Nr. 49 / 1. Halbjahr 2023

IMPULS

DAS MAGAZIN DES ÖSTERREICHISCHEN BERUFSVERBANDES FÜR

KINESIOLOGIE

KinesiologInnen
in Ihrer Nähe

Kinesiologielehrgänge

Kinesiologieübungen

Thema

BEWEGUNG

IHR persönliches Exemplar

ZUM SAMMELN:

Die Meridiane und ihre Akupunkturpunkte

DICKDARM-MERIDIAN

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

Foto: © Cast Of Thousands - shuttertock.com - 2074595809

2023 International Kinesiology Conference
國際肌應學會議

Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass die
Internationale Kinesiologie-Konferenz 2023
vom 14. bis 17. Oktober 2023
(Peking, Taipeh, Hongkong-Zeit, UTC+8) ONLINE stattfinden wird!

Diese Konferenz wird von zwei internationalen Kinesiologie-Organisationen unterstützt, Breakthroughs International (BTi) und International Kinesiology College (IKC). Das Thema der Konferenz ist

Lebenslanges Lernen.

Wir freuen uns auf eine Online-Präsenz von Teilnehmern aus verschiedenen Regionen und Kulturen. Dazu gehören Vorstandsmitglieder und Fakultätsmitglieder von BTi und IKC, Kinesiologie-Gründer, Kursautoren, Ausbilder und Berater, Praktiker, Studenten und alle, die sich für Kinesiologie interessieren. Auch Experten und Teilnehmer verwandter Fachgebiete sind eingeladen, sich uns anzuschließen. Die Konferenz wird zweisprachig in Englisch und Mandarin-Chinesisch durchgeführt. Englische Vorträge werden ins Chinesische übersetzt und umgekehrt.

Wir sehen einander online vom 14. bis 17. Oktober 2023!

Amy WM CHOI Conrad SC HO

Brain Body Center Ltd. dba
Integrated Kinesiology Management and Marketing Services
(Hongkong, China)
e-mail: info@ikmms.com

lifelonglearning2023.com

Diese Seite wird unterstützt von:

APOTHEKE ZUR KAISERKRONE

Was war

Das Jahr 2022 hatte es in sich. Da hat sich ordentlich etwas bewegt. Aus der Starre und Isolation heraus haben wir uns wieder aufeinander zu bewegt. Wie wichtig der persönliche Kontakt für unsere Gesundheit, Entwicklung und unser Wohlbefinden ist, ist zum Glück schon wissenschaftlich bewiesen. Die Anerkennung der Wirksamkeit kinesiologischer Arbeit sollte da nicht mehr lange hinterherhinken.
Für mich persönlich war das Jahr 2022 von besonderer Bedeutung. Gefühlt erst gestern (2019) in den Vorstand des ÖBK aufgenommen, hat sich im Oktober eine Tür geöffnet, die zu durchschreiten etwas Besonderes war. Eine gewaltige Aufgabe, eine Herausforderung und ein Auftrag, die Vorgaben der letzten Jahrzehnte weiterzuführen und das Rad der Zeit weiterzudrehen. Ein großes DANKE an Mag. Christian Dillinger, Pauline Helminger und DI Bernhard Knaus, die uns ja noch weiterhin unterstützen.
Ich danke für das Vertrauen, dass ich gemeinsam mit einer Gruppe von starken und aktiven Frauen Vorsitzende der Österreichischen Kinesiologie sein darf. Der einzige Wermutstropfen dabei ist: Es sind uns die tatkräftigen Männer abhandengekommen. Männer, bitte meldet euch, wir brauchen euch!

Was ist

Kinesiologen selbst brauchen auch Ziele und Balancen.
Die Gruppenbalance bei der Generalversammlung im Oktober 2022

„Wir ziehen am selben Strang! In der Vielfalt gehen wir den gemeinsamen Weg!“

bringt unsere Arbeit im Berufsverband auf den Punkt. Das ist in den Arbeitsgruppen genauso zu spüren, wie in den Bundesländertreffen, egal in welcher Ecke der Kinesiologiewelt jeder einzelne sein Zuhause hat. Wer sich aktiv daran beteiligen will, ist herzlich willkommen! Wie gesagt: „GEMEINSAM“!
In der vor Ihnen liegenden Ausgabe gibt es wieder Spannendes, Entspannendes und Bewegendes zu lesen. Energiebahnen, Methoden, Bewegungen, Ausbildungen, Kräuter und Wissenswertes für jeden Geschmack! Am besten gleich ausprobieren oder den Weg zur nächsten Kinesiologin suchen! Danke für die zahlreichen Einreichungen von Texten, Tipps und Tricks und an die beste ImpulsRedakteurin Ulrike Icha!

Was kommt

Hätte ich eine Glaskugel, die mir den Weg zeigt, wäre ich keine Kinesiologin.
Aber eines weiß ich ganz sicher: Das, was an Vorarbeit und ständigem Dranbleiben bis jetzt geleistet wurde, diese Saat wird aufgehen. Wir bewegen uns vorwärts. Wir greifen Themen auf, die mehr und mehr an Bedeutung gewinnen: Ist es seit 2019 unsere Unterstützung bei „LongCovid“, werden es demnächst auch (leider nicht nur) altersbedingte Einschränkungen, wie Demenz, Beweglichkeit bis ins hohe Alter, etc. sein. An Ideen mangelt es uns nicht, manchmal nur an der Zeit für die rasche Umsetzung. Auch daran arbeiten wir. Die Anerkennung der Kinesiologischen Arbeit als Therapie (obwohl uns die Verwendung dieses Wortes noch immer strengstens verboten ist), auch daran arbeiten wir.
Im Oktober wird es wieder international: die Brain Gym® Konferenz „Lifelong Learning“ online aus Beijing, Taipeh und Hongkong, die Touch for Health® Konferenz „Connection“ in den Niederlanden, nationale Veranstaltungen und Termine das ganze Jahr über. All das ist nachzulesen auf unserer Website: öbk.at/veranstaltungs-uebersicht und in digitalen Medien.

Wie gesagt, es bewegt sich was. Und wir sind mittendrin, nicht nur dabei.

Schön, dass auch Sie, lieber Leser, dabei sind!

Nicole Bernhauser

(für den Vorstand des Österreichischen Berufsverbands für Kinesiologie ÖBK)

INHALT

3 Was war, was ist, was kommt
Vorwort von Nicole Bernhauser

6 Sport-Kinesiologie
Eine Methode startet durch
von Klaus Wienert

10 Wer sich selbst nicht bewegt, kann auch nichts bewegen
von Prof. Mag. Herta Meirer

14 Der Mensch im Zentrum von Bewegung
von Monika Übel-Helbig

19 Das Oxymoron
von ÖBK-Redaktion

20 Alles ist Bewegung, Bewegung ist alles!
von Daniela Braunsteiner

22 Strategie, Technik, Ausführung -
die Netzwerke der Bewegungskontrolle
von Tanja Krämer - das Gehirn.info

25 Ausdauer und Sport
Verbesserte Leistungsfähigkeit bei Energiemangel und Müdigkeit
von HP Sabine Dietz

26 Cordyceps sinensis
Chinesischer Raupenpilz
von von MykoTroph

27 Das Kiefergelenk
in seiner Bewegung
von Claudia Krainhöfner

28 Bewegung für unsere Kau-, Schluck- und Kiefermuskulatur
von Barbara Schusta

30 Bewegung:
der Schlüssel zu deiner Entwicklung
von Dr. Aurore Camard

32 Mit Entwicklungskinesiologie in Bewegung
von Gerlinde Gabbert

34 Die innere und äußere Bewegung ist es, die uns am Leben erhält
von Nicole Bernhauser

36 Die Energie unseres Gallenblasenmeridians -
lebenslanger Begleiter auf unserem Weg zu unseren Zielen
von Mag. Christian Dillinger

38 DANKE an Christian
von Pia Scheidl

39 Kräuter - Faulbaum
von Elisabeth Schuster

41 Kräuter - Echter Kümmel
von Elisabeth Schuster

43 MERIDIANE
Dickdarm-Meridian
von Ulrike Icha

45 GESUNDE KÜCHE:
Kümmelsuppe
von Elisabeth Schuster

46 Brain Gym® Bewegungen für groß und klein
von Daniela Braunsteiner

48 Bewegungsfähigkeit
Energysystem und Emotionen als Schlüsselfaktoren
von Mag. Michaela Philipp

50 Bewegung mit Herz und Hirn
für ein Leben mit Frede und Sinn
von Petra Schleritzko

53 **15 Vorteile für L3-Mitglieder, Neue Mitglieder**

54 Der kosmische Weg
Der Schatz, der Universum und Kosmos verbindet
von Isabella Mörbauer

56 Bewegung -
und wie motiviere ich mich?
von Mag. Patricia Salomon

56 ÖBK-General-versammlung
von Mag. Christian Dillinger

59 At Peace - Kinesiology Worldwide Congress Hungary
von Gerlinde Gabbert

61 Die positive und negative Raumzeit,
das Einstein-Tiller Modell
von Andrea Hahn

63 ÖBK Bundesländer-Treffen

64 Nachruf: Romana Haderer (vormals Kreppel)
von Angelika Puschmann

65 Nachruf: DI Bernhard Knaus
von KollegInnen

66 Kinesiologie Österreich Ost in Bewegung
von Elisabeth Schuster

66 KinesiologInnen in Ihrer Nähe
L3-Mitglieder Liste

69 ÖBK-Organisation
Vorstand - Beiräte - Servicestellen

71 ÖBK-Kursanbieter
Kinesiologie-Ausbildungen

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

75 ÖBK-Mitglied werden

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/innen 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:
Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie (ÖBK), Servicestelle
c/o Pauline Helminger
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:Ulrike Icha,
E-Mail: impuls@kinesiologie-oebk.at,
Tel.: 0680 218 52 15
Druck:
Gugler GmbH,
Auf der Schön 2, 3390 Melk/Donau
Titelbild: Shutterstock.com

ZL. NR. 308842 1 99 U

Erscheinungsweise: halbjährlich

Anfragen: ÖBK-Servicestelle
E-Mail: sekretariat@kinesiologie-oebk.at
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 Noch-Nicht-Mitglieder gilt: Nicht-mitglieder haben die Möglichkeit, eine Fördermitgliedschaft zu beantragen und erhalten dann ebenso 1 Exemplar der IMPULS gratis zugesandt.

Die nächste IMPULS-Ausgabe erscheint Anfang August 2023

Die Druckproduktion entspricht diesen Umweltstandards:

UZW-Nr. 609

Nächster Abgabeschluss für Manuskripte und Schaltungen:
31. Mai 2023

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.

Hinweise für den/die Autor/-in:
Der/die Autor/-in räumt dem Österreichische Berufsverband für Kinesiologie das räumlich unbeschränkt und für die Dauer des gesetzlichen Urheberrechts ausschließliche Recht der Vervielfältigung und Verbreitung des Werkes, insbesondere aber nicht ausschließlich in der Zeitschrift IMPULS sowie dessen elektronischer Speicherung in einem Speichermedium (insbesondere einer Online-Datenbank) sowie der unkörperlichen Übermittlung und Wiedergabe auf einen Bildschirm (Online-Nutzung einschließlich Intranet, Extranet, Internet), insbesondere auf der Website des ÖBK ein. Der/die Autor/-in erklärt sich einverstanden, dass sein/ihr Werk (= Impuls-Artikel) seitens des ÖBK durch Abbildungen ergänzt oder durch notwendige Formatierungen bearbeitet wird.

Mit der Annahme des Manuskriptes erklärt der/die Autor/-in, dass er/sie alleinige/r Urheber/-in des Werkes ist und sein/ihr Werk nicht in Rechte Dritter eingreift. Soweit der/die Autor/-in über die Rechte an den Abbildungen nicht selbst verfügt, ist er/sie verpflichtet, die entsprechenden Nutzungsrechte der Urheberberechtigten zu beschaffen. In allen Fällen ist der/die Autor/-in zu genauer Quellenangabe verpflichtet

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, KursanbieterInnen und der ÖBK-Partner in der Zeitung erfolgt nach platztechnischen Gesichtspunkten. PR-Texte erscheinen außerhalb der Verantwortung des Herausgebers.

Nutzung durch den/die Autor/in:
Der/die Autor/-in ist berechtigt, das endformatierte Werk inklusiver Abbildungen nur unter Angabe der Quelle (Impuls-Zeitschrift des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie / Ausgabe Nr.) für eigene Verwertungszwecke zu verwenden.

Nutzung durch Dritte („andere“):
Soweit nicht ausdrücklich angegeben, darf kein Inhalt dieser Zeitschrift ohne vorherige ausdrückliche Zustimmung des ÖBK bzw. dem jeweiligen Urheber des veröffentlichten IMPULS Fachartikels kommerziell genutzt, kopiert, reproduziert, verbreitet, veröffentlicht, verändert, öffentlich zugänglich gemacht, gesendet oder auf andere Weise übertragen werden.

SPORT-KINESIOLOGIE

Eine Methode startet durch

Text: Klaus Wienert

Im Moment noch als Geheimtipp hinter vorgehaltener Hand gehandelt: „Hast du schon von Sport-Kinesiologie gehört? Mir hat sie extrem geholfen, meine Leistung zu verbessern. Ich konnte sogar bekannte und bisher unentdeckte Schwachstellen stärken und meinen Schweinehund leichter überwinden.“ Kommentare wie diesen hört man immer öfter von Hobby- bis zu Profisportlern. Was aber steckt hinter der Verbindung der Kinesiologie mit der großen Welt des Sports? Wir zeigen, welchen Mehrwert sie für Sie persönlich bringen kann.

Foto: © Rocksweeper - shutterstock.com - Nr. 310584473

Seit jeher versuchen sportbegeisterte Hobby-, Amateur-, und Spitzensportler ihre Leistungen konstant zu halten oder zu verbessern. Es wird an immer ausgefeilteren Trainingsmethoden gearbeitet, wobei viele neue „Stilrichtungen“ auf den Markt strömen. Jede mit ihrer Anschauung, mit ihren Vorteilen sowie ihrem Nutzen.
Die Grundlage jeder Sportart und jeder Trainingsmethode ist das menschliche Nervensystem. Es stellt die physische Basis des Körpers und all seiner Interaktionen, ob innerlich oder äußerlich dar. Alle Abläufe der Bewegung, Koordination, Muskel-, Sehnen-, Organfunktionen und vieles mehr werden von ihm gesteuert. Befindet sich Ihr Nervensystem auf irgendeine Weise im Alarmmodus, hat dies vielfältige mögliche Auswirkungen.

AUSWIRKUNGEN EINES **ÜBERFORDERTEN NERVENSYSTEMS**

- Leistungsminderung
- fehlerhafte Koordination
- Verletzungsanfälligkeit
- zu rasche Erschöpfung
- ungünstige Atemmuster
- abgeschaltete oder blockierte Muskeln
- ungenügende visuelle Kontrolle und Überblick
- eingeschränktes Hörvermögen
- der Vestibularreflex für Gleichgewicht, Koordination ist eingeschränkt
- abgeschaltete Gehirnsynchronisation zwischen rechter und linker Gehirnhälfte, zwischen Kortex und Hirnstamm sowie zwischen Frontal-, Scheitel-, Schläfen- und Hinterhauptslappen
- mangelnde Augen-/Hand-synchronisation
- gedrosseltes Reaktionsvermögen
- schlechte Nährstoffaufnahme
- negativ beeinflussende Gedanken und Selbstgespräche
- schwächende Emotionen
- unzureichende Regeneration
- fehlende Motivation
- wenig Energie
- … die Liste könnte noch um einige Punkte erweitert werden.

Finden Sie sich in einem oder mehreren dieser Zustände wieder? Dann lesen Sie weiter, wir haben da was für Sie...

WIE KOMMT ES ZU **NEUROLOGISCHEN (ÜBER-)REAKTIONEN**?

Im Grunde genommen sind all die vorher genannten Punkte Anpassungsreaktionen unseres Nervensystems auf in der Vergangenheit stattgefundene Gefahrensituationen, beziehungsweise Situationen, die als solche wahrgenommen wurden. Wie reagiert der Körper auf eine mögliche Gefahr? Auch wenn es anfangs etwas eigenartig oder allzu selbstverständlich klingen mag: Die höchste Priorität in Ihrem Leben und damit für Ihr Nervensystem stellt das Überleben dar. Alle anderen Funktionen werden diesem Aspekt untergeordnet. Scheint, aus welchem Grunde auch immer, das emotionale oder physische Überleben in Gefahr, so schaltet das Nervensystem blitzartig in den sogenannten „Kampf-, Flucht, Starre-Reflex“. Gegen den wilden Bären kämpfen, vor ihm fliehen oder sich hinter einem Baum mucksmäuschenstill verstecken und hoffen, dass er einen nicht bemerkt und von dannen zieht - diese Reaktionen haben Ihren Vorfahren das Leben gerettet. Dadurch konnten sie Leben weitergeben, bis zum heutigen Tag. Dabei wurden aber auch all die automatisierten, gespeicherten Reaktionen vererbt. Einerseits zum Guten, andererseits jedoch auch mit vielen weitervererbten eingeschränkten Anpassungsreaktionen, wie die Epigenetiker heute mehr und mehr ans Tageslicht bringen. *„Auch Traumen können genetisch vererbt werden“*, wurde zur inhaltlichen Überschrift der Forschungsarbeiten.
Da das neurologische System ein vergleichendes ist, wird jede Situation der Gegenwart augenblicklich unbewusst mit Ihren inneren Speichern, Referenzen und neurologischen Erinnerungen abgeglichen, um eine bestmögliche Überlebensfähigkeit zu gewährleisten. Wen wundert es da noch, dass Menschen reagieren, wie sie reagieren und auch sportliche Leistungen oftmals von unbewussten inneren Mustern und Reaktionen beeinträchtig werden.

DIE GUTE NACHRICHT: DIESE REAKTIONEN LASSEN SICH VERÄNDERN UND OPTIMIEREN

Statt in diesem Hamsterrad oder Teufelskreis steckenzubleiben, gibt es die Möglichkeit, mit kinesiologischen Techniken viele neurologischen Überreaktionen herauszufinden und aufzulösen. Dadurch kann der Weg für eine gesündere, bessere Leistungs- oder Hochleistungs-Performance inklusive Regeneration geebnet werden. Die Methode, die ich Ihnen hierfür vorstellen möchte, ist die Sport-Kinesiologie.

WAS IST **KINESIOLOGIE**?

Kinesiologie ist der Überbegriff für unterschiedliche Methoden, die mit dem sogenannten Muskeltest arbeiten, um unbewusste oder auch bewusste Stressreaktionen oder Blockaden aufzudecken und diese mittels einer geeigneten Intervention - auch Balance oder Korrektur genannt - aufzulösen.

Der von mir ins Leben gerufene Ansatz der Sport-Kinesiologie stellt eine Synthese geeigneter und effektiver Muskeltests und kinesiologischer Abfragemethoden dar, abgestimmt auf die speziellen Bedürfnisse von Einzel- sowie Mannschaftssportlern. Das Konzept habe ich im Speziellen für Sportler sowie Personen, die mit Sportlern arbeiten, wie Trainer, Physiotherapeuten, Osteopathen, Chiropraktiker, Coaches, Mentaltrainer und verwandte Berufe, entwickelt. Hierfür dienen Fortbildungen dem Erlernen der Methode, um sie in den ausgeübten Beruf zu integrieren und im Einzelsetting mit Sportlern anwenden zu können. Darüber hinaus gibt es auch einfache kinesiologische Aktivierungs- sowie Ausgleichsübungen, die von Sportlern vor dem Training und Wettkampf angewandt werden können, und so in wenigen Minuten helfen, sich zu zentrieren, aktivieren und fokussieren.

ZIELE DER **SPORT-KINESIOLOGIE**

Die Ziele der Sport- Kinesiologie bestehen darin, …

- die Leistungsfähigkeit zu steigern,
- den Grad der Effektivität (richtige Dinge tun) und Effizienz (Dinge richtig tun) zu erhöhen,
- Reaktionsvermögen, Reaktionszeit, Koordination und Synchronisation zu verbessern,
- abgeschaltete Muskeln wieder einzuschalten sowie das Zusammenspiel sportspezieller Muskelkreisläufe zu aktivieren,
- die Regenerationsfähigkeit zu vertiefen,
- die Verletzungsanfälligkeit zu verringern,
- die Energie zu erhöhen,
- leistungsmindernde Traumen und neurologische Überreaktionen, die durch Unfälle, Verletzungen oder auch psychisch verursacht wurden, aufzulösen,
- den inneren Schweinehund leichter zu überwinden und Motivation zu erhöhen
- sowie eine emotional-mentale Stabilität zu erzeugen.

DER KINESIOLOGISCHE MUSKELTEST - ZUGANG ZUR NEUROLOGIE UND IHREM UNTERBEWUSSTSEIN

Mit dem kinesiologischen Muskeltest, als Handwerkszeug der Kinesiologie, kann präzise überprüft werden, ob ein Muskel in seiner neurologischen und energetischen Funktion aktiv ist. Man spricht dabei auch von einem „eingeschalten“ beziehungsweise fazilitierten Muskel. „Nicht eingeschaltet“ oder defazilitiert bedeutet eine verminderte Leistung und zeitgleich eine höhere Verletzungsanfälligkeit. Eingeschaltet oder abgeschaltet ist völlig unabhängig davon, wie trainiert ein Muskel ist oder wie trainiert ein Sportler auch sein mag. Bei manch einem Profi haben von 14 beidseits getesteten Hauptmuskeln mehr als die Hälfte abgeschaltet. Man stelle sich das Leistungsniveau vor, wären diese Muskeln dauerhaft eingeschaltet.

Zudem können mittels kinesiologischem Muskeltest auch „Fragen“ getestet werden, zum Beispiel in Bezug auf Situationen, Zusammenhänge, Reaktionsmuster und vielem mehr. Dabei werden unbewusste Verknüpfungen einer Person in Bezug zu ihrem belastenden Thema herausgefunden und aufgelöst. Diese neurologischen Reaktionen können mit früheren Ereignissen ebenso in Verbindung stehen wie mit Nahrungsmitteln, Medikamenten, Störfeldern, Umwelteinflüssen, Narben und vielem mehr.
Des Weiteren wird auch über kinesiologischen Muskeltest eruiert, welche kinesiologische Technik in einer Sport-Kinesiologie-Sitzung zum Aktivieren von Muskeln, zum Abbauen von Überforderung oder zum Freisetzen ungenutzter Ressourcen, verwendet werden sollen.

Stellen Sie sich vor, Sie könnten mit dem Sport, den Sie ausüben, viel schneller und besser an Ihr Trainingsziel kommen. Das, was Sie tun, ist zu 100 Prozent erfolgreich! Klingt unglaublich? Ich habe ein paar Beispiele für Sie ...

1. Die drei Ebenen des Gehirns einschalten

Das Gehirn hat - wie auch unser physisches Leben im Allgemeinen - drei Ebenen. Links-rechts, oben-unten, vorne-hinten. Die Integration dieser drei Ebenen ist eine der Grundlagen für die Funktion aller anderen Vorgänge in Ihrem Körper und Geist.

Foto: © Klaus Wienert

2. Spezifische Muskeltests und Muskelaktivierung

Durch das Muskeltesten und sogenannte Muskelaktivierungs- beziehungsweise Muskeleinschalt-Techniken lassen sich eine Vielzahl von sportspezifischen Muskeln überprüfen und stärken. Dies hat einen großen Einfluss auf die Muskelfunktion, das Muskelzusammenspiel sowie die gesamte Körperkoordination. Dadurch lassen sich sowohl die Leistung als auch die Erholungsfähigkeit deutlich verbessern.

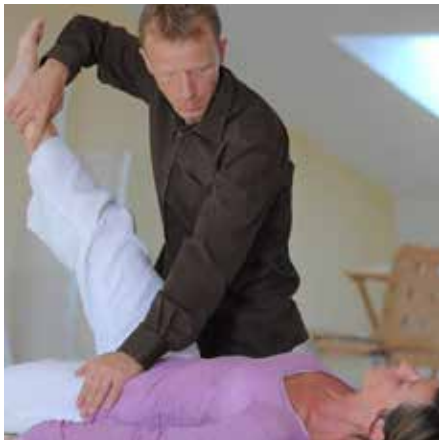


Foto: © Klaus Wienert

Foto: © Klaus Wienert

3. Abbau von negativem Stress

Zu viel Stress auf den unterschiedlichsten Ebenen - körperlich, mental oder emotional - wirkt sich extrem leistungsmindernd auf alle Bereiche unseres Lebens aus. Gerade im Sportbereich gibt es sehr viele offensichtliche aber auch versteckte Stressfaktoren. Denken Sie hier zum Beispiel an misslungene Leistungen, Unfälle, Ungerechtigkeiten, Druck, Ereignisse aus der Vergangenheit sowie mentale und emotionale Blockaden. Mit dem kinesiologischen Muskeltest können diese zielsicher ausfindig gemacht und aufgelöst werden.

4. *Die 36 Tiefenzustands-Ebenen des Unterbewusstseins auf Erfolg programmieren*

Über die bewusste Aktivierung tiefenhypnotischer Ressourcen können negative Programme des Unterbewusstseins aufgelöst und positive, gewinnbringende Faktoren infundiert werden.

5. *Augen- und Blickrichtungen - das visuelle System testen und aktivieren*

Wohin fliegt der Ball? Wo stehen Mitspieler und Gegner? Was geschieht um mich herum? Ihre neun Blickrichtungen - oben, unten, links, rechts, schräg nach oben rechts und links, schräg nach unten rechts und links sowie geradeaus - sollten von neurologischen Überreaktionen befreit sein, damit Ihr Gehirn und Ihr Nervensystem präsent bleiben, wo auch immer Sie im Training und Wettkampf hinschauen.

6. *Das auditive System - die Ohren öffnen*

Auch das auditive System ist sehr wichtig für alle Sportarten. Mitspieler, Trainer und Gegner ausreichend zu hören, das Gehörte im Gehirn zu verarbeiten sowie, wenn nötig, das Umfeld auditiv auszublenden, kann ein entscheidender Vorteil sein.

7. *Die zwei Gehirnhälften integrieren*

Jeder von uns hat eine eher rationallogische (linke) sowie eine mehr kreativemotionale (rechte) Gehirnhälfte. Keine von beiden ist besser. Großartig ist es allerdings, wenn beide gemeinsam und gut integriert zusammenarbeiten.

8. *Das retikuläre Aktivierungssystem (RAS) balancieren*

Sich nicht ablenken zu lassen, ist eine der Grundvoraussetzungen für eine gute Performance. Ihr RAS (ein Nervenfaserbündel) sorgt dafür, aus den Millionen von sekündlich einströmenden Sinneseindrücken diejenigen herauszufiltern, die gut und relevant in der jeweils aktuellen Situation für Sie sind. Dies verbessert insbesondere Konzentration und Fokus.

9. *Die Erholungsfähigkeit verbessern*

Unser Körper repariert, regeneriert und heilt sich in jeder Sekunde unseres Lebens. Dies findet in kurzen, aber auch längeren Zyklen, wie zum Beispiel im Schlaf, statt. Eine gute Erholungsfähigkeit ist wie ein gut gewarteter und eingestellter Motor.

10. *Innere Sabotageprogramme aufdecken und eliminieren*

Sabotageprogramme, welche über die sogenannten psychischen Umkehrungen getestet werden, untergraben den Willen und die Leistung. Hierbei weicht der Wunsch nach Veränderung oder Verbesserung von der wahren inneren Haltung hierzu ab. Dies wird von tiefen unterbewussten Schichten ausgelöst, wirkt sich aber offensichtlich und schmerzhaft spürbar in verschiedenen Lebensbereichen durch negative Ergebnisse oder geminderte Performance aus. Die, durch den kinesiologischen Muskeltest herausgefundenen, psychischen Umkehrungen aufzulösen, ist ein entscheidender Schritt für sportliche Verbesserungen und Optimierung.

11. *Narben und Verletzungen entstören*

Narben sind sehr häufig ein Störfeld für das Körpergewebe und die Energieleitbahnen des Körpers, in der chinesischen Medizin „Meridiane“ genannt. Ebenso sind körperliche und geistige Erinnerungen an die Entstehung der Narbe, wie ein Unfall, eine Verletzung oder eine Operation, häufig ein schwerwiegender Faktor.
Die gute Nachricht: Auch dieser unangenehme Zustand kann mit einfachen kinesiologischen Methoden aufgelöst werden.

12. *Stärkende und schwächende Nahrungsmittel austesten*

Ihre Ernährung hat wesentliche Auswirkungen auf Ihre Gesundheit und Ihre Leistungsfähigkeit. „Man ist nicht, was man isst, sondern was man verdaut“, ist George Goodheart der Meinung. Das kann ich nicht nur unterstreichen, sondern möchte es sogar noch erweitern: „...und was die Zellen aufnehmen, verarbeiten und ausscheiden.“
Oft vermindert der Verzehr von Lebensmitteln, auf die eine Unverträglichkeit oder anderweitige Stressreaktion des Körpers besteht, die Leistungsfähigkeit des Körpers aber auch die des Geistes. Über den kinesiologischen Muskeltest erhalten Sie Ansatzpunkte, welche Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungen Ihnen persönlich guttun und welche sich negativ auswirken. So konnte schon manch eine unentdeckte Überempfindlichkeit oder sogar Allergie aufgedeckt und aufgelöst werden.

13. *Energetik*

Ob Freizeit- oder Spitzensport, die Bereiche von Psyche und Energetik stellen sich als immer entscheidender und richtungsweisender heraus, um zusammen mit gutem Training eine optimale Leistung zu erreichen. Hier kommen die Energiebahnen der chinesischen Medizin, die sogenannten Meridiane ins Spiel. Diese werden in der Sport-Kinesiologie mit dem kinesiologischen Muskeltest überprüft und bei Bedarf gestärkt. Ist die Energie in diesen 14 Hauptmeridianen frei von Blockaden, ist ein Mensch energievoll, leistungsfähig und gesund. Zudem haben diese Energieleitbahnen jeweils Bezug zu bestimmten Muskeln. Durch die Aktivierung der Meridiane wird die Ansteuerung und Leistungsfähigkeit der entsprechenden Muskeln gefördert sowie die Grundenergie gesteigert.

Fazit - das Beste herausholen

Die Kombination von Techniken der Kinesiologie mit der großen Welt des Sports und der Fitness wendet sich an alle Menschen und Berufsgruppen, die mit Sportlern arbeiten, natürlich an Sportler selbst sowie an all diejenigen, die ihre Fitness und sportliche Leistung verbessern wollen - unabhängig von Sportart, Trainingszustand und persönlicher Konstitution.
Das Zusammenspiel des persönlichen Trainings mit den oben genannten Ansätzen und Techniken ergibt völlig neue Möglichkeiten für die sportliche Leistung und Performance. In jedem dieser Faktoren steckt das Potenzial über Sieg und Niederlage, über Erfolg und Misserfolg, über eine Zehntel- oder sogar eine Hundertstelsekunde zu entscheiden. Und, abgesehen von einer vielleicht noch besseren Zeit, sind wir nicht alle daran interessiert, unser Leben noch weiter zu verbessern? Nutzen wir doch die Tools, die uns die moderne Zeit ermöglicht! Worauf warten Sie noch?

Klaus Wienert
Kinesiologie-Dozent,
Seminar- und Ausbildungsleiter,
Gründer und Leiter des Licht-Gesundheit-Energie Zentrums, von Wienert-Coaching sowie der Klaus Wienert Online-Akademie.
Neun Jahre lang war er Vorstand des Kinesiologie Berufsverbandes DGAK. Er ist zudem Referent auf nationalen und internationalen Kongressen sowie Studiogast im TV und Radio.

Drosselgasse 6
82166 Gräfelfing/München
T: + 49 89 / 89 86 77 86
info@wienert-coaching.de

www.sport-kinesiologie.com
www.licht-gesundheit-energie.de
www.klaus-wienert-online-akademie.de

"Wer sich selbst nicht bewegt, kann auch nichts bewegen."

(Ralf S. Kassemeier, *1953, Unternehmensberater und Hobby-Aphoristiker)

Text: Prof. Mag. Herta Meirer

Je nachdem, aus welchem Blickwinkel man den Begriff „Bewegung“ betrachtet, können sich verschiedene Definitionen ergeben.

Zum Beispiel in der Physik bedeutet Bewegung eine Ortsveränderung mit der Zeit. Dementsprechend beschreibt die Anatomie Bewegung als eine Positions- und Lageveränderung von Gelenken, verbunden mit Aktivität der Skelettmuskulatur, was zu einem höheren Energieverbrauch führt als in Ruhe. Bewegung ist, anatomisch betrachtet, also körperliche Betätigung.
Aber auch im mentalen Bereich sprechen wir von Bewegung, wenn wir alte Muster verlassen, uns neue Sichtweisen aneignen und Ansichten weiterentwickeln.
Wobei die körperliche Beweglichkeit in einem engen Zusammenhang mit der geistigen Beweglichkeit steht: Jede körperliche Aktivität hat einen direkten Einfluss auf unser Gehirn. Ein Lebewesen, das sich nicht mehr bewegt, baut rasch Muskeln und gleichzeitig neuronale Verbindungen im Gehirn ab.

Die Autorin *Laura Walk* aus dem Team von *Manfred Spitzer*** schreibt in ihrer Arbeit „Bewegung formt das Hirn“ (2011)* unter anderem: ***„Durch neue bildgebende Verfahren (PET*** sowie die funktionelle Magnetresonanztomographie fMRT) wurde die Forschung erstmals in den Stand versetzt, selbst kleinste Gehirnabschnitte von Größenordnungen unterhalb eines Milliliters auf Durchblutung und Stoffwechsel untersuchen zu können. Damit verbunden konnten nunmehr sogar Gedanken auf Leinwände projiziert werden. [...] Was aber bedeuten diese neuen Erkenntnisse aus der Wissenschaft? Was hat Bewegung mit Lernen zu tun? Fördert körperliche Betätigung Gedächtnisprozesse? [...]***
In zahlreichen tierexperimentellen Studien konnte gezeigt werden, dass Synthese und Metabolismus der Neurotransmitter Serotonin, Dopamin und Noradrenalin durch körperliche Aktivität gesteigert (vgl. Meeusen/De Meirleir 1995) und die damit verbundenen Gehirnprozesse positiv beeinflusst werden können. Diese Studienergebnisse lassen sich auf den Menschen übertragen.
Die beschriebenen positiven Auswirkungen körperlicher Aktivität auf unterschiedliche neurobiologische Prozesse im Gehirn machen deutlich, wie wichtig regelmäßige Bewegung für emotionale Prozesse, Gedächtnis- und Lernleistungen ist.“ *

Sport und Bewegung fördern die kognitive Kontrolle,...

...die unser Denken und Verhalten steuert, indem sie uns ermöglicht, planvoll und zielgerichtet Entscheidungen zu treffen und flexibel auf Veränderungen zu reagieren. Diese kognitive Kontrolle wird in der Neuroanatomie dem Frontalhirn zugeschrieben. Damit ein Mensch fähig ist, sich selbst zu steuern ist ein komplexes Zusammenspiel aus Hemmung automatischer Reaktionen (=einem Handlungsimpuls zu widerstehen und von Störreizen unbeeinflusst, weiterzuarbeiten) - der Aufrechterhaltung von Informationen im Arbeitsgedächtnis sowie der Selbstreflexion mit eventuell damit verbundener Verhaltensänderung nötig.

Foto: © Triff - shutterstock.com - 1329785846

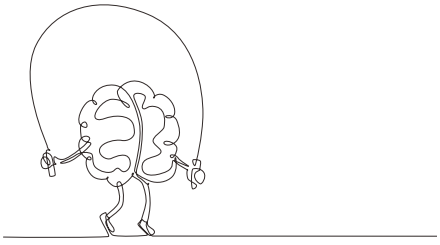
Gut ausgebildete Fähigkeiten des Frontalhirns bilden die Basis erfolgreichen Lernens. Damit einhergehend sind eine funktionierende Impulskontrolle, Frustrationstoleranz und Emotionsregulation entscheidend für das menschliche Sozialverhalten.

Wenn man sich die Lebensweise vieler Kinder und Jugendlicher ansieht, die an Stelle von Bewegung im Freien, Stunden sitzend vor zweidimensionalen Medien (Computer, Handy, Tablet, ...) verbringen, dann verwundert es wohl nicht mehr, dass die vorher genannten Eigenschaften wie Frustrationstoleranz, Impulskontrolle und Emotionsregulation stark beeinträchtigt sind.

Laura Walk schreibt in ihrer Arbeit u.a. weiters: ***"In einer Studie am ZNL (Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen an der Universität Ulm) konnten wir den Nachweis erbringen, dass sich die Fähigkeit jugendlicher Schüler, Störreize auszublenden bzw. sich nicht ablenken zu lassen, nach einer dreißigminütigen Schulsporteinheit verbessert (vgl. Kubesch u.a. 2009). Studien zur körperlichen Fitness weisen in die gleiche Richtung. Eine gesteigerte körperliche Fitness fördert exekutive Funktionen vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter (vgl. Hillman u.a. 2009b)." ****

NEUROPLASTIZITÄT des GEHIRNS

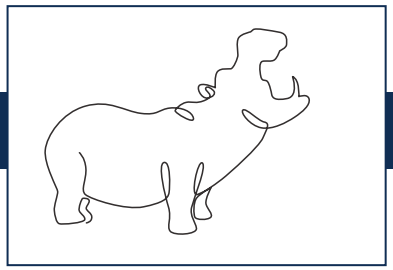
Die oben erwähnten Erkenntnisse gelten für jede Altersgruppe - vom Kleinkindalter bis zum hohen Alter profitiert das menschliche Gehirn von Bewegung. Im Umkehrschluss bedeutet das: je weniger Bewegung gemacht wird, desto mehr Gehirnareale werden inaktiv bzw. desto mehr (nicht genützte) neuronale Verbindungen werden aufgelöst.



Dieses Wissen wird u.a. auch in der Demenzprophylaxe eingesetzt, Demenzexperten sind sich mittlerweile einig, dass gezieltes Bewegungstraining nicht nur die körperliche Fitness steigert, gute Laune macht, zu mehr Alltagsfähigkeiten verhilft, sondern auch dem mentalen Leistungsabbau entgegenwirken kann.
Wichtig für Jung und Alt ist, dass die Bewegung Spaß macht - egal für welche Art der regelmäßigen Bewegung man sich entscheidet.

Für all jene, die glauben, im Alltag zu wenig Zeit für regelmäßige, sportliche Bewegung wie z.B. einen schnellen halbstündigen Spaziergang, schweißtreibendes Kraft-Ausdauertraining, Radfahren, Schwimmen o.ä. zu haben, möchte ich einige Übungen aus dem Brain Gym® vorstellen, die gezielt Hirnbereiche aktivieren und die leicht in den Alltag integrierbar sind.

Probiere die Übungen aus, wähle dir für den Anfang eine Übung, die du besonders unterstützend empfindest und mach' diese Übung täglich 3x (Wenn du mehr als eine Übung machen möchtest, wird das nur hilfreich sein!)



