

# IMPULS



DAS MAGAZIN DES ÖSTERREICHISCHEN BERUFSVERBANDES FÜR

**KINESIOLOGIE**

KinesiologInnen  
in Ihrer Nähe

Kinesiologielehrgänge

Kinesiologeleübungen

Thema  
**FREIHEIT**

**ZUM SAMMELN:**

Die Meridiane und ihre Akupunkturpunkte

**LUNGEN-MERIDIAN**

**IHR**  
persönliches  
Exemplar

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

18. bis 21. August 2022

# AT PEACE KINESIOLOGY WORLDWIDE CONGRESS

Das International Kinesiology College (IKC - International Kinesiology Organization) hat die Ungarische Kinesiologie-Stiftung mit der Organisation der Internationalen Kinesiologie-Konferenz 2022 beauftragt.

Tagungsort: Margareteninsel, Grand Hotel Danubius, H-1007 Budapest, Ungarn  
Infos und Anmeldungen: [kinesiologyconference-hungary2021.com](http://kinesiologyconference-hungary2021.com)

Liebe Kollegen - Liebe Freunde!

Wir wollen in Frieden leben und arbeiten (AT PEACE): in erster Linie mit uns. Dann können wir unseren Klienten helfen, ebenfalls Frieden in sich selbst zu finden (da alle Kinesiologiemethoden daran arbeiten, ein körperlich-seelisches-mentales Gleichgewicht herzustellen).

Unsere eigene Veränderung sorgt für Frieden zwischen unseren Kollegen. Wenn unsere persönliche Ökologie im Gleichgewicht ist, können wir miteinander kooperieren. Wir sind in unserer eigenen Mitte und mit diesem Zustand des Gleichgewichts können wir uns miteinander verbinden sowie selbstbewusst kommunizieren. Und der Wandel unserer Klienten wirkt sich auf ihr Umfeld aus... und wenn wir alle und immer mehr arbeiten (ethisch und hochqualifiziert), haben wir Einfluss auf stressfreies Denken, sanfte Selbstbehandlung, wir wirken auf die Welt..

Wenn wir VERANTWORTUNG für uns selbst, unsere Gedanken, Gefühle, Handlungen und das, was wir in anderen hervorrufen, übernehmen und wenn wir uns auf unser eigenes inneres Wesen und die Welt einstimmen können, dann werden wir sowohl in unserer Mikro- als auch in unserer Makroumgebung EFFEKTIV sein. Dann fühlen wir uns GLEICHWERTIG.

Wir sind uns unserer Fähigkeiten bewusst, wir sind achtsam in unserem Tun, wir kennen unseren Platz in der Welt. Wir wissen, dass UNSERE ZUSAMMENARBEIT mit unserem unmittelbaren und weiteren Umfeld wichtig ist. Wir sind fähig, zu GENIESSEN, das Leben zu bejahen und Glück zu empfinden. Wir sind in unserem eigenen Leben und in der Welt präsent und

IN FRIEDEN

Bei unserer Veranstaltung geht es darum, was wir für PEACE tun können.

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Zsuzsanna Köves

Vorsitzende des Kuratoriums der MKA, Direktorin des Kongresses

Diese Veranstaltung  
wird unterstützt durch:



**APOTHEKE ZUR  
KAISERKRONE**

## ***Nehmen wir uns die Freiheit, grenzenlos frei zu sein in einer begrenzten Welt***

Klingt ja richtig gut: Alles redet von Freiheit, alles bemüht sich, frei zu sein und sich die Freiheit, dort wo sie fehlt, zu erarbeiten.

Über dem Himmel muss die Freiheit wohl grenzenlos sein. Wir würden uns frei wie ein Vogel fühlen, wenn wir doch fliegen könnten. So aber müssen wir jeden Tag um die Freiheit kämpfen, nach der wir uns sehnen. Wir sehen entsetzt in so manches Land auf dieser Welt, wo die Freiheit und die Menschenrechte mit Füßen getreten werden.

