

Nr. 32 / 2. Halbjahr 2014

€ 7,--

IMPULS

DAS MAGAZIN DES ÖSTERREICHISCHEN BERUFSVERBANDES FÜR

KINESIOLOGIE



KinesiologInnen
in Ihrer Nähe

Kinesiologielehrgänge

Kinesiologieübungen

Thema
FRAUEN

IHR
persönliches
Exemplar

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



Helping Flowers®

BLÜTENESSENZEN

Biologisch zertifizierte Blüten
Reinstes Quellwasser
Gebirgssonne
Altausseer Sole
ALKOHOLFREI

www.helpingflowers.at

Erhältlich in allen österreichischen Apotheken.



BLÜTENESSENZEN
ZÄPFCHEN UND BIO-SALBEN

NEU



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

MIT DER KRAFT DER KNOSPEN!



**GEMMO®
PLANT
Mazerate**

Gesunde, pflanzliche Unterstützung

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

www.gemmoplant.at

Erhältlich in allen Apotheken.



**APOTHEKE ZUR
KAISERKRONE**

GROSSHANDEL
www.kaiserkrone.at

„... und ewig lockt das Weib ...“ oder „... Kinder, zieht Euch an, der Mama ist kalt!“

Mutter, Model, Matriarchat! Und das in einer Person! Wie schafft Ihr Frauen das nur, wundern wir Männer uns: Kinder zu gebären und zu versorgen (und auch uns Männer), alles zu schaukeln, was daheim zu funktionieren hat, heilende Energie überall dort einzusetzen, wo sie benötigt wird, uns Männer zu umgarnen, daneben noch ihre Frau (oder: MannIn) im Beruf zu stehen, ...

Anscheinend hat die Evolution da alle nur möglichen menschlichen Stärken und Qualitäten, die für den Fortbestand der Welt unerlässlich sind, in einem Geschlecht untergebracht, die Welt und deren Wohlergehen in sichere Hände gelegt. Klingt fast wie der Werbetext einer Versicherung. Die Vergangenheit hat gezeigt, dass wir dieser „Versicherung“ in Form des „schwachen“ Geschlechts ruhig trauen können. Alles im Überblick zu haben und auch alles auszubügeln, was die Herren der Schöpfung verbockt haben.

Diesen Generalmanagerinnen unseres Daseins soll unser aller Lob ausgesprochen werden, ihre Spitzenleistungen müssen gewürdigt werden. Daher haben wir in der vorliegenden Ausgabe unseres *Impuls Kinesiologie* die „Frauen“ zum Thema gemacht. So vielfältig die Aufgaben sind, welche die Frau in unserer Gesellschaft übernimmt, so unterschiedlich gestalten sich auch die Themen im *Impuls Kinesiologie*. Es ist uns gelungen, zahlreiche namhafte Autorinnen und Autoren zu gewinnen, die uns Einblick in ihre Gedanken und Arbeit zu diesem Themenkomplex gegeben haben: Die Palette reicht von spezifischen krankmachenden bis hin zu gesundheitsstabilisierenden Faktoren, von geschichtlichen Gräueltaten gegenüber Frauen bis zu modernen weiblichen Schönheitsidealen, von der kinesiologischen Übung zur Längung der stöckelschuhgeplagten Wadenmuskulatur bis zum Kochrezept.

Gerade die Diskussionen in der letzten Zeit über den Text unserer Bundeshymne, über das Binnen-I und die noch immer nicht vollzogene Gleichwertigkeit und finanzielle Gleichstellung in der Berufswelt zeigen einmal mehr den dringenden Handlungsbedarf für eine Balance zwischen den Geschlechtern auf. Ich möchte hier bewusst den uns KinesiologInnen so vertrauten Begriff „Balance“ verwenden. Wir sehen in unserer täglichen Arbeit, dass vor der Umsetzung einer Idee, wie z. B. der tatsächlich gelebten Gleichwertigkeit, Visionen zu erschaffen und Ziele zu erarbeiten sind. Dazu sind alle Energien zu bündeln und auf diese Ziele zu fokussieren. Nur so kann sich Stagnation auflösen und nötige Veränderung an Tempo und Intensität zulegen. Damit, denken wir, könnte Zusammenleben in unserer Gesellschaft besser gelingen. Unser *Impuls Kinesiologie* sei ein Wegweiser dazu ...

Etwas Wichtiges noch zum Schluss: Die Kinesiologie feiert einen runden Geburtstag! Im Jahre 1964, also vor 50 Jahren stellte Dr. George Goodheart diese revolutionierende Arbeit zum ersten Mal der Öffentlichkeit vor – ein guter Grund, ausgiebig zu feiern!

*Ich wünsche Euch/Ihnen viel Spaß beim Lesen und
viele erleuchtende „MomentInnen“!*



Mag. Christian Dillinger
(Vorstand des ÖBK)

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber: Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie (ÖBK) ZVR-Zahl: 986908743. (Der ÖBK ist ein Verein, dessen Tätigkeit nicht auf Gewinn gerichtet ist und bezweckt den Zusammenschluss der Kinesiologen für die Aus-, Weiter- und Fortbildung, die Wahrung und Förderung der Interessen der Mitglieder und deren Vertretung gegenüber der Öffentlichkeit, außerdem die weitere Erforschung des Menschen auf der Basis der Kinesiologie.)

Postanschrift: Kegelgasse 40/1/45, 1030 Wien, E-Mail: sekretariat@kinesiologie-oebk.at, Tel.: 0676/409 19 50

Redaktion und Grafik: Ulrike Icha, E-Mail: impuls@kinesiologie-oebk.at, Tel.: 0680 218 52 15 **Lektorat und technische Fragen:** Bernhard Knaus, E-Mail: kinesiologie@bknaus.at **Facebook:** Silvia Konrad, E-Mail: fan@kinesiologie-oebk.at, Tel.: 0664 94 39 068 **Marketing und Anzeigenverkauf:** Ulrike Icha, E-Mail: impuls@kinesiologie-oebk.at, Tel.: 0680 218 52 15 **Druck:** Schmidbauer Druck Ges.m.b.H., Wallstraße 24, 8280 Fürstenfeld **Titelbild:** Fotolia ZL. NR. 308842 1 99 U

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

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

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang Februar 2015
Abgabeschluss für Manuskripte ist der 30. November 2014

INHALT



Foto: © Coka - Fotolia.com



**Abgabeschluss für Manuskripte und Schaltungen:
30. November 2014**

Wichtiger Hinweis: Artikel, die mit dem Namen oder den Initialen des Verfassers / der Verfasserin gekennzeichnet sind, stellen nicht unbedingt die Meinung des ÖBK dar, sondern die des Verfassers / der Verfasserin. Für eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt der ÖBK hinsichtlich der Inhalte und Qualität keine Haftung.

Mit der Annahme des Manuskriptes erwirbt der Österreichische Berufsverband für Kinesiologie das ausschließliche Verwertungsrecht. Eine Verwertung einschließlich des Nachdrucks der in der Zeitschrift IMPULS enthaltenen Beiträge und Abbildungen sowie deren Verwertung und/oder Vervielfältigung - z. B. durch Fotokopie, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme, Datenbanken, Online-Netzsysteme, Internet, CD-ROM, DVD etc. - ohne schriftliche Einwilligung des ÖBK sind unzulässig. Die Rechte an den Abbildungen liegen, wenn nicht anders gekennzeichnet, bei den genannten Autoren eines Artikels. Manuskripte müssen in *druckreifer Vorlage* beim Verlag eingehen. Formate: doc, pdf, jpg, psd. Der Zeitpunkt der Übergabe der Beiträge an den ÖBK lässt keinen Rückschluss auf das Erscheinungsdatum des Artikels zu. Die Reihung der Artikel und KursanbieterInnen in der Zeitung erfolgt nach platztechnischen Gesichtspunkten. PR-Texte erscheinen außerhalb der Verantwortung des Herausgebers.

6 "Weibliche Energie"

Kreativität + Unendlichkeit +
Power + Inspiration =
GEWAHRSEIN

von Ulrike Icha

19 Hormone -

vom Mädchen zur Frau

von Romana Kreppel

8 10 POWER-REGELN für starke Frauen

von Prof. Dr. Rotraud A. Perner

22 Wechselbeschwerden

Mit Heilpilzen leichter durch die
Wechseljahre

von HP Sabine Springer

12 Matrilinäre Gesellschaft

Die klügste und fähigste Frau
bestimmt

von Thomas Wagner

26 Die Belastung der Frau mit borreliösen Schlacken

von Dr. med. Josef Jonáš

14 Die heilsame Kraft des Strickens

IMPULS-Redaktion

28 Eifersucht

Wenn die Gefühle Amok laufen

von Nicole Simon

16 Hexenprozesse:

unschuldig, aber verurteilt.

von Corda Beck

30 High Heels

Krank machende Eleganz

von Ulrike Icha



- 34** Kinesiologische Übung:
DIE WADENPUMPE
von Mag. Sabine Seiter

- 35** 50 JAHRE
KINESIOLOGIE
*von Prof. Mag. Ortwin
F. Niederhuber*

- 38** Brustkrebs durch
Deodorants?
von Bert Ehgartner

- 42** Schönheitsoperationen
Schönheitswahn oder eine neue
Form der Körpertherapie?
von Prof. Dr. Elisabeth Rohr

- 45** Ist das Ende der
biologischen Uhr in
Sicht?
IMPULS-Redaktion

- 46** Lust und Weiblichkeit
durch Essen balancieren?
aus der Metabolic-Balance Küche
von Romana Kreppel

- 48** Kleopatra, die Fashion-
Queen vom Nil
von Friederike Haedecke

- 50** LNB - Schmerzen auf
natürliche
Art und Weise wirksam zu
beseitigen ist jetzt möglich!
von Stefan Lichtenstrasser

- 52** 5-Elemente Lautbalance
als Selbsthilfe
von Marian Russell

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

- 56** Neue Mitglieder des ÖBK

- 57** Diplomarbeit:
Die Evaluierung der
Methode Brain Gym®
von Silvia Konrad, Bakk

- 60** Brain Gym® Instructor
Training in Moskau
von Mag. Christian Dillinger

- 61** **ÖBK-Vorstand**

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

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

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

"Weibliche Energie"

Kreativität
 + *Unendlichkeit*
 + *Power*
 + *Inspiration*

= **GEWAHRSEIN** ✓



Wie würden wir ohne der "weiblichen Energie" unserer rechten Gehirnhälfte unser Leben meistern? - Wir würden niemals etwas Neues tun oder anders machen. Wir benötigen diese Energie für produktive Neuanfänge und wenn wir jemals "mehr" werden wollen, als wir jetzt glauben zu sein. Sie hilft uns, dass wir uns auf unsere Gefühle und unser **Gewahrsein** einstimmen können.

Der Ausdruck **"weibliche Energie"** basiert auf die besonderen Fähigkeiten des rechten Gehirns: visuelles Denken, Emotionen, Kreativität, ganzheitliche Erfahrungen, Körpersprache, Synthese, analoges Denken.

Wenn wir als Baby auf die Welt kommen, ist die Funktion beider Gehirnhälften im vollkommenen Gleichgewicht. Wir nehmen die innere und äußere Welt als real wahr. Alles was wir spüren, hören, beobachten, ... erleben wir als GANZHEIT der Erfahrung und als WAHRHEIT. Sobald wir zu (be)greifen beginnen, benutzen wir vorwiegend die rechte Gehirnhälfte. Wir entwickeln zuerst unsere kreativen Fähigkeit und lassen unserer Fantasie freien Lauf.

Mit dem Schuleintritt geben wir der linken Gehirnhälfte mehr Vorrang, da durch

das Lernen von Schreiben und Rechnen die Entwicklung der linken Gehirnfunktionen gefördert wird. Die ganze Erziehung während der Schulzeit fördert in erster Linie die Entwicklung der linken Gehirnhälfte. - Mit Ausnahme spezieller Schulprojekte, die den Fokus auf die Förderung der Kreativität legen, wie z. B. der Waldorfschulen.

Die Funktion des rechten Gehirns definiert sich selbst in Übereinstimmung mit der Bedeutung der "weiblichen Energie":

KREATIVITÄT:

Der Energie der Kreativität liegt ein bedeutendes Gefühl zu grunde - und zwar die "Unzufriedenheit". Wenn wir immer mit dem, was wir sind oder was wir haben, "zufrieden" wären, dann hätten wir nie das Bedürfnis, produktiv zu werden, um Neues anzufangen, besser zu machen

oder "mehr" zu wollen.

Mit Hilfe der Kreativität können wir bestehende Teile neu ordnen und erfreuen uns an Veränderungen. All das bedeutet für uns **Freude und Spaß!**

UNENDLICHKEIT:

Endlichkeit hat hier keinen Platz. Wer den Fokus auf Veränderungen legt, darf sich keine Grenzen setzen. Es gibt weder Anfang, noch Ende. Wir konzentrieren uns auf den Fortschritt und das Werden. Alles ist möglich und erreichbar. Mit dieser Qualität ist es auch nicht notwendig, irgendwen oder etwas zu bewerten.

POWER:

Stärke, Kraft und Anstrengung sind hier bedeutungslos. Power ist einfach präsent. Sie baut uns auf und schenkt uns grenzenlose Energie.

Frauen wurde von Männern beigebracht, dass sie das "schwache Geschlecht" seien, weshalb viele Frauen von sich nicht erwarten, stark zu sein. Deswegen: Wenn wir nicht überlegen, uns keine Grenzen setzen und damit die Energie der rechten Gehirnhälfte arbeiten lassen, steht uns allen, auch den Frauen, grenzenlose Kraft zur Verfügung und wir leisten das Notwendige OHNE Anstrengung.

Wir alle kennen die Geschichten, wo es meistens Frauen waren, die einen Wagen, ja sogar einen LKW! in die Höhe hoben, um einen Verletzten zu retten. Keine dieser Frauen hatte sich aus dieser Power-Aktion eine Verletzung zugezogen. POWER definiert sich nicht durch Stärke, Anstrengung oder Kraft. POWER existiert einfach.

INSPIRATION:

Unter Inspiration (lateinisch: inspiratio = Einhauchung, Einhauchen von spiritus „Leben, Seele, Geist“) versteht man all-gemeinsprachlich einen schöpferischen "Einfall" bzw. Gedanken; eine plötzliche Erkenntnis; eine erhellende Idee, die jemanden, besonders bei einer geistigen Tätigkeit, weiterführt; Erleuchtung; Eingebung. (Quelle: DUDEN)

Auch für Inspiration gibt es keine Grenzen. - Alles ist möglich! Wir fragen uns: "Was wäre, wenn ..." und lassen uns inspirieren. Ihr Ausdruck zeigt sich dann in Bildern, Farbe, Bewegung, und Musik. Für die Umsetzung einer neuen Idee, die uns "eingefallen" ist, benötigen wir POWER, die uns weiterbringt. Und wir haben Spaß daran!

GEWAHRSEIN:

Wir sind selbst erstaunt, wie **viel** wir in unserem Leben bemerken (wahrnehmen) können, wenn wir uns wirklich gewahr sind. Dazu bedarf es, alle Sinne einzusetzen: Erst wenn wir unsere Umgebung und uns selbst auch mit visueller Wachheit betrachten, nützen wir die Energie des Gewahrseins.

So werden wir uns z. B. erst bewusst, wie viel Vergnügen Essen bringen kann, wenn wir unsere Aufmerksamkeit dem Geschmack und der Beschaffenheit der Speisen schenken. Wir können beim Essen nicht gewahr sein, wenn wir gleichzeitig am Tisch Familienprobleme diskutieren oder den Fernseher laufen haben.

Unsere Sinne sind jedoch nicht nur zum Vergnügen, sondern auch zum Überleben da. So zeigt zum Beispiel ein Gasgeruch, dass eine Gasleitung defekt ist.

Gewahrsein bringt uns in die Wirklichkeit, alles ist änderbar und verbesserbar.

Zusammenfassung der Qualitäten der "weiblichen Energie":

- SPASS haben; eine gute Zeit in der GEGENWART haben.
- NEUORDNUNG bestehender Teile, um etwas gänzlich "Neues zu formen"
- Es gibt keinen Anfang und kein Ende
- NICHTS HAT GRENZEN, alles dehnt sich aus
- keine Werturteile
- Kraft und Anstrengung spielen keine Rolle
- POWER ist einfach da und ist unbegrenzt
- „WAS WÄRE WENN ...“ bietet Alternativen anstelle des einschränkenden Glaubenssystems der linken Gehirnhälfte. (Brainstorming)
- SPRACHE = Farbe, Bewegung, Musik und Vertrautsein mit Vorstellungen.
- Sind wir GEWAHR, kann sich alles verändern, verbessern – wachsen

Daniel Whiteside, einer der drei Gründungsmitglieder der kinesiologischen Methode "Three in One Concepts", spricht aus ganzem Herzen in seinem Ausbildungsprogramm "Adulthood, Maturity and Love" (2001 California 91506-1704, S. 50 ff) zu den Frauen:

"Oh ihr blöden, verstummten (sprachlosen) Frauen! Wann werdet ihr endlich anfangen zu "begreifen", dass es eure Aufgabe ist, die Welt von Krieg und Unterdrückung zu befreien, einfach indem ihr NEIN sagt zu dem, was wir (noch blöden) Männer Generation für Generation mit Absicht erschaffen haben? Warum lasst ihr mit eurem Schweigen die Dummheit der Generationen fortbestehen, welche das GEWAHRSEIN verdreht hat, seit ihr den Männern gestattet habt, euch zu unterwerfen?"

Ihr seid diejenigen, die uns das Leben geben. Ihr seid diejenigen, welche die Last mit uns haben, mit Männern wie Frauen gleichermaßen. IHR habt die Gelegenheit, ihr habt die *Gehirne*, ihr habt das GEWAHRSEIN, uns über die Begrenzungen des Lebens, so wie wir glauben, dass es ist, hinaus zu bringen. Natürlich übernehmt ihr die VERANTWORTUNG für das Versagen jeder Beziehung. Ihr solltet es! Es IST eure Verantwortung.

Warum? Weil ihr DENKT. Wir Männer denken nicht. Ihr habt einen leichteren Zugang zu unbegrenztem GEWAHRSEIN durch die Eigenschaften eures Körper-typs. Wir Männer reagieren lediglich und versuchen, die Situation oder Beziehung zu KONTROLLIEREN. Warum verleugnet ihr eure POWER? Warum lasst ihr wieder und wieder und WIEDER zu, dass wir euch versklaven, euch benutzen, missbrauchen und verwirren? Sicherlich hat die Unter-

werfung nicht zum Reichtum eures Lebens beigetragen, sicherlich tut es nichts dafür, euer Leben lebenswerter zu machen.

Seid ihr so gefühllos, so unsensibel (nach all den Jahren der Unterdrückung mit eurer Zustimmung), um positiv zu handeln und das Falsche in dieser Welt richtig zu machen? Oder seid ihr einfach nur zufrieden mit dem Wenigen, was wir euch gelassen haben?

Seid ihr es nicht leid? Wann werdet ihr euer Geburtsrecht als Frauen verwirklichen und eure POWER verwenden, um uns abzusetzen? Alles, was ihr zu tun habt, ist eure WAHL, auf einer sexuellen Ebene "NEIN" zu uns zu sagen. ...

... Wir Männer sind nicht eure Kinder (obwohl ihr uns als solche betrachtet und beschimpft) - wir sind eure Partner, nicht eure Herren! Als Partner können wir unsere gemeinsamen Wünschen auf diesem Planeten erfüllen. ... Wir Männer warten seit Ewigkeit darauf, dass ihr eure eigene "männliche" Energie zurück fordert und "NEIN" sagt zu Tod, Zerstörung und all den anderen *männlichen* Geisteskrankheiten. Wenn ihr es nur tun würdet, könnten wir "JA" zu unserer eigenen "weiblichen" Energie sagen und mit diesem inneren Gleichgewicht könnten ALLE von uns ENDLICH DAMIT WEITERMACHEN, ZU LEBEN. ...

Es liegt an euch. Auch werdet ihr uns niemals schlagen, indem ihr so werdet wie wir. Nein, ihr könnt uns nicht in unserem eigenen Spiegel schlagen. Spielt nach unseren Regeln und ihr werdet immer verlieren. Dennoch ist es das, was die Frauenbewegung versucht hat, zu tun - bis zu ihrer schlussendlichen Zerstörung.

Keine Frau hat jemals ihre wahre Individualität verwirklicht, indem sie vorgab, ein "Mann" zu sein. (Und kein Mann verwirklichte jemals seine wahre Individualität, indem er vorgab, nach dem Muster "weiblicher" Energie zu funktionieren. All diese Versuche endeten in der Zerstörung des eigenen menschlichen Potenzials!)"

Quellen: Catching Up; Adolescence Maturity and "Love" - Daniel Whiteside



Ulrike Icha

Kinesiologin:

Three in One Concepts

Dunkelfeldmikroskopie

Flurschützstr. 36/12/46

1120 Wien

Tel.: 0680 218 52 15

ulrike.icha@utanet.at

www.easy.or.at

10 POWER- REGELN

für starke Frauen

Text: Prof. Dr. Rotraud A. Perner

Lassen sich Wärme, Spaß, Lebensfreude, Erotik und Karriere miteinander vereinbaren? Träumen Sie nicht nur davon, sondern werden Sie aktiv! Erlauben Sie sich ab sofort, alte Wege von Selbstblockaden, negativem Denken und Opferhaltung zu verlassen. Viele Frauen haben bereits zum Höhenflug angesetzt. Lassen Sie sich von ihrer Power und Begeisterung anstecken!



Wie fühlen Sie sich beim Lesen dieser Worte? Noch vor kurzem stockte mir beim Gedanken an diese Art des Fliegens vor lauter Furcht der Atem. Inzwischen bin ich zwar noch nicht ganz oben am Firmament, aber die halbe Höhe habe ich schon. Und ich freue mich über jede "Schwester" die knieschlotternd entschlossen abhebt.

Ich war sehr lange Zeit "ein braves Mädchen, das zwar in den Himmel kommt, aber nicht überallhin": nett, keinen Ärger machend, schweigen jedem Konflikt aus dem Weg zu gehen, immer lächelnd, duldend, innerlich leidend. Die Gründe dafür liegen wohl in der Erziehung oder unverarbeiteten traumatischen Erlebnissen. Dreißig Jahre feministisches Gedankengut konnten das kleine Mädchen tief in unserem Inneren nicht verdrängen, das süß und unbedrohlich sein Dasein fristet. In meinem Fall wollte die Kleine keine wirkliche Verantwortung tragen, sie wünschte sich eine beschützende Papifigur, und tat alles, um geliebt zu werden. Immer, ewig und ausnahmslos. Das sind keine guten Voraussetzungen für ein selbstbestimmtes Leben. Die Psychologin und Coach Mag. Yvonne Brandstetter-Halberstadt: "Noch immer finden viele Männer an Kindfrauen großen Gefallen, was bei diesen ein herzig-schutzbedürftiges Verhalten bestärkt. Selbständige Frauen werden häufig als Emanzen bezeichnet und als unweiblich abgewertet. Aber Weiblichkeit bedeutet nicht automatisch Hilflosigkeit und nicht jede starke Frau ist "unweiblich". Die meisten Mädchen sind zur Bescheidenheit erzogen worden. Das ist so ziemlich die schlechteste Eigenschaft, die man uns auf den Lebensweg mitgeben konnte. Die Trainerin Sonja Buholzer-Meier schreibt in ihrem Buch "Frauenzeit": "Es ist furchtbar, wie Frauen am ewig gleichen Umstand scheitern - an mangelndem Selbstbewusstsein. Es tut weh, zu sehen, wie viele wunderbare Rosen nur an ihre Dornen denken, und die vorhandene Schönheit zu gering bewerten. Die Zaubergabe Selbstbewusstsein erhalten wir nicht durch äußere Einflüsse oder andere Menschen. Wahres Selbstvertrauen finden wir nur in uns selbst. Alles andere macht abhängig und schwach".

Ich war schon Mitte dreißig, als ich dem kleinen Mädchen in mir eine starke Frau an die Seite stellte. Diese behandelte das Baby zwar warmherzig, überließ ihm aber nicht mehr die alleinige Herrschaft.

Was ist eine starke Frau?

Die Psychotherapeutin/Coach Prof. Dr. Rotraud A. Perner: *"Sie ist sich ihrer Kraft bewusst, auch wenn diese erst wiederentdeckt werden muss. Sie kann selbst stehen, gehen und bei Bedarf auch andere halten, ohne dabei Schaden zu nehmen. Ihre Ängste verdrängt sie nicht und erlaubt sich auch, schwach zu sein. Und sie gibt keinem anderen Macht!" Eine starke Frau wartet nicht auf bessere Zeiten, Zufälle oder den Märchenprinzen. Sie hat erkannt, dass sie für alles verantwortlich ist, was sie tut oder unterlässt. Das Drehbuch ihres Lebens schreibt sie selbst und führt kreativ Regie. Wenn es sein muss frech, frei, anders! Die starke Frau steht nach Niederlagen auf, schüttelt stolz den Staub vom Kleid und belohnt sich für ihren Mut. Sie ist bereit das Leben nicht nur zu träumen, sondern - endlich - ihren Traum zu leben. Dafür benötigt sie folgendes Powerpaket: Selbstliebe, Beschäftigung mit der "inneren" Welt, Warmherzigkeit, unterstützende Menschen, eine vielleicht mühsam antrainierte Durchsetzungskraft, und trotz aller Ängste unbändige Abenteuerlust auf ein spannendes Leben. Sie konzentriert sich nicht auf Schwächen, sondern nur auf ihre Stärken. Sonja Buholzer-Meier: "Wenn wir an unseren Schwächen arbeiten, werden wir im besten Fall durchschnittlich. Setzen wir aber alle Kraft darauf, die Stärken auszubauen, werden wir unschlagbar."*

Beginnen Sie noch heute damit, das Leben nach eigenen Regeln zu gestalten. Auch wenn das für Sie ungewohnt ist: Sie setzen sich in die allererste Reihe und überlassen diesen wichtigen Platz nicht anderen. Die folgenden Powerregeln helfen, Ihren ganz persönlichen Weg zu finden.

POWERREGEL 1: LIEBE DICH SELBST

Die **Liebe zu uns selbst** ist das tragfähige Fundament, auf das wir unser Leben bauen sollten. Achten Sie also darauf, dass es nicht aus instabilem Sand besteht. Eine Frau, die sich selbst liebt, weiß, verdrängt Gefühle nicht, weil ihr bewusst ist, dass das auf Dauer die Gesundheit angreift. Selbstschädigende Gedanken verbannt sie aus ihrem Kopf und ist fähig, gesunde Grenzen zu ziehen. Sie führt keine Angriffskriege, ist aber im Stande, **Verteidigungskriege** zum Schutz ihres Territoriums auszufechten, unter dem Motto: **"Ich gehe zwar nicht über Leichen, aber durchaus über Leichtverletzte"**. Eine Frau, die sich achtet, schleppt Probleme nicht jahrelang mit, sondern bemüht sich um baldige sinnvolle Lösungen. Selbstbewusst zeigt sie ihre Fähigkeiten und verlässt sich immer auf ihre weibliche Qualität, auf die "Intuition". So gut es möglich ist, pflegt sie Seele und Körper.

Sich zu lieben hat absolut nichts mit übertriebenem Egoismus zu tun, sondern ist ein Akt der **Selbstfürsorge**. Wenn Sie nicht auf sich schauen, wird es keiner tun.

POWERREGEL 2: SPRACHE IST MACHT

Verwenden Sie in Gesprächen Redewendungen wie: "Ich hätte, könnte, sollte, müsste", "Eigentlich...", "Vielleicht...", "Dürfte ich noch etwas sagen?", ... Spielen Sie beim Sprechen mit Dingen oder wickeln Sie Ihre Beine um Stühle? Das alles macht Sie zu einer unterlegenen Gesprächspartnerin und zeugt von wenig Selbstwert. Mein Tipp: Tun Sie zumindest so "als ob". **Sprechen Sie klar und deutlich**, drehen Sie dabei nicht an Ihren Haaren und lassen Sie die **Füße auf dem Boden**. Halten Sie **Blickkontakt** und vermeiden Sie alle oben genannten "Verliererfloskeln". Freuen Sie sich über jedes Kompliment, das Sie erhalten und nehmen Sie es mit einem freundlichen "Danke" zur Kenntnis.

Erlauben Sie sich **"NEIN" zu sagen**, ohne sich dafür zu rechtfertigen, auch wenn Sie möglicherweise anfangs ein schlechtes Gewissen verspüren. Werden Sie sich der Macht der Sprache bewusst. Ab jetzt ist Ende mit leisem Sprechen und unterbrochen werden. Auch Sie haben das Recht, in der Öffentlichkeit Ihre Meinung kund zu tun und gehört zu werden.

POWERREGEL 3: DER RICHTIGER UMGANG MIT FALSCHEN MÄNNERN

Bevor Sie sich einen Partner in Ihr Leben holen, überlegen Sie gut, ob er für Sie der "richtige" ist. Viele Frauen haben Angst vor dem Alleinsein und gehen grausige Beziehungen ein. Ein Partner der ständig Energie raubt, indem er Auseinandersetzung über Gefühle verweigert, entmutigend wirkt, oder zu echter Kommunikation unfähig scheint, ist kein guter Kamerad. Wenn eine Veränderung unmöglich ist, sollten Sie das weise Sprichwort ins Auge fassen: **"Ein großer Teil Weisheit liegt darin, zu wissen, w a s man beenden muss, w a n n und w i e."**

Finden Sie einen Mann, der Ihr Leben bereichert und dem es nicht nur um Bestätigung seiner Männlichkeit geht, sondern um Entwicklung der Persönlichkeit, echte Nähe, Leidenschaft und Vermehrung der Freude. Seien Sie auch bereit, Phasen des Alleinlebens zu akzeptieren und durchaus zu genießen. Das Leben ist zu kurz um faule Kompromisse einzugehen. Für Anfällige: **Verzichten Sie darauf, sich "selbst zu vertochtern" (Zitat Prof. Dr. R. A. Perner). Bleiben Sie die Tochter Ihres Papis und werden Sie die Partnerin eines Mannes.**

POWERREGEL 4: WER DU BIST ZEIGT DEIN BEGLEITER

Wählen Sie Freunde und Bekannte sorgfältig aus. Kleine Checkliste:

- Behandelt mich diese Person respektvoll und fürsorglich?
- Ist Verständnis da, wenn ich Probleme habe?
- Kann ich mich auf diesen Menschen in jeder Lebenslage verlassen?
- Fühle ich mich in seiner Nähe wohl und entspannt?
- Ist diese Person eine Bereicherung für mein Leben?

Jede starke Frau legt großen Wert auf unterstützende Beziehungen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass der Wert einer wirklich guten Freundin (oder mehrerer) gar nicht hoch genug eingeschätzt werden kann

POWERREGEL 5: GELD BEWEGT (AUCH !) DIE WELT

Das Verhältnis vieler Frauen zu Geld ist gelinde gesagt ein wenig "gestört". Entweder sie haben Angst, für Ihren Arbeitsaufwand eine gewisse Summe zu verlangen, werfen es unnötig zum Fenster hinaus oder geizen damit. Manche verlassen sich auf den Partner, wenn es sich um finanzielle Angelegenheit handelt und/oder betrachten es als etwas "Schmutziges". Ursula Nuber in ihrem Buch "Zehn Gebote für anspruchsvolle Frauen": "Uns fehlt ganz offensichtlich das sogenannte "Geld-Gen", das den selbstbewussten Umgang mit Finanzen selbstverständlich macht. Geld ist Macht und damit haben viele Frauen Probleme".

Wir Frauen müssen umdenken: Macht ist keine ekelhafte Krankheit, sondern die Möglichkeit, aktiv in ein Geschehen einzugreifen. Bedenken Sie, nur wenn Sie Macht in Form von Geld haben, können Sie:

- Dienstleistungen (Putzen, Gartenarbeit, Kinderbetreuung...) kaufen, um für sich Zeit zu haben
- Mehr für die Gesundheit tun
- Annehmlichkeiten um eigenen Wohl wie z. B. Massagen und andere wohltuende "Luxusgüter" in Anspruch nehmen
- Sich aus unbefriedigenden, belastenden Beziehungen leichter lösen
- Einen krank machenden Arbeitsplatz aufgeben
- Solide Altersvorsorge betreiben
- Ihre Zukunft selbst gestalten
- Ihre Unabhängigkeit genießen

Entsorgen Sie also einschränkende Glaubenssätze und bauen Sie eine vernünftige Beziehung zu Geld auf.

POWERREGEL 6: WAS DICH UMWIRFT MACHT DICH STÄRKER

Mit der Zahl der Misserfolge steigen auch die Erfolgserlebnisse, und zwar dann, wenn Sie nach einem angemessenen Aufenthalt auf dem Boden wieder aufstehen und weitermachen. Wer eine Krise so bewältigt, wird sich weiter entwickeln und gestärkt daraus hervorgehen. Selbstmitleid ist nur angemessen, wenn es nicht länger als eine halbe Stunde in Anspruch nimmt. Übrigens: Niemand ertrinkt, weil er ins Wasser gefallen ist, sondern nur, wenn er drinnen bleibt.

Sonja Buholzer-Meier: *"Jeder Idiot kann Erfolg haben. Aber Misserfolge erfolgreich zu handhaben - das erfordert wahre Größe und Brillanz."* Als starke Frau wissen Sie, dass wir Probleme nicht aus der Welt schaffen können - ABER! - Wir können lernen, damit bestmöglich und stressfrei umzugehen. Oft müssen mehrere Anlaufversuche unternommen werden, ehe sich Erfolg einstellt. Aber überlegen Sie schon jetzt: *"Wie und mit wem werde ich feiern, wenn ich aus dem Wasser herausgetaumelt bin?"*

POWERREGEL 7: SPIEGLEIN, SPIEGLEIN AN DER WAND

Eine starke Frau ist nicht zwanghaft abhängig von Schminke, top aktueller Kleidung, gestylter Frisur oder dem Kiloanzeiger der Waage, aber sie legt Wert darauf, das Beste aus sich zu machen. Um erfolgreich zu sein, müssen Sie nicht Claudia Schiffer heißen. Bleiben Sie sich und Ihrem Stil treu und betonen Sie Ihre Vorzüge. Es ist ein Irrtum, dass Kosmetika und Farbtupfer in der Kleidung nur für "Tussis" erfunden wurden. Natürlich ist auch die übertriebene Beschäftigung mit dem Äußeren ein Zeichen von Selbstwertproblemen. Es gibt Frauen, die dermaßen in der "Schönheitsfalle" stecken, dass es ihnen nicht möglich ist, ungeschminkt dem Postboten die Tür zu öffnen. Selbstterror üben viele wegen ihrer Figur aus. Lassen Sie sich von Ihrem Körperumfang nicht in Ihrer Freiheit einschränken. Nehmen Sie ab, zu, oder söhnen Sie sich mit Ihren Kilos aus.

POWERREGEL 8: ICH BIN K (E I N E) POWERFRAU

Wollen Sie die perfekte Geliebte, Ehefrau, Mutter, Hausfrau, Freundin, Schwiegertochter und Karrierefrau sein? Willkommen im Wahnsinn. Zwischen allen diesen Rollen bleiben wir selbst irgendwo auf der Strecke. Machen Sie sich von der Klischeevorstellung frei, wie eine Superfrau zu sein hat und definieren Sie Erfolg für sich einfach neu. Eine wirkliche Powerfrau erkennt ihre Grenzen und sagt: "Ich erlaube mir Fehler. Ich bin nicht alles zur gleichen Zeit." Ihr Tagesablauf ist nicht bestimmt von wilden Putzorgien, humorlosem Karrierejagen oder von Tätigkeiten einer Übermutter.

Setzen Sie Prioritäten! Gestehen Sie sich ein, für welchem Lebensbereich Ihr Herz am stärksten schlägt. Bearbeiten Sie perfektionistische Tendenzen ab und stehen Sie dazu, n i c h t alles unter Kontrolle zu haben. Wir müssen nicht gleichzeitig im Berufsleben Karriere machen, Mutter sein und die Hausarbeit lieben. Wo liegen Ihre Schwerpunkte?

POWERREGEL 9: QUELLEN DER KRAFT

Wissen Sie, wie Sie sich verbrauchte Energie wieder zurück holen können? Jeder Mensch kann nur geben, was er hat. Deshalb weiß eine starke Frau, wie sie ihre Batterie wieder aufladen kann. Gönnen Sie sich erholsame Pausen, sorgen Sie für genug Bewegung und erlernen Sie Entspannungstechniken, die Sie täglich (!) praktizieren. Meditation oder Autogenes Training helfen Ihnen, dass sich zu erholen. Ein Platz zum Entspannen, befriedigendes Hobby, erfreulicher (!) Sex und viel Lachen können wahre Oasen der Lebensfreude sein.

