, millionenschwere Forschung vor allem in den USA hat inzwischen Ergebnisse zutage gefördert, aufgrund derer amerikanische Experten jetzt eine Höherstufung auf 2A oder gar auf die höchste Stufe 1 gefordert haben. Natürlich halten industriennahe Experten dagegen. Man bemüht sich derzeit sehr darum, die Grenzwertbestimmungen sozusagen 5G-fähig zu machen, und nennt das „Harmonisierung der Antennenbereitstellungsrichtlinien“.

Wer ist „man“?

Thiede: Damit ist vor allem die „Internationalen Kommission für den Schutz vor nichtionisierender Strahlung“, kurz: ICNIRP gemeint. Bei ihr handelt es sich nicht um eine von demokratischer Politik aufgebaute Institution, sondern um einen privaten, nichtregierungsamtlichen Verein. Und dieser von der Weltgesundheitsorganisation und auch von der EU förmlich anerkannte Verein hat laut dem einstigen Europa-Parlamentarier Jean Huss sehr enge Verbindungen zu jenen Branchen, deren technische Neuentwicklungen von möglichst hoch angesetzten Grenzwerten in allen Frequenzbereichen elektromagnetischer Felder profitieren. Als Vorsitzender dieser Kommission hat Dr. Eric van Rongen jetzt erklärt, es gebe keinen wissenschaftlich fundierten Beweis dafür, dass Funksignale Krankheiten wie Krebs verursachen – wobei ICNIRP Studien wie das American National Toxicology Program (NTP) in Betracht gezogen habe.

„In Betracht gezogen“ freilich mit der arroganten Folgerung, dass die Hinweise dieser millionenschweren, regierungsamtlichen Studie aus den USA auf ein Krebsrisiko durch Mobilfunkstrahlung „nicht überzeugend“ seien und somit auch gar nicht zur Überarbeitung der aktuellen Expositionsstandards herangezogen werden sollten! Leider wird diese merkwürdige Beurteilung von der Politik als maßgeblich herangezogen. Fakt ist aber jedenfalls, dass in der Wissenschaft keine einmütige Sicht vorherrscht. Und das ist meines Erachtens keine ethische Grundlage, sich eine für flächendeckende Bestrahlung der Bevölkerung einzusetzen. Genau dies aber geschieht in Deutschland aktuell: Es geht konkret um die hochproblematischen Bedingungen für die Ausgestaltung der Versteigerung der neuen 5G-Frequenzen.

Wie auch immer: Lässt sich denn der Fortschritt aufhalten?

Thiede: Was sich wohl tatsächlich kaum aufhalten lassen wird, ist das Fortschreiten beim weltweiten technologischen Ausbau. Aber ob das in einem tieferen Sinn als „Fortschritt“ bezeichnet werden sollte oder nicht vielmehr als Rückschritt, ja als Irrweg, genau das ist die Frage! Deutet naives Beharren auf Fortschritt, Fortschritt nicht insgeheim hin auf die menschliche Unzufriedenheit im Hier und Jetzt, auf die Unerlöstheit des Menschen – seinen „Hang zum Bösen“ eingeschlossen, um den der Aufklärungsphilosoph Immanuel Kant wusste? Um Flucht geht es insgeheim beim Fortschrittsgedanken: Nur fort von hier, immer schneller fort aus dem Augenblicklichen! Und so führt die Digitalisierung – um nochmals Bezug auf Kant zu nehmen – viele Menschen zurück in eine selbstverschuldete Unmündigkeit.

Ich sehe keineswegs eine bessere Zukunft vor uns, sondern betrachte die höchst einseitig vorangetriebene Entwicklung mit großer Sorge.

Was befürchten Sie zum Beispiel?

Thiede: Dass durch die nächsten Schritte der Digitalisierung Grundrechte Schaden nehmen werden. Mehrere Bücher, unter anderem eines der IT-Expertin und Firmenchefin Yvonne Hofstetter, warnen bereits vor der Erosion der Demokratie durch die im Senderkataster Austria finden Sie die Standorte der Mobilfunk und Rundfunkstationen in Ihrer Umgebung. Manche Kenner der Künstlichen Intelligenz denken nur mit Schrecken an deren Weiterentwicklung und die Folgen etwa auf militärischem Gebiet. Wir haben es mit einem Pseudo-Fortschritt

zu tun, der sich – nicht nur nach meiner Ansicht – in eine regelrechte Fortschrittsfalle verwandelt.

Bleibt die Frage, was sich gegen solche Veränderungen vielleicht noch tun ließe. Kann man da überhaupt noch Widerstand leisten, oder ist nicht schon alles beschlossene Sache?

Thiede: Es ist ungefähr alles eingespart – bis hin zur rechtzeitigen Manipulation der Massen durch teure, suggestive Werbung für Digitalisierung und 5G. Das unethische Motto „Digitalisierung first – Bedenken second“ kann sich ja heutzutage sogar als Wahlkampf-Slogan präsentieren. So weit sind wir schon! Was ich ansonsten zu Ihrer Kernfrage zu sagen habe – **lesen Sie es bitte im Schlussteil meiner Broschüre nach:**

Die digitale Fortschrittsfalle
Warum der Gigabit-Gesellschaft mit 5G-Mobilfunk freiheitliche und gesundheitliche Rückschritte drohen



2. Auflage 2019
Broschüre Din A5,
90 Seiten
Prof. Dr. Werner
Thiede

Weitere Empfehlung:
Digitalisierung als Weltanschauung
Wie die rigorose Vernetzungspolitik mit 5G-Mobilfunk ideologische Züge offenbart



Neuerscheinung 2019
Broschüre Din A5,
90 Seiten
Prof. Dr. Werner
Thiede

Beide Broschüren sind erhältlich beim
Pad-Verlag - Tel. 02307-261601,
pad-verlag@gmx.net



Prof. Dr. theol. habil. Werner Thiede

ist Pfarrer i.R. der Evang.-Luth. Landeskirche in Bayern, seit 2007 apl. Professor für Systematische Theologie an der Universität Erlangen-Nürnberg und Publizist.

www.werner-thiede.de

INFO:

Im Senderkataster Austria finden Sie die Standorte aktueller Mobilfunkstationen in Ihrer Umgebung. www.senderkataster.at

ES GEHT IMMER UM DAS GLEICHGEWICHT



Die Rolle des Vagus im Heilungsprozess

Text: Dr. Margot VAN ASSCHE und Raphael VAN ASSCHE MSc D.O.

Krisenmanagement ist ein großes Thema - nicht nur in der Politik, sondern auch in unserem täglichen Leben.

Ursprünglich sind wir von Natur aus perfekt konzipiert, um Krisensituationen im Außen kurzfristig mit einer drastischen Aktivitätserhöhung des Sympathikus zu beantworten. Das berühmte Beispiel aus der Tierwelt - Löwe greift Gegner an, dieser kämpft oder flüchtet und nach kurzer Zeit ist die Situation gelöst, in der einen oder anderen Richtung. Überlebt das Tier, kehrt sein System schnell wieder in den Ruhemodus zurück, Sympathikus und Parasympathikus/Vagus befinden sich wieder im Gleichgewicht.

In unserer menschlichen Realität sehen die Situationen hingegen meist ganz anders aus: chronischer Dauerstress verschiedenster Herkunft fixiert die lebenswichtige Fließbewegung des autonomen Nervensystems im Notfallmodus. Sympathikus feuert und Vagus kommt nicht zum Zug. Ein fataler Mechanismus, der, wie nun bereits wissenschaftlich bewiesen wurde, Heilung verlangsamt oder verhindert.

VAGUSSTIMULATION

Es konnte gezeigt werden, dass Vago-tonie eine antientzündliche Wirkung hat und somit wird auch klar, dass dauerhafte Sympathikotonie am vieldiskutierten Phänomen „Silent Inflammation“ wohl entscheidend beteiligt sein könnte.

Diese entzündliche Tendenz im gesamten System ist mittlerweile als Motor verschiedenster chronischer Erkrankungen identifiziert.

Ein Pionier diesbezüglicher Forschungen ist der Neurochirurg Dr. Kevin J. TRACEY. Er entwickelte zunächst ein Gerät, das implantiert wurde, um eine Vagusstimulation zu bewirken. In seiner neuesten Pilotstudie setzte er stattdessen einen Vibrationsreiz in einer bestimmten Zone der Ohrmuschel ein und konnte damit signifikant Zytokine senken und Entzündung vermindern. (1) (2)

Einsatzindikationen sind vorläufig hauptsächlich Autoimmunkrankheiten wie Rheumatoide Arthritis, aber auch Epilepsie.

... UND DARÜBER HINAUS

Die Denkweise, der dieses Lösungsprinzip folgt, ist aus unserer mehr ganzheitlich orientierten Sicht zu überdenken, denn sie richtet sich nicht an die wahren Ursachen des Problems, sondern sucht die Lösung in einer direkten Gegensteuerung von außen.

Dennoch können natürlich auch solche Maßnahmen eine gute zusätzliche Unterstützung und Verbesserung bedeuten. Unser Nervensystem ist, entgegen früherer Annahmen, sehr wohl regenerier- und veränderbar im Sinn der Neuroplastizität. Was unterbeansprucht ist, wie ein vom Sympathikus dominierter Vagus, funktioniert weniger gut.

Was verstärkt benützt und stimuliert wird, wird auch stärker. Daher können entsprechende Übungen, konsequent ausgeführt, ebenso wirkungsvoll sein wie externe Stimulation durch ein Gerät.

Wo liegen ganzheitliche Lösungsansätze ?

Als erstes finde ich hier das Prinzip der Individualität wichtig: wo liegen bei jedem einzelnen Menschen die ganz persönlichen Quellen von chronischem Stress?

Welche davon lassen sich verändern und verbessern, somit ursächlich behandeln, und welche sind als gegeben hinzunehmen und damit nur einer „symptomatischen“ Behandlung zugänglich?

Und auch hier: welches ist die beste Behandlungstechnik für das Individuum? Jeder Therapeut, der testet, weiß, dass für A nur selten das Gleiche wirkt wie für B. Dass Konzepte nur begrenzt effektiv sind und dass ausgetestete Therapie hingegen meist punktgenau landet.

TECHNIKEN DER PHYSIOENERGETIK - Holistische Kinesiologie

Die Physioenergetik ist eine kinesiologische Methode mit einem ganzheitlichen Konzept für Analyse und Behandlung. Sie benützt als Testwerkzeug den Armlängenreflex (AR) nach Van Assche.



Abb.1: Armlängenreflex (AR) nach Van Assche

Für die Testung des Vagus benützen wir vorwiegend Testampullen. Parallel dazu sind auch Handmodes oder bestimmte Provokationstechniken möglich.

Tritt hier ein Armlängenreflex (AR) auf, deutet dies auf eine Fehlfunktion hin.

Eine in der Schulmedizin anerkannte Testmethode zur Evaluierung der Vagusaktivität ist die Heart Rate Variability (HRV).

Das Prinzip der Behandlungsebenen

In der Physioenergetik sollte vor der Behandlung eines Problems durch den Test ermittelt werden, auf welcher Ebene diese erfolgen soll. Dabei ist es unerheblich auf welcher Ebene sich dieses Problem scheinbar präsentiert. Wir wissen, dass,

gerade unerwartete Testergebnisse oft zu den besten Behandlungsergebnissen führen. Hier einige Beispiele für mögliche Ursachen bzw. daraus folgende Behandlungsmethoden:

- **Struktur:**
Cranium, suboccipitale Inhibition
- **Chemie:**
Adaptogene wie Rhodiola, Maca, Jiaogulan
- **Psyche:**
Suche nach dem zugrunde liegenden Problem, Entspannungstechniken wie z. B. Somatoemotional Release (SER)
- **Information:**
Stimulation von entsprechenden Ohrpunkten (siehe Abb. 2)
- **Chakren:**
Hals - und Herzchakra
- **Feinstofflicher Körper:**
oft posttraumatisch



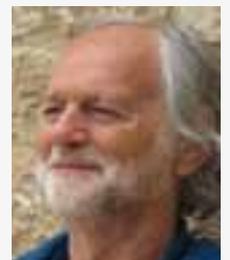
Abb.2: Vaguspunkt nach Dr. P. Nogier

Mehr zu diesem Thema erfahren Sie im Seminar „NEWS“, das anlässlich unseres 30jährigen Jubiläums von 11.-13. Oktober 2019 stattfindet. Siehe Homepage: www.physioenergetik.at

Dr. med. Margot VAN ASSCHE
Mitbegründerin und Präsidentin der »Internationalen Akademie für Physioenergetik



Raphael VAN ASSCHE, MSc D.O.
Entwickler der "PHYSIOENERGETIK® - Holistische Kinesiologie" und AORT



INTERNATIONALE AKADEMIE FÜR
PHYSIOENERGETIK
Frimberggasse 6 - 8, 1130 Wien
T: 0660 4933 433 E: office@physioenergetik.at
www.physioenergetik.at

(1) Frieda A. Koopman, Sangeeta S. Chavan, Sanda Miljko, Simeon Grazio, Sekib Sokolovic, P. Richard Schuurman, Ashesh D. Mehta, Yaakov A. Levine, Michael Faltys, Ralph Zitnik, Kevin J. Tracey, and Paul P. Tak. "Vagus Nerve Stimulation Inhibits Cytokine Production and Attenuates Disease Severity in Rheumatoid Arthritis" PNAS (First published: July 5, 2016) DOI: 10.1073/pnas.1605635113

(2) Meghan E. Addorisio, Gavin H. Imperato, Alex F. de Vos, Steve Fort, Richard S. Goldstein, Valentin A. Pavlov, Tom van der Poll, Huan Yang, Betty Diamond, Kevin J. Tracey, and Sangeeta S. Chavan. "Investigational Treatment of Rheumatoid Arthritis with a Vibrotactile Device Applied to the External Ear." Bioelectronic Medicine (First published: April 17, 2019) DOI: 10.1186/s42234-019-0020-4

MITTELOHR- ENTZÜNDUNG

Text: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

*Textquelle: Zeitschrift - LEBE natürlich,
Ausgabe 4/2018, Seite 11*

Mittelohrentzündung ist qualvoll und trifft oft schon die Kleinsten. Nicht immer ist sofort ein Arzt zur Stelle und man kann schon wertvolle Maßnahmen ergreifen, bis fachkundige Hilfe kommt.

Freitag abend – endlich – und es wartet ein entspanntes Wochenende mit der Familie. Doch ehe man noch all die Pläne im Kopf ordnen kann, wird ein Strich durch die Rechnung gemacht: Der Jüngste kommt mit hochrotem Kopf und glasigen Augen aus dem Zimmer. Das Ohr tut ihm weh. Wieder einmal. Ist das schon wieder eine Mittelohrentzündung? Nun die Dritte in diesem Jahr? Wieder gibt es Antibiotika? Wieder mit Bauchweh und Durchfall?

Mittelohrentzündungen, überhaupt wiederkehrende, sind wahrlich ein Problem in der Kinderheilkunde und nicht immer ganz ungefährlich, können doch Folgeschäden auftreten, mit denen man so nicht gerechnet hat. Sie reichen von schlechterem Hören – das kann in seltenen Fällen allerdings auch eine unerwünschte Nebenwirkung eines Antibiotikums sein – über Schwindel, Ohrgeräusche, bis zu Ausweitung der Entzündung ins Innenohr und ins Gleichgewichtsorgan, weiter zu den Hohlräumen des Felsenbeins, selten bis ins Gehirn (Meningitis). Unbehandelt kann die Mittelohrentzündung chronisch werden und ein Loch im Trommelfell verursachen.