Sieht man sich im Internet auf der Seite des BM für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort ([oesterreich.gv.at](http://oesterreich.gv.at)) um, so stößt man bezüglich des Begriffs „Freiheit“ auf Grundrechte, die jedem Staatsbürger zustehen und in der Erklärung gleich einige Male auf explizit ausgedrückte Freiheiten, die uns als Staatsbürger und Staatsbürgerinnen zugesprochen werden. Das heißt, dass wir ein verfassungsmäßig garantiertes Recht auf Freiheit(en) haben.

Doch Freiheit, als Begriff zur näheren Definition in den Raum gestellt, wird von jedem von uns individuell - aus den eigenen Blickwinkel - fokussiert und wahrgenommen. Wir alle arbeiten daran, die Voraussetzungen schaffen, frei zu sein: frei von gesellschaftlich Zwängen und Konventionen, frei von den einengenden Zwängen unseres Körpers und auch frei von wirtschaftlichen Sorgen. - In der Werbung heißt es sogar, dass sie meine Sorgen haben möchten. Bedeutet das dann für mich das Ende aller meiner Freiheitskämpfe? Oder beginnen dann neue auf anderen Ebenen?

Ich möchte mir (wenigstens) die Freiheit behalten, meine eigenen Sorgen haben zu dürfen. Diese Freiheit nehme ich mir heraus. Ich möchte auch meine eigene Lebensgeschichte tragen dürfen und nicht die meines Nachbarn.

Klingt für mich alles so, als wäre grenzenlose Freiheit eine Illusion. Definiert sich Freiheit als grenzenlos oder um das Bewusstsein von Begrenzungen bzw. eines Rahmens, innerhalb der wir uns frei nach der Decke strecken können?

Bei näherem Nachdenken eigentlich ja alles ein Widerspruch in sich ...

Die Artikel, die wir in unserer neuen Impuls Kinesiologie veröffentlichen dürfen, spiegeln die ganze Breite des Freiheitsbegriffs, auch diese Widersprüche wider. Freiheit, wie sie jeder von uns in seinem eigenen Sinn sieht. Freiheit, wie sie uns wichtig ist und was jeder von uns darunter versteht. Unseren Raum zu definieren, unsere „Domäne“ als Ausdruck unseres Ich.

Wir bauen uns unsere eigenen vier Wände mit einem Dach auf und spannen drum herum einen Zaun. Unser Revier abzustecken ist uns ganz wichtig, um innerhalb davon unsere Freiheit zu leben. Diese Grenzen zu lasch zu ziehen oder uns übertrieben wie mit Stacheldraht abzusichern, gerät in beiden Richtungen aus der Balance. Diese Balance zu finden ist unsere große Aufgabe.

Wer die einleitenden Worte in den letzten Ausgaben des Impuls Kinesiologie gelesen hat, kann bemerken, dass ich immer wieder auf den Begriff der „Balance“ komme, ein für uns sehr wichtiges Wort.

Ich hoffe, dass auch in dieser Ausgabe des *Impuls Kinesiologie* die Balance und Ausgewogenheit sichtbar wird, die wir KinesiologInnen in unserer Arbeit leben wollen. Komplexe Dinge auch komplex zu sehen und in dieser Vernetztheit zu denken und zu handeln.

In diesem Sinne haben viele Autoren und Autorinnen ihre kleinen grauen Zellen angestrengt und wertvolle Zeilen geschrieben zu diesem Thema, das uns alle angeht und das so individuell ist wie wir Menschen nur sein können.

*Mögen Sie beim Lesen der neuen Ausgabe des Impuls Kinesiologie diese grenzenlose Freiheit, die Freiheit im Geist spüren ...*

***Mag. Christian Dillinger***

*(für den Vorstand des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie ÖBK)*



# INHALT



- 3** Nehmen wir uns die Freiheit, grenzenlos frei zu sein in einer begrenzten Welt  
*Vorwort von Mag. Christian Dillinger*

- 6** Frei oder nicht frei  
*von Dr. Christian Wolf*

- 9** Das Wunder Lunge  
*von Claudia Krainhöfner*



- 10** Die Gedanken sind frei - aber werden sie das auch bleiben?  
*von Prof. Dr. Onur Güntürkün*