POWERREGEL 10: SPIRITUALITÄT

Haben Sie sich schon einmal diese Fragen gestellt? - Wo komme ich her, wo gehe ich hin? Was ist der Sinn meines Lebens? Gibt es Gott oder eine Kraft, die uns führt und was bedeutet das für mein Leben? Prof. Dr. R. A. Perner: *"Spiritualität bedeutet, sich als Teil eines großen Ganzen zu begreifen und zu wissen, dass ein größerer Geist durch uns wirkt."*

Es ist nicht meine Absicht, Menschen zu missionieren oder eine bestimmte Religionsgemeinschaft zu vertreten. Aber ich möchte Ihnen einige alte Weisheiten zur Kenntnis bringen, die für mein Leben funktionieren und mich durch schwere Zeiten geführt haben:

- Alles, was wir erleben hat Sinn, auch wenn ich das im Moment nicht erkennen kann. Ich vertraue also darauf, dass sich alles letztendlich für mich zum Besten entwickelt.
- Probleme (auch Krankheiten!) sind Hinweise, dass wir bestimmte Aufgaben zu lösen haben. Es gibt demnach keinen Zufall, sondern nur Lebenssituationen, in denen es für uns das Meiste zu lernen gibt.
- Gott ist höhere Energie, die ausschließlich Liebe ist. Einen strafenden Gott gibt es nicht. Jeder kann ihn (oder sie) um Hilfe und innere Führung bitten.
- Wir bestehen aus Seele und Körper. Während die Seele unser wahres Wesen ist und vom Anbeginn der Zeiten bis in alle Ewigkeit existiert, ist der Körper eine zeitlich begrenzte Hülle. Mit dem Tod sind wir nicht "ausgelöscht". Er ist das Ende dieses Lebens, aber nicht das Ende unserer Existenz.

Für die Lebensqualität macht es einen großen Unterschied, ob ich die Zusammenhänge meines Daseins so betrachte, oder nur alles als Folge von Zufällen sehe. Was auch immer Sie glauben, sollte Ihnen Kraft geben und nicht nehmen. Krafträuber sind Überzeugungen wie "Gott straft mich", "Es hat doch alles keinen Sinn", oder "Es muss gelitten werden".

Eine starke Frau schreibt ihre Lebensgeschichte selbst. Wenn Sie dabei Schwierigkeiten haben, holen Sie sich Unterstützung von Therapeuten oder Coaches. Denken Sie daran: Wenn Sie nicht über Ihr Leben bestimmen, wird sich mit Garantie ein anderer finden, der es tut.

SPRÜCHE FÜR STARKE FRAUEN

Geh deinen Weg. Konsequenz aber niemals lautlos. (S. Buholzer)

✱

Ich habe alles. Männer haben deshalb eine einzige Aufgabe:

Mich glücklich zu machen (J. Berlout)

✱

Wenn man sieht, wen manche Frauen heiraten, weiß man, wie sehr sie es hassen müssen, ihren Lebensunterhalt selbst zu verdienen

(Helen Rowland)

✱

Tu Gutes und sprich darüber (S. Buchholz)

✱

Sie sehen Dinge und fragen: "Warum?" Ich aber träume von Dingen, die es noch nie gegeben hat und frage: "Warum nicht??" (G. B. Shaw)

✱

Wenn dir das Leben Zitronen gibt, mach Limonade daraus (Unbekannt)

✱

"Geld verdirbt den Charakter" bedeutet nicht, dass alle die kein Geld haben einen guten Charakter haben. (M. Grieshammer)

✱

Grabinschrift: "Hier ruht Eine, die morgen glücklich sein wollte"



Prof. Dr. Rotraud A. Perner

Psychoanalytikerin, Juristin, evang. Theologin, Supervisorin, Strategischer Coach, Leiterin des Instituts für Stressprophylaxe & Salutogenese (www.salutogenese.or.at)

office@perner.info
www.perner.info



Buchtipp:

**Königin!
Über weibliche Kraft**

Autorin:
Prof. Dr. Rotraud A. Perner

ISBN:
978-3466308569

Verlag:
Kösel-Verlag

MATRILINEARE GESELLSCHAFT

Die klügste und fähigste Frau bestimmt

Text: Thomas Wagner

Die Verhältnisse zwischen Frauen und Männern in der Mosuo-Gemeinschaft in Südchina faszinieren BesucherInnen seit Generationen. Der kommunistischen Führung waren sie anfangs ein Dorn im Auge.

Liebesbeziehungen zerbrechen oft an der romantischen Vorstellung, dass es möglich sei, leidenschaftliche Gefühle und Geborgenheit bis ans Ende des Lebens zusammen mit nur einem einzigen Partner erleben zu können. Das meint jedenfalls der populäre deutsche Schriftsteller und Philosoph Richard David Precht. Die von der Mehrheit der Menschen in den westlichen Industrienationen angestrebte monogame Ehe auf der Grundlage romantischer Liebe glücke jedenfalls nur selten. Nicht zuletzt deshalb bezeichnet Precht die Liebe in seinem jüngsten Bestseller als ein unordentliches Gefühl.

Die 22-jährige Journalistikstudentin Rugeshi Ana sieht das ganz ähnlich. Sie kann überhaupt nicht verstehen, dass die meisten ihrer Kommilitoninnen an der Central University for Nationalities in Peking zwar unabhängig sein wollen, aber trotzdem eine Ehe anstreben. «Alle wollen heiraten», teilt sie dem Reiseautor Ricardo Coler verständnislos mit: «Liebe und Lebensgemeinschaft, das geht für mich nicht zusammen.»



Foto: aus dem Film
"The Mosuo-Sisters"
- Mario Poras

Der 1958 in Buenos Aires geborene argentinische Arzt und Journalist Coler traf die junge Frau, als er auf der Suche nach dem «letzten wirklichen Matriarchat» für drei Monate ins südwestliche China reiste. Seine Gesprächspartnerin beschreibt er als eine selbstbewusste moderne Frau, die vom Land in die Großstadt aufbrach, um zu studieren, und dabei das moderne Leben kennenlernte. Ihre Ansichten zu Ehe und Familie entwickelte sie aber nicht erst in der freizügigen Luft der Metropole. Die stammen aus dem abgeschiedenen Bergdorf, in dem sie aufgewachsen ist. «Die beste Art, eine Familie zu haben, ist gerade, nicht zu heiraten», hat sie dort gelernt.



Foto: © http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mosuo_woman_near_Lugu_Lake.jpg

Freie Liebe

Rugeshi Anas Heimat ist das im Grenzgebiet der Provinzen Yunnan und Sichuan gelegene Hochtal von Yongning. Sie gehört zur ungefähr 35000 Menschen zählenden Gemeinschaft der Mosuo, die überwiegend in mehreren Dörfern rund um den Lugu-See leben und dort vor allem Landwirtschaft betreiben: Acker- und Gartenbau, Fischerei und Viehzucht. Von den chinesischen Behörden werden sie nicht als eigenständige Minderheit geführt, sondern der viel größeren Ethnie der Naxi zugerechnet.

Während die Naxi ihre Zugehörigkeit zu einer Verwandtschaftsgruppe über die Reihe der männlichen Vorfahren bestimmen – die Verwandtschaftsforschung spricht in diesem Fall von Patrilinearität –, leiten die Mosuo ihre Herkunft von der Mutterlinie her. Zur Familie gehören nur direkte Blutsverwandte. Der Haushalt wird von einem weiblichen Oberhaupt geleitet, das Besitz und Geld verwaltet und gemeinsam mit dem Familienrat alle wichtigen Entscheidungen trifft. «Es ist nicht so, dass die älteste Frau automatisch das Familienoberhaupt ist, sondern es ist die klügste und fähigste Frau in der Familie», ließ sich eine Forscherinnengruppe um Heide Göttner-Abendroth, die das Gebiet fünfzehn Jahre vor Coler bereiste, von einer Mosuo-Frau erklären: «Wir halten nicht eine Wahl ab, sondern diese Frau ist von allen anerkannt. Es erweist sich einfach!»

Zum Haushalt gehören die Mutter dieser Frau, ihre Schwestern und Brüder, die Kinder der Schwestern und die Enkel. Ehemänner, Väter und Großväter gibt es in den Mosuo-Familien dagegen nicht. Die Männer leben im Haushalt ihrer Mutter und besuchen ihre Geliebten in der Regel nur während der Nacht. Dabei bestimmen die Frauen, mit wem sie jeweils die Nacht verbringen.

Bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts hinein hat es neben dieser lockeren Beziehungsbeziehung eine arrangierte Wechselheirat zwischen je zwei Sippenhäusern gegeben, sagt der chinesische Ethnologe Wang Shu Wu vom Institut für Nationale Minderheiten Yunnan. Nachdem sich diese Form der politischen Allianzbildung im Rahmen des chinesischen Zentralstaates zunehmend erübrigte, blieb das «Azhu» genannte System freier Liebesbeziehungen übrig.

Es gibt kein Wort für «Vater»

Wie undramatisch die Mosuo das Thema «Trennung» auffassen, zeigen Sprichwörter, die von der Ethnologin Susanne Knödel notiert worden sind. Im Falle einer Trennung sagen die Mosuo-Männer:

«Eine Tür schließt sich, zehn Türen öffnen sich.» Die Frauen dagegen: «Geht ein Mann, so kommt dafür ein anderer.»

Wer der Vater der während einer Besuchsbeziehung gezeugten Kinder ist, spielt in der Welt der Mosuo keine Rolle. Sie kennen kein eigenes Wort für «Vater» oder für die Brüder des Vaters. Das Zusammenleben von Liebespartnern im gleichen Haushalt kommt bei den Mosuo bis heute kaum vor – allenfalls in dem seltenen Fall, dass eine Familiengruppe in einer Generation keine weiblichen Nachkommen hat. Um ihren Fortbestand zu sichern, kann dann eine Frau von außen aufgenommen werden. Der Fall, dass ein nicht blutsverwandter Mann einzieht, tritt nur dann ein, wenn es weder Brüder noch Cousins gibt, die auf dem Hof die ganz schwere körperliche Arbeit machen können.

Dabei sind es die Frauen, die den Löwenanteil sowohl der landwirtschaftlichen als auch der häuslichen Arbeit tragen. Dafür genießen sie auch einen höheren Status als die Männer und nehmen in einem größeren Maß Führungsrollen in der Familiengruppe ein. Sie sitzen auf der linken Seite des Feuers, was als statushöher gilt. Im Unterschied zu den jungen Männern, die im Heu oder auswärts schlafen müssen, verfügen sie (und die alten Männer) über einen festen Wohnplatz im Haus.

Die Dominanz der Frauen findet ihren symbolischen Ausdruck in der traditionellen Sitzordnung in der Wohnung. Trotzdem sind die Mosuo-Gemeinschaften kein auf den Kopf gestelltes Patriarchat. Eher handelt es sich um eine geschlechtssegmentäre Gesellschaft, wie sie die Soziologin Frigga Haug im «Historisch-kritischen Wörterbuch des Feminismus» beschreibt. Die Frauen dominieren wichtige gesellschaftliche Bereiche, aber sie herrschen nicht. Denn im Rat des Haushalts gilt das Konsensprinzip: «Es soll so lange diskutiert werden, bis ein für alle akzeptabler Beschluss gefasst ist», berichtet die Ethnologin Susanne Knödel. Nimmt man hinzu, dass die materielle und emotionale Versorgung der Alten, der Kinder und der Behinderten durch den Zusammenhalt der Familiengruppe gesichert ist, könnte einem die Gesellschaft der Mosuo fast wie die Realisierung eines utopischen Ideals vorkommen.

Doch gibt es auch Hinweise, die das harmonische Bild stören. Knödel spricht davon, dass es bei den Mosuo Sprichwörter gibt, durch die Frauen abgewertet werden. In ihren Augen arbeiten die Frauen auch deutlich intensiver als die Männer. «Man hat das Gefühl, dass in diesem Dorf zwei Formen von Zeit existieren: die davonfliegende, stets knappe Zeit der Frauen und

die zähe, im Überfluss vorhandene Zeit der Männer», bestätigt Coler diesen Eindruck.

Kommunisten sind Traditionalisten

Unklar ist, welchem Druck Menschen ausgesetzt sind, die vom gängigen erotischen Rollenverständnis abweichen und beispielsweise homosexuelle Neigungen verspüren. Als die Forscherinnengruppe um Heide Göttner-Abendroth ihre Mosuo-Gastgeberinnen nach Beziehungen zwischen Frauen fragte, antworteten diese erst nach längerem Ratschlag: «Wir haben in unserer Gemeinschaft bislang noch nichts davon gehört, und wir wissen noch nicht mal, was das ist.»

Für die an patriarchalische Verhältnisse gewöhnten Funktionäre der Kommunistischen Partei waren die Liebessitten der Mosuo in den ersten Jahrzehnten der Volksrepublik freilich auch ohne offene gelebte Homosexualität ein großes Ärgernis. Nachdem Mao Zedong am 1. Oktober 1949 den Sieg der Revolution erklärt hatte, gerieten die Mosuo als matriarchalische Gesellschaft unter Druck. «Sie führten ein aktives Liebesleben, die viel gepriesene Institution der Ehe ignorierten sie. Und dass die Figur des Vaters keinerlei Bedeutung hatte, durchkreuzte die Pläne, Mao zum Vater und Oberhaupt aller Chinesen zu erheben», fasst Coler die wichtigsten Gründe zusammen.

Doch der Versuch, die Monogamie einzuführen, scheiterte. «Die wenigen Paare, die dem Aufruf folgten, hatten große Schwierigkeiten im täglichen Zusammenleben», so Coler. «Wer in das Haus der Familie seines Partners zog, wurde dort als Eindringling betrachtet.» Während der Kulturrevolution verstärkte sich der Druck noch einmal. Doch nach 1976 änderte die Regierung ihren Kurs: Sie vertritt seither eine behutsamere Minderheitenpolitik. Vor allem begann sie, den Wert der Mosuo-Kultur nicht zuletzt als Zielgebiet für den inländischen Tourismus zu schätzen. Während die Matriarchatsforscherin Heide Göttner-Abendroth meint, dass hierdurch eine Aushöhlung der Mosuo-Kultur drohe, gibt es auch gegenläufige Anzeichen. Denn die Frauen sind es, die vor Ort das Touristengewerbe organisieren und als Reiseführerinnen stolz und würdevoll ihre traditionelle Tracht zur Schau stellen.

Dieser Text ist erschienen in der WOZ – Die Wochenzeitung, Zürich, Nr. 39/2009 am 24. September 2009.



Stricken
ist gesund für
Körper und Geist:

Die heilsame Kraft des Strickens

Text: Ulrike Icha
IMPULS-Redaktion

Was haben amerikanische Stars wie Sarah Jessica Parker, Julia Roberts, Geri Halliwell, Madonna, Catherine Zeta-Jones und meine Oma aus Niederösterreich gemeinsam? Sie alle "hängen an der Sticknadel". Was früher vor allem unter Öko-Freaks und Großmüttern beliebt war, ist heute hoch modern. "Stricken senkt den Blutdruck, baut Stress ab, stärkt Selbstvertrauen, Kreativität und logisches Denken", sagen Wissenschaftler. "Stricken fördert die Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften und damit die Lernfähigkeit", erklären Kinesiologen.

Strick' dich schlau!

Bekanntlich gliedert sich das Großhirn in zwei Hemisphären, die durch den sogenannten »Balken« (corpus callosum) miteinander verbunden sind. Wir wissen, dass sich die Nervenbahnen lateral überkreuzen und somit die rechte Körperhälfte des Menschen von der linken Gehirnhälfte mit Nervenimpulsen versorgt wird sowie die linke Körperhälfte von der rechten Hemisphäre.

Die **linke Hemisphäre** könnte man die »analytische Hemisphäre« nennen: Sie ist zuständig für Logik, Struktur, Lesen, Zählen und Rechnen. Weiters ist das Zeitempfinden in der linken Hemisphäre zu Hause. Alle hierzu polaren Fähigkeiten finden wir in der **rechten Hemisphäre**: Statt Analyse finden wir hier die Fähigkeit zum logischen Denken und der Erfassung komplexer Zusammenhänge. Sie ermöglicht uns die bildliche Vorstellungskraft und die Wahrnehmung von Musik. Sie unterliegt nicht dem Zeitverständnis.

Paul E. Dennison, Ph.D., ein Pionier auf dem Gebiet der Kinesiologie, hat das Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften und der jeweils gegenüberliegenden Körperseiten schon lange erkannt. Er hatte in den USA Untersuchungen zu den Ursachen

von Lernproblemen durchgeführt und konnte damit beweisen, dass ein stressfreies Lernen nur durch ein balanciertes Zusammenwirken beider Gehirnhälften möglich ist. Dazu entwickelten er und seine Frau, Gail E. Dennison, spezielle einfach durchzuführende Turnübungen, die sogenannten **Brain-Gym-Übungen** zur Harmonisierung der Gehirnhälften. Sie werden zur Lernunterstützung und zur Optimierung von kognitiven Fähigkeiten erfolgreich eingesetzt.

Dass beim Stricken durch die gleichzeitige Verwendung beider Hände nicht nur die Geschicklichkeit trainiert wird, sondern dadurch auch über beide Gehirnhälften die geistige Konzentration und damit kreatives und strukturelles Denken geschult werden, ist offensichtlich. Auch muss Masche für Masche von einer Nadel auf die andere gehoben werden. Bei dieser Tätigkeit wird nebenbei noch etwas trainiert: ein erhebliches Maß an Durchhaltevermögen.

"Die Hand als Organ der Gefühle und des Willens"

... schreibt der deutsche Biologe und Anthroposoph Ernst Michael Kranich in seinem Artikel *Über die Intelligenz der Hände*. "Das Erlernen einer Handgeschicklichkeit wie Stricken hat verschiedene Bedingun-

gen. Man muss durch den Tastsinn empfinden, dass man die Stricknadeln genügend im Griff hat. Vor allem benötigt man ein sensibles Bewusstsein der Hand- und Fingerbewegungen durch den Bewegungssinn. Hätte man in der Hand und in den Fingern keine Wahrnehmung von der momentanen Stellung und Bewegung, dann könnte man die Bewegung nicht bewusst lenken. Zunächst erfährt man, wie es man beim Stricken zu den neuen Maschen kommt. Wir haben eine Bewegungsvorstellung; jedoch bereitet uns anfangs die Ausführung Mühe, weil der Wille zunächst ungeschickt ist. Durch das Üben folgen die Bewegungen im Laufe der Zeit immer leichter den Bewegungsvorstellungen; der Wille macht einen Entwicklungsprozess durch. Denn, wenn wir endlich die Geschicklichkeit erworben haben, ist die Bewegungsgesetzmäßigkeit, die wir zunächst in der Vorstellung hatten, zu einer Eigenschaft des Willens geworden. Der Wille hat sich im Sinne dieser Gesetzmäßigkeit organisiert; diese ist ganz in die Willensregion übergegangen. ...¹⁾

Hirnforschung und Stricken: Positive Wirkung auf das Gehirn

Der Hirnforscher Yonas Geda befragte bei einer seiner Studien an der Mayo Clinic in

Rochester im US-Bundesstaat Minnesota, mehr als 400 Senioren zu ihren Freizeitbeschäftigungen. Das Ergebnis: Wer regelmäßig strickte, Bücher las oder Computer spielte, anstatt fernzusehen, hatte ein um 40 Prozent reduziertes Risiko für pathologische Gedächtnisverluste, eine Vorstufe der Alzheimer-Demenz. Der Effekt zeigte sich auch, wenn diesen Hobbys erst später im Leben nachgegangen wurde.²⁾

Auch *Bruce McEwen*, Neurologe an der Rockefeller University in New York, meint: "Handarbeit scheint wie viele andere Freizeitbeschäftigungen positive Wirkungen auf Gehirn und Körper zu haben".³⁾

Eine Wissenschaftlerin fordert mehr Handarbeitsunterricht in Schulen: "Für Heranwachsende ist der Handarbeitsunterricht ideal, um Lernpotenziale auszuschöpfen", meint *Prof. Dr. Iris Kolhoff-Kahl*, Erziehungswissenschaftlerin an der Universität Paderborn. Denn: "Häufigkeit, Relevanz und Ähnlichkeit einer Tätigkeit, wie es beim Handarbeiten der Fall ist, sind wichtig für die Vernetzung im Gehirn." Sie fordert daher, dass handwerkliches und kreatives Gestalten wieder mehr Aufmerksamkeit in der Schulbildung zukommen sollte.⁴⁾

Stricken: Das neue Yoga

"Wenn man eine Tätigkeit immer wieder ausübt, kommt man in einen Zustand vollkommener Entspannung wie bei Meditation oder Yoga", erklärt der Kardiologe *Herbert Benson*, Gründer des Benson Henry Institute for Mind Body Medicine in Harvard. "So senkt Handarbeit ebenso wie verschiedene erprobte Entspannungstechniken etwa die Pulsrate und den Blutdruck." erklärt er in seinem Buch "The Relaxation Response".

In einer Studie konnte er nachweisen, dass Stricken bei den Probanden den Herzschlag um elf Schläge pro Minute senkte. Im Gehirn werden zudem bei kreativer Arbeit die gleichen Areale, etwa im Hippocampus, aktiv wie beim Meditieren oder Betend, konnte *Herbert Benson* mittels Kernspintomografie nachgewiesen. Der Hippocampus ist unter anderem Ort unserer Erinnerungen.

"Genau wie Meditation oder Beten ermöglicht Stricken die passive Freisetzung abschweifender Gedanken", so *Benson*. Mehr noch: Wer das fertige Strickwerk in den Händen hält wird mit einem regelrechten Glückshormonschub belohnt. Das Gehirn schäumt nämlich regelrecht vor Endorphinen über, wenn man das Ergebnis in den Händen hält.

Während Meditation in manchen Fällen zu Depression führen kann, hat Stricken keinerlei Nebenwirkungen. "Die rhythmische

und monotone Qualität des Strickens, zusammen mit dem Klicken der Stricknadeln, ähnelt einem beruhigenden Mantra. Die Gedanken können lose umher schweifen, während sich der Verstand auf die Strickarbeit konzentriert." Psychologen bezeichnen Stricken deshalb als **das neue Yoga**.

Stricken auf ärztliche Empfehlung

In den USA empfehlen immer mehr Ärzte schwerkranken Patienten zu stricken, bevor sie Antidepressiva verordnen. Das New Yorker Cabrini Medical Center rät Patienten, die beschwerliche Behandlungen durchstehen müssen, zur Handarbeit. Auch die englische Schmerztherapeutin *Betsan Corkhill* empfiehlt ihren PatientInnen seit einigen Jahren das Stricken und berichtet von positiven therapeutischen

Effekte. Wie etwa die Schmerzlinderung und ein Anheben des Selbstwertgefühls.

Schade, dass Stricken meistens eher von Frauen betrieben wird. Dabei war es ursprünglich eine männliche Beschäftigung. Vermutlich wurde es dereinst von Fischern erfunden, um die Netze zu knüpfen. Erst mit den Weltkriegen wurde Stricken zur "Frauensache".

Quellen:

¹⁾ E.M. Kranich: Die Intelligenz der Hände, in: Erziehungskunst Heft 5/2002

²⁾ Computer Activities, Physical Exercise, Aging, and Mild Cognitive Impairment: A Population-Based Study (2011)

³⁾ Bruce S. McEwen to receive Scolnick Prize for research on brain hormones

⁴⁾ Was macht die Hand im Kopf? - Handarbeit als Bildungsauftrag - Von Univ.-Prof. Dr. Iris Kolhoff-Kahl, Universität Paderborn

Socken stricken leicht gemacht



Material: 100 g Sockenwolle und Spielstricknadeln Nr. 2,5

Stricktechnik: Der Bund wird im Rippenmuster (1 Masche rechts, 1 Masche links im Wechsel oder 2 Maschen rechts, 2 Maschen links im Wechsel) und der Fuß in Rechtsrunden gestrickt.

Maschenanslag: Die erforderliche Maschenanzahl auf 4 Nadeln verteilt anschlagen und zur Runde schließen.

Schuhgröße:	34/35	36/37	38/39	40/41	42/43	44/45	46/47
Maschenzahl:	52	56	60	60	64	64	68
Fersenwand in Reihen:	26	28	28	30	30	32	34

Bund und Schaft: Für den Bund ca. 3 - 4 cm im Rippenmuster, danach den Schaft glatt recht stricken.

Fersenwand: Wenn der Schaft die gewünschte Länge erreicht hat, über die Maschen der 4. und 1. Nadel die Fersenwand in Hin- und Rückreihe glatt rechts (Hinreihe rechte Maschen, Rückreihe linke Maschen stricken).

Bei der Fersenwand einen Kettenrand arbeiten. So ist das spätere Auffassen der Maschen für den Fuß einfacher. (Kettenrand: Die 1. Masche jeder Reihe rechts verschränkt stricken, die letzte Masche wie zum Linksstricken abheben).

Käppchen: Nach der Fersenwand die Maschen für das Käppchen in 3 Teile teilen. (Ist die Maschenzahl nicht durch 3 teilbar, darauf achten, dass der 1. und 3. Teil die gleiche Maschenzahl aufweist.) In jeder Reihe der Fersenwand nun jeweils die 2 Maschen des äußeren Drittels zusammen stricken, die an das innere Drittel angrenzen (also 2 x pro Reihe) - solange, bis nur noch die Maschen des mittleren Drittels übrig sind.

Verbindung von Ferse und Spann: Nun links und rechts der Fersenwand Maschen auffassen, und zwar 1 Masche pro 2 Fersenreihen.

Zwickel: 2 Runden über alle 4 Nadeln stricken. Danach die ersten 2 Maschen des Käppchens zusammen stricken und letzte 2 Masche des Käppchens überzogen zusammen stricken. Dieses Abnehmen in jeder 3. Runde so oft wiederholen, bis wieder die gleiche Maschenanzahl wie vor Beginn der Ferse erreicht ist. Nun den Fuß ohne Veränderung der Maschenzahl bis zur erforderlichen Länge weiter stricken.

Sockenspitze: Die 3. und 2. letzte Masche der 1. Nadel rechts zusammen stricken und die 2. und 3. Masche der 2. Nadel überzogen zusammen stricken. Dies am Ende der 3. Nadel wie bei der 1. Nadel und am Anfang der 4. Nadel wie bei der 2. Nadel wiederholen. Diese Abnahme in jeder 2. Runde wiederholen, bis nur noch 20 Maschen übrig sind. Nun die Abnahme in jeder Runde durchführen, bis nur noch 8 Maschen übrig sind. Diese mit dem Arbeitsfaden zusammenziehen und vernähen.

Foto: © 2002lubava1981 - Fotolia.com

Hexenprozesse: unschuldig, aber verurteilt



Text:
Britta Pawlak und Carola Beck
www.helles-koepfchen.de

Hexen, die auf dem Besen reiten, Spinnenbeine und Froschaugen verschwinden im Suppentopf. In der Kristallkugel sehen Hexen in die Zukunft und beobachten das Geschehen an anderen Orten. ... Das Bild von der Hexe wurde geschaffen, um unerklärlichen Dingen einen Namen zu geben - aber auch, um einen "Sündenbock" zu haben, der das Böse verkörperte. Die grausame Hexenverfolgung in Europa ist ein dunkles Kapitel in der Geschichte.

Das Bild der Hexe:

Das Wort "Hexe" kann ganz unterschiedlich ausgelegt werden. So gibt es die böse Märchenhexe, die weise Kräuterfrau und die "moderne Hexe", die die Kräfte der Natur einsetzt und sich mit spirituellen Dingen beschäftigt. Hexen bezeichnen nicht unbedingt dämonische Wesen. Im Heidentum entsprach dem Hexenbild ein Mensch - meistens weiblichen Geschlechts - mit übernatürlichen Fähigkeiten und besonderem Naturheilwissen, der oft dem Priesterstand angehörte.

Die Göttin Freya und andere Göttinnen übertrugen demnach ihre Zauberkraft und Weisheit auf ihre Priesterinnen. Als sich das Christentum mehr und mehr verbreitete, wurden diese heidnischen Lehren und deren Anhänger zunehmend dämonisiert und verteufelt. In Nord- und Mitteleuropa waren die Germanen noch davon überzeugt, dass in den Wäldern Hexen lebten, die für das Wetter und die Kräfte der Natur verantwortlich waren. Die Menschen waren damals noch viel abhängiger vom Wetter. So bestimmten Dürren oder Unwetter über die Ernte und somit darüber, ob die Menschen Hunger litten oder satt wurden. Katastrophen wurden den Hexen zugeschrieben, die bald nur noch für das Böse verantwortlich waren. Diese Hexen ritten in der Vorstellung der Menschen damals auf einem Zaun. Dies wandelte sich später in das Bild von Hexen, die auf einem Besen reiten.

Bereits zum Ende des dunklen Mittelalters wurden viele Frauen als "Hexen" bezeichnet und auf einem Scheiterhaufen verbrannt. Ihnen schrieb man übernatürliche, teuflische Kräfte zu. Die Menschen dachten, sie seien mit bösen Dämonen verbündet.

Düstere Zeit der Hexenverfolgung

In Wirklichkeit kannten sich viele dieser Frauen einfach nur gut aus - sie wussten zum Beispiel, wie sie Wildkräuter für die Heilung von Krankheiten einsetzen können. Einige haben auch andere Frauen, die schwanger waren, eine Schwangerschaft verhindern wollten oder ein Kind bekamen, beraten. In einer Zeit, in der wenig darüber bekannt war, wie ein Kind gezeugt wird und im Bauch der Mutter heranwächst, war dieses Wissen vielen unheimlich. Viele Frauen wurden als "Hexen" angesehen, weil sie mehr wussten als andere, weil sie eine besondere Wirkung hatten, einfach anders waren oder sonst irgendwie durch ihre Erscheinung auffielen.

Oft war es aber auch lediglich Rache, Neid oder persönliche Bereicherung, was

Menschen dazu trieb, andere der Hexerei zu bezichtigen. Frauen hatten vor allem in den niedrigeren Ständen viel weniger Rechte als Männer, galten als weniger intelligent - und nicht selten als "hysterisch". Vor allem starke, weise, kluge und einflussreiche Frauen passten nicht in das damalige weibliche Rollenbild und wurden gefürchtet oder verleumdet. Seit jeher suchten Menschen nach einem Sündenbock, dem alles Negative zugeschrieben und der für ihr Elend oder Unglück verantwortlich gemacht werden kann.

Sündenbock für die dunklen Fantasien der Menschen

Hatte man einen Schuldigen gefunden, der all die dunklen Fantasien der Menschen in sich vereinigte, konnte man sich selbst "in Unschuld waschen" und mit dem Finger auf andere zeigen. Hexen wurden von der Kirche verfolgt, weil sie angeblich im Bund mit dem Teufel standen und in den Augen der Religion "unchristlich" waren. Das dunkle Kapitel der europäischen Hexenverfolgung fand vom 13. Jahrhundert bis ins 18. Jahrhundert statt. Es wird geschätzt, dass die Verfolgung in ganz Europa zwischen 40.000 bis 60.000 Todesopfer forderte.

Den Höhepunkt hatte die Ermordung der Frauen in der Zeit des 30jährigen Krieges von 1618 bis 1648. Der Krieg und ein ungewöhnlich kaltes Klima hatten dafür gesorgt, dass die Häuser zerstört, die Felder verwüstet waren und die Bevölkerung durch Hunger und Krankheit starb. Viele Menschen schrieben den "bösen Hexen" die schlimmen Zustände zu. In den Verdacht, eine Hexe zu sein, geriet man schnell. Schließlich genügte es, wenn einem Nachbarn die Nase nicht gefiel oder er sonst etwas angeblich "Absonderliches" fand. Eine Frau galt auch als verdächtig, wenn sie außergewöhnlich war - sei es, weil sie von vielen Männern begehrt wurde.

Vor allem im christlichen Spätmittelalter und der frühen Neuzeit wurde nämlich das Bild von der "sündigen Verführerin" geprägt, die ihre Wirkung auf Männer ausnutzte, welche ihr ahnungslos verfallen würden. Damals stellte man sich Hexen nicht unbedingt als hässliche, alte Frauen, sondern auch als verführerische Schönheiten vor.

Man zeigte die vermeintliche Hexe an - und unter qualvoller Folter sagten die Frauen schließlich das, was ihre Peiniger hören wollten. Durch den Tod auf dem Scheiterhaufen kamen viele Tausend Menschen ums Leben. Vor allem Frauen wurden verfolgt, man bezeichnete mitunter aber auch Männer als "Hexer". Es wurden

sogar Kinder und Tiere der Hexerei bezichtigt und getötet.



Verrat von Mitmenschen und grausame Folterei

Ausschlaggebend war auch, dass so genannte "Denunzianten", die die "Hexen" anzeigten, den Beschuldigten nicht preisgegeben wurden. Sie hatten also nichts zu befürchten. Auch weitere angebliche Zeugen wurden dann gesucht, die sich an der Verschwörung beteiligten. Im Falle einer Verurteilung erhielten sie Belohnungen: Der Denunziant hatte Aussicht auf ein Drittel des Vermögens - mindestens aber zwei Gulden.

Die Anklage basierte meist auf reinen Gerüchten und Hetzreden. Die beschuldigten Frauen hatten in der Regel nicht das Recht, sich zu verteidigen. Sie wurden in Kellerverliese und dunkle Türme gesperrt, um auf ihr Urteil zu warten. Gestanden sie nicht freiwillig, erzwang man ihr Schuldgeständnis unter Misshandlungen.

Bei der Erfindung von besonders quälenden Foltereiern war die grausame Fantasie der Menschen damals unbegrenzt. Auch "Hexenproben" wurden angewandt, um eine angebliche Hexe zu erkennen. Man setzte sie der Lebensgefahr aus, um zu testen, ob sie sich aus dieser ausweglosen Situation durch ihre "magischen Kräfte" retten konnte. Zum Beispiel warf man sie in einen reißenden Fluss und prüfte, ob sie überleben konnte.



Starb sie, dann war sie keine Hexe gewesen - blieb sie am Leben, wurde sie als Hexe verbrannt.



Das dunkle Kapitel der europäischen Hexenverfolgung ging mit dem Zeitalter der Aufklärung zu Ende. Dennoch wurde in Europa erst 1944 die letzte Frau als "Hexe" verurteilt.

Wie kam es dazu? Die grausame Hexenjagd existiert in afrikanischen, lateinamerikanischen und asiatischen Ländern sogar heute noch. Nach Schätzungen sollen dort in den letzten Jahrzehnten sogar mehr Frauen getötet worden sein als während der früheren Verfolgungszeit in Europa.

Auch der gefeierte Reformator der evangelischen Kirche, Martin Luther, der die Bibel aus dem Lateinischen übersetzte, war überzeugt von der Möglichkeit des Teufelpaktes. Er befürwortete die gerichtliche Verfolgung von Zauberern und Hexen. Aber in der christlichen Kirche gab es ebenso Menschen, die sich gegen die Hexenverfolgung aussprachen.

Im Zeitalter der Aufklärung, das durch Vernunft und selbstständiges Denken geprägt war, stießen die grausamen Hexenjagden mehr und mehr auf Ablehnung. Um 1700 gab es nur noch wenige Hexenprozesse. Einige bekannte Personen, wie der berühmte Mediziner Friedrich Hoffmann aus Halle, waren allerdings noch zu dieser Zeit überzeugt, dass es Menschen gäbe, die andere durch Hexensprüche erkranken ließen.

Nach und nach schrieb das Recht vor, dass Gerüchte und Eingeständnisse unter Folter nicht zulässig waren, um Menschen schuldig zu sprechen. Große Teile der Bevölkerung forderten aber weiterhin noch lange Zeit die Hexenverfolgung. Die letzte Hinrichtung einer "Hexe" in Mitteleuropa, die überliefert ist, fand 1793 im Großherzogtum Posen statt. Es heißt, dass auf der Halbinsel Hela im damaligen Preußen aber noch im Jahr 1836 eine angebliche Hexe von Fischern zur Wasserprobe gezwungen wurde. Da sie nicht unterging, wäre sie gewaltsam ertränkt worden.

Der letzte Hexenprozess Europas

Der letzte Hexenprozess Europas fand gerade mal vor mehr als einem halben Jahrhundert in Schottland statt.



Helen Duncan (1897-1956) war eine bekannte Wahrsagerin und Geisterbeschwörerin. 1944 wurde sie dann verhaftet.

Als Grundlage diente der "witchcraft act", ein aus dem Jahr 1735 stammendes Anti-Hexerei-Gesetz. Die Festnahme war eine Art "Vorsichtsmaßnahme" des englischen Geheimdienstes. Während einer spirituellen Sitzung soll Duncan Informationen über militärische Pläne preisgegeben haben, die eigentlich geheim waren und die

sie nicht hätte wissen können. Damals liefen die Vorbereitungen für das Einrücken der Alliierten in die Normandie, und man wollte kein Risiko eingehen. Helen Duncan wurde deshalb zu neun Monaten Haft verurteilt. 1951 schließlich wurde das Hexenverfolgungs-Gesetz unter dem Einfluss von Winston Churchill außer Kraft gesetzt.

Moderne Hexenverfolgung

Aber auch heute noch gibt es grausame Hexenverfolgungen: In einigen Gebieten Südostasiens, Lateinamerikas und Afrikas ist es keine Seltenheit, dass überwiegend Frauen der Hexerei bezichtigt und getötet oder verstümmelt werden. Nach einigen Schätzungen sollen dort seit 1960 sogar mehr Menschen wegen Hexerei hingerichtet worden sein, als während der europäischen Verfolgungszeit. Vor allem in Regionen der afrikanischen Länder Tansania, Kongo und in Teilen Südafrikas ist die Hexenverfolgung leider kein dunkles Kapitel in der Geschichte, sie findet immer noch statt.

Als "Hexenjagd" bezeichnet man heute übrigens auch symbolisch gesprochen einen Angriff gegen andere Menschen, der vor allem auf Spekulationen, Gerüchten und übler Nachrede beruht. Ein Mensch wird also zum Sündenbock gemacht, negative Fantasien anderer werden auf ihn übertragen und er muss als Schuldiger für etwas herhalten.