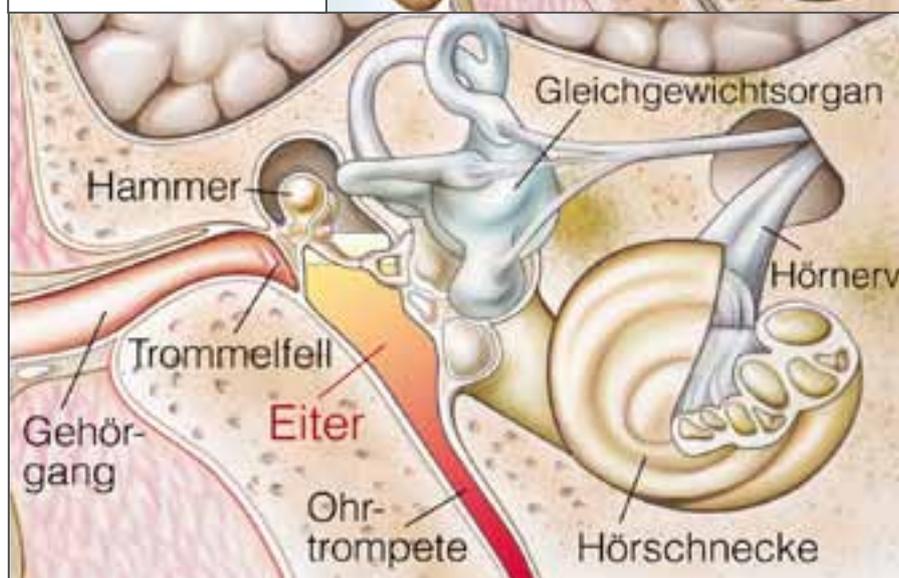
GEFAHR: GESCHWOLLENE SCHLEIMHÄUTE

Bei der akuten Mittelohrentzündung ist die Schleimhaut im Mittelohr durch Bakterien oder Viren entzündet. Meist setzen sich häufig einfach nur durch Viren ausgelöste Infektionen (Erkältungen) aus dem Nasen- und Nasenrachenbereich über die Ohrtrompete fort. Schwillt die Schleimhaut der Ohrtrompete an, wird diese verschlossen und bietet eine Brutstätte für sich vermehrende Erreger. Eine virale Mittelohrentzündung wird schulmedizinisch mit Wärme (Wärmflasche, Rotlicht), abschwellenden Nasentropfen und schmerzstillenden Medikamenten behandelt.

Viren lassen sich durch Antibiotika nicht beeindrucken, daher werden sie bei viralen Infekten nicht eingesetzt. Sie werden nur dann verordnet, wenn die Entzündung von Bakterien ausgelöst wird oder wenn sich durch geschwächte Abwehr zur viralen Infektion eine bakterielle Sekundärinfektion zusätzlich entwickelt hat oder zu entwickeln droht. Immer wenn Eiter auftritt, kann man davon ausgehen. Häufige Ursachen für eine erhöhte Anfälligkeit für

Bei einer Mittelohrentzündung kann sich hinter dem Trommelfell Eitersekret bilden.

Grafik: © Henrie - fotolia.com



Mittelohrentzündungen sind vergrößerte Rachenmandeln, chronische Nasennebenhöhlenentzündungen und Funktionsstörungen der Ohrtrompete.

ERSTE HILFE: KOLLOIDALES ZINK UND KOLLOIDALES SILBER

Dass eine Mittelohrentzündung ein Fall für den Arzt ist, versteht sich von selbst. Dennoch kann man "Erste Hilfe"-Maßnahmen setzen, die oft bis zum Arztbesuch großen Nutzen bringen. So kann man sich die abschwellende und entzündungshemmende Wirkung von *kolloidalem Zink* sowie die antiseptische Wirkung von *kolloidalem Silber* zunutze machen. Man tropft in zehnmütigem Abstand einmal *kolloidales Zink* und einmal *kolloidales Silber* ins betroffene Ohr. Jeweils ein paar Tropfen bzw. einen Sprühstoß. Öfters wiederholen.

Der Arztbesuch ist ausdrücklich dennoch notwendig, selbst wenn die Entzündung schon zurückgegangen ist. Es muss das Ausmaß der Erkrankung festgestellt werden. Sollten Antibiotika wirklich notwendig sein, gibt man dazu *Lactobac Darmbakterien* (Kapsel aufmachen und wo hineinmischen), da Antibiotika auch die Darmflora zerstören und häufig für Durchfall sorgen, der sich so mildern oder ganz vermeiden lässt.

WAS SONST NOCH UNTERSTÜTZT

Sollte gleichzeitig Schnupfen vorliegen, auch am Nasenrücken abwechselnd kolloidales Zink und kolloidales Silber in zehnmütigem Abstand aufbringen. Die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM* kann zusätzlich helfen. *MSM* wirkt entzündungshemmend und abschwellend, schmeckt aber bitter, wenn man die Kapseln aufmacht. *Tulsi Tee* und *Sternanis* wirken gegen die Erkältung insgesamt, da sie antiviral und zugleich antibakteriell wirken.

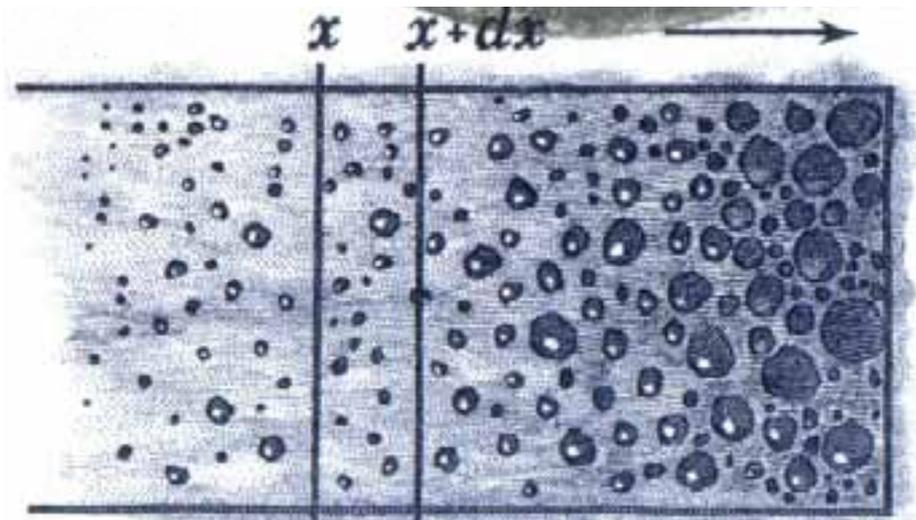
Ab der Volksschulzeit erlauben wachstumsbedingte, anatomische Veränderungen eine allmählich bessere Belüftung des Mittelohrs. Daher verschwindet die Anfälligkeit für Mittelohrentzündungen mit dem Älterwerden oft ganz von selbst.



Dr. Doris Steiner-Ehrenberger

Dr. Doris Ehrenberger baute den Verein „Netzwerk Gesundheit natur & therapie“ auf und ist als Unternehmerin, Wissenschaftsjournalistin und Buchautorin tätig.

Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie
Postfach 10, 8382 Mogsersdorf
info@natursubstanzen.com
<https://natursubstanzen.com>



Grafische Darstellung von Kolloiden - gezeichnet von **Theodor Svedberg**, Nobelpreisträger für Chemie. (Bildquelle: © rook76 - fotolia.com)

damit verbundenen Beschwerden kommen (z. B. Störungen im Fettstoffwechsel infolge von Chrommangel durch Magnesiumumpräparate) bzw. zu unerwünschten Wirkungen (z. B. Durchfall bei Magnesium).

WIE IST DIE RECHTLICHE SITUATION IN BEZUG AUF KOLLOIDE?

Auf der EU-Liste und der Schweizer Liste der als Mineralstoffe und Spurenelemente erlaubten Verbindungen sind Kolloide und monoatomare Werkstoffe, die ja keine Verbindungen sind, nicht enthalten. Sie gelten daher weder als Lebensmittel noch als Nahrungsergänzungsmittel noch als Kosmetik. Kolloide und monoatomare Werkstoffe erfordern 20% MwSt und dürfen keine Einnahmeempfehlung auf dem Etikett aufweisen.

WIE WÄHLT MAN KOLLOIDE AUS?

Am besten mit einer energetischen Methode. Nach Indikationen kann man auch wählen. Manche Kolloide gibt es nicht nur in wässriger Form, sondern auch als Öle.

WIE WENDET MAN KOLLOIDE AN?

Kolloide sind so beschaffen, dass sie sofort auch über die Haut aufnehmbar sind. Außerdem aufgrund ihrer hohen Ladung möglich: Die Anwendung nach dem Quantenprinzip der verschränkten Teilchen. Gemeint ist Anwendung außerhalb des Körpers. Dabei werden diverse Körpersekrete oder OP-Material des Anwenders in einem Glas mit dem ausgewählten Kolloid vermischt und es kommt über das Quantenprinzip der verschränkten Teilchen zu einer Rückwirkung auf den Anwender.

WIE WIRKEN KOLLOIDE? VERSORGUNG UND AUSLEITUNG!

Entscheidend für die Wirkung ohne unerwünschte Nebeneffekte und mit den hier genannten Anwendungsmöglichkeiten ist die Qualität der Herstellung. Kolloide anderer Firmen können ganz anders wirken. Entscheidend ist nicht die oft angeführte Maßeinheit ppm, sondern vielmehr die **Partikelgröße und die Ladung**. Beide zusammen machen hochwertige Kolloide zu lebendigen Produkten. Lebendig deshalb, weil sich Kolloide im Körper reproduzieren können. Bildlich gesehen erinnern und motivieren sie den Körper etwas zu tun. Einem gesunden Körper gelingt es meist, eigenständig Kolloide aus der Nahrung

WAS SIND KOLLOIDE?

Im vorherigen Artikel hat uns die Autorin, Frau Dr. Steiner-Ehrenberger, Tipps verraten, die man bei Mittelohrentzündung zusätzlich zur ärztlichen Betreuung anwenden kann. Unter anderem wurden die **KOLLOIDE** erwähnt. Was verstehen wir unter "Kolloide"? Dazu haben wir bei den redaktionellen Rescherchen ein paar Hinweise gefunden, die wir gerne an unseren LeserInnen weitergeben:

Kolloide sind in Wasser oder Öl feinst verteilte, aufgrund ihrer Kleinheit und ihrer Ladung schwebende Teilchen eines Stoffes. Die Größe der einzelnen Teilchen liegt im Nanometer- oder Mikrometer-Bereich. Sie befinden sich in dem Zustand und in der reinsten, bereits aufgeschlüsselten Form, in den der Stoffwechsel Nährstoffe aus der Nahrung oder Nahrungsergänzung erst bringen muss, damit die Zelle sie wirklich nutzen kann.

GRUNDPRINZIPIEN GELTEN FÜR ALLE KOLLOIDE GLEICH:

Kolloide

- sind selbst bei Resorptionsstörungen aufnehmbar
- sind stoffwechselunabhängig verwertbar
- sind ohne Gegenspieler verwertbar, wodurch diese auch nicht erschöpft werden können
- sind ohne Energieaufwand verwertbar
- sind unabhängig von anderen Stoffen verwertbar

- konkurrenzieren andere Stoffe nicht und sind nicht durch andere konkurrenzierbar
- sind schnell und in kleinen Mengen wirksam
- sind sogar über die Haut aufnehmbar
- sind durch ihre Ladung sehr reaktionsfreudig
- wirken durch ihre Ladung über elektrophysikalische Vorgänge, die der Arbeit von Antioxidantien ähneln, unterstützend auf den Organismus
- sind in der Regel nicht überdosierbar, etwaige Überschüsse werden ausgeschieden
- leiten Überschüsse desselben Stoffes aus, indem sie ihn mit einer Ladung versehen und zur Ausscheidung bringen
- leiten häufig auch Schwermetalle aus

WODURCH UNTERSCHIEDEN SICH KOLLOIDE VON HERKÖMMLICHEN MINERALSTOFFEN UND SPURENELEMENTEN?

Die Extraversorgung mit Mineralstoffen und Spurenelementen in Form der üblichen zugelassenen Verbindungen klappt meist nicht im gewünschten Ausmaß. Denn Verbindungen benötigen zu ihrer Aufspaltung nicht nur einen aufnahmefähigen Darm, einen funktionierenden Stoffwechsel sowie Energie, sondern für die Lösung der Verbindung auch noch den oder die Gegenspieler des jeweiligen Stoffes, um ein Spannungsgefälle aufbauen zu können. Dadurch ist eine sichere Aufnahme nicht gewährleistet. Darüber hinaus kann es zum Raubbau an Gegenspielern und

oder Nahrungsergänzung zu gewinnen. Ist jedoch die Versorgung des Organismus durch die körpereigenen Prozesse nicht ausreichend gegeben, ist es sinnvoll mit Kolloiden einzugreifen. Ziel ist es, dass der Körper wieder die eigenständige Reproduktion der benötigten Stoffe erlernt. Kolloide liegen in einer hochaktiven Form vor (Ladung), was sie von abreagierten Stoffen völlig unterscheidet.

Toxisch sind abreagierte Stoffe ohne Ladung. Kolloide sind aufgrund ihrer Ladung, selbst wenn es sich etwa um kolloidales Aluminium, monoatomares Palladium oder kolloidales Lithium handelt, nicht toxisch. Z. B. kann man mit kolloidalem Magnesium und Kalzium Verhärtungen, Verkalkungen und Steine auflösen, mit kolloidalem Silber Quecksilber ausleiten, mit kolloidalem Tantal Formaldehyd und andere Giftstoffe.

KANN MAN KOLLOIDE UNTEREINANDER KOMBINIEREN?

Kolloide führen zu keiner Elementverschiebung, da sie durch andere Nährstoffe nicht beeinflusst werden und andere nicht beeinflussen. Sie sind deshalb auch willkürlich miteinander anwendbar. Nur Silber, Selen und Tantal müssen immer in Abstand von ca. 15 bis 20 Minuten zu anderen Kolloiden angewendet werden.

KANN MAN KOLLOIDE ÜBERDOSIEREN?

Kolloidale Stoffe kontrolliert hoher Qualität kann man nicht überdosieren, da ein Zuviel einfach nicht von der Zelle angenommen und mühelos wieder ausgeschieden wird. Es werden ohnehin immer nur kleine Mengen verwendet.

WIE SCHNELL WIRKEN KOLLOIDE?

Sehr schnell. Doch bei der Verteilung eines Kolloids geht der Körper nach folgendem Prinzip vor: Das Wichtigste zuerst. Darum kann es manchmal etwas dauern, bis der gewünschte Effekt eintritt. Etwa kann es passieren, dass man ein Magnesium Kolloid aufgrund von Wadenkrämpfen anwendet und die gewünschte Wirkung nicht sofort eintritt. Grund ist meist Magnesiummangel im Herzmuskel. Erst wenn er aufgefüllt ist, wird die Wade ausreichend versorgt.

WIE LANGE WENDET MAN KOLLOIDE AN?

Genauso lange, wie es bis zum Verschwinden der Symptome gedauert hat, dauert es, bis sich die Situation stabilisiert. Zu früh aufhören, kann zu Rückfällen führen. Ein halbes Jahr etwa dauert die völlige Remineralisierung bei Magnesiummangel. Manche Erkrankungen bzw. Schwächen erfordern noch längere Begleitung mit Kolloiden (HPU/KPU, Histaminintoleranz, Gefäßproblematik, Diabetes, Autoimmunerkrankungen etc.)

WER BRAUCHT KOLLOIDE?

Das Kolloid ist die einzige Form eines Mineralstoffs oder Spurenelements, das die Zelle direkt verwerten kann. Ein gesunder Körper stellt seine Kolloide aus der Nahrung selbst her. Er muss dafür freie Elektronen zur Verfügung stellen können. Haltbarmachen von Lebensmitteln, wie Begasen, zerstört die freien Elektronen in der Nahrung.

Bei einer Stoffwechselschwäche kann der Organismus oft nicht mehr genug Kolloide aus der Nahrung aufbauen. Kolloidale Partikel sind jedoch die Basis für Enzyme. Der Enzymstatus wird geschwächt und das bedingt eine weitere Verschlechterung der Stoffwechsellage. 50 % der über 40-jährigen und 80 % der über 50-jährigen haben eine Verdauungsschwäche.

WIE WERDEN GUTE KOLLOIDE HERGESTELLT?

Kolloide können den Körper nur wieder verlassen, wenn genug Ladung da ist. Andernfalls verbleiben sie im Körper und sammeln sich an. Bei Herstellung über die Protonenresonanz ist die Ladung während des Herstellungsprozesses permanent überprüfbar – ein großer Vorteil gegenüber mit Elektrolyse hergestellten Kolloide können den Körper nur wieder verlassen, wenn genug Ladung da ist. Andernfalls verbleiben sie im Körper und sammeln sich an. Bei Herstellung über die Protonenresonanz ist die Ladung während des Herstellungsprozesses permanent überprüfbar – ein großer Vorteil gegenüber mit Elektrolyse hergestellten Kolloiden, die oft nur kurzfristig genug Ladung haben.

Hinweis: Die hier getroffenen Aussagen beziehen sich ausschließlich auf über Protonenresonanz hergestellte Kolloide und sind nicht willkürlich auf andere übertragbar.

INFOBOX:



Richard Zsigmondy Theodor Svedberg

Richard Zsigmondy (1. April 1865 - 23. September 1929) war ein österreichischer Chemiker und Forscher auf dem Gebiet der Kolloidchemie und der Mikroskopie. Zusammen mit dem Physiker Henry Siedentopf (Firma Zeiss) konstruierte er ein Ultramikroskop, eine besondere Version eines Dunkelfeldmikroskops. Durch Verbesserung dieses Mikroskops schuf er 1912 das Immersions-Ultramikroskop, mit dem er Partikel mit der Größe von einem Millionstel Millimeter (Nanometer) sichtbar machen konnte.