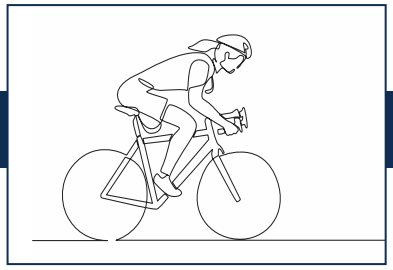
DAS NILPFERD

Beginne deine Übungen mit dem „Nilpferd“ zur Aktivierung deiner Energie (vor allem auch für ´Bewegungsmuffel`):

Stelle die Beine hüftbreit auseinander, stehe mit leicht gebeugten, federnden Knien, und schwinge nun die gestreckten Arme abwechselnd nach vorn und hinten. Die Arme bleiben bei der Bewegung gestreckt und atme dabei ruhig und gleichmäßig weiter. Mach' die Übung 50x.

Diese Übung stammt aus der Kinesiologie-Methode Brain Gym®

Fotos: Prof. Mag. Herta Meirer
Grafik: Simple Line - shutterstock.com - 1402163291



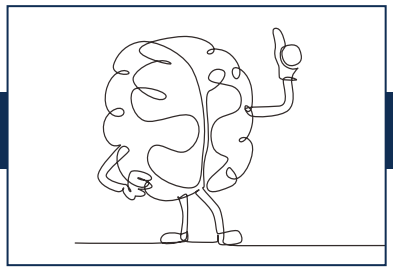
ÜBERKREUZBEWEGUNG: Radfahren

Diese Übung verbindet die linke und rechte Gehirnhälfte.

Lege dich auf den Rücken und berühre mit deinen Fingern die Schädelbasis links und rechts der Wirbelsäule. Hebe nun den Kopf und bringe den linken Ellbogen zum rechten Knie und dann den rechten Ellbogen zum linken Knie während du gleichmäßig weiteratmest.
Beginne mit 20 Wiederholungen und steigere langsam auf 50.

Diese Übung stammt aus der Kinesiologie-Methode Brain Gym®

Fotos: Prof. Mag. Herta Meirer
Grafik: Simple Line - shutterstock.com - 2140842617



ÜBERKREUZBEWEGUNG: beim Sitzen

Diese Varianten der Überkreuzbewegungen sind für alle, die unauffällig während einer Schulstunde/Vorlesung/ Büroarbeit ihre beiden Gehirnhälften aktivieren und vernetzen möchten, oder für Ältere, die sich mit der Übung „Radfahren“ schwer tun:

<u>1. Variante:</u>
Auf einem Sessel sitzend, hebe gleichzeitig die rechte Hand und den linken Fuß an und mache die Übung dann mit der anderen Seite.

<u>2. Variante:</u>
Hebe den rechten Arm und das linke Knie hoch und dann die andere Seite.

Diese Übungen stammen aus der Kinesiologie-Methode Brain Gym®

Fotos: Prof. Mag. Herta Meirer
Grafik: Simple Line - shutterstock.com - 2058402212

Prof. Mag. Herta Meirer

Biologin, Pädagogin,
Touch for Health (TfH) Instructor,
Brain Gym® Instructor,
R.E.S.E.T. Instructor,
zertifizierter Facilitator für
The Work von Byron Katie

Praxis in Tirol: 9904 Thurn, Thurn-Zauche 17a
Praxis in Wien: 1170 Wien, Haslingerg. 19
Mobil: 0650 40 84 089
Mail: lernpaedagogik@gmail.com
www.herta-meirer.at

* https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/52228/ssoar-die-2011-1-walk-Bewegung_formt_das_Hirn_lernrelevante.pdf?sequence=1

** Professor für Psychiatrie an der Universität Ulm und ärztlicher Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik in Ulm, an der er auch die Gesamtleitung des 2004 dort eröffneten Transferzentrums für Neurowissenschaften und Lernen (ZNL) innehat

*** Positronen-Emissions-Tomografie (PET) ist eine Untersuchung, mit der Stoffwechselaktivitäten im Gewebe dargestellt werden können.

Grafik – Gehirntraining: © Simple Line – shuttertock.com - 2058402077

Der Mensch im Zentrum von Bewegung

Text: Monika Übel-Helbig

Diesmal ist „BEWEGUNG“ das Thema der neuen Ausgabe Impuls. Dazu wurde ich eingeladen, meine Gedanken und Erfahrungen einzubringen.

Das Leben ist ständige Bewegung. Der gesamte Kosmos, die Welt, die Elemente, die Jahreszeiten, die Tier- und Pflanzenbereiche. Und der Mensch ist mittendrin und bringt selber viel Bewegung in dieses Geschehen. Unsere Handlungen, Worte, Gedanken und Gefühle sind Schwingungen, die wir aussenden und mit denen andere Menschen in Resonanz gehen (Impuls Nr. 48 „Resonanz“). Wir beeinflussen sehr intensiv unsere Welt und unsere Mitmenschen. Es ist egal, ob bewusst oder unbewusst, wir schaffen ständig Resonanzfelder und bringen Bewegung in unser Umfeld. Aber es ist auch Bewegung in uns. Blutkreislauf, Nervensystem, Gehirnfunktionen, Stoffwechsel und vieles mehr bewegt sich in uns und hat große Auswirkung auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Sind alle Bereiche von Körper, Geist und Seele des Menschen ausgeglichen, fühlen wir uns wohl. Ist das nicht der Fall, entstehen Blockaden und wir fühlen uns unharmonisch oder sogar krank. Das senden wir mit unseren Schwingungen auch aus.

DIE **BALANCE**

In der Kinesiologie verwenden wir den Begriff *„Balance“*. Eine kinesiologische Beratung hat das Ziel, den Klienten auf 3 Ebenen wieder in Balance zu bringen (siehe Ausgabe Nr. 35 - 3 Ebenen Modell der WKO). Dafür stehen uns viele Werkzeuge in der Kinesiologie zur Verfügung. Ein sehr wertvolles Werkzeug ist aus meiner Sicht kinesiologische Bewegungsübungen wie *Brain Gym®*, *Integrated Movements*, *Meridian Cross Crawl*, *Muskeltanz* u. v. m. Diese Bewegungen können leicht nach einer Einführung und Erklärung, auch für sich selbst, durchgeführt werden. Am besten im Zuge einer Balance, wo zusätzlich ein persönliches Übungsprogramm für zuhause ausgetestet wird.

Ich möchte gerne meine eigenen Erfahrungen mit Ihnen teilen.

Ich bin 1985 das erste Mal mit „Kinesiologie“ in Berührung gekommen. Damals war dieser Begriff bei uns noch völlig unbekannt und ich war überrascht über die Inhalte dieses Einführungsvortrages, den ich besuchte. Was mir aber besonders in Erinnerung blieb, waren einige ganz einfache Bewegungsübungen, die der Vortragende hergezeigt und empfohlen hatte.

Foto: © blurAZ - shutterstock.com - 2180256789

Da ich schon damals Rückenbeschwerden hatte, baute ich diese Bewegungen in mein tägliches Übungsprogramm ein und fühlte mich schon nach kurzer Zeit viel besser und auch psychisch gestärkt.
Ich wurde neugierig, was es mit diesen Übungen Besonderes auf sich hat und buchte einige Monate später mein erstes Kinesiologie Wochenendseminar. Ich war von klein auf im Turnverein, übte mehrere Sportarten aus und bewegte mich viel. Doch diese Übungen bewirkten noch etwas anderes, worüber ich mehr erfahren wollte. Begriffe wie *Energie*, *Meridiane*, *feinstoffliche Ebene* waren für mich völlig neu und wurden von meinen Mitmenschen damals eher belächelt. Rückblickend veränderte dieses erste Kinesiologie Seminar nachhaltig mein weiteres Leben und wurde zum Leitfaden für viel Bewegung.

Meine ersten Ausbildungsseminare waren Educational Kinesiology, heute bekannt als Brain Gym®, sowie Touch for Health.

Ich lernte viele neue Bewegungsübungen kennen, die nicht nur den Körper fit machen, sondern auch auf der mentalen, psychischen, seelischen und emotionalen Ebene Ausgleich (Balance) schaffen können (siehe 3 Ebenen-Modell, Impuls Ausgabe Nr. 35).
1989 schloss ich meinen ersten Instructor ab, und seit damals gebe ich mit Begeisterung meine Erfahrungen mit diesen wunderbaren Bewegungsmöglichkeiten weiter. Viele Ausbildungen folgten und 1996 eröffnete ich meine eigene Praxis, die ich nun nach 25 erfolgreichen Jahren, lange nach meiner Pensionierung, Ende 2021 schloss. Trotzdem begleiten mich die Kinesiologie Bewegungen täglich weiter und haben in vielen sehr herausfordernden Lebenslagen wertvolle Unterstützung, Stabilität und Balance bewirkt. *„Balance“* ist hier der entscheidende Begriff. Diese Übungen wirken nicht nur auf der physischen Ebene, sondern bringen, auch wie oben beschrieben, unsere Gedanken und Gefühle in Balance. Das habe ich damals, vor mehr als 35 Jahren, intuitiv wahrgenommen, sodass Kinesiologie und die Übungen zu meiner Berufung geworden sind. Nach anfänglicher Skepsis meiner Familie, konnte ich auch meinen Mann und meine Kinder sowie viele andere Menschen dafür begeistern.

DER MENSCH ALS **ZENTRUM VON BEWEGUNG**

Es ist uns meist gar nicht bewusst, wie viele Impulse (Schwingung, Bewegung) wir durch unser tägliches Denken, Fühlen und Handeln ständig aussenden. Wir beeinflussen damit unser Wohlbefinden, unsere Mitmenschen und unsere Umwelt. Alles ist in Bewegung und es ist von großer Bedeutung, welche Schwingungen wir aussenden.
Darüber hinaus werden wir von der Außenwelt bewegt und beeinflusst, meist nicht für uns zuträglich. Massenmedien, Lärm, Krieg, Umweltzerstörung, Elektrosmog, Pandemie sind leider ständige Begleiter geworden. Diese schaffen unharmonische Resonanzfelder. Um uns immer wieder in Harmonie und Balance bringen zu können, sind die Bewegungsübungen der Kinesiologie ein sehr hilfreicher Faktor. Wir können damit für unsere körperliche, geistige und seelische Gesundheitsfürsorge selbst sorgen.

Mich begleiten diese Übungen seit fast 40 Jahren und ich bin immer wieder begeistert, wie wirkungsvoll sie sind. Nach zwei Unfällen mit insgesamt 5 Wirbelbrüchen und starken Bewegungseinschränkungen, konnte ich schon während der medizinischen Therapie zusätzlich selbst mit Kinesiologie und den energetischen Übungen viel zu meiner Genesung beitragen.

Die Bewegungen aus dem *Brain Gym®* Bereich unterstützen energetisch die Balance der Gehirnbereiche, unsere kognitiven Fähigkeiten, die Kreativität und das Wohlbefinden. Darüber hinaus mache ich auch täglich kinesiologische Übungen für die Meridiane. Diese stehen wieder in Verbindung mit den Organen, den zugeordneten Sinnesorganen und den Gefühlsbereichen (nach TCM). Damit können wir wunderbar unser System auf allen Ebenen in Harmonie bringen.
Zum Beispiel die Übung für den ***LEBER*** *Meridian* hilft uns, besser mit Gefühlen wie Zorn, Wut und Rage umzugehen und wieder mit mehr Freundlichkeit durchs Leben zu gehen. Der ***HERZ*** *Meridian* fördert Gefühle von Geduld, Liebe und Mitgefühl, der ***MAGEN*** *Meridian* fördert Zufriedenheit und emotionales Wohlsein.

Wir können sehr viel „bewegen“, wenn wir selbst immer wieder für unsere Balance sorgen und positive Schwingungen aussenden. Gerade jetzt in diesen schwierigen Zeiten brauchen wir Stabilität, um uns nicht von den Angstfeldern, die seit 2020 von vielen Medien ausgesendet werden, überrollen zu lassen. Somit können wir diese Übungen auch als Selbstschutz einsetzen, um selbst zu bestimmen, mit welchen Impulsen, Inhalten und Schwingungen wir uns beschäftigen. Was lassen wir an uns heran, was senden wir aus? Jeder Gedanke, jedes Wort beeinflusst das Ganze, bis hinaus in das Universum. Es ist uns meist nicht bewusst, wieviel wir an Gutem bewirken können, indem wir uns selbst immer wieder in „Balance“ bringen. Dafür lohnt es sich, täglich einfache und effiziente Übungen zu machen.

Alles ist ständig in Bewegung, die Natur, der Kosmos, die Welt, unser Körper (Atmung, Herz-Kreislaufsystem, Nerven, Lymphe,…). Und unsere Gedanken und Gefühle sind ein starker Motor und beeinflussen unser Handeln (siehe Impuls Nr. 35 Prema, Daskalos: Elementale). Wir schaffen damit Bewusstsein. Es ist daher von großer Bedeutung, von welchen Gedanken und Gefühlen wir uns leiten lassen.

Die kinesiologischen Übungen sind ein effizientes Werkzeug für die Balance von physischen und feinstofflichen Bereichen. Sie bringen uns in die Kraft der Gedankenkontrolle und gehören daher für mich zur psychischen Hygiene.

DIE **SYMBOLKARTEN** FÜR VERGEBUNG UND FRIEDEN

Darüber hinaus verwende ich ein ganz einfaches System von hochschwingenden Symbolkarten aus dem Sanjeevini System (siehe Impuls Nr. 35 Liebe-Prema). Diese Schwingungen sind konzentrierte Gebete, die uns auf allen Ebenen des Seins unterstützen und in Balance bringen.
Wir können diese Symbolkarten für uns, aber auch für unsere Mitmenschen oder für Katastrophen und Kriegsgebiete verwenden. Gebete dürfen immer verwenden werden, weil wir uns damit an die höchste Quelle wenden. Wie wir diese bezeichnen, ist unerheblich. Daher ist es kein unerlaubtes Eingreifen.

Hier zwei Beispiele:

Die ***GANZKÖRPER*** *Karte* steht auch für Vergebung und Auflösung von karmischen Verstrickungen. Diese kann man für sich selbst, für Mitmenschen oder für die derzeitige schwierige Weltlage verwenden. - siehe Abbildung 1.

Oder jetzt ganz aktuell - die *Karte für* ***FRIEDEN***. Stellen Sie ein Glas Wasser kurz auf die Karte und bitten sie um friedliche Gefühle und Gedanken für sich selbst und um Frieden für die Welt. Mit einem offenen Herzen und einem kurzen Gebet oder mit Dankesworten werden die Schwingungen von FRIEDEN auf das Wasser übertragen. Jedes Wassermolekül ist Informationsträger (Emoto, die Botschaft des Wassers). Wenn Sie das Wasser dann trinken, werden die Schwingungen für inneren Frieden, Harmonie, Ruhe und Gelassenheit auf Sie übertragen. Und diese Impulse senden Sie wieder mit ihren Gedanken und Gefühlen aus. Einfach, aber sehr wirkungsvoll. - siehe Abbildung 2.

Die Anwendung der Karten wurde schon in meinem Beitrag "Prema-Liebe" in Impuls 35, Seite 14, beschrieben.
Bezugsquelle ist
Verein zur Förderung der Sanathana Sai Sanjeevini Heilweisen
Ramseiderstr. 9a, 5760 Saalfelden
Tel. +43 6582 75203-16
E-Mail: centrum@saisanjeevini.com
www.saisanjeevini.com

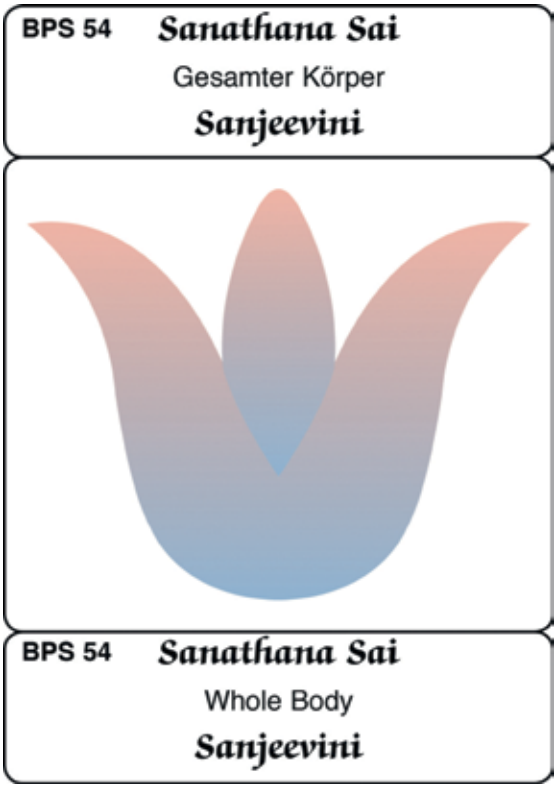


Abbildung 1

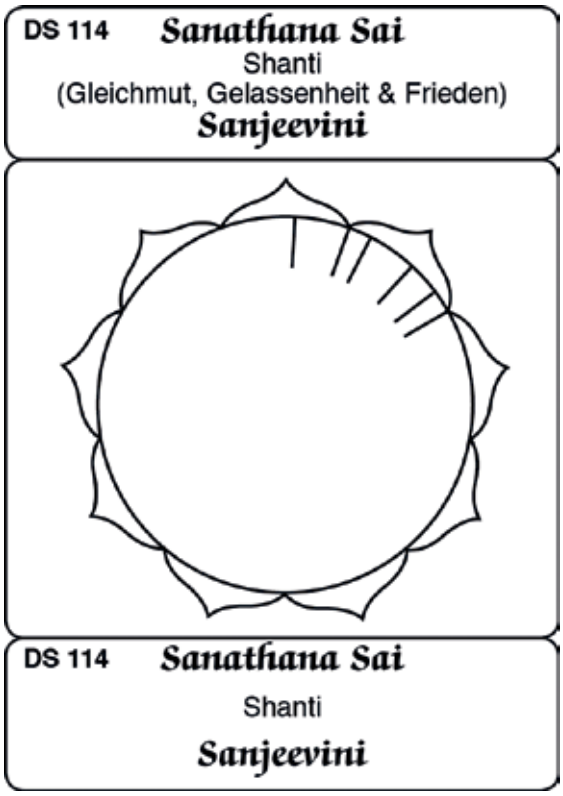


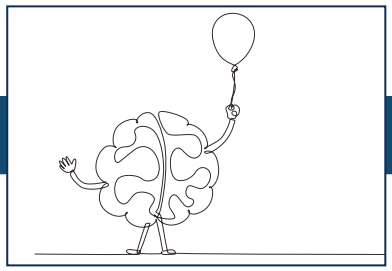
Abbildung 2

Alles, was wir mit einem liebevollen Herzen tun, bewirkt Freude und Gutes für uns und für alle Bereiche des Lebens. Die Schwingungen unserer Gedanken breiten sich aus und können die Welt verändern. So, wie ein Stein, den Sie ins Wasser werfen und der Kreise im Wasser bildet.
Sie können aber auch auf die Karte einen Zettel mit den Namen eines Mitmenschen oder von Kriegsgebieten legen und um die höchste Hilfe für Frieden und Heilung bitten. Diesen Zettel darauf liegen lassen und immer wieder, z.B. morgens und abends, um Frieden für sich und die Welt bitten. So bringen sie mit Ihrer bewussten Bitte „Bewegung“ in das Schwingungsfeld der Welt.
Zum Abschluss möchte ich ihnen drei Übungen vorstellen, die auch immer in meinem Bewegungsprogramm mit dabei habe:

Die ***GEHIRNPUNKTE*** unterstützen energetisch unsere Gehirnareale, das Denkvermögen, die Konzentration, unsere Kreativität und den Nierenmeridian. Ich bezeichne diese Übung als "kinesiologische Notfallübung", die wir jederzeit und bei allen Umständen anwenden können. So, wie die Notfall-oder Emergency Tropfen der diversen Blütensysteme. Mit dieser Übung können Sie nichts falsch machen und sind in allen Situationen gut unterstützt.

CROSS CRAWL - hier bewegen Sie ihren Körper gegengleich und unterstützen Ihre physische und mentale Fitness. Balance, Koordination und Integration von Körper, Geist und Seele.

Die Meridianübung ***LUNGE*** bringt Bewegung in unser Atemsystem, unser Immunsystem, die Lunge und die Haut werden energetisch unterstützt. Sie hilft uns bei Gefühlen der Trauer und der Hilflosigkeit. Wir können uns besser abgrenzen gegen Fremdbestimmung und Manipulation und entscheiden selbst, was wir an uns heranlassen.



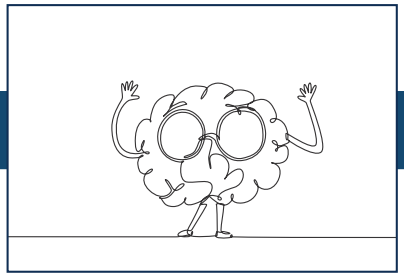
Gehirn Punkte / Brain Buttons

Die Aktivierung dieser Punkte regt energetisch die Gehirnareale an und kann die Regulation der Neurotransmitter verbessern. Sie unterstützt die Konzentrationsfähigkeit und die Koordination. Die Körperenergien können harmonisiert werden. Mögliche Verbesserung der visuellen Fähigkeiten, Entspannung der Nackenmuskulatur und Ausgleich des Energiesystems. Hilfreich für das Schreiben und Lesen sowie für alle digitalen Arbeitsbereiche.

Mit dem Zeige- und Mittelfinger und dem Daumen die beiden Grübchen unterhalb des Schlüsselbeins sanft massieren (Ni 27) und mit zwei Fingern der anderen Hand den Nabel berühren.

Diese Übung ist eine
ENERGIEBEWEGUNG
nach Dr. Paul E. Dennison

Fotos: Monika Übel-Helbig
Grafik: Simple Line - shutterstock.com - 2058402200



CROSS CRAWL mit Augenbewegungen

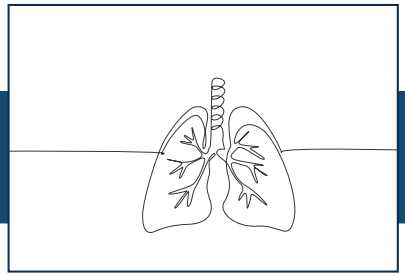
Cross Crawl ist hilfreich, Körper-und Gehirnbereiche optimal zu koordinieren. Um das Lesen, Schreiben und die Merkfähigkeit zu unterstützen, können Sie die Augen dazu bewegen.

Abwechselnd jeweils den rechten Ellenbogen zum linken Knie und den linken Ellenbogen zum rechten Knie. Berühren Sie dabei das Knie oder den Oberschenkel.

Während der Überkreuzbewegung können Sie
- die Augen langsam nach links und rechts bewegen,
- mit den Augen Halbkreise malen,
- Kreisbewegungen im Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeigersinn malen,
- Diagonalen malen,
- liegende Achten malen.

Diese Übung ist eine
MITTELLINIENBEWEGUNG
nach Dr. Paul E. Dennison

Fotos: Monika Übel-Helbig
Grafik: Simple Line - shutterstock.com - 1747304384



INTEGRATIONSBEWEGUNG für den **Lungenmeridian**

Diese Übung vertieft die Atmung und hilft, sich abzugrenzen.

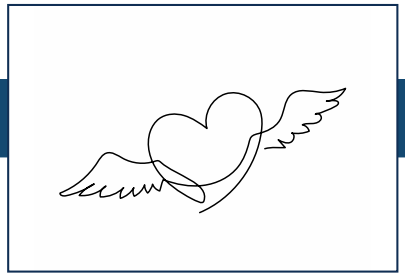
Mit lockeren Knien hüftbreit stehen. Die Arme sind hinter dem Rücken gestreckt, die Daumenspitzen ineinandergehackt.

Mit den Hüften eine liegende Acht oder stehende Acht parallel zum Boden malen. Bei dieser Übung tief ein- und ausatmen.

Blickrichtung nach: rechts / links

Diese Übung zählt zu den
INTEGRATED MOVEMENTS
nach Dr. Paul E. Dennison

Fotos: Monika Übel-Helbig
Grafik: Simple Line - shutterstock.com - 1777351373



DANKBARKEIT

Diese Übung unterstützt das Bewusstwerden von allem Schönen, sodass sich ein respektvolles und liebevolles Miteinander entwickeln kann.

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Beim Einatmen denken Sie bewusst "DANKE" und beim Ausatmen "FRIEDE". Ohne Atem gibt es kein Leben für uns. Danke, dass wir leben dürfen.

Grafik: Simple Line - shutterstock.com - 2182870183

Wenn Sie die oben erklärten Bewegungen zusätzlich mit einem Lächeln und dem Gefühl der Dankbarkeit durchführen, senden Sie damit noch viele positive Impulse zu sich selbst (Selbstliebe = liebevolles Umgehen mit sich selbst) und in die Welt hinaus.

Das Gefühl von DANKBARKEIT ist ein ganz starker Impuls, der häufig sehr unterschätzt wird. Wir können für so viel Danke sagen. Beginnen Sie doch Ihren Tag schon vor dem Aufstehen mit einem „DANKE". Bedanken Sie sich, dass Sie im Schlaf beschützt waren, dass Sie in Frieden leben dürfen, danke für ein warmes Bett, danke für ...
Es sind die Dinge des täglichen Lebens, die gar nicht selbstverständlich sind.

Mit dem „Danke" machen wir uns bewusst, wieviel Gutes und Schönes in unserem Leben vorhanden ist. Das „Danke" bringt viele positive Impulse in unser Leben und in unser Umfeld. Und diese Schwingungen breiten sich weiter aus. Wir gehen in Resonanz mit den schönen Dingen des Lebens. Es ist unsere Entscheidung, mit welcher Bewegung, Schwingung, Impulsen wir in Resonanz gehen. Wie bei der Radiowelle, welche Frequenz ich einstelle. Wir sind Sender und Empfänger zugleich. Ich entscheide mich täglich für das Schöne, das Wahre und das Gute. Stellen sie einfach ihren Empfang bewusst darauf ein. Die Übungen und die SSS-Symbolkarten helfen immer wieder dabei.

Ich hoffe, meine Gedanken haben Sie bewegt und ein paar schöne Impulse in ihr Leben gebracht.

Ich grüße Sie von Herzem,
in Dankbarkeit - Monika

Monika Übel-Helbig
Professional Edu-Kinesthetik Instructor (Edu-K), Brain Gym® Instructor, Movement Dynamics Instructor,

ÖBK Ehrenmitglied,
ÖBK Vorstands-mitglied ad

Tel.: 0676 92 29 152
energy.zentrum@chello.at
Büro 1090 Wien

www.energy-world.at

DIE BEWEGTE VORSTELLUNGSKRAFT

Das „Oxymoron“

Der Begriff ***„Oxymoron“*** leitet sich von den griechischen Wörtern oxys (scharfsinnig) und moros (dumm) ab. Sogar die Bezeichnung dieses Stilmittels ist also ein Oxymoron. Ein Oxymoron ist die Kombination aus Wörtern, Begriffen oder sogar mehreren ganzen Sätzen, die sich logisch widersprechenden oder in ihrer Bedeutung gegensätzlich sind. Das Stilmittel wird üblicherweise verwendet, um dramatische Steigerungseffekte zu erreichen oder kaum Auszudrückendes oder gar Unsagbares in ein Gegensatzpaar zu zwingen und dadurch zum Ausdruck zu bringen. Zum Beispiel: teuflisch gut, bittersüß, alter Knabe, Hassliebe.

Eine Häufung von Oxymora stellt das folgende Scherzgedicht dar. Die hergestellten Widersprüche wirken absurd und ergeben auch nach längerer Überlegung keinen Sinn.

Finster war's,
der Mond schien helle,
schneebedeckt die grüne Flur,
als ein Auto blitzesschnelle
langsam um die Ecke fuhr.

Drinnen saßen stehend Leute
schweigend ins Gespräch vertieft,
als ein totgeschossner Hase
auf der Sandbank Schlittschuh lief.

Und der Wagen fuhr im Trabe
rückwärts einen Berg hinauf.
Droben zog ein alter Rabe
grade eine Turmuhr auf.

Ringsumher herrscht tiefes Schweigen
und mit fürchterlichem Krach
spielen in des Grases Zweigen
zwei Kamele lautlos Schach.

Und auf einer roten Bank,
die blau angestrichen war,
saß ein blondgelockter Jüngling
mit hohlrabenschwarzem Haar.

Neben ihm 'ne alte Schachtel,
zählte kaum erst sechzehn Jahr,
und sie aß ein Butterbrot,
das mit Schmalz bestrichen war.

Oben auf dem Apfelbaume,
der sehr süße Birnen trug,
hing des Frühlings letzte Pflaume
und an Nüssen noch genug.

Von der regennassen Straße
wirbelte der Staub empor.
Und ein Junge bei der Hitze
mächtig an den Ohren fror.

Beide Hände in den Taschen
hielt er sich die Augen zu.
Denn er konnte nicht ertragen,
wie nach Veilchen roch die Kuh.

Und zwei Fische liefen munter
durch das blaue Kornfeld hin.
Endlich ging die Sonne unter
und der graue Tag erschien.

Quelle: Volkstümliches aus dem Königkreich Sachsen. Auf der Thomasschule gesammelt von Oskar Dähnbardt, Bd. 1, Leipzig: Teubner, 1898)
Bild: Ron Leishman - shutterstock.com - 706694176

Heilpraktiker-Akademie Lindau

Kinesiologie-Ausbildung

vom Kinesiologie-Practitioner bis zum Kinesiologie-Master. In schöner Umgebung auf der Insel Lindau. Kinesiologiedozenten mit jahrzehntelanger Erfahrung und auf dem neuesten Stand der Methode. ISO-zertifizierte Schule.
Vorkenntnisse können angerechnet werden.

Fortbildungen

Applied Physiology (AP)
Touch for Health 1-4
Touch for Health Training-Workshop
Brain Gym
NLP-Kinesiologie-Synthese
Traumatherapie mit Kinesiologie
Kognitive Verhaltenstherapie
Craniosacral-Therapie
Die Methode Dorn
Fußreflexzonen-Therapie
EFT – Emotional Freedom Techniques

Wichtig für die Praxis:
Schulmedizinische Kenntnisse

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

www.heilpraktikerschule-lindau.de

Text und Titelbild:
Daniela Braunsteiner

ALLES IST BEWEGUNG, BEWEGUNG IST ALLES!

Wenn wir in der Kinesiologie von Bewegung sprechen, ist nicht nur die körperliche Bewegung gemeint. Das Wort Kinesiologie kommt aus dem griechischen und setzt sich zusammen aus den Wörtern „kinesis“ und „logos“. Wörtlich übersetzt heißt es die Lehre der Bewegung. Somit ist Kinesiologie die Lehre von der Bewegung und den Bewegungsabläufen. Alles in unserem Körper ist in Bewegung. Die Muskeln, das Lymphsystem, der Blutkreislauf, die Atmung, die Gedanken, der Stoffwechsel, die Verdauung etc.

Gerade die Muskelbewegungen haben einen großen Einfluss auf die Bewegungen im Körper, wie Frank Mahony, Begründer der kinesiologischen Methode Hyperton-X®, herausgefunden hat. Wenn wir unsere Muskeln bewegen, hat das einen großen Einfluss auf die Zerebrospinalpumpe und das endokrine System, die unsere Körperfunktionen steuern. Als konkretes Beispiel möchte ich erklären, was beim Einatmen passiert. Beim Einatmen versucht sich die Wirbelsäule vertikal zu begradigen. Dies erzeugt einen Aufwärtsstoß gegen das Spenobasilargelenk oder auch einfach Türkensattel genannt. Dadurch werden die Schädelknochen bewegt und die daraus resultierende Keilbeinbewegung massiert die Hypophyse, welche die Steuerdrüse des Endokrinums ist. Dadurch kann auch die Zerebrospinalflüssigkeit gut fließen und das Gehirn und das Zentralnervensystem versorgen.

Wenn allerdings ein Muskel in seiner Bewegung eingeschränkt - das heißt hyperton - ist, dann können die Knochen nicht richtig bewegt werden und die Zerebrospinalflüssigkeit fließt nicht stark genug, was einen Anstieg der Temperatur in der Schädelkapsel bewirkt und den Hypothalamus beeinträchtigt. Der Hypothalamus ist für alle inneren Prozesse zuständig und produziert Neuropeptide, die die inneren Vorgänge des Körpers mit den äußeren im Gleichgewicht halten. Das heißt, er stellt chemische Stoffe bereit, die bewirken, dass wir uns so fühlen, wie wir es gerade gedacht haben. Der Hypothalamus regelt auch unseren Wach-/Schlafmodus und ist extrem wichtig für unseren Tagesablauf.

Außerdem hat die Zerebrospinalflüssigkeit noch weitere wichtige Funktionen, weshalb es wichtig ist, dass sie gut fließt. Sie ist zuständig dafür,

- dass die Giftstoffe aus dem zentralen Nervensystem entfernt,
- dass die Nährstoffe transportiert,
- dass die Hormone transportiert und
- dass die Neurotransmitter transportiert werden.

Die Zerebrospinalflüssigkeit befindet sich in der Dura mater und diese ist an 3 Stellen fest mit den Knochen verankert: am Foramen magnum des Schädels, an den hinteren Partien des 2. und 3. Halswirbels und am 2. Kreuzbeinsegment. Frank Mahony ging davon aus, dass hypertone Muskeln, vor allem das Zwerchfell und die Muskeln, die mit Kreuzbein und Hinterhaupt verbunden sind, die Zirkulation der Zerebrospinalflüssigkeit beeinflussen. Das hat einen großen Einfluss auf die Körper-Geist-Integration und man fühlt sich nicht in seiner Balance. Durch Korrektur hypertoner Muskeln kann man große Veränderungen beobachten und das Wohlbefinden der betreffenden Person wieder herstellen.

WAS IST EIN HYPERTONER MUSKEL?

Ein hypertoner Muskel ist ein Muskel, der sich in einer überbeschützten Schonposition befindet.

WIE WERDEN MUSKELN HYPERTON?

Muskeln werden hyperton, wenn diese immer wieder fehl- oder überbelastet werden oder durch Kompensation,

Verletzungen, Schmerzen oder eingeschränktem Bewegungsradius Stress erfahren. Unsere Spindelzellen in den Muskeln melden innerhalb kürzester Zeit an das Kleinhirn, wenn ein Muskel bewegt wird bzw. eine Bewegung passiert. Ist der Muskel schon überbeansprucht, springen andere Muskelgruppen ein, um das Defizit auszugleichen und somit hat man schon eine leicht hypertone Muskulatur.
Ein anderes Bespiel: wir machen eine Bewegung, die wir schon oft gemacht haben, erwarten somit eine gewisse Durchführung dieser Bewegung, aber plötzlich ist etwas anders. Die Spindelzellen informieren das Kleinhirn, aber dieses kann die neue Situation nicht so rasch zuordnen und schon passiert es - klassisches Beispiel, man geht und plötzlich rutscht man aus, weil es nass ist und man fällt hin.

WIE MERKT MAN, DASS MAN HYPERTONE MUSKELN HAT?

Unser Körper will immer, dass es ihm gut geht und somit beginnt er bei schwachen, schmerzenden Muskeln oder eingeschränktem Bewegungsradius zu kompensieren. Es ist uns oft nicht bewusst, aber wir ändern dann unsere Gewohnheiten oder auch die Bewegungen, damit wir die Muskeln nicht mehr so belasten. Wir wollen einfach den Stress im Körper, insbesondere in den Muskeln, vermeiden.

WAS KANN MAN BEI HYPERTONEN MUSKELN MACHEN?

Suche dir eine/n Kinesiologen/in deines Vertrauens, der/die mit der kinesiologischen Methode Hyperton-X® vertraut ist. Sie/Er weiß, was zu tun ist und wie man hypertone Muskeln korrigieren kann.

Ich bin seit Jahren gefesselt von dieser tollen Methode und erlebe großartige Erfolge - sowohl bei mir, als auch bei meinen Klienten. Eine meiner besten Erfahrung war die Hyperton-X® Balance bei einer jungen Klientin, die zu diesem Zeitpunkt bereits seit 1,5 Jahren an immer wiederkehrenden Blasenentzündungen litt. Medizinisch gab es keine Ursache dafür. Ich arbeitete mit ihr mit HT-X® und korrigierte energetisch den Psoas und das Zwerchfell. Sie kam dann regelmäßig zu mir, weil sie an ihren schulischen Themen weiterarbeiten wollte, aber Blasenentzündungen hatte sie nicht mehr.

Wie Frank Mahony zu sagen pflegte:

„KEEP IT SIMPLE AND BE YOURSELF“

Quellen:
Hyperton-X® - Die Mahony-Methode, Frank Mahony
Seminarunterlagen Hyperton-X® - Die Mahony-Methode

Daniela Braunsteiner
Dipl. Kinesiologin,
Instruktorin für Brain Gym®,
Von Kopf bis Fuß dabei - BG® für die Kleinen,
Hyperton-X Fußsensoren Instruktor,
Vorstandsmitglied des ÖBK,
Gründungsmitglied von Brain Gym® Österr.

Victoriaweg 2, 2070 Retz
T: 0650 911 10 19 E: kinesiologin@danielabraunsteiner.at
www.danielabraunsteiner.at

WIENER SCHULE FÜR
KINESIOLOGIE

Ausbildungen nach Maß

kompakt • individuell

Diplomausbildung Kinesiologie

Touch for Health
Brain Gym® • Hyperton-X

Nächster Lehrgangsstart:
25. - 26. März 2023 • Wien
11 Module berufsbegleitend

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

Infoabend:
22. Februar 2023 • 18.00 Uhr
1140 Wien, Sampogasse 1

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

www.kinesiologieschule.at

STRATEGIE, TAKTIK, AUSFÜHRUNG -

die Netzwerke der Bewegungskontrolle

Egal, ob wir einen Ball werfen, einen Baum erklimmen oder eine Arie singen: Jede willkürliche Bewegung unseres Körpers beginnt im Gehirn. Ein Netzwerk aus verschiedenen Hirnarealen mit unterschiedlichen Spezialfunktionen plant und organisiert im Zusammenspiel jede Regung.

Text: Tanja Krämer

Wissenschaftliche Betreuung:
Prof. Dr. Hansjörg Scherberger

www.dasGehirn.info

Foto: © Sergey Nivens - shutterstock.com - 2138184433

Es ist früh am Morgen, der Wecker klingelt. Schlaftrunken zuckt man zusammen, blinzelt mit den Augenlidern, tastet nach dem Ruhestörer und macht den Alarmton aus. Dann ein Recken, ein Räkeln, Decke zurückschlagen, Beine über die Bettkante geschwungen - und wieder beginnt ein Tag, an dem wir uns ohne Unterbrechung bewegen. Denn selbst wenn man relativ ruhig vor dem Computer sitzt: Der Körper ist immer in Aktion. Die Augen wandern über den Bildschirm, die mimischen Muskeln runzeln kurz die Stirn, Finger eilen über die Tastatur, dazwischen ein nachdenkliches Kratzen am Ohr. Kurz: ***Die motorischen Fähigkeiten sind für die menschliche Existenz von besonderer Bedeutung.***

WECHSELSPIEL VON **AKTION UND REAKTION**

Wie wichtig die Motorik ist, zeigt sich auch beim Blick ins zentrale Nervensystem und auf die dahinter stehende Neurobiologie. So sind neben Bereichen von Hirnstamm und Rückenmark und dem Kleinhirn auch weite Teile der Hirnrinde, die als Sitz höherer Hirnfunktionen gilt, größtenteils damit beschäftigt, Bewegungen zu planen und zu kontrollieren.