Leider liegt es in der Natur vieler Menschen, einfache Rollenbilder zu schaffen, Feindbilder aufzubauen, in "Gut" und "Böse" einzuteilen und zu verurteilen, was ihnen fremd und unverständlich erscheint. Oft ist es eine Schutzhaltung, das zu bekämpfen, was sie nicht einschätzen können und deshalb fürchten. Oder es verleiht ihnen selbst vermeintliche Stärke, andere schlecht zu machen und von eigenen Fehlern abzulenken, indem andere beschuldigt werden. Und dazu sucht man sich Menschen, die aus irgendeinem Grund auffallen, nicht der Norm entsprechen, einer Minderheit angehören oder aus willkürlichen Gründen Angriffsfläche bieten. Jegliche Art von Ausgrenzung und Fremdenhass basiert auf einer ähnlich vereinfachten, vorurteilsgeprägten Sichtweise.

Textquelle: Cosmos Media UG / Weserstraße 23 / D - 10247 Berlin / www.cosmos-media.de

Nachzulesen unter:
www.helles-koepfchen.de



Bildquellen: <http://commons.wikimedia.org>



HORMONE -

Vom Mädchen zur Frau

Leben bringt Leben hervor. - Energie schafft Energie.
Indem man sich verschenkt, wird man reich. (Sarah Bernhardt)

Text und Bild: Romana Kreppel

Stellen Sie sich ein ausbalanciertes Mobile vor, das schon beim kleinsten Windhauch in Bewegung gebracht wird. - Unser Hormonsystem verhält sich wie ein Mobile. Jeder Teil hat Einfluss auf das gesamte System.

Die winzigen Botenstoffe werden von verschiedensten Gehirnbereichen reguliert:

Der **Hypothalamus**, ein kleiner Bereich im Zwischenhirn, verbindet dieses mit dem Hormonsystem. Über ein Pfortadersystem hat er Kontakt zur **Hirnanhangdrüse (Hypophyse)** und reguliert deren Hormonausschüttung.

Das Endokrine System (= Hormonsystem) steuert die Körperfunktionen, die sich vom Wachstum über die Fortpflanzung bis hin zum täglichen Verdauungsvorgang erstrecken. Zu den endokrinen Drüsen gehören: die Hypophyse, die Zirbeldrüse, die Schilddrüse, die Nebenschilddrüse, die Nebennieren, die Langerhanssche Inseln und die Geschlechtsdrüsen (Eierstöcke und Hoden). Das Hormonsystem übt seine Funktion durch über 30 verschiedene Hormone aus. Die Hormone sind chemische Botensubstanzen und werden über den Blutkreislauf (endokrin) zu ihren Zielorganen geleitet oder entfalten ihre Wirkung direkt auf Nachbarzellen (parakrin).

Belastungen im Umfeld, emotionale Einflüsse sowie körperliche Störungen können sehr leicht ein Ungleichgewicht im sensiblen "Mobile" der Hormone bewirken.

Während man jahrzehntelang davon ausging, dass Frauen nur mit einer bestimmten Anzahl Eizellen geboren würden, und dass sie nach deren Verbrauch unfruchtbar sein würden, wiesen amerikanische Forscher Anfang 2012 nach, dass sich Eizellen produzierende Stammzellen in weiblichen Eierstöcken befinden.

(Quelle: Marieke Degen: *Das Ende eines Dogmas - US-Forscher finden Stammzellen im Eierstock. Deutschlandfunk, Forschung aktuell, 29. Februar 2012*)

Bis zur Pubertät ruhen die Eizellen, wie in einem Winterschlaf. Sie warten darauf, in Aktion treten zu können. In bestimmten Rhythmen werden 20 bis 25 Eizellen "aufgeweckt" und eine davon reift heran, um den Sprung zu wagen - den Eisprung. In etwa wird sich dieser Sprung 400 mal wiederholen. Die Regie über die Rhythmen führen Hypothalamus und Hypophyse im Gehirn. Man könnte fast sagen, das Gehirn ist unser „oberstes Sexualorgan“. Dort wird das Follikel-stimulierende Hormon FSH gebildet, das für die

Reifung der Eizellen verantwortlich ist. Die Eibläschen oder Follikel produzieren die **Östrogene**, die besten Freundinnen einer Frau. Mit deren Hilfe entwickelt sich das Mädchen zur Frau. In Zusammenarbeit mit dem **Progesteron** wird das zyklische Spiel von Fruchtbarkeit und Menstruation bestimmt. Progesteron könnte auch als DAS Mutterhormon bezeichnet werden. Nicht nur deshalb, weil es nach der Befruchtung einer Eizelle für das heranwachsende Baby eine ganz wichtige Rolle spielt. Der Fötus schwimmt quasi in Progesteron. Aus dem Progesteron werden viele weitere Hormone gebildet.

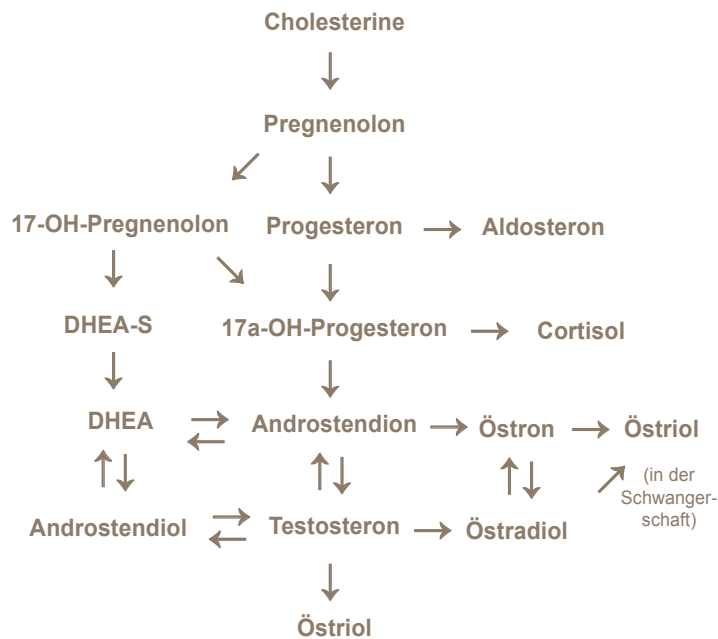
Wussten Sie, dass das körpereigene **Cholesterin** als Grundbaustein für die Hormonbildung benötigt wird? Aus der Grundsubstanz Cholesterin wird **Pregnenolon**, das Vorläuferhormon für Progesteron, gebildet. Je nach Geschlecht, Zyklus und Lebensphase spielen die Hormonverhältnisse zueinander eine große Rolle. So z. B. **Östradiol-Progesteron** oder **Östradiol-Testosteron**. In der nebenstehenden Grafik sehen Sie den Überblick der weiteren Hormonsynthese. Daher mein Tipp: Bevor Sie Cholesterinsenker schlucken, sollten Sie sicherheitshalber mit Hilfe eines **Hormon-Speicheltest** kontrollieren lassen, welche Hormone möglicherweise ungenügend vorhanden sind. Ein Cholesterinüberschuss könnte das Zeichen eines Mangels an Hormonbildung sein. Oft liegt die Ursache in einem Leber-Energiemangel. Denn die Leber reguliert über Enzyme die Hormonsynthese. Bei einem Mangel an freien Hormonen steigen die Cholesterine. Besonders häufig kann dieses Ungleichgewicht bei Menschen beobachtet werden, die sich vegan bzw. vegetarisch ernähren sowie gleichzeitig einen Vitamin-B-Mangel aufweisen.

Seit einiger Zeit verwenden wir in der ärztlichen Praxis den Hormon-Speichel-Test als Hilfsmittel, um einen genauen Stand der Hormone zu bestimmen. Im Speichel sind die frei zu Verfügung stehenden Hormone sichtbar. Im Bluttest sind Hormone an Blutfette gebunden und darum die genauen Werte nicht bestimmbar.

Es ist noch nicht allzu lange bekannt, dass viele „Frauenbeschwerden“, wie PMS (Prämenstruelles Syndrom) und Wechseljahrsbeschwerden mit einem Progesteronmangel in Verbindung gebracht werden können. Dazu veröffentlichte **Dr. Katharina Dalton**, eine aus London stammende bekannte Gynäkologin, 1953 einen Artikel über ihre Recherchen.

Mit der Erfindung der Antibabypille öffnete die Pharmaindustrie in den 60er Jahren einen gigantischen Markt. Schwangerschaftsverhütung mit Hilfe von künstlichen Hormonen wurde modern. Eine Studie in den Jahren 2003/2004, bei der mehr als 1 Mill. Frauen teilnahmen, erschütterte die Welt: Ziel der Studie war die Gegenüberstellung von Nutzen und Risiken einer Hormonersatztherapie. Man fand heraus, dass die möglichen Nebenwirkungen der Pille starke Ausmaße annehmen konnten, so dass die zuständige Ethik-Kommission die Studie abbrach. Mit der Begründung: Die möglichen Nebenwirkungen der Pille waren den teilnehmenden Frauen nicht mehr länger zumutbar.

Der Vorreiter der **natürlichen Hormontherapie** war der amerikanische Arzt **Dr. John R. Lee**. Seine Erkenntnisse über naturidentische Hormone, vor allem die Wichtigkeit des Progesterons, half vielen Frauen beschwerdefrei zu werden. Seine Veröffentlichungen über Östradiolüberschuss (Östradiol ist ein Hormon aus der Östrogengruppe), über Krebs erzeugende Xenohormone und den Zusammenhang zu Osteoporose gelten in der Fachwelt als Basis für weitere Forschungen. Und trotzdem sind seine Erkenntnisse unter vielen Ärzten noch immer unbekannt oder zu wenig bewusst. Auch Männer brauchen Progesteron! Ein Mangel davon kann auch bei Männern fatale Folgen haben. Progesteron unterdrückt die Entstehung von Krebszellen in der



Grafik: Romana Kreppel

Brust und bei Männern in der Prostata! Mittlerweile können mehr als 150 mögliche Symptome bei Frauen UND Männern auf ein Hormonungleichgewicht zurück zu führen sein. Hier nur ein ganz kleiner Ausschnitt davon:

- Kopfschmerzen und Migräne
- Haarausfall oder starke Behaarung
- Herzrasen, Herzstechen, Herzrhythmusstörungen
- Übergewicht, Heißhunger nach Süßem oder Salzigem
- Hitzewallungen, Schweißausbrüche
- Depressionen, „Brett vorm Kopf“, Vergesslichkeit
- Schlaflosigkeit
- Erschöpfung, Müdigkeit, Wutausbrüche
- Myome, Zysten, schmerzende Brüste
- Ausbleiben der Menstruation, Regelschmerzen
- Wechselbeschwerden....

Bei Frauen ist der Hormonhaushalt etwas komplizierter zu sehen, als bei Männern. Frauen sind bestimmten zyklischen Schwankungen unterworfen. Bei Frauen werden die verschiedenen Botenstoffe in jeweils unterschiedlichen Rhythmen ausgeschüttet. Umweltbedingungen, Ernährung, elektromagnetische Strahlungen und vor allem die ganz persönliche emotionale Lage haben großen Einfluss auf unsere Hormone und das Wohlbefinden. Bei Frauen mit prämenstruellen Problemen konnte oft eine Nebennierenunterfunktion beobachtet werden. Je größer die Stressbelastung, desto weniger Sexualhormone werden gebildet. Wer ständig in einem Kampf- oder Fluchtmodus lebt, verliert bald die Lust. Die Libido fällt ins Unermessliche. Lustlosigkeit, Müdigkeit bis hin zum „Burn-out“ können Ursachen von einem Hormonungleichgewicht sein.

In der Kinesiologie gibt es die Möglichkeit, den Körper durch verschiedenste Balancen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Das Balancieren der Nebennieren- und Schilddrüsenenergie sehe ich als Priorität in der kinesiologischen Arbeit zum Thema "Hormone". Das Lösen des emotionalen Stresses mit Hilfe der beim Österreichischen Berufsverband anerkannten Methoden **"Three in One Concepts"**, **PK (Psychokinesiologie)** und **MFT (Mentalfeldtechnik)**, sind einige der bewährten Anwendungsbereiche. Zusätzlich unterrichte ich Frauen in Übungen, die ich aus dem Yoga, aus speziellen Atemtechniken und aus kinesiologischen Methoden entwickelt habe.

Zu Beginn einer effektiven Behandlung sollte immer eine Leber- und Darm-Reinigung durchgeführt werden. Denn wie schon gesagt, ist die Lebersynthese für ein gutes Hormongleichgewicht ausschlaggebend. Verschiedene naturheilkundliche Methoden, Kräuter und Öle unterstützen die körpereigene Regulation. Für mich ist auch die Aufklärung über die individuelle Ernährung wichtig. Dabei sollte berücksichtigt werden, welche Nahrungsmittel gemieden werden sollen.

XENO-Hormone sind synthetisch veränderte Hormone oder deren Derivate. Solche chemischen Fremdstoffe sind nur schwer vom Körper abbaubar und "besetzen" die Hormonrezeptoren, so dass körpereigene Moleküle verdrängt werden.

Zu erwähnen sind hier an erster Stelle alle Östrogen- und Gestagen-Derivate: Pille, Hormonring, Hormonpflaster, Hormonspirale. Mehr dazu: www.risiko-pille.de

Xeno-Hormone sind u.a. versteckt in Lösungsmitteln, Kunststoffen (Weichmacher), Zahnklebematerialien, Deos, Seifen, Haarfärbemitteln, Desinfektionsmitteln. Aber auch in Fleisch aus Masttierhaltungen, in Fisch aus Zuchtfarmen und in Pestiziden, Pflanzenschutzmitteln, Pilzen und Schimmelpilzsprays. Kein Wunder also, dass unsere Hormone manchmal verrückt spielen! Achten Sie darauf, nur Produkte zu verwenden, in die keine künstlichen Hormone eingebaut sind. Die meisten herkömmlichen Falten- bzw. Antiaging-Produkte gehören da leider dazu. Mehr zu diesem Thema finden Sie unter: www.bund.net

Zum Abschluss möchte ich nun noch darauf hinweisen, dass eine Behandlung auch mit natürlichen Hormonen und Nahrungsmitteln großer Sorgfalt unterliegt. Zu viel Soja kann für jemanden, der zu viel Östradiol im Körper hat, eine Verschlechterung des Befindens bewirken und dick machen. Gluten können Auswirkung auf die

Schilddrüse haben und zu Hashimoto-Erkrankung führen. Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten haben Einfluss auf die Nebennieren und somit auf das ganze sensible System der Hormonsteuerung, den Kampf-Flucht Mechanismus.

Es geht immer um das Zusammenwirken von vielen Komponenten. Eine "Schiefelage" im Hormonsystem kann einen Domino-Effekt nach sich ziehen.

Ausgelöst durch Umweltgifte, einen krank machenden Lebensstil, durch Überforderung, Ärger und Bitterkeit. Vor allem Beziehungsnot können Stressauslöser sein. Darum ist es ratsam, Beziehungsprobleme in Ordnung zu bringen. Vergeben Sie! Versöhnen Sie sich mit den Menschen, mit denen Sie in „Schiefelage“ sind. Vergeben Sie sich selbst. Dann kann die „Schiefelage“ der Hormone ausgeglichen werden und das Leben in Balance gelebt werden.

Der Mensch hat in sich Himmel und Erde.

(Hildegard von Bingen)

Literatur:

Elisabeth Buchner: Wenn Körper und Gefühle Achterbahn spielen...

Dr. M. Platt: Die Hormon Revolution VAK

John R. Lee: Natürliches Progesteron



Romana Kreppel

Kinesiologie, Physioenergetik, Ernährungcoaching, Mentaltraining

In der Praxis von Dr. Christa Mader:
Helenenstraße 40, 2500 Baden
und in der Praxis in 1130 Wien

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

MEDITATIONSKISSEN UND MATTEN

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



MASSAGE- UND FELDENKRAISMATTEN

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



Wollwerkstatt
www.wollwerkstatt.at

**VEGA
NOVA**

LEBEN IN BEWEGUNG

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



Für ein besseres Leben

Die Kraft der Natur: MycoVital Pilzpulverkapseln

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



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

■ info@MycoVital.de
www.MycoVital.de



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

Wechseljahresbeschwerden

*Zeit des Umbruchs –
Zeit des Beginns
einer neuen
Lebensphase:
Mit Heilpilzen
leichter durch
die Wechseljahre!*

Text: HP Sabine Springer

Foto: © Peter Atkins - Fotolia.com

Die Zeit der Wechseljahre (Klimakterium), in denen sich der weibliche Körper von der fruchtbaren auf die unfruchtbare Phase umstellt, stellt im Leben der Frau einen großen Umbruch dar und ist immer auch die Chance für einen Neubeginn. Das Klimakterium dauert bei jeder Frau unterschiedlich lang, erstreckt sich über eine Zeitspanne von etwa zehn Jahren und liegt meist zwischen dem 45. und dem 60. Lebensjahr.

Dieser Lebensabschnitt des Wechsels geht einher mit philosophischen Betrachtungen über die zweite Hälfte des Lebens und ist oft geprägt von Angst vor Attraktivitätsverlust, Alter und Krankheit. Nicht nur um Beschwerden zu lindern, sondern auch um weiterhin den Schönheitsnormen unserer an Jugendlichkeit orientierten Gesellschaft zu genügen, sind viele Frauen noch immer bereit, sich auf eine Hormonersatztherapie und die damit verbundenen Risiken einzulassen.

Kritische Stimmen zur Hormonersatztherapie

Allerdings hat mittlerweile auch die Schulmedizin die Hormonsubstitution auf den Prüfstand gestellt. Unbestreitbar existiert eine Verbindung zwischen Östrogengaben und Brustkrebs, da Östrogen das Wachstum von östrogensensitivem Gewebe wie Brust und Gebärmutter stimuliert. Auch haben Untersuchungen ergeben, dass die Abbauprodukte von synthetischen Östrogenen DNA-Schäden hervorrufen können, die im Gewebe krebserzeugend wirken. Es gilt also, Risiken und Nutzen genau abzuwägen. So finden zunehmend alternative, nichthormonelle Therapieformen Anwendung.

Zeit des Umbruchs – das „klimakterische Syndrom“

Mit Beginn der Wechseljahre produzieren die Eierstöcke immer weniger Sexualhormone. Während sich der Hormonhaushalt umstellt, können verschiedene und von Frau zu Frau ganz unterschiedlich ausgeprägte Beschwerden auftreten. Da Östrogen im Gehirn auf die Steuerung der Körpertemperatur einwirkt, können die Schwankungen der Hormonwerte Hitzewallungen und Schweißausbrüche auslösen. Beide Symptome gehören zu den häufigsten Beschwerden, unter denen Frauen in den Wechseljahren leiden. Weiterhin können Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, trockene Schleimhäute und damit Probleme beim Sex auftreten. Laut Studien leiden rund zwei Drittel aller Frauen an mäßigen bis starken Wechseljahresbeschwerden, nur ein Drittel fühlt sich körperlich nicht beeinträchtigt.

Die mit den Wechseljahren verbundenen körperlichen und seelischen Veränderungen müssen jedoch nicht zwangsläufig zu einem Unwohlsein führen. Der Wechsel in den neuen Lebensabschnitt kann unterstützt werden mit Mitteln aus der Natur, wie zum Beispiel Phyto-Östrogenen, pflanzlichen Mitteln wie zum Beispiel Cimicifuga oder Heilpilzen, die mit ihren Inhaltsstoffen helfen können, Körper und Seele wieder in die Balance zu führen.

Hormoneller Umbruch

Das Hormonsystem ist ein hoch sensibles, ausgefeiltes Kommunikationssystem des Körpers. Hormone beeinflussen unsere Stimmung: Menstruationszyklen, Schwanger-

schaft, die Zeit nach der Niederkunft und die Wechseljahre können Depressionen hervorrufen, da das Gehirn und die Fortpflanzungsorgane durch eine komplexe Reihe von Rückkopplungsmechanismen eng miteinander verbunden sind. Es besteht eine komplexe Wechselwirkung zwischen Hypothalamus, Hypophyse, Eierstöcken und den zahlreichen Hormonen. Wechseljahresbeschwerden sind stark abhängig von der Balance der Sexualhormone GnRH, FSH, Östrogen, Progesteron und Testosteron. Die Produktion dieser Hormone nimmt im Klimakterium leider nicht linear, sondern schubweise bzw. unregelmäßig ab. Ein Zuviel bringt teilweise die gleichen Symptome hervor wie ein Zuwenig.

Natürliche Östrogene

Die Östrogenspiegel im Blut schwanken enorm im Lauf eines Zyklus. Östrogene spielen vor allem in der ersten Hälfte des weiblichen Zyklus eine wichtige Rolle. Zu der Familie der natürlichen Östrogene gehört das Östradiol-17-beta, das am stärksten wirksame natürliche Östrogen der Frau. Es wird fast ausschließlich in speziellen Zellen des reifen Follikels im Eierstock gebildet und ist wichtig für das Wachstum der Knochen, aber auch ganz besonders für die Entwicklung der weiblichen Geschlechtsmerkmale sowie das monatliche Wachstum der Gebärmutter-schleimhaut in der ersten Zyklushälfte. Das Östriol wird vor allem in der Schwangerschaft gebildet und ist schwächer wirksam. Weiterhin wird das Östron zu den natürlichen Östrogenen gerechnet. Es spielt vor der Menopause eine untergeordnete Rolle, gewinnt aber nach der Menopause an Bedeutung, wenn die Eierstöcke kaum mehr Östradiol produzieren.

Rolle des Östrogens vor und nach der Menopause

Die wesentliche Aufgabe der Östradiol-Form besteht darin, das Wachstum der Brüste und der Gebärmutter anzuregen, an der Reifung des Follikels mitzuwirken und so letztendlich die Geburt eines Kindes vorzubereiten. Wahrscheinlich dient es auch dazu, Herz- und Hirnfunktion zu schützen und die Knochenstärke zu erhalten.

Wenn die Eierstöcke ihre Funktion langsam einstellen, werden die in der Nebenniere produzierten Androgene verstärkt in Östrogene umgewandelt. Weiterhin hilft der Körper sich, indem jetzt auch andere Körpergewebe, insbesondere das Fettgewebe um Bauch und Hüfte, vermehrt Östrogene produzieren und damit einen Rest-Östrogenspiegel gewährleisten. Besonders bei übergewichtigen Frauen finden sich auch nach den Wechseljahren oft noch relativ viele Östrogene im Blut.

Nach dem fruchtbaren Lebensabschnitt wird das Östron zum vorherrschenden Östrogen. Es wird nach der Menopause zu großen Teilen

aus DHEA - der Vorstufe der Androgene - in der Nebennierenrinde produziert, aber auch im Fettgewebe.

Generell schreibt man Östrogen eine allgemeine Schutzwirkung zu. Nimmt mit Beginn der Wechseljahre der Östrogen-Spiegel ab, dann wird das unter der Haut eingelagerte Fett ins Blut freigesetzt, die Haut wird faltiger, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose, Herzinfarkt und Osteoporose nimmt zu. Allerdings produziert der Körper auch nach der Menopause weiterhin eine kleine Menge Östrogen - und zwar in den Fettzellen, den Nebennieren, den Muskeln sowie in Leber und Gehirn.

Testosteron (Androgene)

Androgene kommen im weiblichen Organismus normalerweise in viel höherer Konzentration vor als die Östrogene. Insgesamt gibt es vier Androgene, die in unterschiedlichen Konzentrationen vorliegen: Testosteron, Androstendion, Androsteron und Dehydroepiandrosteron (DHEA). Frauen produzieren Androgene in den Eierstöcken und der Nebennierenrinde. Die Hauptaufgabe der Androgene besteht in der Steigerung der sexuellen Energie. Darüber hinaus wirken sie unter anderem aufbauend auf das Bindegewebe sowie die Knochen- und die Muskelmasse und nehmen zudem Einfluss auf die Bildung der roten Blutkörperchen.

Zwar sinkt bei den meisten Frauen der Testosteronspiegel in den Wechseljahren, allerdings kann er bei manchen auch steigen. Auch ein Östrogenmangel in der Postmenopause kann zu einem relativen Überschuss der männlichen Hormone führen. Dies kann sich in verstärkter Körperbehaarung (Damenbart, Haare auf der Brust) zeigen.

Progesteron

Generell werden viele typische Wechseljahresbeschwerden auf einen sinkenden Östrogenspiegel zurückgeführt. Allerdings muss auch einem anderem weiblichen Hormon Beachtung geschenkt werden, das häufig ignoriert wird: dem Progesteron. Sein Absinken ist in den meisten Fällen die erste hormonelle Veränderung, welche die Wechseljahre einleitet und zwar schon lange bevor es zu Veränderungen beim Östrogen und beim Testosteron kommt.

Progesteron, auch Gelbkörperhormon genannt, wird vorwiegend in den Eierstöcken hergestellt, aber auch im Gehirn und in den peripheren Nerven. Hauptsächlich wird es in der zweiten Phase des Menstruationszyklus vom Gelbkörper und während der Schwangerschaft von der Plazenta gebildet. Geringe Progesteronmengen werden auch von der Nebennierenrinde synthetisiert. Progesteron ist nicht mit Gestagen gleichzusetzen, da Gestagene in der Natur nicht vorkommen,

sondern synthetisch zur Schwangerschaftsverhütung hergestellt werden.

Da in den Wechseljahren immer weniger Eisprünge stattfinden, wird auch immer weniger Progesteron produziert. Findet noch ein Zyklus statt, liegt dann ein Östrogenüberschuss vor mit der Folge eines hormonellen Ungleichgewichts.

Stress und Unausgeglichenheit

Viele Frauen unseres Kulturkreises sind permanent hohen Anforderungen und chronischem Stress ausgesetzt. Bei Frauen im Klimakterium, die durch die hormonellen Schwankungen sowieso schon stark belastet sind, kann diese ständige Überreizung zusätzlich auch zu einer verminderten Produktion von Progesteron führen, das auch als natürliches Beruhigungsmittel des Körpers fungiert.

Auch ein jäher Testosteronabfall ist bei permanentem Stress möglich, da die Nebennieren überlastet sind. Die Folge ist eine verminderte Libido, Reizbarkeit und allgemeine Abgeschlagenheit.

Das Gehirn der reifen Frau

Im Verlauf der Wechseljahre steigt im weiblichen Gehirn die GnRH-Konzentration (Gonadotropin Releasing Hormon) und damit erhöhen sich auch die FSH- und die LH-Werte. Diese beiden Hormone werden von der Hirnanhangsdrüse ausgeschüttet und steuern die Funktion der Eierstöcke, das heißt die Hormonproduktion (Östrogene, Progesteron) und den Monatszyklus mit dem Eisprung. Als populäre Erklärung wird angenommen, dass der Körper versucht, die Eierstöcke anzutreiben, die Fortpflanzungsfähigkeit auch weiterhin zu sichern. Dagegen spricht allerdings die Tatsache, dass die FSH- und LH-Spiegel dauerhaft erhöht bleiben. Daher wird vermutet, dass sich das weibliche Gehirn im mittleren Alter einer Veränderung unterzieht. Dieser Prozess versetzt die Frau in die Lage, sich unabhängig von Rücksichtnahme auf die Nestbildung weiterzuentwickeln und ihre ureigensten Wünsche zu realisieren. Nicht zuletzt durch die Abnahme des Beziehungs- und Fürsorgehormons Oxytocin stehen Frauen in der Lebensmitte eher zu ihren Gefühlen, statt immer nur Rücksicht auf die Familie zu nehmen. Ungewohnte Streitlust in den Wechseljahren kann auch durch einen relativ erhöhten Testosteronspiegel erklärt werden. Dazu kommt, dass der weibliche Körper bei einem sinkenden Östrogenspiegel geringere Mengen des „Glückshormons“ Serotonin produziert. Dadurch erhöht sich die Stressempfindlichkeit des Gehirns zusätzlich. Die betroffenen Frauen werden dann leicht reizbar und anfällig für Stimmungsschwankungen, die bis hin zu Depressionen reichen können. Es verwundert nicht, dass in diesen Lebensabschnitt die meisten beruflichen Veränderungen und Scheidungen fallen.

Die Wechseljahre aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Die wichtigsten Energiestörungen in den Wechseljahren betreffen die Leber, die Milz und die Nieren. Aus der Sicht der TCM sitzt die Lebensenergie in den Nieren, die über Wachstum, Fortpflanzung und Entwicklung regieren. Mit der Zeit lässt das Nieren-Yin der reifen Frau nach. Dies ist ein ganz natürlicher Vorgang, der aber durch ständige Überlastung, Zeitnot und Stress zu Krankheiten führen kann. Zusätzlich nimmt die Funktion des Chong Mai (Meridian, der die Gebärmutter beeinflusst und die Menstruation reguliert) und des Ren Mai (Meridian, der die Menstruation und die Fruchtbarkeit beeinflusst und reguliert), die beide eine enge Beziehung zum chinesischen Funktionskreis der Niere haben, ab. Während der Umstellungsphase der Frau führt dies zeitweise zu einem Yin-Yang-Ungleichgewicht der Nieren, da sie das Element Feuer nicht mehr ausreichend kontrollieren können. Daraus resultieren viele Beschwerden im Klimakterium, zum Beispiel auch die Hitzewallungen. Wie eine Frau auf die hormonellen Veränderungen der Menopause reagiert, hängt aber weitgehend vom individuellen Konstitutions- und Persönlichkeitstyp ab.

In der Naturheilkunde bieten sich unter anderem durch Heilpilze sehr gute Möglichkeiten, den natürlichen Wechsel der Frau positiv zu unterstützen. In vielen Fällen können Wechseljahresbeschwerden bereits durch eine veränderte Lebensführung und Heilmittel aus der Natur deutlich gelindert werden.

Der Vorteil dieser natürlichen Heilmittel besteht darin, dass sie nicht einseitig korrigieren. So wurde beobachtet, dass zum Beispiel Pflanzen mit östrogenähnlichen Inhaltsstoffen gleichzeitig auch die Progesteronrezeptoren stimulieren. Es liegt in diesen Heilmitteln also ein Mechanismus vor, den der Körper selbst auch verwendet: Zusammen mit einem Transmitterstoff wird gleichzeitig ein Enzym transportiert, das den Antagonisten stimuliert! Der Ausgleich ist also gesichert.

Dasselbe Prinzip liegt auch den Heilpilzen zu Grunde, denn sie wirken adaptogen, das heißt regulierend. Immer aber vorausgesetzt, dass Pilzpulver aus dem ganzen Pilz eingenommen werden, denn bei Extrakten und Pilzpulver nur aus dem Myzel besteht die Gefahr, einseitig in nur eine Richtung zu agieren. Wichtig ist zusätzlich, vitalstoffreiche Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, aus denen der Körper selbst in der Lage ist, optimal Hormone zu produzieren.

Der Cordyceps sinensis

Die Wechseljahre gehen oftmals mit einem Wechselspiel von nervöser Übererregung und depressiven Verstimmungen einher.

Der niedrige Östrogenspiegel sorgt auch für einen Rückgang an Botenstoffen, die für gute Laune sorgen. In Studien wurde belegt, dass die Gabe des **Cordyceps** einerseits die Freisetzung von 17 β -Östradiol anregt und so Symptome, die mit einem niedrigen Östrogenspiegel einhergehen, vermindern kann.

Zum anderen hemmt dieser Heilpilz auch das Enzym Monoaminoxidase, welches unter anderem zum Abbau des Gute-Laune-Hormons „Serotonin“ beiträgt. So kann der **Cordyceps** für Ausgleich sorgen und depressive Verstimmungen vermindern. Er wirkt beruhigend, entspannend und regulierend und stimuliert die Funktionen der Nebenniere. Organbezogen besitzt der **Cordyceps** zudem eine spezifische Wirkung auf die Unterleibsregion und stärkt die Nierenenergie. Daher dient dieser Heilpilz auch zur Unterstützung für das „Feuer des Lebens“, also wenn die Frau eher zu Kälte und sexueller Unlust neigt.

Der Reishi

Dieser Heilpilz wird in der asiatischen Heilkunde auch „**Pilz des ewigen Lebens**“ genannt. Er hilft bei vegetativen Fehlregulierungen wie Hitzewallungen, innerer Unruhe und Schlaflosigkeit. Auch bei Kraftlosigkeit ist er eine hervorragende Unterstützung. Traditionell wurde der **Reishi** im alten China auch bei mit zunehmenden Alter auftretender Vergesslichkeit und Nervenschwäche genutzt.

In den Wechseljahren muss der Körper seinen Stoffwechsel umstellen. Da auch die Leber in diesen Umstellungsprozess eingebunden ist, kann sie durch Gabe des **Reishi** unterstützt werden. Ganz allgemein stärkt der **Reishi** die Leber, fördert die Entgiftungsprozesse und leitet Hitze aus. Dadurch gewinnt der Organismus in dieser Phase der Umstellung neue Kraft und die Frau fühlt sich vitaler und leistungsfähiger.

Der Polyporus

Liegen aufgrund eines hormonellen Ungleichgewichts Ödeme vor, wirkt er wie ein natürliches Diuretikum. Zudem wird der **Polyporus** in der Erfahrungsheilkunde auch bei Hauterkrankungen eingesetzt, deren Ursache durch Überlastung des lymphatischen Systems bedingt ist. Ebenso bei Akne und Hautunreinheiten, die durch Testosteronüberschuss hervorgerufen werden.

Der Auricularia

Durch den Östrogenabfall können die Schleimhäute im Scheidenbereich – aber auch in der Harnröhre und der Harnblase – spürbar trockener und empfindlicher werden. Der **Auricularia** wird in der TCM traditionell bei Trockenheit eingesetzt und hilft, die Schleimhäute wieder zu befeuchten. Zudem lindert er auch starke Schweißausbrüche.

Der Maitake

Dieser Heilpilz kann im Klimakterium gut eingesetzt werden, um einer Osteoporose vorzubeugen. Vor den Wechseljahren wirkt das Sexualhormon Östrogen dem Knochenabbau entgegen, der in und nach der Menopause durch das abnehmende Östrogen begünstigt wird. Auch eine altersbedingte Abnahme der Aktivität der knochen-aufbauenden Zellen (Osteoblasten) führt zu einer Verringerung der Knochendichte. Mit der Gabe dieses therapeutischen Pilzes kann die Gefahr brüchiger Knochen eingeschränkt werden, da er die Osteoblasten anregt und somit den Knochenabbau reduziert. Außerdem wirkt er Fetteinlagerungen entgegen. Das Gesamtcholesterin und die Triglyzeride werden bereits nach circa zwei- bis dreimonatiger Einnahme gesenkt und so Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und natürlich der gefürchteten Gewichtszunahme vorgebeugt.

Zusätzlich hat sich die Gabe des Hericium bewährt

Bedingt durch die Hormonschwankungen stehen Frauen in den Wechseljahren häufig unter Stress. Dies kann sich auch negativ auf den Magen-Darm-Trakt auswirken. Aufgrund seiner schleimhautschützenden und schleimhautregenerierenden Wirkung hat sich hier die Einnahme des **Hericium** sehr bewährt. **Hericium** schützt und stärkt aber auch das Nervensystem. Daher können stressbedingte Ängste, Unruhe, Gedächtnislücken und Schlaflosigkeit auch mit diesem Heilpilz behandelt werden.

Fazit

Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern eine ganz natürliche Phase im Leben jeder Frau! Heilpilze können die körpereigenen Regulationsmechanismen günstig beeinflussen und so dem Körper wieder zu seinem Gleichgewicht verhelfen. Bei leichteren bis mittleren Wechseljahresbeschwerden kann mit Hilfe der Mykotherapie Linderung oder sogar Beschwerdefreiheit erreicht werden.

HP Sabine Springer

Kontakt:

MykoTroph

Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde

Am Försterahl 3 A

63694 Limeshain / Deutschland

Tel.: 0049 / (0)6047 - 988530

Fax: 0049 / (0)6047 - 988533

Mail: info@MykoTroph.de

www.HeilenmitPilzen.de



Cordyceps



Hericium



Polyporus



Auricularia



Maitake



Reishi



Heilen mit Pilzen

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

Einladung zur Aus- und Weiterbildung zum Mykotherapeuten

In der Mykotherapie (Pilzheilkunde) werden Pilze gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin zur Behandlung vieler Leiden und schwerer Krankheiten seit Jahrtausenden erfolgreich eingesetzt. Der Mensch kann ganzheitlich geheilt und die Ursachen der Krankheiten können beseitigt werden.

Erlernen Sie diese faszinierende Wissenschaft und Gesundheitslehre aus erster Hand. Wir laden Sie als Therapeut zu einer eintägigen (10-17 Uhr) Aus- und Weiterbildung zum Mykotherapeuten ein.

Ausbildungstermine 2015

Wien: Samstag, 20. Juni

Rufen Sie uns bitte an unter:

0049-6047-988530

Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung entgegen und senden Ihnen kostenlos unsere Informations-Broschüren sowie die aktuellen DVDs zu.



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

Bildquellen:

Auricularia polytricha, Reishi, Maitake, Hericium: © Myko Troph Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde, Limesheim, Cordyceps sinensis: © Daniel Winkler, Polyporus: © Harry Regin

Text-Quellen:

- Dr. med. Christiane Northrup: „Weisheit der Wechseljahre“; Zabert Sandmann, München 2005
- Siegfried Kiontke, Mechthild Rex-Najuch, Hartmut Horn: „Betriebstemperatur 37 Grad Celsius“; Vitacec Verlagsgesellschaft, München 2007

Die Belastung der Frau mit

borreliösen Schlacken

Bild: Rote Blutkörperchen
und typisch spiralförmige
Borrelien

Text: Dr. med. Josef Jonáš

Bild: „Spirochaetes“ von Bobigalindo -
Wikimedia Commons - <http://commons.wikimedia.org/wiki/>

Die Borrelien sind aus unserer Sicht sehr wichtig, da es sich um einen Mikroorganismus handelt, der entweder aus dem Körper der Mutter entsteht oder durch infiziertes Ungeziefer übertragen wird. Die Borreliose läuft in akuter Form ab, geht aber auch in die chronische über. Sie befällt zahlreiche Organe, einschließlich des Nervensystems.