Zsigmondy erhielt 1925 den **Nobelpreis für Chemie** „für die Aufklärung der heterogenen Natur kolloidaler Lösungen sowie für die dabei angewandten Methoden, die grundlegend für die moderne Kolloidchemie sind“.

The (Theodor) Svedberg (30. August 1884 - 26. Februar 1971) war ein schwedischer Chemiker. Von 1908 bis 1912 hielt er Vorlesungen der Physikalischen Chemie. Er führte vor allem Forschungen über Kolloide durch. Dazu konstruierte er Ultrazentrifugen, mit denen er dann unter anderem die Molekülmassen von Proteinen bestimmen konnte. Svedberg erhielt für seine Arbeiten über disperse Systeme im Jahre 1926 den **Nobelpreis für Chemie**.

Workshop:
»DIE MAGISCHE WELT DER KOLLOIDE«
mit Wolfgang Bischof

KÄRNTEN:
Sonntag 15.09.2019 in Villach

BURGENLAND:
Sonntag 06.10.2019 in Mogersdorf

OBERÖSTERREICH - Raum Linz:
Sonntag 20.10.2019 in Kremsmünster

SÜDDEUTSCHLAND:
Sonntag 24.11.2019 in Eibelsstadt

Anmeldungen beim Veranstalter:
Verein Netzwerk Gesundheit,
natur & therapie
+43 664 3111387 MO - FR, 08.00 - 12.00h
info@natursubstanzen.com
natursubstanzen.com

Textquelle: <https://natursubstanzen.com/kolloide/was-sind-kolloide>

Bildquellen - **Richard Zsigmondy:** Unbekannt - wikipedia.de, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=44771101> / **The (Theodor) Svedberg:** Unbekannt, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=550336>

Hören, was uns die Erde zu sagen hat DIE SCHUMANN RESONANZ



Bild: © Sergey Nivens - Fotolia.com

Text: Michelle Walling / Originaltext: "You're Not Dying - It's the Schumann Resonance!" (Du stirbst nicht, es ist die Schumann-Resonanz!) - howtoexitthematrix.com

Die Schumann Resonanz ist eine globale elektromagnetische Resonanz, die nach dem deutschen Physiker Winfried Otto Schumann benannt wurde, der sie 1952 mathematisch vorhergesagt hat.

„Als Schumann-Resonanz bezeichnet man das Phänomen, das elektromagnetische Wellen bestimmter Frequenzen **stehende Wellen** um die Erde herum bilden. Die ausreichend leitfähige Erdoberfläche (größtenteils Salzwasser) und die gut leitfähige Ionosphäre darüber begrenzen einen kugelschalen-förmigen Hohlraumresonator*, aus dessen Abmessungen sich Resonanzfrequenzen berechnen lassen. Diese können durch Blitzentladungen erzeugt und angeregt werden. Weil die vorkommenden Amplituden sehr gering sind, können sie nur mit sehr empfindlichen Geräten gemessen werden.“ [1]

** Hohlraumresonatoren sind Gebilde, in denen sich durch Resonanz eine stehende Welle, meist mit verschiedenen Moden, bilden kann.*

Als geistiges Wesen, das mit einem menschlichen physischen Körper verschmolzen ist, wurden wir durch unsere Geburt auf diesem Planeten mit dem Bewusstsein und dem energetischen Aufbau der Erde verbunden. Um mit der planetaren Struktur und den Frequenzen des Planeten synchron zu bleiben, verfügt der menschliche Körper über ein selbstkorrigierendes System, das sich bei Bedarf an die Umgebung anpassen kann. Wenn das aurische Feld eines Menschen jedoch nicht synchronisiert ist, ist es auch für den emotionalen, mentalen, spirituellen und ätherischen Körper schwierig, sich mit der Physis und der Frequenz der Erde zu synchronisieren.

Gleichzeitig kann ein Ausschlag der Erdmagnetfrequenzen alle energetischen Blockaden im energetischen Feld verstärken, was dazu führen kann, dass der physische Körper in extrem niedrigen oder stagnierenden elektromagnetischen Frequenzen (ELF) stecken bleibt. Ausbrüche höherer Frequenzen sind eine gute Sache, um das aurische Feld des Menschen zu reinigen, sofern dies moderat geschieht. Wenn zum Beispiel eine Person durch einen Stromschlag aus einer Haushaltssteckdose verletzt wird, hat sie möglicherweise eine bessere Chance, sich zu erholen, als sie von einem Blitz getroffen.

Aus spiritueller und metaphysischer Sicht bedeutet die Erhöhung der Frequenz des physischen Körpers, dass der Mensch seine Realität "dichter" erlebt, je höher die Frequenz ist. Das Ziel ist, die dichte, kontrollierende Realität, die wir erleben, so zu transformieren, dass die Menschen in einem auf Liebe basierenden höheren Bewusstsein vereint sind, noch während sie in physischen Körpern existieren. Dies kann nur erreicht werden, indem man die jeweils eigenen energetischen Blockaden der Vergangenheit und der Kindheit löst, die einen daran hindern, eine wiederkehrende Illusion von Dichte und Krankheit (krank sein) in der physischen Realität zu erzeugen. Dies ermöglicht dem physischen Körper harmonisch mit der Planetenfrequenz zu schwingen und einen gesunden Energiefluss im Körper zu haben, der zu schneller Alterung sowie Krankheiten verhindert.

Wenn ein Mensch in alten Mustern und Überzeugungen festsetzt oder vielleicht von Selbstgefälligkeit in einer niedrigen Frequenz gehalten wird, dann kann ein Frequenzstoß eines von zwei Dingen bewirken:

1.) Wenn die Person ihr Bewusstsein genug erhöht hat, um zu erkennen, dass etwas passiert und in der Lage ist, mit offenem Geist und offenem Herzen zu reagieren, dann wird die Person beginnen, diese Frequenzen so schnell und so gut

zu absorbieren, wie es ihr Verstand und Geist zulassen. Die Absorption dieser Frequenzen bewirkt, dass das Wasser im Körper mit der Frequenz der Frequenzspitzen zu schwingen beginnt. Dies könnte viele unangenehme Symptome verursachen, aber am Ende ist es auch ein Beweis dafür, dass wirklich etwas mit unserem Planeten und unserem Bewusstsein passiert.

Einige der häufigsten Symptome dieser Spitzen in der elektromagnetischen Frequenz sind:

- Hitzewallungen (Wenn der Körper schneller vibriert, erzeugt er Wärme.)
- Verschwommenes Sehen
- Schwindel (Benommenheit)
- Unregelmäßiger oder sprunghafter Herzschlag
- Unerklärliche Schmerzen, die anhalten können, um erkannt zu werden, oder die auf mysteriöse Weise kommen und gehen können
- Klingeln auf einem oder auf beiden Ohren. Hohe Frequenzen oder harmonische Töne und/oder manchmal vorübergehende ohrenbetäubende Geräusche
- Stimmungsschwankungen, wenn emotionale Blockaden auftauchen, um gelöst zu werden
- Extreme Müdigkeit oder extreme Energieausbrüche, abhängig von der Art der zu diesem Zeitpunkt erlebten Frequenz und dem Umgang des Einzelnen damit
- Erhöhte Intuition, ein Gefühl des Wissens oder der Erinnerung an Dinge, die dich durch Schwierigkeiten hindurch führen sowie eine erhöhte Fähigkeiten des "sechsten Sinnes" (über Berührung, Geschmack, Gefühl, Hören und Sehen hinaus)
- Übelkeit
- Grippeähnliche Symptome
- Probleme mit dem Darm
- Extremer Hunger oder Mangel an Hunger (anders als üblich)
- Angst und erhöhter Kampf- oder Fluchtmodus im Körper

Wenn nun einige dieser sich negativ auswirkenden Symptome fortbestehen, ohne dass die Person etwas macht, um dem Körper zu helfen sich daran zu gewöhnen, dann könnte es sich sicherlich so anfühlen, als ob der Körper anfangen würde, Anzeichen für eine 'Außerbetriebsetzung' zu zeigen und das Gefühl könnte entstehen, dass man sterben würde. In der Tat ist es aber eine Reinigung, um sich akklimatisieren zu können, sehr ähnlich wie bei einer Grippe oder einer Virusinfektion.

Wissenschaftliche Belege, dass es etwas geben muss, das die elektromagnetische Frequenz auf dem Planeten stört oder erhöht. Seit Jahrtausenden liegt die Schumann-Resonanz bei 7,83 Hertz, oder innerhalb von flachen Spitzen darüber, je nachdem, wie viele Stürme es zum jeweiligen Zeitpunkt auf dem Planeten gibt. Eine russische Website ist eine der wenigen öffentlichen Websites, die die täglichen Daten über die aktuellen Schumann-Schwankungen veröffentlicht:

<http://sosrff.tsu.ru/new/shm.jpg>

Weshalb die Daten der Schumann-Resonanzschwankungen so selten zu finden sind, scheint aus meiner Sicht darauf hinzuweisen, dass man die Überprüfung der Daten vor der Öffentlichkeit fernhalten will.

Wie wirkt sich die Schumann-Resonanz auf den menschlichen Körper aus?

2.) Wenn jedoch jemand völlig unbewusst lebt und kein liebevoller, mitfühlender Mensch sein kann, dann ist es dem Körper nicht möglich, optimal mit den Erdfrequenzen in Resonanz gehen. So bleibt dieser Mensch möglicherweise auf einer niedrigen Frequenz und kann nicht von den Energiewellen der Erde profitieren. Im Extremfall könnte sogar passieren, dass der physische Körper zum Stillstand kommt (stirbt), wenn er nicht in der Lage ist, sich mit der Energie des Planeten harmonisch zu verbinden.

Wie kann man den Körper daran gewöhnen, mit den feinen Erdfrequenzen in Resonanz zu gehen?

Es gibt viele Möglichkeiten, sich an die Energien anzupassen. Jeder sollte seine individuelle Möglichkeit herausfinden. Hier sind einige der häufigsten:

- Meditation - nicht die Art von Meditation, in der man sich mit astralen Wesen verbindet oder außerkörperliche Erfahrungen macht. Friedens-, Ruhe- und Atemmeditation und die Konzentration auf den Energiefluss funktionieren am besten. Es ist gut, Meditation mit geöffneten Augen durchzuführen, um sich der körperlichen Präsenz bewusst zu bleiben.
- Erdung; den Kontakt mit der Erde spüren (barfuß auf dem Boden, Zeit in der Natur verbringen, ...)
- Meersalzbäder, Schwimmen, Essen von geerdeten Lebensmitteln
- Bitte dein "höheres Wesen" (höheres Selbst / die Quelle / das Führungs-Team, ...), dir bei der Akklimatisierung zu helfen.
- Trinke viel Wasser (ohne Fluorid und ohne Kohlensäure).
- Ruhe - der Körper hat die unglaubliche Fähigkeit, sich in einen harmonischen, Zustand zu begeben, während er schläft oder ruht
- Liebe dich selbst und kümmere dich um den Körper
- Sanfte Körperübungen: Sie bringen Bewegung in die Energien, sodass sich Energie-Blockaden leichter auflösen können.
- Vollwertige Lebensmittel im Gegensatz zu industriell verarbeiteten oder gentechnisch veränderten Nahrungsmitteln
- Massage
- Energetische Beratung oder Lebens-Coaching mit einem Experten, der die Ursache versteht und ganzheitliche Behandlungen durchführt
- Höre auf deinen Körper und mache etwas, was sich gut anfühlt

Wie liest man die Diagramme zur Schumann-Resonanz?

Diejenigen, die empfindlich auf Energien reagieren, könnten, wenn sie außergewöhnliche Körperreaktionen erleben, in der Grafik nachschauen, ob die entsprechende Empfindung möglicherweise mit einer "Welle" in der Schumann-Resonanz in Zusammenhang steht.

Erklärung der Grafik:

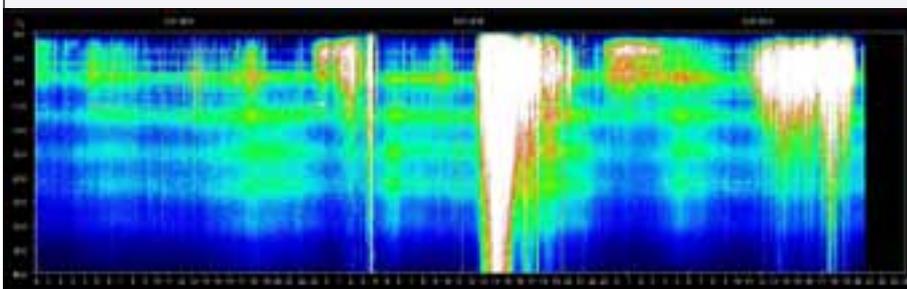
x-Achse: Auf der Achse die Tageszeit in UTC +7 [Greenwich-Zeit + 7 Stunden = Lokalzeit des Ortes, wo die Messung durchgeführt wurde] angegeben.

y-Achse: Auf der linken Achse sieht man die Frequenz, gemessen in Hertz. Den grün gefärbten Bereich halte ich für Frequenzen mit "normalen" elektromagnetischen Impulsen.

Obere Achse: Auf der oberen Achse ist das Datum eingetragen.

Das u.a. Diagramm zeigt die Schumann-Resonanzen vom 4. - 7. Juli 2019. Für Echtzeit-Diagramme besuche Sie die russische Website:

<http://sosrf.tsu.ru/new/shm.jpg>



Es hat sich gezeigt, dass eine Korrelation besteht zwischen „weiß ausgewaschenen“ Bereichen und physisch spürbaren Schwankungen, die sensible Menschen mit ihrem Körper wahrnehmen können. Je breiter das weiße Band ist, desto länger dauert die einwirkende Welle an.

Was bedeuten "das"?

Frequenz bedeutet Anzahl der Wellenzyklen pro Sekunde. 1 Hertz bedeutet 1 Zyklus pro Sekunde, 40 Hz bedeuten deshalb 40 Zyklen pro Sekunde.

Die **Amplitude** bezeichnet die Größe der Vibration, wie groß die Welle ist.

Das Diagramm zeigt die Frequenzvariation in Hz und die Amplitude - etwa in weißer Farbe [weiß, wenn der Ausschlag, die elektromagnetische Aktivität stark genug ist]. Wir vermuten, dass die großen, weiß erscheinenden Impulse, mit ihren hohen elektromagnetischen Frequenzen unseren physischen Körper intensiver beeinflussen, wenn sie über einen längeren Zeitraum einwirken.

Diese **Explosionen** der Energiefrequenzen können Menschen "aufrütteln", sodass es ihnen möglich ist, aus ihrem lang andauernden "Bann" zu erwachen, der sie an ihrer Weiterentwicklung gehindert hat. Wir alle können an eine Zeit in unserem Leben zurückdenken, in der wir durch äußere Einflüsse, wie zum Beispiel durch Erziehung und Entertainment

wie hypnotisiert waren. Oder wie waren wie Sklaven in einem Job gefangen, den wir hassten, aber aus Notwendigkeit zum Geldverdienen brauchten, damit wir überleben konnten.

Viele Menschen, darunter natürlich auch diejenigen, die diesen Artikel lesen, spüren, dass derzeit auf dem Planeten etwas Außergewöhnliches geschieht. Es sind vor allem solche Menschen, die durch diese Wellen aus Energie oder Schwingung angesprochen werden. Sie haben nun die Möglichkeit, sich mit Hilfe dieser Frequenzen aus dem Chaos und dem Elend, in dem sie sich befinden, befreien.

Die Vermutung liegt nahe, dass die auf diesem Planeten existierende „Matrix“ beinhaltet, dass etwa 1% der Menschen die anderen 99% der Menschen auf dem Planeten kontrollieren wollen. Diese 1% haben aber nicht das Bewusstsein oder die Fähigkeit, sich durch diese Frequenzsprünge zu bewegen, so wie jemand, der wach und bewusst ist und eine bewusste Entscheidung getroffen hat, sich nicht weiter unter dem Kontrollsystem zu beugen.

Schließlich werden diejenigen, die ihre physische Körperfrequenz auf ihr höheres Bewusstsein anheben, in der Lage sein, diejenigen zu überflügeln, zu überlisten und auszutricksen, die sie auf vielen Ebenen kontrollieren wollen. Diejenigen, die sich an die neuen Schwingungen anpassen können, werden neue Erkenntnisse und Fähigkeiten erlangen und höherdimensionale Verbindungen aufbauen können. Während diese Schumann-Frequenzen immer wieder "explodieren" und dazwischen wieder "ruhen" und dann wieder explodieren, verbinden wir langsam (aber in letzter Zeit mit beschleunigter Geschwindigkeit) das Physische mit den höheren Dimensionen. Die daraus resultierenden Bewusstseinsformen können von solchen Menschen, die auf dem Planeten für sehr lange Zeit die Kontrolle hatten, nicht entwickelt werden. Die Frequenzsteigerungen unterstützen die Menschen auch beim "Erwachen", sodass sie klarer die verschiedenen von außen wirkenden Manipulationen erkennen.