Wie wichtig die Motorik ist, zeigt sich auch beim Blick ins zentrale Nervensystem und auf die dahinter stehende Neurobiologie. So sind neben Bereichen von Hirnstamm und Rückenmark und dem Kleinhirn auch weite Teile der Hirnrinde, die als Sitz höherer Hirnfunktionen gilt, größtenteils damit beschäftigt, Bewegungen zu planen und zu kontrollieren.

Bewältigt wird diese Aufgabe in mehreren Schritten - von einem Netzwerk verschiedener Hirnareale mit differierenden Spezialfunktionen, die aber aufs engste zusammenarbeiten: Zunächst wird das Ziel einer motorischen Aktion festgelegt, dann eine Taktik zur optimalen Umsetzung des Ganzen entwickelt. Zuletzt folgt die Ausführung der Bewegung - und wenn etwas nicht so klappt wie gewünscht, senden Boten die schlechten Nachrichten wieder zurück nach oben, wo dann über eine Änderung der Strategie entschieden wird.

Das heißt: Signale und Informationen gehen nicht allein vom motorischen System im Gehirn in Richtung Muskeln, sondern umgekehrt werden von der Körperperipherie auch permanent Meldungen in einer Art Rückkopplungsschleife wieder zurück an die Kommandozentrale geschickt. So geben etwa spezielle Zellen in den Muskeln, den Sehnen und Gelenken, die Propriorezeptoren, dem Gehirn eine Rückmeldung über die Lage des Körpers im Raum, Sinneszellen berichten über die Kraft der jeweiligen Bewegung oder deren Erfolg. Nur so kann das Gehirn die Auswirkungen einer Bewegung wahrnehmen und im Zweifelsfall zu einem modifizierten zweiten Versuch ansetzen. Oder anders formuliert: Sensorische Informationen sind für die Bewegungskontrolle unentbehrlich. Darum müsste man richtigerweise nicht allein vom motorischen, sondern vom sensomotorischen System sprechen.

Damit es aber überhaupt zu diesen Rückmeldungen kommen kann, muss das Gehirn erst einmal eine Bewegung auslösen. Was genau dabei in welcher Reihenfolge passiert, lässt sich gut am Beispiel eines Tennisspielers beim Aufschlag nachvollziehen. Sein Ziel ist immer, den Ball so ins Feld des Gegners zu befördern, dass dieser ihn nicht oder zumindest nicht gut zurückschlagen kann. Dazu stehen mehrere Möglichkeiten zur Auswahl: Der mit Vorwärtsdrall gespielte, hoch abspringende Kick-Aufschlag, der mit Seitenschnitt geschlagene fast wegrutschende Slice-Service oder einfach der gerade und harte Aufschlag. Zudem kann der Aufschläger die Richtung variieren - weit an die Seite, direkt durch die Mitte auf den Körper. Je nachdem, wo sein Gegner seine Stärken und Schwächen hat, und abhängig davon, welchen Spielzug er selbst vorhat - etwa einen Netzangriff - ist mal die eine und mal die andere Variante die besser Wahl.

DIE FESTLEGUNG EINER **BEWEGUNGSSTRATEGIE**

Bevor der Sportler nun zum vielleicht alles entscheidenden Aufschlag ausholt, die dahinterstehende komplexe Abfolge von Muskelkontraktionen also geplant und in Gang gesetzt werden kann, muss er abwägen, welche Technik er auswählen will. Dazu braucht es Informationen über die Position seines Körpers und die des Gegners, aber auch Daten wie Windstärke und -richtung. Anders formuliert: ein mentales Bild der Situation.

Die dafür notwendigen somatosensorischen, propiozeptiven und visuellen Informationen werden im posterioren Parietalcortex am oberen Hinterkopf verarbeitet. Der Parietalcortex ist eng mit Regionen im anterioren Frontallappen verknüpft, die beim abstraktem Denken, dem Treffen von Entscheidungen und dem Abschätzen der Folgen einer Handlung zentrale Bedeutung besitzen.

Diese präfrontalen Felder sind gemeinsam mit dem posterioren Parietalcortex dafür zuständig, das Ziel einer Bewegung festzulegen und die Strategie zu klären, mit der sich selbiges am besten erreichen lässt. Hier werden Entscheidungen über Handlungsweisen gefällt, also auch über die Art des Aufschlags. Dabei spielen frühere Erfahrungen, die der Tennisspieler etwa im bisherigen Verlauf des Matchs gemacht hat, eine wichtige Rolle. Zum Beispiel, dass die Rückhand des Gegners schwächer ist als die Vorhand. Die strategischen Abwägungen könnten dann so aussehen:

Bewegungsziel 1: Den Gegner mit dem Aufschlag zu einem Fehler oder einem harmlosen Rückschlag zu zwingen, um den Punkt und damit das Match zu gewinnen.

Bewegungsziel 2: Selbst keinen Aufschlagfehler machen.
Information A: Gegner hat Schwächen bei der Rückhand gezeigt.
Information B: Der Kick-Aufschlag ist meine sicherste Variante.
Information C: Der Kontrahent steht relativ weit auf seiner Vorhandseite.

Ergo, beste Strategie: Ein Kick-Aufschlag auf die Rückhand-Seite, mit sicherem Abstand zur Seitenlinie, um das Risiko eines Aus-Balls zu minimieren.

>>>

PLANUNG UND INITIIERUNG

Sowohl der präfrontale als auch der parietale Cortex senden Axone in das prämotorische und das supplementärmotorische Areal. In diesen beiden zum Motorcortex gehörenden Bereichen der Hirnrinde wird die Entscheidung bis zur Ausführung gespeichert - zum Beispiel, wenn der Aufschläger nicht sofort loslegen kann, weil sein Gegenüber sich die Hände an der Hose abwischt, um einen besseren Halt am Schläger zu haben. Ist klar, dass es nun losgehen kann - eine Information, die über verschiedene weitere Stufen vermittelt wird -, geht es an die Umsetzung der Strategie. Jetzt muss ein Bewegungsplan erstellt werden, in dem festlegt ist, welche Muskeln in welcher Reihenfolge und Intensität angespannt werden sollen.

Die Aufgabe, den räumlich-zeitlichen Ablauf der Muskelkontraktionen so zu organisieren, dass das Bewegungsziel optimal erreicht wird, übernehmen Motorcortex, Basalganglien und Kleinhirn (Cerebellum). Während Frontal- und Parietalcortex also das „Was" festlegen, bestimmen diese Hirnareale das „Wie" einer motorischen Handlung. Patienten mit Schädigungen des Kleinhirns machen deutlich, wie wichtig es für unsere motorischen Fähigkeiten ist. Selbst einfache Bewegungsfolgen stellen für diese Menschen eine unlösbare Aufgaben dar, weil sie zum Beispiel beim Greifen eines Glases nicht nacheinander den Arm senken, die Hand öffnen und dann die Finger schließen, sondern die einzelnen Bewegungen ungeordnet ausführen. Auch die Unbeholfenheit Betrunkener hat ihre Ursache vor allem in einer alkoholbedingten Einschränkung der Funktion des Kleinhirns.

Damit der Tennisspieler dann schlussendlich seine Finger fest um den Ball schließt, diesen hochwirft, die Muskeln anspannt und zum Aufschlag ausholt, muss der Bewegungsentwurf zu den Muskeln gelangen. Dies geschieht über Leitungsbahnen, die im primären Motorcortex entspringen, um dann im Rückenmark abwärts zu ziehen. Über sie kommuniziert das Gehirn mit den Motoneuronen des Rückenmarks, die über ihre Axone mit bestimmten Muskeln und Muskelgruppen verbunden sind. Die spinalen Motoneurone lösen über die Aktivierung der Muskelzellen dann die Bewegung aus. Der Tennisspieler schlägt auf, der Gegner schafft einen guten Return - und der Ballwechsel nimmt seinen Lauf.

ÜBUNG MACHT DEN **BEWEGUNGSMEISTER**

Nun gibt es Bewegungen, die sehr grob sind - etwa das Rudern mit den Armen. Andere hingegen, wie das Schreiben mit einem Stift, sind genau abgestimmt und fein moduliert. Die Feinmotorik einer Bewegung hängt unter anderem von der Zahl der unteren Motoneurone im Rückenmark ab: Wenn viele untere Motoneurone für die Bewegung einer Muskelgruppe abgestellt sind, kann diese Bewegung feiner ausgeführt werden. Bestes Beispiel dafür sind die mit zahlreichen kleinen Muskeln und entsprechend vielen dieser lenkenden Motoneuronen ausgestatteten Finger. Wer sich jedoch intensiv mit einer Bewegungsfolge beschäftigt - heißt: viel übt -, kann die Feinabstimmung aber auch beeinflussen: Musiker zum Beispiel können die Motorik ihrer Finger, Hände und Arme besonders gut koordinieren, Sportler wie unser Tennisspieler ihre Kraft.

Studien an Ratten legen nahe, dass diese Fähigkeit zum motorischen Lernen auch auf einer Reorganisation der Neuronennetze im primären Motorcortex beruht: Werden Nervenzellgruppen, die eigentlich für eine Bewegung reserviert waren, wenig genutzt, können sie anscheinend auf die Steuerung anderer Bewegungen umgeschult werden. Diese Eigenschaft macht man sich in der Rehabilitation nach Hirnschäden zu Nutze: Hat ein Patient nach einem Unfall oder Schlaganfall bestimmte motorische Fähigkeiten verloren, kann er sie mit viel Übung und Geduld bis zu einem bestimmten Grad neu erlernen. Für die Betroffenen ein enormer Gewinn an Lebensqualität, auch wenn Tennisspielen dann meist nicht mehr möglich ist.

Infobox:

Hirnstamm - *Truncus cerebri/brainstem*
Der „Stamm" des Gehirns, an dem alle anderen Gehirnstrukturen sozusagen „aufgehängt" sind. Er umfasst - von unten nach oben - die Medulla oblongata, die Pons und das Mesencephalon. Nach unten geht er in das Rückenmark über.

Rückenmark - *Medulla spinalis/spinal cord*
Das Rückenmark ist der Teil des zentralen Nervensystems, das in der Wirbelsäule liegt. Es verfügt sowohl über die weiße Substanz der Nervenfasern, als auch über die graue Substanz der Zellkerne. Einfache Reflexe wie der Kniesehnenreflex werden bereits hier verarbeitet, da sensorische und motorische Neuronen direkt verschaltet sind. Das Rückenmark wird in Zervikal-, Thorakal-, Lumbal und Sakralmark unterteilt.

Kleinhirn - *Cerebellum/cerebellum*
Das Cerebellum (Kleinhirn) ist ein wichtiger Teil des Gehirns, an der Hinterseite des Hirnstamms und unterhalb des Okzipitallappens gelegen. Es besteht aus zwei Kleinhirnhemisphären, die vom Kleinhirncortex (Kleinhirnrinde) bedeckt werden und spielt unter anderem eine wichtige Rolle bei automatisierten motorischen Prozessen.

Frontallappen - *Lobus frontalis/frontal lobe*
Der frontale Cortex ist der größte der vier Lappen der Großhirnrinde und entsprechend umfassend sind seine Funktionen. Der vordere Bereich, der so genannte präfrontale Cortex, ist für komplexe Handlungsplanung (so genannte Exekutivfunktionen) verantwortlich, die auch unsere Persönlichkeit prägt. Seine Entwicklung (Myelinisierung) braucht bis zu 30 Jahre und ist selbst dann noch nicht ganz abgeschlossen. Weitere wichtige Bestandteile des frontalen Cortex sind das Broca-Areal, welches unser sprachliches Ausdrucksvermögen steuert, sowie der primäre Motorcortex, der Bewegungsimpulse in den gesamten Körper aussendet.

Primärer motorischer Cortex - *Primary motor cortex*
Ein Areal des Frontallappens in der Vorderwand der Zentralfurche. Er gilt als übergeordnete Steuereinheit, zuständig für willkürliche - und Feinmotorik. Hier sitzen die Zellkörper der zentralen Motoneurone, deren Axone zu den Basalganglien, zu zahlreichen Kerngebieten im Hirnstamm und zum Rückenmark ziehen. Nur im primären motorischen Cortex kommen die Betz-Riesenzellen vor, besonders große Motoneurone, deren Axone ohne vorherige synaptische Umschaltung direkt zu den Motoneuronen im Vorderhorn des Rückenmarks ziehen.

Basalganglien - Nuclei basales/basal ganglia
Basalganglien sind eine Gruppe subcorticaler Kerne (unterhalb der Großhirnrinde gelegen) im Telencephalon. Zu den Basalganglien zählen der Globus pallidus und das Striatum, manche Autoren schließen weitere Strukturen mit ein, wie z. B. das Claustrum. Die Basalganglien werden primär mit der Willkürmotorik in Verbindung gebracht.

Originaltext https://www.dasgehirn.info/handeln/motorik/strategie-taktik-ausfuehrung-die-netzwerke-der-bewegungskontrolle

Tanja Krämer, M.A. phil, Freie Wissenschaftsjournalistin mit Schwerpunkt: Neurowissenschaften

AUSDAUER & SPORT

Verbesserte Leistungsfähigkeit bei Energiemangel und Müdigkeit

Text: HP Sabine Dietz

Bild: © Dudarev Mikhail - shutterstock.com - 690366619

Ganz gleich in welchem Lebensalter: Der Alltag der meisten Menschen ist geprägt von anhaltend hohem Leistungsdruck. Viele von uns fühlen sich daher immer wieder abgespannt, kraftlos, konzentrationsschwach und erschöpft. Sowohl die geistige als auch die körperliche Fitness und ebenso die allgemeine Lebensfreude leiden unter dem heute so allgegenwärtigen Stress und Leistungsdruck. Oft fehlt dann auch die Energie für ausgleichende Aktivitäten wie etwa die Teilnahme an einem gesundheitsfördernden Sportprogramm.

POWER UND ENERGIE AUS DER NATUR

Die vitalisierende Wirkung von Pilzen wird in Asien schon seit langer Zeit hoch geschätzt. Wahre Powerpilze sind zum Beispiel der ***Cordyceps*** und der ***Reishi***. Sie stärken unseren gesamten Organismus, erhöhen unser Energielevel, spenden uns mehr Vitalität und verleihen uns innere Ruhe und Kraft. Man könnte auch sagen: Diese beiden Vitalpilze schenken uns eine ausgeglichene Balance von Körper, Geist und Seele. Sie helfen uns damit, auch in Belastungssituationen fit und vital zu bleiben.

Eine weitere echte Kraftquelle aus der Natur ist die Heilpflanze ***Ashwagandha***. Sie wird auch als indischer Ginseng bezeichnet und stammt aus der berühmten Heilkundelehre Ayurveda. Wie ***Cordyceps*** und ***Reishi*** zählt ***Ashwagandha*** zu den sogenannten Adaptogenen. Adaptogene sind sehr wertvoll für unsere Gesundheit und unsere Vitalität, denn sie bewirken eine unspezifische Antwort des Organismus auf Stressfaktoren aller Art. Wir erhalten durch sie sowohl auf der physischen wie der psychischen Ebene mehr Kraft. Das hilft uns, auch herausfordernde Lebensphasen gut zu meistern.

Die Kombination der Vitalpilze ***Cordyceps*** und ***Reishi*** mit ***Ashwagandha*** hat sich als besonders wirkungsvoll bewährt. Alle drei vitalisieren uns, erhöhen unser Energielevel, tragen zur Verbesserung unserer Gedächtnisleistung bei, machen uns widerstandsfähiger gegenüber Stress und fördern einen gesunden Schlaf.

Neben unserer allgemeinen Leistungsfähigkeit profitieren auch unsere Ausdauer und die Muskelkraft von ihnen. Gerade beim Sport macht sich das natürlich ausgesprochen positiv bemerkbar.

Sabine Dietz
Heilpratikerin und Mykotherapeutin.
Beraterin bei MykoTroph.
Eigene Praxis in Schöneck mit Schwerpunkt TCM und Mykotherapie.

Kontakt: Sabine Dietz
MykoTroph Institut für natürliche Gesundheit und Vitalpilze
Telefon: +49 40 334686-300
www.mykotroph.de

CORDYCEPS SINENSIS

Bild: © charnsitr - shutterstock.com - 1931072258

CHINESISCHER RAUPENPILZ - Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin unterstützt der Cordyceps sinensis die Nieren und damit die "Lebensenergie". Cordyceps sinensis verleiht Kraft, Ausdauer und Willensstärke.

Der Cordyceps sinensis zeichnet sich insbesondere durch seine vitalisierende Wirkung aus. Dies betrifft sowohl die körperliche als auch die mentale Ebene. Da er auf die Zellenergie einen erhöhenden Effekt ausübt, verbessert er die allgemeine und die **sportliche Leistungsfähigkeit**. Daher ist er auch bei Sportlern sehr beliebt.

Von Bedeutung ist zudem seine positive Wirkung auf die Atmungsorgane. Er steigert die Sauerstoffaufnahme in der Lunge und dank des enthaltenen Adenosins verbessert er die Durchblutung. Daher ist sein Einsatz bei allen **chronischen Lungenerkrankungen** mit **Husten**, **Schleimbildung** und **Atemnot** sehr günstig.

Weiterhin unterstützt der Cordyceps sinensis die Nierenfunktion. **Erhöhte Nierenwerte** wie das Kreatinin können unter seiner Anwendung gesenkt werden. Aufgrund seines Gehalts an Cordycepinsäure entfaltet er außerdem eine diuretische Wirkung.

Bemerkenswert ist überdies sein nierenschützender Effekt, den er vor allem über seine antioxidativen und antientzündlichen Kräfte erzielt. Auch zur Regulierung des Immunsystems ist er angezeigt. Hervorzuheben ist hier sein beachtliches antivirales Wirkpotenzial, das er seinem Inhaltsstoff Cordycepin verdankt.

Obendrein steigert er die Libido. Er wirkt er sich stärkend auf die Geschlechtsorgane aus und beeinflusst die Produktion der Geschlechtshormone sehr günstig. Dadurch ist er ein wichtiger Vitalpilz zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden.

Außerdem stärkt der Cordyceps sinensis die Nebennieren, die für die Produktion verschiedener Stresshormone - vor allem Cortisol - verantwortlich sind. Somit kann er zu einem besseren Stressmanagement beitragen sowie Müdigkeit und Erschöpfung reduzieren. Des Weiteren wirkt er antidepressiv und fördert die Willenskraft und die Motivation.

Ausgewählte Indikationen in der Mykotherapie und in der TCM

- Antiaging, Vitalisierung
- Antiviral, antitumoral
- Atemwegserkrankungen: Husten, Bronchitis, Atemnot, Asthma
- Bluthochdruck
- Depressionen, depressive Verstimmungen
- Erhöhte Cholesterinwerte
- Erschöpfung, Burnout, Schlaflosigkeit
- Gelenk und Muskelschmerzen
- Immunsystemregulierung
- Nierenerkrankungen, erhöhte Nierenwerte
- Osteoporoseprävention
- Probleme im Bereich der Geschlechtsorgane
- Rheuma, Fibromyalgie
- Verbesserung der allgemeinen und der sportlichen Leistungsfähigkeit
- Wechseljahresbeschwerden

Die in diesem Text erteilten Informationen über die Einsatzmöglichkeiten von Heil- bzw. Vitalpilzen beruhen auf langjährigen Erfahrungen und Studien. Trotzdem ersetzen sie keinesfalls das Aufsuchen eines Therapeuten. Vielmehr sollen sie Ihnen die Möglichkeiten der Mykotherapie aufzeigen, um mit Ihrem Arzt oder Therapeuten über den Einsatz von Heil- bzw. Vitalpilzen sprechen zu können.

Quelle: "Heilen mit Pilzen - Gesundheit aus der Natur", MykoTroph, 05-2022

Premium-Vitalpilze allerhöchster Qualität und Güte

- 14 reine Bio-Vitalpilze, z. B. Reishi, Cordyceps, Hericium, Chaga, Pleurotus und Shiitake
- Über 40 Bio-Vitalpilzmischungen, z. B. Cordyceps-Reishi sensitive-Ashwagandha
- Reines Pilzpulver vom ganzen Pilz; kontrollierter BIO-Anbau in Deutschland

Exklusivangebot für PratikerInnen im Gesundheitswesen:
Werden Sie **MycoVital-PartnerIn** und genießen Sie attraktive Servicevorteile!
Fordern Sie jetzt unverbindlich Ihre Partnerunterlagen an: **Partner@MycoVital.de**

www.MycoVital.de **Telefon +49 6047 3791-288**

Bild: © Alex Mit - shutterstock.com - 1741122227

DAS KIEFERGELENK in seiner Bewegung

Text: Claudia Krainhöfner

Der Unterkiefer (Mandibula) ist über das Kiefergelenk mit unserem Schädel verbunden. Somit ist das Kiefergelenk die bewegliche Verbindung zwischen dem Unterkiefer und dem Schläfenbein.

Auf der Unterseite des ***Schläfenbeins*** (0s Temporalis) befindet sich die ***Gelenkgrube*** (Fossa articularis), in dieser ist der ***Gelenkkopf*** (Condylus) eingebettet, dazwischen befindet sich als Dämpfer die ***Knorpelscheibe*** (Discus articularis). Die ***Gelenkschmiere*** (Synovia) vermindert die Reibung.

Bei jeder Bewegung des Unterkiefers, schlucken, sprechen, kauen sind immer beide Kiefergelenke beteiligt, einzigartig am menschlichen Körper. Das Kiefergelenk führt seine Bewegungen in den 3 Dimensionen aus, nämlich in einer sogenannten kombinierten Dreh- und Gleitbewegung. Öffnen, Schließen, Vor- und Rückschub und Seitwärtsbewegung.

Um diese Bewegung durchführen zu können, werden Muskeln eingesetzt, Skelettmuskeln gesteuert von unserem Großhirn (= Die willkürliche Muskulatur bewegt nach unserem Willen Haut und Knochen). Sie dienen der aufrechten Körperhaltung, Wärmeproduktion und als Energiespeicher.

Unser Kiefergelenk wird von unserer Kaumuskulatur, dazu gehören Mundöffner und Mundschließer, bewegt. Zu den Mundschließern gehören der ***große Kaumuskel*** (Musculus Masseter) mit seiner Funktion des Heranziehen des Unterkiefers, der ***mittlere Flügelmuskel*** (Musculus pterygoideus medialis) als Gegenspieler zu dem Masseter und er zieht mit diesem das Unterkiefer heran. Ebenfalls bei Seitwärtsbewegungen beteiligt, ist der ***Schläfenbeinmuskel*** (Musculus Temporalis), der den Unterkiefer heran-, zurück- und wieder nach vorn zieht. Der seitliche äußere ***Flügelmuskel*** (Musculus pterygoideus lateralis) ist an allen Bewegungen des Unterkiefers beteiligt.

Bei den Öffnungsbewegungen ist unter anderen der ***Zweibauchmuskel*** (Musculus Digastricus) beteiligt, er fixiert das Zungenbein.

Die ***Mimische Muskulatur*** zeigt die Gefühle und das seelische Befinden des Menschen, sie strahlt von der Knochenhaut in das Bindegewebe.

In Bezug auf die 3 Dimensionen unseres Körpers, in denen wir uns im Alltag bewegen, spielt das Kiefergelenk in seiner einzigartigen Bewegungsmöglichkeit eine große Rolle. Sind unsere Kaumuskeln in Imbalance und befinden sie sich in einem hypertonen Zustand, kann unser ganzer Körper aus der Balance gelangen.

Über **NOTICING** spüre in der:

- **Dimension Fokus** in deiner Bewegung vorne - hinten: kann dein Kiefergelenk diese Bewegung gleichmäßig, harmonisch durchführen?
- **Dimension Lateralität** rechts-links: lassen sich diese Bewegungen auf beiden Seiten durchführen oder muss ich den Mund schließen?
- **Dimension Zentrierung** oben-unten: fällt dir das Öffnen und Schließen des Mundes gleichermaßen leicht?

In der Vielfalt der kinesiologischen Methoden ist die Möglichkeit, das Kiefergelenk zu Balancieren, gegeben. RESET TMJ® nach Philip Rafferty ist eine Tiefenentspannungs-Methode, einfach in der Anwendung mit gezielten Handpositionen an Gesicht, Hals, Nacken und im Nierenbereich. Klienten berichten, dass sie nach mehrmaligen Sitzungen Verbesserungen der Schulterschmerzen und in der Beweglichkeit des Kiefergelenkes spürten.

Eine weitere Möglichkeit ist das ENERGIE GÄHNEN aus den Energiebewegungen von Brain Gym® nach Dr. Paul und Gail Dennison. Eine Klientin berichtet, dass sie bei täglicher Ausführung dieser Bewegung eine Erleichterung ihrer Schmerzen im Bereich des Kiefergelenkes und des Ohres spürt.

In Hyperton-X© wird auch das Kiefergelenk und seine Bewegungsrichtungen getestet. Frank Mahony stellte fest, dass sich mitunter auch dieses durch hypertone Muskeln im Ungleichgewicht befinden kann. Nach der Fußsensoren Balance bekam ich von der Klientin als Feedback, dass sie eine aufrechtere Körperhaltung und mehr Freude am Bewegen wahrnimmt.

Quelle: Fachkunde Zahnmedizinische Fachangestelite, Bildungsverlag E1NS, Gehlen

Claudia Krainhöfner
Dipl. Kinesiologin,
Zahntechnikerin,
TMJ® 1+2 Instruktor,
Hyperton-X© Fußsensoren Instruktor,
Brain Gym®
Movement Facilitator,
ÖBK Beirat Wien

Lainzerstr. 141/Tür 2+3, 1130 Wien
T: 0699 10 111 821
E: kinesiologie.krainhoefner.c@gmail.com
www.kinesiologie-krainhoefner.at

BEWEGUNG

für unsere KAU-, SCHLUCK- und KIEFERMUSKULATUR

Text: Barbara Schusta

Ja, Sie haben richtig gelesen! Auch für diese Muskelgruppen ist Bewegung wichtig.

Ein kleines Experiment:
Spüren Sie bitte einmal in Ihren Mundraum hinein, Ihre Lippen sind geschlossen, der Mund ist entspannt. Haben Ihre Zähne vom Oberkiefer an irgendeiner Stelle Kontakt zu den Zähnen im Unterkiefer? Egal, ob vorne, in der Mitte oder hinten. Ideal ist es, wenn kein Kontakt besteht. Die Zahnärzte nennen das die *„Ruheschwebelage"*. Kontakt soll nur beim Kauen und Schlucken (ca. 2 bis 3 mal/Minute) stattfinden.

Weitere Muskelbewegungen haben wir beim Sprechen. Achten Sie einmal bei sich und anderen Menschen darauf, wie weit sich der Mund beim Reden öffnet. Manch einer unserer Artgenossen bringt vor lauter Verspannungen die Lippen kaum mehr auseinander. Dies ist oftmals auf den sogenannten *„Verteidigungskiefer"* zurück zu führen. Unser Körpersystem startet in Stresssituationen (Kampf-Flucht) auch bei verbalen Angriffen oder Verletzungen eine Vielzahl von Reflexen, um sich zu schützen. Einer davon ist, dass wir die Zähne zusammenbeißen, um unser Kiefergelenk zu schützen. Die Reflexe werden durch Bewegung (wir kämpfen oder wir fliehen) aufgelöst.
In der heutigen Zeit „sitzen" wir unsere Reflexe aus und so kommt es zu Verspannungen, nicht nur in der Schädelregion.

Zahlreiche Beschwerden sind auf eine zu wenig bewegte Kau-, Schluck- und Kiefermuskulatur zurück zu führen.

Etwas Technisches gefällig?
Wir können die Muskulatur im Kiefer-, Hals- und Nackenbereich nach ihren Funktionen in 3 Gruppen unterteilen:

- Die *Kaumuskulatur* verbindet den Unterkiefer mit dem Schädel.
- Die *Mundbodenmuskulatur* verbindet den Unterkiefer mit dem Brustbein und den Schlüsselbeinen.
- Die *Hals- und Nackenmuskulatur* stabilisiert den Schädel bei Kiefer- und Kopfbewegungen gegen den Schultergürtel - zum Beispiel beim Kauen und beim Sprechen.

Allein durch diese Aufteilung wird klar, dass Sie z.B. die Ursache für Nackenschmerzen oder sogar Schmerzen im Lendenwirbelbereich in diesen 3 oben erwähnten Gruppen liegen kann.

Während Sie diese Zeilen lesen, denken Sie jetzt, ja DANKE, gut dass ich das jetzt weiß. Nur, was kann ich persönlich gegen diese Verspannungen unternehmen?!
In der Umgangssprache sagen wir, „schmusen" ist eine Möglichkeit, denn das Küssen ist eine positive Bewegung für unsere Muskelgruppen. - Doch seien wir ehrlich, wie oft bietet sich diese Gelegenheit? Scherz beiseite. Die gute Nachricht ist, Sie können etwas tun.

Überprüfung der Beweglichkeit:
Beginnen Sie doch gleich einmal mit einer Übung zur Wahrnehmungsgenauigkeit, wie weit Sie beim Sprechen den Mund öffnen. Stellen Sie sich vor den Spiegel und beginnen Sie, zu reden und achten Sie dabei genau darauf, wie weit sich Ihre Lippen vertikal und/oder horizontal voneinander weg bewegen = öffnen. Nun schieben Sie Ihren Unterkiefer bei geöffnetem Mund zuerst nach links und dann nach rechts. Spüren Sie, wie weit es schmerzfrei möglich ist. Das ist schon einmal ein kleiner Anfang und regelmäßig durchgeführt, werden Sie immer größere Bewegungsradien schaffen.

Übung mit Spaßfaktor:
Eine möglicherweise für Sie lustige Aktion ist auch noch folgende. Sie wurde von unseren Babies „erfunden". Ich selber durfte diese bei meinem Sohn kennenlernen, als er noch nicht einmal 2 Jahre alt war. Er saß hinter dem Steuer des stehenden Wohnmobils meines Stiefvaters und machte das Motorgeräusch nach, indem er die Zunge zwischen die Lippen legte und dann die Luft aus dem Mund mit einem Geräusch heraus ließ. Abgesehen von dem lustigen Geräusch ist das auch für Sie eine wunderbare Übung zur Bewegung der Mundmuskulatur.

Es gibt noch eine ganze Reihe von Bewegungen, die Sie selbst „erfinden" können. Oder Sie gönnen sich, Coaches wie Kleinkinder oder Tiere. Eine Win-win-Situation:

Sie lernen etwas, brauchen nichts zu bezahlen, und verbringen wertvolle Zeit mit den „Coaches“, die dies lieben werden. Sie brauchen nur zu beobachten, was diese unternehmen, um sich nach Ruhephasen wieder fit zu machen wie z.B. Gäääääähhhhnen oder ausgiebig streeeeeecken.
Das Ganze bringt noch den Vorteil, dass Sie über diese Situationen vielleicht lachen werden und damit eine weitere Reihen von Muskeln aktivieren. Als Zusatzbonus haben Sie auch gleich gute Laune.

Bilder: © Lipik Stock Media - shutterstock.com - 1873301311

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihren Kau-, Schluck- und Kiefermuskel Übungen.

Barbara Schusta
Begründerin von BraiNLP®,
Instructor für RESET TMJ® 1 & 2,
TfH und Brain Gym® Instructor

Auweg 19c, 5400 R
if bei Salzburg
T: 0664 88 432 891
M: b.schusta@brainlp.at
www.brainlp.at

BraiNLP®
Akademie für
Kinesiologie & Kommunikation

Kiefer-Gym®

04. + 05. März 2023 in Salzburg
18. + 19. März 2023 in Wien

Das Kiefergelenk hat einen außergewöhnlich starken Einfluss auf viele Körperregionen.
Es werden Anspannung, Emotion und Stress im Kiefergelenk gespeichert.
In dem Kiefer-Gym® Seminar geht es um das Erlernen von Bewegungen für die Kau-, Schluck-, und Kiefermuskulatur, um diese Anspannungen aufzulösen. Ebenso werden mit dem kinesiologischen Muskeltest Stressoren, die in dieser Muskulatur „gespeichert“ sind balanciert .
Sie können nach dem Workshop Ihr erworbenes Wissen sofort in der Praxis umsetzen.

www.brainlp.at
b.schusta@brainlp.at
0664/88432891

Text: Dr. Aurore Camard

BEWEGUNG: der Schlüssel zu deiner Entwicklung

Foto: © zffoto- shutterstock.com - 1144632272

Du wurdest als Mensch mit Milliarden von Nervenzellen geboren und diese Anzahl änderte sich kaum bis heute. Wie kann es denn sein, wenn du als Neugeborenes so viele Neuronen wie ein Erwachsener besitzt, dass du so „wenig“ Fertigkeiten beherrschen konntest? Liegen, Saugen, Schlafen, Verdauen sind wohl die Fähigkeiten, die ein Kind mit sich per Geburt trägt. Fehlanzeige bei Stehen, Gehen und Sprechen. Was ist denn der Schlüssel, der jeden Neugeborenen zu einem selbstständigen überlebensfähigen, integrierten, gesellschaftsfähigen und selbstbewussten Erdbewohner quasi „verwandelt“?

Wenn wir die Menschheitsgeschichte betrachten, insbesondere die Entstehung des Menschen als eigene Spezies, fallen 3 wichtigen Entwicklungsstufen auf.

Aus den Amphibien entwickelten sich zuerst unsere Urvorfahren nach den Reptilien, die vor etwa 300 Millionen Jahren auftraten und denen die Besiedlung des Festlandes vollständig gelang. Ihr Bewegungsmuster begrenzte sich auf ein einfaches vorwärts-rückwärts Kriechen auf dem Bauch. Mit der Zeit entwickelten sich Beine mit Krallen für das sichere und schnellere Vorwärtsgehen. Schon damals galt: wer sich schneller bewegt, sichert sich sein Futter und das Überleben seiner Art.

Über mehrere Millionen von Jahren, wo Feinde und Mitbewerber zahlreicher wurden, entstand die Linie der Säugetiere.
Sie überlebte bis heute Dank der revolutionären Strategie der Zusammengehörigkeit und des Zusammenhalts innerhalb der Spezies. Die Säugetiere bieten ihren Nachkommen in der ersten Zeit nach der Geburt Schutz und stellen ihnen Nahrung zur Verfügung. Zwar wurden dadurch deutlich weniger neue Tiere geboren, ihr Überleben wurde jedoch durch diese neue Denkweise deutlich verbessert. Damals galt also schon „Qualität vor Quantität“. Als Krönung zu diesem bedeutsamen Schritt erfolgte auch der aufrechte Gang. Aus dem Bedürfnis, seine Nahrung zu sichern, sich schneller und sicherer zu bewegen, richteten sich unsere menschlichen Vorfahren nach und nach gegen die Schwerkraft auf und optimierten über mehrere Zeitalter den Zugang zu unserer oben-unten Dimension der Bewegung.

Die dritte Kernentwicklung, die dem Urmenschen zum modernen Menschen verhalf, stellte die Werkzeugbenützung dar. Alles, was in der Natur (Stock, Stein usw.) vor seinen Füßen vorhanden war, diente unseren Vorfahren als erste Urwerkzeuge. Mit der Zeit entwickelten sie auch die Fertigkeit, selbst eigene Werkzeuge mit diesem ersten Urwerkzeugen herzustellen: vom Silex (zum Fleischschneiden, Fellverarbeitung und Jagen) und Flint (zum Feuermachen) über das Feuer an sich (Wärme, Schutz vor Feinden und Konservierung der Nahrung) bis zum Bau der Behausung und erster Siedlungen. Dies wurde durch ein gezieltes und geschicktes Einsetzen beider Hände im unmittelbaren Mittelfeld sowie Vordenken und Planung ermöglicht. Das Zeitalter des Denkens und der Handgeschicklichkeit wurde geboren. Ab diesem Zeitpunkt entstanden neben den den Alltag erleichternden technischen Erfindungen auch kreativ und künstlerisch verzierte Gegenstände

und auch die Wandmalerei. Dieses Erbe der Evolution können wir heutzutage in Museen betrachten und bewundern. Als Krönung der Menschheitsgeschichte kam die Sprachentwicklung in diesem Zeitalter hinzu. Die Sprache, die uns ermöglicht, unsere Vorhaben und Gefühle auszudrücken, ist das entscheidende Merkmal zwischen uns Menschen und der Tierwelt.

Kommen wir nun nach dieser geschichtlichen Betrachtung der Evolution zu unserem Neugeborenen zurück. Es gibt viel mehr Gemeinsamkeiten als du jetzt denken magst. Denn diese menschengeschichtliche Entwicklung in unseren drei Grunddimensionen der Bewegung vorne-hinten, oben-unten, rechts-links (bzw. XYZ in der Mathematik) spiegelt sich ebenfalls in der motorischen, sozialen und kognitiven Entwicklung von unserem jüngsten Erdbewohner wider.

Nach der Geburt besteht die erste Hürde für das Baby darin, sich in der Schwerkraft zurechtzufinden. Wie die Amphibie verlässt das Baby zuerst das Wasserelement (Fruchtblase im Bauch seiner Mutter) und es kann vorerst nur eines: auf dem Rücken (bzw. Bauch) liegen. Es ist nun der Schwerkraft ausgesetzt. Seine erste Aufgabe besteht also darin, sich in die Dimension vorne-hinten zurechtzufinden. Seine angeborenen Reflexe und Instinkte (an der Brust saugen, Kriechbewegung zur Brust, Kopf drehen zum Atmen) werden in seinem Kleinhirn als Werkseinstellung gespeichert und sichern ihm sein Überleben in den ersten Tagen nach der Geburt. Nicht umsonst wird auch diese untere Gehirnpartie umgangssprachlich Reptilienhirn genannt. Eine Hommage an unsere Urvorfahren.

Wie bei den Säugetieren, wird das Neugeborene nun von seiner Mutter und seiner Ursprungsfamilie genährt, gepflegt, geschützt. Sie verleihen ihm ein Gefühl der körperlichen Sicherheit, der sozialen Zusammengehörigkeit - zusammengefasst: Geborgenheit. Es erfährt dort sein emotionales Zuhause, den Ort, an dem es jederzeit wieder zurückkehren kann, körperlich und emotional zurückfallen und sich wieder körperlich und emotional aufrichten darf. Das Baby wird in dieser Phase zum Kleinkind und richtet sich vorerst auf Halbhöhe: zuerst durch Aufrichten auf seine Hände und Vorderarme, mit dem Römersitz, durch Sitzen und Aufrichten auf seine Knie, bevor es sich kräftig in seiner vollen Größe auf seinen Füßen aufrichten kann. Seine Familie, sein Umfeld begleitet es durch Ermutigung und feiert mit ihm jede einzelne Zwischenphase. Dies stärkt wiederum seine emotionale Stabilität, sein Forschergeist, sein Zurechtfinden in der Oben-Unten-Dimension unseres Bewegungsmusters und ist Voraussetzung für jede weitere Entwicklung. Das limbische System, das Kontrollzentrum für unsere Gefühle, sitzt auch auf Halbhöhe zwischen Kleinhirn und Hemisphären.