Aus der Sicht der Entgiftung ist wesentlich, dass die Borrelien in verschiedenen Organen (Gelenk-, Nerven-, Harn-, Geschlechts-, Augen- und anderen Systemen) Infektionsherde bilden, aus welchen sich dann Toxine freisetzen. Das bakteriologische Toxin ist ein eiweißähnlicher Stoff mit verschiedenen Eigenschaften, die aber eines gemeinsam haben: sie schädigen sowohl das Gewebe in dem sie ausgeschieden werden, wie auch weitere entferntere Gewebe und haben Einfluss auf das Immunsystem und weitere Systeme im gesamten Organismus.

Besonders schwerwiegend sind borreliöse Schlacken in der Gebärmutter, da die Toxine aus diesen im Fall einer Schwangerschaft die Entwicklung des Fötus beeinflussen, was bedeutet, dass viele später auftretende Krankheiten genau diesem Effekt zugeschrieben werden können.

Sie ist aber auch für einige positive Mutationen im menschlichen Organismus verantwortlich; beispielsweise für die Geburt genialer Kinder bzw. von Kindern mit außergewöhnlichen musikalischen und anderen Fähigkeiten. Uns interessiert aber der negative Einfluss der Toxine der Borrelien, genauso wie weitere, die in der Gebärmutter der Frau auftreten können – insbesondere Tierinfektionen, sogen. Toxine aus Zoonosen, die im Augenblick der Entwicklung der einzelnen Systeme, beispielsweise des Nervensystems, aktiv werden, und so Beschädigungen verursachen können. Besonders bei Frauen, die unter psychischem Stress stehen, kommt es zu einer stärkeren Aktivität dieser Schlacken und daher erhöht sich auch das Risiko einer Schädigung des Fötus.

Die Belastung der Frau mit borreliösen Schlacken ist in der heutigen Zeit nicht unbeachtlich und oft auf die immer stärkere Kontamination des Ungeziefers mit diesen Mikroorganismen zurückzuführen, aber auch darauf, dass die Funktionalität des Immunsystems nachlässt und sich daher viele Infektionen aus ihrer akuten Form in eine chronische übergehen, was zum Entstehen dieser Schlacken führt. Kinder, die unter dem Einfluss borreliöser Toxine geboren werden, weisen Immunstörungen in allen Formen – allergische, autoimmune und Immunschwäche – auf. Zu diesen Veränderungen kommt es vor allem aufgrund von Störungen der Immunsystemsteuerungszentren im Nervensystem. Wahrscheinlich entsteht auch hier

der Keim der Störungen in der Anti-Tumorimmunität, die sich später im Erwachsenenalter zeigen, auch wenn sich gleichzeitig bereits im Kindesalter Tumore zeigen, insbesondere Blut- und Lymphknotentumore.

Bei Borreliose-Belastungsmessungen kann man sowohl auf Gesamtbelastungen wie auch auf lokale Belastungen einzelner Organe, beispielsweise einer Nervenwurzel oder eines Teils des Zentralnervensystems usw., stoßen. Der Kampf mit der Borreliose ist anstrengend und langwierig. Es muss vor allem die Funktion des Immunsystems geändert werden, damit es zu diesem Zweck genutzt werden kann. Daher wird zuallererst mit der Immunität gearbeitet. Die Entgiftung von der Borreliose muss aber üblicherweise wiederholt werden, denn die chronische Borreliose ist ein charakteristisches Zeichen für das Bestehen vieler dieser Schlacken im Organismus, aus welchen sie sich wiederholt freisetzt. Bei der Entgiftung kommt es zur Loslösung der Schlacke, ihrer Auflösung, dem Zerfall und somit zur Reinfektion mit der Borreliose. Daher überprüfen wir bei jeder Untersuchung, ob es seit dem letzten Eingriff zu einer Reinfektion gekommen ist.

In der klinischen Medizin sind um die 60 Symptome beschrieben, die von der Borreliose hervorgerufen werden können. Aus unserer Sicht ist aber auch die angeborene Borreliose sehr wichtig, die, wie ich bereits anführte, an angeborenen Nerven-, Immun- und anderen Störungen beteiligt sein kann. Die eigentlichen Borrelien werden mit dem Präparat *Joalis-Spirobor* entgiftet.

Textquelle: "Entgiftung in der Praxis", Borrelien S. 134 - 136, Dr. Josef Jonas,



Dr. med. Josef Jonáš

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

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

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

Dr. med. Josef Jonáš



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



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

Hubert Hodeček



Ausbildungen zum -Entgiftungsberater

Hubert Hodeček

Kinesiologiezentrum TEAM 13

1130 Wien, Hietzinger Hauptstraße 67 / Tür 1

Tel./Fax: 01 - 803 56 86

office@kinesiologiezentrum-team13.at

www.kinesiologiezentrum-team13.at

www.joalis.at

Eifersucht

Wenn die Gefühle Amok laufen

Text: Nicole Simon

© 2013 www.dasGehirn.info

Bild: © DDRockstar - Fotolia.com

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

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

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

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

Die Evolution der Eifersucht

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

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

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

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

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

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

Die Diagnose

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

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

Was lässt Menschen so sehr an ihrem Partner zweifeln? „Pathologische Eifer

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

Das eifersüchtige Gehirn

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

Um besser zu verstehen, welche Rolle unser Gehirn spielt, schauen Wissenschaftler sich das Gehirn mit bildgebenden Verfahren wie MRT- oder PET-Scans genauer an. Zeigen die Versuchspersonen Anzeichen von Eifersucht, sehen die Wissenschaftler häufig Aktivitäten in visuellen Bereichen und im limbischen System, das an der Verarbeitung von Emotionen, Gelerntem und Erinnerungen beteiligt ist. Aber auch kognitive Teile des Gehirns – Areale, mit denen wir grübeln – leuchten auf. Das gleiche gilt für die Insula, die mitspielt bei der Verarbeitung von Gerüchen, bei Empathie oder der Bewertung von Schmerz. Wenn der Stachel der Eifersucht in das Herz bohrt, feuern ihre Neuronen los. Wird aus Eifersucht eine Obsession, könnte nach Ergebnissen von Forschern aus Pisa noch ein anderer Teil des Gehirns beteiligt sein: der ventromediale präfrontale Cortex, er gehört zum vorderen Bereich des Gehirns. Auch hier werden Emotionen verarbeitet wie auch Reflexionen über sich und andere.

Ist Eifersucht heilbar?

„Unsere Hauptaufgabe“, sagt Harald Oberbauer, „besteht darin, zu schauen: Was steckt wirklich hinter der Eifersucht?“

Das Wichtigste in Kürze

- Eifersucht ist Teil von fast allen Beziehungen. Wir reagieren eifersüchtig, wenn der eigene Status gefährdet ist und man einen geliebten Menschen verlieren könnte.
- Psychologen unterscheiden dabei zwischen der reaktiven Eifersucht, die auf Tatsachen beruht, und der misstrauischen Eifersucht, bei der die Menschen ohne Grund an der Treue des Partners oder der Liebe eines nahen Angehörigen zweifeln.
- Die Grenze der Normalität wird überschritten, wenn Menschen ihre Eifersucht nicht mehr kontrollieren können.
- Neben der natürlichen Eifersucht stehen die medizinischen Diagnosen der pathologischen Eifersucht und des Eifersuchtwahns. Hinter diesen extremen Formen der Eifersucht kann ein vermindertes Selbstbewusstsein oder eine Alkoholsucht stecken, aber auch eine Depression, eine Psychose oder eine hirnorganische Störung wie die Alzheimer-Demenz.

Erst dann kann er die Patienten in die spezifische Behandlung schicken: einen Entzug oder eine Therapie ihrer Depressionen oder Minderwertigkeitsgefühle. Auch Medikamente, die in den Hirnstoffwechsel eingreifen, kommen zum Einsatz. Denn bei den Störungen, die Eifersucht auslösen, sind meist Neurotransmitter beteiligt. In Untersuchungen konnten Forscher die Symptome ihrer Patienten lindern, indem sie ihnen Medikamente verabreichten, die eine Wiederaufnahme von Serotonin in die Nervenzellen hemmten.

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



Nicole Simon
Humanbiologin und
Wissenschaftsredakteurin

www.dasgehirn.info
Der Kosmos im Kopf

Quellen: www.dasGehirn.info -

Ein Projekt der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung und der Neurowissenschaftlichen Gesellschaft e.V. in Zusammenarbeit mit dem ZKM / Zentrum für Kunst und Medientechnologie Karlsruhe

Krank machende Eleganz: High Heels

Text: Ulrike Icha

Die Entwicklung der Schuhe mit hohen Absätzen und die Auswirkungen auf die Gesundheit

Hochhackige Schuhe (High Heels) sind aus der Modewelt nicht mehr wegzudenken. Mit dem Einsatz von High Heels können Frauen ihre Figur besonders betonen. Der gesamte Körper wird beim Tragen von High Heels gestreckt. Doch Ärzte berichten, dass höhere Schuhe negative Auswirkungen auf Füße, Beine, Hüfte und Wirbelsäule haben können.

Die Geschichte der High Heels:

Im alten Ägypten gingen die Menschen der Unterschicht meist barfuß. Aber Wandmalereien aus dem Jahr **2.300 v. Chr.** zeigen frühe Versionen von hochhackigen Schu-



hen, die vorzugsweise von Frauen *und* Männern der Oberschicht getragen wurden. Diese Schuhe wurden aus Leder hergestellt, deren Schnürung das Symbol der "Ankh" (auch: Anch), dem Zeichen für Unsterblichkeit und Lebenskraft,

darstellte. Ägyptische Metzger trugen hohe Absätze, um die Füße möglichst sauber zu halten, wenn sich Blut vom Schlachten auf dem Boden befand.

Im antiken Griechenland und Rom wurden **Plateau-Sandalen** mit hohen Holzsohlen getragen - auch *kothorni* genannt.

Auch im **6. und 7. Jh.** waren Schuhe mit Stegen in Mode. Es gibt die heitere Legende, dass man die Frauen mit Hilfe von äußerst unbequemen und harten Schuh-

sohlen an eigenmächtigen Gängen außer Haus hindern wollte. Doch die Frauen waren bald erfinderisch und sie klebten große und leichte Korkblöcke unter starren Holzsohlen.



Bild: Holzsandalen mit Stegen bzw. Plateau-Sandalen, Ägypten, arabisch-islamisch

(Bildquelle: Katalog, Saskia Durian-Ress, "Schuhe", Bayerisches Nationalmuseum)

Im **12. und 13. Jh.** gab es bei Reitstiefel zum ersten Mal Absätze - und zwar aus praktischen Gründen: Sie verhinderten, dass die Stiefel aus den Bügeln rutschten.

Das **15. Jh.** brachte eine große modische Vielfalt hervor. Die Schuhe der Vornehmen waren aus weichem Leder, Samt und Seide. Um die teuren Schuhe vor dem Dreck und Schlamm der Straßen zu schützen, gab es zusätzlich noch die Trippen, aus Holz gefertigte Unterschuhe, die unter

ihrer Sohle häufig zwei absatzartige Verstärkungen aufwiesen.

Die Trippen wurden unter den eigentlichen Schuhen getragen und konnten durch Lederriemen am Fuß befestigt werden.



Trippen ließen bei ihren Trägern oder Trägerinnen jedoch nur einen trippelnden Gang zu.

(Bildquelle: <http://www.viennatourist-guide.at>)

Das 15. und 16. Jh. brachte auch verschiedene Modeabsurditäten auf. So tauchte zuerst in Italien, später auch in Frankreich die *Chopine* auf, ein sehr hoher Plateauschuh, der ausschließlich von Frauen getragen wurde. Chopines konnten bis 50 cm hoch sein. Aus Angst, die Balance zu verlieren, verwendeten die Frauen beim Gehen Stöcke oder wurden von ihren Dienern gestützt.

In Venedig entwickelte sich der Chopine zu einem Symbol für Reichtum.

Bald machten Touristen, die nach Venedig kamen, Witze über die Chopines. So wurde u. a. erzählt, dass die italienischen Ehemänner die hohen Schuhe erfunden hätten, um ihre Ehefrauen unattraktiv erscheinen zu lassen. Mit dem plumpen schwerfälligen Gang wäre es unmöglich, einen Liebhaber zu finden. (Mc Dowell 1989)

Es stellt sich nun die Frage, ob die unbequemen Chopines ähnlich wie die Lotus-Schuhe in China ein Mittel für Unterwerfung waren. Immerhin spekulieren Wissenschaftler, dass die türkischen und chinesische Konkubinen nicht nur aus ästhetischen Gründen hohe Schuhe tragen mussten, sondern um ihnen eine Flucht aus dem Harem zu erschweren. (Kunzle 2004)



"Gut betucht":

Die Chopines waren üblicherweise unter den langen Kleidern versteckt. Das ließ die Frauen größer wirken. Große Frauen brauchten längere Kleider und somit mehr Stoff, der teuer war. Daher war jede große Frau "gut betucht" und offensichtlich reich.

(Bildquelle: Museo Stefano Bardini, Florence, Italy)

Die Erfindung der High-Heels:

Die ursprüngliche Idee für die Verwendung von Absätzen, die an der Ferse bedeutend höher waren, als im Zehenbereich (High Heels), wird mit Catherine de Medici (1519-1589) in Verbindung gebracht. Sie wurde im Alter von nur 14 Jahren mit dem Herzog von Orleans, später König von Frankreich, verheiratet. Da sie um vieles kleiner als der Herzog war und absolut nicht als Schönheit galt, fühlte sie sich unsicher. Wie sollte sie im Wettbewerb zur bedeutend größeren Lieblingsmätress des Herzogs, Diane de Poitiers, bestehen können? Wie sollte sie mit ihrem Aussehen jemals von der französischen Nation ernst genommen werden? Auf der Suche nach einer Lösung kam ihr folgende Idee: Sie kompensierte ihre Mängel, indem sie Schuhe mit 5 cm hohen Absätzen trug. Das erzeugte bei ihr eine aufrechte, stolze Körperhaltung und machte ihren Gang verführerisch. Ihre Absätze brachten ihr schnell den ersehnten Erfolg.

Seit 1550 waren Schuhe mit hohen Stöckeln für beide Geschlechter beliebt und galten als Statussymbol für "gut betuchte" Leute.

"Louis Fersen"

In den **frühen 1700er** Jahren trug Frankreichs König Ludwig XIV (der Sonnenkönig), der für seine kleine Körpergröße bekannt ist, Stöckelschuhe, genannt: "Louis Fersen". Die Stöckel waren oft über 12 cm hoch. Die hohen Absätze und seine Perrücke verliehen ihm 30 cm mehr! Ludwig XIV hatte sogar die Idee, rote Absätze zu tragen.



Bald wurde der rote Absatz zu einem Kennzeichen des Adels: Der König verfügte, dass nur Adel rote Absätze tragen durfte und niemandem war erlaubt, höhere Stöckel zu haben, als der König selbst.

Im 17. Jahrhundert gingen alle Adligen schwankend auf diesen hohen Absätzen von mindestens 12 cm als Zeichen ihrer gesellschaftlichen Auszeichnung.



Auch Männer trugen diese Schuhe trotz der Unbequemlichkeit: ihr Gewicht schob den Fuß nach vorne, und das Schlimmste war, dass der linke Schuh sich vom rechten Schuh nicht unterschied. Sie gingen also wie Enten! Um nicht zu fallen, verwendeten viele einen Stock, der ihnen als Stütz diente. Der Gang spielte keine Rolle. Vor ihren Augen war er "königlich".

Man schmückte den oberen Teil des Schuhs mit Edelsteinen und vielen sehr teuren Bändern, um den Reichtum des Trägers zu präsentieren.

Die Revolte gegen High Heels

Während der **französischen Revolution** wurden nicht nur die Köpfe abgehackt, sondern den Adligen wurden auch die Stöckel genommen. Im Versuch, die Gleichstellung aller Franzosen zu zeigen, schrumpfte die Höhe der Stöckel. Und alle trugen Schuhe mit niedrigen Absätzen.

Ab 1795 für das erste Mal seit Jahrtausenden bewegten sich die Reichen genauso bequem wie das Volk. Der hohe Absatz war gestorben.



Neu war, dass die Schuhe der Form des linken und rechten Fußes angepasst wurden, was das Tragen komfortabler machte.

Das Comeback der High Heels für die "Gesundheit"

In den **1860er Jahren** wurde High-Heels wieder populär, und die Erfindung der Nähmaschine machte die Herstellung einfacher und die Massenanfertigung setzte ein. Die frühere Einteilung in Adel und Volk hatte sich aufgelöst und zum ersten Mal bildete sich eine deutliche Geschlechtertrennung heraus. Der Mann ging arbeiten und brauchte praktische Kleidung. Die Frau blieb zu Hause und trug eher unpraktische, weibliche Mode.

Die weibliche Schuhmode wurde wandelbarer, phantasievoller und ausgefallener, was bis heute blieb. Die Höhe der Absätze betrug zwischen 5 und 6 Zentimeter.

(Bildquelle: www.schuhmuseum.de)



Wie bei Korsetts, wurden von den werbenden Händlern über die Schuhe mit hohen Absätzen behauptet, dass sie für die Gesundheit der Frauen von Vorteil wären. Sie sollten u.a. Rückenschmerzen lindern und die Füße beim Gehen entlasten. Doch gab es auch Kritiker, die behaupteten, dass beim Tragen von Stöckelschuhen ein "sexuell verführerischer" Gang entsteht. Sie bezeichneten Beine, die mit High Heels bekleidet waren als "vergiftete Haxn", mit deren Hilfe ahnungslose Männer "gefangen" werden sollten. Einige verglichen sogar den hohen Absatz mit dem Pferdefuß des Teufels.

Ende des **19. Jh.** importierte eine französische Prostituierte die Mode in die USA in ein Bordell von New-Orleans. Da sie die unglaubliche sexuelle Kraft dieser

„französischen Schuhe“ feststellen konnte, bestellte die Chefin des Bordells die gleichen Schuhe für all ihre Angestellten, bis zum Zeitpunkt, wo eine Firma in Massachusetts in 1888 anfang, vor Ort hohe Absätze herzustellen. - Mit Aufregung entdeckten die amerikanischen Männer die unglaubliche Verführungskraft der Frauen, wenn sie dieser *diabolischen Schuhe* trugen.

In den **30er Jahren** begann die Schuhindustrie auf die Werbung mehr Wert zu legen. Die Schuhe wurden in bedruckten Schuhkartons verpackt. Modejournale zeigten die neuesten Trends.

Der klassische Pumps war der wichtigste Damenschuh dieser Zeit.

(Bildquelle: <http://www.return2style.de/>)



Zur **Zeit des Krieges** konnten sich die meisten kein teures und schickes Schuhwerk leisten. Der Schuh war auf die Funktion reduziert, den Fuß zu schützen.



Schuhe wurden lange getragen und oft nur notdürftig repariert.

(Bildquelle: <http://www.schuhmuseum.de/>)

Wiederbelebung der High Heels

Die Wiederbelebung der westlichen High Heel-Mode begann in der Nachkriegszeit. Angeführt wurde der Trend in den **1950er Jahren** vom französischen Modedesigner Christian Dior in Zusammenarbeit mit dem Schuhdesigner Roger Vivier. Die Schuhe waren durch ihre besonders enge Schuhspitze und den übertrieben schmale Stöckel gekennzeichnet und wurden "**Stiletto**s" genannt. Das Wort entstammt aus dem Italienischen: Ein Stilet ist ein kleiner Dolch mit spitz zulaufende Klinge.

Sie wurde zum "Sex-symbol" erklärt, da der Stöckel an einen Phallus erinnerte. Mädchen, die solche Schuhe trugen, galten als "sexuell reif".

Bildquelle: © Kramografie - Fotolia.com



Das Tragen von Stiletto war in öffentlichen Gebäuden oft verboten, weil sie Schäden an den Böden verursachten (West 1993).

Viele Feministinnen sahen High Heels als Mittel zur Unterdrückung der Frauen. Immerhin war es mit solchen Schuhen nicht möglich, sich schnell zu bewegen oder gar zu laufen. Waren Stöckelschuhe die Erfindung der Männer, damit Frauen aus ihrer Gewalt nicht fliehen konnten?

Auch waren es männliche Designer die Modetrends beherrschten. Stiletto sollten den Fuß optisch kleiner machen, denn kleine Füße galten zu dieser Zeit als schick. Oft zwängten Frauen ihre Füße in die viel zu engen Schuhe. Cinderellas böse Stiefschwester kannten das Problem: Ihre Füße mussten unbedingt in den zierlichen, gläsernen Schuh passen. Nur dann würde der Prinz sie heiraten. Also schnitt sich die eine die Ferse und die andere den Zeh ab.

Dass dieses Märchen heute mehr mit der Realität zu tun hat, als so mancher glaubt, beweisen einem Bericht der „New York Times“ zufolge Frauen in den USA: Denn um ohne Schmerzen in modische High Heels zu passen, lassen sie sich die Füße operieren. Oft verhindern breite Füße oder sich nach oben krümmende Zehen, dass die Frauen schmale, spitz zulaufende hohe Schuhe ohne Schmerzen tragen können.

Die Auswirkungen des Tragens von High-Heels gelten als vergleichbare zur Fußbindung zu *Lotusfüßen*, die bis zum offiziellen Verbot im Jahre 1943 traditionell bei jungen Mädchen in China durchgeführt wurde: Der Fuß wurde im Kindesalter so eng mit Bandagen umschlungen, dass er im Wachstum gehemmt und zum Klumpfuß verformt wurde. Dann wurden die Mädchen gezwungen, mit kleinen Schnabelschuhen zu laufen, um die Durchblutung der Füße zu fördern. Mit Ausnahme der großen Zehe wurden alle Zehen gebrochen und unter die Fußsohle gebogen.



Der "Lotus-Fuß": Die als Kind täglich abgebundenen Füße maßen im Erwachsenenalter im Durchschnitt 13 cm bis 14 cm. Lebenslange Schmerzen und die körperliche Behinderung wurden selbstverständlich akzeptiert und machten junge Frauen bei Männern attraktiv.

Bildquelle: <http://commons.wikimedia.org/>

"Cinderella-Behandlung" und "Perfect 10"

Nachdem Schuhdesigner wie Manolo Blahnik, Christian Louboutin und Nicholas Kirkwood extrem hohe Schuhe entworfen hatten, ist die Patientenzahl der amerikanischen Orthopäden förmlich explodiert. Die Patientinnen kommen in die Praxen der Fußchirurgen und haben die Schuhe, die sie gerne tragen wollen, dabei. Sie verlangen tatsächlich nach Operationen, die es ihnen möglich machen sollte, dass ihnen diese Schuhe besser passen. - Cinderellas Geschichte im Alltag der Amerikanerinnen?

Tatsächlich lassen die Chirurgen Medizin und Märchen verschmelzen: Keine Frau möchte hören, dass bei solch operativen Eingriffen Schrauben und Drähte die Zehenstellungen korrigieren. Die Ärzte dachten sich einen Namen für die Prozedur aus, der eher an das positive Ergebnis anspielen sollte. Sie nennen die operative Korrektur, um den Fuß an einen Schuh anzupassen: „**Cinderella-Behandlung**“.

Mit im Programm haben die Ärzte aber auch einen Eingriff namens „**Perfect 10**“, bei dem die Zehen gekürzt werden, so dass kleinere Schuhe optimal passen. Wenn eine Frau möchte, dass High-Heels weniger drücken, hat sie die Möglichkeit, sich die Füße mit Fett aufpolstern zu lassen.

High Heels und die Auswirkungen auf die Gesundheit

Ärzte berichten davon, dass Schuhe, deren Stöckelhöhe mehr als 5 cm beträgt, negative Auswirkungen auf Füße, Beine, Hüfte und Wirbelsäule haben können:

Knie- und Lendenwirbelprobleme:

Es kommt zur Verkürzung der Wadenmuskulatur, was dazu führen kann, dass im Extremfall die Knie nicht mehr gänzlich durchgedrückt werden können. Dadurch sind Schmerzen im Lendenwirbelbereich vorprogrammiert.

Hohlkreuz:

Weiters wird die Bildung eines Hohlkreuzes durch das häufige Tragen von Schuhen mit hohen Absätzen begünstigt.

Fußprobleme:

Durch das oftmalige Tragen von High-Heels kann es zu einer Überlastung des zweiten und dritten Mittelfußknochens kommen und/oder zur Bildung eines Spreizfußes. Die Folgen sind Schmerzen und Schwielen.

Neben verkürzten Waden kann es auch zu krummen Zehen (*Hammer- oder Ballenzehen*) kommen: Der Vorderfuß wird durch das Verlagern des Körpergewichtes nach vorne mehr belastet. Durch den übermäßigen Druck auf den vorderen Bereich des Fußes werden die Zehen zusammengequetscht.

Besonders häufig kommt es zur Bildung eines *Spreizfußes* oder *Hallux valgus* (siehe nebenstehendes Bild), die in schlimmen Fällen nur mehr operativ behandelt werden können, da sie große Schmerzen verursachen.



Knorpelschäden:

Der Spruch der Osteopathen bewahrt sich: *"Steht ein Knochen schief, stehen alle Knochen schief"*. Die Gelenksfehlstellungen können sich vom Fuß bis in den Kopf fortsetzen und zu Knorpelschäden führen.

Muskelverspannungen:

Der Oberkörper versucht, die Gleichgewichtsstörungen auszugleichen und die Balance zu halten. Folgeerscheinungen sind häufig Muskelschmerzen und chronische Verspannungen. Oft werden ganze Muskelgruppen beeinträchtigt und verkürzt, sodass man den Fuß gar nicht mehr normal abrollen kann.

Verletzungsgefahr:

Untrainierte Frauen mit schwachen Knöchelgelenken laufen beim ständigen Ausbalancieren Gefahr, umzuknicken und sich dabei Verstauchungen oder Bänderrisse zuzuziehen.

Fazit: *High-Heels sehen zweifelsohne sehr sexy und verführerisch aus. Sie erzeugen bei den Trägerinnen ein selbstbewussteres Auftreten und Frauen können nicht nur optisch (größeres Erscheinungsbild), sondern auch akustisch (Geklappere beim Gehen) auf sich aufmerksam machen.*

Doch wer ständig High-Heels trägt, muss langfristig gesehen mit gesundheitlichen Schäden rechnen.

Ortho-Bionomy® für den Fuß zur Selbsthilfe:

Diese Übung entstammt aus der Ortho-Bionomy®, einer sanften osteopathischen Anwendungsform, deren Idee ist, dass nur spiralförmige Bewegungsabläufe unserer Natur entsprechen. Ziel ist, die natürliche Funktionsweise der Gelenke, Knochen und Muskeln zu unterstützen. Entscheidend sind die Drehbewegungen, die dem gesamten Fuß die ihm gewünschte Entspannung ermöglichen.

Rechter Fuß:

① Fixieren Sie mit Ihrer linken Hand die Ferse. Mit der rechten Hand umfassen Sie von außen den Mittelfuß.



② Nun machen Sie eine wringende Bewegung mit den Händen (so, als ob Sie ein Handtuch auswringen möchten),



③ und ergänzen Sie die Bewegung am Schluss mit einer Kompression von Fußwurzel und Mittelfuß (Hände auf dem Fuß belassen und den Fuß in der Länge sanft zusammen drücken, also komprimieren).



Diese Position ein paar Sekunden belassen, bis Sie fühlen, wie sich die Muskulatur des Fußes entspannt.

Lockern Sie dann sanft den Griff. - oder - Wenn Sie das Gefühl haben, dass der Fuß nach einer Gegenbewegung verlangt, dann führen Sie diese noch sanft aus.

Linker Fuß:

wie oben, nur gegengleich.

Gehen Sie immer sanft mit Ihren Füßen um. Erzwingen Sie nichts.

Sie werden bald den richtigen "Dreh" heraus finden"!

Grafiken: © Ulrike Icha



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

Quellen: <http://www.schuhmuseum.de/> • <http://nahtschatten.wordpress.com/2011/02/07/schuhe-und-fetisch/> • http://www.focus.de/gesundheit/news/fuesse-wie-cinderella-schoenheits-ops-am-fuss-liegen-im-trend_id_3804261.html • <http://www.ratgeber-leben.com/High-Heels-Jimmy-Choo.html> • <http://www.mcreveil.org/Allemand/kampf/article1.html> • Gamman, Lorraine. 1993 "Selbstgestaltung, Gender-Anzeige, und Sexy Girl Schuhe: Was steht auf dem Spiel-Female Fetischismus oder Narzissmus?". in Fußnoten auf Schuhe. Shari Benstock und Suzanne Ferriss, eds. New Brunswick, New Jersey: Rutgers University Press. • Kunzle, David. . 2.004 Mode und Fetischismus: Korsetts, Tight-Schnürung und andere Formen der Körper-Sculpting. Thrupp, UK: Sutton Publishing Limited. • Mitchell, Louise. Jahr 1997. Stepping Out: Three Centuries of Shoes Sydney, Australien: Powerhouse Publishing. • Murstein, Bernard I. 1974. Liebe, Sex und Ehe im Wandel der Zeit. New York, New York: Springer-Verlag. • Rexford, Nancy E. 2000. Damenschuhe in Amerika, 1795-1930. Kent, Ohio: Kent State University Press. • Sherr, Lynn. Jahr 2006. Going Under the Knife für das perfekte Paar Heels . Abgerufen: 11. März, 2008. • Swann, Juni. Jahr 1984. Schuhe. London, England: Butler & Tanner AG • Turim, Maureen.1993. "High Angles auf Schuhe." Der Schuh in der Kunst, der Schuh als Kunst. In in Fußnoten auf Schuhe. Shari Benstock und Suzanne Ferriss, eds. New Brunswick, New Jersey: Rutgers University Press. • West, Janice. Jahr 1993. "Der Schuh in der Kunst, der Schuh als Kunst." In in Fußnoten auf Schuhe. Shari Benstock und Suzanne Ferriss, eds. New Brunswick, New Jersey: Rutgers University Press. • Wilson, Nigel Guy. . 2.005 Enzyklopädie des antiken Griechenlands . New York, New York: Routledge. Abgerufen: 11. März, 2008.

KINESIOLOGIEÜBUNG

DIE WADENPUMPE - LÄNGEN DER WADENMUSKULATUR

Stress und zugegeben oft elegantes, jedoch im Endeffekt unbequemes Schuhwerk, sorgen recht schnell für eine Verkürzung unserer Wadenmuskulatur. Diese, zumeist gut spürbare und für viele Menschen als Normalität erlebte, Verspannung wirkt sich unter anderem aber auch auf die gute Zusammenarbeit von vorderen und hinteren Gehirnteilen, die Atmung, feinmotorische Fähigkeiten und den sprachlichen Ausdruck aus.

Die folgende Übung gehört zur Gruppe der Längungsbewegungen aus Brain Gym®. Die Wadenpumpe fördert, regelmäßig ausgeführt, die Wiederherstellung einer natürlichen Länge der Sehnen und einen dementsprechenden Muskeltonus in den Füßen und Unterschenkeln.

Durch die Längung werden die Sehnen entlastet, wodurch die Wirkung des Sehnenkontrollreflex (als Folge von Stress) ausgeglichen wird. Dr. Paul E. Dennison, der Begründer der Edu-Kinesthetik/Brain Gym®, hat diese Übung basierend auf seinen Erfahrungen als Marathonläufer entwickelt.

Entdecke selbst die Wirkungen dieser Übung und genieße die darauf folgende körperliche und geistige Entspannung.



Text und Fotos: © Sabine Seiter



Foto: © Mopic - Fotolia.com

Anleitung:

Stütze dich mit den Händen an einer Wand, an einem Tisch oder der Lehne eines Sessels ab. Dadurch soll gewährleistet werden, dass deine Wirbelsäule in einer Linie mit dem nach hinten gestreckten Bein bleibt.

① Bringe deine Beine in eine große Schrittstellung, beuge dabei das vordere Knie und ② drücke beim Ausatmen die Ferse des hinteren Beins fest nach unten. Diese Ausatemphase dauert idealerweise etwa 8 Sekunden. Wiederhole noch 3 bis 5 mal und achte darauf, dass deine Füße gerade aus nach vorne gerichtet bleiben. Danach führe die Längung in der gleichen Weise für das andere Bein durch. Nimm dir Zeit, atme tief und vermeide danach ruckartige Bewegungen.

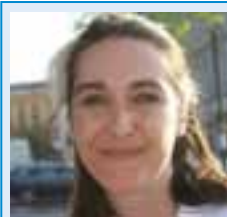
Die Längung der Wade kann erhöht werden, indem du die Beine weiter auseinander stellst oder einfach mehr ins Knie gehst.



Quellen: Dr. Paul E. und Gail Dennison, Brain Gym® Kursmanuale.

Viel Spaß beim Üben!

Sabine



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

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

50 Jahre Kinesiologie

Das Wort *Kinesiologie* ist aus der griechischen Sprache abgeleitet, kommt von **κίνησις** - griech. Kinesis = *Bewegung* und **λόγος** - logos = *Wort, Lehre* und bedeutet wörtlich übersetzt **"Die Lehre von der Bewegung"**.¹⁾

Es gibt ja auch die ‚kinesiology‘ in der Bedeutung Bewegungslehre, die die wissenschaftliche Erforschung der Bewegung von Lebewesen (hauptsächlich des Menschen) ist.²⁾

Text: Prof. Mag. Ortwin F. Niederhuber



Die ursprünglichen Wurzeln der Kinesiologie können auf die Muskeltestmethoden des amerikanischen Arztes **Dr. Robert Lovett** während der 1930er Jahre zurückgeführt werden. Dr. Lovett war ein Orthopädieprofessor an der Harvard Medical School. **Henry und Florence Kendall**, zwei Physiotherapeuten, entwickelten in den 1940er Jahren die Arbeit von Dr. Lovett weiter und veröffentlichten unter Verwendung der Methoden und Ideen von Dr. Lovett ihr bahnbrechendes Buch „*Muscle Testing and Function*“. Dieses Buch war eine der vielen Quellen, aus der **Dr. George Goodheart** bei der Forschung und Entwicklung der *Applied Kinesiology* schöpfte. Dr. Goodheart begann seine Forschungs- und Entwicklungsarbeit in der Praxis seines Vaters in den 1940er Jahren, als er auf das Zusammentreffen verschiedener klinischer Umstände aufmerksam wurde (z. B. Bewegungseinschränkung und Knötchen im Ursprung oder Ansatz des bewegendes Muskels). Er wurde aber durch seinen Militärdienst im 2. Weltkrieg in den U. S. Army Air Forces in seiner Arbeit unterbrochen.³⁾

Die Väter der Kinesiologie

George Josef Goodheart jr. D.C.
(18.8.1918 – 5.3.2008)
Gründer der Applied Kinesiology:



Dr. George Goodheart hat die *Applied Kinesiology* zum ersten Mal auf der Konferenz der ACA (American Chiropractic Association) vom 28.06. –

03.07. 1964 in Denver (USA) vorgestellt. Dies haben Claudia und Andreas Niklas in Goodhearts erstem Forschungsmanual (*Applied Kinesiology Research Manuals*) aus dem Jahr 1964 recherchiert.⁴⁾

John Francis Thie D.C.
(25.1.1933 – 3.8.2005)
Gründer von Touch for Health, die erste (Generation) der auch für Medizinische Laien erlernbare Kinesiologieart (energetische Methode):

Lassen wir **John F. Thie** selbst zu Wort kommen: „Lange bevor ich etwas von Kinesiologie und Akupressur gehört hatte, ja schon vor unserer Hochzeit im Dezember 1952, hatten **Carrie** (John's Gattin)

und ich die Vision, den Familien zu helfen, durch natürliche Methoden gesünder sein zu können.

Carrie kommt aus einer sehr religiösen und spirituellen Familientradition, während ich mit einem starken natürlichen Zugang zur Gesundheit, den ich von meinem Vater, John C. Thie D.C. kennenlernte, ausgestattet war. Die Vereinigung unserer Philosophien ergaben in uns die starke Überzeugung und Entschlossenheit, Wege zu finden, die Leute zu befähigen mit ihrem von Geburt an gottgegebenen Recht auf Gesundheit auf natürliche Art und Weise für sich selbst und ihre Gesundheit zu sorgen.“⁵⁾



1965 lernten sich **Dr. John Thie** und Dr. Goodheart kennen. In den folgenden Jahren begleitete John Thie ihn als Lehrkollege bei vielen Vorträgen und Seminaren.

Zusammen mit seiner Frau Carrie versuchte er, Goodheart davon zu überzeugen, ein Buch über die *Applied Kinesiology* für Laien zu schreiben. Goodheart ermutigte das Ehepaar Thie, dieses Buch selbst zu schreiben.⁶⁾

Für kurze Zeit hieß diese speziell für medizinische Laien zusammengestellte Methode (Gründung 1970.⁷⁾) „*Health from within*“, wurde aber sehr bald in „*Touch for Health*“ umbenannt. Nach dem Druck von 2000 Büchern (1973⁸⁾), war das *Touch for Health* Buch so ein Erfolg, dass innerhalb von 3 Monaten ein zweiter Druck von 5.000 Exemplaren geordert werden musste. Der Unterricht der ersten TFH Instruktoren, erfolgte durch Carrie und John Thie bald darauf. [1973^{9a)}]

Beim ersten Treffen der Goodheart Workshop Leaders Group begann John die Aktivitäten zu organisieren und wurde danach der erste Vorsitzende des International College of Applied Kinesiology (ICAK). Die Satzungen wurden 1975 fertiggestellt, und der neue ICAK zertifizierte Diplomanden ab 1976.