Dieser Artikel ist eine vereinfachte Erläuterung der Schumann-Resonanz-Fluktua-

tionen, die eine Korrelation zeigen mit dem, was die menschlichen Körper erleben, und er untersucht, wie dies anhand der Diagramme der russischen Website statistisch bewiesen werden kann. Er soll dazu beitragen, die Angst vor der Verschiebung und den Veränderungen, die stattfinden, zu mildern, indem er logische Rückschlüsse erlaubt. Er soll niemanden davon abhalten, einen Arzt aufzusuchen, noch gibt er eine vollständige wissenschaftliche Erklärung für das Gesamtbild, warum dies alles geschieht und woher die Energiewellen tatsächlich kommen. Bitte verwende deine eigene Urteilsfähigkeit und tätige deine eigenen Nachforschungen, um mehr über dieses Phänomen zu erfahren. Und bitte verbreite es weit und breit, damit diejenigen, die entsprechende Schwierigkeiten haben, die in diesem Artikel beschriebenen Techniken anwenden können, um ihre Anpassungssymptome zu lindern.

Schließlich, in Bezug auf jene, die alles in unserer Realität in Frage stellen, hier ist ein Hinweis für die Zweifler. Wenn aus irgendeinem Grund sich zeigen sollte, dass

sogar mit der russischen Website, die uns die Daten zur Verfügung stellt, etwas nicht stimmen sollte, oder wenn es etwas anderes gibt, das diese Symptome verursacht, die wir durchlaufen, so sind wir uns doch zumindest bewusst, dass etwas weltweit passiert und Millionen von Menschen dies erleben. Es hilft uns zumindest zu erkennen, dass wir uns ganzheitlicher um uns selbst kümmern müssen und dass wir Informationen miteinander teilen können, die uns das Gefühl geben, dass wir mit unseren unerklärlichen Symptomen nicht allein sind.

Quelle: howtoexitthematrix.com

[1] <https://de.wikipedia.org/wiki/Schumann-Resonanz> - zugegriffen am 7.7.2019

[2] https://de.wikipedia.org/wiki/Stehende_Welle - zugegriffen am 7.7.2019

Bild: Von LucasVB - Eigenes Werk, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=535974> - zugegriffen am 7.7.2019

[3] Bild: Von derivative work: Stw (talk)Schumann_resonance_01.png: Der ursprünglich hochladende Benutzer war Neotesla in der Wikipedia auf Japanisch - Schumann_resonance_01.png, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=5025580> - zugegriffen am 7.7.2019



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.



vega
nova

Leben in Bewegung

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

www.veganova.at

Das Immunsystem, der Schutzschild unseres Körpers

Heilpilzpulver vom ganzen Pilz stabilisiert unsere Abwehrkräfte ganzheitlich und vollkommen natürlich

Text: HP Dorothee Ogroske

Bakterien, Viren oder Parasiten: Tagtäglich wehrt unser Immunsystem eine Vielzahl an Keimen und anderen Krankheitserregern ab. Meist bemerken wir davon gar nichts und werden auch nicht krank. Hat es uns doch einmal erwischt, dann hilft es uns schnell wieder gesund zu werden. Auch entartete Zellen können von unserem Immunsystem erkannt und womöglich unschädlich gemacht werden. Wir tun also gut daran, unsere Abwehrkräfte bestmöglich zu unterstützen. Mit den Heilpilzen - synonym auch Vitalpilze oder medizinisch wirksame Pilze genannt - steht uns dazu ein sehr wirksames Mittel aus der Naturheilkunde zur Verfügung. Sie stärken unsere Abwehr und sorgen für ein Immunsystem in kraftvoller Balance.

Viele Faktoren beeinträchtigen unser Immunsystem

Umweltgifte, Schadstoffe in Nahrung, Kosmetika oder Wasch- und Putzmitteln, eine unausgewogene vitalstoffarme Ernährung und zu wenig Bewegung an der frischen Luft: All diese Faktoren schwächen unser Abwehrsystem. Genauso auch negativer Stress, ständige Hektik, Kummer und Sorgen, unverarbeitete seelische Konflikte, andauernde körperliche Überlastung,

übermäßiger Konsum von Genussmitteln, anhaltende Einwirkung von Kälte oder Feuchtigkeit, Rauchen sowie zahlreiche Medikamente, darunter auch Antibiotika.

Die Folgen eines geschwächten Immunsystems sind vielfältig

Das Ergebnis: Wir fühlen uns ausgepowert und schlapp. Unsere Leistungsfähigkeit sinkt, wir sind öfter erkältet, leiden unter immer wiederkehrenden Infekten oder

wir werden sogar ernsthaft krank.

Aber nicht nur eine zu schwache Immunantwort, auch „überschießende“ Reaktionen oder Fehlregulationen können die Folge eines beeinträchtigten Abwehrsystems sein. Bei der überschießenden Reaktion reagiert das Immunsystem unnatürlich stark auf eigentlich völlig harmlose Stoffe. Darunter zum Beispiel auf bestimmte Nahrungsmittel, Pollen, Hausstaub oder Tierhaare. Es kommt dann zu Unverträglichkeitsreaktionen und Allergien.



Bild: © Gunnar Asamy - Fotolia.com

Auch bei den Autoimmunerkrankungen, wie etwa Diabetes Typ I, oder den entzündlich-rheumatischen Erkrankungen spielt eine Fehlregulation des Immunsystems eine Rolle. Bildlich gesprochen können die Abwehrkräfte bei diesen Erkrankungen nicht mehr zwischen Freund und Feind unterscheiden: Körpereigene Zellen und Stoffe werden als gefährliche Fremdkörper eingestuft und entsprechend bekämpft. Das kann zu chronischen Entzündungen, Fehlfunktionen einzelner Organe und vielem weiterem mehr führen.

Aus der Apotheke der Natur: Heilpilze, die kraftvollen Helfer unseres Immunsystems

Die Natur hat uns viele Mittel geschenkt, mit denen wir unsere Abwehrkräfte stärken und stabilisieren können. Sowohl vorsorglich als auch zur Unterstützung bei den verschiedensten Krankheitsbildern. Zu den wichtigsten dieser Naturheilmittel gehören die Heilpilze. Dies belegen die Anwendungsbeobachtungen aus der Naturheilkunde - insbesondere der

Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) – sowie die Ergebnisse einer Vielzahl wissenschaftlicher Studien.

Alein schon ihr Reichtum an wertvollen Vitalstoffen - darunter Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe, alle essenziellen Aminosäuren, Enzyme und Ballaststoffe – macht die Heilpilze zu kraftvollen Helfern unseres Immunsystems. Darüber hinaus enthalten sie noch weitere spezifische Wirkstoffe - speziell die Beta-Glucane -, die sich besonders stabilisierend auf unsere Abwehr auswirken. Bitte beachten Sie dabei, dass diese hochaktiven Inhaltsstoffe nur im Pilzpulver vom ganzen Pilz optimal vorliegen.

Die adaptogene Kraft der Heilpilze

Ein weiterer Pluspunkt des Heilpilzpulvers vom ganzen Pilz für unser Immunsystem ist seine adaptogene - also ausgleichende und regulierende - Wirkung.

Konkret bedeutet das: Arbeitet unser Abwehrsystem eher langsam und träge, dann wird es durch das Heilpilzpulver vom ganzen Pilz angeregt. Es kann dann Krankheitserreger und entartete Zellen wieder besser erkennen und bekämpfen. Überschießende Reaktionen werden dagegen herunterreguliert. Dadurch ist es auch bei Allergien und Autoimmunerkrankungen sehr wirkungsvoll einsetzbar.

Jeder Heilpilz besitzt eine ganz spezifische Zusammensetzung wertvoller Inhaltsstoffe für unser Immunsystem. Je nachdem, ob wir sie präventiv oder bei bestimmten Krankheitsbildern einsetzen wollen, empfehlen sich daher ganz bestimmte Einzelpilze oder Pilzmischungen.

Kleiner Überblick zur Wirkung einzelner Heilpilze auf das Immunsystem

Kaum ein anderer Pilz kann das Immunsystem so wirkungsvoll stabilisieren wie der **Agaricus blazei murrill (ABM)**.

Von allen Heilpilzen besitzt er die höchste Konzentration hochaktiver, das Immunsystem regulierender Wirkstoffe. Die komplexe chemische Struktur dieser Stoffe führt zu einer ebenso komplexen Wirkungsweise: Sie regen ein geschwächtes Abwehrsystem an. Überschießende Immunreaktionen können sie verhindern bzw. wieder in eine gesunde Balance bringen. Der ABM wird vor allem bei Autoimmunerkrankungen und bei Krebs eingesetzt.

Durchschnittlich fünfmal im Jahr bekommt jeder Erwachsene eine Erkältung oder eine Grippe. Sowohl zur Vorbeugung als auch zur schnelleren Genesung hat sich der **Coriolus** sehr bewährt.

Er kann die zelluläre Abwehr stärken und entfaltet sowohl eine antivirale als auch eine antibakterielle Wirkung. Weitere Einsatzgebiete des Coriolus sind unter anderem Herpes zoster und Hepatitis. Auch eine zytotoxische - das bedeutet zellschädigende - Wirkung auf Tumorzellen wurde bei diesem Pilz nachgewiesen.

Rund 80 Prozent des Immunsystems werden dem Darm zugeordnet. Dort bilden sich Abwehrzellen, die nicht nur im Darm sitzen, sondern auch über die Schleimhäute und über den Blutkreislauf im Körper verteilt werden. Wie wichtig ein gesunder Darm ist, liegt daher auf der Hand.

Der **Hericium** unterstützt den gesunden Aufbau der Darmschleimhaut. Unter anderem können dann auch allergieauslösende Stoffe nicht so leicht die Darmwand passieren.

Zusätzlich hat sich der **Pleurotus** bewährt. Er fördert die Besiedlung der Darmschleimhaut mit den so wichtigen probiotischen Bakterien.

Auch nach einer Antibiotikabehandlung ist eine Darmsanierung mit **Hericium** und **Pleurotus** sehr von Nutzen. Der **Hericium** wirkt – wie die Erfahrung zeigt – zudem auch gut bei Autoimmunerkrankungen mit Beteiligung des Nervensystems. So zum Beispiel bei Multipler Sklerose.

Stauungen im Lymphsystem können schnell zu einer Überlastung des Körpers mit Giftstoffen und Schlacken führen. Daher belasten sie auch das Immunsystem.

Der Heilpilz **Polyporus** unterstützt das Lymphsystem bei der Beseitigung dieser Stauungen. Er fördert damit die so wichtige Ausleitung von Schadstoffen. Dies ist auch bei Krebserkrankungen sehr von Vorteil, insbesondere wenn schon Lymphknoten entfernt wurden.

Vor allem bei einer Dominanz der TH 2-Immunantwort ist der Heilpilz **Maitake** sehr günstig. Er kann die TH 2-Dominanz in Richtung TH 1 verschieben. Dadurch können allergische Reaktionen herabgesetzt und die zelluläre Abwehr aktiviert werden. Auch bei Krebserkrankungen ist dieser Heilpilz sehr wertvoll.

Der **Reishi** - in Ostasien auch „Pilz des ewigen Lebens“ genannt - reguliert ebenfalls die TH 1 - / TH 2-Immunantwort.

Weiterhin fördert der **Reishi** die Entgiftung über die Leber und kann das Enzym SOD (Superoxid Dismutase) aktivieren. Dieses Enzym ist für die Abwehr von radikalen Sauerstoffverbindungen verantwortlich. Darüber hinaus entfaltet dieser Vitalpilz eine starke antientzündliche Wirkung.

All das wirkt sich ausgesprochen günstig auf die Immunkraft aus. **Reishi** ist zudem einer der wichtigsten Heilpilze bei allen Allergien, da er die Histaminausschüttung herabsetzen kann.

Der **Shiitake** ist ganz generell sowie insbesondere auch bei Tumorkranken ein sehr wertvolles Immuntherapeutikum.

Der Grund dafür ist das enthaltene Lentinan. Medikamente mit diesem Wirkstoff werden in Japan bereits seit langem in der Behandlung von Krebs eingesetzt. Lentinan kann die Immunantwort aktivieren und sich zudem hemmend auf das Tumorstoffwachstum auswirken.

Zusätzlich enthält der **Shiitake** noch weitere Wirkstoffe. Diese entfalten unter anderem eine immunregulative und auch eine antikanzerogene Wirkung. Zudem können sie die körpereigenen antioxidativen Enzyme anregen.

Antioxidantien und OPC

Die wissenschaftliche Forschung bringt mittlerweile die Entstehung von über 50 Erkrankungen mit freien Radikalen in

Verbindung: Arteriosklerose, Herzinfarkt, Diabetes, Rheuma, Autoimmunerkrankungen, Allergien, Immunschwäche, Krebs und viele weitere mehr. Ebenso auch die Zeichen vorzeitiger Alterung. Daher ist es von größter Bedeutung, sich mit Hilfe von Antioxidantien vor einem Übermaß an freien Radikalen zu schützen.

Im Heilpilzpulver vom ganzen Pilz sind bereits sehr viele Antioxidantien enthalten. Sehr reich an effektiven Antioxidantien sind zudem die Oligomeren Proanthocyanidine. Die Kurzbezeichnung lautet **OPC**. Oligomere Proanthocyanidine (**OPC**) gehören zur Gruppe der Flavonole. Sie sind in großen Mengen in Traubenkernen enthalten.

OPC trägt zur nachhaltigen Stärkung des Immunsystems bei und reguliert zudem die Ausschüttung von Histamin. Darüber hinaus entfaltet OPC eine schützende Wirkung auf die Blutgefäße und begünstigt eine verbesserte Blutzirkulation. Weiterhin trägt es zur Erhöhung der allgemeinen Belastbarkeit, der Verbesserung der Gedächtnisleistung und zur Verlangsamung des Alterungsprozesses bei.

Optimal ist die kombinierte Einnahme von **OPC** mit **natürlichem Vitamin C**, da sich die beiden Substanzen in ihrer antioxidativen Wirkung potenzieren. Weiterhin ist auch die zusätzliche Einnahme von **Coenzym Q10** empfehlenswert. Dadurch wird eine verbesserte Energie-Bereitstellung über die Mitochondrien gefördert.

Literatur:

- Prof. Dr. med Ivo Bianchi: „Moderne Mykotherapie“; Hinckel-Druck 2008
- Franz Schmaus: „Die Natur als Apotheke nutzen – Heilen mit Pilzen“; 4. überarbeitete und ergänzte Auflage, August 2014



Dorothee Ogroske

ist Dipl. Biologin, Heilpraktikerin und Mykotherapeutin. Neben ihrer eigenen Naturheilpraxis in Braunfels arbeitet sie als Beraterin im MykoTroph Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde in Limeshain.

Kontakt: Dorothee Ogroske - MykoTroph, Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde

Am Försterahl 3 A;
D-63694 Limeshain.

www.HeilenmitPilzen.de



Schulung zum Myko-Berater

Profitieren Sie vom Jahrtausende alten Wissen und den aktuellsten Forschungs-Erkenntnissen über medizinisch wirksame Pilze!

Fordern

Sie jetzt gratis Ihren Schulungsflyer als PDF an:
info@mykotroph.de

Weitere Informationen: www.HeilenmitPilzen.de

Coriolus



Maitake



Reishi



Agaricus blazei murrill (ABM)



Polyporus



Hericium



Shiitake



Pleurotus



Bildquellen:

- ABM, Maitake, Pleurotus, Hericium, Shiitake: © MykoTroph Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde
- Coriolus, Reishi: © Ionescu Bogdan - fotolia.com
- Polyporus: By I, NI74, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2318980>

Google „bestraft“ Naturheilkunde und Alternativmedizin-Webseiten?

Ist das die digitale Bücherverbrennung des 21. Jahrhunderts?

Text: René Gräber

Anfang Juni 2019 gab es in den Suchergebnissen von Google einen ganz dicken Paukenschlag: In einem „neuen“ update wurden vor allem „Medizin-Webseiten“ neu gerankt und bewertet.

Dabei verloren vor allem Webseiten aus dem Bereich der Naturheilkunde und der Alternativmedizin bis zu 90 Prozent ihrer Besucher. Da ist zahlreichen Redakteuren und Naturheilkundlern (inklusive mir selbst) nicht nur die Spucke weggeblieben – denn an einen derartigen „Eingriff“ kann selbst ich mich nicht erinnern. Und ich bin ja schon seit 2001 dabei, als das Internet noch in den Kinderschuhen steckte...