Die scharfe zeitliche Trennung unseres Zurechtfindens in der Rechts-Links-Dimension finden wir in der menschlichen Urgeschichte, jedoch nicht in der kindlichen Entwicklung. Sie entwickeln sich nur leicht zeitlich verzögert und parallel. Denn während das Baby mit der Schwerkraft spielt, erforscht es durch zufälliges Rollen auf einer Seite, dass seine Muskulatur ihm das Drehen ermöglicht. Diese Zufälle trainieren seine muskuläre Kraft und aus Zufall wird bald Absicht! Mit der Zeit erforscht auch das Kind seine lange bewegliche Stange vor sich (die wir Arme nennen): aus zuerst reflexartigen werden schließlich bewusste Greifbewegungen. Wo es anfangs nur nach links mit der linken Hand greifen kann, begreift es, dass es auch mit links nach rechts greifen kann und umgekehrt. Aus Greifen wird Ergreifen und Begreifen. (Die deutsche Sprache ist so einzigartig und kann es am besten beschreiben.) Diese Beidseitigkeit wird durch zufällige und spielerische Überkreuzbewegungen gefestigt und bald kann sich der junge Erdbewohner grobmotorisch mit Hand und Fuß selbstständig bewegen. Die Lateralität wird physiologisch bekanntlich durch die beiden Gehirnhälften gesteuert.

Was sich makroskopisch in der menschlichen Geschichte über Millionen von Jahren aufzeigte, spiegelt sich in der kindlichen Entwicklung und Gehirnorganisation wider. Zuerst zufällige und immer wieder trainierte Bewegungen ermöglichen die dynamische mikroskopische Verbindung unserer drei Gehirnbereiche zwischeneinander. Diese physiologischen dreidimensionalen Verknüpfungen werden durch Bildung von Synapsen ermöglicht. Diese entwickeln sich bis zum Ende unseres 25. Lebensjahres automatisch (darüber hinaus bedarf es das Lernbewusstsein des erwachsenen Menschen). Voraussetzung ist das Vorhandensein von wichtigen Nährstoffen: die essenziellen Omega-3-Fettsäuren (essenziell, weil der menschliche Organismus diese nicht selbst herstellen kann). Diese Fettsäuren bilden u.a. die sogenannte Myelinschicht, eine Schutzschicht rund um die wichtigsten zentralen neuralen Bahnen zwischen den Gehirnbereichen. Sie ermöglicht die schnellere sichere Verbindung - eine neurale Autobahn. Paläontologen und Anthropologen bestätigen, dass sich die stärksten Siedlungen, die größten Zivilisationen, die prägnantesten Ereignisse in der Menschheitsgeschichte stets in Meeresnähe entwickelten bzw. stattfanden, wo die Versorgung der dort ansässigen Menschen mit marinen Omega-3 Quellen gesichert war. Dies ist aber eine andere Geschichte, eine Ernährungsgeschichte, eng mit der Bewegungsgeschichte der Menschheit verbunden.

Alles Gute und bleib in Bewegung!

Dr. Aurore Camard
Kinesiologin,
Brain Gym® Instruktorin,
Brain Gym® für die Kleinen „Von Kopf bis Fuß dabei“ Instruktorin,
Entwicklungsbegleiterin IKL zertifiziert,
Entwicklungskinesiologie Facilitator,
Ernährungstrainerin

Volksgartenstraße 7, 4020 Linz
T: 0699 11299686
E: aurore@naturfeld-praxis.at
www.naturfeld-praxis.at

Foto: © Inara Prusakova- shutterstock.com - 2149637609

Foto: © Olya Carrera- shutterstock.com - 1718833792

Mit der ENTWICKLUNGSKINESIOLOGIE in Bewegung

Text: Gerlinde Gabbert

Fotos, wenn nicht anders angegeben: z.V.g.v. Gerlinde Gabbert

"Warum funktionieren die Bewegungsübungen aus Brain Gym® so gut?" fragte vor über 30 Jahren Renate Wennekes (Pädagogin, Kinesiologin) den Brain Gym® Begründer Dr. Paul Dennison. Seine Antwort *„Find it out"* war der Startschuss für die ***Entwicklungskinesiologie***.

Anfangs gemeinsam mit Angelika Stiller (Ergotherapeutin, Kinesiologin), später dann alleine, erforschte Renate die Hintergründe und Wirkweisen der Brain Gym® Bewegungen. Im Laufe der Jahre entstanden 7 Themenbereiche (Empfängnis, Sinne, Schwangerschaft, Reflexe, Geburt, motorische Entwicklung und Sprache & Handgeschick), die in ihrer Komplexheit die Bedeutsamkeit der frühkindlichen Bewegungsentwicklung hervorheben.

Von Beginn an ist Bewegung eine der Grundvoraussetzungen unserer Menschwerdung. Das Ei, welches den Sprung aus dem Eierstock in den Eileiter wagt, wo es dann geradezu majestätisch der Gebärmutter entgegenschwebt. Die Samenzelle, die im Wettkampf mit Millionen anderer Samenzellen eifrig ihren Weg zum Ei sucht, um einen kleinen Menschen zu erschaffen, der dann in der Zeit der ***Schwangerschaft*** unermüdlich seine ersten frühen Bewegungen entdeckt, übt und trainiert.

Dieses Foto ist am letzten Balancetermin, 5 Tage vor der Entbindung entstanden. (Sie hat sich die gesamte Schwangerschaft regelmäßig von mir kinesiologisch begleiten lassen und konnte so die Zeit trotz der sehr ungünstigen medizinischen Prognosen genießen.)

Diese Bewegungen sind ***frühkindliche Reflexe***, die den Sinn haben, während der Geburt und auch in der ersten Zeit danach das Überleben zu sichern.

Der Wandel vom Wasser- zum Luftwesen stellt eine enorme Veränderung für das Neugeborene dar. Seine ersten Bewegungen an der Luft, unter Einfluss der Erdanziehung ähneln denen von Fischen auf dem Trockenen. Mithilfe der Reflex Bewegungen ist das Baby dennoch überlebensfähig und kann sich auf dem Bauch der Mutter sogar selbstständig zu seiner Nahrungsquelle bewegen (Kriechreflex) und dort eigenständig anfangen, zu saugen. (Such-, Saug- und Schluckreflex) All dies natürlich unter der Voraussetzung einer natürlichen Geburt ohne Eingriffe von außen.
Gab es jedoch in der Schwangerschaft, während oder nach der Geburt schwierige Phasen, konnten eventuell einige Entwicklungsschritte nicht oder nicht ausreichend

erlebt werden. Wenn z.B. die Mutter viel liegen musste, mangelt es dem Kind an Bewegungserfahrungen, was zu Herausforderungen in der Eigenwahrnehmung führen kann. Oder das Kind musste aus medizinischen Gründen mit einem Kaiserschnitt geholt werden und konnte dadurch seine Geburtsreflexe wie z.B. den TLR nicht richtig „zünden".

*Der **TLR (Tonischer Labyrinth Reflex)** entsteht ab der 12. Schwangerschaftswoche. Durch ihn verändern sich Muskeltonus und Körperhaltung in Abhängigkeit von der Kopfbewegung. Bei der Beugung des Kopfes nach vorne - TLR vorwärts – rundet sich der Rücken, Arme und Beine sind gebeugt. Die Neigung des Kopfes in den Nacken - TLR rückwärts - führt zu einer Streckung des gesamten Körpers.*

Bei einem Kind, bei dem Reste des TLR noch aktiv sind, bewirkt jede Kopfbewegung nach vorne oder hinten eine Veränderung des Muskeltonus. Dieses Kind wird freies Stehen als anstrengend empfinden, denn es muss immer wieder dem Reflex entgegenwirken und versuchen, eine stabile Haltung einzunehmen. Bei einem TLR vorwärts ist die Körperhaltung eher schlaff mit rundem Rücken und schwachem Muskeltonus. Dominiert der TLR rückwärts ist die Körperhaltung überstreckt, die Bewegungen wirken steif, die Beine bewegen sich kaum, eventuell geht dieses Kind auf den Zehenspitzen.

Zum Glück ist es nie zu spät, verpasste Bewegungen nachzuholen und dadurch in die Kraft unseres vollen Potentials zu kommen. Hier setzt die EwiKi mit ihren Balancen und dem Lernmenü an. Über Noticing und Muskeltest wird herausgefunden, wo es die „schwierige Phase" gab, die z.B. zu einer mangelnden Eigenwahrnehmung oder zu den Restreaktionen der frühkindlichen Reflexe führte. Mit dem Ritual des Balance-Vorgehens im 5 Schritte Lernmodell wird diese sensible Phase wieder „geöffnet" und mit dem Lernmenü, dabei besonders dem genialen Vorgehen des Verdoppelns, wird nachgeholt, was eigentlich bereits damals vorgesehen war.

***Verdoppeln:** Das, was artgerecht vorgesehen war, was normalerweise in der frühen Kindheit gelernt worden wäre, bieten wir dem Gehirn nachträglich als positives Erlebnis an. So hat es die Möglichkeit, Vergangenes anders zu betrachten und dadurch andere Genschalter zu öffnen. Durch einen Kaiserschnitt fehlt z.B. die „Zündung" der Reflexe, sodass eine Lücke in der Entwicklung entsteht. Beim Verdoppeln spielen wir die artgerechte Geburt nach und der Körper kann die fehlenden Bewegungsmuster erleben und abspeichern. Es kommt zur „Zündung", die Integration der Reflexe erfolgt dann oft von selbst.*

Auch die ***motorische Entwicklung*** und die Entwicklung von ***Sprache und Handgeschicklichkeit*** werden bei der EwiKi intensiv betrachtet. Es gibt viele verschiedene Entwicklungsbewegungen von der Geburt bis zum vierten Lebensjahr, die alle, so klein und kurzweilig sie auch auftreten, trotzdem für die natürliche Bewegungsentwicklung wichtig sind. Mit der Balance der motorischen Entwicklung können Kinder und Erwachsene, die Probleme mit Bewegung, Körperhaltung und Lernen habe, unterstützt werden.

*Der 13 Monate alte Jonas nutzt hier den **Bärengang**, eine Übergangsposition zur Aufrichtung ohne Halt. Dabei geht er auf Händen und Füßen, die Arme und Beine sind weitgehend gestreckt.*

In der EwiKi nutzen wir z.B. diese Bewegungsentwicklung auch in Verbindung mit Affirmationen, die dann ein unbeachtetes Thema aufzeigen können:

- *Ich nehme Anstrengung freudig an.*
- *Ich kann alle Fünfe gerade sein lassen.*
- *Ich bin geerdet.*

Die Krönung der frühkindlichen Entwicklung ist die ***Sprache***. Basis dafür sind eine gute ***Sinnesintegration***, sowie vollständige und flüssige ***Grob- und Feinmotorik***. Denn erst wenn die Grobmotorik beherrscht wird, ist die Feinmotorik, unsere ***Handgeschicklichkeit***, frei in ihrer Entwicklung. Ein Kind mit mangelnden Bewegungserfahrungen im Alltag (z.B. durch zu frühe und zu lange Nutzung der zweidimensionalen Medien) wird in der Folge u.a. wahrscheinlich Schwierigkeiten haben, einen Stift zu halten und eine flüssige Handschrift zu entwickeln. Ebenso könnte seine Sprachentwicklung beeinträchtigt sein, denn die Fähigkeit des Sprechens ist von der Bewegungskoordination abhängig, die für das Zusammenspiel von Kehlkopf, Rachen, Zunge und Mundmuskulatur zuständig ist. Erst mit der Automatisierung dieser ist flüssiges Sprechen möglich.

„Ich kann es, ich muss es nur noch lernen!" Diesen klugen Satz sagte einmal ein kleines Mädchen in einer Balance zu Renate Wennekes. Eine wunderbare Zusammenfassung der Arbeit mit der Entwicklungskinesiologie mit ihrem Leitfaden:

„Es ist alles in uns, wir müssen es nur noch Ent – wickeln".

Gerlinde Gabbert
Kinesiologin,
Brain Gym® Instruktorin,
Brain Gym® für die Kleinen „Von Kopf bis Fuß dabei" Instruktorin,
Entwicklungsbegleiterin IKL zertifiziert,
Entwicklungskinesiologie Facilitator,
OBO Instructor, Visioncircles Instructor

Grubbachstraße 14, 4644 Scharnstein
T: 0650 403 63 61
E: info@gerlinde-gabbert.at
www.gerlinde-gabbert.at

Die INNERE UND ÄUSSERE BEWEGUNG ist es, die uns am Leben erhält

Text: Nicole Bernhauser

Nicht nur das Spazierengehen an der frischen Luft, die ***körperliche Bewegung***, ist das, was gesund erhält. Es ist auch die innere Bewegung.

Die ***geistige Beweglichkeit*** ist eine ganz besonders wichtige, die uns bis ins hohe Alter gesund leben lässt. Studien sagen, die Erkrankung an Alzheimer und Demenz kann durch rege geistige und körperliche Bewegung hinausgezögert werden.

Und die ***emotionale Beweglichkeit*** ist das Salz in der Suppe des Lebens. Jeden Tag die gleiche „Gefühlspackerlsuppe" macht müde und griesgrämig. Die Vielfalt, die uns angeboren ist, hat schon einen guten Grund.

Für all diese Bereiche ist *Hyperton-X* nach Frank Mahony eine sehr wirkungsvolle Methode zum Ausgleich. „Überspanntes" Gewebe, das in der Anspannung steckengeblieben ist, wird wieder zu seiner ursprünglichen Aufgabe zurückgeführt. Ebenso gleicht es „überspannte" Gefühle und Gedanken aus, die sich oft durch körperliches Unwohlsein bemerkbar machen.

BETRACHTEN WIR DEN **KÖRPER:**

Unser Körper beherbergt viele Bahnen, die ihn in Schwung halten. Es gibt Bahnen für das Blut, die Nerven, die Energie in den Meridianen, die Nahrung. Ja, auch die Verdauung ist wie eine Rutsche von oben nach unten, auf der sich die Nahrung durch unseren Körper bewegt, bis sich das Unverwertete davon wieder hinausbewegen.
Und es gibt Systeme, die niemals stillstehen: der Kreislauf, die Abwehr (Immun-), die Hormone, auch hier wieder die Verdauung. Manchmal findet man auch Apparate: für die Bewegung, für das Denken, etc.

Allen diesen Bereichen ist eines gemeinsam. Sie arbeiten zusammen, sind voneinander abhängig und sie müssen in Bewegung sein, damit das Gesamtsystem Mensch gesund funktioniert.

Ist eine Bahn blockiert, heißt es „Bitte umsteigen!". Haben wir eine Verletzung oder eine Operation überstanden, ist am Gewebe ein Schaden entstanden. Ob gerissen, zerschnitten oder gequetscht ist nicht das große Thema. Beachtenswert ist, dass die Bahnen in diesem Bereich zerstört sind. Jede einzelne muss sich einen neuen Weg suchen, um den Anschluss nicht zu verlieren. Das kann dauern. Das Gewebe kann aufgrund von Narben, innen wie außen, sehr unwegsam sein. Wir merken das durch ein Gefühl von Taubheit, Druckempfindlichkeit, Kitzeligsein und mehr.

Ein körperliches *Hyperton-X* - Beispiel: Aufgrund einer Verletzung an der Ferse treten wir beim Gehen vermehrt mit dem Ballen auf. Eine Schonhaltung, weil ja die Ferse schmerzt. Also übernimmt der Fußballen jetzt die Arbeit der Ferse, das Abfedern unseres Gewichtes beim Gehen. Eigentlich sollte der Ballen aber den Fuß abrollen. Dafür reicht es nicht mehr. Auch die anderen Gewebe im Fuß springen für die Ferse ein. Die Knochen, die Sehnen, die Gelenke. Die Funkstationen in der Fußsohle, die Fußsensoren, leiten fehlerhafte Informationen an das Gehirn weiter. Das Chaos ist vorbereitet! Alle zu Hilfe geeilten Bereiche ermüden, arbeiten „artfremd" und melden Schmerz und Schwäche. Um Fehlhaltungen, Konzentrationsschwäche und geringe Leistungsfähigkeit auszugleichen, hilft, wie gesagt, eine *Hyperton-X* - Balance.

SCHAUEN WIR DIE **GEFÜHLSWELT** AN:

Wir kommen mit einem riesigen Bauchladen an Gefühlen auf die Welt. Ich bin mir sicher, jeder von uns hat die gleichen Gefühle. Der Unterschied ist vielleicht in der Verwendung, im Zulassen der einzelnen und in der persönlichen Bewertung.
Die Gefühle lassen sich zum Beispiel nach den 5 Wandlungsphasen der Traditionellen Chinesischen Medizin einteilen: Dem Holzelement werden Wut, Hass, aber auch das Glücklichsein zugeordnet. Im Feuerelement spricht man von Ärger, Vergebung, Freude, Eifersucht, Leichtigkeit und Traurigkeit. Das Erdelement beinhaltet Zufriedenheit, Gier und den Umgang mit der Zukunft. Im Metallelement finden wir Toleranz, Bescheidenheit und das Selbstvertrauen. Harmonie, Ungeduld und Angst sind im Wasserelement zuhause. Diese 5 Elemente spiegeln auch unsere Lebensabschnitte von der Kindheit bis ins Alter wider. Alles hat seine Zeit. Denn ein in sich ruhender, vor Selbstvertrauen strotzender Jugendlicher fühlt sich ähnlich schräg an wie ein ruhe- und rastloser Pensionist, voller Ungeduld von einer Neuigkeit zur nächsten hüpfend.

Auch bei unseren Emotionen ist Bewegung gefragt. Es gibt keine guten Gefühle und auch keine schlechten. Jede Situation verursacht ihre Gefühle. Wichtig ist jedoch, dass diese Stimmungen in Bewegung bleiben.

Wenn ich mich sehr erschrecke, weil ich jemanden im Finstern übersehen hab, ist das gut so. Es könnte mir im Notfall so viel Adrenalin zur Verfügung stellen, dass ich einen Angriff abwehren kann. Vergeht diese Angst nicht mehr, wird es kritisch. Erstens ist die Situation bereits lange vorbei und zweitens: wohin mit dem vielen Adrenalin?

Verbringe ich einen lustigen Abend mit lieben Freunden, Stunden voller Lachen und Leichtigkeit, ist das wie Urlaub für Körper, Geist und Seele. Trete ich mit der gleichen Stimmung am Vormittag bei der Vorstandssitzung ans Rednerpult, werde ich wahrscheinlich keinen guten Eindruck hinterlassen.

Hier ist wieder Bewegung gefragt. Die Gefühle tauchen auf, verweilen einige Zeit und dann lassen wir sie wieder weiterziehen. Es gibt nichts, das ewig bleibt. Nicht einmal unser Körper bleibt ewig der Gleiche. Festhalten oder Festkleben daran bringt uns aus dem Gleichgewicht. Fällt es nicht leicht, das scheinbar Angenehme und das scheinbar Unangenehme loszulassen, ist eine *Hyperton-X* - Balance sehr hilfreich.

Festsitzende Emotionen suchen sich eine Stelle im Körper, lassen sich dort nieder und sprechen von dort aus zu uns: Galle, die übergeht, Schulterschmerzen aufgrund zu schwerer Lasten und Belastungen, Magenprobleme vom vielen Hinunterschlucken, offene Mundwinkel von zu wenig Selbstgekochtem, und so weiter.

EIN BLICK AUF DIE **GEDANKEN**

Manch einer meint, er könne in der Meditation die Gedanken abschalten. Das halte ich für einen Irrtum. Denn unser Denkhirn hat die Funktion des Denkens. Ist diese abgeschaltet, ist mehr im Eimer.
Eines können wir tatsächlich üben: weniger Hin- und Herhopsen mit den Gedanken von einer Idee zur anderen. Und auch das Aufspringen auf einen Gedankenzug und das Aussteigen versäumen.
Es ist ganz normal und gesund, dass wir denken. Hier ist es ähnlich wie bei den Emotionen: Gedanken kommen, verweilen eine kurze Zeit und ziehen dann - ohne uns - weiter.

Ungemütlich und vor allem ungesund wird es, wenn uns die Gedanken den Schlaf rauben. Oder wenn wir mit unseren Gedanken nicht im Hier und Jetzt sind. Viele Menschen verweilen gedanklich in der Vergangenheit. Oder sie schmieden Gedankenpläne, was denn in der Zukunft passieren könnte. Dabei übersehen sie den allerwichtigsten Zeitpunkt, etwas zu tun: nämlich JETZT. Jetzt ist der einzige Augenblick, in dem wir etwas bewegen können.
Ist die Zeiteinstellung „gestern - jetzt - morgen" ungünstig gewichtet, hilft auch hier eine Balance mit *Hyperton-X*, damit du wieder in deine Mitte kommen und JETZT dein Leben in die Hand nehmen kannst!

Go with the flow!

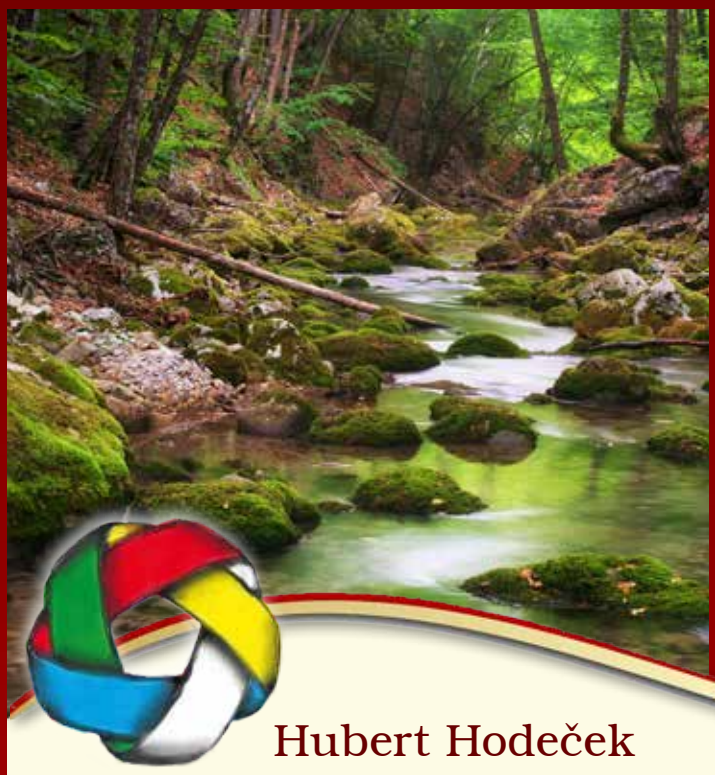
Nicole Bernhauser
Kinesiologin, Autorin,
Hyperton-X Fußsensoren Instruktorin,
Hyperton-X Basis Instruktorin in Ausbildung
Vorsitzende des ÖBK

Kaserngasse 16 , 8750 Judenburg
T: 0664 187 35 87
E: kontakt@kinesiologie-bernhauser.com
www.kinesiologie-bernhauser.com

Foto: Pan Xunbin - shutterstock.com - 112310585

Dipl. Kinesiologie und JOALIS Entgiftungsberatung

Vorträge und Ausbildungen in ganz Österreich



Hubert Hodeček

Kinesiologiezentrum TEAM 13

www.kinesiologiezentrum-team13.at

Tel.: 01 - 803 56 86

MYKOTHERAPIE
ONLINESCHULUNG LIVE

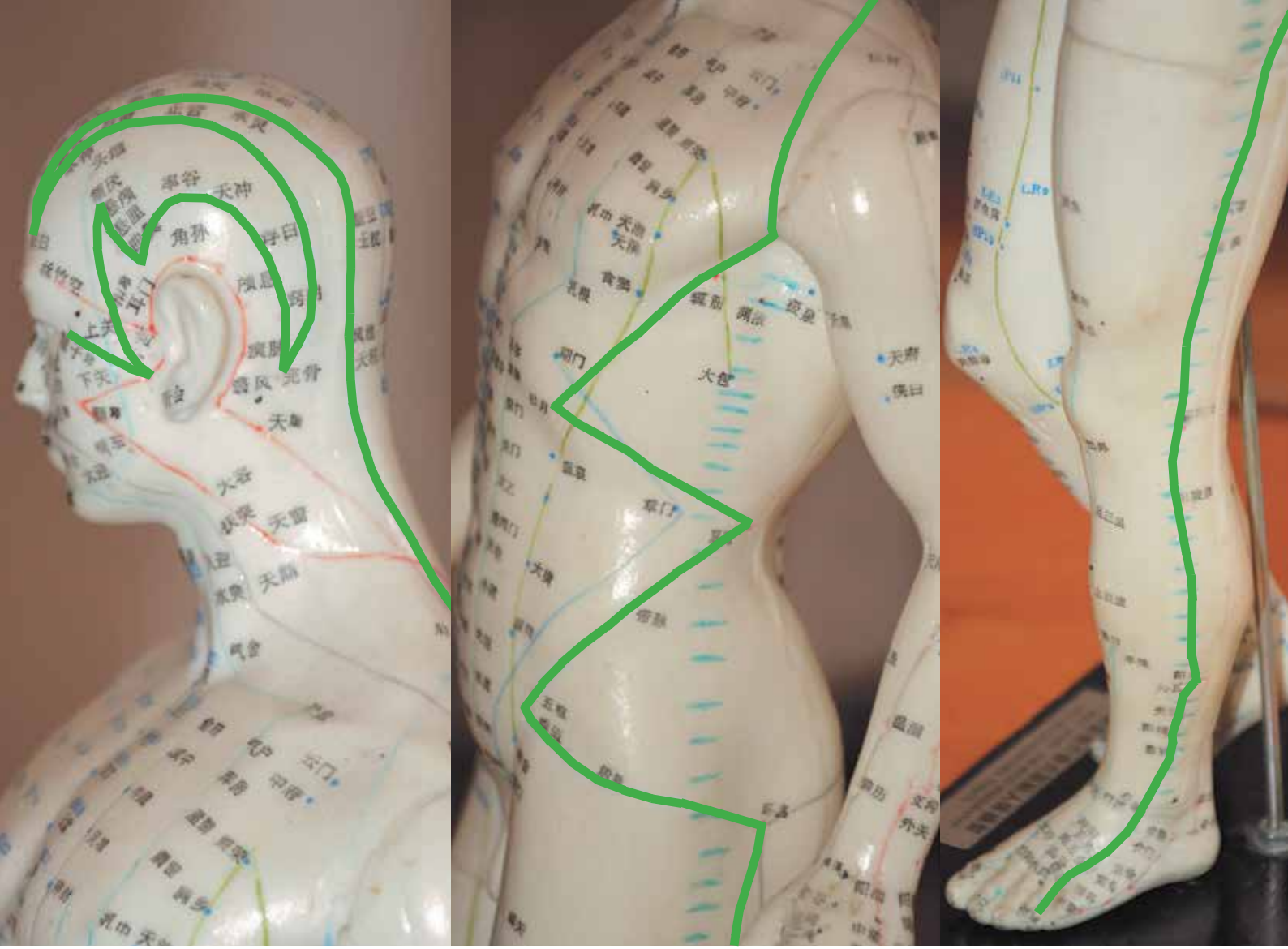
Nutzen auch Sie das jahrtausendealte Wissen und die aktuellsten Erkenntnisse der Vitalpilzforschung für den Einsatz in Ihrer Praxis!

Sichern Sie sich satte 35 % Rabatt mit dem Code*: MYKO35-IMPULS49

+ Gratis-Zugang zur neuen MykoThek,
dem großen Wissens- und Fortbildungsportal zur Mykotherapie!

*Gilt bis einschließlich 31. 05. 2023 und kann nur online eingelöst werden auf: www.MykoCampus.de/shop

Telefon: +49 40 334 686-380 **www.MykoCampus.de**



DIE ENERGIE UNSERES GALLENBLASENMERIDIANS-

lebenslanger Begleiter auf unserem Weg zu unseren Zielen

Text und Bilder: Mag. Christian Dillinger

Vortrag von Mag. Christian Dillinger anlässlich des Worldwide IKC Kongresses (Touch for Health Kongress) in Budapest im August 2022

Neben vielen weiteren Energiequalitäten sorgt der Gallenblasenmeridian dafür, dass wir unverletzlich sind. Eine gesunde Portion Aggression für unsere Verteidigung in uns zu haben, muss erlaubt sein.

ELEMENT **HOLZ** in der TCM:

Yin: Lebermeridian
Großes Thema: Entgiften

Yang: Gallenblasenmeridian
Großes Thema: Aggression, handlungsfähig sein, Entscheidungen treffen

Die erste Assoziation, die uns wahrscheinlich mit dem Begriff „Aggression“ in den Sinn kommt, ist die, dass diese Emotion negativ besetzt ist. Aggression darf man in unserer Gesellschaft nicht leben, aggressiv sein dürfen wir nicht. Eher brav und angepasst, nicht wütend und zornig und wir sollten auch nicht laut werden und unsere Stimme erheben, wenn uns etwas nicht passt.

AGGREDERE,
lat.: sich nähern, herangehen

Dabei tragen wir nicht zuletzt die Qualitäten dieser (Basis)Emotion in uns, um uns vor äußeren Bedrohungen beschützen zu können und uns als Person „aufstellen“ zu können, um uns zu behaupten. Wir definieren unsere „Domäne“ und zeigen damit auch, wer uns wie nah kommen darf. Um unser „Revier“ zu verteidigen, benötigt es innerlich angelegte Werkzeuge, wie beispielsweise einen *kongruenten Ausdruck zwischen Körpersprache, Mimik und Gestik und unserer Stimme.*
Auch die Qualität unserer Entscheidungsfähigkeit und unser Mut, Situationen durchzustehen, hängen stark mit dieser Qualität zusammen.

Der Verlauf des paarig angeordneten Gallenblasenmeridians - Kapuze am Kopf, oben und seitlich, seitlich außen am Ober- und Unterkörper deutet unseren *Schutz zur Seite hin* an und lässt uns unsere Ellbogentechnik benutzen - einerseits, um unsere Integrität zu verteidigen und andererseits, um unsere Wünsche durchzusetzen.

Alle Erlebnisse als Säuglinge, Kinder, Jugendliche und Erwachsene prägen uns und sind verantwortlich für unsere heutige Sicht auf die Welt, für unsere Aktionen und unsere Reaktionen auf unser Umfeld. Konfliktvermeidung wird in unseren Gesellschaften hochgehalten. Gegen einen braven Jungen oder ein niedliches Mädchen wird kaum jemand etwas haben. Unangepasstheit und Ungehorsam dagegen sieht diese zivilisierte Gesellschaft nicht immer gerne.

Dabei benötigen wir oft ein starkes Auftreten, um unsere Position zu demonstrieren.

Eine ganze Reihe von einschlägiger Literatur macht das als Ratgeber zum Thema und beschreibt Strategien für einen perfekten Auftritt, sogar Workshops finden wir, um das zu schulen.

Erschaffen einer INNEREN REALITÄT

Innere Bilder sind gleich wichtig wie Bilder der äußeren, objektiven Realität: Wenn ich in meinem Innenleben ein Gefühl habe, dann wird dieses Gefühl zu meiner Realität. Das nimmt mein Selbst als wahr an, meine Welt um mich herum fühlt sich einfach so an. Tief geprägte Glaubenssätze entstehen in meinem Inneren. Rund um diese Wahrnehmung bilden sich damit aber auch grundsätzliche Gefühle in mir, die es näher zu beleuchten gilt:

VIER WICHTIGE GEFÜHLSREGUNGEN
IN MEINEM LEBEN, formuliert in vier Sätzen, nachgespürt und auch kinesiologisch nachgetestet:

Meiner Erfahrung nach sind die vier folgenden Fragen zentrale Fragen im Leben. Wenn alle Fragen positiv beantwortet werden können, ist viel richtiggelaufen in der persönlichen Entwicklung bis zum heutigen Zeitpunkt.

1. „Ich fühle mich willkommen!“
Ist es so, dass mich jemand erwartet hat, mich in Empfang genommen hat, mir die Schönheiten dieser Welt zu zeigen, mit mir gemeinsam die Abenteuer dieses Lebens begeht und besteht und der bereit ist, mich auf diese Lebensreise zu führen und zu begleiten? Fühle ich mich erwartet in einer Gemeinschaft als Individuum und auch als Gruppenwesen …?

2. „Ich fühle mich geliebt!“
Bedingungslos geliebt zu werden, ist eine der Grundvoraussetzungen, den Halt zu finden für einen sicheren Aufbau meiner Identität, meiner Fähigkeit, andere und vor allem auch mich selbst zu lieben. Im Vertrauen auf meine Stärken eingebettet zu sein, ohne Bedingungen erfüllen zu müssen, in einer Gemeinschaft und auf der Grundlage dieser Kraft, mein Leben aufbauen zu können. Nichts tun zu müssen, um geliebt zu werden, sondern um meiner Selbst Willen. Nicht: „… ich tu, um geliebt zu werden …“, sondern „… ich bin, also werde ich geliebt …“.

3. „Ich fühle mich geborgen!“
Fühle ich, dass ich gelandet bin in einem Umfeld, das mir den nötigen Schutz bieten kann vor den Widrigkeiten des Lebens, sprichwörtlich vor Wind und Wetter, eingebunden in eine Gemeinschaft, in der Werte gelebt werden, wo ich aus mir heraus handeln kann, wohin ich zurückkommen kann, wenn und wann ich will, wo ich Halt in allen Lebenslagen erwarten kann …?

4. „Ich fühle mich angenommen!“
Fühle ich meine Daseinsberechtigung, uneingeschränkt, bedingungslos? Habe ich darüber hinaus auch meine Soseinsberechtigung? Darf ich meinen Lebensweg beschreiten, so wie ich das möchte, auf meine einmalige Art? Darf ich meine Herzenswünsche spüren und ihnen folgen, meinem Herz folgen? Darf ich sie und damit mich so wichtig nehmen oder muss ich immer wieder das Leben jemand anderes leben?

Diese zentralen Fragen haben einen großen Einfluss auf meine emotionale Befindlichkeit über das gesamte Leben. Grundsätzliche psychisch-emotionale Konflikte, wie wir sie in unserer Entwicklung zu verarbeiten haben, können positiv gelöst und ins Leben integriert werden (beispielsweise Nähe-Distanz Konflikt, Bindungskonflikt, Triangulierungskonflikt, Identitätskonflikt, Perfektionismusentwicklung, …).

Oft aber besteht die Notwendigkeit des Nachreifens der Persönlichkeit, um diese Konflikte zu lösen, im kinesiologischen Denken auch die Ablösung von emotionalem Stress auf diese Konflikte.

Wie aber kann ich es mir erarbeiten, zu allen vier Fragen „JA“ sagen zu können?
Die Erfahrung zeigt, dass schon das Bewusstsein der Imbalance zu einem oder mehreren dieser Sätze manchmal schon den Stress darauf ablöst und zur Balance beiträgt. Wir haben aber eine ganze Reihe von bekannten Techniken in der Kinesiologie zur Balance:

- **Lösung von emotionalem Stress** mit ESR auf diese Sätze bzw. zusammengestellte Formulierungen aus den Sätzen mit der jeweiligen Thematik
- **Affirmationen** mit und ohne Klopftechniken
- **Diverse Balancen** aus dem TfH® oder mit weiteren kinesiologischen Techniken

Fazit: Hauptziel der Interventionen ist immer die Integrierung der Thematiken in unser tägliches Leben. Durch die Bearbeitung dieser Glaubenssätze - allein durch die Bewusstwerdung dafür - können wir einen großen Beitrag in unserer persönlichen Entwicklung leisten.

Mag. Christian Dillinger

Touch for Health Instructor (TfH), Brain Gym® & Edu-K Instructor,
Brain Gym® Faculty,
Hyperton-X Instructor (HT-X),
Integrierte Wahrnehmungs-Kinesiologie Begründer (IKW), Psychotherapeut (Katathym Imaginative Psychotherapie),
langjähriger ÖBK-Vorsitzender,
Obmann Stv. der WKO Steiermark - Fachgruppe Persönliche Dienstleister

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

www.movinginstitut.at

Foto: Roman Icha

Liebe große Familie der Kinesiologie, lieber ÖBK!

Nach 23 Jahren des unermüdlichen Einsatzes im Vorstand des ÖBK, unserem Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie, übergibt unser Kollege, Mag. Christian Dillinger, bei der Generalversammlung 2022 seinen Vorstandsvorsitz vertrauensvoll an die junge, visionäre Kollegin Nicole Bernhauser.

Christian hat es sich stets zur wiederkehrenden Aufgabe gemacht, die Balance zu finden zwischen unterschiedlichen und wechselnden Positionen, immer wertschätzend, zugleich mutig, klar und fokussiert auf das Wesentliche: die positive Entwicklung und Stärkung des ÖBK bzw. der Kinesiologie allgemein. Der ÖBK konnte unter seiner Obhut an Bedeutung wesentlich wachsen, was die öffentliche Anerkennung wie auch den Zuwachs der Mitglieder betrifft. Seine beruflichen Beziehungen und sein öffentliches Engagement verbanden und verbinden immer noch, pflegen Austausch und Entwicklung. *„Ich selbst werde mit der Kinesiologie immer verbunden bleiben. Sie gehört zu mir und bereichert mein Leben. Ich erlebe ihre Stärken und sie begleitet mich durchs Leben“,* so schreibt Christian in der Impulsausgabe zum Thema Verbindung.

Wir danken von Herzen und bitten Christian zugleich, weiterhin mit einem liebevollen Auge auf den ÖBK zu schauen und ihm bei Bedarf ein geneigtes Ohr zu schenken.

Pia Scheidl (Stlv. Vorsitzende) und der gesamte ÖBK

Text: Elisabeth Schuster

MEISTER DES DARMS:

FAULBAUM
(SCHIESSBEERE, PULVERHOLZ)
(Rhamnus frangula)

Der Faulbaum ist nach der TCM dem **Metallelement**, dem **Dickdarm** zugeordnet. Er scheint dazu geschaffen zu sein, das Dickdarm Yin zu stärken. Der Dickdarm Meridian ist *„der Beamte des Wandels“*. Die Faulbaumrinde kann durch ihre intensive, blutreinigende Wirkung das Blut und den Säftehaushalt regulieren. Dem Geschmack ist die Rinde **süß** sowie **bitter** zugeordnet. Ihre thermische Wirkung ist **kalt**.

Faulbaum oder Schießbeere und Pulverholz genannt, ist eine Pflanzenart innerhalb der Familie der Kreuzdorngewächse. Der deutschsprachige Trivialname „Faulbaum“ geht auf den leichten Fäulnisgeruch der Rinde zurück. Die **Rinde wird medizinisch als Abführmittel** verwendet.

Das Holz wurde im Mittelalter wegen seiner aschearmen Kohle zur Herstellung von Schwarzpulver benutzt. Es hatte daher militärische Bedeutung. Daraus entstand der Name „Pulverholz“

Vorkommen: In Auwäldern von Europa bis Westsibirien und Marokko.

Man gewinnt die Faulbaumrinde durch Abschälen der oberirdischen Äste und Zweige im zeitigen Frühjahr, da in dieser Zeit die „Säfte steigen“. Diese darf erst ein Jahr nach der Lagerung verwendet werden, da durch die Fermentierung die störenden Frangularoside abgebaut werden, um unliebsame Begleiterscheinungen auszuschalten.

Die Hauptwirkstoffe der abgelagerten Rinde sind Glukofrangulin und Frangulin.
Die frischen Beeren sind leicht giftig.