John's Ziel war eine gemeinsame Kinesiologieorganisation für Ärzte, Therapeuten und Laien. Nach einiger Zeit befand der Vorstand des ICAK, dass eine Zusammenarbeit von Ärzten und Laien nicht angebracht sei. Es kam zur Trennung. [endgültige Trennung 1978⁸⁾]

1975 gründete John F. Thie die „*Touch for Health Foundation*“. Sie wurde als eine

nicht gewinnorientierte Bildungsstiftung in's Leben gerufen und beim Staat Kalifornien als berufliche Trainingsschule akkreditiert.

Die zweite Generation der für Laien erlernbare Energetischen Kinesiologiearten „wird geboren“:



Gordon Stokes kam zur *Touch for Health Foundation*, wurde bald Kommunikationstrainer und danach Direktor des Internationalen Trainingsprogrammes, bis er 1986 ausstieg, um mit **Daniel Whiteside** *Three-In-One Concepts* zu entwickeln und unterrichten.



Nachdem **Dr. Paul Dennison** als TFH Instruktor ausgebildet worden war, wurde er von der TFH Faculty als Special Faculty Member aufgenommen, nachdem er seine Konzepte

präsentierte, wie einige der TFH Methoden und Ideen zur Hilfestellung für Personen mit Lernproblemen angewendet werden konnten, woraus er dann *Edu-K* und *Brain Gym* entwickelte.

John Varun Maguire folgte 1986 **Phillip Crockford** als Programmdirektor. Durch und bei seiner Arbeit mit Athleten, mit dem Ziel deren Konkurrenzfähigkeit bei Leistungsbewerben zu steigern, entwickelte John Varun Maguire die Methode *MAPS, Maximum Athletic Performance*.- heute bekannt als „*Sportkinesiologie*“.

Eine andere Regelung brachte ebenfalls Vielfalt in die Kinesiologielandschaft. Um TFH-Instruktor bleiben zu können, musste man eine Präsentation bei einem der Jahrestreffen der TFH-Foundation durchführen.

Daraus entwickelten eine Reihe von Instruktoren ihre eigenen Kinesiologiesysteme. Einige Beispiele sind:

Dr. Wayne Topping gründete Ende der 1970er die *Wellnesskinesiologie*.

Dr. Jimmy Scott verwendete die Muskeltests, um Menschen mit Allergien zu helfen, sowie mit Umwelt- und geopathischen Problemen. Er nannte seine Methode *Health Kinesiology*.

Richard D. Utt entwickelte ab 1984 eine strikt meridianbasierte Kinesiologie, die *Applied Physiology*.

Dr. Bruce Dewe aus Neuseeland gab 1981 seine Arztpraxis auf, um als TFH-Fakultätsmitglied für den südpazifischen Raum tätig zu sein. Zusammen mit seiner Frau Joan Dewe entwickelte er eine auf dem TFH aufbauende Kursreihe, die zunächst Professional Health Practitioner (PHP), dann Professional Kinesiology Practitioner (PKP)-Kurse genannt wurden und für die berufliche Anwendung bestimmt waren und nach wie vor sind.⁶⁾

1990 schlossen Carrie und John F. Thie die TFH-Foundation und gaben die Rechte zur weiteren Zertifizierung der Instruktoren an die bestehenden Touch for Health Faculty weiter, die danach das International Kinesiology College unter der Federführung von **Rosemarie Sonderegger** und **Bernhard Studer** als Stiftung gründeten, welche sich als College ohne Grenzen mit dem Büro in Zürich in der Schweiz befand.

2004 übersiedelte der IKC auf Beschluss der TFH-Faculty nach Australien. Dessen Büro und Organisation werden dort von **Toni Lilley** (vormals Gralton) aufgebaut und nach wie vor geleitet.

So sind weit mehr als 50 verschiedene, für medizinische Laien erlernbare Kinesiologiearten aus den Wurzeln von Touch for Health in der zweiten Generation hervorgesprossen und werden in dritter Generation noch immer mehr und mehr.

Quellen:

- 1) http://de.wikipedia.org/wiki/Angewandte_Kinesiologie
- 2) <http://de.wikipedia.org/wiki/Bewegungswissenschaft>
- 3) <http://www.internationalcollegeofhealingarts.com/khistory.html>
- 4) Claudia und Andreas Niklas - andreas.niklas@web.de
- 5) <http://www.touch4health.com/history.html>
- 5a) <http://www.icak.com/index.php/what-is-the-icak/icak-history/51-john-thie-dc-1973-to-1976>
- 6) <http://www.medicinische-kinesiologie.de/text.html>
- 7) <http://www.touchforhealth.us/About-Touch-for-Health/a-word-from-our-founder.html>
- 8) Claudia und Andreas Niklas/ Thie, „Kinesiologie“, Kopfgoldverlag, ISBN 978-3-943424-02-7

Die **Touch for Health – Faculty** Österreich wird von **Prof. Ortwin F. Niederhuber** geleitet:



**Prof. Mag.
Ortwin F. Niederhuber**
IKC-Faculty Austria
Touch for Health Instructor
Energy Psychology Instructor

Kontakt:
Mühlleithnerstraße 3
2301 Groß-Enzersdorf
Tel: 0664 46 34 353
Mail: office@oeakg.at
www.oeakg.at



WIENER SCHULE FÜR KINESIOLOGIE

Ausbildungen nach Maß



kompakt • individuell

Diplomausbildung Kinesiologie

Touch for Health
Brain Gym® • Hyperton-X

Start Wintersemester:
22. November 2014 • Wien
11 Module berufsbegleitend

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

Infoabend:
24. September 2014 • 18.00 Uhr
1140 Wien, Sampogasse 1

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

www.kinesiologieschule.at

Brustkrebs durch Deodorants?

Kosmetikindustrie als Behördenflüsterer

Seit Jahrzehnten steigt die Häufigkeit von Brustkrebs rasant an. Mehr als die Hälfte der Tumore werden im Quadrant neben den Achseln diagnostiziert: Dort wo Roll-on oder Deospray aufgetragen werden. Viele dieser Kosmetikprodukte enthalten als Wirkstoff eine Aluminium-Chlor-Mischung. Diese Chemikalie dringt in die Haut ein und verklebt die Schweißporen.

Das oberste deutsche Kontrollgremium, das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), stellte den Alu-Deos bisher einen Freibrief aus. Nun stellt sich heraus, dass die Behörde bei dieser Einschätzung einen wichtigen Einflüsterer hatte: die Kosmetikindustrie.

Es ist eines der ungelösten Rätsel bei Brustkrebs:

Fast 60 Prozent der Tumoren treten im so genannten "oberen äußeren Quadranten" der Brust auf. Also in jenem Bereich, der den Achseln am nächsten ist. Da die weibliche Brust in fünf etwa gleich große Bereiche - die vier Quadranten und einen zentralen Bereich um den Nippel - gegliedert wird, sollten es rein mathematisch doch nur 20 Prozent sein.

Als Erklärung wird genannt, dass dieser Bereich bei den Achseln eben besonders dichtes Gewebe enthalte und hier besonders viele der milchproduzierenden Zellen versammelt sind, aus denen meist das Krebsgeschehen entspringt.

Die britische Onkologin *Philippa Darbre* von der Universität Reading im Norden Londons gab sich mit dieser Antwort nicht zufrieden und vertiefte sich in historische Aufzeichnungen aus der Zeit bevor massenhaft Deos verwendet worden sind. Und siehe da: In den 1930er und 40er Jahren waren die Tumoren deutlich gleichmäßiger über die gesamte Brust verteilt. Nur 31 Prozent fanden sich damals im "oberen äußeren Quadranten". Zum Beginn der 80er Jahre war der Anteil in England, Wales und Schottland bereits auf fast 40 Prozent angestiegen, mit der Jahrtausendwende übersprang er schließlich die 50 Prozent Marke. Und jetzt liegt er schon fast beim Doppelten der Vor-Kosmetik-Ära.



Onkologin Philippa Darbre, University of Reading (Foto: Bert Ehgartner)

"Das", meint Darbre, "weist deutlich darauf hin, dass Kosmetikprodukte hier eine Rolle spielen." Sie tippte zunächst auf die Parabene. Schließlich aber fand sie einen anderen, noch deutlich aggressiveren Inhaltsstoff, den sie seit zwei Jahrzehnten erforscht und dazu viele Studien veröffentlicht hat.

Dass die Haut eine unüberwindbare Barriere bildet, welche keine Stoffe durchlässt, wurde bereits mehrfach widerlegt. Im Gegensatz zu Seife, Shampoo oder Duschgel bleibt ein Deo deutlich länger auf der Haut. Es soll ja dafür sorgen, dass man den ganzen Tag – oder noch länger – nicht schwitzt und gut riecht.

Aluminium: ein bedenklicher Wirkstoff in Deos

Hauptsächlicher Wirkstoff in Deos ist **Aluminium**, meist in Verbindung mit Chlor, z. B. Aluminium Chlorohydrat. Sobald das Deo auf die Haut aufgetragen wird, reagiert der Wirkstoff mit den Zellen der Haut. Dabei bindet das Aluminium an die Hautzellen und verändert diese so sehr, dass die Schweißdrüsen verstopft werden. „Die Alu-Verbindung macht in Deos bis zu 25 Prozent des Inhalts aus“, erklärt Darbre. „Das ist keine kleine Menge, welche wir hier auf die Haut auftragen.“

Aluminium-Ionen sind sehr schwer zu beobachten. Um ihre Spur zu verfolgen, müssen sie besonders markiert werden, indem sie beispielsweise mit fluoreszierenden Teilchen kombiniert werden. Bereits vor Jahren haben Wissenschaftler demonstriert, dass Aluminium die Haut problemlos durchdringt und sich die Ionen später in der Blutbahn oder in Organen wiederfinden. Wenn Aluminium über belastete Nahrungsmittel beim Essen oder Trinken aufgenommen wird, so bleibt nur relativ wenig davon im Organismus, weil der Magen-Darm-Trakt relativ gut darin eingespielt ist, unbrauchbare Fremdkörper durchzuschleusen. Über die Haut gelangt das deutlich schlechter. Hier verbleibt deutlich mehr Aluminium im Körper. Und am meisten natürlich in jenen Regionen, wo das Aluminium aufgetragen wird.

Ob Aluminium selbst in der Lage ist, Brustzellen so zu verändern, dass Krebs entsteht, entwickelte sich schon früh zur Kernfrage in Darbres Forscherteam [1]. Doch wie sollte man diese Frage anständig beantworten? Gemeinsam mit *Chris Exley* führte sie eine Studie durch, in der sie Brustgewebe auf seinen Gehalt an Aluminium untersuchten. Dabei zeigte sich eine signifikante Abnahme, je weiter man von der Sprühzone unter den Achseln wegblickt [2].

In einem neuen, noch nicht publizierten Experiment entschloss sich Darbre, den Einfluss von Aluminium auf Brustzellen möglichst naturgetreu nachzuahmen. Dazu setzte sie Zellen im Labor einer ganz niedrigen Dosis Aluminium Chlorohydrat aus. „Da viele Menschen über lange Zeiträume immer wieder ihre Deos verwenden, haben wir beschlossen, uns auch auf diesen Langzeiteffekt zu verlegen.“ Über ein Jahr blieb die Zellkultur also in Nährlösung im Schrank – bei gleichbleibender Temperatur. Einmal eine Zell-Linie mit Alu - und die Kontroll-Linie ohne Alu.

Während ich Philippa Darbre in ihrem Labor besuche, wirft sie einen Blick auf die

Kulturen, die im Fermentor bei gleichbleibender Temperatur gelagert sind. Sie wirkt aufgeregt, als sie verschiedene der Schalen mit der darin enthaltenen leicht rosafarbenen Flüssigkeit unter dem Mikroskop untersucht. Ich frage, was sie hier tut, und sie sagt: „Es scheint tatsächlich zu stimmen. Sehen Sie mal.“ Und dann zeigt sie mir normale Zellkulturen ohne Aluminium. „Sie haben sich kaum verändert, seit wir sie vor Monaten angelegt haben.“ Dann legt sie andere Kulturen unter das Mikroskop und hier merke ich als Laie auf den ersten Blick, dass hier ein gewaltiger Unterschied besteht. In der mit Alu versetzten Brustzellen-Kultur finden sich häufig seltsame Zellverbände, manchmal auch große schwarze Riesenzellen. „Diese tumorartigen Gebilde“, sagt Darbre, „das ist Brustkrebs im Anfangsstadium.“

Nun ist eine Zellkultur im Labor kein lebendiger Organismus und es ist nicht zulässig, diese Resultate eins zu eins auf den Menschen zu übertragen. Doch beruhigend sind diese Beobachtungen keineswegs. Zumal andere Forschergruppen unter leicht veränderten Umständen genau dieselben Resultate erzielen.

Zu Jahresbeginn 2012 publizierte eine Forschergruppe der Universität Genf eine Versuchsreihe mit Zellen aus dem Brustgewebe, die mit einer Lösung aus Aluminiumchlorid versetzt wurden [3]. Die Aluminiumlösung wurde dabei in 100.000-fach niedrigerer Dosis beigesetzt, als sie in Deodorants enthalten ist, orientierte sich aber an jenen Konzentrationen, die in Brustgewebe gefunden wurden. Bereits nach einer Zeitspanne von sechs Wochen zeigten sich deutliche Unterschiede im Vergleich zu einer nicht mit Aluminium versetzten Kontroll-Kultur.

Jene Epithelial-Zellen sind in der weiblichen Brust dicht um die Milchgänge angeheftet und ihre Aufgabe ist es, Muttermilch zu erzeugen. Im Labor heften sich die Zellen an die Oberfläche des Kulturgefäßes. Ohne diesen Kontakt würden sie nicht gedeihen. Die Schweizer Wissenschaftler beschreiben aber nun, dass sich die Zellen unter dem Einfluss von Aluminiumchlorid lösten und einen untypischen Wachstumsprozess starteten. Nähere Untersuchungen zeigten rapid gealterte, vergreiste Zellen sowie zahlreiche Brüche in beiden Strängen der DNA-Doppelhelix. „Schäden an der Erbsubstanz sind immer die erste Voraussetzung für Krebs“, erklärt Darbre. Und dazupassend erlaubt sie mir noch einen weiteren Blick in die Zukunft ihrer künftigen Veröffentlichungen. Sie untersucht nämlich in einem recht aufwändigen Experiment gemeinsam mit einigen Doktoranden, ob Aluminium noch

einen weiteren negativen – ja einen tödlichen Einfluss nimmt: „Wir versuchen zu messen, ob Aluminium auch noch die Bewegung, die Absiedelung der Krebszellen negativ beeinflusst“, erklärt Darbre. „Das ist besonders bedeutsam, weil niemand an einem Knoten in der Brust stirbt. Die Frauen sterben hingegen an den Absiedelungen, den Metastasen, die sich im Körper auf entfernte Organe wie Lunge oder Leber ausbreiten.“

Und tatsächlich erweist sich auch dieser Verdacht als hoch wahrscheinlich. Es sind zwar bisher nur Stichproben unter Beobachtung. „Doch wenn sich der Trend so fortsetzt, wird das ein sehr heftiges Resultat abgeben.“

Dass diese Grundlagenarbeit im Labor keine Ausflüge in versponnene Ideen ohne Relevanz im wirklichen Leben sind, zeigte Darbre mit zwei weiteren Arbeiten, die kürzlich in angesehenen Journalen erschienen sind.

Eine war eine Zusammenarbeit mit einer italienischen Forschergruppe und untersuchte den Gehalt an Aluminium in der Brustflüssigkeit von Frauen, die an Brustkrebs erkrankt waren [4]. Diese Werte wurden mit jenen von gesunden Frauen verglichen. Insgesamt nahmen 35 Frauen an diesem Experiment teil. Über eine Vakuumpumpe wurden ein paar Tropfen Flüssigkeit aus den Brustnippeln abgesaugt. Bei den Frauen mit Brustkrebs lag der Aluminiumgehalt der Nippel-Flüssigkeit im Mittel bei 268 Mikrogramm pro Liter ($\mu\text{g/l}$). Die gesunden Frauen kamen im Durchschnitt auf einen Wert von $131\mu\text{g/l}$. Aluminium hat in der weiblichen Brust – so wie im gesamten menschlichen Körper – nichts verloren und keinerlei Funktion. Alle Spuren von Aluminium sind also „Spuren der Zivilisation“. Dass das Brustgewebe von dieser Kontamination besonders stark betroffen ist, zeigt ein Vergleich mit der Konzentration in Blut.[5] Dort beträgt die Aluminium-Kontamination im Mittel nur vergleichsweise niedrige $6\mu\text{g/l}$. Und sogar in der Muttermilch liegt der Mittelwert mit $25\mu\text{g/l}$ deutlich niedriger.

Die weitaus größte Belastung der Brust geht von den Deodorants aus, warnt Darbre. Dies gilt nicht nur für die Entstehung von Krebs, sondern auch von gutartigen Zysten. Dabei handelt es sich um verschlossene Hohlräume im Brustgewebe, die mit Flüssigkeit gefüllt sind. „Wenn ein Deo eine Schweißdrüse verschließen kann“, sagt Darbre, „warum soll es dann nicht auch die Kanäle für die Gewebsflüssigkeit verstopfen können?“

Zysten erzeugen enormen Stress, die betroffenen Frauen ertasten Knoten und fürchten das Schlimmste. Wenn dann vom Arzt die Entwarnung kommt, ist die Er-

leichterung meist groß. „Und das ist auch verständlich“, sagt Darbre. „Doch anstatt nun weiterzumachen wie bisher, sollte die Neigung zu Zysten als Warnung gesehen werden.“ Zum einen weil man weiß, dass die Neigung zu Zysten auch ein höheres Krebsrisiko bedeutet. Und zum anderen, weil der Prozess auch wieder umkehrbar ist. „Zahlreiche Frauen haben mir berichtet, dass die Zysten verschwunden sind, nachdem sie mit den Alu-Deos Schluss gemacht haben.“

So wie es großes Leid ersparen kann, mit dem Rauchen aufzuhören, gilt dasselbe scheinbar auch für die Anwendung dieser aluminiumhaltigen Kosmetik-Produkte. Natürlich ist der konkrete Wirkmechanismus noch nicht hundertprozentig und in allen Einzelheiten erforscht. Dazu bräuchte es Forschung, die jemand finanzieren müsste. Die Pharmakonzerne werden hier kein eigenes Geld investieren, weil es nichts zu verdienen gibt. Das ist gar nicht böse gemeint. Es liegt in der Natur des Systems, dass Pharmafirmen versuchen, Arzneimittel zu erzeugen, mit denen man Krankheiten heilen oder Symptome lindern kann. Wenn die Forschung aber darauf hinauslaufen würde, eine Substanz einfach zu vermeiden – und beispielsweise keine Aluminiumhaltigen Deodorants mehr zu kaufen – so ist damit nichts zu verkaufen und auch nichts zu verdienen. Außer natürlich für das öffentliche Gesundheitssystem. Hier wären die Einsparungen enorm, wenn weniger Frauen mit Brustkrebs operiert und behandelt werden müssten. Ganz zu schweigen vom unendlichen Leid – und auch den Kosten – die es bedeutet, wenn Frauen weit vor der Zeit sterben, Kinder zu Waisen und Ehemänner zu Witwern werden.

Darauf zu warten, dass die Gesundheitsbehörden aufwachen und eigene Arbeiten in Auftrag geben, ist müßig. Dazu müsste erst ein gehöriger Ruck durch diese Instanzen gehen, der die Notwendigkeit einer völligen Umorientierung in ihrem Selbstverständnis deutlich macht. Derzeit gleichen die Behörden – wie ich sie kennengelernt habe – eher einer Selbstbeschäftigungsanstalt mit Neigung zum Tagträumen. Weil das nicht geschieht, sind wir auf Beobachtungen und Indizien angewiesen, welche die Studien Darbres und anderer Wissenschaftler aber in Hülle und Fülle bieten. Man muss die Botschaft nur erfahren und daraus die geeigneten Schlüsse ziehen.

Beim Absetzen der Deos braucht man etwas Geduld, weil viele Hautzellen vom Aluminiumchlorid derart geschädigt wurden, dass sie abgestorben sind und sich unter beträchtlichem Gestank erneuern.

Wer diese kurze Phase übersteht, kann aufatmen und hat die Aluminiumzeit endgültig hinter sich. Philippa Darbre selbst verwendet seit 15 Jahren keine Deodorants mehr. „Ich wasche mich zweimal am Tag, das genügt vollständig.“

BfR gab Grünes Licht für Alu-Deos

Im krassen Gegensatz zu diesen Erkenntnissen gab das **Deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung** jedoch in seinen Publikationen stets grünes Licht für die Alu-Deos.



Foto: <http://ehgartner.blogspot.co.at>

Hier eine der Entwarnungen des BfR im Wortlaut:

Die geschätzte Aufnahme über die Haut (dermale Resorption) liegt bei 0,01 % (21). (...) Ein Zusammenhang zwischen einer erhöhten Aluminiumaufnahme aus unterschiedlichen Quellen wie Lebensmitteln, Medikamenten oder kosmetischen Mitteln und einer Alzheimer Erkrankung wurde bisher wissenschaftlich nicht belegt. Nach Auffassung der Kosmetikkommission besteht kein Risiko durch eine Aluminiumaufnahme aus kosmetischen Mitteln speziell aus Deodorantien.

Vom wissenschaftlichen Gehalt machte die Risikobewertung des BfR den Eindruck eines recht beliebigen, nebenher verfassten Gutachtens. Die oben zitierte Aussage stützte sich auf wenige kleine Studien und berücksichtigte die neuere kritische Evidenz zum Thema Brustkrebs gar nicht.

Mehrfach wurde ich von Journalistenkollegen kontaktiert, welche im Zuge ihrer Recherchen beim BfR nachgefragt hatten und dort die Auskunft bekamen, Aluminium stelle keinerlei Gesundheitsgefahr dar. Angesprochen auf die Belege, die ich in meinem Buch "Dirty Little Secret - Die Akte Aluminium", sowie in meinen Filmen präsentiert habe, hieß es von Seiten der BfR-Sprecher: "An der Sache ist nichts dran." Hier würde bloß jemand (also ich) ohne jegliche Substanz Angst verbreiten.

Vor einigen Monaten aber stand auf der Webseite des BfR plötzlich die Mitteilung,

dass die Frage der Sicherheit von Kosmetikprodukten - speziell auch wegen der vielen Anfragen zu Alu-Zusätzen - neu bewertet werde. Nun wurden die neuen Erkenntnisse publiziert.

Zur Frage, ob Aluminiumhaltige Deos gesundheitsschädlich sind, erklären die BfR Experten jetzt folgendes:

"Die geschätzte Aufnahme von Aluminium aus Antitranspirantien liegt möglicherweise im Bereich dessen, was von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit als duldbare wöchentliche Aufnahmemenge festgesetzt wurde. Da Aluminium auch aus anderen Quellen, wie beispielsweise Lebensmitteln, aufgenommen wird, könnte diese Menge bei einem Teil der Bevölkerung überschritten werden. Um eine zu hohe Aluminiumaufnahme zu verhindern, sollte ein übermäßiger Gebrauch von aluminiumhaltigen Antitranspirantien daher vermieden werden. Außerdem sollte nach der Rasur oder bei geschädigter Achselhaut ein Deodorant ohne Aluminiumsalze verwendet werden."

Das klingt immerhin nicht mehr ganz so sorglos, wie die letzte größere Erörterung dieser Problematik, wo es noch sinngemäß geheißen hatte, man brauche sich diesbezüglich überhaupt keine Gedanken machen.

Fiel das BfR auf Industrie-Expertise herein?

Das Protokoll zur 11. Sitzung der Kosmetik-Kommission, die im Mai 2013 (!) stattfand, wurde erst viele Monate später veröffentlicht (am 23. Januar 2014). Darin wird zum Tagesordnungspunkt Aluminium ein interessantes Faktum erwähnt. Dass nämlich bei einer der zurückliegenden Sitzungen des BfR (am 23. November 2011) ein Vertreter der Industrie anwesend war. Zitat aus dem Bericht:

Damals stellte ein Vertreter der Industrie eine Expositionsrechnung vor, bei der sich unter der Annahme einer Penetrationsrate von 0,012 % eine systemische Expositions-dosis (SED) von 9 µg/Person/Tag bzw. 0,15 µg/kg KG ergab.

Damit, hatte der Industrievertreter der BfR-Kommission erklärt, liege das Risiko um das 200-fache unter dem Grenzwert. Also weit jenseits jeglicher Gefahr.

Der Vertreter bezog sich dabei auf eine uralte Studie aus dem Jahr 2001, an der gerade einmal zwei Personen (!) teilgenommen hatten. Genau diese Studie wurde aber in den BfR Entscheidungen stets als wichtiger wissenschaftlicher Hinweis für die Harmlosigkeit der Alu-Deos genannt.

Bei der aktuellen Sitzung des BfR war nun ein neuer Experte anwesend, von dem im Bericht keine Industrienähe gemeldet wird.

Und siehe da, er kam nun zu gänzlich anderen Resultaten. Zitat aus dem Protokoll: *Ein Experte berichtet zum aktuellen Sachstand von Aluminium in kosmetischen Mitteln und stellt eine neue Expositions-berechnung nach Notes of Guidance vor. Aus einem neuen, nach OECD Richtlinie durchgeführten in vitro-Versuch ergaben sich Penetrationsraten in Abhängigkeit von der Formulierung zwischen 0,3 (für ein Roll-On) und 1,61 µg/cm² (für ein Aerosol). Anhand dieser Penetrationsraten ergäben sich weitaus höhere systemische Einträge.*

Demnach werde allein über Deos so viel Aluminium in den Körper aufgenommen, dass damit der Grenzwert der EU Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) für die "tolerierbare wöchentliche Aufnahme" bereits erreicht werde. Also keine Rede mehr von einem 200-fachen Sicherheitsabstand.

Welchem Experten soll nun also vertraut werden, wenn die Resultate des einen um das 200-fache von jenen des anderen abweichen?

Daraus entspann sich im Plenum eine Diskussion, wo u.a. Kritik an den Mängeln der vorangegangenen - vom Industrie-Lobbyisten - vorgetragenen Studie aufkam. Der Bericht des BfR fasst den Abschluss der Debatte folgendermaßen zusammen:

Aufgrund der insgesamt schlechten Datenlage zum Thema dermale Penetration sei es schwer, eine vernünftige Expositions-betrachtung zu machen. Es bestehe dringender Bedarf an einer OECD-konformen in vivo-Studie unter Anwendungsbedingungen.

Schließlich wird im Protokoll noch erwähnt, dass es zusätzlich zu den Deos mit dem Wirkstoff Aluminiumchlorohydrat noch eine Reihe weiterer Aluminiumhaltiger Kosmetikprodukte gibt, welche die Gesamtlast erhöhen. Aufgezählt werden: *Aluminiumfluorid in Zahnpasta, Aluminiumverbindungen in Lippenstift sowie Aluminium-beschichtetes Titandioxid in Sonnenschutzmitteln.*

Jedenfalls, so endet der Bericht, "soll das Thema bei der nächsten BfR-Sitzung erneut diskutiert werden".

Wir müssen also nur noch einige Monate warten, bis wir erfahren, welche neuen Schlüsse das BfR gezogen hat.

Das BfR beschäftigt 775 Mitarbeiter, davon mehr als 300 Wissenschaftler ...

PS: Ziele des BfR sind laut Statut: *Das BfR versteht sich als Anwalt für den gesundheitlichen Verbraucherschutz. Sein Ziel ist es, gestützt auf seine Risikobewertungen den gesundheitlichen Verbraucherschutz zu stärken.*

Nachdem sich damit hoffentlich zweifelsfrei klären lässt, wie viel Aluminium in die Haut geht, schließe ich mich gleich mit einer Inspiration für eine mögliche weitere Fragestellung an:

Hoch interessant wäre nämlich auch, was die reaktionsfreudigen und bekannt toxischen Aluminium-Ionen dann - nachdem sie die Haut durchdrungen haben - im Brustgewebe anrichten.

Hierzu gibt es bereits ausgiebige Literatur, welche ich den BfR-Experten (bei Bedarf) gerne zukommen lasse.



Bert Ehgartner
Publizist und
Dokumentarfilmer

Kontakt:
Johannesberg Str. 6
3041 Starzing
Tel.: 02772 - 55 18 31
be@ehgartners.info

www.ehgartners.info



Buchtipp:

Gesund ohne Aluminium:
Alu-Fallen erkennen
Schwere Krankheiten vermeiden

Autor:
Bert Ehgartner

ISBN:
978-3850689243

Verlag:
Ennsthaler

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

Quellen:

- Haagensen CD: Diseases of the Breast. 2nd edition. Philadelphia: WB Saunders; 1971. OpenURL
[1] Darbre PD et al. „Underarm cosmetics and breast cancer“ J. Appl. Toxicol 2003; 23: S.89–95
[2] Exley C et al. „Aluminium in human breast tissue“ J Inorg Biochem 2007; 101(9): S.1344–1346
[3] Sappino AP et al. „Aluminium chloride promotes anchorage-independent growth in human mammary epithelial cells“ J Appl Toxicol 2012; 32(3): S.233–243
[4] Mannello F et al. „Analysis of aluminium content and iron homeostasis in nipple aspirate fluids from healthy women and breast cancer-affected patients“ J Appl Toxicol 2011; 31(3): S.262–269
[5] Darbre PD et al. „Aluminium and human breast diseases“ J Inorg Biochem 2011; 105(11): S.1484–1488

Schönheitsoperationen

Schönheitswahn oder eine neue Form der Körpertherapie?

Text: Prof. Dr. Elisabeth Rohr

Dieser Text bezieht sich auf eine Tagung an der Philipps-Universität Marburg zum Thema "Körper und Identität - Gesellschaft auf den Leib geschnitten" und auf das unter dem gleichen Titel erschienene Buch (Ulrike Helmer Verlag, Königstein 2004, ISBN-10: 3897411474)

Die kosmetische Chirurgie, euphemistisch auch Schönheitsoperationen genannt, erregt seit geraumer Zeit die Aufmerksamkeit der Medien:

Von EMMA über den SPIEGEL, die Zeit, den FOCUS bis zu GEO, überall wird über den neuen Schönheitswahn und die neue Körperkultur, sowie über Gurus und Scharlatane im medizinischen Gewerbe, über Wunder und Risiken und nicht zuletzt über Verstümmelungen nach missglückten kosmetischen Operationen geschrieben. Dabei füllen Berichte über das neue Wundermittel Botox und Nahaufnahmen von Madonnas geglätteter Stirn sowie Fotos vom neuen Siliconbusen von Britney Spears und schließlich Verona Feldbuschs neue Nase die Seiten in bunten Life Style- sowie seriösen politischen Magazinen, während mit Collagen aufgepumpte Lippen und durch Liposuktion gestraffte und manchmal vernarbte Bäuche stolz bzw. anklagend in Fernseh-Talkshows und Gesundheitsreports präsentiert werden.

Schönheitsoperationen sind längst nicht mehr nur Privileg und Luxus der Stars in Hollywood, des internationalen Jet-Sets und der Politprominenz (wie Nancy Reagan und Silvio Berlusconi), sondern mittlerweile in allen Schichten verbreitet, und zwar mit globalen Ausmaßen: In den USA ist die Zahl der Eingriffe seit 1997 um 173 Prozent gestiegen. Allein in Deutschland gehen vorsichtige Schätzungen von 300.000 bis zu einer Million Schönheitsoperationen pro Jahr aus. In Spanien sind es schätzungsweise rund 440.000 und in China mehr als 100.000 Eingriffe pro Jahr. Auch in Brasilien und Argentinien gedeiht das Geschäft mit der Schönheit und in Europa sorgen mittlerweile Agenturen für internationalen OP-Tourismus:

Südafrika garantiert qualifizierte Brustvergrößerungen in Kombination mit Besuchen im Krüger-Nationalpark, Thailand den Zauber und die Sanftmut Asiens sowie intensive Erfahrung bei Nasenoperationen, Russland und Polen hingegen locken als Newcomer mit den günstigsten Preisen (GEO 6, 2003, S. 60)

Bereits heute schon zählen Schönheitsoperationen zu einer der lukrativsten und wachstumsstärksten Branchen der Medizin und der Schönheitsindustrie. Für wachsende Profitabilität, globale Ausbreitung und enorme Steigerungsraten sorgen dabei vor allem Frauen, die rund 80 bis 90 Prozent des Klientels stellen. Trotz dieser offensichtlichen Eindeutigkeit eines zweifellos frauenspezifischen Phänomens, übt sich die deutschsprachige

Frauenforschung bislang meistens in Zurückhaltung, wenn es um eine Auseinandersetzung mit dieser Thematik geht.

Aufstiegchancen mit Hilfe von Schönheitsoperationen

Gesellschaftlich unterstützt und vorangetrieben wurde die Entwicklung der Schönheitschirurgie in ihren Anfängen in den USA von einer expansiven Film- und Medienindustrie, die schon in den 1920er und 30er Jahren, verstärkt aber nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges, dem Ende des Kolonialismus und der Aufhebung der Rassentrennung in den Südstaaten der USA, den perfekt proportionalisierten weißen Frauenkörper als Schönheitsideal durchsetzte. Er galt als Voraussetzung jeglichen Erfolges in der glamourösen Filmwelt. Frauen sollten der zur Ikone stilisierten Marilyn Monroe gleichen: hellhäutig, blond, schmale Taille, große Brüste. Wer diesem Prototyp nicht entsprach und in der Filmindustrie oder der Medienwelt Fuß fassen wollte, wurde zur kosmetischen Chirurgie gedrängt (vgl. Haiken 1997, S. 188).

Die Anpassung an weiße Schönheitsnormen und an den "ästhetischen Rassismus" der Weißen suggerierte plötzlich Zugang zu bislang verwehrt sozialen Aufstiegchancen und das hieß: **Wer reich sein wollte, hatte zuerst schön und möglichst weiß zu sein.**

Dass dies keinesfalls nur Suggestion oder Einbildung, sondern durchaus bittere Realität war, beschreibt Wolf in ihrem Buch über "Schönheit" und bestätigt darin die Vermutung, dass die Schönheit bzw. ein attraktives Äußeres soziale und ökonomische Vorteile bringen kann (vgl. Wolf 1991, S. 34 f). Zahllose im US-amerikanischen Showbusiness etablierte Stars wie Cher, Raquel Welch, Jane Fonda, Pamela Anderson und nicht zuletzt Michael Jackson haben deshalb durch Schönheitsoperationen ihren Marktwert drastisch gesteigert, nach dem Motto: "My body is my



capital" (Davis 1995, S. 18). Das gilt mittlerweile auch für potenzielle Schönheitsköniginnen und Models, die ihre Gewinnchancen bei Schönheitswettbewerben kräftig durch chirurgische Eingriffe steigern, wie das Beispiel der 22jährigen Juliana Borges zeigt, die nach 23 Operationen Schönheitskönigin von Brasilien wurde.

Was treibt Frauen zur Schönheitsoperation?

Das Motiv für eine Schönheitsoperation entsteht bei fast allen Frauen aus einem stark gestörten Selbstwertgefühl, das aus dem Leiden an einem als unerträglich empfundenen körperlichen Makel und einem damit verbundenen, alles überwältigenden Defiziterleben herrührt. Dieses Leiden ist in der Auffassung von betroffenen Frauen nur durch die chirurgische Beseitigung des körperlichen Makels zu lindern.

Kathy Davis, eine Frauenforscherin aus den Niederlanden, konnte mit Hilfe einer Vielzahl von Interviews die subjektive Motivation der Frauen und ihren Wunsch nach einer Schönheitsoperation präzise herausarbeiten:

Erstaunlich ist zunächst, dass alle 42 von Davis zum Teil vor und nach schönheitschirurgischen Eingriffen interviewten Frauen übereinstimmend betonen, dass es nur die zu kleine Brust, das Fett am Bauch, die zu große Nase, der vorstehende Kiefer oder die hängenden Augenlider sind, die ganz und gar nicht zu ihnen und ihrem Körper passen, die sie zutiefst verabscheuen, ja regelrecht hassen und die sie - koste es, was es wolle - verändern, abschneiden oder vergrößern wollen. Dabei ist dieses als absoluter Makel empfundene körperliche Defizit häufig für Außenstehende weder offensichtlich, noch bei näherer Betrachtung nachvollziehbar. Auch die Partner betroffener Frauen vermögen eher selten den Wunsch nach einer Schönheitsoperation nachzuempfinden und versuchen häufig, ihre Partnerin von diesem Schritt abzuhalten. Dies aber verstärkt bei den meisten Frauen das Gefühl, ganz und gar nicht verstanden zu werden und führt dann in der Folge dazu, dass sie die Entscheidung in einem langen inneren Ringen mit sich alleine austragen. Auffällig an diesem meist langen und quälerischen Entscheidungsprozess ist zum einen der narzisstische Rückzug aus der Beziehung und die einsame Entscheidungsfindung und zum anderen die Besessenheit, die sich an diesen zumeist nur minimalen Makel heftet und der aggressive Affekt, mit dem diese Frauen den ungeliebten Körperteil auch begrifflich verurteilen: Er wird nicht nur als hässlich, schrecklich und unästhetisch beschrieben, sondern darüber hinaus zu einem "Haufen Fett" oder zu "Dingern" degradiert (Davis 1995, S. 74).