Seit einigen Wochen geht das große Rätselraten los:

- Was ist passiert?
- Warum werden Medizinportale (mit „alternativen“ / naturheilkundlichen) Inhalten derart abgestraft?
- Warum werden „klassische“ Medizinportale massiv aufgewertet?
- Haben wir es hier mit einer bewussten „Zensur“ zu tun?

Google Suchmaschine – wer sucht, der findet: nichts mehr

Die Suchmaschine von Google ist mit Abstand die am meisten verwendete Suchmaschine, wenn es darum geht, nach

bestimmten Webseiten im Netz zu forschen.

Die Zahl der Webseiten ist inzwischen so unübersichtlich groß, dass bei einer relativ unspezifischen Suche eine große Zahl an gefundenen Webseiten in der Suchmaschine beziehungsweise unter dem Suchbegriff angezeigt werden.

Deshalb bemühen sich die Besitzer von Webseiten dieselben so zu konfigurieren, dass sie bei einer Google Suche, wenn nur eben möglich, als ersten Eintrag von allen Suchergebnissen angezeigt werden (oder zumindest auf der ersten Seite der Suchergebnisse zu finden sind).

Denn wer ganz oben in den Suchergebnissen steht, der wird mit hoher Wahrscheinlichkeit auch als erstes angeklickt und die

Webseite besucht. Dieses Anpassen der Webseiten an die Google Suche nennt sich „Suchmaschinen-Optimierung“.

Wer diese Optimierung nicht durchführt, der hat wenig Aussichten, auf der ersten Seite der Suchergebnisse aufzutauchen, es sei denn, es handelt sich um ganz spezifische Suchbegriffe für ganz spezifische Inhalte, für die es keine oder nur wenig Konkurrenz gibt.

Also sollte man jetzt meinen, dass ich meine Webseite suchmaschinenoptimiert ins Netz stelle und dann von potentiellen Interessenten relativ leicht gefunden werden kann. Nun gut – so einfach wie sich das anhört ist es denn auch nicht. Und ich selbst habe mich um diese „Optimierungen“ nie wirklich gekümmert, sondern



Bild: © utah778 - fotolia.com

es einfach so gemacht wie Google es selbst empfahl: „Schreiben Sie für Ihre Leser. Wenn die Leser die Inhalte mögen, werden Sie automatisch besser gefunden“ - so ähnlich lautete jedenfalls immer das Statement.

So habe ich das all die Jahre auch gemacht. Und die Resultate waren ja auch erfreulich - dank Ihnen, liebe Leserinnen und Leser! Denn es macht mir Freude meine Erfahrungen mit Ihnen zu teilen. Und das machte sich im Laufe der Jahre auch in der Google-Suche bemerkbar.

Massive Änderung der Ergebnisse Anfang Juni 2019

Dies jedoch hat sich seit Anfang Juni 2019 grundlegend geändert. Denn Google hat einen neuen Algorithmus für die Suche nach bestimmten Webseiten eingeführt, der sicherstellen soll, dass diese bei der Darstellung von Suchergebnissen, trotz Suchmaschinen-Optimierung und der bisherigen Kriterien („Leser lieben die Inhalte“), erst auf den hinteren Seiten zu finden sind, die kaum jemand aufrufen wird. Der Algorithmus scheint jetzt gezielt andere Webseiten zum gleichen Thema zu bevorzugen, die sich inhaltlich und „politisch korrekt“ mit diesem gleichen Thema befassen.

„Qualitätsprüfer“ surfen Seiten gezielt an und nehmen Bewertungen vor

Aber nicht nur der Algorithmus scheint geändert worden zu sein, der sicherstellt, dass bestimmte Inhalte auf die hinteren Plätze der Suchergebnisse verwiesen werden. Google hat sogenannte „Quality Raters“ eingestellt, also Menschen aus Fleisch und Blut, die sicherzustellen haben, dass die Lücken, die die Such-Algorithmen noch hinterlassen, ausgebügelt werden.

Das heißt in der Praxis, dass diese „Qualitätsprüfer“ sich Webseiten „manuell“ anschauen müssen, die dann bewertet und für die Suchmaschinen von Google dementsprechend kategorisiert werden. Will Google also auf Nummer sicher gehen, dass keine unliebsame Webseite doch noch durch die Maschen der Algorithmen schlüpft und viel zu weit oben auf der Ergebnisliste der Suche erscheint?

Warum der Aufwand nur für die Suche?

Google hat ein Monopol, nicht nur bei den Suchmaschinen, sondern auch in anderen Bereichen. Google hat ebenfalls ein Monopol im Bereich von Werbung und

Marketing. Bei den Suchmaschinen hält Google einen Marktanteil von 90 Prozent. Die Nummer 2 der Suchmaschinen ist Bing mit gerade einmal zwei Prozent Marktanteil. In Sachen weltweiter Werbung und Marketing im Internet hält Google einen Marktanteil von fast 60 Prozent. In diesem Zusammenhang wird noch nicht ganz klar, warum Google möglicherweise versucht bestimmte Suchergebnisse zu unterdrücken und gleichzeitig andere Suchergebnisse auf die vorderen Plätze zu spülen. Dies wird aber klarer, wenn man sich einmal anschaut, wer hier zur Ader gelassen wird.

Google ist inzwischen das weltweit größte Monopol, das jemals auf diesem Planeten existiert hat. Das Schöne für Google ist, dass die meisten Leute dies noch nicht einmal zu wissen scheinen. Denn Google ist nicht nur eine Suchmaschine, sondern hat sich inzwischen in anderen Bereiche platziert, die unser tägliches Leben betreffen. Dies fängt an mit der Beeinflussung der Erziehung unserer Kinder über Android Handys bis hin zu patentierten Fleischersatzprodukten und Fragen zur Gesundheit und Gesundheitsvorsorge.

Google ist inzwischen bekannt dafür, dass es versucht, persönliche Informationen über die Suchmaschinen und andere Mechanismen von den Internetbenutzern zu bekommen, die dann für die eigenen Werbe- und Marketingkampagnen verwertet werden.

Wer wird hier zur Ader gelassen?

Wenn ich das richtig sehe, gehört Google zu den großen Spielern im Zirkus von Regierungen, Bankwesen, Militär, Pharmaindustrie und anderer Zweige der Industrie. Ich hatte bereits mehrmals auf diese Verquickung hingewiesen und was dies für uns Normalsterbliche bedeutet, beziehungsweise bedeuten kann.

Hier einmal eine Auswahl an Beiträgen, die zeigen, welches Interesse die Industrie hat, bestimmte Sachen im Bereich von Information und Internet zu unterdrücken:

- Zucker – Wie uns Zucker krank macht
- Elektromagnetische Felder: Handstrahlung, WLAN & Co.
- Fluor, Fluorid, Fluoridierung - NEIN DANKE!
- Krank durch Süßstoff Aspartam? Wie es wirkt und warum ich das Zeug nicht anrühre
- Impfen oder der Verlust der Eigenverantwortlichkeit
- MMR-Impfung und Autismus – Also doch!

- Fragwürdige Verflechtungen bei der Ständigen Impfkommission (STIKO)
- Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs mehr als umstritten
- Bestechung und Korruption im Fall des Nobelpreises für Medizin 2008?
- Korruption am Krankenbett
- Pharmakonzerne zahlen über 600 Millionen an deutsche Ärzte
- Unnötige Operationen? Das schulmedizinische Lottospiel
- Gestorben wird im Krankenhaus – oder: Wie man möglichst viel an Sterbenden verdient
- Wie Sie als Patient zu einer lukrativen Ware mutiert sind

Dies ist nur eine kleine Auswahl, die zeigt, dass man von Seiten der Industrie und einiger Regierungskreise gezielt daran arbeitet, kritische Stimmen, kritische Beiträge und vor allem qualifizierte Aussagen zum jeweiligen Sachgebiet zu unterdrücken oder besser in der der berühmten Schublade verschwinden zu lassen.

Denn kritische Stimmen zu Impfungen, Nebenwirkungen von Medikamenten, lukrativen „Vorsorge“-Untersuchungen, unnötigen Behandlungen und Operationen und so weiter und sofort sind zutiefst geschäftsschädigend und somit am besten gleich von den Suchergebnissen auszuschließen.

Die Absicht einer Webseite ist „schädlich“? Dann muss diese abgewertet werden!

Dabei hat Google in seinen Leitlinien und Auswahlkriterien, wie welche Webseite zu bewerten ist, als oberstes Gebot notiert, dass die fachliche Qualifikation bei den Inhalten von Webseiten eine absolut untergeordnete Rolle zu spielen hat. Hier der Original-Text von Google [2]: „*One final note: if the purpose of the page is harmful, then expertise doesn't matter. It should be rated Lowest!*“ (Wenn die Absicht einer Seite schädlich ist, dann spielt die Qualifikation keine Rolle. Sie sollte als Niedrigste bewertet werden!)

Was das in der Praxis bedeutet:

Dies heißt in die Praxis übersetzt, dass zum Beispiel wissenschaftliche Arbeiten, die belegen, dass:

- Impfungen mit Nebenwirkungen verbunden sind,
- dass die MMR-Impfung vielleicht doch Autismus begünstigt,

- dass Handystrahlung in 5G (und andere) gesundheitlich bedenklich sind etc.,

nur deswegen verbannt werden (müssen), weil sie dem industriell-geschäftlichen Interesse schädlich sind.

Dies ist ja quasi ein direkter Aufruf, die Wahrheit zu unterdrücken, zugunsten der Wahrheit von Regierung und Industrie, an die wir ohne Wenn und Aber zu glauben haben.

Die digitale Bücherverbrennung des 21. Jahrhunderts

Der nächste Schritt dürfte dann so aussehen, dass diese „schädlichen“ Webseiten ganz aus dem Internet verschwinden, entfernt werden, nicht zugelassen werden etc. - eine Art digitale Bücherverbrennung des 21. Jahrhunderts.

Was dann übrig bleibt, das sind „unschädliche“ Jubelseiten, die Industrie und Regierung über den grünen Klee loben und wo alles in rosaroten Wolken erscheint. Es lebe das Märchenland!

Dieses ganze Szenario erinnert mich auch lebhaft an mittelalterliche Zeiten. Da gab es noch kein Google und kein Internet. Google und Internet damals waren Kirche und Absolutismus. Von den gläubigen Schäfchen wurde verlangt, die Erde als Zentrum des Universums anzusehen und an die Unfehlbarkeit der Obrigkeiten zu glauben.

Womöglich gab es noch Tendenzen, auch die Erde als Scheibe zu bevorzugen. Heute haben wir eine neue Scheibe und ein neues Zentrum, an welche wir zu glauben haben. Und wissenschaftlich qualifizierte Aussagen zählen nur dann, wenn sie der Ideologie dieser Macher nicht im Wege stehen oder am besten gleich selbige bestätigen (= „nicht schädlich“ sind).

Was also ist „schädlich“?

Antwort: So ziemlich alles, was eine Meinung/Ansicht zu Dingen hat, die von der Ideologie von Regierung und Industrie abweichen, ihr widersprechen. Ein besonderer Dorn im Auge ist hier die Naturheilkunde, deren Bestreben, zu heilen, diametral dem Interesse der Schulmedizin und Pharmaindustrie entgegensteht, die daran interessiert sind, Dauerkunden zu kreieren. Nur so kann man das Ziel erreichen, ein Geschäft aufzubauen, das nachhaltig ist und die Nachfrage nach entsprechenden Leistungen aufrecht erhält.

Aber auch in anderen Bereichen gibt es „schädliche“ Informationen im Internet. Negative („schädliche“) Berichte zu genetisch

manipulierten Organismen und deren Verwendung stehen selbstverständlich ebenfalls auf der Abschlusliste. Dies wären Beiträge wie zum Beispiel dieser: [Das Horrorkabinett der GMO \(Gentechnisch manipulierten Organismen\)](#).

Berichte über toxische Chemikalien, die in alltäglichen Gebrauchsgütern anzutreffen sind, würden ebenfalls als „schädlich“ eingestuft werden (und nicht die Toxine in den Gebrauchsgütern - ein unfassbar sarkastisches Szenario). Berichte über die industrielle Landwirtschaft mit Monokulturen, Massentierhaltung, Antibiotika-Missbrauch und vieles mehr, sind ebenfalls „schädlich“. Verunreinigungen [3] und Panscherei bei und in Lebensmitteln desgleichen.

Gibt es etwas, was wir tun können?

Es gab schon länger Tendenzen, die Naturheilkunde und verwandte Gebiete (wie die Homöopathie) zu unterdrücken. Dies wurde zum Teil mit subtilen Mitteln versucht. Viel zu häufig wurden sogenannte „Koryphäen“ mit attraktiven „Entschädigungen“ bedacht, um gegen besseres Wissen Propaganda-Wissenschaft für die Ideologie von Industrie und Regierung zu betreiben. Dieses Verhalten kann man mit einem Zitat von Bertolt Brecht beschreiben: „Erst kommt das Fressen, und dann die Moral“.

Heute ist man inzwischen so weit, dass man sich weniger geniert, sondern ganz offen das „Fressen“ ganz ohne „Moral“ propagiert und daher die Abschaffung all dessen verlangt, was den eigenen Interessen (am „Fressen“) widerspricht. Auch wenn die eigenen Interessen noch so desaströs sind. GMOs und der 5G-Mobilfunk sind Paradebeispiele für diese Vorgehensweise!

Hallo!?

Dieses Szenario ist ein unaussprechlich wichtiges „Hallo Wach“ für uns alle. Deswegen ist es extrem wichtig, dass diese Informationen geteilt werden und so viel wie nur eben möglich breite Kreise ziehen und so viel wie nur eben möglich Leser zugänglich gemacht werden. Da wir keine Internet-Suchmaschine haben, wie Google, und keinen milliardenschweren Propagandaapparat, sind wir darauf angewiesen, unsere Botschaft per Mundpropaganda zu verbreiten, durch Textnachrichten, E-Mails, in Blogs etc.

Das Maß ist voll!

Und es wird wichtiger denn je zu handeln. Was könnte zu tun sein?

Abonnieren Sie meinen Naturheilkunde-Newsletter (was vollkommen unverbindlich und kostenlos ist und bleibt).

Ermuntern sie Freunde und Familienmitglieder, desgleichen zu tun. Dies ist die einfachste und sicherste Weise, um in der Zukunft über wichtige Neuigkeiten in Bezug auf Gesundheit und Umweltfragen informiert zu werden, ohne Beeinflussung von Google und dessen Wunsch zu bestimmen, was Sie lesen sollten.

Falls Sie Freunde, Bekannte oder Verwandte haben, die an Gesundheit, Umweltfragen, alternativer Medizin, Ernährung etc. interessiert sind, dann teilen Sie Ihnen wichtigste Artikel und Beiträge dazu und ermutigen diese Ansprechpartner, ebenfalls (wieder) Newsletter zu abonnieren - gerne auch meine Newsletter.

Sie können Alternativen zu Google nutzen wie die Suchmaschinen:

<https://duckduckgo.com/> (DuckDuckGo)
<https://www.startpage.com/en/> (Startpage)

Browser: Deinstallieren Sie den Google Chrome Browser und benutzen Sie stattdessen den Browser von Opera (<https://www.opera.com/download>). Dieser Browser blockiert Werbungen automatisch und bietet zudem einen kostenlosen VPN Service an, der ein zusätzliches Maß an Privatsphäre garantiert. Und Opera ist sogar ziemlich schnell.

Fazit

Und wieder einmal hat sich das freieste aller freiheitlichen Länder in Sachen Freiheit gründlichst selbst disqualifiziert. Es begann mit unfreiwilligen Zwangsimpfungen und endet jetzt mit Vorschriften, was man im Internet zu finden und zu lesen hat.

Ich werde mich daran machen auch die Google-Werbung, die auf zahlreichen Webseiten (noch) eingebunden ist zu deinstallieren.

[1] Heine: Jetzt wohin? https://www.mumag.de/ge-dichte/hei_h54.html

[2] Google Updates Quality Rater Guidelines Targeting E-A-T, Page Quality & Interstitials: http://www.thesempost.com/google-updates-quality-rater-guidelines/#Author_Expertise

[3] Dioxin, eine neue Form der "Nahrungsergänzungsmittel": <https://www.gesund-heilfasten.de/blog/dioxin-neues-nahrungsergaenzungsmittel/>





Foto: von links nach rechts - DI Bernhar Knaus, Mag. Christian Dillinger, Ute Trunk, Pauline Helminger, Mag. Sabine Seiter, Prof. Pia Scheidl

Wie in den letzten Jahr auch, hat sich der Vorstand des ÖBK, vertreten durch Mag. Christian Dillinger, Prof. Pia Scheidl, Mag. Sabine Seiter, Ute Trunk, DI Bernhard Knaus und der Geschäftsstellenleiterin Pauline Helminger, kurz vor der Sommerpause zu einer zweitägigen Klausur getroffen. Diese Art der Arbeit hat sich für unsere Zusammenarbeit im Vorstand als die produktivste Form bewährt, um mit Open End zu den vielfachen Themen und Projekten zu visionieren, zu diskutieren und zu entscheiden.