Die Faulbaumrinde ist ein mildes, aber doch durchgreifendes **Abführmittel**, das seine Wirkung im Dickdarm entfaltet. Sie ist ein beliebter Bestandteil vieler Tees zur Frühjahrs- und Herbstkur, bei denen eine abführende Wirkung erwünscht ist.
Die bittere, absenkende Geschmackskraft wirkt **abführend, Galle fördernd** und sehr **stark reinigend**. Sie reinigt vor allem das Blut. Sie entfaltet sich im Dickdarm und bewirkt eine Ordnung im Organ. Sie hilft, Säfte aufzubauen, vor allem Säfte im Dickdarm selbst. Die Faulbaumrinde kann bei allen Stagnationen die einen Wechsel und Wandel aufhalten, verwendet werden.

Wirkung:

aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- Abführend
- Fördert die Galle
- In Blutreinigungstees enthalten
- Bei Hämorrhoiden
- Unterstützt die Leber
- Bei Verstopfung und allen Beschwerden, bei denen eine leichte Darmentleerung mit weichem Stuhl erwünscht ist

aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

- Feuchtigkeit-Hitze des Dickdarms
- Leber-Qi-Stagnation
- Leber-Hitze
- Loderndes-Leber-Feuer

Faulbaum als Tee:

Variante A

Einen Teelöffel zerkleinerte Faulbaumrinde pro Tasse verwenden. Kalt aufsetzen, dann 30 Minuten ziehen lassen. Der Tee ist nicht zum Dauergebrauch geeignet, sollte am besten vor dem Schlafen getrunken werden, die abführende Wirkung setzt erst am nächsten Tag ein.

Variante B

Einen Esslöffel Faulbaumrinde mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, etwa 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und in eine Thermosflasche geben. Den Tee den Tag über verteilt trinken.

Teemischung

Faulbaumrinde	20 g
Kümmelfrüchte	10g
Kamillenblüten	10g
Tausendgüldenkraut	5g

1 bis 2 Teelöffel dieser Mischung werden mit ¼ l kaltem Wasser übergossen, 12 Stunden gezogen und abgeseiht. Abends eine Tasse lauwarm trinken

Mundspülung:

1 Teelöffel zerkleinerte Rinde auf 250 ml Essig kalt aufsetzen und einige Zeit kochen. Nach dem Abkühlen zur Mundspülung eingesetzt, hilft gegen Entzündungen im Mundraum.

Äußere Anwendung:

- Kann in Sonnenschutzmitteln enthalten sein

Innere Anwendung:

- Chronische und akute Verstopfung
- Gallenstau in Verbindung mit Verstopfung
- Kopfschmerzen, Brechreiz
- Roter Kopf (Leber-Energiestau), Reizbarkeit
- Stoffwechsel anregend in Mischungen bei Leber und Gallenbeschwerden, Erkrankungen der Haut, sowie bei Gicht und Rheuma
- Analfissuren, Hämorrhoiden, nach rektalanalen Eingriffen, um einen weichen Stuhl herbeizuführen

Räuchern:

Holz und Rinde des Faulbaumes eignen sich als Räucherpulver in der Aromatherapie, um eine entspannte und beruhigende Atmosphäre im Raum herzustellen.

Emotionale und geistige Aspekte:

- Gefühl keine Wahl zu haben, gefangen zu sein
- Bei übermäßiger Kontrolle: hilft, loszulassen
- Hilft, Altes, Belastendes und Überflüssiges loszuwerden und schützt so vor Traurigkeit und bringt die Freiheit und Klarheit wieder zurück

Nebenwirkungen: Es wird darauf verwiesen, dass der Faulbaum nicht zur Daueranwendung geeignet ist, wegen möglicher schädlicher Folgen von Kalium- und Mineralstoffverlusten.
Gegenanzeige: Im Falle eines Darmverschlusses, sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit darf Faulbaumrinde nicht verwendet werden.

Quellen:
Die Meisterkräutertherapie, Wolfgang Schröder, ISBN: 978-3-00-038396-0
Das große Buch der Heilpflanzen Apotheker, M. Pahlow, ISBN:978-3-86820-191-8
Heilkräuter Hausapotheke, Eva Marbach, ISBN-13 978-3938764206
Faulbaum - Wikipedia: https://de.wikipedia.org/wiki/Faulbaum, zugegriffen am 15.10.2022

Bildquellen:
Faulbaum - Titelbild: © beta7 - Shutterstock.com - 392542531
Faulbaum - Grafik: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Illustration_Rhamnus_frangula0.jpg#/media/File:Illustration_Rhamnus_frangula0.jpg

Wichtiger Hinweis: Die in diesem Artikel erwähnten Anwendungen ersetzen keinen Arztbesuch. Sie können aber wertvolle Begleitmaßnahmen zu ärztlichen Therapien darstellen. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich am besten an den Arzt Ihres Vertrauens.

Elisabeth Schuster
Akademische Kinesiologie der ÖAKG, Touch for Health Instructor, Brain Gym Instructor lizenziert bei BGÖ, Von Kopf bis Fuß Braingym für die Kleinen Instructor HU112, Vorstandsmitglied
Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto
Mobil: 0650 864 24 64
info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at
www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at

Kräuter-Sammelkarte Nr. 6

Echter Kümmel
(Wiesen-Kümmel)

Text: Elisabeth Schuster

KÜMMEL „MEISTER DES LOSLASSENS“:

ECHTER KÜMMEL
(WIESEN-KÜMMEL)
(Carum carvi)

Der Echte Kümmel wird **Magen, Milz, Gedärme, Lunge, Niere** und aus Sicht der TCM vorwiegend dem **Milz-Yang (Erdelement)** sowie dem **Nieren-Yang (Wasserelement)** zugeordnet.
Hinsichtlich des Geschmacks empfinden wir ihn **scharf, süß.** Seine thermische Wirkung ist **wärmend.**

Der Kümmel gehört zur Familie der Doldenblütler. Verwendet werden die reifen Früchte und das daraus bereitete ätherische Öl. Kümmelfrüchte sind das uns bekannteste pflanzliche Mittel gegen **Blähungen**.
Der wichtigste Wirkstoff des Kümmels ist ätherisches Öl, das aus Limon, Carveol, Dihydrocarvon und bis 60% aus Carvon besteht. Darüber hinaus sind Gerbstoffe, Flavonoide, fettes Öl, Cumarine, Harze und Eiweiß zu nennen.

Vorkommen: Der Wiesen-Kümmel ist in Vorderasien und den Mittelmeerländern beheimatet. Die Verbreitung erstreckt sich über Europa und die gemäßigten Zonen Asiens bis Tunesien, Indien, Bhutan, Nepal und Pakistan.

Von wildwachsenden Pflanzen erntet man die Früchte in den Monaten Juli bis September, sobald sie braun werden. Man schneidet die Dolden ab und hängt sie zum Nachreifen an einem luftigen Ort auf. Wenn die Früchte trocken sind, werden sie von den Dolden abgerebelt und nach kurzer Nachtrocknung in Säcken oder Dosen aufbewahrt. Das ätherische Öl gewinnt man aus frisch geernteten und zerquetschen Früchten durch Wasserdampfdestillation.
Die Blätter des Kümmels haben einen milden Geschmack, der mit Petersilie und Dill verglichen wird. Sie werden gerne für Suppen und Salate verwendet. Die Wurzeln können als Gemüse gekocht werden.

Wirkung:

aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:
- Wirkt gegen Blähungen
- Appetitanregend
- Säfte anregend
- Verdauungsfördernd
- Krampflösend (bei Husten, schmerzhaften Menstruationsblutungen, Bauchkrämpfen)
- Keimhemmend (Kümmel wirkt stark gegen Pilze im Darm)
- Bewegt die Säfte, aktiviert den Dünndarm

aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin ausgleichend bei:
- Milz-Qi-Mangel
- Milz-Yang-Mangel
- Leber-Qi-Stagnation
- Kälte des Dickdarms
- Lungen-Qi-Mangel

Kümmel als Tee:

Blähungen, krampfartige Magen- und Darmbeschwerden können mit Kümmel-Tee schnell beseitigt werden. Für Säuglinge im Verhältnis 1:1 mit abgekochtem Wasser verdünnen.

Variante A
Ein Teelöffel pro Tasse, 1-3 Tassen täglich. Vor dem Übergießen die Früchte anstoßen. Zugedeckt ziehen lassen.

Variante B
Zwei Esslöffel Kümmel mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, ca. 10 Minuten ziehen lassen, mit einem Sieb abseihen und in eine Thermoskanne füllen. Den Tee zu beliebigen Zeiten tagsüber lauwarm schluckweise trinken.

Teemischung
für 10 Portionen: 120 g Fenchelsamen
50 g Anis
30 g Kümmel
5 g Tausengüldenkraut
Zubereitung einer Tasse: 1 Teelöffel der Mischung im Mörser zerkleinern und mit dem kochend heißen Wasser übergießen. Zugedeckt 8 Minuten ziehen lassen, dann filtern und eventuell mit Honig süßen.

Einreibemittel für Kinder bei Bauchkrämpfen:

Ca 3 EL gestoßenen Kümmel mit ca 100 ml Pflanzenöl ansetzen und nach 4 Wochen abgießen. In dieser Zeit immer wieder umrühren nicht vergessen. Diese Ölmischung abfiltern und zum Einreiben bei Blähungen verwenden.

Äußere Anwendung:

- Mundwasser zum Gurgeln bei Mund- und Zahnfleischentzündungen, Mundgeruch
- Durchblutungsfördernd bei rheumatischen Schmerzen
- Badezusatz

Innere Anwendung:

- Krampfartige Magen- und Darmstörungen (auch für Kinder und Säuglinge geeignet)
- Blähungen
- Verdauungsstörungen, Völlegefühl
- Appetitlosigkeit
- Verbessert die Verträglichkeit blähender Speisen
- Krankhafte Keime im Darm wie z.B. Hefepilze
- Nervöse Herz- Magenbeschwerden
- Husten, Krampfhusten
- Milchbildung
- Fördert die Menstruation
- Periodenschmerzen junger Mädchen

Emotionale und geistige Aspekte

- Rechthaberei
- Übermäßige Prinzipientreue
- Verschafft Luft und Weite
- Nimmt die Starre aus zu viel Disziplin
- Harmonisiert zu dogmatische oder zu phlegmatische Kräfte

Nebenwirkungen: Kümmel ist bei korrekter Anwendung unschädlich. Aber wie bei allen Pflanzen mit ätherischen Ölen sollten eine starke Überdosierung und eine Langzeitanwendung vermieden werden. Bei einer Überdosierung von Kümmel sind Erbrechen und Schwindel möglich. Die langzeitige Aufnahme hoher Dosen des ätherischen Öls (z. B. im Kümmellikör) kann zu Nieren- und Leberschäden führen.
Kümmelwasser oder Kümmelöl bei der äußeren Anwendung können manchmal aufgrund ihrer durchblutungsfördernden Wirkung bei sensibler Haut Irritationen verursachen.

Quellen:
Die Meisterkräutertherapie, Wolfgang Schröder, ISBN: 978-3-00-038396-0
Das große Buch der Heilpflanzen Apotheker, M.Pahlow, ISBN:978-3-86820-191-8
https://de.wikipedia.org/wiki/Echter_K%C3%BCmmel#:~:text=Echter%20K%C3%BCmmel%20(Carum%20carvi)%2C,zudem%20eines%20der%20%C3%A4ltesten%20Gew%C3%BCrze. - zugegriffen am 15.10.2022
Echter Kümmel in der TCM: https://www.therapeutika.ch/Carum+carvi - zugegriffen am 15.10.2022
Tee-Mischung: https://www.mein-schoener-garten.de/lifestyle/essen-trinken/rezepte/fenchel-anis-kuemmel-tee-46357 . zugegriffen am 15.10.2022
Nebenwirkungen: https://utopia.de/ratgeber - zugegriffen am 15.10.2022

Bildquellen:
Echter Kümmel - Titelbild: © Robert Biedermann - Shutterstock.com - 1207529107
Echter Kümmel - Grafik: VVon Franz Eugen Köhler, Köhler's Medizinal-Pflanzen - List of Koehler Images, Gemeinfrei, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=255512

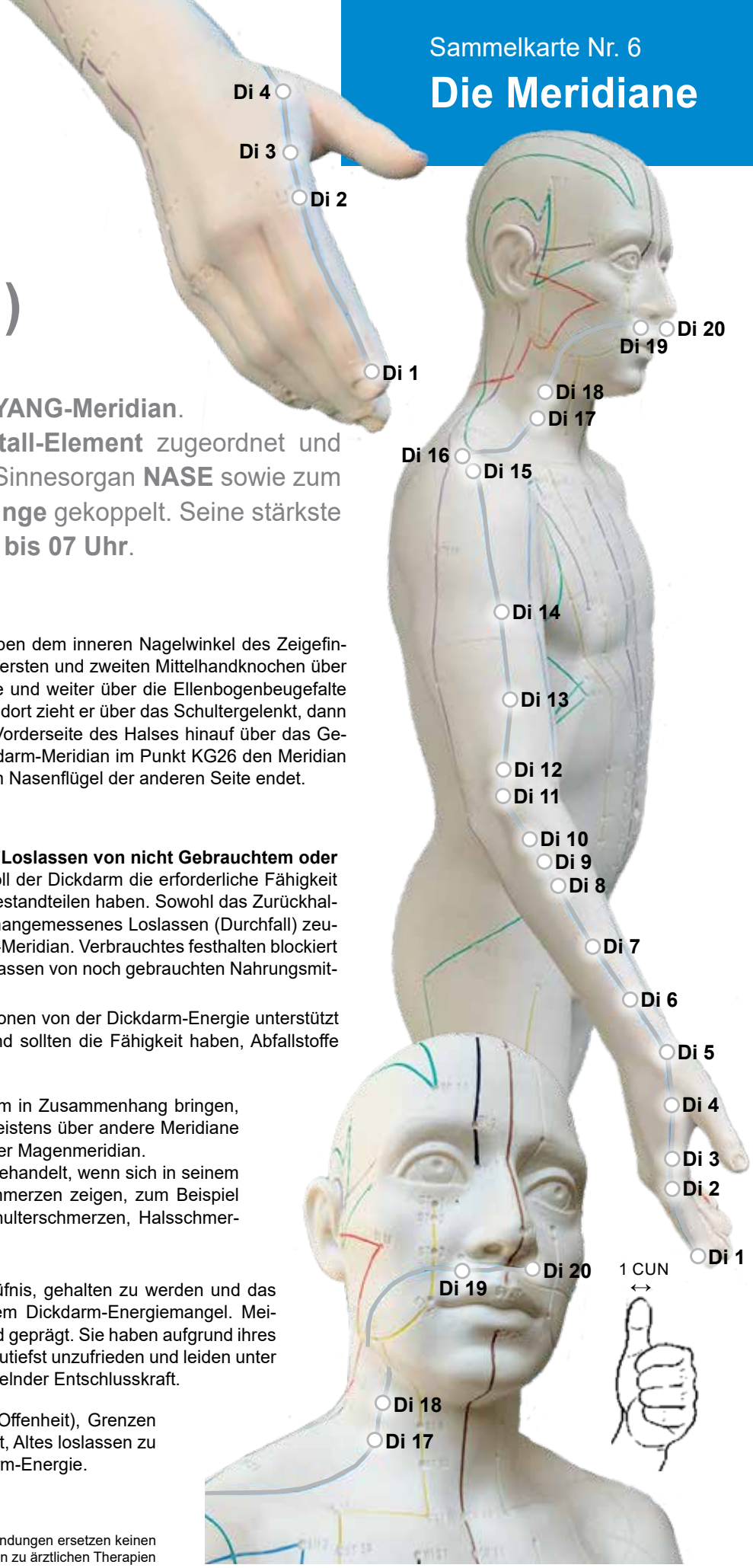
Wichtiger Hinweis:
Die in diesem Artikel erwähnten Anwendungen ersetzen keinen Arztbesuch. Sie können aber wertvolle Begleitmaßnahmen zu ärztlichen Therapien darstellen. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich am besten an den Arzt Ihres Vertrauens.

Elisabeth Schuster
Akademische Kinesiologie der ÖAKG, Touch for Health Instructor, Brain Gym Instructor lizenziert bei BGÖ, Von Kopf bis Fuß Braingym für die Kleinen Instructor HU112, Vorstandsmitglied
Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto
Mobil: 0650 864 24 64
info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at
www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at

Text und Bilder: Ulrike Icha

DICKDARM-MERIDIAN (Di)

Der Dickdarm-Meridian ist ein **YANG-Meridian**.
In der TCM wird er dem **Metall-Element** zugeordnet und steht in enger Beziehung zum Sinnesorgan **NASE** sowie zum Gewebe **Haut**. Er ist mit der **Lunge** gekoppelt. Seine stärkste Aktivität liegt in der Zeit von **05 bis 07 Uhr**.



Verlauf:

Der Dickdarm-Meridian entspringt knapp neben dem inneren Nagelwinkel des Zeigefingers und verläuft dann weiter zwischen dem ersten und zweiten Mittelhandknochen über das Handgelenk, hinauf entlang der Speiche und weiter über die Ellenbogenbeugefalte in Richtung Außenseite des Oberarmes. Von dort zieht er über das Schultergelenkt, dann weiter oberhalb des Schlüsselbeins an der Vorderseite des Halses hinauf über das Gesicht. Knapp unter der Nase kreuzt der Dickdarm-Meridian im Punkt KG26 den Meridian der Gegenseite, bis er schließlich neben dem Nasenflügel der anderen Seite endet.

Bedeutung:

Aus Sicht der TCM ist der Dickdarm für das **"Loslassen von nicht Gebrauchtem oder von Altem"** zuständig. Dementsprechend soll der Dickdarm die erforderliche Fähigkeit zur Ausscheidung von unnötigen Nahrungsbestandteilen haben. Sowohl das Zurückhalten des Stuhls (Verstopfung), als auch ein unangemessenes Loslassen (Durchfall) zeugen von einem Ungleichgewicht im Dickdarm-Meridian. Verbrauchtes festhalten blockiert und vergiftet den Menschen. Vorzeitiges Loslassen von noch gebrauchten Nahrungsmitteln schwächen den Menschen.

Auch die Lungen und die Haut, deren Funktionen von der Dickdarm-Energie unterstützt werden, besitzen Öffnungen nach außen und sollten die Fähigkeit haben, Abfallstoffe auszuscheiden.

Obwohl wir die Verdauung mit dem Dickdarm in Zusammenhang bringen, werden in der TCM Verdauungsprobleme meistens über andere Meridiane behandelt. - Etwa über den Nieren-, Milz- oder Magenmeridian.
Am häufigsten wird der Dickdarm-Meridian behandelt, wenn sich in seinem Meridianverlauf Blockaden in Form von Schmerzen zeigen, zum Beispiel Schmerzen im Handgelenk, Tennisarm, Schulterschmerzen, Halsschmerzen oder Zahnschmerzen.

"Halt' mich fest!" Das übermäßige Bedrüfnis, gehalten zu werden und das Gefühl von Vereinsamung zeugen von einem Dickdarm-Energiemangel. Meistens sind diese Menschen von Geiz und Neid geprägt. Sie haben aufgrund ihres intoleranten Verhaltens keine Freunde, sind zutiefst unzufrieden und leiden unter ihren negativen Gedanken sowie unter mangelnder Entschlusskraft.

"Leben und Leben lassen", Toleranz (Offenheit), Grenzen wahrnehmen und wahren sowie die Fähigkeit, Altes loslassen zu können, zeugen von ausgeglichener Dickdarm-Energie.

Wichtiger Hinweis: Die in diesem Artikel erwähnten Anwendungen ersetzen keinen Arztbesuch. Sie können aber wertvolle Begleitmaßnahmen zu ärztlichen Therapien darstellen. Bei gesundheitlichen Beschwerden sollten Sie den Arzt Ihres Vertrauens konsultieren.

Indikationen:

Probleme, die mit Störungen im Bereich des Dickdarm-Meridians stehen können, sind: **Spasmen oder Taubheitsgefühl in den Händen, Handgelenksschmerzen, Tennisellenbogen, Armlähmung, Schulterschmerzen, Halsschmerzen, Zahnschmerzen, Gesichtslähmung, verstopfte Nase** sowie **Dickdarmprobleme** - etwa **Verstopfung, Durchfall.**
Da laut TCM der Dickdarm energetisch mit der Nase und der Lunge in Zusammenhang steht, kann ein Dickdarm-Energieungleichgewicht mit **Sinusitis (Probleme im Bereich der Nasennebenhölen), chronisch verstopfter Nase, Husten, asthmatische Probleme, Rachenentzündung** und **Heiserkeit** einhergehen. Der Bezug des Dickdarms zur Haut kann in Form von **Hautausschläge**n als Entgiftungsreaktionen sichtbar werden.

Ausgewählte Anwendungen von Akupunkturpunkten lt. TCM:

Di 1 - "Yang des Metalls"
NOTFALLSPUNKT bei AKUTEN NOTFÄLLEN

LOKALISATION:
Etwa 2 mm neben dem radialen Zeigefinger-Nagelwinkels.

ANWENDUNG:
Das Drücken des Punktes wirkt regulierend bei akuten Notfällen, etwa beim Kreislaufkollaps, epileptischem Anfall, akuter Schwellung im Hals und bei plötzlichem schnellen Fieberanstieg.

Di 2 - "Zweiter Zwischenraum"

LOKALISATION:
Faust machen. Am Ende der Falte vor dem Zeigefinger-Grundgelenk.

ANWENDUNG:
Trigeminusneuralgie, Faszialparese (Gesichtslähmung), Epistaxis (Nasenbluten), Fieber, Verstopfung, trockener Stuhl, Bauchschmerzen, Halsschmerzen, Zahnschmerzen.

Di 4 - "Vereinte Täler", "Tigermund", "Schmerz-weg Punkt"
SCHMERZLINDERNDER PUNKT

ACHTUNG! Dieser Punkt darf nicht bei Schwangeren stimuliert werden (außer zur Erleichterung der Geburt).

LOKALISATION:
Die mittlere Daumenfalte der anderen Hand an den "Tigermund" (Schwimmhaut) anlegen und dann den Daumen runterklappen. Danach die Massagehand drehen. - Siehe Fotos.

ANWENDUNG:
In der TCM ist Di 4 ein wichtiger schmerzlindernder *Fernpunkt*. Duch festes Massieren dieses Punktes können Schmerzen im ganzen Körper gelindert werden: Zahnschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Trigeminusschmerzen, Halsschmerzen, Magenschmerzen, Armschmerzen, Schulterschmerzen, Nackenschmerzen, Spasmen in den Fingern, Polyneuropathien in den oberen Extremitäten sowie Geburtsschmerzen.
Weitere Indikationen können Erkältungskrankheiten sein: Fieber, Grippe, Bronchitis, Schnupfen, Nasen-Nebenhöhlenprobleme, Angina, Kehlkopfentzündung.

Di 5 - "Yang des Gebirgsbaches"

LOKALISATION:
In der Vertiefung zwischen den beiden Sehnen - langer und kurzer Daumenstrecker.

ANWENDUNG:
Kopfschmerzen, Ohrensausen, Halsschmerzen, Zahnschmerzen, Handgelenksschmerzen, rote Augen.

Di 6 - "Seitlicher Verlauf"
LUO-PUNKT*

Info: Di 6 ist der Durchgangspunkt zum Lungenmeridian (Lu 9), weshalb er zur Behandlung von Störungen der beiden gekoppelten Meridiane, Dickdarm- und Lungenmeridian, geeignet ist.

LOKALISATION:
3 Cun oberhalb des Handgelenks, direkt auf dem Knochen in Linie des Zeigefingers.

ANWENDUNG:
Nasenbluten, rote Augen, Ohrensausen, Hörprobleme, Armschmerzen, Halsschmerzen.
Das Drücken oder Massieren dieses Punktes wird in der TCM gerne zur **ENTWÄSSERUNG** angewendet.

Di 10 - "Drei Meilen des Arms

LOKALISATION:
2 Cun unterhalb der Ellenbeugenfalte auf der Außenseite des Unteramrknochens. Schmerzpunkt.

ANWENDUNG:
Bluthochdruck, Taubheitsgefühl in den Fingern und in der Hand, Ellenbogenprobleme.

Di 11 - "Teich in der Biegung*
TONISIERUNGSPunkt**

LOKALISATION:
Faltenende des abgewinkelten Armes.

ANWENDUNG:
Das Tonisieren dieses Punktes harmonisiert und stabilisiert die physiologischen Körperfunktionen - etwa den Blutdruck, die Körpertemperatur, das Immunsystem, die Verdauung.

Di 15 - "Schulterschlüsselbein"

LOKALISATION:
Hand in die Hüfte stemmen. Dabei entsteht ober der Schulte eine Mulde.

ANWENDUNG:
Di 15 ist ein wichtiger Punkt für Schulter-Armprobleme: Schultergelenksschmerzen, Bewegungseinschränkung in der Schulter, Lähmung des Arms, halbseitige Lähmung.

Di 20 - "Riech gut Punkt"

LOKALISATION:
Mulde neben dem Nasenflügel.

ANWENDUNG:
Di 20 ist ein wichtiger Punkt gegen jede Art von Schnupfen - auch bei allergischem Schnupfen, auch bei Nasenbluten, Lähmung (Parese) des Gesichtsnervs Nervus facialis, Trigeminusschmerzen, Zahnschmerzen.

***Luo-Punkt** (Luo bedeutet verbinden, verknüpfen, vernetzen, Tür): Ein Luo-Punkt bildet eine Verbindung zum gekoppelten Meridian.
****Tonisieren** bedeutet Anregen und Auffüllen und ist angezeigt, wenn der betreffende Bereich oder das betreffende Organ einen Zustand des Mangels zeigt. Beim Tonisieren wird der entsprechende Akupunkturpunkt SANFT gehalten

Quellen: ● Meine Mitschriften aus der TCM-Ausbildung bei der Internationalen Gesellschaft für Chinesische Medizin, Wien. 1998 - 2001. ● G. Stux, N. Stiller, B. Pomeranz - Akupunktur, Lehrbuch und Atlas, 5. Aufl., Springer-Verag, S. 106 - 115

Ulrike Icha
Kinesiologie, Lebens- und Sozialberatung, Dunkelfeldmikroskopie
Ausbildungen und Einzeltermine, Buchautorin

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

Kümmelsuppe

vegetarisch, vegan, glutenfrei

Text: Elisabeth Schuster

Rezept für etwa 4 Portionen:

Grundrezept:

1 EL Butter
(vegane Variante: FLORA oder Rapsöl, Sonnenblumenöl)

2 - 3 EL Mehl
(glutenfreie Variante: Buchweizenmehl)

1 EL Kümmel (ganz)

1 TL Salz

1 l Wasser oder Gemüsebrühe

Roggenmischbrot oder glutenfreies Brot

Diese Suppe entstammt aus meiner Kindheitserinnerung. Meine Mutter hat sie für mich gekocht, wenn ich Bauchweh hatte **("Bauchweh-Suppe")**.

- In einem Topf die Butter (das Öl) bei mittlerer Temperatur erhitzen. Kümmel hinzufügen und ca. 1 Minute rühren, damit sich das Kümmelaroma entfalten kann.
- Mehl hinzufügen und leicht anbräunen lassen.
- Den Topf vom Herd nehmen und mit einem Schöpfer Wasser oder Brühe ablöschen. Vorsichtig mit einem Schneebesen umrühren, um Klumpen zu vermeiden. Einen weiteren Schöpfer Wasser oder Brühe dazugeben und nochmals gut verquirlen.
- Nun das restliche Wasser bzw. die restliche Brühe dazugeben und wieder auf den Herd stellen.
- Salzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- Das Brot in kleine Würfel schneiden und in etwas Butter oder Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne rösten. Die Brotcroutons als Einlage zur Suppe reichen.

Tipp: Wer keine ganzen Kümmelsamen in der Suppe haben möchte, kann sie vor dem Servieren durch ein Sieb passieren.

Guten Appetit!
Elisabeth Schuster

www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at

Quellen:
- Bild: © Morar Traian Ioan - shutterstock.com - 1144618625

BRAIN GYM® BEWEGUNGEN für Groß und Klein

Text und Titelbild: Daniela Braunsteiner

Als ich vor mittlerweile 5 Jahren Brain Gym® während meiner Diplomausbildung kennenlernen durfte, wusste ich nicht, wie weitreichend, erfüllend und grandios diese tolle kinesiologische Methode ist, die Dr. Paul Dennison entwickelt hatte, und wie sie meinen „kinesiologischen Weg" beeinflussen würde.

Brain Gym® ist eine kinesiologische Methode, die eben von Dr. Paul Dennison entwickelt wurde und für sehr viele Bereiche des Lernens angewandt werden kann. Hier ist nicht nur das Lernen in der Schule gemeint, sondern wir lernen ständig – sei es im Beruf, im Leben, in den menschlichen Beziehungen, in der Familie, im Sport, in der Freizeit etc. Paul Dennison sagt: *„Es gibt keine Lernunfähigkeiten, sondern nur Lernblockaden."* und *"Bewegung ist das Tor zum Lernen."*

Die Kinesiologie ist die Lehre von der Bewegung und den Bewegungsabläufen im Körper. Alles in unserem Körper ist in Bewegung - die Muskeln, das Lymphsystem, der Blutkreislauf, die Atmung, die Gedanken, der Stoffwechsel, die Verdauung etc. Mit Brain Gym® können wir unser ganzes System unterstützen.

Eigentlich beginnt alles schon im Mutterleib und geht dann im Baby- oder Kleinkindalter weiter. Im Mutterleib entwickeln sich unsere Reflexe, die das Baby für den Geburtsvorgang und später für seine Entwicklung benötigt. Man spricht hier von den sogenannten frühkindlichen Reflexen, die für die Entwicklung unseres Nervensystems und der neuronalen Entwicklung wichtig sind. Durch sensorische und sensible Impulse geschieht der Reifungsprozess unseres Gehirns und es entstehen ganz viele neue Nervenverbindungen. Die frühkindlichen Reflexe sind sozusagen die Basis unserer Entwicklung. Nur, wenn Babys und Kleinkinder ihren eigenen Entwicklungsprozess steuern können, dann können diese frühkindlichen Reflexe auch im Körper integriert werden. Ist dies nicht der Fall oder werden einige Schritte ausgelassen, bleiben manche frühkindlichen Reflexe aktiv und können zu Symptomen - etwa ständiger Unruhe, Konzentrationsproblemen, Lese- und Rechtschreibschwäche, Rechenschwäche, Gleichgewichtsproblemen, etc. führen sowie die Kinder auch am Lernen hindern.

Krabbeln ist die erste Überkreuzbewegung, die wir normalerweise machen. Diese Überkreuzbewegung lässt unsere beiden Gehirnhälften über Kreuz, also x-förmig, mit den jeweils gegenüberliegenden Körperseiten zusammenarbeiten. Wird das Krabbeln allerdings ausgelassen oder fällt später auf, dass sogar bloßes Gehen schwer fällt (ohne medizinische Ursache), dann kann es sein, dass eine mangelnde Koordination und Organisation von Körper und Gehirn vorliegt und der Mensch nicht zentriert ist. Jemand, der gut zentriert ist, kann auch in hektischen Situationen alles in Ruhe erledigen. Beispiele für Dysbalancen im System können sein: das Bedürfnis, sich anlehnen zu müssen oder sich hinsetzen zu müssen, anstoßen an Tür- und Tischkanten, Umstoßen von Gegenständen und eben auch ungeschicktes, angestrengtes Gehen.

In der Kinesiologie - speziell in **Brain Gym®** - gehen wir davon aus, dass die Bewegung des Körpers das Gehirn fit macht und somit Gymnastik für das Gehirn ist. Brain Gym® beinhaltet eine Reihe von Bewegungen, die sowohl Kinder als auch Erwachsene dabei unterstützen, vorhandene Fähigkeiten zu entdecken und zu nutzen. Sie bieten den Kindern oder auch den Erwachsenen Möglichkeiten, wieder mehr Selbstvertrauen zu bekommen und sich selbst mehr zuzutrauen. Diese Übungen sind sehr wirkungsvoll als Vorbereitung zum Lernen von verschiedenen Denk- und Koordinationsfertigkeiten.

Durch das Bewegen der einzelnen Körperteile werden über die Nervenbahnen bestimmte Teile im Gehirn aktiviert. Dadurch können die einzelnen Teile des Gehirns besser miteinander kommunizieren. Wenn die Konzentration schwerfällt, man nicht bei der Sache bleiben kann und die Gedanken immer wieder abschweifen oder man bei Prüfungen plötzlich nichts mehr weiß, völlig zerstreut ist, nicht organisiert ist, hektisch oder ängstlich reagiert, kann das mit der fehlenden Zusammenarbeit der einzelnen Gehirnteile zusammenhängen.

Unser wichtigstes Lernorgan des Körpers ist das Gehirn. Unser Großhirn besteht aus zwei Hälften, die durch das *Corpus callosum* unterteilt sind. Das Corpus coallosum ist wie eine Brücke, deren Hauptaufgabe es ist, den Informationsaustausch der beiden Gehirnhälften sicherzustellen. Die rechte Gehirnhälfte steuert die Funktionen der linken Körperseite und die linke die der rechten.

Jede Gehirnhälfte hat spezifische Aufgaben. So ist die linke Gehirnhälfte für die Logik und das analytische und die rechte Gehirnhälfte für das kreative, gestalterische zuständig. Auch wenn beide Gehirnhälften unterschiedliche Aufgaben haben, sollten sie dennoch immer zusammenarbeiten, damit wir alle Aufgaben zufriedenstellend bewältigen können.

Das *Corpus callosum*, welches für die Zusammenarbeit zuständig ist, reagiert sehr empfindlich auf Stress. Wenn man unter Stress steht, läuft der Informationsaustausch nicht mehr reibungslos ab. Das kann dann der Grund sein, weshalb sich Kinder schwertun, ihre Hausaufgaben zu bewältigen oder sich zu konzentrieren und wir uns gestresst, unorganisiert oder überfordert fühlen. Manchmal erzeugt man eigenen Stress bzw. Druck, dass man "das schaffen muss" oder man wird von äußeren Umständen negativ beeinflusst, sodass die rechte und die linke Gehirnhälfte nicht miteinander arbeiten können. Äußere Umstände können zum Beispiel Wassermangel, Fernsehen, Ernährung, Erwartungsdruck der Eltern, des Vorgesetzten oder auch von sich selbst, Angst oder andere emotionale Probleme, Unfälle etc. sein.

In meiner kinesiologischen Arbeit habe ich sehr schnell bemerkt, wie Brain Gym® Bewegungen meinen kleinen und großen Klienten geholfen haben. Aber auch persönliche Erfahrungen mit meinen Kindern und bei mir selbst bereichern meinen großen Erfahrungsschatz. So durfte ich schon während meiner Ausbildung mit meiner Tochter arbeiten, die damals die 2. Klasse Volksschule besuchte und sich etwas schwer mit Rechnen tat. Wir haben immer als Vorbereitung vor der Hausübung gemeinsam PACE* gemacht und eine Brain Gym® Bewegung, die sich meine Tochter aussuchen durfte. Das Ergebnis war, dass sie die Hausübungen viel leichter und fließender erledigte. Sie konnte sich konzentrieren und ließ sich nicht ablenken.

Auch ich hatte gegen Ende meiner Diplomausbildung ein einschneidendes Erlebnis. Ich saß an meiner Diplomarbeit und sollte 20 Seiten schreiben. Hmm - der große Schreiberling war ich noch nie, die einzelnen Punkte, die darin vorkommen sollten, hatte ich schon geschrieben und eigentlich war ich fertig, aber es waren nur 7 Seiten. Ich hatte als Meisterübung „Double Doodle“ gezogen und sollte hier auch meine Erfahrungen machen und beschreiben, also setzte ich mich in den Weihnachtsferien mit meinen Kindern hin und wir begannen zu zeichnen. Wir zeichneten viele „Double Doodle“ Bilder und es machte uns großen Spaß. Tage später setzte ich mich wieder an meine Diplomarbeit und es begann zu sprudeln. Ich schrieb und schrieb, mir fiel so viel ein, sodass ich insgesamt 26 Seiten befüllte und dann bewusst stoppen musste, damit es nicht zu viel wurde.
Diese Erfahrungen haben mir gezeigt, dass ich unbedingt mit dieser Methode vertiefend arbeiten wollte. Mein erstes Projekt startete ich gleich nach meiner Ausbildung mit Kindern in kleinen Gruppen. Ich zeigte den Kindern auf spielerische Art und Weise, wie man beide Gehirnhälften aktivieren kann und wie sie sich selbst jederzeit unterstützen können. Für mich war auch klar, dass ich diese tolle kinesiologische Methode weitergeben will und somit war der Weg zur Brain Gym® Instruktorin geebnet, den ich im Jänner 2020 stolz abschließen durfte. Seit dem begeistere ich Klein & Groß für Brain Gym® - sei es

- beim kinesiologischen Turnen mit Brain Gym® für Erwachsene,
- beim Kinderturnen, wo ich Übungen für die Kleinen aus dem Kurs „Von Kopf bis Fuß dabei" spielerisch einbaue,
- im Kindergarten als Einschaltübungen vor dem Turnen
- in Gruppenkursen für Kinder mit Lernblockaden oder
- in meinen Kursen Brain Gym® 104, 1 & 2, „Von Kopf bis Fuß dabei - Brain Gym® für die Kleinen", die ich regelmäßig unterrichte

Ich bin seit Jahren davon überzeugt (genauso wie Dr. Paul Dennison):

BEWEGUNG
IST DAS TOR ZUM LERNEN!

Grafik: Gemeinfrei, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=14331438

Daniela Braunsteiner
Dipl. Kinesiologin
Instruktorin für Brain Gym®, Von Kopf bis Fuß dabei - BG® für die Kleinen,
Hyperton-X Fußsensoren Instruktor,
Vorstandsmitglied des ÖBK
Gründungsmitglied von Brain Gym® Österr.

Victoriaweg 2, 2070 Retz
T: 0650 911 10 19
E: kinesiologin@danielabraunsteiner.at
www.danielabraunsteiner.at

(*PACE ist ein Sammelbegriff für vier bestimmte Brain Gym® Bewegungen, die das Denken und Bewegen unterstützen sollen, sodass Herausforderungen mit mehr Leichtigkeit gemeistert werden können.)

Text: Mag. Michaela Philipp

Foto: © Paustowski- Shutterstock.com - 2225772357

BEWEGUNGSFÄHIGKEIT

Energiesystem und Emotionen als Schlüsselfaktoren

Seit vielen Jahren bin ich selbständige Trainerin. Mein hauptsächliches Tätigkeitsfeld in diesem Bereich sind Gruppen-Trainingsstunden für Pilates und Wirbelsäulengymnastik. Vor vielen Jahren trainierte ich selbst sehr viel und übte Karate als Leistungssport aus. Immer öfter kam ich an die Grenzen meiner Beweglichkeit und suchte die Lösung in noch längeren Stretchingeinheiten, noch mehr Training und immer neuen sportlichen und körperbezogenen Ansätzen. Das war zeitaufwendig, anstrengend und mühsam. Doch das Ergebnis überzeugte mich nicht. Es ging einfach nicht genug weiter.