Nach einem über Jahre und manchmal über Jahrzehnte sich erstreckenden Auseinandersetzungsprozess werden schließlich die gehassten Körperteile abgespalten, sprichwörtlich "aus dem Leben heraus geschnitten" (Davis 1995, S. 74). Das Skalpell des Schönheitschirurgen erledigt dann nur noch den Rest.

Davis interviewte systematisch zwölf Frauen vor, kurz nach und ein Jahr nach der Operation und stellte zu ihrer eigenen Überraschung fest, dass die Frauen trotz der zum Teil unerwarteten und enormen Schmerzen, die sie zu ertragen hatten, fast alle zufrieden mit dem Ergebnis der Operation waren. Mit wenigen Ausnahmen betonen alle, dass die Operation ihr Leben geändert hat, dass sie zu einer "total veränderten Person" geworden sind und sie erzählen dies, wie Davis anmerkt, mit einem unüberhörbaren Gefühl der Erleichterung, des Entzückens, des Stolzes und sogar des Triumphes und vermitteln den Eindruck von vollkommener Entspannung, Gelassenheit, Heiterkeit und einer neu gefundenen Lebensfreude. (vgl. ebd. S. 95 ff) Offensichtlich hatten die Frauen ihr Leben aktiv selbst in die Hände genommen, um ein jahrzehntelang als schmerzhaft und als unerträglich erlebtes Leiden abzuschaffen.

Schönheitsoperationen aus einer kritischen Perspektive

Davis bleibt trotz der oben erwähnten durchwegs positiven Äußerungen der Frauen kritisch und betont, dass Schönheitsoperationen weder ein unproblematischer Akt der Befreiung, noch Probleme weiblicher Verkörperlichung zu lösen im Stande sind.

Die Frauenforscherin beschreibt an Hand ihrer Fallbeispiele, wie Frauen Teile ihres Körpers abspalten und Schönheitsoperationen als eine Möglichkeit sehen, diese Abspaltung aufzuheben und zu überwinden. Anliegen dieser Frauen ist es also, diese abgespaltenen Körperteile zu integrieren und zu einer Akzeptanz des Körpers als Ganzem zu gelangen.

Das verzweifelte Bemühen der Frauen ist offensichtlich, doch gelingt dies denn tatsächlich? Ein von Davis angeführtes Fallbeispiel verstärkt den Zweifel (vgl. Davis 1995, S. 140): Ellen hatte eine Brustvergrößerung machen lassen und erzählt, wie sie in einem eng anliegenden Kleid und stolz auf ihren neuen Busen gemeinsam mit ihrem Ehemann und Freunden in einem Biergarten saß, als sie einen Mann bemerkte, der sie unablässig anzustarren schien, bis er sich schließlich erhob, zu ihnen an den Tisch kam und sagte: "Ich mag es wirklich, wie Sie aussehen. Sie sehen wunderbar aus. (...) Ich kann gar nicht aufhören, Sie anzuschauen - Sie haben so wunderschöne Brüste." Ellen fühlt sich geschmeichelt, ist stolz und überglücklich und fühlt sich bestätigt.

An diesem wie auch an anderen Fallbeispielen wird unmissverständlich deutlich, dass der einst gehasste und zum Objekt degradierte Körperteil nun zum idealisierten und - wie es einige Frauen ausdrücken - zum exhibitionistisch präsentierten und sexualisierten Objekt mutiert ist. Die Abspaltung ist geblieben: Der Busen erscheint hier ebenso wenig integriert in ein neues Körperbild wie zuvor und wird nach wie vor wie ein Objekt behandelt und nicht wie ein selbstverständlicher Teil des Körpers.

Auch ist die Erinnerung an das zuvor verhasste Objekt keinesfalls einfach verschwunden, sondern noch sehr lebendig am Körper selbst vorhanden: durch den Fremdkörper in den Brüsten und die Operationsnarben. Alle von Davis interviewten Frauen sind sich des Fremdkörpers und auch der Narben bewusst, weil das Implantat zum Teil ein Eigenleben führt, die Körpertemperatur nicht annimmt, beim Laufen herumschüttelt und beim Liegen zwei Berge auf der Brust bilden. Es sind die Erinnerungsspuren, die ein vollkommenes Vergessen des einst gehassten Körperteils unmöglich machen. Zwar hat sich die ehemalige Unversöhnlichkeit und Aggression, mit der die Frauen ihren ungeliebten Körperteil begegneten, in der Operation quasi verflüchtigt, weil das Objekt der Aggression nicht mehr vorhanden ist, aber die Aggression existiert nach wie vor: in der Narbe, die Zeugnis des Schnittes in der Haut und abgespalten ist in der Idealisierung und Sexualisierung des neuen Körperteils.

Schönheitsoperation als Akte der Autoaggression?

Laut Davis sind die von den Frauen geschilderten Empfindungen nach der Schönheitsoperation auf verblüffende Weise jenen Empfindungen ähnlich, die selbstverletzende junge Frauen schildern. Davis beschreibt in ihren Fallgeschichten sehr eindringlich das Gefühl der Frauen nach erfolgreich verlaufener Operation: Es reicht von Entzücken, Freude, Stolz, Glück, Heiterkeit bis zu Zufriedenheit, Entspannung und Beruhigung (vgl. Davis 1995, S. 102 ff). Ganz ähnliche Gefühlssituationen werden in der wissenschaftlichen Literatur über selbst verletzende Mädchen und Frauen, und zwar nach dem Ritzen, beschrieben. - Ist das bloß Zufall? Wohl kaum, führt es doch zu der naheliegenden Frage, ob Schönheitsoperationen nicht in der Tat einiges gemeinsam haben

mit Selbstverletzendem Verhalten - auch wenn diese Vermutung auf den ersten Blick abwegig und vielleicht sogar absurd scheint, geht es doch bei der Schönheitsoperation nach Aussage der Betroffenen um eine Verbesserung und Verschönerung des äußeren Körperbildes, während die Selbstverletzung eine Beschädigung der Haut und des Körpers beabsichtigt. Das ist allerdings nur die vordergründige Wahrheit, denn es fällt nicht schwer, einige wichtige Faktoren ins Feld zu führen, die durchaus in der Lage sind, die Vermutung zu untermauern, dass Schönheitsoperationen und Selbstverletzendes Verhalten vielleicht mehr an Gemeinsamkeiten aufzuweisen haben, als es auf den ersten Blick erscheint:

Schönheitsoperationen sind immer und grundsätzlich, und das betonen auch die Mediziner selbst, Eingriffe in einen gesunden Körper. Aus dieser Tatsache rühren auch die Legitimationsprobleme von Schönheitschirurgen, da in der Medizin nach wie vor die Auffassung vorherrscht, Medizin sei angetreten, um zu heilen und nicht um zu verschönern. Nach wie vor hat die Schönheitschirurgie mit dem Ruf zu kämpfen, ein Gewerbe zu sein, das sich am Rande der medizinisch vertretbaren Ethik befindet.

Das hängt nicht zuletzt auch mit der Tatsache zusammen, dass kosmetische Eingriffe, prinzipiell wie alle medizinischen Eingriffe, mit gesundheitlichen Risiken und Gefahren verbunden sind und sie darüber hinaus schwerwiegende gesundheitliche Beeinträchtigungen schaffen können: wuchernde Narbenbildungen, Verstümmelungen, Entstellungen, körperliche Behinderungen, ...

Diese geraffte Darstellung wirft die Frage auf, ob es sich bei Schönheitsoperationen anders als bei Selbstverletzendem Verhalten vielleicht nur um eine gesellschaftliche akzeptierte Form der Autoaggression handelt? Es besteht der Eindruck, dass es sich hier um spezifische Formen autoaggressiven, Selbstverletzenden Verhaltens handelt, das an die Ärzte delegiert und von diesen stellvertretend ausgeführt wird. Diese autoaggressive Aspekt - und das gilt es zu betonen - ist auch dann vorhanden, wenn die Schönheitsoperation gelungen ist.

Davis' Auffassung ist, dass Schönheitsoperationen ähnlich wie Selbstverletzungen aktive Versuche sind, aus einem unerträglichen Zustand zu entkommen.

Schönheitsoperationen als moderne Form der Psychotherapie

Davis schränkt ein, dass Schönheitsoperationen nicht dazu dienen können, Probleme weiblicher Verkörperlichung zu lösen, aber dass sie dazu beitragen können, zu einem Gefühl von Normalität und Zugehörigkeit zu gelangen (vgl. Davis 1995, S 113).

Diese Schlussfolgerung bezieht Davis aus einem für ihre Untersuchung untypischen Fallbeispiel, nämlich dem Fallbeispiel einer Frau, die nicht eine Brustvergrößerung, sondern eine Kieferoperation durchführen ließ. Davis erwähnt dabei einen besonders dramatischen Fall: Diana, eine Lehrerin mit einem erblich bedingten, extrem vorstehenden Kiefer, der sie immer wieder zum Gespött ihrer Schülerinnen und Schüler und zum Gegenstand von Witzen und Herabwürdigungen degradierte. Nach jahrelangen Versuchen, sich damit abzufinden, entscheidet sie sich schließlich für eine Operation, die mit unvorstellbaren Schmerzen und einem über zwei Monate lang zugenähten Kiefer verbunden war, die jedoch erfolgreich endete und ihr ein vollkommen neues Gesicht bescherte. Und zwar ein Gesicht, das sie selbst im Spiegel nicht wiedererkannte! Ihr Äußeres hatte sich so stark verändert, dass Schülerinnen und Schüler, wie auch Kolleginnen und Kollegen anfangs an ihr vorbei gingen, ohne sie zu erkennen. Sie sagte selbst: "... Ich brauchte fast ein Jahr, bevor ich mich in einer Fotografie wiedererkennen konnte."

Dieser Wiedererkennungsprozess gelingt in dem Maße, wie eine intensive Auseinandersetzung mit ihrem Körper und ihrem neuen

Gesicht voranschreitet, wobei sich diese Auseinandersetzung allerdings nicht nur auf die eigene Person beschränkt, sondern auch ihre Umgebung und vor allem ihre Familie umfasst. Durch die Auseinandersetzung mit ihrer Familie, die zuerst ihr neues und von Diana voller Stolz präsentiertes Gesicht ablehnt mit der Begründung, "du bist jetzt nicht mehr eine von uns", wird ihr jedoch unmissverständlich vor Augen geführt, dass die Schönheitsoperation ihre unglückliche Beziehung zu ihrer Familie, vor allem die von ihrer Mutter erfahrenen Ablehnungen und Kränkungen nicht hat aufheben können. Weder ihre Depression, noch ihre Unsicherheit oder ihre innere Leere sind durch die Schönheitsoperation verschwunden, wie sie selbstkritisch eingesteht. Allerdings vermag sie sich mit ihrer neu gewonnenen Normalität selbstsicherer in ihrer sozialen Umgebung zu bewegen, was sie erleichtert und mit Stolz erfüllt, weil dies alleine ihr Werk ist.

Damit lässt sich die These, dass Schönheitsoperationen eine moderne Form der Psychotherapie sind ("Eine Psychotherapie mit Skalpell", Ensel 1996), nicht mehr halten. Wohl aber Davis' Schlussfolgerungen, die sie anhand dieses Fallbeispiels überzeugend darzulegen vermochte. Sie geht in ihrem Resümee zu diesem Fallbeispiel davon aus, dass Schönheitsoperationen eine Möglichkeit sein können, zu einem verkörperten Subjekt zu werden und die eigene Identität in diesem Prozess der Reorientierung neu zu verhandeln. Sie schränkt jedoch ein, dass Schönheitsoperationen nicht dazu beitragen können, zu einem Gefühl von Normalität und Zugehörigkeit zu gelangen.

Diese überzeugende Schlussfolgerung bezieht Davis jedoch aus dem oben erwähnten untypischen Fallbeispiel, wo nicht die Brust, sondern der Kiefer operiert wurde. Das ist ein signifikanter Faktor. Laut Davis ermöglichen Schönheitsoperationen eine Neuverhandlung von Identität nicht bei brustoperierten Frauen, sehr wohl aber bei kiefern-, kinn-, augenlid-, wangen-, hals-, bauch-, ober-schenkel-, .. operierte Fällen. Denn die Brust ist psychisch anders besetzt und einer Brustvergrößerung dürfte immer weitaus tiefere, unbewusste und mit der Beziehung zur Mutter verknüpften Motive zugrunde liegen.

Außerdem ist bei der Kieferkorrektur weder eine ausgeprägte Abspaltung noch ein psychisch auffälliger Affekt, vergleichbar jenen Abspaltungen und Affekten wie bei der Brustvergrößerung vorhanden. Und vor allem wird das Ergebnis zwar durchaus mit Stolz und Erleichterung gezeigt, jedoch nicht idealisiert und auch nicht sexualisiert, sondern - und das ist entscheidend - in ein sich nun normalisierendes Körperbild **integriert**.



Prof. Dr. Elisabeth Rohr
Erziehungswissenschaftlerin
Professorin für Interkulturelle Erziehung

Philipps-Universität Marburg
Institut für Schulpädagogik
Wilhelm-Röpke-Straße 6B, 35032 Marburg
Tel.: 06421-28-24736 Fax: 06421-28-28946
E-Mail: erohr@staff.uni-marburg.de
www.uni-marburg.de



Buchtipp:

Körper und Identität:
Gesellschaft auf den Leib
geschnitten

Autorin: Prof. Dr. Elisabeth Rohr

ISBN: 978-3897411470

Verlag: Ulrike HELMER Verlag

Ist das Ende der biologischen Uhr in Sicht?

Text: Ulrike Icha
IMPULS-Redaktion

Bis vor kurzem glaubten Mediziner, dass der Eizellenvorrat einer Frau von Geburt an festgelegt ist. Ist dieser aufgebraucht, könne die Frau nicht mehr schwanger werden. Nun können amerikanische Wissenschaftler beweisen, dass auch erwachsene Frauen neue Eizellen produzieren!

Bild: © Mopic - Fotolia.com

Schon lange hatte der Reproduktionsmediziner *Prof. Jonathan Tilly* vom Massachusetts General Hospital die Vermutung, dass Frauen in ihren Eierstöcken Stammzellen besitzen. Vor zehn Jahren konnte er schon Stammzellen in den Eierstöcken von Mäusen entdecken, aus denen immer wieder neue Eizellen hervorgehen. 2012 bewies er mit seiner Forschungsarbeit und der Publikation im *Journal Nature Medicine*, seine Vermutung. "Wir haben gezeigt, dass diese ovariären Stammzellen auch im Eierstock von Frauen existieren. Und dass sie neue Eizellen bilden. Diese Stammzellen können uns möglicherweise dabei helfen, die biologische Uhr zu kontrollieren." so Tilly.

Für die Forschung stellten junge japanische Frauen, die sich einer Geschlechtsumwandlung unterzogen hatten, ihre Eierstöcke zur Verfügung. Die Forscher entnahmen aus der Rinde der Eierstöcke Stammzellen, markierten sie mit einem im Mikroskop gut erkennbaren grün-fluoreszierenden Protein. Danach pflanzten sie die Stammzellen auf Eierstockgewebe zurück. Das Gewebe wurde im Versuchslabor speziellen Mäusen, von denen man wusste, dass sie menschliches Gewebe

nicht abstoßen, eingepflanzt.

Prof. Tilly traute seinen Augen nicht, als er feststellte, dass es schon nach kurzer Zeit im Eierstock nur so von grünen neuen Eizellen wimmelte. In einem Youtube-Video erklärt Tilly die Studie und zeigt eindrucksvolle Aufnahmen dieser Eizellen. (Stem cells put women on fertile ground - by Nature Video: <http://www.youtube.com/watch?v=JDaKsfx8yh4>)



Die anschließenden Versuche, die Eizellen außerhalb des Körpers, also in einem Reagenzglas zu züchten, waren ebenfalls erfolgreich.

Die Entdeckung bringt neue Möglichkeiten der Reproduktionsmedizin. Noch müssen Frauen, die sich für eine künstliche Befruchtung entschieden haben, eine äußerst mühsame Prozedur über sich ergehen

lassen: Die Frauen erhalten für einen längeren Zeitraum Hormonspritzen, damit mehr Eizellen heranreifen, die dann unter Narkose operativ entnommen werden.

Prof. Tilly: "Damit könnte man möglicherweise irgendwann einmal Frauen behandeln, die keine Eizellen mehr produzieren können - sei es, weil sie schon älter sind, oder weil sie eine Krebsbehandlung hinter sich haben."

Eine weitere Möglichkeit wäre, auch älteren Frauen die Möglichkeit zu geben länger fruchtbar zu bleiben. Es gehe ihm aber nicht darum, 70-Jährigen zu einem Baby zu verhelfen, sondern darum, dass ältere Frauen gesund bleiben. Unangenehme Begleiterscheinungen der Menopause wie Knochen- und Muskelschwund könnten so minimiert werden, wenn die Eierstöcke einfach weiterarbeiten. Das könnte das Ende der biologischen Uhr der Frau bedeuten, sagt der Forscher.

Quellen: *Nature Medicine* 18, (2012) Yvonne A R White, Dori C Woods, Yasushi Takai, Osamu Ishihara, Hiroyuki Seki & Jonathan L Tilly Ovaries may lay new eggs: <http://www.nature.com/news/2004/040311/full/news040308-6.html>

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



Lust und Weiblichkeit durch Essen balancieren? Ja, das ist möglich!

Was wir essen, wie wir essen und vor allem auch mit welcher Bewusstheit wir unseren Körper versorgen, hat Einfluss auf unsere Gesundheit, Vitalität und auch auf unser Aussehen. Welche Speisen und Nahrungsmittel sorgen bei FRAU dafür, dass sie mit ihrer Figur zufrieden ist, sie sich im Körper wohl fühlt und auch die Libido erhalten bleibt? Hormone wollen balanciert sein, damit eine SIE bis ins hohe Alter lustvoll bleibt.

Ein Zuviel an Östradiol (eines der Östrogen-Hormone) macht Bauch, Po und die Hüften dick, sorgt für übermäßige Wasseransammlungen, Gewichtszunahme und Cellulitis. Achten Sie darauf, nicht zu viel an Soja-Produkten, Rotklee und Fleisch aus Masttierhaltung (hoch hormonhaltig!) zu sich zu nehmen. Vor allem dann, wenn Sie Gewicht reduzieren möchten.

Jedoch kann es in manchen Fällen sehr wohl notwendig sein, den Östradiolspiegel anzuheben. Hitzewallungen in den Wechseljahren, Haarausfall und Hautprobleme können Hinweise auf Östradiol-Mangel sein. Dann können Sie mit Mandelmus, Granatapfelkernen oder -saft, Süßholz und Eiern für den notwendigen Ausgleich sorgen.

Meisten leiden Frauen ab dem 40igsten Lebensjahr an Progesteron-Mangel. Hier kann es hilfreich sein, mit Yamswurzel, Walnussöl, Milch, Obers und fettem Käse den Mangel auszugleichen. Oft haben Frauen mit Progesteron-Mangel einen besonderen Gusto auf Schlagobers und Rahm.



Noch besser wirksam sind verschiedene Kräuter, die als Tee oder Kapseln genommen werden können. Hier zählen der Mönchspfeffer und die Schafgarbe zu den Favoriten. Verfeinern Sie Ihre Speisen mit Bockshornklee.

Genießen Sie öfter eine reife Papaya. Die Samen mitsamt Fruchtfleisch in einen Bio-Apfelessig mit etwas Salz konservieren. Und diese Mischung für Salate als Dressing verwenden. Wobei die Papayasamen mitgegessen werden sollten. Das schmeckt leicht pfeffrig und enthält wertvolle Enzyme.

Sollten Sie weiterhin an Lustlosigkeit und Libidoschwäche leiden, könnte auch Ihr Testosteronspiegel zu niedrig sein. Hier helfen besonders gut Maca-Pulver, Chili und Hafer. Auch die Brennnessel als Tee oder Spinat tut gute Dienste.

Vielleicht sind aber auch durch ein zu viel an Anforderungen und Stress die Nebennieren erschöpft. Da rate ich möglichst viel vom „Heiligen Basilikum“ oder die Passionsblume zu verwenden. Nicht zuletzt wird eine grundlegende Änderung der Lebenshaltung

und der Ernährung notwendig sein.

*Viel Freude beim Zubereiten und ein lustvolles Leben,
wünscht Ihnen Ihre Romana.*

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



Fotos: <http://commons.wikimedia.org/>

Lustvolle vegane REZEPTE, die nicht nur die Gaumenfreuden stärken.....

Hier eines meiner Lieblingsrezepte für Homon-Ausgleich:

1 Stück gerissene Karotte
1 Stück gerissener Apfel
Alfalfa Sprossen (Luzerne)
Etwas Salz und grünen Pfeffer mit Zitronensaft abschmecken,
mit einer ½ Avocado servieren.



Gedünstete Yamswurzel

Rote Rüben mit Kren
Avocado mit Kürbiskernmus
Auf Blattsalat servieren
Dazu Kürbiscreme mit Kürbiskernen,
Kürbisöl



Kürbis mit Cashewkernen, Maroni und Cranberries:

Kürbis in Stücke schneiden und in einer Pfanne in etwas Butter-schmalz anrösten.

Die Cashewnüsse und Essmaroni dazu geben und mitrösten.

Zum Abschluss Cranberries darüber streuen

Würzen: Salz, Pfeffer, etwas gemahlenen Ingwer



Übrigens: Ursache für übermäßiges Bauchfett kann eine Östrogenüberschuss sein.

Weichmacher in Kunststoffen (z. B. wie Plastikschnuller, Lebensmittelverpackungen), hormonhaltiges Fleisch und gezüchtete Fische enthalten künstliche Östrogene. Schon Kinder sind damit belastet und werden oft übergewichtig. In späterer Folge entwickeln sich Folgekrankheiten wie Chronische Entzündungen, Bluthochdruck, Diabetes und Brustkrebs.

Viszerales Fett (= Bauchfett) führt meistens zu Entzündungen!

Wirken Sie dem Problem entgegen!

Reduzieren Sie Ihre Fettdepots, vor allem das Bauchfett!
Wie?

Mehr davon in der nächsten Ausgabe....

KLEOPATRA, die Fashion-Queen vom Nil



Zwischen Macht und Make-Up: Sagenhaft schön, verführerisch und betörend – unser Bild von der letzten Pharaonin Ägyptens ist geprägt von unzähligen Schilderungen dieser Art. Doch wodurch faszinierte Kleopatra am meisten?

Text: Friederike Haedecke

"Denn ihre Schönheit, ... war für sich genommen insgesamt nicht so unvergleichlich und von der Art, dass sie beim Anblick erstaunte, aber im Umgang hatte sie einen unwiderstehlichen Reiz, und ihre Gestalt zusammen mit der gewinnenden Art der Unterhaltung war sehr überzeugend, und die in allem sie umspielende Anmut hinterließ einen Stachel", so der griechische Schriftsteller Plutarch.

Schon der berühmte römische Feldherr Iulius Caesar erlag Kleopatras Reizen. Doch darf man davon ausgehen, dass der berühmte Frauenheld mehr von ihrer selbstbewussten, intelligenten Art beeindruckt war als von ihrer Schönheit. Kleopatras Selbstverständnis als Frau war mit dem einer Römerin dieser Zeit nicht vergleichbar. Hatte eine Römerin keinerlei Mitspracherecht bei der Wahl ihres Ehepartners, konnte eine Ägypterin mitbestimmen. Frauen in Ägypten waren unter gewissen Bedingungen erbberechtigt und verfügten teilweise über erhebliche Vermögen. Sie konnten wirtschaften, vor Gericht aussagen und wirkten als einflussreiche Priesterinnen. Kleopatra, zudem die höchste Repräsentantin desptolemäischen Herrscherhauses, war eine vollkommen andere Erscheinung als alle Frauen, die Caesar bis dahin kennengelernt hatte. Das dürfte sie für den römischen Eroberer umso reizvoller gemacht haben.

Viel Zeit für die Schönheit

Die ägyptische Königin war überdies eine Meisterin der Selbstinszenierung. Marcus Antonius, einer der Nachfolger Caesars, beeindruckte sie mit einer pompösen Schiffsreise auf dem Fluss Kydnos: „Sie selbst lag unter einem reich mit Gold verzierten Sonnendach, gekleidet und geschmückt, wie man Aphrodite gemalt sieht, und Knaben wie gemalte Liebesgötter standen zu beiden Seiten und fächelten ihr Kühlung zu. Ebenso standen die schönsten Dienerinnen, gekleidet wie Nereiden und Chariten, teils an den Steuerrudern, teils bei den Tauen...“, so die Schilderungen Plutarchs. Heute geht man davon aus, dass Kleopatra damals wenig mehr trug als eine Art vergoldeten Bikini mit netzartigem Mieder, der mehr betonte, als verdeckte.

Mitglieder der ägyptischen Oberschicht – und erst recht Kleopatra als Herrscherin des Reiches – verwendeten viel Zeit und Mühe auf ihr Äußeres. Männer und Frauen entfernten sorgfältig jegliche Körperbehaarung und salbten sich mit Duftölen, deren Mixturen teilweise überliefert sind. Lilien, Zimt, Kardamon oder Lavendel gaben die süßere Duftnote, Weihrauch oder Myrrhe die etwas herberen Varianten. Das Gesicht wurde farbenfroh geschminkt. Da ein blasser Teint als vornehm galt, griffen die Frauen zu

Bleiweiß oder hellen Lehmgemischen, Ockerfarben und Henna wurden als Rouge eingesetzt und die bevorzugte Lippenfarbe war knallrot. Die bis heute wohl bekannteste Schminkvariante Ägyptens ist der hochgezogene schwarze Lidstrich. Er wurde aus Kohle und verschiedenen Mineralien gemischt. Neben seiner dekorativen Funktion hatte er durchaus auch medizinische Bedeutung. Die Mischung der schwarzen Schminke schützte vor bakteriellen Entzündungen, die in Ägypten sehr verbreitet waren.



Bildquelle: dusundurensleyer

Lidschatten in smaragdgrün oder Blau unterstrichen das dramatische Augenmake-up der Damen. Viel Aufwand wurde um Perücken betrieben, die aus Echthaar und bisweilen auch aus Tierhaar kunstvoll gefertigt wurden. Das Kunsthaar wurde meist geflochten oder zu aufwändigen Lockenstrukturen frisiert. Bienenwachs und Harz dienten als eine Art Gel, um den komplizierten Aufbau zu festigen. Die ohnehin schweren Perücken wurden zusätzlich mit Kränzen, Diademen, Ringen oder Bändern geschmückt, was das Tragen in der Hitze noch zusätzlich erschwerte.

Das Volk kleidete sich vor allem in Leinen oder Stoffe aus Schaf- oder Ziegenwolle. Die bevorzugte Kleidungsfarbe war weiß. Je nach Geschmack konnten aber auch farbenfrohe Varianten getragen werden. Kleopatra's Kleidung wurde aus Seide, hochwertigem Leinen oder der wertvollen ägyptischen Baumwolle gefertigt. Zu ihrer Zeit hatten plissierte Gewänder die einfachen Tuniken ersetzt und an den Füßen trugen reiche Ägypter Sandalen, die mit dünnen Bändern befestigt wurden.

Mochten die Römerinnen sich auch über die „Hure vom Nil“ das Maul zerreißen – modisch eiferten ihr viele nach. Mit ihrer Melonenfrisur, den raffinierten Plissee-Gewändern und dramatischem Make-up wurde Kleopatra zur „Fashion-Queen“ der Antike.

Ein "Oscar" für Kleopatra

Der monumentale Spielfilm mit Elisabeth Taylor in der Rolle der Kleopatra prägte das moderne Bild der letzten Pharaonin. Der Film von 1963, der auf der Romanvorlage „Kleopatra – Ihr Leben und ihre Zeit“ von Carlo Maria Franzero basiert, schmückte die antiken Begebenheiten phantasievoll aus. Berühmtheit erlangte er vor allem durch die Liebesbeziehung zwischen den Hauptdarstellern Liz Taylor und Richard Burton, der die Rolle des Antonius spielte. Da beide zu diesem Zeitpunkt noch mit anderen Partnern verheiratet waren, erregte sich die Boulevardpresse über den Skandal des Jahres. Trotz der Kritik an der darstellerischen Leistung gewann der Film 1964 vier Oscars in Hollywood.



Bildquelle: <http://commons.wikimedia.org/wiki/>

Textquelle:
FRAUEN, DIE GESCHICHTE MACHTEN
<http://frauendergeschichte.zdf.de/>



Antifalten Creme selbst zubereiten



Foto: © Jeanette Dietl - Fotolia.com

gefunden auf: <http://lieblingsrezepte.blog.de>

Creme selber machen hat also mehrere Vorteile: Es spart Kosten, Sie wissen was drin ist und zudem bereitet Creme selbst machen Spaß – also ein durchaus lohnendes Hobby.

Seit Jahrhunderten wissen die Menschen in Zentralafrika um die hautpflegenden und heilenden Eigenschaften der auch als Karité-Butter bezeichneten Sheabutter. Sheabutter versorgt die Haut auf sanfte Weise mit lang anhaltender Feuchtigkeit und eignet sich besonders für empfindliche und trockene, zu Falten neigende Haut. Ergänzt durch die heilende Wirkung des Honigs ist diese Creme das ideale Pflegemittel, damit sich Ihre Haut beruhigt und wieder glatt und geschmeidig anfühlt.

Zutaten:

- 2 Teelöffel (7 g) gelbes Bienenwachs
- 3 Teelöffel (15 ml) Lindenblütenwasser
- 1 Teelöffel (5 ml) Honig
- 3 Teelöffel (15 g) Sheabutter
- 3 Teelöffel (15 ml) Mandelöl
- 2 Teelöffel (10 ml) Weizenkeimöl
- 2 Tropfen Myrrheöl
- 3 Tropfen Jasminöl

Zubereitung:

1. Das Bienenwachs in eine Schüssel geben. Diese in ein heißes Wasserbad stellen und das Ganze auf dem Herd erwärmen.
2. Gleichzeitig in einer zweiten Schüssel das Lindenblütenwasser und den Honig erhitzen.
3. Sobald das Bienenwachs geschmolzen ist, die Sheabutter hinzufügen und so lange rühren, bis diese ebenfalls geschmolzen ist. Danach unter ständigem, kräftigem Rühren das Mandel- und das Weizenkeimöl hinzufügen. Stets sicherstellen, dass alle Ingredienzien gut miteinander vermischt sind.
4. Sobald die Inhalte beider Schüsseln die gleiche Temperatur erreicht haben (sie sollen erhitzt sein, aber noch nicht köcheln!), das Lindenblütenwasser und den Honig unter ständigem Rühren tropfenweise vorsichtig in die Ölmixtur träufeln. In diesem Stadium kann es von Vorteil sein, einen Helfer oder eine Helferin zum Rühren zur Seite zu haben bzw. sich eines elektrischen Rührstabes mit niedriger Rührgeschwindigkeit zu bedienen.
5. Haben sich Lindenblütenwasser und Honig gründlich mit den Ölen vermischt, kann die Mixtur vom Herd genommen und unter ständigem Rühren abgekühlt werden. Zum Schluss die ätherischen Öle begeben, gut unterrühren und die fertige Creme in Glastiegel umfüllen. Den Verschluss erst aufschrauben, wenn die Creme vollständig erkaltet ist. Ein Etikett anbringen und schon ist die Creme gebrauchsfertig!

Schmerzen auf natürliche Art und Weise wirksam zu beseitigen ist jetzt möglich!

Erfahrungen mit LNB Schmerztherapie in Kombination mit Kinesiologie zeigen, dass es oft rasche, ursächliche, vor allem auch nachhaltige Lösungswege gibt.

Text: Stefan Lichtenstrasser

Möglichkeiten und Grenzen der Schmerzdiagnostik

Zur Diagnose stehen heute unterschiedliche Technologien zur Verfügung. Röntgen, MR, CT, Ultraschall. Ersichtlich werden dadurch Knochen, Gelenke, Bandscheiben, Organe und Gefäße. Was jedoch bei den bildgebenden Verfahren nicht sichtbar dargestellt werden kann, ist die Muskulatur und deren Zugkräfte. Wichtig ist auch zu wissen, dass 90 % der Schmerzwahrnehmung des Menschen in der Struktur der Muskeln, Sehnen, Bänder, Faszien passieren. Diagnosen werden meist auf Grundlage der Bilder gestellt. Kein Wunder, dass Fehldiagnosen so gut wie vorprogrammiert sind.

Wie entstehen Schmerzen?

Das neue Verständnis nach Liebscher & Bracht vom Schmerz besagt, dass Schmerz vor allem dann entsteht, wenn der Körper uns vor drohenden Schädigungen warnen und schützen will. Dazu muss man wissen, dass an jeder Bewegung eines Gelenkes mindestens zwei Muskeln beteiligt sind - Spieler und Gegenspieler. Dr. med. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht haben herausgefunden, dass die meisten der heute am häufigsten auftretenden Schmerzzustände von ihnen so getaufte "Alarmschmerzen" sind. Alarmschmerzen sind Schmerzen, die der Körper im Gehirn erzeugt, um davor zu warnen, die Gelenke und Wirbelsäule zu überlasten und zu verschleifen.

Schmerz entsteht also meist durch muskulär-fasziale Fehlspannungen

Schmerz ist die Folge fehlprogrammierter Muskeln, also muskulär-faszialer Fehlspannungen. Mit der von Liebscher & Bracht gefundenen und patentierten „Osteopressur“ werden diese krankhaften Spannungen ausgeglichen und die schädigenden Ansteuerungsprogramme im Gehirn gelöscht. Verursacht werden die Schmerzen durch mangelnde und einseitige Bewegung, es kommt zu faszial-muskulären Engpässen. Diese Engpässe bedrohen die Struktur bzw. die Gelenke und der Körper schaltet den sogenannten „AlarmSchmerz“ ein. Die betroffenen Strukturen erzeugen meist einen zu hohen Druck auf Gelenke wie z. B. Wirbelkörper oder Knie. Löst man diese Spannungen haben automatisch auch die Nerven, Bandscheiben und Knorpel wieder mehr Platz. Aus der Neurologieforschung weiß man, dass ein Großteil jener Rezeptoren, welche den Schmerz über das ZNS an das Gehirn leiten, durch die Osteopressur eine bestimmte Region im Gehirn anregt. Das PAG (periaquäduktales Grau) das im Rückenmark entspringt ist für die Schmerzwahrnehmung und die Bewegungsprogramme verantwortlich. Mit der Osteopressur und den speziell von Liebscher & Bracht entwickelten „Engpassdehnungen“ wird es möglich nicht nur Fehlspannungen an den Muskeln zu löschen sondern auch nachhaltig neue, gesunde Spannungszustände zu programmieren. Da im PAG auch emotionale Vorgänge gesteuert werden, wirkt die Osteopressur auch bei durch die Psyche ausgelösten Schmerzen.

Ein paar Fakten zur aktuellen Situation:

1,5 Millionen Österreicher leiden an chronischem Schmerz. Platz 1: Rückenschmerzen. Statistiken gehen von 30 – 40 % Betroffener innerhalb der österreichischen Bevölkerung aus, gefolgt von Kopf- und Nackenproblemen. 20 bis 30 % der Beschwerden sind psychosomatisch. (Profil 2010)

Laut Statistik des Gesundheitsministeriums zählen Knieoperationen zu den dritthäufigsten chirurgischen Eingriffen in Österreich, allein im Jahr 2012 waren es 81.275.

Bild: © ag visuell - Fotolia.com

LNB aus Sicht der Kinesiologie

Die LNB Schmerztherapie und Kinesiologie können gut kombiniert werden. Der ganzheitliche Ansatz aus der Kinesiologie bietet zusätzlich ein effektives Fundament um die Hintergründe des Schmerzentstehens durch zusammenhängende Organbeziehungen und damit verbunden emotionale Haltungen zu erkennen. Diese können dann mittels Techniken aus z. B. Touch for Health, Brain Gym, ESR wunderbar gelöst werden.

Welche Art von Schmerzen können behandelt werden?

Grundsätzlich die meisten der heutzutage verbreiteten Schmerzzustände am Bewegungsapparat.

Z. B. Arthroseschmerzen, Chronische Schmerzen, Fibromyalgie, Hexenschuss, ISG-Sakralgelenkschmerzen, Ischialgie, Bandscheibenvorfall/-vorwölbung, Knie- und Meniskusschmerzen, Bakerzyste, Beklemmungsgefühl im Brustbereich, Beckenschiefstand, Beinlängendifferenz, Nackenschmerzen, Kopfdrehschmerzen, Migräne, Schulterschmerzen, Gleitwirbel, Tennis- und Golfellenbogen, Karpaltunnelsyndrom. Bei diesen Schmerzzuständen gelingt in vielen Fällen schon in der ersten Behandlung eine deutliche Schmerzreduzierung, die dann in den Folgebehandlungen immer weiter ausgebaut und gefestigt wird.



Stefan Lichtenstrasser

Kinesiologe, LNB Schmerztherapeut,
LNB Bewegungslehrer und LNB Dozent

Kontakt:

Schlossallee 5, 2512 Tribuswinkel
Mobil: 0676 602 70 66
Mail: service@lichtrein.at
www.lichtrein.at



LICHTREIN.at
verbessert Leben - schmerzlos - bewusst



LICHTREIN.at - Schloss Tribuswinkel Schmerzfrees Institut und Bewegungsschule

Schlossallee 5, 2512 Tribuswinkel,
Tel. 02252 / 24700, Mobil: 0676 / 602 70 66

Seit 2009 hatten über **1300 Kunden**
mehr als **90% Erfolg**.
Qualität und Menschlichkeit zählen.
Überzeugen Sie sich selbst!