Wir haben diesmal mit Eugendorf bei Salzburg einen für den ÖBK geschichtsträchtigen Ort für diese Klausur gewählt: 1995 fand da die konstituierende Sitzung unseres Vereines statt. D.h., dass wir kommenden Jahr unser 25-jähriges Bestehen feiern dürfen.

Ja, es gibt uns immer noch!

Es scheint, dass wir auch bis zu unserer Vierteljahrhundertfeier wie jedes Jahr neu erblühen: Ideenschwanger erblickten auch dieses Jahr einige ÖBK-Babys die Welt und freuen sich darauf, in der nächsten Zeit heranzureifen. Wir arbeiten an der Realisierung vieler Themen: endgültige Planung der GV 2019, Definition und Neuauflistung der Beiratsfunktionen, Abschließen verschiedener Anerkennungsprozesse, Positionierung des ÖBK in der Zukunft, Einrichtung von Arbeitskreisen, beispielsweise für die Sammlung von Erfahrungsberichten unserer Arbeit zur Wirksamkeit der kinesiologischen Arbeit und Interventionen und für Diplomarbeiten, Abklärung offener Fragen der Servicestelle und Etablierung eines Gütesiegels für ÖBK-anerkannte kinesiologische Ausbildungen, und außerdem die Budgets für die Zukunft und deren Verwendung.

Nach dem Einstieg haben wir bis spät in die Nacht an diesen Themen gefeilt und nach einer kurzen Nacht auch noch einmal bis Mittag des darauffolgenden Tages weiter philosophiert. Einige Ergebnisse können sich jetzt schon sehen lassen, andere Überlegungen sind gerade einmal angedacht.

Mein Dank gilt unserer Geschäftsstellenleiterin Pauline Helminger, die die Klausur organisierte und schon perfekt in unser Team hineingewachsen ist und allen Vorstandsmitgliedern, die sich mit mir anlässlich der Klausuren immer wundern, wie schnell es spät abends ist und wir immer noch über Themen sitzen und beraten.

Sehen wir uns in Lienz zur Generalversammlung im September 2019? Wir würden uns freuen, die Ergebnisse der Klausur mit allen Mitgliedern zu teilen, ein Resümee zu ziehen, aber auch am Begonnenen gemeinsam weiter zu spinnen.

Christian Dillinger für den Vorstand des ÖBK

SEITE FÜR BRAIN GYM® CONSULTANTS/INSTRUCTORS

von Maria Obermair



Hier finden Brain Gym® Consultants/Instructors aktuelle und neue Informationen zusammengefasst. **Breakthroughs International bittet Dich um Deine Aufmerksamkeit!**

Educational Kinesiology Foundation wurde bereits 1987 gegründet. Heute heißt die Organisation

**Breakthroughs International -
Home of the Brain Gym® Program,
LEAP, and more!**

Es ist die Organisation für weltweit geschützte Marken wie Brain Gym®, Edu-Kinestetik und LEAP.

Brain Gym® Consultants/Instructors

Weltweit gibt es durch die Foundation lizenzierte Brain Gym® Consultants und Brain Gym® Instructors. In Österreich sind es schätzungsweise mehr als 300 mit unterschiedlichem Status!

Variante A:

Du bist lizenzierter **Brain Gym® Consultant** - Du darfst professionell und gegen Bezahlung Klienten mit Brain Gym® begleiten. Du darfst Dich als Brain Gym® Consultant promoten und das Logo von Breakthroughs International und von Brain Gym® International verwenden.

Variante B:

Du bist lizenzierter **Brain Gym® Instructor** - Du darfst Brain Gym® professionell und gegen Bezahlung in Vorträgen, Seminaren und Workshops vermitteln. Du darfst Dich als Brain Gym® Consultant promoten und das Logo von Breakthroughs International und von Brain Gym® International verwenden.

Variante C:

Du bist lizenzierter **Brain Gym® Consultant/Instructor** - Du darfst Klienten professionell und gegen Bezahlung mit Brain Gym® Balancen begleiten und professionell und gegen Bezahlung Vorträge/Seminare/Workshops mit Brain Gym® Inhalten halten. Du darfst Dich als Brain Gym® Consultant promoten und das Logo von Breakthroughs International und von Brain Gym® International verwenden.

Variante D:

Du hast **Brain Gym® 1 und 2** gemacht - Du darfst Brain Gym® Balancen im privaten Rahmen und ohne Bezahlung anbieten. Du darfst Dich als Brain Gym® Consultant in Ausbildung oder Brain Gym® Instructor in Ausbildung bezeichnen. Das Logo darfst Du nach Abschluss in deinem Marketing verwenden.

Variante E:

Du bist lizenzierter **Edu-Kinestetik Instructor**. Diese Ausbildung hat es bis 1994 gegeben. Du darfst nach Aufschulung Klienten professionell und gegen Bezahlung mit Brain Gym® Balancen begleiten und Brain Gym® professionell und gegen Bezahlung in Vorträgen, Seminaren und Workshops vermitteln. Du darfst Dich nach Aufschulung mit Brain Gym® 1 und 2 als

Brain Gym® Consultant promoten und das Logo von Breakthroughs International und von Brain Gym® International verwenden.

Variante F (seit 2018):

Du bist lizenzierter **Brain Gym® 26 Movement Facilitator** und hast damit die Berechtigung der Foundation, die 26 Brain Gym® Bewegungen professionell und gegen Bezahlung zu vermitteln. Du darfst Dich als Brain Gym® 26 Movement Facilitator promoten und das Logo von Breakthroughs International und des Brain Gym® 26 Movement Facilitator verwenden.

Wichtige Information für

Brain Gym® Consultants/Instructors:

Jeder Brain Gym® Consultant/Instructor hat beim Brain Gym® Abschluss-Training mit der Foundation einen Vertrag abgeschlossen und von der Foundation die entsprechende Lizenz für Variante A, B, C, E, F erhalten.

Wesentliche Punkte der Brain Gym® Lizenz:

- ▶ **Brain Gym® Consultants/Instructors/Facilitator** dürfen sich als solcher promoten, die Marke Brain Gym® und das entsprechende Logo für Werbezwecke verwenden.
- ▶ **Brain Gym® Consultants/Instructors/Facilitator** haben nicht und vermitteln nicht die Absicht, zu heilen oder zu diagnostizieren, Medikamente weiterzugeben, zu empfehlen oder zu verschreiben.
- ▶ **Brain Gym® Consultants/Instructors/Facilitator** arbeiten mit dem edukativen Modell und dem Drawing-Out-Prinzip.
- ▶ **Brain Gym® Consultants/Instructors/Facilitator** verwenden international genehmigte Kursunterlagen und Zertifikate. Andere zusätzliche Materialien, Unterlagen, Skripten oder Bücher dürfen nur mit schriftlicher Genehmigung der Foundation vervielfältigt und eingesetzt werden.
- ▶ **Brain Gym® Consultants/Instructor** bilden sich nach den Vorgaben (siehe Re-Licensing-Liste) der Foundation regelmäßig weiter (alle 4 Jahre 48 credits). Brain Gym® Facilitator haben andere Vorgaben (dzt. in Ausarbeitung).

Re-Licensing durch Breakthroughs International

International einheitliche Qualität ist wichtig! Deshalb arbeiten mehr als 60 Fakultäten (national/international/intern) an weltweit einheitlichen Qualitätsstandards für Curriculum, Seminartitel,

Seminarinhalte, Seminarunterlagen und Dauer der Seminare. Brain Gym® Consultants/Instructors/Facilitator können sich durch regelmäßige Weiterbildung auf den aktuellen Wissensstand bringen und erhalten dafür ein neues Zertifikat als Brain Gym® Consultant, Instructor oder Facilitator. Das erworbene Zertifikat hat eine Gültigkeitsdauer von 4 Jahren. Dieses Verfahren wird in der Foundation Re-Licensing genannt.

Internationales Curriculum Brain Gym® Consultant/Instructor

- ▶ **Brain Gym® 1 und 2** - 28 Stunden/4Tage
- ▶ **Brain Gym® 1 und 2 Wiederholung** - 28 Stunden/4 Tage oder **BG® Vertiefungskurs** - 14 Stunden/2 Tage
- ▶ **Brain Gym® 1 und 2 Balanceprotokolle**
- ▶ **Optimal Brain Organisation** - 14 Stunden/2 Tage
- ▶ **Touch for Health 1 und 2** oder **Anatomie** mindestens 32 Stunden/4 Tage
- ▶ Kurse wahlweise aus **Movement Dynamics, Double Doodle, Creative Vision, Vision Circles etc.** - 28 Stunden/4 Tage
- ▶ **Edu-K Fortgeschrittene** (Sieben Dimensionen der Intelligenz) - 32 Stunden/4 Tage
- ▶ **Mind. 3 Edu-K Fortgeschrittene Balanceprotokolle**
- ▶ **Brain Gym® Consultant/Instructor** - 32 Stunden/4 - 5 Tage

Internationales Curriculum Brain Gym® 26 Movement Facilitator

- ▶ **Brain Gym® 104** - 16 Stunden/2 Tage
- ▶ **Brain Gym® 1 und 2** - 28 Stunden/4Tage
- ▶ **Fallstudien mit Klienten-Feedback**
- ▶ **Brain Gym® 110** - 16 - 24 Stunden/3 Tage

WICHTIG: Jeder lizenzierte Brain Gym® Instruktor kann nach der Teilnahme von Brain Gym® 104 bei einer Fakultät selbst Brain Gym® 104 unterrichten.

Brain Gym® ist eine tolle Methode

Brain Gym® liegt im Dornröschenschlaf. Deshalb rufe ich alle Brain Gym® Consultants/Instructors/Facilitator auf, dass wir gemeinsam Brain Gym® in Österreich wieder aus dem Schlaf küssen und auf die Beine helfen. Brain Gym® wirkt so erfolgreich und aufbauend, es gibt viele wichtige Anwendungsbereiche. Unsere Arbeit findet Einsatz bei Kindern, Erwachsenen und Senioren, in Schule Beruf und in der Freizeit. Brain Gym® hat durch die Foundation ein Facelifting bekommen. Wir sollten die Werte erkennen, nutzen und zum Einsatz bringen.

Brain Gym® Konferenz in Österreich

Wir veranstalten 2020 die erste Brain Gym® Konferenz und wir freuen uns auf viele TeilnehmerInnen aus ganz Österreich.

Egal ob Du ein „alter Hase“ oder ein „Neuling“ bist, kommen wir alle zusammen und tauschen uns aus. Tragen wir unser Wissen und unsere Erfahrungen zusammen, lernen wir voneinander, lachen wir gemeinsam und bringen unsere Ideen, Wünsche und Visionen für Brain Gym® zusammen.

Termin: **Freitag, 6. März 2020**
Beginn: **10:00 Uhr**
Ort: **Salzburg/Bahnhofnähe**
(leicht erreichbar für Zugfahrer)

Deine Ansprechpartner im Bereich Brain Gym® Österreich:



Ferdinand Gstrein

6176 Völs
M: 0676 409 20 34
E: kinesiologie.gstrein@aon.at



Maria Obermair

4020 Linz
M: 0676 795 00 00
E: office@kinmo.at



Christian Dillinger

8010 Graz
M: 0676 523 72 65
E: info@movinginstitut.at

Herbert Handler

6250 Kundl
M: 0664 209 92 70
E: balance@bewegungswerkstatt.at

Kontaktdaten Breakthroughs International:

Website: www.braingym.org Email: Karri.Neathery@braingym.org oder info@braingym.org.

Mailing Address: Breakthroughs International/Educational Kinesiology Foundation

315 Meigs Rd. #A338 Santa Barbara, CA 93109 Phone: 001 805 886 4718



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	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	Fischer	Ingrid	Einsiedlerplatz 12/2/3	0676 5775000	kontakt@humanenergetik-fischer.at	www.humanenergetik-fischer.at
1060	Wien	Salomon	Patricia	Schmalzhofgasse 20/15	0664 12 24 226	patricia.salomon@aon.at	members.aon.at/patricia.salomon
1070	Wien	Friedl	Beatriz	Sigmundsgasse 12/D/11	01 406 77 29	beatriz@antagon.at	www.holistic-healing.at
1070	Wien	Grosch	Ulrike Simona	Burggasse 81/13	01 526 71 40	usgrosch@web.de	www.kinesiologie-in-wien.at
1070	Wien	Ribitsch	Stefan	Lerchenfelder Straße 113/2	0676 310 81 13	kinesiologie@ribitsch.eu	www.ribitsch.eu
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
1090	Wien	Schandl-Prokesch	Sabine	Fluchtgasse 9/10	0680 11 99 777	kontakt@diebalancewerkstatt.at	www.diebalancewerkstatt.at
1090	Wien	Übel	Rudolf	Wilhelm-Exner-Gasse 2/20	0676 35 73 799	energy.zentrum@chello.at	www.energy-world.at
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	Wilhelm-Exner-Gasse 2/20	0676 92 29 152	energy.zentrum@chello.at	www.energy-world.at
1100	Wien	Trunk	Ute	Liesingbachstraße 15	0680 33 50 760	kinesiologie_trunk@gmx.net	
1110	Wien	Berta	Renate	Höfftgasse 12/2/1/3	0699 10 36 10 32	renate.bera@gmx.at	
1110	Wien	Brauner	Sonja	Mühlsangergasse 44	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
1110	Wien	Gobauer	Sabine	Unter der Kirche 13/23	0681 201 74 891	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@lydiafuerst.com	www.lydiafuerst.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	Hodecek	David	Hietzinger Hauptstr. 67/1	0676 78 77 875	hodecek@gmail.com	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1130	Wien	Hodecek	Hubert	Hietzinger Hauptstr. 67/1	0676 78 77 875	office@kinesiologiezentrum-team13.at	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1130	Wien	Langenberger	Irmgard	Wlassakstraße 99/65	0699 105 45 331	office@profemina.co.at	www.profemina.co.at
1130	Wien	Losmann-Hartl	Ulrike	Wattmannngasse 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
1130	Wien	Weiboltshamer	Rainer	Hiezinger Hauptstraße 23	01 - 879 25 43	office@weiboltshamer.at	www.weiboltshamer.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@wegezurenergie.at	www.wegezurenergie.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	Hemalser 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	Schalkgasse 2	0699 1 040 74 47	contact@danielastern.com	www.danielastern.com
1190	Wien	Brejcha	Silvia Purnima	Boschstraße 41/4/14	0664 461 49 60	office@system-energethik.at	www.system-energethik.at
1190	Wien	Jamnig	Evelyn	Görgengasse 3/13	0688 86 96 492	evelyn.jamnig@bewegungsreich.at	www.bewegungsreich.at
1190	Wien	Komnacky	Sabine	Siolygasse 14	0699 1 925 11 24	sabine.komnacky@chello.at	
1200	Wien	Sandner	Nina	Klosterneuburger Str. 49/1/11	0699 10 04 21 60	nina.sandner@deine-balance.at	www.deine-balance.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	Hagemann	Sylvia	Schlossgartenstraße 10	0664 30 73 329	sylvia.hagemann@meduniwien.ac.at	www.cranio-mauer.at
1230	Wien	Schreiber-Weiss	Elisabeth	Breitenfurter Staße 219	0664 453 94 36	elisabeth.schreiber-weiss@aon.at	www.elisabethschreiberweiss.at
2020	Hollabrunn	Berger	Susanne	Schöngrabener 172	0664 401 48 71	praxis.susanneberger@aon.at	www.praxisberger.at
2022	Immendorf	Rauchlechner	Kerstin	Schalladorf 16	02953 27 118	Kerstin.Rauchlechner@gmx.at	kinesiologie-rauchlechner.com
2070	Retz	Braunsteiner	Daniela	Victoriaweg 2	0650 91 11 019	kinesiologin@danielabraunsteiner.at	www.danielabraunsteiner.at
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
2136	Laa/Thaya	Hodecek	Margit	Stadtplatz 3	0699 123 43 163	margit@kinesiologie-hodecek.at	www.kinesiologie-hodecek.at
2114	Großrußbach	Krapfenbacher	Monika	Leopold-Kaupp-Straße 7	0676 33 41 760	monika@krapfenbacher.com	www.krapfenbacher.com
2230	Gänserndorf	Neubauer	Claudia		0676 690 92 05	praxis@kinesiologie-neubauer.at	www.kinesiologie-neubauer.at
2253	Weikendorf	Roithner	Silvia	Nordbahngasse 22	0699 10 54 02 70	silvia.roithner@ouw.at	www.ordne-und-wachse.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	office@zahrakonte.at	www.zahrakonte.at
2301	Groß Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	Mühllaitnerstraße 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.semper.cc
2304	Orth/Donau	Chlan	Ulrike Maria	Neusiedlezeile 62	0676 97 40 278	ulrike.chlan@direkt.at	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.ergon-rhei-institut.com
2340	Mödling	Baumbach	Regina	Dr. Hanns Schürff G. 5/1/1	0676 62 63 732	reginabaumbach@gmx.at	www.reginabaumbach.at