Durch Zufall lernte ich Touch for Health kennen. Mit Hilfe von kinesiologischen Balancen und Übungen konnte ich eine Beweglichkeit erreichen, die vorher für mich trotz langer Trainingseinheiten nicht möglich gewesen war.
Deshalb habe ich in den vergangenen 20 Jahren in meinem eigenen Training und in meinen Kursen den Schwerpunkt auf die Kombination aus den westlichen Trainingsformen (Pilates, Wirbelsäulengymnastik, Stretching, Faszientechniken) und den Grundlagen von kinesiologischen Methoden (vor allem Touch for Health, Brain-Gym®) gelegt. Welche Vorteile diese Kombinationen bieten, stelle ich in diesem Artikel dar. Sie werden erfahren, wie Bewegung nach den richtigen Prinzipien nicht nur zu einem höheren und ausgeglichenen Energieniveau führt, sondern auch die Konzentrationsfähigkeit steigert.

Beweglichkeit ist nicht nur von körperlichen Voraussetzungen abhängig, sondern steht auch in enger Verbindung mit Emotionen. Wie die Lösung emotionaler Blockaden die Tür zu neuen Dimensionen der Beweglichkeit aufmacht, ist ein weiteres Thema.

MERIDIANE, 5-ELEMENTE-LEHRE UND PILATES

Pilates ist ein sehr intensives Ganzkörpertraining. Alle Muskeln, vor allem die stabilisierende Rumpfmuskulatur werden dabei systematisch gestärkt. Aber auch Dehnungsübungen und Beweglichkeit sind wichtige Faktoren.
Genau aus diesem Grund interessierte ich mich dafür, Pilatestrainerin zu werden. Auch hier stieß nicht nur ich an meine Grenzen, auch die Teilnehmer in meinen Kursen mühten sich mit einigen Übungen. Die Lösung fand ich in der Kombination aus Pilates und Übungen zur Aktivierung der Meridiane. Der Erfolg ließ nicht lange auf sich warten, die erzielten Trainingserfolge waren nachhaltig.

Sie wollen wissen, warum das so ist?
Touch for Health stellt die Verbindung zwischen Muskulatur, Faszien, Gewebe und Meridianen her. Bestimmte Muskeln sind einzelnen Meridianen zugeordnet. Über diese Muskeln kann über Muskeltesten festgestellt werden, ob der zugehörige Meridian im Gleichgewicht ist oder ob Über- oder Unterenergie vorhanden ist.

Doch auch ohne Muskeltest kann über *Noticing*, die bewusste Wahrnehmung, erkannt werden, ob eine Korrektur erforderlich ist. Diese Vorgehensweise machen sich kinesiologische Balancen zunutze. Doch auch in Bewegungsstunden kann es ergänzend eingesetzt werden.

Jeder dieser Meridiane ist einem Element nach der 5-Elemente-Lehre der traditionellen chinesischen Medizin zugeordnet. Dieses komplexe System ermöglicht es nun, einzelne Pilatesübungen so zusammenzustellen, dass zusätzlich zur körperlichen Übung auch das Energiesystem (über die Meridiane und das 5-Elemente-System) “in Schwung gebracht” wird.

Das führt dazu, dass das Energieniveau ausgeglichen wird, sowie dass eventuell vorhandene Blockaden auf energetischer Ebene behoben werden.

Im Unterschied zu einer “herkömmlichen” Pilatesstunde geht es in einer *“Kinesiologie trifft Pilates"* Stunde nicht nur um körperliches Training, sondern um ganz individuelle Bewegungsmöglichkeiten. Die Teilnehmer genießen es, auf ihren Körper und ihre Möglichkeiten zu hören und gemäß diesen, ihre persönliche Weiterentwicklung zu gestalten. Der achtsame Umgang und der Respekt vor den eigenen Grenzen wird gefördert.

Sie möchten es selbst erleben?
Machen Sie online bei einem der **kostenlosen Übungsvideos** mit: https://youtu.be/mlkwS-hi_0Y

GEHIRN UND KÖRPER IM EINKLANG

Bevor ich selbstständige Trainerin und Kinesiologin wurde, war ich 15 Jahre lang Lehrerin an höheren berufsbildenden Schulen. Damals lernte ich viele Schüler kennen, die sich aufgrund von Prüfungsstress schwer taten, ihre Leistung in wichtigen Prüfungen abzurufen. Auf der Suche nach einer Lösung stieß ich auf Brain-Gym®. Die Schüler schätzten es sehr, den Unterricht mit diesen Übungen aufzulockern und damit gleichzeitig die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Der Unterricht war für meine Schüler und mich entspannt, die Leistungen bei Prüfungen verbesserten sich deutlich.

Wissenswertes dazu:
Dieser Zusammenhang zwischen körperlicher Bewegung und mentaler Leistung spielt eine wichtige Rolle. Brain-Gym® bietet eine Reihe von Übungen, um Lernen und Konzentrationsfähigkeit zu fördern, indem es die körperlichen Grundlagen für kognitive Prozesse festigt.

Der positive Zusammenhang zwischen Sport und schulischer Leistung ist längst wissenschaftlich erbracht. Doch auch im Erwachsenenalter können nicht nur mentale Fähigkeiten weiter ausgebaut werden, auch Kompetenzen in anderen Bereichen sind über achtsame Übungsvarianten zu erzielen.

Daher kombiniere ich in meinen Wirbelsäulenstunden traditionelle Rückenübungen mit Varianten aus Brain-Gym® Übungen. Das führt bei den Teilnehmern (und auch bei mir als Übungsleiterin :-) zu besserer Konzentration, zu Stressreduktion und zu einem entspannten Umgang mit alltäglichen Belastungen. Bewegung wird von den Teilnehmern nicht als reine sportliche Übung gesehen, sondern als ganzheitliche Erfahrung und Weiterentwicklung. Über den bewussten Umgang und achtsame Bewegung wird also nicht nur auf körperlicher Ebene eine Veränderung bewirkt, sondern auch auf mentaler Ebene ein Ausgleich geschaffen.

Sie wollen erfahren, wie das geht?
Machen Sie mit **(online, kostenlos)**: https://youtu.be/wB2WoOnV2tE

WENN DER KÖRPER SICH **NICHT BEWEGEN WILL** ODER WENN MEHR ÜBEN NICHT MEHR HILFT

Vor einigen Jahren war ich bei meiner Ergotherapeutin, um die Bewegungseinschränkung, die durch meine Hüftarthrose entstanden war, zu behandeln. Wir kamen gut voran, doch dann ging es nicht mehr weiter. Obwohl auf der körperlichen Ebene alle Voraussetzungen gegeben waren, ließ sich das Bein in der Hüfte nicht über eine bestimmte Stelle hinaus bewegen. Die Therapeutin meinte, dass es vielleicht an emotionalen Blockaden liegen könnte. Sie schlug vor, diese emotionalen Blockaden zu bearbeiten, um auf körperlicher Ebene eine Verbesserung zu erzielen. Gesagt, getan. Beim nächsten Treffen arbeiteten wir mit YESolution® an den Blockaden, die sich körperlich zeigten. Der Erfolg war beeindruckend.

Die Beweglichkeit verbesserte sich und der Schmerz ging zurück. Wir konnten weiter arbeiten und die Beweglichkeit noch mehr verbessern. Ich freue mich jeden Tag darüber, dass ich mich ohne Einschränkungen bewegen kann.

Wissenswertes:
So wie ich in der Therapie stößt ein großer Teil der Teilnehmer meiner Bewegungsstunden immer wieder an die Grenzen der Beweglichkeit. Trotz bewussten und konsequenten Übens verbessert sich die Beweglichkeit kaum. Wo liegt die Ursache?
In vielen Fällen sucht man dann nach besseren Übungen, erhöht das Trainingspensum und stellt die Ernährung um. Doch wenn das nicht weiterhilft, liegt die Ursache meist auf der emotionalen Ebene. Manche Bewegungen sind einfach deshalb nicht möglich, weil belastende Emotionen unbewusst vorhanden sind. Es kann ein Unfall sein, der schon Jahre zurück liegt, aber immer noch emotionale Spuren hinterlassen hat. Aber auch andere emotionale Faktoren können dazu führen, dass der Körper sich nicht (mehr) bewegen möchte oder kann. Ängste, belastende Erinnerungen oder Überlastung haben immer auch Auswirkungen auf den Körper und das Energiesystem. Die Erfahrung zeigt: Wenn eingeschränkte Beweglichkeit auf emotionale Faktoren zurückzuführen ist, kann auf der emotionalen Ebene im wahrsten Sinn des Wortes “viel bewegt” werden. Die Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten und Ergotherapeuten ist in diesem Kontext sehr lohnend. Patienten / Klienten erholen sich schneller und erlangen rascher ihre Beweglichkeit und damit die Freude an der Bewegung wieder. Mit kinesiologischen Interventionen in Kombination mit YESolution® gelingt das einfach und unkompliziert.

MEHR ALS NUR SPORT

Die Kombination aus sportlichen Bewegungsformen mit kinesiologischen Techniken und Übungen hat also viele Vorteile. Bewegung ist nicht nur “Sport”, sondern sorgt auf allen Ebenen für Ausgleich, mehr Energie, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Ein gesunder Körper, ein ausgeglichenes Energiesystem und eine stabile emotionale Basis sind die beste Voraussetzung für Beweglichkeit - nicht nur des Körpers, sondern auch des Geistes.

Mag. Michaela Philipp
Bewegung, Kinesiologie und Coaching mit YESolution®, Touch for Health Instructor

Maria-Theresien-Str. 4, 6020 Innsbruck
T: 0650 32 42 536
E: Michaela.Philipp@kinesiologie-innsbruck.com
www.kinesiologie-innsbruck.com

BEWEGUNG MIT HERZ UND HIRN

für ein Leben mit Freude und Sinn

Text und Grafiken: Petra Schleritzko

Immer wieder hören wir, dass wir uns mehr bewegen sollen. Wir sollen mehr Sport machen und aktiv sein, denn Bewegung ist Leben. Ja, Bewegung ist Leben. Aber welche, wieviel davon und zu welchem Zweck? Und wie fühlen wir uns dabei? Ist Bewegung gut, wenn wir uns dazu zwingen? Ist es gesund, wenn es lediglich der Pflichterfüllung dient? Und dann ist da noch die Frage nach dem „Wofür“: Damit wir länger leben? Damit wir in ein Gesellschafts-Klischee passen? Für ein gutes Gewissen?

In meiner langjährigen Berufserfahrung habe ich bei KlientInnen oft erlebt, dass eine Körperhaltung oder Bewegung, von der vom Kopf her klar ist, dass sie guttun würde, nur schwer umgesetzt werden kann, wenn dabei unangenehme Gefühle, widerstrebende Gedanken oder im Extremfall emotional belastende Erinnerungen auftauchen. Wenn Körper und Gedanken nicht an einem Strang ziehen, sträubt sich etwas in uns. Manchmal sträubt es sich unbewusst, manchmal versuchen wir, es mit einem „Du musst aber!“ zu überrumpeln. Das kann funktionieren, bleibt jedoch in den meisten Fällen von kurzem Erfolg gekrönt und kann teuflisch mühsam sein.

Wie oft sagen wir uns: Jetzt muss ich endlich etwas tun. Ich soll diese Woche noch meine Übungen machen. Ich muss zu trainieren beginnen. Ich soll dieses und ich muss jenes. Wir setzen uns selbst unter Druck, legen uns die Latte höher als wir schauen können und zerpflücken uns dann in zerstörerischer Selbstkritik, wenn wir die Hürden, die wir uns in den Weg legen, nicht bewältigen. Wir bauen uns selbst den inneren Widerstand und zerbröseln dann daran. Wir sind im Kampf gegen uns selbst.

Alle wollen Frieden. Und wer ist wirklich mit sich im Frieden? Wer ist mit seinem Körper zufrieden, mit seinen Leistungen, mit seinem Leben und freut sich rein an seinem Dasein?

BEWEGUNGSFREUDE IST ANGEBOREN

Höre deinem Körper zu, wenn er dir mitteilt, was er braucht, fordere ihn, aber überfordere ihn nicht. Höre auf dein Herz, beachte deine Gefühle, bleib in Kontakt mit dir, und du wirst herausfinden, was dir heute in welchem Ausmaß guttut und was nicht.

Jeder Mensch ist geboren mit Bewegungsneugier, Bewegungsfreude und Lebensfreude, in Frieden mit sich selbst. Jeder. Auch du. Und die Frage ist, wie es wohl wäre, diesem ursprünglichen Drang gerecht zu werden und wieder zu folgen. Wie es wohl wäre, wenn dein Impuls, das zu tun, bei dem dir das Herz aufgeht, wieder öfter gelebt werden würde.

LEBENSBEWEGUNG WAHRNEHMEN

Bewegung ist Leben. Leben ist Schwingung. Schwingung entsteht durch einen lebendigen Wechsel von Höhen und Tiefen, von Auseinanderstreben und Zusammenziehen, von Geben und Nehmen. Auch die Bewegung, die uns am Leben erhält, die Atmung, ist ein Schwingungsprozess: eine Dynamik von Füllung und Leerung, die von außen eine Auf- und Abbewegung am Körper erkennen lässt.

Vielleicht ist heute einmal der Tag, an dem es stimmig ist, gemütlich auf der Couch zu liegen, und die eigene Atmung zu spüren, ihr zuzuschauen und zuzuhören:

Was kannst du alles wahrnehmen, spüren und beobachten?

Wo überall bewegt sich dein Körper allein durchs Atmen?

Wieviel bewegen sich Bauch, Brustkorb, Rippen, Rücken oder sonstige Bereiche?

Wie ist das Verhältnis zwischen Ein- und Ausatmen?

Wie empfindest du das Tempo des Atemflusses? Verändert es sich im Laufe des Beobachtens?

Nimmst du Atempausen wahr, also Zeiten, in denen Stille herrscht?

Rundherum ist derzeit so viel in Bewegung, um nicht zu sagen, in Aufruhr und Unruhe. Wäre es nicht auch möglich, dass gerade jetzt, in dieser besonderen Zeit, Momente der Stille durchaus wertvoll, hilfreich und gesund sein könnten?

Geh in Bewegung, und zwar so, wie es dein Herz freut. Körperbewegung ist Seelenbewegung. Zwing dich nicht zu Sachen, die dir widerstreben, nur weil es „hip“ ist und weil es „alle“ machen.

DU BIST EXPERTE FÜR DICH!

Sich gegen Gesellschafts-Trends zu stellen, kann ziemlich herausfordern, denn im tiefsten Inneren wollen wir Alle Teil einer Gemeinschaft und nicht ausgeschlossen sein. Und dieses Streben nach Zugehörigkeit hat letztendlich möglicherweise höhere Priorität, als das Wissen um die eigenen Bedürfnisse. Aber zu welchem Preis? Wir werden durch unser Umfeld immer wieder massiv beeinflusst und horchen mehr nach außen, als nach innen zu lauschen.
Es ist dein Leben, nur du kannst für dich wissen, was dir Spaß macht, was dir Freude bereitet und was für dich sinnvoll ist.
Du kennst dich am besten! So lange wie du ist noch nie irgendjemand an deiner Seite gewesen! Du bist Experte für deinen Körper, deine Gedanken und deine Emotionen! Du weißt, wie du Freude in dein Leben bringen und es sinnvoll gestalten kannst!

„BEWEGUNG **MIT HERZ**“

Die Art, wie wir uns bewegen, Sport betreiben, trainieren oder körperlich fit halten, entscheidet, ob wir damit nur unseren Körper stärken, oder ob es auch unser Herz erfüllt und wir damit unser Leben mit Freude bereichern!

Menschen behaupten, sie wollen fit und gesund sein, teilweise ohne je überlegt zu haben, was das genau für sie bedeutet. Wie ist das bei dir?

Was denkst du über deinen Körper?

Wie sprichst du mit ihm?

Wie geht es dir bei körperlicher Betätigung?

Was hindert dich daran, mehr Freude an Bewegung zu haben?

Welche Gedanken hast du bei deinen Übungen, beim Training, beim Sport?

Was läuft gut?

Was könnte öfter, was könnte weniger sein?

Sei ehrlich zu dir und nimm das, was dir spontan in den Sinn kommt. Wenn du lange überlegst, wie es klingen könnte, kommt es aus deinem antrainierten Verstand. Dieser kann wohl immer wieder hilfreich sein, nicht aber bei dieser Übung, wenn du davon profitieren willst. Deine spontanen Gedanken sind hier deine Helfer beim Erkennen, welche Einstellungen zum eigenen Körper, zu Bewegung, Fitness und Vitalität dir dein Leben erschweren könnten.

Aus meinen beruflichen und privaten Erfahrungen kann ich berichten, dass das Einbeziehen unserer Gedanken und Gefühle eine wichtige Komponente beim Bewegen darstellt. In einer kleinen empirischen Befunderhebung von 30 Personen habe ich Beweglichkeit und Kraft der Probanden beim Denken und Aussprechen von positiv bzw. negativ belegten Begriffen getestet. Hier ein Ausschnitt der Ergebnisse:

- Beweglichkeit und Kraft verbessern sich beim Denken an positiv belegten Begriffe bei rund 2/3 der getesteten Personen und bleiben gleich bei rund 1/3 der getesteten Personen.
- Beweglichkeit und Kraft verschlechtern sich beim Denken an negativ belegte Begriffe bei rund 2/3 der getesteten Personen und bleiben gleich bei rund 1/3 der getesteten Personen.

Achte daher auf deine Gedanken, wenn du dich durchs Leben bewegst. Es macht definitiv einen Unterschied, welche Bilder und Worte in deinem Kopf herumtanzen.

„BEWEGUNG **MIT HIRN**“

Will man neue Bewegungen lernen, oder entscheidet man sich, Fitness-Vorhaben umzusetzen oder sportliche Ziele zu verfolgen, ist es von Vorteil, die Sache strategisch anzugehen. Neues muss über frisch entstehende und vernetzende neurophysiologische Bahnung gefestigt werden. Alt-ausgediente Bewegungsmuster und überholte Überzeugungen sollen überschrieben werden, und damit verknüpfte Gefühle dürfen transformiert werden.

Und: Es macht Sinn, sich zu überlegen, welche Art der körperlichen Betätigung für einen selbst als sinnvoll erachtet wird. „Wer ein Warum hat, dem ist kein Wie zu schwer“, soll ja sogar schon Friedrich Nietzsche gesagt haben.

Sobald wir Sinnerfüllung erkennen, macht alles mehr Spaß, wir haben mehr Elan und halten länger durch. Die Arbeit geht uns leichter von der Hand, viele von uns

stecken freiwillig Zeit und Energie in soziale Projekte, manche laufen sogar einen Marathon für den guten Zweck. Und vielleicht hast du in deinem Umfeld oder an dir auch schon die Beobachtung gemacht: so manche kommen dank ihrer Hunde in die Gänge, einige ältere Menschen bewegen sich deutlich mehr, wenn sie Enkelkinder im Kinderwagen in die frische Luft schieben dürfen, und vielen Schulkindern machen Exkursionen mehr Spaß, wenn sich das Erkunden alter Gemäuer als eine Abenteuer-Rätselrallye entpuppt.

Vorsätze wie „Ich sollte was tun“ oder Empfehlungen wie „Du musst dich mehr bewegen“ verhallen viel schneller als dass sie irgendwo Fuß fassen könnten. Um wirklich regelmäßig in Bewegung zu kommen und auch dran zu bleiben, ist oft ein bisschen Gehirnschmalz nützlich, und es ist sinnvoll, ein paar Fragen auf den Grund zu gehen:

Warum will ich dieses Bewegungs-Vorhaben jetzt umsetzen?

Wofür ist es mir wichtig?

Was will ich erreichen?

Wie genau lautet mein Ziel?

Was genau will ich wie und wann tun?

Was, wenn einmal ein wichtiger Termin dazwischen kommt?

Woran erkenne ich, dass ich mein Ziel erreicht habe?

Womit belohne ich mich dann?

Wie werde ich die Zielerreichung genießen?

Plane mit Herz und Hirn. Steck dir Hürden nicht zu hoch und Ziele nicht zu weit. Belohne dich für jede Anstrengung, die du gemeistert hast. Erlaube dir, kleine Schritte zu gehen und Erholungs-Pausen einzulegen, stolz auf dich zu sein und dich für dein Tun zu loben! Genieße deinen Weg und das Gefühl, dir etwas Gutes zu tun!

Jedes Leben ist in Bewegung. Und wenn du dir heute die Zeit nimmst, um genießerisch an einer duftenden Blume zu riechen, dann atmest du Leben ein und es bewegt dich – körperlich und seelisch.

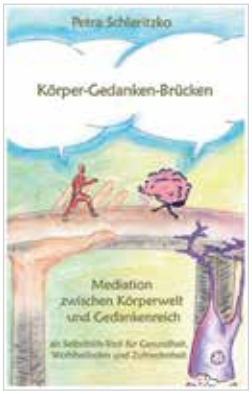
Viel Freude dabei!

Petra Schleritzko

Kinesiologin,
Touch for Health Instructor,
Physiotherapeutin,
dipl. Mentaltrainerin,
system. Coach,
Lebens- und Sozialberaterin i.A.u.S.

Ostergarten 27, 3580 Mödring
T: 0699 106 25 006
E: petra.schleritzko@ganzheitlich-bewegt.at
www.ganzheitlich-bewegt.at

Quellen und Buchempfehlung:
Petra Schleritzko,
Körper-Gedanken-Brücken -
- Mediation zwischen Körperwelt und Gedankenreich
ISBN 978-3-99139-314-6



15 Vorteile für Level-3 Mitglieder

1. **Mitgliedszertifikat**
   als Beleg für deine professionelle Tätigkeit als Kinesiologe/in
2. **Präsentation deines Profils** auf der ÖBK-Website
3. **Mitgliedsausweis** für Vergünstigungen bei mehr als 20 ÖBK-Partnern
4. **IMPULS Zeitschrift** - das Magazin des ÖBK - mit Möglichkeit von Veröffentlichung deiner eigenen Artikel für deinen Außenauftritt
5. **ÖBK-Logo** zur Verwendung
6. **ÖBK-Praxisfolder** zur Verwendung
7. **Freie Nutzung des Wordings** von Folder und Website
8. **Nennung** in der Liste "Professionelle KinesiologInnen" in der IMPULS
9. **Veröffentlichung deiner Kurstermine** auf der ÖBK-Website
10. **Präsenz** auf sozialen Medien
11. **Newsletter** mit den wichtigen Informationen rund um Kinesiologie und die Tätigkeit des ÖBK
12. **Unterstützungen für deinen professionellen Außenauftritt und deine berufliche Weiterentwicklung:**
    - Messehunderter
    - halber Preis für Werbeschaltungen in der Impuls-Zeitschrift
    - gratis Verwendung des ÖBK-Rollups bei Kinesiologie-Veranstaltungen
    - kostenlose IMPULS-Zeitschriften zum Auflegen und Weitergeben
    - gratis Fortbildungen
13. **Mitgestalten** von ÖBK-Projekten
14. **Entwickeln und Umsetzen** von eigenen neuen Ideen
15. **Stimmrecht** auf der Generalversammlung

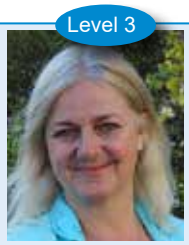
Der ÖBK freut sich, neue Mitglieder begrüßen zu dürfen:

Upgrade von L2 auf L3

Level 3

Dagmar Blasch
Plankenwarth 126,
8113 St. Oswald bei Plankenwarth
Mobil: 0680 503 37 01
dagmar-kiendl-kinesiologie.jimdofree.com

Level 3



Gabriela Bergsmann
Föhrengasse 18
2201 Gerasdorf
Mobil.: 0680 111 23 21
gabriela@gbergsmann.at
www.gbergsgmann.at

Level 3

Brigitte Muhr-Berthold
Neuwieben 28b
6393 St. Ulrich a. Pillersee
Mobil: 0664 5354071
office@balance-mind-body.com
www.balance-mind-body.com

Level 3

Mag. Sabine Leitner
Rainergasse 13/21
1040 Wien
Mobil: 0650 203 03 46
praxis@sabineleitner.at
www.sabineleitner.at

Level 3

Dr.rer.nat. Rosemarie Riedl
Hirschstettner Str. 19/Obj. C/CC23
1120 Wien
Mobil: 0670 65 11 600
office@praxis-innerer-garten.at
www.praxis-innerer-garten.at

Level 1
Christine Bara
1220 Wien
Mobil: 0680 248 13 07

Level 2
Ulrike Huber
8786 Rottenmann
Mobil: 0676 566 83 16

Level 2
Christoph Diethart
6822 Satteins
Mobil: 0664 124 02 78

Fördermitglied
Barbara Sönser-Gantner
6721 Thüringerberg

Fördermitglied
Irène Schranz
6531 Ried im Oberinntal

Fördermitglied
Isabella Höhn
8924 Wildalpen

Text und Bilder: Isabella Mörbauer

DER KOSMISCHE WEG

Der Schatz, der Universum und Kosmos verbindet

Ich liebe es, mit Wörtern der deutschen Sprache zu spielen, zu deuten und den tieferen Sinn zu begreifen, zu erfassen. Der Geist in der deutschen Sprache.
"BE-WEG-UNG": Ich habe für mich den **W E G** darin erkannt. Was ist mein Weg? Welche Gaben, Talente begleiten mich? Wer und was bewegt mich hier auf Erden? Komme ich in Bewegung oder fühle ich mich ohnmächtig, ohne Macht?

Oft ist es wichtig, Neues auszuprobieren, ohne zu wissen, wie das Ergebnis ausfällt. Die Kühnheit zu besitzen, den Erfolg zu riskieren. So war es auch im Jahr 2014 für mich. Mein Mann und ich reisten nach Kappadokien (Türkei). Wir waren mutig. Die Reise inklusive Hin- und Rückflug, Nächtigung für 7 Tage in 3 und 4 Sterne Hotels mit Frühstück, Busreise, Führungen kostete Euro 150,--. Für mich war es unvorstellbar, so günstige Reisen zu buchen. Doch ich ging ins Vertrauen und war offen für Neues.

Es war wunderschön. Das Land Kappadokien gefiel uns sehr gut. In einer Teppichfabrik geschah etwas Unvorhergesehenes. Meinem Mann fiel ein bunter Teppich auf. Ich war fasziniert und bemerkte sofort die Verbindung zu diesem schönen Stück. Wir wurden aufgeklärt, dass diese Zeichen Symbole aus den Höhlen Konyas waren. Eine alte Symbolik, die mich fesselte. Ohne viel zu verhandeln, kauften wir dieses Prachtstück. Scherzhalber nannten wir ihn mit seinen 170 Symbolen unseren „fliegenden Teppich“ und so wurde mein Weg in der Kinesiologie immer klarer.

Ich spürte diese tiefe Verbundenheit, diese Vertrautheit, dieses Gefühl, die Symbole in die Welt rauszubringen. Lange genug waren sie im Verborgenen. Jetzt müssen diese Schätze an die Erdoberfläche kommen.

Das erste Buch sowie das erste Symbol in diesem Buch nannte ich:
„Mein Weg“ (Bilder 1 und 2).

Bild 1

Bild 2

DER KOSMISCHE WEG

Der Schatz, der Universum und Kosmos verbindet

„Komm mit mir auf die Reise! Lass dich auf dein Abenteuer ein!“
Immer mehr nehme ich die Zeichen des „fliegenden Teppichs“ wahr.
Er ermöglicht, aus Raum und Zeit,
aus unserem Universum zum Kosmos zu fliegen.

Ich spüre Lebendigkeit, Verbundenheit, unendlich bedingungslose Liebe.
Das macht einzigartig.

Der SCHATZ lädt mich auf, wenn ich energielos und kraftlos bin.
„Folge deinem Herzen, glaub an dich und deine Intuition,
die Sprache deiner Seele.

Hast du Angst davor? Angst vor deiner Wahrheit?
Lebe den Moment und spüre, dass alles miteinander verwoben ist.
Das Universum mit dem Kosmos.

Ich öffne mich höheren Dimensionen und schaffe die Verbindung
zur Unendlichkeit.

Neue Ideen werden kreiert, angefangene Projekte werden zu Ende geführt und
der Blick für „das Ganze“ ist klarer und weiter.
Ich habe den Mut und die Ausdauer, meine Visionen und Träume umzusetzen und
dadurch wird mir immer mehr bewusst, welchen Lebensplan ich mir in diesem
Leben gewählt habe.
Durch die Umsetzung folgt dann die Klarheit.

Die unendlich, unbegrenzte Liebe begleitet uns -
DANKE

BEWEGUNG

Mich bewegt, dass Kinder wie auch Erwachsene erfahrungsgemäß eine direkte Verbindung zu diesen Symbolen spüren und sie sofort abzeichnen und die unterschiedlichsten Experimente ausprobieren, wie z. B. die Wasserinformationen.

Die Kinesiologie mit ihren Muskeltests unterstützt mich, unterstützt uns in unserem Tun. So ist es mir ein großes Anliegen, hier auf Erden dieses fantastische Werkzeug, den Muskeltest in die Welt rauszubringen. Unser Unterbewusstsein will immer mehr an die Oberfläche kommen. Durch diverse Fragestellungen kommen wir immer mehr in unsere Mitte und leben unsere AufGABEN. Der Blick auf das Ganze wird geschärft. Durch die Umsetzung erfolgt Klarheit. Alle bereits ausgetesteten Symbole erhielten von mir eine fortlaufende Nummer. Der ganze Teppich (Titelfoto) hat die Zahl 171. Das Symbol hat den Namen: „Der Kosmische Weg“.

Buchempfehlung:
Isabella Mörbauer
170 Symbole für die neue Zeit, Mein Weg
www.isi-learning.at

Isabella Mörbauer
Touch for Health
Instructor (TfH),
Three In One Concepts
Faciitator (3in1)

Neurißstraße 52
2410 Hainburg

T: 0699 11 011 299
E: isi-learning@gmx.at
www.isi-learning.at

BEWEGUNG –
und wie motiviere ich mich?

Text: Mag. Patricia Salomon

Angesichts der Tatsache, dass ich meine Mutter einige Jahre versorgt habe, hat meine Tochter eines Tages zu mir gesagt „Mama schau, dass du fit bleibst. Ich werde dich nicht pflegen können“.
Na gut, Fitnesscenter habe ich schon vor vielen Jahren versucht. Das hat mich nur mäßig begeistert.
Das Training in einem Studio mit Vibrationsplatte hat mir sehr gut gefallen, aber das Studio musste schließen.

Ha, schwimmen ist super. Mein Sohn hat mir Ende Mai das Pool aufgestellt. Bis Mitte September bin ich fast jeden Tag eine halbe bis dreiviertel Stunde geschwommen. Für die Tage, an denen das Wasser nicht ganz so warm ist, habe ich mir einen Neoprenanzug gekauft. Sollen die Nachbarn doch denken, was sie wollen. Hauptsache, ich muss nicht frieren.

Außerdem habe ich begonnen, meine Erledigungen möglichst mit dem Fahrrad zu erledigen. Die steigenden Spritpreise waren sehr motivierend, mit eigener Kraft in die Bewegung zu kommen. Und die Aktion „Österreich radelt“ hat mich zusätzlich ermutigt.

Jetzt ist das Pool wieder abgebaut, also bleibt mir das Fahrrad oder ich gehe auch fallweise zu Fuß. Aber ich merke schon - da gibt es doch ein kleines Teufelchen, das versucht, mir einzureden „Vielleicht hält das Wetter nicht, wenn ich mit dem Rad fahre“ oder „Es wird finster, während ich unterwegs bin“. Und schon wieder sitze ich im Auto - wenn auch mit schlechtem Gewissen.

Ich glaube, eine kinesiologische Balance würde mir guttun. Dazu muss ich lernbereit sein. Also trinke ich Wasser, massiere meine Gehirnpunkte, mache Überkreuzbewegungen und Hook-Ups.
Dann definiere ich mein Ziel (zum Beispiel „Regelmäßige Bewegung macht mir Freude“) und ich spüre nach, ob es für mich alle Voraussetzungen erfüllt. Ich gehe die Schritte durch, die mir zeigen, wo ich im Moment stehe und merke mir, was sich nicht gut anfühlt.
Dann mache ich Übungen, die mir helfen, mein Ziel zu erreichen.

Foto: © Frunze Anton Nikolaevich - Shutterstock.com - 1130400404

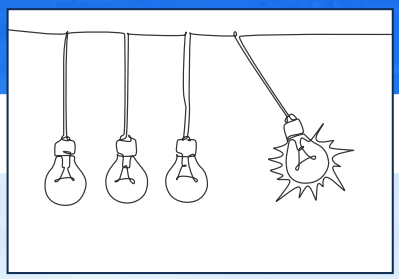
RAUMPUNKTE mit Augenbewegungen

Diese Übung unterstützt die Motivation.

Eine Hand liegt am Steißbein und zwei Finger der anderen Hand in dem Bereich zwischen dem unteren Ende der Nase und der Oberlippe. Nun konzentriere dich auf den Atem, der ruhig und entspannt fließen sollte. Mit den Augen lasse den Blick von unten nach oben gleiten. Wenn du es bequemer magst, schaue einfach nach oben.
Nach 4 - 6 Atemzügen wechsle die Hände.

Diese Übungen stammen aus der Kinesiologie-Methode Brain Gym®

Fotos: Patricia Salomon
Grafik: Simple Line - shutterstock.com - 2211710059



GLEICHGEWICHTSPUNKTE

Diese Übung fördert die Körperwahrnehmung und Entscheidungen fallen leichter.

Eine Hand hält oder massiert leicht den Bauchnabel. Zwei Finger der anderen Hand liegen am Knochen hinter dem Ohr. Der Blick ist gerade, während du entspannt ein- und ausatmest.
Nach zirka einer Minute die Arme wechseln.

Diese Übungen stammen aus der Kinesiologie-Methode Brain Gym®

Fotos: Patricia Salomon
Grafik: Simple Line - shutterstock.com - 1747092965

Jetzt noch einmal überprüfen, ob die Brain Gym® Bewegungen eine Veränderung bewirkt haben.
Wie fühlt sich mein Ziel nun an? Ich bin motiviert und ausgeglichen.
Für die Tage mit schlechtem Wetter warten mein Trampolin, ein Schwingstab und die Ringe mit den Stahlkugeln, die Vibrationen erzeugen. Nicht zuletzt gibt es noch den netten jungen Mann, der im Fernsehen fast täglich ein paar Übungen zeigt und mich irgendwie an das Ski-Vorbereitungstraining der 70er Jahre erinnert.
Und wenn sich das kleine Teufelchen wieder meldet, werde ich mich an die Kinesiologin oder den Kinesiologen meines Vertrauens wenden. Eine Balance zu zweit ist doch effektiver. Schließlich möchte ich noch lange gesund, mobil und selbständig bleiben.

Mag. Patricia Salomon
Touch for Health Instructor (TfH),
Brain Gym® Instructor
Feng Shui

Zehnergasse 22, 2700 Wr. Neustadt
Schmalzhofgasse 20/15, 1060 Wien
T: 0664 12 24 226
E: patricia.salomon@aon.at

ÖBK-Generalversammlung

8. Oktober 2022 in Wien

Text: Mag. Christian Dillinger

Foto: Ulrike Icha

Foto von links nach rechts: Pia Scheidl (stlv. Vorsitzende), Christian Dillinger (Vorsitzender), Elisabeth Schuster (Kassierin)

Am 8. Oktober 2022 fand in Wien die diesjährige Mitgliederversammlung des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie ÖBK statt. Eingebettet in eine Fortbildung zu interessanten Themen nahm ich meinen Abschied als „Langzeitvorsitzender“ und eine neue Garde wurde in den Vorstand gewählt.

Aber der Reihe nach zusammengefasst: Gut besucht - gute Vorträgen bzw. Präsentationen - gute Gespräche - gute Energie - gutes Essen.

Unsere Fortbildung gliederte sich in einen Vortrag von *Mag. Martin Sommergut* von der Metatron Apotheke zum Thema „Antivirale Strategien in der Ganzheitsmedizin". Sehr interessant und informativ, und vor allem für uns KinesiologInnen wichtige Impulse zu diesen heute so brisanten Themen - ganzheitliche und kinesiologische Indikationen und Werkzeuge - einfach Informationen zum Anfassen und in unsere tägliche Arbeit integrierbar …

Foto: Ulrike Icha

Anschließend die Vorstellung der Entwicklungskinesiologie, wie sie sich nun neu in Österreich präsentiert, aufbereitet durch unsere Mitglieder *Gerlinde Gabbert* und *Brigitte Muhr-Berthold*. Wie wir es aus anderen ÖBK-Fortbildungen kennen, läuft diese Präsentation in Form eines theoretischen Inputs und einer Balance für die gesamte österreichische Kinesiologenszene. Die Anwesenden werden bestätigen, dass unser erarbeitetes Ziel dieses 8. Oktober und die Leichtigkeit der Methode gut zusammenpassen: Erst eine Erarbeitung eines unserer wichtigen derzeitigen Ziele, das dann eben gleich in der Entwicklungskinesiologie - Balance umgesetzt wird.

Foto: Ulrike Icha

Dann Generalversammlung inklusive Neuwahl des Vorstandes, der Rechnungsprüferinnen, der Beirätinnen und der kooptierten Vorstandsmitglieder in einer sehr entspannten Atmosphäre und so wie wir es nennen würden, „guten“ Energie.

Foto: Ulrike Icha

Viel zu berichten über all das, was in den letzten Jahren gelungen ist und wie viele Projekte umgesetzt wurden. Von der neuen Homepage über neue Strukturen in der Mitgliederverwaltung bis hin zu den umgesetzten Projekten wie dem Post-Corona - Projekt und dem Einstieg ins Thema Demenz reicht die Vielfalt der schon umgesetzten bzw. in Umsetzung befindlichen Themen.

Ich selbst hab das Gefühl, dass ich mich im Vertrauen auf diese neue Crew beruhigt in ein vorstandsfreies Leben zurückziehen kann. Ich bin auch weiterhin von großen beruflichen Aufgaben nicht verschont. Es warten die Unterstützung des Vorstands aus meiner 23-jährigen Mitarbeit im ÖBK und es wird mir die Arbeit nicht ausgehen, allein wenn ich an den weiteren Aufbau des österreichischen Komplementärtherapeuten denke, ein Projekt mit hoher Priorität für unsere berufliche Positionierung. Langeweile sieht anders aus ...

Foto: Renate Jantschitsch

Ich möchte auf diesem Weg noch einmal an alle Mitglieder meinen Dank für das mir entgegengebrachte Vertrauen aussprechen und dem neuen Team viel Erfolg wünschen. - Mag. Christian Dillinger

Mag. Christian Dillinger

Touch for Health Instructor (TfH), Brain Gym® & Edu-K Instructor, Brain Gym® Faculty, Hyperton-X Instructor (HT-X), Integrierte Wahrnehmungs-Kinesiologie Begründer (IKW), Psychotherapeut (Katathym Imaginative Psychotherapie), langjähriger ÖBK-Vorsitzender, Obmann Stv. der WKO Steiermark - Fachgruppe Persönliche Dienstleister

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

At Peace - Kinesiology

Worldwide Congress Hungary

Text und Fotos: Gerlinde Gabbert

Die Ungarische Stiftung für Kinesiologie (Magyarorzagi Kineziologiai Alapitvany) unter der Leitung von *Zsuzsanna Köves* und *Gal Attila* veranstaltete vom 18. - 21. August 2022 in Budapest auf Margaret Island den „At Peace Kinesiology Worldwide Congress Hungary".