Stefan Lichtenstrasser

Dipl. Kinesiologe, LNB Schmerztherapeut
LNB Bewegungslehrer und Dozent
nach Liebscher-Bracht



www.lichtrein.at

Ihr LNB Qualitätspartner in NÖ

Eine einzigartige Schmerztherapie.
Eine hervorragende Ausbildung.

Erlernen Sie die
LNB SCHMERZTHERAPIE
nach Liebscher & Bracht
im **4-tägigen Intensiv-Seminar**

Weitere Informationen finden Sie auf
www.liebscher-bracht.com



SCHMERZTHERAPIE
nach Liebscher & Bracht



Liebscher & Bracht Servicetelefon

+49 6172 - 139 59 89

Liebscher & Bracht Referenzpartner Österreich

+43 2252 - 24 700



Fünf-Elemente Lautbalance

als Selbsthilfe

Text: Marian Russell
mit deutscher Übersetzung
von Barbara Mayer

Ein Beispiel aus meiner eigenen Erfahrung: Vergangenen Winter hatte ich zweieinhalb Monate mit einer Erkältung und heftigem Husten zu kämpfen und es wollte einfach nicht besser werden. Eines Sonntags, als ich allein zu Hause war, fühlte ich mich plötzlich inspiriert, die *Fünf-Elemente Lautbalance* an mir selbst auszuprobieren in der Hoffnung, meine Körperspannung und den emotionalen Stress bezüglich meines Gefühles, nicht 100%ig gesund zu sein, endlich abzubauen.

Ich zog an meinen Ohren, massierte die neurolymphatische Massagepunkte (NLMP) für das Zentralgefäß und das Gouverneursgefäß und kreiste anschließend durch die verschiedenen Laute im Verlauf des Sheng- und des Ko-Zyklus wie unten beschrieben. Ich fand heraus, dass mir das Stöhnen, das dem Wasserelement zugeordnet ist, am meisten im Bezug auf mein Thema zusagte, also begann ich mit diesem Laut. Für das Schreien und Singen benutzte ich Texte wie „Das reicht mir jetzt! Ich will wirklich gesund sein! Ich bin völlig gesund!“ Es fiel mir leicht laut zu sein, weil niemand zuhause war, der sich durch diesen ungewöhnlichen Lärm hätte gestört fühlen können.

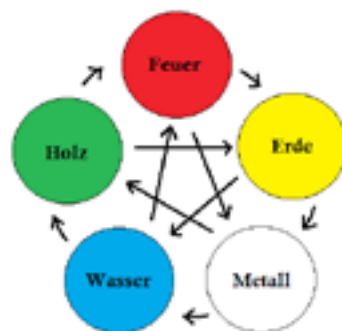
Nachdem ich alle Laute durchgearbeitet hatte, wie unten beschrieben, konnte ich spüren, wie die Energie in meinem Körper fließt. Ich fühlte mich vom Kopf bis zu den Zehen aufgeladen!

Mir ging es viel besser als vor der Balance und auch besser als in den letzten Wochen. Der Druck in meinen Nebenhöhlen und in meinen Lungen ließ nach und die größte Wirkung entfaltete sich innerhalb der folgenden Woche, als der Husten und die Erkältung sich verabschiedeten.

Ich wiederholte diese Balance nach einigen Wochen, als ich wieder mal allein zu Hause war. Ich wollte meine Kopfschmerzen loswerden. Diesmal begann ich mit dem Erdelement und dem Singen. Zuerst hatte ich den Eindruck, dass durch die Geräusche die Kopfschmerzen intensiver würden, aber am Ende der Balance waren sie verschwunden!

Erklärung zu o.a. Erfahrung:

In Touch for Health lernen wir vom Gesetz der Fünf Elemente, das aus der Traditionellen Chinesischen Medizin stammt, und wie dieses Gesetz anzuwenden ist um unser Energiesystem im Körper zu balancieren. Die Fünf Elemente sind Feuer, Erde, Metall, Wasser und Holz und diese werden graphisch wie nebenstehend dargestellt.



Es gibt zwei Hauptgesetze, die den Energiefluß zwischen den Elementen bestimmen: Das Stärkungsgesetz (Sheng-Zyklus) und das Stabilisierungs- oder Kontrollgesetz (Ko-Zyklus). Der Sheng-Zyklus ist im obigen Bild durch die äußeren Pfeile dargestellt, der Ko-Zyklus durch die inneren Pfeile. Das Stärkungsgesetz besagt, dass Feuer Erde stärkt, Erde stärkt Metall, Metall stärkt Wasser, Wasser stärkt Holz und Holz stärkt Feuer. Das Stabilisierungsgesetz besagt, dass Feuer Metall kontrolliert, Metall kontrolliert Holz, Holz kontrolliert Erde, Erde kontrolliert Wasser und Wasser kontrolliert Feuer.

Jedem Element ist eine Farbe, eine Emotion, eine Jahreszeit, ein Geruch, ein Geschmack und ein Laut zugeordnet. Eine der Balancen in TfH ist die Fünf-Elemente-Laut-Balance. Dabei wird im Zuge einer TfH-Sitzung anhand des Muskeltests festgestellt, welcher der Fünf-Elemente-Laute die Balance im Energiesystem des Klienten wieder herstellen kann. Das sind die Laute der Fünf Elemente:

FEUER	ERDE	METALL	WASSER	HOLZ
lachen	singen	weinen klagen	stöhnen seufzen	schreien rufen

Fünf-Elemente Lautbalance als Selbstbalance

Dauer: 10 - 15 Minuten

1. Ziehe an deinen beiden Ohrmuschelränder (Denkmütze) mehrmals kräftig nach außen.



2. Massiere die neurolymphatische Massagepunkte (NLMP) für das Zentralgefäß und das Gouverneursgefäß:

Zentralgefäß



Gouverneursgefäß



3. Beginne mit dem Fünf Elemente Laut, der sich für dich im Moment am besten anfühlt und mache ihn so lange, bis du das Gefühl hast, dass es genug ist. Leg so viel Gefühl wie möglich in den Laut hinein und nimm deine Empfindungen dabei wahr.

4. Geh im Sheng-Zyklus weiter und mach den Laut für das folgende Element bis du das Gefühl hast, dass es ist genug ist. Leg wieder so viel Gefühl wie möglich in den Laut hinein und nimm deine Empfindungen dabei wahr.

Fahre auf diese Weise fort, bis du das Element erreicht hast, mit dem du begonnen hast und mache nun noch einmal den Laut, mit dem du ursprünglich angefangen hast, und zwar mit so viel Gefühl wie möglich und beobachte wieder die Veränderungen und Empfindungen in deinem Körper während du "tönst".

5. Geh nun im Ko-Zyklus weiter und mache die Laute zu den einzelnen Elementen bis du das Gefühl hast, dass es genug ist. Leg wieder so viel Gefühl wie möglich in den Laut hinein und nimm deine Empfindungen dabei wahr. Fahre auf diese Weise fort bis du das Element erreicht hast, mit dem du begonnen hast, und mache nun noch einmal den Laut, mit dem du angefangen hast, mit so viel Gefühl wie möglich und beobachte wieder die Veränderungen und Empfindungen in deinem Körper während du "tönst".

6. Nimm nun bewusst wahr, wie du dich in Deinem Körper fühlst. Es sollte eine deutliche Veränderung deines Energielevels fühlbar sein, eine Verminderung von allgemeinem Stressempfinden und eine signifikante Reduzierung von negativen Gefühlen, die du vor dem Beginn der Balance empfunden hast.



Marian Russell

Kinesiologin
Touch for Health Instructor

Kontakt:
Propst Wittola-Strasse 28a
2301 Probstdorf
Tel.: 02215 / 3178
E-Mail: marian@russell.at

„Unsere KinesiologInnen sind Profis.“



Vertrauen
Qualität
Sicherheit

zertifizierte
Aus- und
Weiterbildungen

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

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

www.kinesiologie-oebk.at



PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
1010	Wien	Neumann	Karin	Mahlerstraße 7, Tür 19	0676 761 38 98	info@karin-neumann.at	www.karin-neumann.at
1020	Wien	Gruber-Koll	Tamara	Fanny-Mintz-Gasse 6/16	0699 123 711 52	office@phys-kin.at	www.phys-kin.at
1020	Wien	Kaiser	Ulrike	Praterstr. 38/1/3/14	0699 11 33 84 94	ulana@gmx.at	www.damprobleme.at
1020	Wien	Kovacs	Otto	Rustenschacherallee 34-36/4/23	0676 43 20 755	info@everydaybalance.at	www.everydaybalance.at
1030	Wien	Rettenbacher	Winnie	Arsenal Objekt 1/9	0699 1 97 11 320	info@winnierettenbacher.at	www.winnierettenbacher.at
1030	Wien	Seiter	Sabine	Kegelgasse 40/1/45	0676 507 37 70	sabine.seiter@chello.at	www.brainbody.at
1040	Wien	Wach	Anna	Faulmannngasse 6/4/15	0664 44 58 992	mail@annawach.at	www.annawach.at
1050	Wien	Mostofi	Sissi	Jahngasse 19/2/23	0676 3333 712	sissi.mostofi@gmx.a	www.musikkinesiologie.at
1060	Wien	Salomon	Patricia	Schmalzhofgasse 20/15	0664 12 24 226	patricia.salomon@aon.at	members.aon.at/patricia.salomon
1070	Wien	Friedl	Beatriz	Sigmundsgasse 12/D/11	01 406 77 29	beatriz@antagon.at	www.holistic-healing.at
1070	Wien	Grosch	Ulrike Simona	Burggasse 81/13	01 526 71 40	usgrosch@web.de	www.kinesiologie-in-wien.at
1080	Wien	Gradwohl	Peter	Florianigasse 33	0664 174 666 8	peter.gradwohl@chello.at	www.scell.at
1080	Wien	Knaus	Bernhard	Lerchengasse 6/10	0680 55 44 107	kinesiologie@bknaus.at	www.bknaus.at
1090	Wien	Übel	Rudolf	Wilhelm-Exner-Gasse 2/20	0676 35 73 799	energy.zentrum@chello.at	www.energy-world.at
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	Wilhelm-Exner-Gasse 2/20	0676 92 29 152	energy.zentrum@chello.at	www.energy-world.at
1110	Wien	Berta	Renate	Höfftgasse 12/2/1/3	0699 10 36 10 32	renate.bera@gmx.at	
1110	Wien	Brauner	Sonja	Mühlsangergasse 44	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
1110	Wien	Gobauer	Sabine	Unter der Kirche 13/23	0681 201 74 891	office@energethik.or.at	www.energethik.or.at
1120	Wien	Fürst - Osterbauer	Lydia	Schurzgasse 2	0676 940 89 69	lydia.fuerst@tele2.at	www.lydiafuerst.com
1120	Wien	Icha	Ulrike	Flurschützstraße 36/12/46	0680 218 52 15	ulrike.icha@utanet.at	www.kinesiologie-orthobionomy.at
1120	Wien	Lehner-Kampl	Gabriele	Münchenstraße 22	0676 73 83 551	office@energiemedizin.cc	www.energiemedizin.cc
1130	Wien	Engel	Raimund	Frimbergergasse 6	01 879 38 26	raimund.engel@wso.at	www.physioenergetik.at
1130	Wien	Hodecek	Hubert	Hietzinger Hauptstraße 67/1	01 803 56 86	office@kinesiologiezentrum-team13.at	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1130	Wien	Langenberger	Irmgard	Wlassakstraße 99/65	0699 105 45 331	office@profemina.co.at	www.profemina.co.at
1140	Wien	Kreppel	Romana	Hietzinger Hauptstraße 67/1	0699 15 123 208	office@romanakreppel.at	www.romanakreppel.at
1130	Wien	Munk	Michaela	Hietzinger Hauptstraße 67/1	0699 114 99 661	office@munk-kinesiologie.at	www.munk-kinesiologie.at
1130	Wien	Ribitsch	Stefan	Kupelwiesergasse 15/5	0676 310 81 13	kinesiologie@ribitsch.eu	www.ribitsch.eu
1130	Wien	Van Assche	Margot	Frimbergergasse 6	01 879 38 26	office@m77.eu	www.physioenergetik.at
1150	Wien	Marschoun	Christine	Holochergasse 19/7	0699 814 66 058	christine@marschoun.com	www.marschoun.com
1160	Wien	Holl	Ulrike	Heigerleinstrasse 62/304	0676 377 64 66	ulrike.holl@gmail.com	www.leap-gehirnintegration.com
1170	Wien	Auer	Eva	Hernalser Hauptstr. 47/5	0699 192 49 023	praxis@evaauer.at	www.evaauer.at
1170	Wien	Meirer	Herta	Haslingergasse 19/11	0650 40 84 089	lermpaedagogik@gmail.com	www.herta-meirer.at
1180	Wien	Kaplan	Gabriela	Schindlergasse 12/6	0664 410 34 31	beratung@gabrielakaplan.at	www.gabrielakaplan.at
1180	Wien	Luftensteiner	Irmgard	Schulgasse 33	0650 480 14 11	irmgard.luftensteiner@gmx.at	
1180	Wien	Stern	Daniela	Bastliengasse 13/2	0699 1 040 74 47	contact@danielastern.com	www.danielastern.com
1190	Wien	Brejcha	Silvia Purnima	Boschstraße 41/4/14	0664 461 49 60	office@system-energethik.at	www.system-energethik.at
1190	Wien	Jamnig	Evelyn	Görgengasse 3/13	0688 86 96 492	evelyn.jamnig@bewegungsreich.at	www.bewegungsreich.at
1190	Wien	Komnacky	Sabine	Siolygasse 14	0699 1 925 11 24	sabine.komnacky@chello.at	
1200	Wien	Mikisch	Andrea	Klosterneuburgerstr. 68/40	0660 15 15 424	andrea@amate.at	www.amate.at
1200	Wien	Mikisch	Herbert	Klosterneuburgerstr. 68/40	0660 15 15 525	herbert@amate.at	www.amate.at
1230	Wien	Hacker	Verena	Perchtoldsdorfer Str. 21/EG	0660 777 44 01	praxis@verena-hacker.at	www.verena-hacker.at
1230	Wien	Meerwald	Birgit	Schreckgasse 2	0664 31 66 200	office@dasmaerwald.at	www.dasmaerwald.at
1230	Wien	Schreiber-Weiss	Elisabeth	Breitenfurter Straße 219	0664 453 94 36	elisabeth.schreiber-weiss@aon.at	www.elisabethschreiberweiss.at
2022	Immendorf	Rauchlechner	Kerstin	Schalladorf 16	02953 27 118	Kerstin.Rauchlechner@gmx.at	kinesiologie-rauchlechner.com
2100	Korneuburg	Krapfenbacher	Monika	Wiener Ring 20/1/27	0676 33 41 760	monika@krapfenbacher.com	www.krapfenbacher.com
2103	Langenzersdorf	Rischer	Ursula	Kellergasse 84	02244 35 54	ursula.rischer@aon.at	www.kinesiologie-rischer.at
2136	Laa/Thaya	Hodecek	Margit	Stadtplatz 3	0699 123 43 163	margit@kinesiologie-hodecek.at	www.kinesiologie-hodecek.at
2230	Gänserndorf	Neubauer	Claudia	Hauptstraße 18/1.OG	0676 690 92 05	praxis@kinesiologie-neubauer.at	www.kinesiologie-neubauer.at
2301	Groß Enzersdorf	Elmer	Regina	Mühlleitnerstraße 3	0676 62 63 732	reginaelmer@gmx.at	www.balance4u.co.at
2301	Groß Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	Mühlleitnerstraße 3	0664 46 34 353	office@oekg.at	www.oekg.at
2301	Groß Enzersdorf	Picolin	Marianne	Mühlleitnerstraße 3	0664 44 99 700	mariannepicolin@hotmail.com	www.kinesiologie-austria.com
2301	Probstdorf	Russel	Marian	Probst Wittola-Str. 28a	0664 526 18 37	marian@russell.at	http://kinesiologie-unterwegs.russell.at
2304	Orth/Donau	Chlan	Ulrike Maria	Neusiedlzeile 62	0676 97 40 278	ulrike.chlan@gmail.com	www.ulrike.maria.chlan.eu
2304	Orth/Donau	Zobl	Ingmar Simon	Hauptstr. 35	0699 11 20 40 36	mail@ingmarzobl.at	www.ingmarzobl.at
2320	Schwechat	Munk	Michaela	Hauptplatz 7	0699 114 99 661	office@munk-kinesiologie.at	www.munk-kinesiologie.at
2331	Vösendorf	Souy	Silvia	Dr. Pertichgasse 20	0699 135 35 799	news@souy.at	www.souy.at
2333	Leopoldsdorf	Wukicsevi	Margit	Feuerwehrstraße	02235 42 688	margit.wukicsevi@aon.at	www.kinesiologie-und-nlp-im-team.businesscard.at
2340	Mödling	Luick	Forella Michaela	Achsenaugasse 22/3	0650 98 28 097	forella@mehrenergie.at	www.mehrenergie.at
2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	Gießhühlerstraße 68a	02236 22 044	sissypawel@hotmail.com	
2380	Perchtoldsdorf	Moog	Helma	Franz Liszt Gasse 31	0676 55 88 722	info@kinesiologie-wien.net	www.kinesiologie-wien.net
2380	Perchtoldsdorf	Neumann	Karin	Elisabethstraße 109	0676 76 138 98	info@karin-neumann.at	www.karin-neumann.at
2410	Hainburg	Emminger	Julia	Steinerweg 2	0699 1111 91 84	office@emminger.co.at	www.sonnentanz yoga.at
2410	Hainburg	Mörbauer	Isabella	Neurifstraße 52	0699 11 011 299	isi-learning@gmx.at	www.isi-learning.at
2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	Mühlbachgasse 19	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
2486	Landegg	Fürlinger	Daniela	Sportplatzstraße 12	0680 200 9000	daniela@kraftundenergie.at	www.kraftundenergie.at
2492	Eggendorf	Schoys	Walter	Seuttergasse 27	0676 33 18 082	kinesiologie@3k-schoys.at	www.3k-schoys.at
2500	Baden	Diallo	Brigitta	Grundauerweg 15, Top 15	0664 34 20 219	b.diallo@aon.at	www.kinesiologie-bioenergie.com
2500	Baden	Kreppel	Romana	Helenenstraße 40	0699 15 123 208	office@romanakreppel.at	www.romanakreppel.at

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
2511	Pfaffstätten	Amtmann	Do-Ri	Feldgasse 8	02252 43 243	eMail@Do-Ri.com	www.do-ri.com
2512	Tribuswinkel	Lichtenstrasser	Stefan	Schlossallee 5	0676 602 70 66	service@lichtrein.at	www.lichtrein.at
2514	Traiskirchen	Mondok	Klara	P. Dr. Strotzkagasse 9	0676 417 40 54	kinesiologie@inode.at	www.kinesiologie-mondok.at
2540	Bad Vöslau	Hruschka	Wilhelm Stephen	Badner Str. 14 / 1	0650 77 780 78	stephen@hruschka.org	www.gesundheitspraxis.com
2571	Thenneberg	Gabriele	Pleikner	Haus Nr. 244	0664 125 91 81	gabriele.pleikner@a1.net	
2630	Buchbach	Schober	Gertrude	Buchbacherstr. 89	02630 35 146	g-schober@gmx.at	
2731	St. Egyden	Grill	Maria	Blodgasse 18	0699 170 774 73	maria.grill@gmx.at	
2285	Breitstetten	Bichler-Lajda	Susanne	Leopoldsdorfer Str. 31	0664 32 223 13	susi.bichler@gmail.com	www.oekg.at
3293	Lunz/See	Ritzinger	Frida	Zellerhofstr. 16	0676 63 51 869	frida.ritzinger@gmail.com	
3365	Ulmerfeld	Fallmann	Melitta	Marktplatz 12	0676 38 34 150	melitta.fallmann@aon.at	
3400	Klosterneuburg	Bergler	Astrid	Beindelgasse 39	0664 301 77 46	astrid.bergler@aon.at	
3400	Klosterneuburg	Feldhofer	Margot	Leopold Weinmayerstr. 37/1	0676 93 89 044	margotfeldhofer@hotmail.com	www.margotfeldhofer.at
3400	Weidling/Klosterneuburg	Sattler	Anna	Tulpeng. 3	02243 37 411	anna.sattler@utanet.at	www.entwicklung-foerdern.at
3500	Krems	Schmatz	Stephanie	Franz Wissgrillgasse 7	02732 75 131	stephanie.schmatz@effata.at	www.effata.at
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	Walterstraße 30	0664 565 74 60	sabine.buchinger@noenet.at	www.sabinebuchinger.at
3580	Mödring	Schleritzko	Petra	Ostergarten 27	0699 106 25 006	petra.schleritzko@gmx.at	
2410	Hainburg	Emminger	Julia	Steinerweg 2	0699 1111 91 84	office@emminger.co.at	www.sonnentanzzyoga.at
4020	Linz	Lehner	Michaela	Robert Stolz Str. 12	0664 394 52 98	office@lifeandvision.net	www.lifeandvision.net
4030	Linz / Donau	Obermair	Maria	Rädlerweg 56/2/5	0676 79 50 000	office@kinmo.at	www.kinmo.at
4040	Linz	Blocher	Markus	Schmiedegasse 3	0660 40 40 700	info@gesundheitspraxis.at	www.gesundheitspraxis.at
4040	Linz	Krämer	Gerlinde	Prager Straße 24	0699 813 95 700	gerlinde.kraemer@aon.at	
4040	Linz	Pötscher	Evelyn	Linzer Str. 32b	0676 905 20 60	office@dynamischeenergien.at	www.dynamischeenergien.at
4060	Leonding	Beisl	Edda	Mayrhansenstr. 28	0664 47 55 509	info@kinesiologie-e-beisl.at	www.kinesiologie-e-beisl.at
4060	Leonding	Hahn	Andrea	Wöberweg 6	0732 77 73 71	andrea.hahn@ell.at	www.ell.at
4060	Leonding	Lehner	Johanna	Zehetlandweg 43	0699 100 611 63	office@liklakaustria.com	www.liklakaustria.com
4063	Hörsching	Huemer	Karin	Neubauerstrasse 5	0699 17 610 700	Karin_huemer@aon.at	
4100	Ottensheim	Scheidl	Pia	Hambergstr. 23	0664 429 12 97	kinesiologie@ottensheim.at	
4400	St. Ulrich	Schmidt-Kordon	Margarita	Mittelweg 3	0650 46 16 000	margarita.sk@gmx.at	
4470	Enns	Weigl	Christa	Reintalgasse 40	0650 41 89 410	kraftplatz@christaweigl.at	www.christaweigl.at
4451	Garsten	Hurch-Wulff	Barbara	St. Berthold-Allee 10	07252 48 248	office@hurch-online.at	www.hurch-online.at
4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	Aubergstraße 19	0699 103 888 54	e.peitl@lichtblicke4you.at	www.lichtblicke4you.at
4560	Kirchdorf	Karl	Leopoldine	Resselstraße 15	0650 44 272 66	lea.karl@gmx.at	
4581	Rosenau	Stöckl	Birgitt	Haus Nr. 103	0664 63 13 582	birgitt.stoeckl@gmx.at	birgitt.stoeckl@gmx.at
4600	Wels	Franke	Barbara	Marco-Polo-Straße 16	0699 107 10 348	barbara.franke@gmx.at	
4651	Stadl-Paura	Hörtenhuber	Helmut	Am Schwarzberg 17	0680 14 36 196	office@musikinesio.at	www.musikinesio.at
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	Am Bach 9	0664 12 34 392	info@kinesiologie-mw.at	www.kinesiologie-mw.at
4780	Schärding	Klein	Johanna	Max-Hirschenauer-Str. 7	0699 17 37 60 86	klein@kinesiologie-klein.at	www.kinesiologie-klein.at
4782	St. Florian bei Schärding/Inn	Scharinger	Renate	Bubing 108	0676 66 62 016	renate.scharinger@inext.at	
4941	Mehmbach	Beschließner	Ursula	Aubachberg 33	07752 81 432	ursulastern@aon.at	
4963	St. Peter/Hart	Fink	Gabriele	Reikersdorf 11	0676 44 08 208	praxis@finkin.at	www.finkin.at
5020	Salzburg	Gessele	Barbara	Sinnhubstraße 10A	0662 83 14 98	bgessele@yahoo.com	
5020	Salzburg	Gottas	Birgit	Berchtesgadnerstr. 35b	0650 43 102 40	bgottas@usa.net	www.allesfließt.at
5020	Salzburg	Prem	Eva	Sinnhubstraße 10/Top 1411	0664 42 49 397	eva.prem@aon.at	www.kinesiologiesalzburg.com
5020	Salzbrug	Schäffner	Ira	Lasserstraße 21/2	0676 887 17 773	praxis@denkgefühl.at	www.denkgefühl.at
5020	Salzburg	Scheibl	Nicola	Erich-Fried-Str. 10	0650 881 61 85	n.scheibl@web.de	www.kinesio-scheibl.at
5020	Salzburg	Schusta	Barbara	Mirabellplatz 9/3	0664 88 432 891	b.schusta@brainlp.at	www.brainlp.at
5020	Salzburg	Tobar	Alexandra	Franz-Gruber Straße 8/8	0699 817 597 76	alexandra@tobar.at	http://nkstitute.at
5026	Salzburg	Neuhauser	Ilse	Josef-Thorakstr. 32/1	0680 134 00 80	i.neuhauser@wechselschritt.at	www.wechselschritt.at
5201	Seekirchen	Malek	Sabine	Hechtstraße 10	0680 208 38 36	sabine@sabinemalek.com	www.sabinemalek.com
5231	Schalchen	Schusta	Barbara	Erb 69	0664 88 432 891	b.schusta@i-kom.at	www.brainlp.at
5671	Bruck/Glstr.	Moosmann	Susanna	Hochtennweg 31	0650 58 24 908	susi.siedl@sbg.at	
5700	Zell am See	Stärz	Doris	Rupertweg 3	0664 422 12 34	d.staerz@sbg.at	www.staerz.at
5721	Piesendorf	Hofer	Astrid	Pammerweg 212, Fürth	06549 79 40	astrid.hofer@vitalzentrum-hohetauern.at	www.vitalzentrum-hohetauern.at
5760	Saalfelden	Piffer	Erika	Pabing 110	0664 35 12 122	erika@piffer.at	www.leap-gehirnintegration.com
6020	Innsbruck	Philipp	Michaela	Maria-Theresien-Straße 4	0650 32 42 536	info@meisicoaching.com	www.meisicoaching.com
6370	Kitzbühel	Eder-Kühr	Petra	Marchfeldg. 3	0650 43 036 86	petra@pedergogik.com	www.pedergogik.com
6152	Trins in Tirol	Krakers	Mima	Galtschein 35	0664 78 40 944	mimy.krakers@aon.at	
6176	Völs	Gstrein	Ferdinand	Innsbruckerstraße 30	0676 409 20 34	kinesiologie.gstrein@aon.at	
6321	Angath	Dollinger	Eva	Schopperweg 31	0664 24 11 667	evadollinger@hotmail.com	www.steps2balance.com
6890	Lustenau	Grabher	Christine	Staldenweg 2b	0660 450 07 89	info@system-loesungen.at	www.system-loesungen.at
7400	Oberwart	Bencsics	Ursula	Schulgasse 9/ 2.Stock	0664 36 78 104	ub@lkms.at	www.seminarimwohzimmer.at
7433	Mariasdorf	Hoanzl	Silvia	Neustift	0664 522 97 79	silvia.hoanzl@gmx.at	www.kinesiologie-hoanzl.at
8010	Graz	Kenda	Elisabeth	Leonhardstr. 30	0676 43 80 771	praxis@bewegungsraeume.at	www.bewegungsraeume.at
8020	Graz	Dillinger	Christian	Laimburggasse 3/2	0676 523 72 65	info@movinginstitut.at	www.movinginstitut.at
8020	Graz	Kickmaier	Barbara	Kalvarienbergstraße 138	0650 984 74 88	info@energie-kick.at	www.energie-kick.at
8043	Graz	Diethardt	Anett	Lindenhofweg 15	0664 64 16 260	anett.diethardt@aon.at	www.dergesundeimpuls.at
8045	Graz	Berghofer	Ruth	Andritzer Reichsstraße 50	0676 502 56 02	ruth.berghofer@balanceakademie.at	www.balanceakademie.at
8051	Thal bei Graz	Schörgi	Claudia	Waldsdorfsstraße 30	0699 111 57 305	kontakt@claudia-schoergi.at	www.claudia-schoergi.at
8054	Graz	Konrad	Silvia		0664 94 39 068	silvia.konrad1@gmx.at	
8062	Kumberg	Graf	Monika	Hauptstraße 97	0660 30 70 200	graf-monika@aon.at	www.blumengraf.at
8200	Gleisdorf	Herz	Irene	Albersdorf 243	0664 73 88 22 22	irene.herz@gmx.at	
8511	Greisdorf	Dimai	Beate	Farni 85	0676 49 64 167	beate.dimai@sichtgartl.at	www.sichtgartl.at
8521	Wettmannstätten	Prattes	Elke	Wohlsdorf 37	0664 22 51 404	elke.prattes@aon.at	
8523	Frauental	Schmuck	Roswitha	Kreisgrabenweg 3A	0660 48 47 123	r.schmuck@gmx.at	www.emotionales-wohlfinden.at
8600	Bruck an der Mur	Zöhrer	Helga	Friedrich Allee 8	0664 43 07 160	kinesiology@gmx.net	
8632	Gußwerk	Waxenegger	Ingrid	Triebensiedlung 4	0664 41 03 113	ingrid.waxenegger@aon.at	
8634	Wegscheid	Strohmaier	Monika	Wegscheid 15	0664 50 35 402	monika.strohmaier@aon.at	

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
8774	Mautern	Rössler	Manfred	Seefeld 9	0699 177 77 222	mandy@diekinesiologie.at	www.diekinesiologie.at
8952	Irdning	Waltinger	Christine	Sonntagsweg 168/1	0650 413 79 46	chris.walt@gmx.at	
9020	Klagenfurt	An der Lan	Irmgard Carina	Babenbergerstr. 9	0650 466 55 00	office@i-can.at	www.i-can.at
9020	Klagenfurt	Goritschnig	Eveline	Lodengasse 43	0664 59 025 45	eveline.goritschnig@chello.at	www.eveline-goritschnig.at
9020	Klagenfurt	Knaus	Bernhard	Winkelbauerweg 2/8	0680 55 44 107	kinesiologie@bknaus.at	www.bknaus.at
9020	Klagenfurt	Pfeifhofer	Josefine	Wiener Gasse 10/15	0676 60 74 533	vayana@gmx.at	www.vayana.at
9212	St. Martin	Lehner-Kampl	Gabriele	Sekull 135	0664 46 325 73	office@energiemedizin.cc	www.energiemedizin.cc
9771	Berg/Drau	Taurer	Carmen	Oberberg 14	0650 47 21 221	info@sitara.co.at	www.sitara.co.at
9904	Thum	Meirer	Herta	Thum-Zauche 17a	0650 40 84 089	lempaedagogik@gmail.com	www.herta-meirer.at
D-81371	München/Sendling	Flechtenmacher	Dieter	Kidlerstrasse 1	+49 177 822 1374	office@flechtenmacher.net	www.flechtenmacher.net

Der ÖBK freut sich, neue Mitglieder begrüßen zu dürfen:

Level 3



Isabella Mörbauer
Neurißstraße 52
2410 Hainburg
Mobil: 0699 11 011 299
isi-learning@gmx.at
www.isi-learning.at

Level 3



Michaela Munk
Hauptplatz 7
2320 Schwechat
Mobil: 0699 114 99 661
office@munk-kinesiologie.at
www.munk-kinesiologie.at

Level 3



Ulrike Kaiser
Gersthofstraße 107
1180 Wien
Mobil: 0699 11 33 84 94
ulana@gmx.at
www.darmprobleme.at

Level 3



Peter Gradwohl
Florianigasse 33
1080 Wien
Mobil: 0664 174 666 8
peter.gradwohl@chello.at
www.scell.at

Level 3



Mag. phil. Petra Eder-Kühr
Marchfeldg. 3
6370 Kitzbühel
Mobil: 0650 43 036 86
petra@pedergogik.com
www.pedergogik.com

Level 3



Mag. Sabine Gobauer
Unter der Kirche 13/23
1110 Wien
Mobil: 0681 201 74 891
office@energethik.or.at
www.energethik.or.at

Level 3



Winnie Rettenbacher
Arsenal Objekt 1/9
1030 Wien
Mobil: 0699 197 11 320
info@winnierettenbacher.at
www.winnierettenbacher.at

Level 3



Petra Schleritzko
Ostergarten 27
3580 Mödring
Mobil: 0699 106 25 006
petra.schleritzko@gmx.at

Level 3



Susanna Moosmann
Hochtennweg 31
5671 Bruck/Glstr.
Mobil: 0650 58 24 908
susi.siedl@sbg.at

Level 3



Evelyn Pötscher
Linzer Str. 32b
4040 Linz
Mobil: 0676 905 20 60
office@dynamischeenergien.at
www.dynamischeenergien.at

Upgrade von
Level 2 auf
Level 3

Level 3



Marian Russel
Propst Wittola-Str. 28a
2301 Probstdorf
Tel.: 02215 / 31781
marian@russell.at
http://kinesiologie-
unterwegs.russell.at

Level 3



Carmen Taurer
Oberberg 14
9771 Berg/Drau
Mobil: 0650 47 21 221
info@sitara.co.at
www.sitara.co.at

Level 3



Eva Auer
Hernalser Hauptstr. 47/5
1170 Wien
Mobil: 0699 192 49 023
praxis@evaauer.at
www.evaauer.at

Level 2

Alice Huber
9554 St. Urban
Mobil: 0650 34 57 777

Level 2

Verena Kresta
8160 Krottendorf
Mobil: 0664 39 37 361

Level 2

Ingrid Fischer
1230 Wien
Mobil: 0676 57 75 000

Level 2

Yvonne Sorger
9122 St. Kanzian
Mobil: 04239 26 56

Level 2

Barbara Mayer
2130 Mistelbach
Mobil: 0676 90 65 876

Level 2

Daniela Klaffenböck
2352 Gumpoldskirchen
Mobil: 0676 949 20 76

Level 1

Claudia Ordelt
2291 Lassee

Level 1

Manuela Winkler
2291 Lassee

Level 1

Jeanette Horvath
1120 Wien

Level 1

Katrin Vavra
1220 Wien

Level 1

Marion Sighart-Prameshuber
1010 Wien

Level 1

Marina Müller BA
1020 Wien

Level 2

Brigitte Martha Hasslwanter
6410 Telfs
Mobil: 0650 79 037 13

Fördermitglied

Maria Moser-Watschinger
39030 Sexten

Diplomarbeit:

Die Evaluierung der Methode Brain Gym®

Voraussetzungen für eine gelungene betriebliche Anwendung



Die Diplomarbeit mit dem oben genannten Titel, wurde von mir zur Erlangung des akademischen Grades einer Magistra^a der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften der Studienrichtung Wirtschaftspädagogik, an der Karl-Franzens-Universität in Graz eingereicht.

1. Ausgangssituation und Ziel der Diplomarbeit

Ich selbst habe im Jahr 2012 den Instructor in Brain Gym® abgeschlossen. Durch die Absolvierung des mehrtägigen InstructorInnen-Trainings, versäumte ich auf der Uni verschiedenste Kurseinheiten. Ein Professor wollte anschließend als Zusatzleistung für die fehlende Einheit eine Präsentation des InstructorInnen-Trainings. Dabei sollte die Methode Brain Gym® selbst vorgestellt werden, aber auch das Einsatzgebiet von Brain Gym® genauer erläutert werden. Hierbei ist mir aufgefallen, dass Brain Gym® immer wieder in Schulen, Kindergärten, Altenheimen etc. integriert ist, aber die Methode sehr selten innerhalb eines Unternehmens zu finden ist. Diese Besonderheit fiel auch dem Professor auf und er gab mir den Denkanstoß zu recherchieren, inwieweit dieses Thema weiter ausbaufähig ist. Nach einer Weile schlug er mir vor, ob dies vielleicht nicht ein interessantes Thema für eine Diplomarbeit ist. Nach sehr langen Recherchen und Überlegungen stand für mich fest, dies wird mein Thema für die Diplomarbeit. In weiterer Folge, werden von mir die Personen die Brain Gym® im Unternehmen vortragen oder anwenden, als Trainerin beziehungsweise als Trainer bezeichnet.

Nachdem in jeder Diplomarbeit eine **Forschungsfrage** beantwortet werden muss, habe ich mich für folgende Frage entschieden: **Welche Voraussetzungen müssen von der Trainerin beziehungsweise von dem Trainer erfüllt sein, damit die Methode Brain Gym® im Unternehmen erfolgreich eingeführt werden kann?**



2. Aufbau der Diplomarbeit und Erläuterung der verwendeten Methoden

Innerhalb der Diplomarbeit wird zu Beginn kurz die Kinesiologie selbst beschrieben und anschließend werden die Methoden Brain Gym® und Touch for Health erklärt. Bei der Methode Brain Gym® wird ein repräsentativer Ausschnitt aus den verschiedenen Übungen beschrieben und auch anschaulich dargestellt. Touch for Health wird hingegen nur überblicksmäßig erklärt, da diese Methode nicht Thema der vorliegenden Arbeit war, aber für die Ausbildung bezüglich der InstructorInnen-Prüfung in Brain Gym® relevant ist.