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
2340	Mödling	Hacker	Verena	Hauptstraße 64	0660 777 44 01	praxis@verena-hacker.at	www.verena-hacker.at
2344	Maria Enzersdorf	Dietz	Renate	Kirchenstraße 22	0664 44 93 600	renate@kinesiology.at	www.kinesiology.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.kinesioogie-wien.net
2380	Perchtoldsdorf	Neumann	Karin	Elisabethstraße 109	0676 76 138 98	info@karin-neumann.at	www.karin-neumann.at
2410	Hainburg	Emminger	Julia	Steinerweg 2	0699 1111 91 84	office@emminger.co.at	www.sonnentanz-yoga.at
2410	Hainburg	Mörbauer	Isabella	Neurifstraße 52	0699 11 011 299	isi-learning@gmx.at	www.isi-learning.at
2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	Mühlbachgasse 19	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
2443	Loretto	Schuster	Elisabeth	Hauptstraße 10a/6	0650 864 24 64	info@kinesioogie-elisabeth.schuster.at	www.kinesioogie-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	kinesioogie@3k-schoys.at	www.3k-schoys.at
2500	Baden	Diallo	Brigitta	Grundauerweg 15, Top 15	0664 34 20 219	b.diallo@aon.at	www.kinesioogie-bioenergie.com
2500	Baden	Kreppel	Romana	Heleneustraße 40	0699 15 123 208	office@romanakreppel.at	www.romanakreppel.at
2511	Pfaffstätten	Amtmann	Do-Ri	Feldgasse 8	02252 43 243	eMail@Do-Ri.com	www.do-ri.com
2512	Tribuswinkel	Lichtenstrasser	Stefan	Schlossallee 5	0676 602 70 66	s.lichtenstrasser@lichtrein.at	www.lichtrein.at
2514	Traiskirchen	Mondok	Klara	P. Dr. Strotzkagasse 9	0676 417 40 54	kinesioogie@inode.at	www.kinesioogie-mondok.at
2540	Bad Vöslau	Hruschka	Wilhelm Stephen	Oberkirchengasse 25	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	office@christian-rieder.at	www.christian-rieder.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. Egidyen	Grill	Maria	Blodgasse 18	0699 170 774 73	maria.grill@gmx.at	
2285	Breitstetten	Bichler-Lajda	Susanne	Leopoldsdorfer Str. 31	0664 32 223 13	susi.bichler@gmail.com	www.oeakg.at
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/Klosterneuburg	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.kinesioogiekralinger.at
3430	Tulln	Egerer	Michaela	Nibelungengasse 11	0664 53 48 463	michaela@egerer.at	www.egerer.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 665 74 60	sabine.buchinger@outlook.com	www.sabinebuchinger.at
3580	Mödring	Schleritzko	Petra	Ostergarten 27	0699 106 25 006	petra.schleritzko@gmx.at	
3902	Vitis	Hödl	Sandra	Ziergarten 16	0660 49 50 232	sandra.kin@gmx.at	www.sandrahoedl.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
4020	Linz	Obermair	Maria	Landstraße 16	0676 79 50 000	office@kinmo.at	www.kinmo.at
4040	Linz	Krämer	Gerlinde	Am Hartmayrgut 5	0699 813 95 700	office@therapieplatzl.com	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@kinesioogie-e-beisl.at	www.kinesioogie-e-beisl.at
4060	Leonding	Lehner	Johanna	Zehetlandweg 43	0699 100 611 63	office@liklakaustria.com	www.liklakaustria.com
4063	Hörsching	Huemer	Karin	Offeringer Straße 2	0699 17 610 700	Karin_huemer@aon.at	
4100	Ottensheim	Scheidl	Pia	Hamburgstr. 23	0664 429 12 97	kinesioogie@ottensheim.at	
4400	St. Ulrich	Schmidt-Kordon	Margarita	Mittelweg 3	0650 46 16 000	margarita.sk@gmx.at	
4470	Enns	Weigl	Christa	Rintalergasse 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	Rosenuau	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@kinesioogie-mw.at	www.kinesioogie-mw.at
4780	Schärding	Klein	Johanna	Max-Hirschenauer-Str. 7	0699 17 37 60 86	klein@kinesioogie-klein.at	www.kinesioogie-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.kinesioogiesalzburg.com
5020	Salzbrug	Schäffner	Ira		0676 887 17 773	iraschaeffner1@yahoo.com	
5020	Salzburg	Scheibl	Nicola	Erich-Fried-Str. 10	0650 881 61 85	praxis@nicolascheibl.at	www.kinesio-scheibl.at
5020	Salzburg	Tobar	Alexandra	Breitenfelderstraße 47A	0699 817 597 76	alexandra@tobar.at	http://nkinstitute.at
5111	Bürmoos	Döndü	Korkmazyürek	Dr. Eugen Zehme Straße 52	0676 688 04 98	dondu.korkmazyurek@gmail.com	
5162	Obertrum am See	Lechner	Günter	Huberbergstraße 1	0664 75 00 74 77	guenter-lechner@gmx.at	
5203	Köstendorf	Helminger	Pauline	Klein-Köstendorf 10/2	0676 76 03 882	pauline.helminger@gmail.com	www.paulines-gesundheitspraxis.jimdo.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
5723	Uttendorf	Kalkhofer	Maria	Keltenweg 11	0660 37 777 31	office@kinesioogie-kalkhofer.at	www.kinesioogie-kalkhofer.at
5760	Saalfelden	Piffer	Erika	Pabing 110	0664 35 12 122	erika@bmp-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	kinesioogie.m.philipp@gmail.com	www.kinesioogie-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	kinesioogie.gstrein@aon.at	
6321	Angath	Dollinger	Eva	Schopperweg 31	0664 24 11 667	evadollinger@hotmail.com	www.steps2balance.com

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
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@christinegrabher.com	www.christinegrabher.com
7020	Loipersbach	Beisl	Edda	Hauptstr. 50	0664 47 55 509	info@kinesiologie-e-beisl.at	www.kinesiologie-e-beisl.at
7161	St. Andrä/Zicksee	Holl	Ulrike	Hauptstraße 65	0676 377 64 66	ulrike.holl@gmail.com	www.leap-gehimintegration.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
8010	Graz	Pommer	Bernhard	Brandhofgasse 5a	0664 44 33 955	bernhard.pommer@lebensrad.at	www.lebensrad.at
8042	Graz	Roschker	Martina	Gluckgasse 23	0664 192 23 26	info@kieberbalance.at	www.kieberbalance.at
8044	Graz	Liebmann	Eva	Teichhofweg 12	0664 23 77 075	evaliebmann@hotmail.com	
8045	Graz	Berghofer	Ruth	Andritzer Reichsstr. 48/2/6	0676 502 56 02	info@ruth-berghofer.at	www.balanceakademie.at
8047	Hart bei Graz	Weinhandl	Lukas	Dominikanergasse 30	0676 319 33 03	lukasweinhandl@gmx.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	info@kinesiologie-graf.at	kinesiologie-graf.at
8200	Gleisdorf	Herz	Irene	Albersdorf 243	0664 73 88 22 22	irene.herz@gmx.at	
8323	St.Marein b.Graz	Gradischnig	Mao	Dornegg 32	0664 35 03 089	mao.gradischnig@aon.at	www.mao.at
8511	Greisdorf	Dimai	Beate	Farmi 85	0676 49 64 167	beate.dimai@slichtgartl.at	www.slichtgartl.at
8521	Wettmannstätten	Prattes	Elke	Wohlsdorf 37	0664 22 51 404	elke.prattes@aon.at	
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
9629	Hermagor	Thaler	Helga	Watschig	0676 60 37 485	helga.thaler@bewegt-sein.at	
9771	Berg/Drau	Taurer	Carmen	Oberberg 14	0650 47 21 221	info@sitara.co.at	www.sitara.co.at
9900	Lienz	Steiner	Marietta	Christoph-Zanon-Str. 16/7	0650 43 29 121	marietta.steiner@aon.at	www.kinesiologie-osttirol.at
9904	Thum	Meirer	Herta	Thum-Zauche 17a	0650 40 84 089	lempaedagogik@gmail.com	www.herta-meirer.at
9990	Nussdorf-Debant	Gander	Alexandra	Dolomitenriedlung 25	0660 383 09 08	kinesiologie-alegan@gmx.at	https://kinesiologie-alegan.jimdo.com/
D - 81371	München/Sendling	Flechtenmacher	Dieter	Kidlerstrasse 1	+49 177 822 1374	office@flechtenmacher.net	www.flechtenmacher.net
D - 88131	Lindau	Friedrich	Karin	Uferweg 11	+49 8382 911 3550	kf@leinsel.net	www.heilpraktikerschule-lindau.de

NEUE MITGLIEDER



Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

Der ÖBK freut sich, neue Mitglieder begrüßen zu dürfen:

www.kinesiologie-oebk.at

Upgrade von
Level 2 auf
Level 3

Level 3



Marietta Steiner
Christoph-Zanon-Str. 16/7
9900 Lienz
Mobil: 0650 43 29 121
marietta.steiner@aon.at
www.kinesiologie-osttirol.at

Level 3



Nina Sandner
Klosterneuburger Str.
49/1/11
1200 Wien
Mobil: 0699 10 04 21 60
nina.sandner@deine-
balance.at
www.deine-balance.at

Level 3



Bernhard Pommer
Brandhofgasse 5a
8010 Graz
Mobil: 0664 44 33 955
bernhard.pommer@
lebensrad.at
www.lebensrad.at

Upgrade von
Level 2 auf
Level 3

Level 3



**Mag. pharm.
Martina Roschker**
Gluckgasse 23
8042 Graz
Mobil: 0664 192 23 26
info@kieberbalance.at
www.kieberbalance.at

Level 2

**Mag. Ruth
Theuermann-
Bernhardt**
1170 Wien
Mobil: 0650 80 10 147

Level 2

Susanne Hummer
1130 Wien
Mobil: 0664 52 81 188

Level 2

**Dipl. Päd. Maria
Edinger**
1210 Wien
Mobil: 0699 10 20 75 26

Level 2

Petra Kolfürst
8501 Lieboch
Mobil: 0650 44 60 116

Level 2

Sylvia Slavec
8501 Lieboch
Mobil: 0664 96 91 566

Level 2

Silvia Kriegisch
9900 Lienz
Mobil: 0650 73 00 700

Level 2

Maria Baumgartner
8103
Gratwein-Strassengel
Mobil: 0660 45 44 880

Level 1

Christine Bauer
1170 Wien

Level 1

Martina Müllner
2453 Sommerein

ÖBK-Partner

Martin Pallaghy
1190 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 92 29 152
energy.zentrum@chello.at



Niederösterreich:

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



Burgenland:

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



Tirol / Vorarlberg:

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



Salzburg und Oberösterreich:

Maria Obermair
4020 Linz
Tel.: 0676 79 50 000
office@kinmo.att



Salzburg und Oberösterreich:

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



Kärnten:

DI Bernhard Knaus
9020 Klagenfurt
Tel.: 0678 12 28 000
bernhard.knaus@kinesiologie-oebk.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 0676 92 29 152

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 kinesiologiespezifische Kurse) vom Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie anerkannt

Touch for Health (TfH)



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

1030	Wien	Rettenbacher	Winnie	www.winnierettenbacher.at
1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at
1060	Wien	Salomon	Patricia	members.aon.at/patricia.salomon
1070	Wien	Ribitsch	Stefan	www.ribitsch.eu
1080	Wien	Knaus	Bernhard	www.bknaus.at
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	www.energy-world.at
1090	Wien	Übel	Rudolf	www.energy-world.at
1100	Wien	Trunk	Ute	
1110	Wien	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
1110	Wien	Gobauer	Sabine	www.vitalerleben-wien.at
1130	Wien	Hodecek	David	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1130	Wien	Hodecek	Hubert	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1170	Wien	Holl	Ulrike	www.leap-gehirnintegration.com
1230	Wien	Brem	Brigitte	brigitte.brem.at
2114	Großrußbach	Krapfenbacher	Monika	www.krapfenbacher.com
2230	Gänsemdorf	Neubauer	Claudia	www.kinesiologie-neubauer.at
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oekag.at
2301	Probstdorf	Russell	Marian	http://kinesiologie-unterwegs.russell.at/
2304	Orth/Donau	Zobl	Ingmar Simon	www.ingmarzobl.at
2333	Leopoldsdorf	Wukicsevits	Margit	www.ergon-rhei-institut.com
2340	Mödling	Baumbach	Regina	www.reginabaumbach.at
2340	Mödling	Hacker	Verena	www.verena-hacker.at
2410	Hainburg a.d.D.	Mörbauer	Isabella	www.isi-learning.at

2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
2500	Baden	Diallo	Brigitta	www.kinesiologie-bioenergie.com
2601	Sollenu	Rieder	Christian	www.christian-rieder.at
2731	St. Egidien	Grill	Maria	
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	www.sabinebuchinger.at
4020	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.christinegrabher.com
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	Thum	Meirer	Herta	www.herta-meirer.at
D-88131	Lindau	Friedrich	Karin	www.heilpraktikerschule-lindau.de

Brain Gym®



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

1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at
1060	Wien	Salomon	Patricia	members.aon.at/patricia.salomon
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	www.energy-world.at
1090	Wien	Übel	Rudolf	www.energy-world.at
1110	Wien	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
1170	Wien	Meirer	Herta	www.herta-meirer.at
1190	Wien	Jamnic	Evelyn	www.bewegungsreich.at
2114	Großrußbach	Krapfenbacher	Monika	www.krapfenbacher.com
2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	www.sabinebuchinger.at
4020	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.christinegrabher.com
8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
D-88131	Lindau	Friedrich	Karin	www.heilpraktikerschule-lindau.de

Three In One Concepts (3in1)

(Original nach Gordon Stokes, Daniel Whiteside und Candace Callaway)

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.lklakaustria.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 Schärding/Inn	Scharinger	Renate	

6152	Trins in Tirol	Krakers	Mimmy	
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 EBCA® eröffnet tiefere Einsichten und Gewahrsein für sich und andere, verhilft zu einer besseren Beziehung unter Tieren und zu mehr Verständnis zwischen Tieren und ihren Bezugspersonen.

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

Holleis-Methode



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

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

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

Integrierte Wahrnehmungskinesiologie® (IWK®)



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

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.

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 Kinesiologie«, ermöglicht das Auffinden vernetzter Krankheitsursachen ohne Einsatz von technischen Geräten. Sie benützt als Testmethode den Armlängenreflex (AR) nach Van Assche. Mit Hilfe dieses Reflexes ist ein direkter Dialog zwischen dem Therapeuten und dem System des Patienten möglich.

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

1130	Wien	Van Assche	Margot	www.physioenergetik.at
------	------	------------	--------	------------------------

Psychosomatische Kinesiologie der ÖAKG® (PSK®)



Die Psychosomatische Kinesiologie® wurde ausgehend von den Gründermethoden Touch for Health, Applied Kinesiology und anderen als eineinhalbjährige Ausbildung von Susanne A. Bichler-Lajda und Ortwin F. Niederhuber weiterentwickelt. Der Schwerpunkt der PSK liegt im tiefen Verständnis der Zusammenhänge von Körper, Psyche und Chemie unter Einbeziehung neuester psychotherapeutischer und neuropsychologischer Erkenntnisse. Mit der Verwendung des Muskeltestes, der Elementtestung u. a. m. findet dies Ausdruck in dem logisch aufgebauten und sehr effektiven System der PSK.

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

2301	Groß-Enzersdorf	Picolin	Marianne	www.kinesiologie-austria.com
2304	Orth/Donau	Zobl	Ingmar Simon	www.ingmarzobl.at
2340	Mödling	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.oeakg.at
2380	Perchtoldsdorf	Neumann	Karin	www.karin-neumann.at

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“.

1210	Wien	Maria	Edinger	www.naet-edinger.at
------	------	-------	---------	---------------------

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	Thum	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
------	------	---------	-----	--------------------------

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.