Der Austragungsort war ausgezeichnet gewählt, die Lage auf der Margareten Insel in der Donau rückte das Gewusel der Hauptstadt in den Hintergrund. Das Wasser und ebenso der alte Baumbestand im Park mit seinen faszinierenden riesigen Bäumen gaben uns Teilnehmern viel Energie und Kraft für all die spannenden und bereichernden Vorträge.

Gefühlt war die ganze Welt vertreten, so durfte ich KollegInnen aus Amerika, Canada, China, Japan, Malaysia, Südafrika, Costa Rica, England, Italien, Dänemark, Schweiz, Polen, Ukraine, Deutschland und natürlich Österreich kennen lernen.

Ebenso abwechslungsreich wie die Nationen, waren die Vorträge in den 4 Tagen.

Allen voran der Vortrag unseres Vorstandsvorsitzenden *Christian Dillinger* über den Gallenblasenmeridian und der Bildung einer stabilen inneren Realität, die uns dem Außen gegenüber widerstandsfähiger machen kann. Seine aus jahrelanger Erfahrung geschöpften 4 zentralen Statements finden mit Sicherheit Einzug in meine Arbeit, besonders in den

Balancen der Entwicklungskinesiologie. Denn gibt es bei diesen zentralen Themen in der frühkindlichen Entwicklung Störungen, so ziehen die Auswirkungen in der Regel bis in die Gegenwart ihre Kreise.

Vier wichtige Gefühlsregungen

(aus dem Vortrag von Mag. Christian Dillinger)

- ***Ich fühle mich willkommen***
- ***Ich fühle mich geliebt***
- ***Ich fühle mich geschützt***
- ***Ich fühle mich akzeptiert***

Interessanterweise gab es mehrere Vorträge, die sich mit Störungen in der frühen Kindheit und auch in vorangegangenen Leben befassten. Anscheinend ist dieser Themenbereich gerade recht präsent und reif für die Auflösung.

Daria Kovalcsuk aus der Ukraine betonte, wie wichtig es ist, von der Konzeption an positiv bestärkt zu werden, besonders in den ersten zwei Lebensjahren. Wenn sich in dieser Lebensphase ein Kind sicher und geborgen fühlt und ein Bonding zur Bezugsperson (im Idealfall die Mutter) aufbauen konnte, ist sein „Core" klar:

„Ich bin gut, ich bin richtig."

und späteren, negativen Erlebnissen (wie z. B. Mobbing in der Schule) kann dieses Kind selbstbewusst entgegentreten.

Meine ehemalige Ausbilderin *Heike Potthoff* vom IKL in Damme, Niedersachsen, referierte ebenfalls über Einflüsse in der frühen Kindheit, mit der Kernaussage, dass die ersten 4 ½ Lebensjahre unseres Lebens die Software unseres späteren Lebensprogrammes sind. Mit ihrem mitreißenden Schwung brachte sie den Zuhörern die Arbeit der Entwicklungskinesiologie, die diese 4 ½ Jahre umspannt, nahe.

Ganz besonders fasziniert hat mich der Beitrag von *Anne Hitola-Pedersen*, eine in Dänemark lebende gebürtige Finnin, über die Epigenetik und übertragene Muster und Verhaltensweisen von vorangegangenen Generationen. Ein Thema, mit dem ich mich selbst in den letzten Monaten intensiv beschäftigt und eigene Balance Vorgehen dazu entwickelt habe.
In ihrem Vortrag ging es um Verhaltensmuster, die Klienten durch epigenetische Einflüsse, vorherigen Inkarnationen oder der Zeit zwischen zwei Inkarnationen übernommen haben. Diesen Klienten war trotz vieler Balancen eine Verhaltensänderung nicht möglich. Durch den Bezug auf frühere Generationen oder Inkarnationen, herausgefunden durch Muskeltest, konnten diese Muster aus der Vergangenheit ganz leicht aufgelöst werden und der Klient war in der Gegenwart balanciert.

Foto von links nach rechts: Anna Köck, Brigitte Muhr-Berthold, Gerlinde Gabbert, Andrea Hahn, Köves Zsuzsa, Elisabeth Schuster, Claudia Krainhöfner, Mag. Christian Dillinger

In meiner eigenen Arbeit mit den Generationen, durfte ich dieses Wunder, wie einfach es sein kann, Muster die nicht zu uns gehören, aufzulösen, bereits einige Male erleben.
Das schönste Geschenk, das mir diese Konferenz gegeben hat, ist zu erleben, dass wir nicht alleine sind mit unserer Arbeit als Kinesiologen. Dass es kollektive Themen gibt, die von vielen von uns auf der ganzen Welt gesehen und bearbeitet werden.

Ich danke Zsuzsanna und ihrem Team für die perfekte Organisation und dem Rahmenprogramm mit Mini Kreuzfahrt auf der Donau entlang wunderschöner monumentaler Gebäude und der Abschlussparty in einem typischen Restaurantkeller in Budapest.

Gerlinde Gabbert
Kinesiologin,
Brain Gym® Instruktorin,
Brain Gym® für die Kleinen „Von Kopf bis Fuß dabei" Instruktorin,
Entwicklungsbegleiterin IKL zertifiziert,
Entwicklungskinesiologie Facilitator,
OBO Instructor, Visioncircles Instructor

Grubbachstraße 14, 4644 Scharnstein
T: 0650 403 63 61 Mail: info@gerlinde-gabbert.at
www.gerlinde-gabbert.at

Feedback von Kollegin Claudia Krainhöfner:
"Ich reiste gemeinsam mit Elisabeth Schuster. Als ÖBK Mitglied machte es mich stolz, weitere Kollegen aus Österreich als auch von der ganzen Welt arbeiten und referieren zu sehen. Die Beiträge waren so vielfältig wie ihre Vortragenden. Kinesiologie verbindet."

Foto z.V.g.v. Claudia Krainhöfner

VORTRAG VON ANDREA HAHN

Die positive und negative Raumzeit - das *Einstein-Tiller Modell*

und die Auswirkung auf die Heilprozesse des Körpers, von der leichten Unbehaglichkeit bis hin zum Burnout

Seit drei Jahrzehnten arbeitet Professor *William Tiller* (1929 - 2022), Professor Eremitus, Stanford University, an wissenschaftlichen Modellen, die physische Domäne des Westens und die metaphysische Domäne des Ostens zu erfassen.
Richard Gerber, M.D. (1954 - 2007, Forscher für alternative Diagnose- und Heilungsmethoden) bezeichnet dieses Modell als das ***„Tiller-Einstein Modell der positiven - negativen Raumzeit“***, denn es ist von Einsteins Gleichung E = mc², die Energie in Beziehung zur Masse setzt, abgeleitet worden. Einsteins Gleichung postuliert, dass Energie und Materie austauschbar und miteinander verbunden sind, durch subatomare Materie, die als das Paket von erstarrter Energiebetrachtet wird. Das Freisetzen der Energie aus diesem erstarrten Zustand bewirkt die ungeheure Kraft, die in der Atombombe steckt.

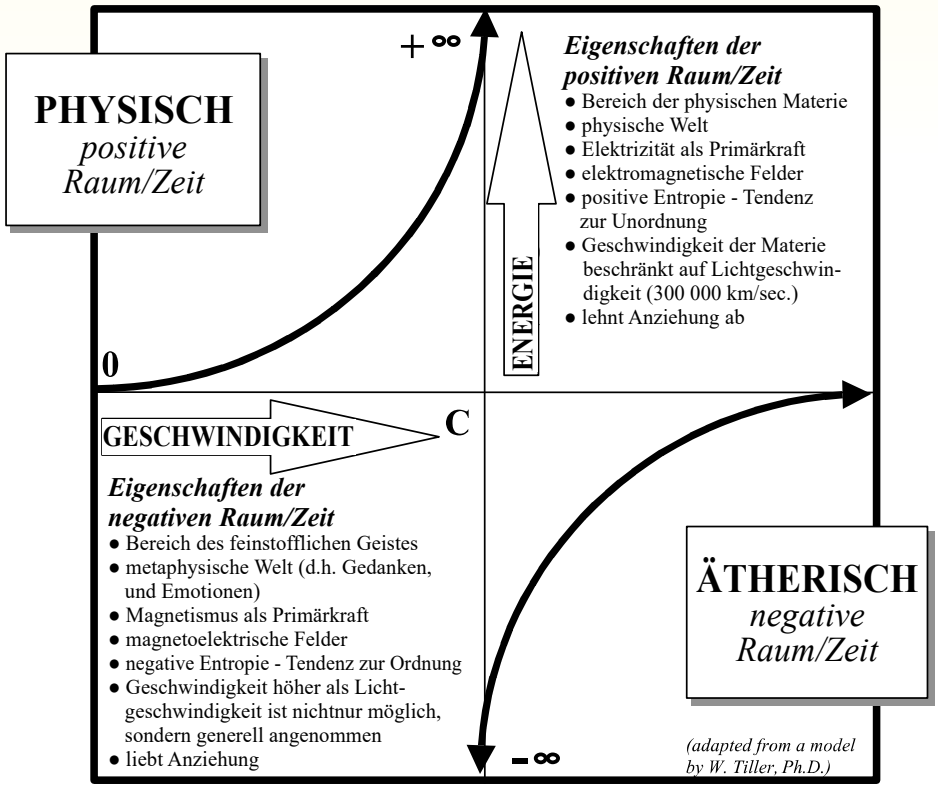
Normalerweise gehen wir davon aus, dass die Wirklichkeit nur drei Dimensionen hat. Einsteins Gleichungen haben zum Konzept Raum – Zeit geführt, was die vierte Dimension bildet, in der wir existieren. In diesem Modell läuft es darauf hinaus, dass die Schwerkraft mit Hilfe der physischen Masse das Raum-Zeit Gebilde erzeugt.
In Tiller`s neuem Modell wird die Wirklichkeit in mindestens zwei Bereiche eingeteilt: Positive Raumzeit und Negative Raumzeit (siehe Abb.). Jeder Bereich hat seine einzigartigen Eigenschaften und wird von seinen eigenen Prinzipien beherrscht. Zwar definiert Tiller in seinem multidimensionalen Modell fünf wichtige und völlig verschiedene Bereiche, von denen vier Substrukturen des „Vakuums“ sind, aber zur Vereinfachung beziehe ich mich auf diese vier als den Bereich der negativen Raumzeit.

DIE FÜNFTE FUNDAMENTALE KRAFT: **DIE MAGNETO-ELEKTRISCHE KRAFT**

(zur Zeit hypothetisch, wie die Supersymmetrie)

Tiller schlägt vor, dass es eine fünfte fundamentale Kraft gibt, nämlich die magneto-elektrische Kraft, die reziprok zum Elektromagnetismus ist und die von weiteren hypothetischen Teilchen bewirkt wird, den *Deltronen*. Der Fluss von Deltronen ermöglicht eine Wechselwirkung der magnetoelektrischen Kraft der negativen Raum/Zeit mit der Materie in der positiven Raumzeit. Deltronen sind also die Bosonen der magnetoelektrischen Kraft.

Abb.: Modell der positiven und negativen Raumzeit. Physische und metaphysische Wirklichkeit können beide aus Einsteins Gleichung, die zeigt, dass Masse und Energie verknüpft sind, vorhergesagt werden. Während wir die physische Realität mit unseren Sinnen erfahren und mit elektrischen Messgeräten erforschen können, bleibt die metaphysische Wirklichkeit noch theoretisch und kann nur mit unseren außersinnlichen Fähigkeiten erfahren werden, da wir noch nicht die Instrumente besitzen, um diesen Bereich zu erforschen.



In Tillers Modell bewirkt der magnetoelektrische Deltronenfluss die feinstofflichen Energien zwischen der negativen oder reziproken Raumzeit (der metaphysischen Welt) und der positiven Raumzeit (der Welt der Materie, was Ordnung in die physikalische Welt bringt. Diese feinstofflichen Energien, die auf den Deltronen beruhen, konterkarieren den Effekt des 2. Hauptsatzes der Thermodynamik über die Zunahme der Entropie- die Zunahme der Unordnung in jedem physikalischen System mit dem Lauf der Zeit.

Normalerweise bezeichnet man so die Tendenz zur zunehmenden Unordnung, bis ein Zerfall auftritt (denken Sie an einen Nagel, der rostet, weil sich zufällig Eisenoxid bildet).Dieser Fluss negativer Entropie kann bei lebenden Organismen am besten beobachtet werden, denn sie sind Beispiele für die negative Entropie in der positiven Raumzeit: hochkomplizierte physische Geschöpfe werden gebildet und über einen gewissen Zeitraum hinweg, entgegen der Tendenz zur Unordnung, in der physischen Welt aufrecht erhalten.

GRUNDLEGENDE EIGENSCHAFTEN DER **METAPHYISCHEN WELT**

① Bereich des Feinstofflichen/des Geistes

② Der primäre Energiefluss ist der Magnetismus

③ Magnetoelektrische Felder werden bewirkt durch den Fluss von Deltronen

④ Bereich der magnetischen Monopole - einzelne Nord- oder Südpole existieren unabhängig voneinander

⑤ Negative Entropie - Abnahme von „freier" Energie im Laufe der Zeit, was die Zufälligkeit des Vakuums verringert. Kann als Tendenz zu Ordnung beschrieben werden.

⑥ Geschwindigkeit höher als Lichtgeschwindigkeit nicht nur möglich sondern allgemein gegenwärtig.

In der physischen Welt hat Materie immer eine Masse. Die feinstoffliche „Materie", die manchmal virtuelle Materie der negativen Raumzeit genannt wird, hat keine Masse als solche, sie ist nur Schwingung mit Frequenz. Weil jegliche feinstoffliche Materie und Partikel masselos sind, gibt es keinerlei Begrenzungen für Geschwindigkeit, mit der sie sich fortbewegen: tatsächlich beinhalten die Gleichungen, dass sich ihre Geschwindigkeit dem Wert Unendlich annähert- d.h. Zeit gibt es nicht, denn sie sind sofort überall.

DER FLUSS VON DELTRONEN BEWIRKT ENERGETISCHE SCHABLONEN, **DIE BASIS DES LEBENS**

Der Fluss von Deltronen ist identisch mit den feinstofflichen Energien der Aura, wie zum Beispiel dem Chi–Fluss in den Meridianen der fernöstlichen Medizin und dem pranischen Energiefluss in den Chakren und Nadi-Kanälen der Lehre der Yogis.

Da die Deltronen die magnetoelektrische Kraft bewirken, bewirken sie „organisierende" Energie, die von der negativen Raumzeit ausgeht, um mit Partikeln oder der Materie in der positiven Raumzeit zu interagieren. Dieser Deltronenfluss liefert die energetischen Schablonen, nach denen zufällig angeordnete physische Partikel zu organisierter Materie angeordnet werden - in seiner deutlichsten Form: zu lebenden Organismen. Wenn dieser Deltronenfluss verringert oder blockiert wird, dann folgen die physischen Strukturen, die von diesem Fluss „organisiert" worden sind, dem 2. Hauptsatz der Thermodynamik - der Entropie, und sie werden mit der Zeit immer weniger organisiert, was zu Krankheit, Degeneration und Zerfall von physischem Gewebe führt.

DELTRONENFLUSS UND **HEILUNG**

Wenn die Energie z.B. des Magenmeridians blockiert und der organisierende Deltronenfluss, der auch das Chi umfasst, reduziert wird, dann beginnt das Organ Magen zu degenerieren und entwickelt möglicherweise Krankheiten, wie Magengeschwüre. Wenn dann eine energetische Balance den Deltronenfluss wieder herstellt, dann wird sich auch das Organ Magen wieder erholen und sein Gleichgewicht erneut aufrecht erhalten - ein Prozess, den man Heilen nennt.
Der „Heilungsprozess" zunehmender Ordnung geschieht automatisch, wenn der organisierende Deltronenfluss kontinuierlich ist und die magnetoelektrischen Energien der negativen Entropie dem physischen Gewebe übertragen kann.

Andrea Hahn
LEAP Fakultät für Österreich,
Touch for Health (TfH) Instructor,
Brain Gym® Instructor,
SIPS - Stessindikatorpunkt-System
Südtiroler Straße 8, 4020 Linz
T: 0732 777 371 E: andrea.hahn@ell.at
www.ell.at

VORTRAG von Mag. Christian Dillinger

Die Energie unseres *Gallenblasenmeridians* -

lebenslanger Begleiter auf unserem Weg zu unseren Zielen

Text siehe Seite 36 des vorliegenden Heftes

ÖBK BUNDESLÄNDERTREFFEN

Entwicklungen im Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie ÖBK

Wir nutzen die Zeit, unserer bestehenden Strukturen im ÖBK bewusst zu werden bzw. laufend neu anzudenken und neue Ziele zu formulieren. Das hat uns dazu bewogen, in den Bundesländern vermehrt regionale Aktivitäten zu setzen, um die Bedürfnisse der Mitglieder zu erheben und auch KinesiologInnen in ganz Österreich zur Mitgliedschaft zu gewinnen.

Möchtest du ein bestimmtes Thema besprechen, hast du Ideen, willst du dich mit anderen KollegInnen austauschen oder möchtest du als Mitglied den ÖBK mitgestalten, dann melde dich unter den angeführten Kontaktdaten.

Teilnehmen kann jedes ÖBK-Mitglied und alle anderen KinesiologInnen, die (noch) nicht Mitglied des ÖBK sind.
Die Teilnahme an den Treffen ist KOSTENLOS.

WIEN, NIEDERÖSTERREICH, BURGENLAND

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder
Termine: 23.3.2023 um 19 Uhr - Zoom
15.6.2023 um 19 Uhr - Zoom
23.11.2023 um 19 Uhr - Zoom

Ansprechpartnerin für Wien: Claudia Krainhöfner - T: 0699 101 11 821 - M: claudia.krainhoefner@kinesiologie-oebk.at
Ansprechpartnerin für Niederösterreich: Ursula Kralinger - T: 0650 450 48 00 - M: ursula.kralinger@kinesiologie-oebk.at
Vera Trischack - T: 0676 39 70 780 - M: vera.trischack@kinesiologie-oebk.at
Ansprechpartnerin für Burgenland: Elisabeth Schuster - T: 0650 86 42 464 - M: elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at

---

OBERÖSTERREICH UND SALZBURG

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder
Termine: 2.2.2023, um 19.00 Uhr - Zoom
9.5.2023, um 19.00 Uhr - Zoom

Ansprechpartnerin für Oberösterreich: Gerlinde Gabbert - T: 0650 40 36 361 - M: gerlinde.gabbert@kinesiologie-oebk.at
Ansprechpartnerein für Salzburg: Barbara Schusta - T: 0664 88 432 891 - M: barbara.schusta@kinesiologie-oebk.at

---

KÄRNTEN, TIROL UND VORARLBERG

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder
Termine werden erst fixiert.

Ansprechpartnerin: Eva Magdalena Sgaga - T: 0676 530 59 89 - M: eva.m.sgaga@kinesiologie-oebk.at

---

STEIERMARK

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder
Termine: Energiefeuerwerk: jeden 2. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr - Zoom

Ansprechpartnerin: Renate Jantschitsch - T: 0664 650 79 47 - M: social@kinesiologie-oebk.at

---

Wir hoffen, dass damit die Bedürfnisse der Mitglieder und der Mitglieder in spe noch besser erkannt werden und sie sich leichter vernetzen können. Einerseits wollen wir erreichen, dass unsere Mitglieder selbst formulieren können, was sie sich von ihrer ÖBK-Vertretung wünschen, andererseits aber wollen wir die Möglichkeit bieten, dass Unentschlossene uns beschnuppern können.

Eine unserer vielseitigsten, lieben Kolleginnen ist am 27.10.2022 von uns gegangen:

ROMANA

Romana Haderer (vormals Kreppel)

Mit ihren umfassenden Beiträgen und Rezepten für gesunde, schmackhafte, vegetarische Kost hat sie unser Impuls-Magazin kulinarisch bereichert. Aber nicht nur kochen und gesunde Ernährung waren eine Passion von ihr. Die vielen Fachrichtungen der Kinesiologie (Touch for health, Brain Gym®, Kinesiologie nach Dr. Kinghardt®, Physioenergetik u.v.m.) waren nur die Basis ihres Wirkens. Stets offen und bereit für Erweiterung ihres Wissens, sei es im psychologischen, biologischen, mentalen oder auch spirituellen Bereich, konnte sie auf vielfältigste intuitive Weise Menschen auf ihren Wegen zu Gesundheit und Wohlbefinden begleiten und unterstützen. Ihre Verbindung mit der geistigen Dimension des Menschseins ermöglichte ihr auch in fundierter Weise, Heilkreise für die unterschiedlichsten Probleme der Menschen zu initiieren und zu leiten.

Mit Romana ist aber nicht nur eine wertvolle Kollegin von uns gegangen, sondern auch ein bewundernswerter Mensch. 2014 wurde sie mit der Diagnose Krebs konfrontiert. Die nachfolgenden Jahre bis zu ihrem doch plötzlichen Tod waren geprägt von einer seltenen Positivität, auch in schwierigen Zeiten. Neben den notwendigen schulmedizinischen Eingriffen gelang es ihr, auch durch das Wissen und die Anwendung von wirksamen, alternativen Therapieformen, den Verlauf der Erkrankung positiv zu beeinflussen und die Überlebenszeit wesentlich zu verlängern.

Ihr fröhliches Wesen und ihr bewusster Umgang mit dieser Herausforderung, ihre Kenntnisse und ganzheitliche Denkweise ermöglichten ihr, die letzten Jahre ihres Lebens in guter Verfassung zu verbringen. Schöne Reisen, tiefgründige Gespräche mit Freunden, Familienfeste und als Höhepunkt die eigene Hochzeit mit ihrem geliebten Herbert vor einem Jahr, lassen diese Zeit trotz Krankheit als farbenfrohes Gesamttableau erscheinen.

Ihre Art zu leben und ihr Streben hat die Welt und viele Menschen bereichert. Gut vorbereitet und in Frieden hat sie diese Welt verlassen, aber ihre Seele und ihre Herzensenergie leben weiter.

Ruhe in Frieden, liebe Romana!

Angelika Puschmann
und das ÖBK-Team

Foto: © Fotola - 67987501_M

Unser lieber Kollege und Freund ist am 11.12.2022 in eine andere Welt gereist:

Bernhard Knaus

Schmerzlicher Abschied von Bernhard: Wenn ich an Bernhard denke, dann kommt mir als erstes sein fein dosierter Humor in den Sinn, verpackt in sorgfältig gewählte Worte und eingestimmt in ein schon weit vor der Pointe vorbereitendes Lächeln, um sie einzubegleiten und ihr die Bedeutung zu geben, die sie verdient. So hingen wir schon weit vor dem Höhepunkt der Ansage an seinen Lippen.
Es waren schöne Momente in den Begegnungen und in der Zusammenarbeit mit Bernhard im Vorstand des ÖBK: Die Homepage des ÖBK war sein Baby, ebenfalls der erste Facebook-Auftritt. Visitenkarte für uns alle … So gesehen hat er unseren Berufsverband sehr geprägt. Erste Schritte sind immer richtungsweisend und jetzt vermissen wir einen Menschen und Kollegen der ersten Stunde. Vorstandsmitglied, kooptiertes Vorstandsmitglied, Advisor für Kärnten, es gäbe noch viel aufzuzählen an dieser Stelle. Alles Vermächtnisse, die bleibende Erinnerung hervorrufen.
Danke, Bernhard, für Deine Unterstützung unseres Verbandes. Dass Du da warst, wenn wir Dich gerufen haben, danke dafür, dass Du gespürt hast, wenn wir Dich gebraucht haben. Danke, dass Du mit Freude bei uns warst und wir Weggefährten sein durften. Es war eine Freude, dich bei uns zu wissen. - *Christian (Christian Dillinger)*

***

Lieber Bernhard, vor 30 Jahren haben wir uns kennengelernt. Wir haben viele Ausbildungen gemeinsam gemacht und sind zu guten Freunden geworden. Wir haben uns regelmäßig bei einem Bier oder mehr getroffen und über Gott und die Welt philosophiert. Danke für deine langjährige Freundschaft. Bernhard, du wirst mir fehlen! - *Rudi (Rudolf Übel)*

***

Wir haben dich sehr geschätzt, du warst immer da, wenn du gebraucht wurdest. Wir denken in liebevoller Dankbarkeit an dich. Wir wünschen dir alles Gute für deine Reise in das ewige Licht und Liebe. - *Rudi und Monika (Rudolf Übel und Monika Übel-Helbig)*

***

Lieber Bernhard! Wir kennen uns nun etwa 25 Jahre und haben miteinander viele Kurse besucht in den alten Zeiten. Durch dein Engagement beim ÖBK bin ich auch mit den Vorgängen in den letzten Jahren immer in Verbindung geblieben. Schön, dass wir uns auch auf dem Weg der Vernunft immer gut verstanden haben und nicht extremen Strömungen nachgegangen sind. Auf diese Weise sind wir der Kinesiologie de facto Jahrzehnte treu geblieben und trotzdem mitten im Leben gestanden. Nicht nur im Energetischen haben wir uns getroffen, sondern du hast mir auch ganz praktisch mit deinen Informatikkenntnissen bei meinen Computerproblemen immer geholfen und hast so manche Stunde vor meinem Laptop verbracht, was wir dann mit einem Glas Single Malt Whiskey abgeschlossen haben. Du wirst mir fehlen als intelligenter Freund, Computerfachmann und Bindeglied zur Kinesiologie. - *Sabine (Sabine Komnacky)*

***

Für mich unfassbar. Lieber Bernhard, du gabst uns keinen Hinweis darauf, dass du uns so ganz und definitiv verlassen würdest. Aber das ist im Endeffekt ganz "Bernhardstyle". Eines ist mehr als fix: Du warst ein wunderbarer und feiner Mensch. Du bist drin in meinem Herzen und ich weiß, da spreche ich auch im Namen von ein paar KollegInnen. *Sabine (Sabine Seiter)*

***

Liebes "Adlerauge", die Zusammenarbeit mit dir für unsere Vereinszeitschrift IMPULS war etwas ganz Besonderes. Deine Gabe, Ideen und Gedanken in Texte zu verpacken, war einzigartig und dein geduldiges Korrigieren der Impuls-Artikel war eine unbezahlbare Hilfe für den ÖBK und mich. Du warst für viele der Ruhepol, wenn es drunter und drüber ging. Vielen Dank! - *Ulli (Ulrike Icha)*

KINESIOLOGIE ÖSTERREICH OST

IN BEWEGUNG

von Elisabeth Schuster

Nun kommen wir bereits ins 4. Jahr von **Kinesiologie Österreich Ost**. Vieles ist seither passiert. Die Treffen finden zukünftig 3x jährlich statt. Es haben sich Freundschaften ergeben, Austausch, Projektgruppen, gegenseitige Unterstützung.

WIR SIND IN BEWEGUNG

Wir haben uns überlegt, wie wir mehr KollegInnen erreichen können. Deswegen haben wir für das Vernetzungstreffen und unsere Projektgruppen bereits jetzt die Termine für das nächste Jahr fixiert, um eine bessere Planung zu ermöglichen. Die Teilnahme erfolgt über Zoom und ist ***kostenlos***.

UNSERE ANSPRECHPARTNER UND TERMINE:

AUSTAUSCH: Daniela Braunsteiner
kinesiologin@danielabraunsteiner.at
Termine: 1.2.2023, 26.04.2023, 04.10.2023

KINDER: Karin Peyerl
office@energiepotenzial.at
Termine: 2.3.2023, 25.05.2023, 09.11.2023

EINSTEIGER: Elisabeth Schuster
elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at
Termine: 17.01.2023, 05.04.2023, 21.09.2023

RÜCKMELDUNGEN VON KOLLEGINNEN - "Warum bin ich bei Kinesiologie Ost dabei?"

Karin Peyerl, Diplomausbildung an der Wiener Schule für Kinesiologie (Touch for Health, Brain Gym®, Hyperton-X)
office@energiepotenzial.at
"Ich finde es wertvoll, sich fachlich zu vernetzen und voneinander zu lernen. Es gibt so viele Einzelkämpfer, da ist das Netzwerk die richtige Anlaufstelle für Fragen und Austausch! Die unterschiedlichen Sicht- und Zugangsweisen zu verschiedenen Themen schätze ich ganz besonders an diesem Netzwerk. Es ist informell, man kennt sich schnell und jeder ist offen, seine Stärken zu teilen und sich einzubringen! Für mich ist es aber auch wichtig, die „Kinesiologie" transparenter werden zu lassen und als wunderbares Instrument nach außen zu tragen - ohne Hokuspokus."

Isabella Weiß, Kinesiologie, EFT (Emotional Freedom Tapping), TSAR®, **isabella@belissa.at**
"Für mich war der Ruf von Elisabeth Schuster am Vernetzungstreffen von Kinesiologie Ost wie ein Wink des Schicksals. Da ich so die Möglichkeit erhalten habe, die neue Ausbildung für Kinesiolog:innen *Tsar Kinesiologie - Die Macht der Hände* vorstellen zu können. Es haben sich durch den kurzen Vortrag mehrere Personen gemeldet, die an der Ausbildung interessiert waren und mittlerweile ist das erste Ausbildungswochenende mit 8 Teilnehmer:innen bereits über die Bühne gegangen und es war ein voller Erfolg. Danke für die Unterstützung und diese wundervolle Möglichkeit.
Weiters ist es einfach schön zu wissen, dass wir viele sind, die das Ziel verfolgen, die Kinesiologie bekannter zu machen und dadurch Menschen zu helfen. Durch Kinesiologie Ost ist es mir nun möglich, mit den Kolleg:innen Erfahrungen auszutauschen, uns gegenseitig bei Fragen und Problemen zu unterstützen und in Projekten mitzuarbeiten. Es ist aus meiner Sicht ein unbezahlbarer Mehrwert, hier dabei zu sein. im Sinne von "Gemeinsam statt einsam!", bin ich froh, ein Teil dieser Bewegung zu sein und freue mich schon auf viel Neues und Interessantes beim nächsten Treffen."

Alexandra Maller, Kinesiologie, RESET TMJ®, TSAR®
am-energiefluss@chello.at
"Für mich ist sehr wichtig, dass der Begriff *Kinesiologie* und die vielen verschiedenen Methoden an die Öffentlichkeit gebracht und neue Perspektiven geschaffen werden.
Als Kinesiologin bedeutet die Mitgliedschaft beim Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie: AUSTAUSCH - VERNETZUNG - QUALIFIZIERUNG". Ich bin der Meinung, dass man gemeinsam voneinander profitieren und dadurch mehr erreichen kann, darum bin ich Mitglied im ÖBK und im Netzwerk Kinesiologie Ost. Sei auch du dabei!"

Bernadette Berger, Diplomausbildung an der Wiener Schule für Kinesiologie (Touch for Health, Brain Gym®, Hyperton-X)
bernadette.berger@leichtigkeit.wien
"Mit „Kinesiologie Österreich Ost" hat Elisabeth Schuster eine Plattform und gute Möglichkeit geschaffen, Kontakt zu Kolleg:innen aus der unmittelbaren Umgebung zu knüpfen, als Neueinsteiger:in Fuß zu fassen und aufkommende Fragen schnell und unkompliziert zu klären. Bei den Treffen via Zoom oder persönlich, gibt es das Angebot, sich regelmäßig auszutauschen aber auch Projekte und Visionen umzusetzen. Die Treffen sind immer sehr wertvoll. Es ist so schön, mit meinen Kolleg:innen, die die gleiche kinesiologische Leidenschaft teilen, zu reflektieren, von Erfahrungen zu erzählen und sich Tipps und Tricks zu holen.

Foto: z.V.g. v. Bernadette Berger

Wir unterstützen uns stets gegenseitig, motivieren uns und tragen so diese bereichernde Energie in die Welt hinaus. Besonders auch das Kennenlernen von weiteren kinesiologischen Methoden, mit denen Kolleg:innen arbeiten, ist toll! In Bewegung bleiben, sich weiterentwickeln, vertiefen und wachsen - das alles macht professionelles Arbeiten im Verband aus. Wir haben in den letzten Jahren viel zusammen geschaffen und so freue ich mich auf weitere Treffen und vielfältige Projekte! Das gemeinsame Ziel ist klar: Die Kinesiologie bekannt zu machen!"

Elisabeth Schuster
KOORDINATION KINESIOLOGIE OST IN BEWEGUNG
Akademische Kinesiologin der ÖAKG, Touch for Health (TfH), Brain Gym®, Vorstandsmitglied des ÖBK
Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto
T: 0650 864 24 64
M: info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at
www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at

PROFESSIONELLE KINESIOLOGINNEN

in Ihrer Nähe (aktive L3-Mitglieder)

Stand: Juni 2022

Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie

www.öbk.at

Professionelle KinesiologInnen sind beim Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie als L3-Mitglieder gelistet. L3-Mitglieder haben mindestens 500 durch den ÖBK anerkannte Kinesiologie-Ausbildungsstunden oder mindestens eine vom ÖBK anerkannte abgeschlossene Kinesiologieausbildung mit zumindest 150 Kinesiologie-Ausbildungsstunden absolviert. Für die berufliche Ausübung ist das Mitglied verpflichtet, einen Gewerbeschein zu lösen, um die gewerberechtlichen Voraussetzungen einer selbständigen Tätigkeit zu erfüllen.