Weiteres wurde, aufgrund der inhaltlichen Relevanz, auch eine Studie über Brain Gym® hinzugefügt, in welcher es um die Überprüfung der Wirksamkeit der Methode ging. (Siehe IMPULS/2013 - "Brain Gym steigert kognitives Tempo" - Dr. Jochen Donczik und Ina Böcker)

Auch die Aus- und Weiterbildung innerhalb der Kinesiologie wurde angesprochen, wobei der Schwerpunkt wieder auf die Methode Brain Gym® gesetzt wurde. Nachdem die Kinesiologie insbesondere Brain Gym® genauestens erläutert wurde, fing die empirische Untersuchung an.

Damit die Forschungsfrage beantwortet werden konnte, wurden von mir ExpertInneninterviews nach Meuser und Nagl durchgeführt. Bevor die Interviews durchgeführt worden sind, wurde ein Interviewleitfaden erstellt. Dieser Interviewleitfaden sollte auf der einen

Seite das Gespräch leiten, aber auf der anderen Seite sollte dieser offen gestaltet sein, damit genug Spielraum für die Beantwortung der Fragen bleibt. Auch ein Vorinterview wurde von mir durchgeführt. Dieses diente zur Abschätzung des Zeitaufwandes, der Einübung zur Interviewdurchführung. Auch der Interviewleitfaden selbst wurde anschließend leicht abgeändert.

Insgesamt wurden fünf ExpertInnen befragt, wobei die Aufteilung wie folgt aussah: Drei ExpertInnen wenden die Methode Brain Gym® bereits im Unternehmen an. Wohingegen die Anwendung der Methode bei allen drei ExpertInnen unterschiedlich ist. Die vierte Expertin beziehungsweise der vierte Experte scheiterte bei der Einführung von Brain Gym® im Unternehmen. Die fünfte Expertin beziehungsweise der fünfte Experte hat bis jetzt Brain Gym® im Unternehmen nicht ausprobiert.

Nachdem die ExpertInneninterviews durchgeführt worden sind, wurden sie im Programm F4 zur Auswertung. Die Auswertung selbst erfolgte durch die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2010).

3. Kategorisierung der Interviews

Bei der Erstellung des Interviewleitfadens, sowie bei der Ausarbeitung der Interviews war es notwendig eine Kategorisierung der Fragen vorzunehmen, damit im Anschluss ein repräsentatives Ergebnis erzielt werden konnte.

Folgende Kategorien und Fragen wurden erarbeitet:

Kategorie	Relevante Fragen innerhalb der Kategorie
<i>Zugang zu Brain Gym®</i>	Wie sind die ExpertInnen zu Brain Gym® gekommen? Welche Gründe waren ausschlaggebend, dass genau diese Methode gewählt wurde?
<i>Ausbildung</i>	Welche Kurse haben die ExpertInnen besucht? Erfolge und Misserfolge innerhalb der Ausbildung sollten erläutert werden.
<i>Arbeit mit KlientInnen</i>	Arbeiten die ExpertInnen auch mit KlientInnen? Welche Erfolge beziehungsweise welche Misserfolge ergaben sich während der Arbeit mit KlientInnen?
<i>Austausch mit KollegInnen</i>	Gibt es einen Austausch mit anderen KollegInnen? Wenn ja, wie sieht der Austausch aus? Wenn nein, warum nicht?
<i>InstructorInnen-Ausbildung</i>	Verfügen die ExpertInnen über eine abgeschlossenen Instructor in Brain Gym®? Wenn ja, wann wurde dieser abgeschlossen und wie lange dauerte die Ausbildung? Wenn nein, warum nicht?
<i>Weiterbildungen</i>	Wurden Weiterbildungen besucht? Wenn ja, welche? Wenn nein, warum nicht? Generell die Vor- und Nachteile von Weiterbildungen.
<i>Brain Gym® im Unternehmen</i>	Genaue Beschreibung von ExpertInnen wie Brain Gym® im Unternehmen angeboten wird, beziehungsweise wie es versucht worden ist, anzubieten. Wenn ExpertInnen Brain Gym® nicht im Unternehmen anbieten, soll erläutert werden, welche Gründe es dafür gibt.
<i>Erfahrungen mit Brain Gym®</i>	Wie reagieren andere Personen auf Brain Gym®, wenn sie die Methode bereits kennen oder wenn sie die Methode nicht kennen.
<i>Entwicklung der ExpertInnen</i>	Wo sehen sich die ExpertInnen in 5 bis 10 Jahren? Wird mit der Methode weitergearbeitet? Gibt es Veränderungen?
<i>Entwicklung der Methode</i>	Gibt es Weiterentwicklungen oder wird es Rückschritte geben in den nächsten 10 bis 15 Jahren?
<i>Brain Gym® effizient einsetzen</i>	Welche Punkte halten die ExpertInnen für wichtig und notwendig, damit Brain Gym® im Unternehmen, aber auch bei KlientInnen erfolgreich angewendet werden kann?



4. Ergebnis der Diplomarbeit

Anhand der Auswertung mit der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring konnte festgestellt werden, dass die Einführung der Methode Brain Gym® in einem Unternehmen unter folgenden Voraussetzungen erfolgreich sein kann:

- ✓ Eine InstructorInnen-Prüfung oder eine gleichwertige Ausbildung soll vorhanden sein.
- ✓ In regelmäßigen Abständen soll eine Weiterbildung besucht werden.
- ✓ Ein Austausch mit KollegInnen, egal in welchem Rahmen, ist wichtig und notwendig.
- ✓ Selbst- und Fremderfahrung mit der Methode sind für die Trainerin beziehungsweise für den Trainer notwendig.
- ✓ Verständnis für die Abläufe im Unternehmen soll vorhanden sein.

Als Erklärung zum letzten Aufzählungspunkt: Wird Brain Gym® beispielsweise im Wirtschaftsbereich angewendet, soll ein Basiswissen in diesem Bereich bestehen. Wird die Methode aber in einer Schule angewendet, sollte ein pädagogisches Know-how vorhanden sein.

Wie die Trainerin beziehungsweise der Trainer zu der Methode Brain Gym® kommt, ist nicht ausschlaggebend für die Einführung der Methode innerhalb eines Unternehmens. Des Weiteren wurde herausgefunden, dass es keine Grundsätze gibt, wie Brain Gym® im Unternehmen angeboten werden sollte. Dies kann in Form eines Seminars oder auch eines Projektes erfolgen. Die Methode kann auch ein Bestandteil eines Seminars sein. Es gibt auch keine Regelung bezüglich der Ansprechpersonen im Unternehmen. So kann sowohl die Personalabteilung als auch die Gesundheitsabteilung involviert sein. In jedem Fall muss jedoch eine Einbindung ins Unternehmen erfolgen.

Mit dieser Arbeit konnte auch im Kontext von Brain Gym® gezeigt werden, welche Bedeutung die Kompetenzen für die erfolgreiche Umsetzung von Bildungsmaßnahmen im Unternehmen haben.

Abschluss

Zum Schluss möchte ich mich noch bei allen fünf ExpertInnen bedanken, die sich die Zeit genommen haben mit mir dieses ExpertInneninterview zu führen. Ohne dieser Unterstützung hätte es diese Diplomarbeit nie gegeben. DANKE!



Silvia Konrad, Bakk.

Kinesiologin
Betreuerin der
ÖBK-Facebookseite



Kontakt:
8054 Graz
Tel.: 0664 94 39 068
Mail: silvia.konrad1@gmx.at



CREATIVE VISION DR. PAUL DENNISON

BRAIN GYM®

WEITERBILDUNG UND INSTRUCTOREN-UPDATE

*Englisch
mit deutscher Übersetzung!*

Informationen und Anmeldung:

International faculty
member Austria:
Ferdinand GSTREIN
Handy: 0676 409 2034
kinesiologie.gstrein@aon.at

Teilnahme - Voraussetzung:

Brain Gym® I und II,
Edu K© (Die 7 Dimensionen)

**Dieser Kurs gilt als
Brain Gym Update!**

Dreitägiger Workshop mit Dr. phil. Paul E. Dennison

Termin: 28.9. - 30.9.2014 (So 10:00 - Di 16:00 Uhr)

Kursort: Schönberg i. Tirol, Gasthof Hotel „Handl“

Kurspreis: € 395,--

€ 20.– Vergünstigung für Level 3 Mitglieder des ÖBK

Dieser Workshop erforscht die Anwendung der fortgeschrittenen Edu-K Vorgehensweise, um visuelle Informationsverarbeitung und strukturelle Ausrichtung zu verbessern. Edu-K ist eigentlich ein Erziehungsprozess, der erkennt, dass die Anpassung eines Menschen an seine oder ihre Lebenserfahrung Teil einer komplexen und persönlichen Bewegungslandkarte ist. Die Edu-K Prozesse haben ihren Wert als wirksames Werkzeug zum Loslassen von Haltungskompensationen und für die Wiederherstellung von Bewegungsmustern, die mit dem ganzen Gehirn geschehen, bewiesen.

IN MOSKAU - APRIL 2014

Text: Mag. Christian Dillinger



Foto: © ekaterina_belova - Fotolia.com

17. April 2014, Wien – Moskau in 2 Stunden und 30 Minuten und ich bin in einer anderen Welt: Buchstaben, die ich kaum entziffern kann, Menschenmassen und eine Stadt, die sich für österreichische Verhältnisse unvorstellbar ausdehnt.

Ich werde von Svetlana, der Organisatorin des Brain Gym Instruktor Trainings vom Flughafen abgeholt, wofür ich ihr sehr dankbar bin: Allein auf eigenen Beinen mit den öffentlichen Verkehrsmitteln – Taxi lohnt sich wegen des massiven Verkehrs mit Staugefahr nicht - zum Hotel zu kommen, wäre so nicht zu machen.

Ich habe neben dem Kursgeschehen genug Zeit diese Metropole zu besichtigen. Moskau, wo gerade ganz zögerlich der Frühling einzukehren beginnt, hat wunderschön künstlerisch gestalten U-Bahn Stationen, riesige Gebäude und breite Straßenzüge. Dort fahren dicke Autos mit Sound und Tempo wie am Österreichring. Kreml und Roter Platz dürfen in meinen Rundgängen ebenso wenig fehlen wie eine Osternachtfeier in einer Russisch-orthodoxen Kirche.

Im Kurs dann wie in der Heimat: Freundliche Menschen, die sich über Brain Gym® Übungen aufwärmen und für den Tag fit machen: Elena, Valentina, 2 x Svetlana, 2 x Ludmila und 2 x Olga und meine Kenntnisse russischer weiblicher Vornamen sind damit zur Gänze ausgeschöpft. Und natürlich **Zsuzsanna Köves** aus Ungarn, die diese Gruppe aufgebaut hat

und als Co-Trainerin fungiert. Irina, die Übersetzerin, scheint mühelos zwischen Russisch, Ungarisch und Englisch hin und her zu pendeln, korrigiert auch noch dazu spontan mein Schulenglisch manchmal gleich in der Übersetzung. Diese „Dreisprachigkeit“ benötigt viel Zeit, dass wir sehr darauf achten müssen, mit den gesamten Inhalten des Instruktor Trainings in fünf Tagen durchzukommen.

Die Teilnehmerinnen selbst wollen alles ganz genau wissen. Etwas anders als in unseren Landen gilt es, vieles genau zu wiederholen, was darin gipfelt, dass wir als Trainerteam eigentlich noch einmal alle Brain Gym®-Balancen wiederholen sollen. - Eigentlich Aufgabe der Teilnehmerinnen im Demo-Teil der Prüfung im Instruktor – Training.

Schlussendlich legen sie sich alle gehörig ins Zeug und demonstrieren ihr Brain Gym® - Können eindrucksvoll in Theorie und Praxis und somit haben wir / hat Russland acht neue Brain Gym® - Instruktorinnen mehr. Das erste Brain Gym® - Instruktor Training in Russland seit 25 Jahren ist somit Geschichte.

Im nächsten Jahr haben sie sich alle vorgenommen zu uns zu kommen um einen EDU-K – Kurs zu besuchen. Wir werden sie willkommen heißen.

Übrigens: Beim Heimflug bin ich zum Yang-Ausgleich nach all dem erlebten Yin – Energien im Flugzeug neben Igor gesessen.



Bild: „Offizieller“ Austausch unseres **Impuls Kinesiologie** und der Zeitschrift einer russischen Kinesiologievereinigung.



Mag. Christian Dillinger

International Brain Gym® Faculty
Integrierte Wahrnehmungs-Kinesiologie Begründer (IKW)
Sportwissenschaftler

Lagerg. 33, 8020 Graz
T: 0676 523 72 65 info@movinginstitut.at
www.movinginstitut.at



Vorsitzender

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



Stlv. Vorsitzende

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



Kooptiert

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



Kassier

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



Stlv. Kassierin

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



Kooptiert

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



Schriftführer

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



Stlv. Schriftführerin

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



Kooptiert

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

ÖBK-Beirat für Wien, Burgenland:

ÖBK-Beirat für Steiermark:

ÖBK-Beirat für Tirol, Voralberg:

ÖBK-Beirat für Oberösterreich:

ÖBK-Beirat für Niederösterreich:

ÖBK-Beirat für Kärnten:

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

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

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

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

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

DI Bernhard Knaus • 9020 Klagenfurt • 0680 55 44 107 • kinesiologie@bknaus.at

ÖBK Schaltstellen 2014

ÖBK Geschäftsstelle: Mag. Sabine Seiter • 1030 Wien • 0676 409 19 50 • sekretariat@kinesiologie-oebk.at

ÖBK Homepage: DI Bernhard Knaus • 1080 Wien • 0680 55 44 107 • kinesiologie@bknaus.at

ÖBK Vereinszeitung "Impuls": Ulrike Icha • 1060 Wien • 0680 218 52 15 • impuls@kinesiologie-oebk.at

ÖBK Facebook: Silvia Konrad • 8054 Graz • 0664 94 39 068 • fan@kinesiologie-oebk.at



Internationaler Termin:

INTERNATIONAL KINESIOLOGY CONFERENCE 2. - 4.10.2014 in den Niederlanden.

Conference Center Drakenburg, Doctor Albert Schweitzer-Weg 1, 3744 MG Baarn.

Veranstaltungsprogramm siehe: http://www.touchforhealthnederland.nl/program_eng.html

Anmeldungen: beurs@touchforhealthnederland.nl

Organisatoren: info@Touchforhealthnederland.nl

Liebe Michaela, lieber Berndt,

herzliche Glückwünsche zur Hochzeit!

*Wir wünschen euch erfolgreiche und
glückliche gemeinsame Jahre.*

*Der Vorstand und das
gesamte ÖBK-Team.*



Berndt und Michaela Philipp (vormals: Meisl)

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

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

Legende:



Ausbildung zur Gänze
vom Europäischen
Verband für Kinesiologie
anerkannt



Ausbildung zur Gänze
vom Österreichischen
Berufsverband für
Kinesiologie anerkannt



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

Touch for Health (TfH)



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

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

2340	Mödling	Elmer	Regina	www.balance4u.co.at
2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
2500	Baden	Diallo	Brigitta	www.kinesiologie-bioenergie.com
2511	Pfaffstätten	Amtmann	Do-Ri	www.do-ri.com
2731	St. Egyden	Grill	Maria	
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	www.sabinebuchinger.at
4030	Linz	Obermair	Maria	www.kinmo.at
4040	Linz	Lehner	Michaela	www.lifeandvision.net
4400	St. Ulrich	Schmidt-Kordon	Margarita	
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	www.kinesiologie-mw.at
4950	Altheim	Hager	Erich	www.igl.or.at
5020	Salzburg	Gottas	Birgit	www.allesfliesst.at
6020	Innsbruck	Philipp	Michaela	www.meisloaching.com
6176	Völs	Gstrein	Ferdinand	
6890	Lustenau	Grabher	Christine	www.system-loesungen.at
7400	Oberwart	Bencsics	Ursula	www.lkms.at
8010	Graz	Flechtenmacher	Dieter	www.flechtenmacher.net
8020	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
8632	Gußwerk	Waxenegger	Ingrid	
9020	Klagenfurt	Knaus	Bernhard	www.bknaus.at
9904	Thurn	Meirer	Herta	www.herta-meirer.at

Brain Gym®



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

1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at
1060	Wien	Salomon	Patricia	members.aon.at/patricia.salomon
1090	Wien	Übel	Rudolf	www.energy-world.at
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	www.energy-world.at
1110	Wien	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
1170	Wien	Meirer	Herta	www.herta-meirer.at
1190	Wien	Jamnig	Evelyn	www.bewegungsreich.at
2100	Korneuburg	Krapfenbacher	Monika	www.krapfenbacher.com
2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	www.sabinebuchinger.at
4030	Linz	Obermair	Maria	www.kinmo.at
4400	St. Ulrich	Schmidt-Kordon	Margarita	

4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	http://lichtblicke4you.at
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	www.kinesiologie-mw.at
4963	St. Peter/Hart	Fink	Gabriele	www.finkin.at
5020	Salzburg	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
5231	Schalchen	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
8062	Kumberg	Graf	Monika	www.blumengraf.at
6176	Völs	Gstrein	Ferdinand	
6890	Lustenau	Grabher	Christine	www.system-loesungen.at
8020	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
8632	Gußwerk	Waxenegger	Ingrid	
8634	Wegscheid	Strohmaier	Monika	

Three In One Concepts™ (3in1™)



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

4060	Leonding	Lehner	Johanna	www.lklakaustria.com
4963	St. Peter/Hart	Fink	Gabriele	www.finkin.at
8523	Frauental	Schmuck	Roswitha	www.emotionales-wohlfinden.at

8634	Wegscheid	Strohmaier	Monika	
9020	Klagenfurt	Goritschnig	Eveline	www.eveline-goritschnig.at
9020	Klagenfurt	An der Lan	Irmingard Carina	www.i-can.at

Hyperton-X (HT-X)



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

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

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

Learning Enhanced Acupressure Program® (LEAP®)



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

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

Akademische Kinesiologie der ÖAKG® (AKDK®)



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

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

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

Amaté – Kinesiologie® (AKI®)



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

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

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

Applied Physiology (AP)



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

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

Balance Kinesiologie® (BK®)



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

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

Cranial Fluid Dynamics® (CFD®)



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

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

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

Diplom-Kinesiologie der Wiener Schule (DKWS)



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

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

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

Diplom-Kinesiologie Team 13 (DKT 13)



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

1130	Wien	Hodeček	Hubert	www.kinesiologiezentrum-team13.at
------	------	---------	--------	-----------------------------------

EBCA® Kinesiologie & Kommunikation für Mensch, Tier & Natur



EBCA® wurde von Johanna Lehner entwickelt und ist eine ganzheitliche Methode für energetische Körperarbeit und Kommunikation für Mensch und Tier, die den Biofeedback/Muskeltest als Kommunikationsbrücke verwendet. Diese Kommunikation geschieht oft auf unbewusster und körperlicher Ebene. Im jeweiligen Verhalten von Mensch und Tier können sich somit die Stress Themen des anderen widerspiegeln. Die Arbeit mit EBCA® eröffnet tiefere Einsichten und Gewahrsein für sich und andere, verhilft zu einer besseren Beziehung unter Tieren und zu mehr Verständnis zwischen Tieren und ihren Bezugspersonen.

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

Holleis-Methode



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

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

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

Integrierte Wahrnehmungskinesiologie® (IWK®)



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

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

Kinesiologie nach Dr. Klinghardt®



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

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

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

Mensch Sein Kinesiologie (MSK)



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

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

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

Musik-Kinesiologie® (MK)



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

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

4651	Stadl-Paura	Hörtenhuber	Helmut	www.musikkinesiologie.at
------	-------------	-------------	--------	--------------------------

Neuroenergetische Kinesiologie (NEK)



NEK wurde von Hugo Tobar entwickelt. Sie beschäftigt sich detailliert mit Anatomie, Physiologie, Immunologie, Neurophysiologie und dem Zusammenspiel mit energetischen Strukturen - Meridianen, wie auch Chakren und Nadis. Ausgehend von der Theorie, dass jedes Problem, sei es körperlicher oder emotionaler Art, in unserem Gehirn entsteht, ist das Zentralnervensystem mit allen Zusammenhängen von großer Bedeutung: Es wird erkannt, wie verschiedene Funktionseinheiten im Gehirn mit energetischen Strukturen verwoben sind, wie das Chakra-System sowohl spezifisch auf bestimmte Gehirnbereiche, als auch auf das Hormonsystem einwirkt, wie das Gehirn, das Hormonsystem, die Psyche und das Immunsystem interagieren und wie fehlgeleitete Interaktionen durch unser Energiesystem korrigiert werden können.

1170	Wien	Holl	Ulrike	www.leap-gehirnintegration.com
4060	Leonding	Hahn	Andrea	www.ell.at

5020	Salzburg	Prem	Eva	www.kinesiologiesalzburg.com
5020	Salzburg	Tobar	Alexandra	www.nkinstitute.at
6370	Kitzbühel	Eder-Kühr	Petra	www.pedergogik.com

Ontologische Kinesiologie (OK)



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

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

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

Physioenergetik®

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

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

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

Psychosomatische Kinesiologie der ÖAKG® (PSK®)

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

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

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

Professionelle praktische Kinesiologie® (PPK®) KINESIOLOGIE-Ausbildungen in der Anerkennungsphase

Die Kunst einer Praktischen Kinesiologin / eines Praktischen Kinesiologen ist es, mittels gezielter verbaler oder nonverbaler Fragen (Testsätze) das Körper-Geist-System eines Menschen so herauszufordern, dass eventuell vorhandene Energieblockaden oder Defizite im energetischen, körperlichen und/oder geistig-seelischen Bereich bewusst wahrgenommen und ausgeglichen werden können.

1120	Wien	Lehner-Kampl	Gabriele	www.energiemedizin.cc
------	------	--------------	----------	--

Sportkinesiologie

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

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

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

Stress Indicator Point System (SIPS)

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

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

Ergänzende kinesiologische Methoden (keine eigenständigen Kinesiologieausbildungen)

Breuß-Energy-Balancing®

Die Breuß-Methode nach Rudolf Breuß ist ein schmerzloser Wirbelsäulenausgleich entlang des Blasenmeridians. Sie stellt keine vollständige Kinesiologieausbildung dar, ist jedoch eine wertvolle Ergänzung und Balancemöglichkeiten zu jeder kinesiologischen Grundausbildung.

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

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

EDxTM™ - Energy Diagnostic and Treatment Methods

EDxTM umfasst Techniken zur Bewältigung stressbedingter Probleme aller Art. Dr. Fred Gallo/USA hat sie aus einer Synthese von Konzepten der angewandten Kinesiologie, des Hypnosecoachings, des NLP sowie Interventionen, die aus der Akupressur abgeleitet sind, begründet. Gallo gilt inzwischen als einer der weltweit führenden Experten auf dem Gebiet der energetischen Behandlungsweisen.

2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oekg.at
2380	Perchtoldsdorf	Neumann	Karin	www.karin-neumann.at

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

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

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

5020	Salzburg	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
5231	Schalchen	Schusta	Barbara	www.brainlp.at



APOTHEKE ZUR KAISERKRONE

1070 Wien, Mariahilfer Str. 110
 Telefon 01 - 5262646-0
 Email apo@kaiserkrone.at
 Internet www.kaiserkrone.at



ENERGY ISLAND
 Fachgeschäft für energetische Produkte

1130 Wien, Hietzinger Hauptstr. 67
 Telefon 01 - 879 57 93
 Email info@energyislandshop.at
 Internet www.energyislandshop.at



schubert apotheke
 Ganzheitliche Medizin

1120 Wien, Arndtstrasse 88
 Telefon 01 - 813 72 32
 Email office@schubertapotheke.at
 Internet www.schubertapotheke.at



METATRON Apotheke
 Homöopathie, Spargyk, Blüten u.a.

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



VEGA NOVA
 LEBEN IN BEWEGUNG

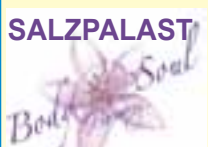
SCHUHE
 STÜHLE
 BETTEN
 SCHLAFSOFAS

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



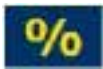
PyroJet®
 Eleganter Schmuck und Schutz vor Elektromog - in einem -

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



SALZPALAST
 Body & Soul

Zentrum für energetische Beratungen / Sonja Thau
 1080 Wien, Albertgasse 26/3-4
 Telefon 0699 10405070
 Email body_soul@chello.at
 Internet www.bodyandsoul-harmony.at

KinesiologInnen, deren Kontaktseite auf der Homepage www.kinesiologie-oebk.at mit dem Zeichen  markiert ist, bieten den ÖBK-Mitgliedern Ermäßigungen für Aus- und Fortbildungen an.



PROVITEC Wasserfilter

Kontakt: Werner Schlachtnner
 1140 Wien, Hütteldorferstr. 277/1/1
 Telefon 0676 602 70 73
 Email w_schlachtnner@gmx.at
 Internet www.provitec.de



BIOGENA
 Orthomolekulare Medizin
 Kinesiologische Testsätze

Versandservice:
 5020 Salzburg, Neutorstr. 21
 Tel: (0)662-23 11 11 Email: info@biogena.at

Biogena-Shop Wien:
 1060 Wien, Millergasse 35
 Telefon: 01 - 595 31 31 - 0



lebe natur
 naturkosmetische Produkte

8382 Mengersdorf 289
 Telefon 03325 - 38930
 Email info@aquarius-nature.com
 Internet www.aquarius-nature.com

Entspannungs- und Wellnessmusik
 Tiefen- und Aktivsuggestion

VTM Dr. Stein
 Experten für Entspannung

D-58642 Iserlohn, Brinkhofstr. 86
 Telefon +49 2374 9373 10
 Email info@vtm-stein.de
 Internet www.vtm-stein.de



yogawege.com

Yogaausbildungen in
 Wien – Nähe Graz – Salzburg
 Yoga Alliance zertifiziert
 Telefon 0664 155 4889
 (MMag.Christine Stiessel)
 Email info@yogawege.com
 Internet www.yogawege.com



Covafit®
 Better Aging und Gesundheit ganzheitlich

1230 Wien, Meggagasse 6
 Telefon 01 - 890 55 05
 Email office@covafit.com
 Internet www.covafit.com



Esencia Natural
 ... weil Natur einfach gut ist!

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

1120 Wien, Johann Blobner - G. 1-3/1/6
 Telefon 0699 1 55 55 677
 Email office@esencia-natural.at
 Internet www.esencia-natural.at



calmodo
 Termine einfach online buchen

Termine mit Kundinnen und Kunden online vereinbaren und organisieren.

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



ÖBK Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

Mitgliedschaft

Liebe Interessentin, lieber Interessent, liebe Kolleginnen und Kollegen!

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

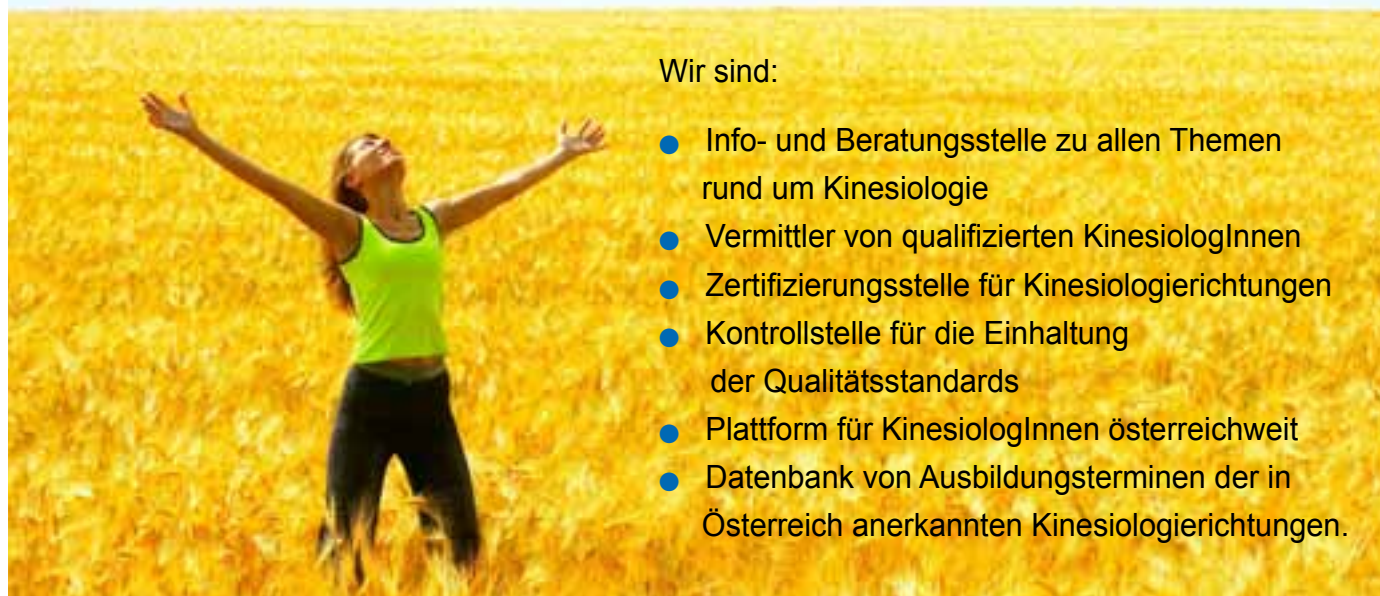
Die Kinesiologie ist in Österreich eine der verbreitetsten Arbeitsmethoden im Bereich der Energetiker. Eine Reihe von Einzelkämpfern gründete 1995 den Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie, um Strukturen und Qualitätsstandards für unseren Beruf zu schaffen. Bis zum heutigen Tag ist es gelungen,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

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

Mag. Christian Dillinger
Vorstand des ÖBK

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

Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie



Wir sind:

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

ÖBK Mitgliedschaft

Möglichkeiten Serviceleistungen	Level 3 Professionelle/r KinesiologIn	Level 2 Kinesiologie-AnwenderIn	Level 1 Kinesiologie-StudentIn	Fördermitglied-schaft
Jahresbeitrag	€ 135,-	€ 65,-	€ 25,-	€ 25,- gerne auch mehr
Voraussetzungen	So kann der ÖBK gewährleisten, dass seine Mitglieder in ihrer kinesiologischen Arbeit den Qualitätskriterien entsprechen: Sie haben mindestens 500 durch den ÖBK anerkannte Kinesiologieausbildungsstunden oder mindestens eine vom ÖBK anerkannte abgeschlossene Kinesiologieausbildung mit zumindest 150 Kinesiologieausbildungsstunden. Für die berufliche Ausübung ist ein Gewerbeschein zu lösen, um die gewerberechtlichen Voraussetzungen einer selbständigen Tätigkeit zu erfüllen.	Sie erfüllen im Augenblick noch nicht die erforderlichen Kriterien für Level 3 oder befinden sich noch in der Ausbildung.	Sie befinden sich in einer durch den ÖBK anerkannten Ausbildung. Ihr Ziel ist, sich innerhalb von 3 Jahren auf Level 3 upzugraden.	Sie wollen die Kinesiologie, ihre Entwicklung und Verbreitung in Österreich unterstützen.
	Anerkennung der Statuten des ÖBK und der ethischen Grundwerte der Kinesiologie.			
Nachweis der Anerkennung durch den ÖBK	Mitgliedszertifikat	-----	-----	-----
Ermäßigungen bei Veranstaltungen und Partnern des ÖBK	Mitgliedsausweis			
Internetauftritt	Präsentation auf der Homepage des ÖBK sowie Veröffentlichung Ihrer durch den ÖBK anerkannten Kinesiologiekurse und -termine.	Eintrag Ihres Namens, der Postleitzahl und Ihrer Telefonnummer.	Eintrag Ihres Namens und der Postleitzahl.	Auf Wunsch wird Ihr Name als Fördermitglied veröffentlicht.
IMPULS - das Magazin des ÖBK	Veröffentlichung Ihrer Kontaktdaten. Möglichkeit zur Präsentation Ihrer kinesiologischen Arbeit und Veröffentlichung von kinesiologienahen Beiträgen. 50% Preisnachlass auf Ihre eigenen Werbeschaltungen.	Möglichkeit zur einmaligen Präsentation als neues Mitglied und zur Veröffentlichung von kinesiologienahen Beiträgen.		
	1 Exemplar gratis, weitere auf Wunsch bei Übernahme der Versandkosten.			
Information und Möglichkeit zur Einbringung von Ideen	ÖBK Geschäftsstelle, Mitarbeit im Vorstand, Newsletter, Bundesländer-Teams, Arbeitskreise, ...			
ÖBK Logo	So können Sie Ihren Klienten bestätigen, dass Sie als Mitglied hohen Qualitätskriterien entsprechen: Berechtigung zur Verwendung des ÖBK-Logos.	-----	-----	-----
ÖBK Praxisfolder	Berechtigung zum Erwerb und zur Verwendung der ÖBK Praxisfolder: Der ÖBK hat extra für Sie auf dem ansprechenden Folder einen Platz freigelassen, wo Sie die Möglichkeit haben, Ihren Praxisstempel anzubringen.		-----	-----
	Anlässlich der Begründung Ihrer Mitgliedschaft erhalten Sie einmalig 50 Stück kostenfrei.			
ÖBK "Messehunderter"	Berechtigung zur Nutzung für Kinesiologieveranstaltungen.		-----	-----
Generalversammlung des ÖBK	Stimmrecht in der jährlichen Generalversammlung des ÖBK.	-----	-----	-----
Laufzeit	Ein Jahr, automatische Verlängerung für ein weiteres Jahr.			
			... jedoch begrenzt auf maximal 3 Jahre.	
Beendigung	Schriftliche Kündigung für das Folgejahr bis 30. November des laufenden Jahres.			
Bezahlung des Mitgliedsbeitrages	Bitte immer bis spätestens 31. Jänner für das aktuelle Jahr auf das Konto des ÖBK bei der Raiffeisenbank Kleinmünchen Linz, BLZ: 34226, Ktnr.: 332387 IBAN: AT943422600000332387 BIC: RZOOAT2L226			
Spenden	Wir freuen uns auch über jeglichen Beitrag, mit dem Sie die Arbeit des ÖBK unterstützen und danken Ihnen dafür.			



ÖBK Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

Was bietet der ÖBK?

ÖBK LEISTUNGSPROFIL

Was bietet der ÖBK?

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

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

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

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

Arbeitskreise:

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

ÖBK - für alle KinesiologInnen und alle Kinesiologiemethoden



ANMELDEFORMULAR

Vers.: Feb. 2012

ÖBK Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

Mitglied Nr. (wird vom ÖBK ausgefüllt)

Titel
Name
Straße
Telefon
Hauptberuf

Vorname
PLZ
Fax
E-Mail

Geb. Datum
Ort
Mobil
Homepage

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

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

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

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

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

Einverständniserklärung

- ☒ Ich bestätige, dass die oben angeführten Angaben der Richtigkeit entsprechen.
- ☒ Ich anerkenne die **ÖBK-Statuten*** und die **ethischen Grundwerte in der Kinesiologie***.
- ☒ Ich habe mich mit den Bestimmungen zur Benutzung des **ÖBK-Logos*** (Level 3) und jenen zur Nutzung des **ÖBK-Folders*** (Level 3, Level 2) vertraut gemacht und stimme diesen zu.
- ☒ Ich erkläre mich bereit, meine Mitgliedsbeiträge verlässlich bis spätestens 31. Jänner des aktuellen Jahres auf das Konto lfd. auf **Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie, Nr. 332387, BLZ 34226 (Raiffeisenbank)**, einzubezahlen.
- ☒ Die Mitgliedschaft besteht bis auf Widerruf durch eine schriftliche Kündigung bis zum 30. November des laufenden Jahres.

* nachzulesen auf der ÖBK-Homepage: www.kinesiologie-oebk.at

Ort, Datum:

Unterschrift:

Bitte senden Sie folgende Unterlagen an die ÖBK-Geschäftsstelle:

- Anmeldeformular ausgefüllt und unterschrieben
- die Aufstellung besuchter Kinesiologiekurse (Formular-Download oder direkte Eingabe auf www.kinesiologie-oebk.at)
- Kopien Ihrer Kinesiologie-Kurszertifikate
- Kopie Ihres Gewerbescheines (falls vorhanden)
- Level 3 Mitglieder: Foto im jpg-Format für die ÖBK-Homepage (Auflösung 72 dpi, Größe 200 x 300 (b x h) an sekretariat@kinesiologie-oebk.at)

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



ingrid auer



Esencia Natural

... feiert 5-jähriges Jubiläum und eröffnet sein



Aura-Soma[®] - und Blütenessenzen-Zentrum

Wann: 4. September 2014
Wo: 1030 Wien, Ungargasse 12

Öffnungszeiten:

MO - DO 10.00 - 16.00 Uhr
FR 10.00 - 13.00 Uhr
sowie täglicher Versand

Tel. 0699 1 55 55 677
office@esencia-natural.at
www.esencia-natural.at

Holen Sie sich mit diesem Gutschein Ihr Willkommensgeschenk -
einzulösen bis spätestens 31. Dezember 2014

Pro Person kann nur ein Gutschein eingelöst werden - Keine Barablöse / IMP



METATRON APOTHEKE

Homöopathie, Spagyrik, Blüten u.a.



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



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



Anita Bachl
Klinghardt Therapeutin
info@metatron-apo.at

...im Dienste aller Kinesiologen

Herstellung aller Testsätze

Kompetente Beratung
durch Kinesiologen

Firmentestsätze

Therapeutenkarte

BioPure.eu, Viteras, HerbaLux

Therapiematerialien

Seminare und Vorträge

NEU! Seminarräume zu vermieten

Öffnungszeiten: Mo-Fr. von 8:00 - 18:00 und Sa von 8:00 - 12:00

METATRON APOTHEKE
Tel: +43 (0)1 802 02 80
office@metatron-apo.at

A-1120 Wien, Oswaldgasse 65
Fax: +43 (0)1 802 02 80 80
www.metatron-apo.at