APOTHEKE ZUR KAISERKRONE
1070 Wien, Mariahilfer Str. 110
T: 01 - 5262646-0
E: apo@kaiserkrone.at
www.kaiserkrone.at

ENERGY ISLAND
Fachgeschäft für energetische Produkte
1130 Wien
Hietzinger Hauptstr. 67
T: 01 - 879 57 93
E: info@energyislandshop.at
www.energyislandshop.at

schubert apotheke
Ganzheitliche Medizin
1120 Wien
Arndtstrasse 88
T: 01 - 813 72 32
E: office@schubertapotheke.at
www.schubertapotheke.at


METATRON Apotheke
1120 Wien, Oswaldgasse 65
T: 01 - 802 02 80
E: office@metatron-apo.at
www.metatron-apo.at


lebe natur
8382 Mogersdorf 298
T: +43 3325 38930 (werktags 8-12h)
E: info@lebenatur.com
www.lebenatur.com
-30%+ für Wiederverkäufer

SALZPALAST

Zentrum für energetische Beratungen
Sonja Thau
1080 Wien, Albertgasse 26/3-4
T: 0699 10405070
E: body_soul@chello.at
www.bodyandsoul-harmony.at
- 20 % im Salzpalast


Eleganter Schmuck und Schutz vor Elektrosmog - in einem -
Fa. Yogamar / Philipp Henn
D-40545 Düsseldorf, Vossen links 10
T: +49(0)211/30 26 424
E: info@yogamar.de
www.yogamar.de
- 10 %


Biogena
WISSEN SCHAFFT GESUNDHEIT
Biogena Naturprodukte GmbH & Co KG
5020 Salzburg, Strubergasse 24
T: (0)662-23 11 11
E: info@biogena.com
www.biogena.com


VEGA NOVA
LEBEN IN BEWEGUNG
4400 Steyr, Grünmarkt 14
T: 07252 81643
E: office@veganova.at
www.veganova.at


Ausbildungsstätte für Kinesiologie, Kabbala, TCM, Astrologie, ätherische Öle u.v.m.
Kontakt: Werner Schlachtnr
3430 Chorherrn, Höhenstraße 40
T: 0676 602 70 73
E: w_schlachtnr@gmx.at
www.diewegbegleiter.at
- 15 %


Reformhaus weiboltshamer
natürlich gesund
1130 Wien
Hietzinger Hauptstraße 23
E: office@weiboltshamer.at
www.weiboltshamer.at
- 10 %


yogawege.com
Yogaausbildungen
Wien - Nähe Graz - Salzburg
Kontakt: MMag.Christine Stiessel
T: 0664 155 4889
E: info@yogawege.com
www.yogawege.com
- 5 %


Covafit
Better Aging und Gesundheit ganzheitlich
1230 Wien, Meggagasse 6
T: 01 - 890 55 05
E: office@covafit.com
www.covafit.com
- 5 % bis 20 %


HILDEGARDS LADEN
Mit dem FÜR gesunde Menschen
Hildegard von Bingen, SonnenMooch, Jentschura, pH-Cosmetics, Aromatherapie
8041 Graz, Puntigamer Str. 88-90
T: 0316 318 620
E: office@hildegards-laden.com
www.hildegards-laden.com
- % Online-Sonderkonditionen auf Anfrage


VTM Dr. Stein
Experten für Entspannung
Entspannungs- und Wellnessmusik
Tiefen- und Aktivsuggestion
D-58642 Iserlohn, Brinkhofstr. 86
T: +49 2374 9373 10
E: info@vtm-stein.de
www.vtm-stein.de
- 25 % bis 40 %


calmodo
Termine mit Kundinnen und Kunden online vereinbaren und organisieren.
T: 0676 40 10 779
E: info@calmodo.com
www.calmodo.com
- 15 %


Dr. Ehrenberger
Erstbestellung: **EUR 5,-** Nachlass
Weitere Bestellungen: **- 10 %**
8382 Mogersdorf 179
T: 03325 20 248
E: office@dr-ehrenberger.eu
www.dr-ehrenberger.eu


BaBlü Akademie
Kontakt: Mag. Sandra Stopar
8010 Graz, Plüddemanngasse 25b
T: 0664 2585949
E: office@bablu.at
www.bablu.at
- % Rabatt auf Anfrage


VITAL-ENERGY FIT FLÜSS LEBEN
Green Smoothies
Lebensenergie pur
4800 Wankham, Mühlenhof 2
T: 0660 374 03 26
E: info@vital-energy.eu
www.vital-energy.eu
www.green-smoothies.eu
- % Händlerkonditionen


LEBE BEWUSST
Das Gesundheitsportal für Ihr Wohlbefinden
Kontakt: Martin Pallaghy
1190 Wien, Heiligenstädterstraße 131
T: 0676 47 77 367
E: office@lebe-bewusst.at
www.lebe-bewusst.at
- % Rabatt auf Anfrage



ÖBK Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

Mitgliedschaft

Liebe Interessentin, lieber Interessent, liebe Kolleginnen und Kollegen!

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

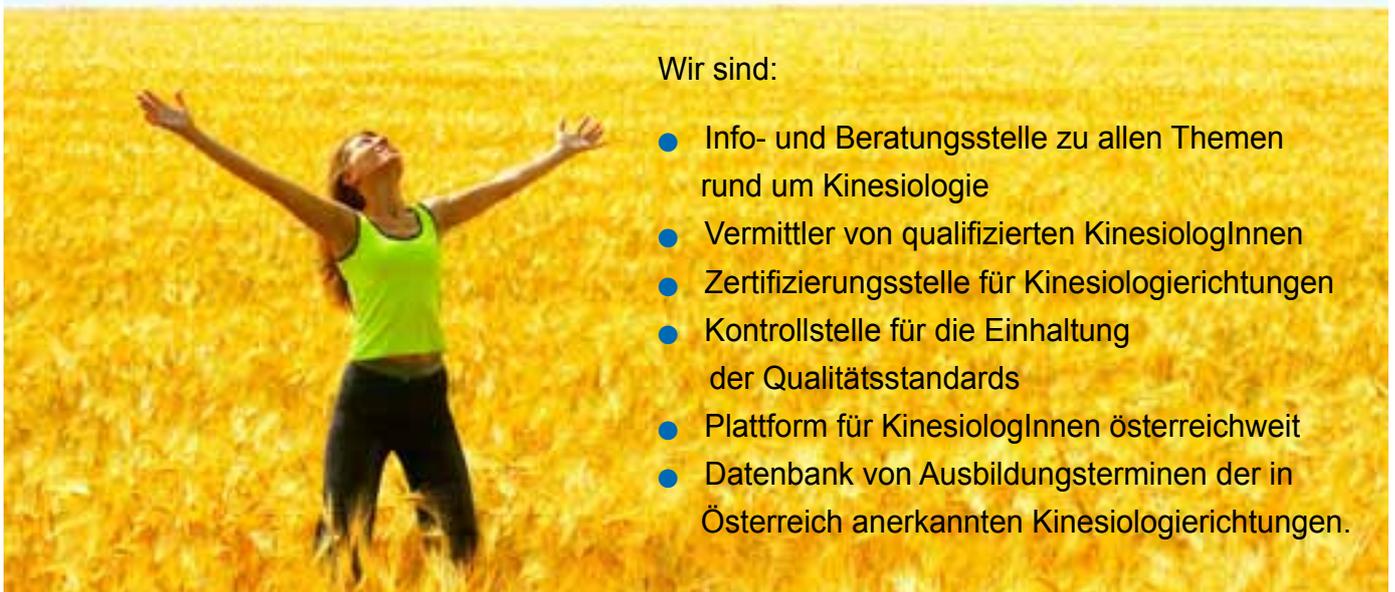
Die Kinesiologie ist in Österreich eine der verbreitetsten Arbeitsmethoden im Bereich der Energetiker. Eine Reihe von Einzelkämpfern gründete 1995 den Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie, um Strukturen und Qualitätsstandards für unseren Beruf zu schaffen. Bis zum heutigen Tag ist es gelungen,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

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

Mag. Christian Dillinger
Vorstand des ÖBK

Für weitere Informationen zur Mitgliedschaft bzw. Anmeldung wenden Sie sich bitte an die ÖBK Geschäftsstelle:
Email: sekretariat@kinesiologie-oebk.at • Mobil: 0676 409 19 50

Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie



Wir sind:

- Info- und Beratungsstelle zu allen Themen rund um Kinesiologie
- Vermittler von qualifizierten KinesiologInnen
- Zertifizierungsstelle für Kinesiologierichtungen
- Kontrollstelle für die Einhaltung der Qualitätsstandards
- Plattform für KinesiologInnen österreichweit
- Datenbank von Ausbildungsterminen der in Österreich anerkannten Kinesiologierichtungen.

ÖBK Mitgliedschaft

Möglichkeiten Serviceleistungen	Level 3 Professionelle/r KinesiologIn	Level 2 Kinesiologie-AnwenderIn	Level 1 Kinesiologie-StudentIn	Fördermitgliedschaft
Jahresbeitrag	€ 135,-	€ 65,-	€ 25,-	€ 25,- gerne auch mehr
Voraussetzungen	<p>So kann der ÖBK gewährleisten, dass seine Mitglieder in ihrer kinesiologischen Arbeit den Qualitätskriterien entsprechen: Sie haben mindestens 500 durch den ÖBK anerkannte Kinesiologieausbildungsstunden oder mindestens eine vom ÖBK anerkannte abgeschlossene Kinesiologieausbildung mit zumindest 150 Kinesiologieausbildungsstunden. Für die berufliche Ausübung ist ein Gewerbeschein zu lösen, um die gewerberechtlichen Voraussetzungen einer selbständigen Tätigkeit zu erfüllen.</p>	Sie erfüllen im Augenblick noch nicht die erforderlichen Kriterien für Level 3 oder befinden sich noch in der Ausbildung.	Sie befinden sich in einer durch den ÖBK anerkannten Ausbildung. Ihr Ziel ist, sich innerhalb von 3 Jahren auf Level 3 uzupgraden.	Sie wollen die Kinesiologie, ihre Entwicklung und Verbreitung in Österreich unterstützen.
Anerkennung der Statuten des ÖBK und der ethischen Grundwerte der Kinesiologie.				
Nachweis der Anerkennung durch den ÖBK	Mitgliedszertifikat	-----	-----	-----
Ermäßigungen bei Veranstaltungen und Partnern des ÖBK	Mitgliedsausweis			
Internetauftritt	Präsentation auf der Homepage des ÖBK sowie Veröffentlichung Ihrer durch den ÖBK anerkannten Kinesiologiekurse und -termine.	Eintrag Ihres Namens, der Postleitzahl und Ihrer Telefonnummer.	Eintrag Ihres Namens und der Postleitzahl.	Auf Wunsch wird Ihr Name als Fördermitglied veröffentlicht.
IMPULS - das Magazin des ÖBK	Veröffentlichung Ihrer Kontaktdaten. Möglichkeit zur Präsentation Ihrer kinesiologischen Arbeit und Veröffentlichung von kinesiologienahen Beiträgen. 50% Preisnachlass auf Ihre eigenen Werbeschaltungen.	Möglichkeit zur einmaligen Präsentation als neues Mitglied und zur Veröffentlichung von kinesiologienahen Beiträgen.		
1 Exemplar gratis, weitere auf Wunsch bei Übernahme der Versandkosten.				
Information und Möglichkeit zur Einbringung von Ideen	ÖBK Geschäftsstelle, Mitarbeit im Vorstand, Newsletter, Bundesländer-Teams, Arbeitskreise, ...			
ÖBK Logo	<p>So können Sie Ihren Klienten bestätigen, dass Sie als Mitglied hohen Qualitätskriterien entsprechen: Berechtigung zur Verwendung des ÖBK-Logos.</p>	-----	-----	-----
ÖBK Praxisfolder	Berechtigung zum Erwerb und zur Verwendung der ÖBK Praxisfolder: Der ÖBK hat extra für Sie auf dem ansprechenden Folder einen Platz freigelassen, wo Sie die Möglichkeit haben, Ihren Praxisstempel anzubringen.		-----	-----
	Anlässlich der Begründung Ihrer Mitgliedschaft erhalten Sie einmalig 50 Stück kostenfrei.			
ÖBK "Messehunderter"	Berechtigung zur Nutzung für Kinesiologieveranstaltungen.		-----	-----
Generalversammlung des ÖBK	Stimmrecht in der zweijährlichen Generalversammlung des ÖBK.	-----	-----	-----
Laufzeit	Ein Jahr, automatische Verlängerung für ein weiteres Jahr.			
			... jedoch begrenzt auf maximal 3 Jahre.	
Beendigung	Schriftliche Kündigung für das Folgejahr bis 30. November des laufenden Jahres.			
Bezahlung des Mitgliedsbeitrages	<p>Bitte immer bis <u>spätestens 31. Jänner</u> für das aktuelle Jahr auf das Konto des ÖBK bei der Raiffeisenbank Kleinmünchen Linz, BLZ: 34226, Kntnr.: 332387 IBAN: AT94342260000332387 BIC: RZOOAT2L226</p>			
Spenden	Wir freuen uns auch über jeglichen Beitrag, mit dem Sie die Arbeit des ÖBK unterstützen und danken Ihnen dafür.			



Was bietet der ÖBK?

ÖBK LEISTUNGSPROFIL

Was bietet der ÖBK?

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

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

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

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

Arbeitskreise:

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

Ausgefüllt zusenden an den:
 Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie
 Sekretariat - Pauline Helminger
 Klein-Köstendorf 10/2
 5203 Köstendorf
 sekretariat@kinesiologie-oebk.at
 Tel.: 0676/409 19 50

Mitglied Nr.: (wird vom ÖBK ausgefüllt)

Titel

Vorname

Geb. Datum

Name

PLZ

Ort

Straße

Fax

Mobil

Telefon

E-Mail

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 sonstigen Kinesiologieaus- und fortbildungen:	Meine sonstigen Qualifikationen:

Laut der beiliegenden Aufstellung und kopierten Kursbestätigungen habe ich Stunden kinesiologische Ausbildung und folgende Lehrberechtigungen:

Für Level 3-Mitglieder: Mein Angebot zur Publikation auf der ÖBK-Homepage (max. 250 Zeichen):

Mein Grundberuf:

Gewerbeschein: JA - für das Gewerbe

NEIN

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 stimme der Verarbeitung meiner zur Verfügung gestellten personenbezogenen Daten zu. Die Daten werden zur Aufnahme in den Berufsverband, zum Nachweis der Qualifikation und Mitgliedschaft, zur Listung als Kinesiologe/in auf der ÖBK-Homepage und im Fachmagazin IMPULS Kinesiologie, zum Versand von Newslettern, aktuellen Informationen und Neuigkeiten per Mail oder Post, zur Kommunikation per Telefon, Brief, Mail oder SMS, zur Erstellung von Rechnungen, zum Versand des Magazins IMPULS und zur Umsetzung der Serviceleistungen verwendet. Diese Zustimmung und die Einwilligung zur Archivierung anlässlich der zur Anmeldung übersandten Unterlagen kann jederzeit schriftlich widerrufen werden. Darüber hinaus werden die Daten vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.
- Ich erkläre mich bereit, meine Mitgliedsbeiträge verlässlich bis spätestens 31. Jänner des aktuellen Jahres auf das Konto ltd. 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)



SEMINARE FÜR ALLE THERAPEUTEN



RAPHAEL VAN ASSCHE

AUSBILDUNG:

PHYSIOENERGETIK-BASIS

Verdeckte Ursachen für Störungen und die effektivste Behandlung finden.

BEGINN DER 6-teiligen KURSSERIE:

22.-24.11.2019



TAG DER OFFENEN TÜR

24.09.2019
17:00-21:00



AR-ARMLÄNGENREFLEX NACH VAN ASSCHE

SCHAUT DOCH
IN UNSERE
ONLINE-VIDEOGALERIE



physioenergetik.at/informationen/video-galerie

30 JAHRE PHYSIOENERGETIK HOLISTISCHE KINESIOLOGIE

Seminar „NEWS“
für ALLE KINESIOLOGEN

11.-13.10.2019

SPEZIALKURSE

Stress & Nebenniere
Schilddrüse
Sucht
Parasiten
Subtilkörper
Schamanismus
Tipps & Tricks

*

*für ALLE Kinesiologen

30

JAHRE

PHYSIO



Internationale Akademie für
ENERGETIK®
www.physioenergetik.at



METATRON APOTHEKE

Homöopathie, Spagyrik, Blüten u.a.



Mag.ª Alexandra Schlögl
Physioenergetikerin



Mag.ª Annemarie Claucig
Physioenergetikerin



Heidi Emminger
Physioenergetikerin

...im Dienste aller Kinesiologen

Herstellung aller Testsätze

Kompetente Beratung
durch Kinesiologen

Firmentestsätze

TCM – Zubereitungen

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