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
1020	Wien	Kaiser	Ulrike	Praterstr. 38/1/3/14	0699 11 33 84 94	ulana@gmx.at	www.darmprobleme.at
1020	Wien	Sandner	Nina	Böcklinstraße 44/6	0699 10 04 21 60	nina.sandner@deine-balance.at	www.deine-balance.at
1020	Wien	Spechtenhauser	Margot	Rembrandtstraße 29/14/13	0699 10 29 14 00	margot.spechtenhauser@aon.at	www.praxis-spechtenhauser.at
1030	Wien	Seiter	Sabine	Kegelgasse 40/1/45	0676 507 37 70	sabine.seiter@chello.at	www.brainbody.at
1040	Wien	Leitner	Sabine	Rainergasse 13/21	0650 203 03 46	praxis@sabineleitner.at	www.sabineleitner.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	Rahdjian	Arpiné	Schönborngasse 6/3	0660 513 17 78	kontakt@kinesiologie-schoenborn.org	www.kinesiologie-schoenborn.org
1090	Wien	Bauer	Christine	Alserstraße 30/7	0676 971 78 66	hello@einzigartig-du.at	www.einzigartig-du.at
1090	Wien	Schandl-Prokesch	Sabine	Borschkegasse 1/10	0680 11 99 777	kontakt@diebalancewerkstatt.at	www.diebalancewerkstatt.at
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	Liechtensteinstr. 92/29	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.berta@gmx.at	
1110	Wien	Brauner	Sonja	Mühlsangergasse 44	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
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	Hubert	Hietzinger Hauptstr. 67/1	0676 78 77 875	office@kinesiologiezentrum-team13.at	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1130	Wien	Krainhöfner	Claudia	Lainzerstraße 141/Tür 2+3	0699 10 111 821	kinesiologie.krainhoefner.c@gmail.com	www.kinesiologie-krainhoefner.at
1130	Wien	Losmann-Hartl	Ulrike	Wattmanngasse 33	0650 53 58 004	welcome@loha.at	www.loha.at
1130	Wien	Schmidt	Cindy	Seuttergasse 15/3	0699 12 18 42 38	info@harmonischereinklang.at	www.harmonischereinklang.at
1130	Wien	Van Assche	Margot	Frimbergergasse 6	01 879 38 26	office@m77.eu	www.physioenergetik.at
1130	Wien	Weiboltshamer	Rainer	Hiezinger Hauptstraße 23	01 - 879 25 43	office@weiboltshamer.at	www.weiboltshamer.at
1140	Wien	Rettenbacher	Winnie	Linzer Straße 383/2.St./Top 7	0699 1 97 11 320	info@winnierettenbacher.at	www.winnierettenbacher.at
1150	Wien	Marschoun	Christine	Holochergasse 19/7	0699 814 66 058	christine@marschoun.com	www.marschoun.com
1170	Wien	Meirer	Herta	Haslingergasse 19/11	0650 40 84 089	lernpaedagogik@gmail.com	www.herta-meirer.at
1180	Wien	Berger	Bernadette	Höhnegasse 19/24	0681 105 42 791	bernadette.berger@leichtigkeit.wien	www.leichtigkeit.wien
1180	Wien	Stern	Daniela	Schalkgasse 2	0699 1 040 74 47	contact@danielastern.com	www.danielastern.com
1180	Wien	Wolf	Christine	Molnargasse 34	0664 16 45 503	praxis@christinewolf.at	www.christinewolf.at
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	
1190	Wien	Toth	Angela	Grinziger Straße 2/2	0660 409 26 59	kontakt@angela-kinesiologie.at	www.angela-kinesiologie.at
1200	Wien	Brustbauer	Sonja	Brigittagasse 11/1	0650 350 28 28	sonja.brustbauer@gmail.com	www.brustbauer.com
1210	Wien	Jedlicka	Ilse	Obergfellplatz 4/7	01 319 42 11	jedlicka@hausdesfriedens.at	www.ProblemeBlockaden.org
1220	Wien	Luftensteiner	Irmgard	Greinzgasse 9 Haus 7	0650 480 14 11	irmgard.luftenteiner@gmx.at	
1220	Wien	Riedl	Rosemarie	Hirschstettner Str. 19Obj. C/CC23	0670 65 11 600	office@praxis-innerer-garten.at	www.praxis-innerer-garten.at
1220	Wien	Steiner	Gregor	Breitenleer Straße 9/1/13	0699 17 17 82 31	gregor.sg@hotmail.com	
1220	Wien	Vavra	Katrin	Löschniggasse 5/1/8	0660 76 12 882	k_vavra@gmx.at	
1230	Wien	Fischer	Ingrid	Gorskistraße 3 (Praxisraum 23).	0676 5775000	kontakt@humanenergetik-fischer.at	www.humanenergetik-fischer.at
1230	Wien	Hagemann	Sylvia	Schlossgartenstraße 10	0664 30 73 329	sylvia.hagemann@meduniwien.ac.at	www.cranio-mauer.at
1230	Wien	Mittelbach	Stefanie	Maurer Lange Gasse 36/1	0664 81 85 158	office@stefaniemittelbach.at	www.stefaniemittelbach.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	Schöngrabern 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	Peyerl	Karin	Bahngasse 12/1	0670 401 22 62	office@lernpotenzial.at	www.lernpotenzial.at
2103	Langenzersdorf	Rischer	Ursula	Kellergasse 84	02244 35 54	ursula.rischer@aon.at	www.kinesiologie-rischer.at
2114	Großrußbach	Krapfenbacher	Monika	Leopold-Kaupp-Straße 7	0676 33 41 760	monika@krapfenbacher.com	www.krapfenbacher.com

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
2130	Mistelbach	Trischack	Vera	Am Schloßberg 16	0676 397 07 80	kontakt@balancezentrum.at	www.balancezentrum.at/
2136	Laa/Thaya	Hodecek	Margit	Stadtplatz 3	0699 123 43 163	margit@kinesiologie-hodecek.at	www.kinesiologie-hodecek.at
2136	Laa/Thaya	Hodecek	Margit	Stadtplatz 3	0699 123 43 163	margit@kinesiologie-hodecek.at	www.kinesiologie-hodecek.at
2201	Gerasdorf	Bergsmann	Gabriela	Föhrengasse 18	0680 111 23 21	gabriela@gbergsmann.at	www.gbergsmann.at
2232	Deutsch-Wagram	Neubauer	Claudia	Lilienweg 4	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	Niederhuber	Ortwin F.	Mühlleitnerstraße 3	0664 46 34 353	office@oeakg.at	www.oeakg.at
2301	Probstdorf	Russell	Marian	Probst Wittola-Str. 28a	0664 526 18 37	marian@russell.at	https://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	Neusiedlzeile 62	0676 97 40 278	ulrike.chlan@direkt.at	www.ulrike.maria.chlan.eu
2333	Leopoldsdorf	Wukicsevits	Margit	Feuerwehrstraße	02235 42 688	margit.wukicsevits@aon.at	www.ergon-rhei-institut.com
2340	Mödling	Baumbach	Regina	Enzersdorfer Str. 5/3. Stock/T. 23	0676 62 63 732	office@reginabaumbach.at	www.reginabaumbach.at
2340	Mödling	Hacker	Verena	Hauptstraße 64	0660 777 44 01	praxis@verena-hacker.at	www.verena-hacker.at
2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	Gießhüblerstraße 68a	0650 39 15 449	sissypawel@hotmail.com	
2353	Guntramsdorf	Souy	Silvia	Rathaus Viertel 4	0699 135 35 799	news@souy.at	www.souy.at
2380	Perchtoldsdorf	Moog	Helma	Franz Liszt Gasse 31	0676 55 88 722	helma.moog@gmx.at	www.kinesiologie-wien.net
2410	Hainburg	Mörbauer	Isabella	Neurißstraße 52	0699 11 011 299	isi-learning@gmx.at	www.isi-learning.at
2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	Mühlbachgasse 19	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
2443	Loretto	Schuster	Elisabeth	Hauptstraße 10a/6	0650 864 24 64	info@kinesiologie-elisabeth.schuster.at	www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at
2462	Wilfleinsdorf	Kolaja	Monika	Hauptstraße 167	0676 792 30 40	monika.kolaja@hotmail.com	
2486	Landegg	Fürlinger	Daniela	Sportplatzstraße 12	0680 200 9000	daniela@kraftundenergie.at	www.kraftundenergie.at
2500	Baden	Diallo	Brigitta	Grundauerweg 15, Top 15	0664 34 20 219	b.diallo@aon.at	www.kinesiologie-bioenergie.com
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	kinesiologie@inode.at	www.kinesiologie-mondok.at
2540	Bad Vöslau	Hruschka	Wilhelm Stephen	Oberkirchengasse 25	0650 77 780 78	office@gesundheitspraxis.com	www.gesundheitspraxis.com
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	Wr. Neustadt	Salomon	Patricia	Zehnergasse 22	0664 12 24 226	patricia.salomon@aon.at	members.aon.at/patricia.salomon
2731	St. Egyden	Grill	Maria	Blodgasse 18	0699 170 774 73	maria.grill@gmx.at	
3013	Pressbaum	Rettenbacher	Winnie	Brentenmais, Bihaberg 1	0699 1 97 11 320	info@winnierettenbacher.at	www.winnierettenbacher.at
3313	Wallsee	Lichtenberger	Iris	Marktplatz 4	07433 20 700	info@kinesiologiebewegt.at	www.kinesiologiebewegt.at
3353	Seitenstetten	Wieser	Elisabeth	Promenadenweg 2	0664 44 51 236	wieser@nfk.world	www.nfk.world
3390	Pielachberg	Dorfner	Doris	Fritz-Winklergasse 3	0680 14 14 343	dorisdorfner@gmx.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/Klostern.	Sattler	Anna	Tulpeng. 3	02243 37 411	office@entwicklung-foerdern.at	www.entwicklung-foerdern.at
3421	Höflein/Donau	Kralinger	Ursula	Donaustraße 22	0650 450 48 00	ursula.kralinger@aon.at	www.kinesiologiekralinger.at
3430	Tulln	Bauer	Sabine	Heinrich-Öschl-Gasse 17	0676 330 59 19	office@sabinebauer.me	www.sabinebauer.me
3430	Tulln	Egerer	Michaela	Heinrich -Öschl-Gasse 17	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 565 74 60	sabine.buchinger@outlook.com	www.sabinebuchinger.at
3580	Mödring	Schleritzko	Petra	Ostergarten 27	0699 106 25 006	petra.schleritzko@ganzheitlich-bewegt.at	www.ganzheitlich-bewegt.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
4040	Linz	Camard	Aurore	Volksgartenstraße 7	0699 112 99 686	aurore@naturfeld-praxis.at	www.naturfeld-praxis.at
4040	Linz	Krämer	Gerlinde	Am Hartmayrgut 5	0699 813 95 700	office@therapieplatzl.com	www.therapieplatzl.com
4060	Leonding	Beisl	Edda	Mayrhansenstr. 28	0664 47 55 509	info@kinesiologie-e-beisl.at	www.kinesiologie-e-beisl.at
4060	Leonding	Lehner	Johanna	Zehetlandweg 43	0699 100 611 63	office@liklakaustria.com	www.liklakaustria.com
4060	Leonding	Mitterdorfer	Veronika	Im Weideland 11	0664 15 46 525	veronika.mitterdorfer@gmail.com	www.mitterdorfer.co.at
4063	Hörsching	Huemer	Karin	Ofteringer Straße 2	0699 17 610 700	Karin_huemer@aon.at	
4100	Ottensheim	Scheidl	Pia	Hambergstr. 23	0664 429 12 97	kinesiologie@ottensheim.at	
4292	Kefermarkt	Pötscher	Evelyn	Neudörfl 28	0676 905 20 60	office@dynamischeenergien.at	www.dynamischeenergien.at
4400	St. Ulrich	Schmidt-Kordon	Margarita	Mittelweg 3	0650 46 16 000	margarita.sk@gmx.at	
4470	Enns	Weigl	Christa	Reintalgasse 40	0650 41 89 410	kraftplatz@christaweigl.at	www.christaweigl.at
4451	Garsten	Hurch-Wulff	Barbara	St. Berthold-Allee 10	07252 48 248	office@hurch-online.at	www.hurch-online.at
4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	Aubergstraße 19	0699 103 888 54	e.peitl@lichtblicke4you.at	www.lichtblicke4you.at
4540	Bad Hall	Waldl	Ursula	Lindenstraße 2a	0681 84 26 78 33	waldl@nfk.world	www.nfk.world
4581	Rosenau	Stöckl	Birgitt	Haus Nr. 103	0664 63 13 582	birgitt.stoeckl@gmx.at	birgitt.stoeckl@gmx.at
4600	Wels	Franke	Barbara	Marco-Polo-Straße 16	0699 107 10 348	barbara.franke@gmx.at	
4644	Scharnstein	Gabbert	Gerlinde	Grubbachstr. 14	0650 403 63 61	info@gerlinde-gabbert.at	www.gerlinde-gabbert.at
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	Am Bach 9	0664 12 34 392	info@kinesiologie-mw.at	www.kinesiologie-mw.at
4782	St. Florian bei Schärding/Inn	Scharinger	Renate	Bubing 108	0676 66 62 016	renate.scharinger26@gmail.com	www.kinesiologie-renate-scharinger.at
5020	Salzburg	Drexel	Verena	Hofhaymer Allee 15/23	0664 222 53 86	info@verena-drexel.at	www.verena-drexel.at
5020	Salzburg	Gessele	Barbara	Mölkhofweg 5	0664 541 28 08	barbara@gessele.at	

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
5020	Salzburg	Gottas	Birgit	Kreuzhofweg 22/8	0650 43 102 40	bgottas@usa.net	www.allesfliesst.at
5020	Salzburg	Prem	Eva	Sinnhubstraße 10/Top 1411	0664 42 49 397	eva.prem@aon.at	www.kinesiologiesalzburg.com
5020	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
5071	Wals	Tomsi-Zinkr	Elfriede	Krimpling 2	0677 638 163 39	info.koerperbalance@gmail.com	www.koerperbalance-wals.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
5203	Köstendorf	Kelca	Eva	Hochwiesenstraße 13	0664 102 89 39	info@evakelca-kinesiologie.at	www.evakelca-kinesiologie.at
5300	Hallwang	Kalkhofer	Maria	Wiesenweg 4/3	0660 37 777 31	office@kinesiologie-kalkhofer.at	www.kinesiologie-kalkhofer.at
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	susimoo11@gmail.com	
5700	Zell am See	Stärz	Doris	Rupertiweg 3	0664 422 12 34	d.staerz@sbg.at	www.staerz.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	Luise	Blattlfeldstraße 38	0664 99 46 999	luise.wolf@sbg.at	www.mutmachtstark.at
6020	Innsbruck	Philipp	Michaela	Maria-Theresien-Straße 4	0650 32 42 536	kinesiologie.m.philipp@gmail.com	www.kinesiologie-innsbruck.com
6321	Angath	Dollinger	Eva	Schopperweg 31	0664 24 11 667	evadollinger@hotmail.com	www.steps2balance.com
6393	St. Ulrich a. Pillersee	Muhr-Berthold	Brigitte	Neuwieben 28b	0664 535 40 71	office@balance-mind-body.com	www.balance-mind-body.com
6890	Lustenau	Grabher	Christine	Staldenweg 2b	0660 450 07 89	info@christinegrabher.com	www.christinegrabher.com
7023	Pöttelsdorf	Kutrowatz	Michaela	Pielgasse 76	0664 254 17 54	michaela.kutro@gmail.com	
7091	Breitenbrunn	Sande-Cycha	Sabine	Gottfried Kumpfgasse 18	0699 12 60 70 32	sabinesande@ymail.com	www.klangbewegt.att
7161	St. Andrä/Zicksee	Holl	Ulrike	Hauptstraße 65	0676 377 64 66	ulrike.holl@gmail.com	www.leap-gehirnintegration.com
7400	Oberwart	Bencsics	Ursula	Holundergasse 25	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
8041	Graz	Pierer	Evelyn	Steinäckerweg 16/1	0664 519 27 19	dr.evelyn.pierer@A1.net	
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
8045	Graz	Engele	Esther	Strasserhofweg 15	0699 17 11 70 11	engele@esther.at	www.estherengele.at
8047	Hart bei Graz	Weinhandl	Lukas	Dominikanergasse 30	0676 319 33 03	lukasweinhandl@gmx.at	
8062	Kumberg	Graf	Monika	Hauptstraße 97	0660 30 70 200	graf-monika@a1.net	
8113	St. Oswald bei Plankenwarth	Blasch	Dagmar	Plankenwarth 126	0680 503 37 01		dagmar-kiendl-kinesiologie.jimdofree.com
8142	Dobl-Zwaring	Jantschitsch	Renate	Dietersdorf 105	0664 65 07 947	wunsch@impuls-botin.at	www.impuls-botin.at
8142	Wundschuh	Peinsitt	Katharina	Rainweg 1	0664 13 30 141	katharina.peinsitt@hotmail.com	
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
8354	St Anna/Aigen	Steidl	Monika	Plesch 29a	0664 51 97 814	monikasteidl@hotmail.com	
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	
8541	Schwanberg	Krainer	Natascha	Aichegg 160	0664 16 63 871	meine-mitte-finden@gmx.at	www.meine-mitte-finden.at
8623	Marktgem. Aflenz	Prüller	Martina	Feistring 51	0676 63 66 955	kinesiologie.mp@gmail.com	www.kinesiologieprueller.at
8684	Spital/Semmering	Filzwieser	Sonja	Pichl 9	0664 127 40 45	sonja@fokus-leben.net	fokus-leben.net
8750	Judenburg	Bernhauser	Nicole	Kaserngasse 16	0664 18 73 587	kinesio.bernhauser@gmail.com	
8774	Mautern	Rössler	Manfred	Seefeld 9	0699 177 77 222	mandy@diekinesiologie.at	www.diekinesiologie.at
8962	Gröbming	Waltinger	Christine	Hofmanningerweg 539/ Top10	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	Ribitsch	Stefan	Getreidegasse 13	0676 310 81 13	kinesiologie@ribitsch.eu	www.ribitsch.eu
9212	St. Martin	Lehner-Kampl	Gabriele	Sekull 135	0676 73 83 551	office@energiemedizin.cc	www.energiemedizin.cc
9554	St. Urban	Plieschnegger	Monika	Roggstraße 11	0660 52 17 580	info@monika-plieschnegger.at	www.monika-plieschnegger.at
9629	Hermagor	Thaler	Helga	Watschig	0676 60 37 485	helga.thaler@bewegt-sein.at	
9771	Berg/Drau	Oberhauser	Carmen	Oberberg 14	0650 47 21 221	info@sitara.co.at	www.sitara.co.at
9900	Lienz	Steiner	Marietta	Hauptplatz 2/Eingang Kärntner-straße 1/Top 8	0650 43 29 121	info@kinesiologie-osttirol.at	www.kinesiologie-osttirol.at
9904	Thurn	Meirer	Herta	Thurn-Zauche 17a	0650 40 84 089	lernpaedagogik@gmail.com	www.herta-meirer.at
9990	Nussdorf-Debant	Gander	Alexandra	Dolomitensiedlung 25	0660 383 09 08	kinesiologie-alegan@gmx.at	www.kinesiologie-alegan.at
D - 88131	Lindau	Friedrich	Karin	Uferweg 11	+49 8382 911 3550	kf@leminsel.net	www.heilpraktikerschule-lindau.de
CH - 3414	Oberburg	Grund	Wenzel	Pfisternstrasse 19	+41 34 422 68 68	info@grund-hps.ch	www.mk-akademie.ch

ÖBK Organisation

Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie

www.öbk.at

ÖBK Vorstand

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

Vorsitzende
Nicole Bernhauser
8750 Judenburg
Tel.: 0664 187 35 87
nicole.bernhauser@kinesiologie-oebk.at

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

Kassierin
Elisabeth Schuster
2443 Loretto
Tel.: 0650 86 42 464
elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at

Stlv. Kassierin
Daniela Braunsteiner
2070 Retz
Tel.: 0650 911 10 19
daniela.braunsteiner@kinesiologie-oebk.at

Schriftführerin
Renate Jantschitsch
8142 Dobl-Zwaring
Tel.: 0664 650 79 47
social@kinesiologie-oebk.at

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

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

Kooptiert
Barbara Schusta
15400 Rif bei Salzburg
Tel.: 0664 88 432 891
barbara.schusta@kinesiologie-oebk.at

Kooptiert
Claudia Krainhöfner
1130 Wien
Tel.: 0699 10 111 821
claudia.krainhoefner@kinesiologie-oebk.at

ÖBK Beiräte

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

Wien:
Claudia Krainhöfner
1130 Wien
Tel.: 0699 10 111 821
claudia.krainhoefner@
kinesiologie-oebk.at

Niederösterreich:
Ursula Kralinger
3421 Höflein/Donau
Tel.: 0650 450 48 00
ursula.kralinger@
kinesiologie-oebk.at

Vera Trischack
2130 Mistelbach
Tel: 0676 397 07 80,
vera.trischack@
kinesiologie-oebk.at

Oberösterreich:
Gerlinde Gabbert
4644 Scharnstein
Tel.: 0650 40 36 361
gerlinde.gabbert@
kinesiologie-oebk.at

Salzburg:
Barbara Schusta
5400 Rif bei Salzburg
Tel.: 0664 88 432 891
barbara.schusta@
kinesiologie-oebk.at

Burgenland:
Elisabeth Schuster
2443 Loretto
Tel.: 0650 864 24 64
elisabeth.schuster@
kinesiologie-oebk.at

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

Kärnten, Tirol, Vorarlberg:
Eva Magdalena Sgaga
9772 Dellach im Drautal
Tel.: 0676 530 59 89
eva.m.sgaga@
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:**
  Servicestelle und ÖBK-Beiräte in den jeweiligen Bundesländern (siehe oben)
- **Projekt „Jutta Lutz", Ethik:**
  Elisabeth Schuster elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at 0650 86 42 464
- **IMPULS-Redaktion, das Magazin des ÖBK & Anzeigenschaltungen:**
  Ulrike Icha impuls@kinesiologie-oebk.at 0680 218 52 15
- **IMPULS-Lektorat:**
  Ulrike Icha impuls@kinesiologie-oebk.at 0680 218 52 15
- **ÖBK Webseite:**
  Renate Jantschitsch social@kinesiologie-oebk.at 0664 650 79 47
- **Facebook:**
  Elisabeth Schuster elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at 0650 86 42 464
  Renate Jantschitsch social@kinesiologie-oebk.at 0664 650 79 47
- **Kinesiologische Methoden & Anerkennungen:**
  Prof. Pia Scheidl pia.scheidl@kinesiologie-oebk.at 0664 429 12 97
- **Berufsbild:**
  Mag. Christian Dillinger christian.dillinger@kinesiologie-oebk.at 0676 523 72 65
- **ÖBK Archiv:**
  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

KursanbieterInnen

Irrtümer und Änderungen vorbehalten - Stand: 1. Jänner 2023

KINESIOLOGIE-AUSBILDUNGEN

www.öbk.at

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 KinesiolInnen wieder. Diese Standards werden laufend evaluiert.

- Es gibt die **„Klassischen Methoden“,** die international gelehrt werden und vom *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 **zur Gänze** oder **teilweise** als Kinesiologie-Ausbildung anerkannt wurden.

Kinesiologische Methoden - Kinesiologieausbildungen

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
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	www.energy-world.at
1130	Wien	Hodecek	Hubert	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1140	Wien	Rettenbacher	Winnie	www.winnierettenbacher.at
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oeakg.at
2500	Baden	Diallo	Brigitta	www.kinesiologie-bioenergie.com
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	www.sabinebuchinger.at
4292	Kefermarkt	Pötscher	Evelyn	www.dynamischeenergien.at

4540	Bad Hall	Waldl	Ursula	www.nfk.world
5020	Salzburg	Gottas	Birgit	www.allesfliesst.at
5400	Rif/Hallein	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
6890	Lustenau	Grabher	Christine	www.christinegrabher.com
7400	Oberwart	Bencsics	Ursula	www.nfk.world
8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
8623	Aflenz	Prüller	Martina	www.kinesiologieprueller.at
9904	Thurn	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
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	www.energy-world.at
1130	Wien	Krainhöfner	Claudia	kinesiologie-krainhoefner.at
1170	Wien	Meirer	Herta	www.herta-meirer.at
1190	Wien	Jamnig	Evelyn	www.bewegungsreich.at
2022	Schalladorf	Rauchlechner	Kerstin	hwww.kinesiologie-rauchlechner.com
2070	Retz	Braunsteiner	Daniela	www.danielabraunsteiner.at
2443	Loretto	Schuster	Elisabeth	www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at
4020	Linz	Camard	Aurore	www.naturfeld-praxis.at

4292	Kefermarkt	Pötscher	Evelyn	www.dynamischeenergien.at
4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	http://lichtblicke4you.at
4644	Scharnstein	Gabbert	Gerlinde	www.gerlinde-gabbert.at
5203	Köstendorf	Kelca	Eva	www.evakelca-kinesiologie.at
5400	Rif bei Salzburg	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
6393	St. Ulrich a. Pillersee	Muhr-Berthold	Brigitte	www.balance-mind-body.com
6890	Lustenau	Grabher	Christine	www.christinegrabher.com
8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
8750	Judenburg	Bernhauser	Nicole	www.kinesiologie-bernhauser.com
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/Denkmuster“ formen. Mittels präziser Muskeltests wird negativer Stress aufgezeigt, um Blockaden in der Kommunikation zwischen Körper, Emotionen und Gehirn zu erkennen und zu lösen.

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.

1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at
1130	Wien	Krainhöfner	Claudia	https://kinesiologie-krainhoefner.at
2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	
2070	Retz	Braunsteiner	Daniela	www.danielabraunsteiner.at
4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	www.lichtblicke4you.at

4776	Diersbach	Weiß	Marianne	www.kinesiologie-mw.at
4782	St. Florian	Scharinger	Renate	www.kinesiologie-renate-scharinger.at
5203	Köstendorf	Kelca	Eva	www.evakelca-kinesiologie.at
8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
8750	Judenburg	Bernhauser	Nicole	www.kinesiologie-bernhauser.com

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

1180	Wien	Glück	Nicole	

2253	Weikendorf	Roithner	Silvia	www.ordne-und-wachse.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.

1220	Wien	Luftensteiner	Irmgard	

2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oeakg.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.

88131	Lindau (Deutschland)	Friedrich	Karin	www.heilpraktikerschule-lindau.de

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

BraiNLP® -

Diese Kinesiologie-Diplomausbildung wurde von Barbara Schusta konzipiert. In BraiNLP® wird neben den kinesiologischen Basics aus Touch for Health und Brain Gym® die Methode R.E.S.E.T® zur Harmonierung des Kiefergelenks erlernt. NLP-Techniken in Verbindung mit dem kinesiologischen Muskeltest runden die Ausbildung ab. In den Kursen werden so viele Balancen wie möglich im „geschützten Rahmen“ durchgeführt, um im Anschluss selbstständig zwischen den Seminarwochenenden in Peergruppen gleich durchstarten zu können. Ein absolutes „Highlight“ sind die Outdoor-Einheiten an der Königseeache und auch beim Untersberg.

5400	Rif bei Salzburg	Schusta	Barbara	www.brainlp.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
2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	

8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at

Diplom-Kinesiologie Team 13 (DKT 13) -

Die Ausbildung zum/zur dipl. Team 13 Kinesiologen/in beinhaltet Kenntnisse aus der klassischen Methode „Touch for Health“ sowie Elemente aus "Brain Gym" , das praxisorientierte Arbeiten mit Testampullen, das Erlangen von fundiertem Wissen aus der Anatomie sowie die Kunst der individuellen Gesprächsführung und des achtsamen Umgangs mit dem Klienten. Jede kinesiologische Balance soll auf das Verstehen und Anwenden von Bildern und Sprachsymbolen basieren. Für Kinesiologen ausgerichtete Marketingstrategien und Rechtskunde sind ebenfalls Bestandteile der Ausbildung.

1130	Wien	Hodeček	Hubert	www.kinesiologiezentrum-team13.at

EBCA® Kinesiologie & Kommunikation für Mensch, Tier & Natur -

EBCA® wurde von Johanna Lehner entwickelt und ist eine ganzheitliche Methode für energetische Körperarbeit und Kommunikation für Mensch und Tier, die den Biofeedback/Muskeltest als Kommunikationsbrücke verwendet. Im jeweiligen Verhalten von Mensch und Tier können sich 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.

Holleis-Methode -

Diese Methode wurde von Alexander Holleis entwickelt. Sie 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 Wahrnehmungskinesiolgie© (IWK©) -

Die Integrierte Wahrnehmungskinesiologie© wurde von Christian Dillinger und Ingrid Fink begründet. Sie 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 mehrjähriger kinesiologischer Arbeit. 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.

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, die ganzheitliche Betrachtung der Musik zurückzugewinnen, wobei die Auch Blockaden, die sich oft auf der Bühne einstellen - wie z. B. Lampenfieber - lassen sich mit Hilfe der MK individuell lösen.

CH - 3400	Burgdorf	Grund	Wenzel	www.mk-akademie.ch

Natur-Feld-Kinesiologie (NFK) - Diese Ausbildung beinhaltet neben einer klassischen Ausbildung in "Touch for Health" die erweiterte kinesiologische Arbeit mit Informationsfeldern & KonTAKTfeldern. Arbeiten IN und MIT der Natur, die Einbeziehung des WEGES und von inneren und äußeren Impulsen - im KonTAKT mit den unterschiedlichsten Feldern - sind die Kernelemente dieser Methode. Das Erkennen und Leben des einzigartigen "ICHs" im vielfältigen "WIR" zieht sich durch die gesamte Ausbildung. Integrale Bewusstseinsarbeit in der Kinesiologie

3353	Seitenstetten	Wieser	Elisabeth	www.nfk.world
4540	Bad Hall	Waldl	Ursula	www.nfk.world
7400	Oberwart	Bencsics	Ursula	www.nfk.world

Neuroenergetische Kinesiologie (NK) - NK wurde von Hugo Tobar entwickelt. 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 und wie fehlgeleitete Interaktionen durch unser Energiesystem korrigiert werden können. (Für die L3-Mitgliedschaft ist ein Fachgespräch mit einem/r vom ÖBK Vorstand beauftragte/n professionelle/n Kinesiologen/in notwendig.)

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 Kinesiolgie) 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® – Holistische Kinesiologie nach Raphael Van Assche - Diese Methode dient dazu, verdeckte Ursachen für Störungen aufzufinden und die effektivste energetische Therapieform zu ermitteln. Über unterschiedliche Inputs wie Reflexzonen, Schmerzzonen, Testampullen, etc. wird über kinesiologischer Muskeltests ein Dialog mit dem System des Patienten geführt, Probleme werden lokalisiert und anschließend Prioritäten und Ebenen für die energetische Behandlung gefunden (Struktur, Chemie, Psyche, Information).

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.

2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oeakg.at
1180	Wien	Luftensteiner	Irmgard	

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 - dies sowohl im körperlichen, energetischen, ernährungswissenschaftlichen als auch im mentalen Bereich. Voraussetzung für eine Ausbildung in Sportkinesiologie ist Touch for Health-Instructor.

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.

1180	Wien	Glück	Nicole	
2253	Weikendorf	Roithner	Silvia	www.ordne-und-wachse.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 Ergänzungen und Balancemöglichkeiten zu jeder kinesiologischen Grundausbildung.

1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	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

Entwicklungskinesiologie - Die von Renate Wennekes und Angelika Stiller konzipierte Ausbildung Entwicklungskinesiologie ermöglicht dir, kompetent mit allen Themen der frühkindlichen Entwicklung zu arbeiten: Empfängnis und Entscheidung, Sinne, Schwangerschaft, Wachstum, Reflexe und Reaktionen, Geburt und Veränderung, motorische Entwicklung, Sprache und Handgeschick, Die im Kurs erlebten Inhalte werden mit praktischen Erfahrungen vertieft und bereichert.

4020	Linz	Camard	Aurore	www.naturfeld-praxis.at
4644	Scharnstein	Gabbert	Gerlinde	www.gerlinde-gabbert.at
6393	St. Ulrich a. Pillersee	Muhr-Berthold	Brigitte	www.balance-mind-body.com

Nambudripad’s Allergy Elimination Technique (NAET) - Die NAET-Methode wurde von Dr. Devi Nambudripad entwickelt. Sie definierte den Begriff "Allergie" neu indem sie erklär, dass das Gehirn Nahrungsmittelbestandteilen oder anderen Stoffen einen "Feind-Status" zuweist, wodurch es zu einer Blockade im Meridiansystem und zu einem Energiestau kommen kann. Durch NAET soll mit Hilfe von kinesiologischen Muskeltests und der Verwendung von Teströhrchen der auslösende Faktor der Beschwerden bestimmt werden. Danach werden die Stressfaktoren energetisch „balanciert“.

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

5400	Rif bei Salzburg	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
9904	Thurn	Meirer	Herta	www.herta-meirer.at
1130	Wien	Krainhöfner	Claudia	www.kinesiologie-krainhoefner.at
9990	Nussdorf-Debant	Gander	Alexandra	www.kinesiologie-alegan.at

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

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

Hier erhalten Mitglieder des ÖBK beim Vorweisen ihrer Mitgliedskarte Sonderkonditionen:

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

Dr. Niedermaier® REGULATESSENZ®
Kontakt: Elisabeth Ralser (Vertrieb Ö)
Georg-Knorr-Str. 1
D-85662 Hohenbrunn
T: +49 89 660797 - 42
ralser@regulat.com
www.regulat.com
- 30% für Wiederverkäufer

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

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

SALZPALAST
Body and Soul
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

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 %

- 30% für L3-Mitglieder

BIOGENA
GOOD HEALTH FOR ME

BIOGENA GMBH & CO KG
5020 Salzburg, Strubergasse 24
T: (0)662-23 11 11
E: info@biogena.com
www.biogena.com

BioPure.eu
BioPure.eu GmbH
2353 Guntramsdorf
Rathaus Viertel 4
T: Di, Mi, Do 10:00 - 13:00 Uhr
+43/2236/385 685-0
M: mail@biopure.eu
www.biopure.eu
- % Rabatt auf Anfrage

Ausbildungsstätte
für Kinesiologie, Kabbala, TCM, Astrologie, ätherische Öle u.v.m

Kontakt: Werner Schlachtner
3430 Chorherrn, Höhenstraße 40
T: 0676 602 70 73
E: w_schlachtner@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, Meggaugasse 6
T: 01 - 890 55 05
E: office@covafit.com
www.covafit.com
- 5 % bis 20 %

HILDEGARDS LADEN®
Um den Klick gesunder einkaufen
Hildegard von Bingen, SonnenMoor, P. 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 einfach online buchen.
Termine mit Kundinnen und Kunden online vereinbaren und organisieren.
T: 0676 40 10 779
E: info@calmodo.com
www.calmodo.com
- 15 %

Dr. med. Ehrenberger
Bio- & Naturprodukte
8382 Mogersdorf 179
T: +43 (0)3325 20 248
E: office@dr-ehrenberger.eu
www.dr-ehrenberger.eu
-28% für Wiederverkäufer

BaBlü Akademie
Kontakt: Mag. Sandra Stopar
8010 Graz, Plüddemanngasse 39/1
T: 0664 2585949
E: office@bablue.at
www.bablue.at
- % Rabatt auf Anfrage

VITAL ENERGY
WWW.VITAL-ENERGY.EU
Die 4 Säulen für dauerhafte Gesundheit
Wasser • Ernährung
Strahlenschutz • Vitalschmuck
4800 Regau, Mühlenhof 2
T: 0660 374 03 26
E: info@vital-energy.eu
www.vital-energy.eu
www.green-smoothies.eu
- % Händlerkonditionen

---

lebe -bewusst
Portal für bewusste & alternative Gesundheit
T: 0676 47 77 367
E: office@lebe-bewusst.at
www.lebe-bewusst.at
- 15 %

ORTHO Therapia®
- % Rabatt auf Anfrage

OrthoTherapia GmbH
5020 Salzburg, Peilsteinerstraße 5-7
T: 0662 435 035-0 / Fax-DW: -50
E: office@orthotherapia.net
www.orthotherapia.net
www.seewald-kraeuter.at
www.otc-produktion.com

Phyto pharma
- % Rabatt auf Anfrage

Phytopharma GmbH & Co.KG
Kontakt: Karin Garstenauer
4452 Ternberg, Dürnbachstrasse 53
T: 07256 8867
E: info@phytopharma.at
www.phytopharma.at

Mitgliedschaft

ÖBK Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie

Liebe Interessentin, lieber Interessent, liebe Kolleginnen und Kollegen!

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

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

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

Nicole Bernhauser
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 Kinesiolgie-AnwenderIn	Level 1 Kinesiologie-StudentIn	Fördermitglied-schaft
Jahresbeitrag	**€ 135,--**	**€ 65,--**	**€ 25,--**	**€ 25,-** gerne auch mehr
Voraussetzungen	**So kann der ÖBK gewährleisten, dass seine Mitglieder in ihrer kinesiologischen Arbeit den Qualitätskriterien entsprechen:** Sie haben mindestens 500 durch den ÖBK anerkannte Kinesiologieausbildungsstunden oder mindestens eine vom ÖBK anerkannte abgeschlossene Kinesiologieausbildung mit zumindest 150 Kinesiologieausbildungsstunden. Wenn Sie die o.a. Kriterien nicht erfüllen können, aber passende Zusatzausbildungen und die entsprechende berufliche Erfahrung mitbringen, ist eine Individualanrechnung möglich. Für die berufliche Ausübung ist ein Gewerbeschein zu lösen, um die gewerberechtlichen Voraussetzungen einer selbständigen Tätigkeit zu erfüllen.	Sie erfüllen im Augenblick noch nicht die erforderlichen Kriterien für Level 3 oder befinden sich noch in der Ausbildung.	Sie befinden sich in einer durch den ÖBK anerkannten Ausbildung. Ihr Ziel ist, sich innerhalb von 3 Jahren auf Level 3 upzugraden.	Sie wollen die Kinesiologie, ihre Entwicklung und Verbreitung in Österreich unterstützen.
	Anerkennung der Statuten des ÖBK und der ethischen Grundwerte der Kinesiologie.			
Nachweis der Anerkennung durch den ÖBK	**Mitgliedszertifikat**	----------	----------	----------
Ermäßigungen bei Veranstaltungen und Partnern des ÖBK	Mitgliedsausweis			
Internetauftritt	Präsentation auf der Homepage des ÖBK sowie Veröffentlichung Ihrer durch den ÖBK anerkannten Kinesiologiekurse und -termine.	Eintrag Ihres Namens, der Postleitzahl und Ihrer Telefonnummer.	Eintrag Ihres Namens und der Postleitzahl.	Auf Wunsch wird Ihr Name als Fördermitglied veröffentlicht.
IMPULS - das Magazin des ÖBK	Veröffentlichung Ihrer Kontaktdaten. Möglichkeit zur Präsentation Ihrer kinesiologischen Arbeit und Veröffentlichung von kinesiologienahen Beiträgen. 50% Preisnachlass auf Ihre eigenen Werbeschaltungen.	Möglichkeit zur einmaligen Präsentation als neues Mitglied und zur Veröffentlichung von kinesiologienahen Beiträgen.		
	1 Exemplar gratis, weitere auf Wunsch bei Übernahme der Versandkosten.			
Information und Möglichkeit zur Einbringung von Ideen	**ÖBK Geschäftsstelle, Mitarbeit im Vorstand, Newsletter, Bundesländer-Teams, Arbeitskreise, ...**			
ÖBK Logo	**So können Sie Ihren Klienten bestätigen, dass Sie als Mitglied hohen Qualitätskriterien entsprechen:** Berechtigung zur Verwendung des ÖBK-Logos.	----------	----------	----------
ÖBK Praxisfolder	**Berechtigung zum Erwerb und zur Verwendung der ÖBK Praxisfolder:** Der ÖBK hat extra für Sie auf dem ansprechenden Folder einen Platz freigelassen, wo Sie die Möglichkeit haben, Ihren Praxisstempel anzubringen.		----------	----------
	Anlässlich der Begründung Ihrer Mitgliedschaft erhalten Sie einmalig 50 Stück kostenfrei.			
ÖBK "Messehunderter"	**Berechtigung zur Nutzung für Kinesiologieveranstaltungen.**		----------	----------
Generalversammlung des ÖBK	**Stimmrecht** in der zweijährlichen Generalversammlung des ÖBK.	----------	----------	----------
Laufzeit	Ein Jahr, automatische Verlängerung für ein weiteres Jahr.			
			... jedoch begrenzt auf maximal 3 Jahre.	
Beendigung	Der Austritt kann nur zum 31. Dezember jeden Jahres erfolgen. Er muss dem Vorstand mindestens drei Monate vorher schriftlich mitgeteilt werden. Erfolgt die Mitteilung verspätet, so ist sie erst zum nächsten Austrittstermin wirksam.			
Bezahlung des Mitgliedsbeitrages	**Bitte immer bis *spätestens 31. Jänner* für das aktuelle Jahr auf das Konto des ÖBK** **bei der Raiffeisenbank Kleinmünchen Linz, BLZ: 34226, Kntnr.: 332387** **IBAN: AT943422600000332387 BIC: RZOOAT2L226**			
Spenden	Wir freuen uns auch über jeglichen Beitrag, mit dem Sie die Arbeit des ÖBK unterstützen und danken Ihnen dafür.			

Stand Mai 2022 / Änderungen vorbehalten

Was bietet der ÖBK?

ÖBK LEISTUNGSPROFIL

Was bietet der ÖBK?

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

Wir laden alle KinesiologInnen ein, sich aktiv dieser neuen, kraftvollen Bewegung anzuschließen und mit Ideen und Impulsen zu unterstützen.
Unser Ziel ist, durch entsprechende Qualitätssicherung und ein klares Berufsbild, die Seriosität und Effektivität unserer Leistungen für eine breitere Öffentlichkeit transparent zu machen.
Durch aktive Mitarbeit in Arbeitskreisen, bieten wir Vertretern der verschiedenen Methoden, sich kreativ einzubringen und gemeinsam die Zukunft der Kinesiologie zu gestalten. Nützen wir doch Synergien, um uns als kompetente, leistungsstarke Berufsgruppe in der Öffentlichkeit zu präsentieren!

Arbeitskreise:

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

ÖBK - für alle KinesiologInnen und alle Kinesiologiemethoden

ANMELDEFORMULAR

Vers. 1.2023

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: € 145,--/Jahr

❑ **Level 2** Mitgliedsbeitrag: € 75,--/Jahr

❑ **Level 1** (Mitgliedsbeitrag: € 35,--/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: AT943422600000332387 BIC: RZOOAT2L226**, einzubezahlen.

☑ Der Austritt kann nur zum 31. Dezember jeden Jahres erfolgen. Er muss dem Vorstand mindestens drei Monate vorher schriftlich mitgeteilt werden. Erfolgt die Mitteilung verspätet, so ist sie erst zum nächsten Austrittstermin wirksam.

Ort, Datum: ..... Unterschrift: .....

Bitte senden Sie folgende Unterlagen an die ÖBK-Geschäftsstelle:
- Anmeldeformular ausgefüllt und unterschrieben
- die Aufstellung besuchter Kinesiologiekurse (Formular-Downoad 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)*

pacha maia
URBROT
besser. gluten-frei.
hochwertig & unverschämt köstlich

pacha-maia Urbrot ist das 1. glutengetreidefreie Bio-Urbrot mit Frische-Garantie!

pacha-maia wird mit einem innovativen, bäckerhefe- und zuckerfreien Sauerteig mind. 25 Stunden fermentiert. Aus Vollkornmehlen hochwertiger Bio-Rohstoffe und belebtem Wasser wird es wie zu Urzeiten gebacken. Ohne Konservierungs- und Backtriebmittel im holzbefeuerten Stein-/Dampfbackofen. Natürliche Haltbarkeit mittels physikalischem Verfahren. Ergebnis ist ein verträgliches und aromatisch-köstliches Premiumlebensmittel. Zufriedener Genuß, denn jede **pacha-maia** Delikatesse ist ein Meisterstück!

pacha-maia bäckt **„IHR"** Brot erst **nach der** Bestellung und ist der **versandbaecker.com** für Österreich & Deutschland.

pacha-maia.com

Was ist tägliche Gesundheit und Rundum-Wohlbefinden wert?

BIO 2023
Innovationspreis Burgenland 2022
AT-042 GLUTENFREI
AT-BIO-301 EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft
VEGAN
OHNE INDUSTRIEZUCKER NATÜRLICH GESÜSST
OHNE KONSERVIERUNGSSTOFFE GARANTIERT

Vermittlungs. Partner. gesucht.

Impressum: JOYBRINGER Lebensfreude GmbH | A-7540 Güssing/Südburgenland | Wiener Straße 49 | Telefon +43 3322 20588 50 | werktags 9-13h | daily@pacha-maia.com

METATRON APOTHEKE

Homöopathie, Spagyrik, Blüten u.a.

Mag. Edgar Sumetsberger
Physioenergetiker

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