- 14** Selbstbestimmt in die Freiheit  
*von Maria Obermair*

- 18** Freiheit kann sehr viel bedeuten  
*von Barbara Schusta*



- 20** Go with the flow  
Die Freiheit des Tuns  
*von Nicole Bernhauser*

- 22** Die Entgiftung der Lungen  
*von Dr. med. Josef Jonáš*



- 26** Ätherische Öle - Kleiner Tropfen, große Wirkung  
*von Daniela Braunsteiner*

- 29** Kräuter - Spitzwegerich  
*von Elisabeth Schuster*

- 31** Kräuter - Thymian  
*von Elisabeth Schuster*

- 33** Rechtsauskunft: GRUNDRECHTE IN QUARANTÄNE  
Diskriminierung von Ungeimpften, Impfpflicht, Meinungsfreiheit  
*von RA Dr. Manfred Schiffner*

- 35** MERIDIANE  
Lungen-Meridian  
*von Ulrike Icha*

- 38** Der Muskel gehört mal ordentlich in die Länge gezogen  
*von Mag. Christian Dillinger*

- 40** Kinesiologie - im 3-Ebenen-Modell  
*von WKO - persönl. Dienstleister*

- 42** Berufliche Sorgfalt  
Humanenergetiker präsentieren neues Qualitätssiegel  
*von WKO - persönl. Dienstleister*

- 44** Freiwillige Isolation  
Hikikomori  
*von Tanja Ertl*

- 47** GESUNDE KÜCHE:  
Kohlrabicremesuppe mit Thymian  
*von Elisabeth Schuster*

- 48** Infektprophylaxe  
*von HP Sabine Dietz*

- 49** Coriolus Versicolor  
*von MykoTroph*

- 50** Wahrnehmung oder Einbildung  
*von Renate Jantschitsch*

- 52** Meine persönliche Freiheit  
von Daniela Braunsteiner
- 53** Frei sein - in Balance sein  
von Claudia Krainhöfner
- 54** Freiheit als Quelle  
von Ursula Waldl
- 55** Freiheit - ein großes, stilles Wort  
von Ursula Bencsics
- 56** 25 Jahre und noch eines dazu  
von Mag. Christian Dillinger
- 62** ÖBK-Projekt  
Post Corona Projekt - Wenn Viren den Körper lahmlegen  
von Nicole Bernhauser
- 63** G'sund Tage  
in Judenburg - 1. bis 3.11.2021  
von Nicole Bernhauser
- 64** Kinesiologie Österreich Ost in Bewegung  
von Elisabeth Schuster
- 65** KinesiologInnen in Ihrer Nähe  
L3-Mitglieder Liste
- 68** Neue Mitglieder des ÖBK
- 68** ÖBK Bundesländer-Treffen
- 69** ÖBK-Organisation  
Vorstand - Beiräte - Servicestellen

**70** ÖBK-Kursanbieter  
Kinesiologie-Ausbildungen

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

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

### Impressum

#### Herausgeber und Medieninhaber:

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

#### Postadresse:

Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie (ÖBK), Servicestelle  
c/o Pauline Helminger  
Klein-Köstendorf 10/2, 5203 Köstendorf,  
E-Mail: sekretariat@kinesiologie-oebk.at,  
Tel.: 0676/409 19 50

#### Redaktion, Grafik, Marketing,

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

#### Lektorat, technische Fragen:

Bernhard Knaus,  
E-Mail: kinesiologie@bknaus.at

#### Druck:

Schmidbauer Druck Ges.m.b.H.,  
Wallstraße 24, 8280 Fürstenfeld  
Titelbild: Shutterstock.com

**ZL. NR. 308842 1 99 U**

Erscheinungsweise: halbjährlich  
Einzelwert: € 7,- (Energieausgleich)

#### Aboanfragen: ÖBK-Servicestelle

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

**Die nächste IMPULS-  
Ausgabe erscheint  
Anfang September 2022**

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

#### Hinweise für den/die Autor/-in:

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

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

Manuskripte müssen in *druckreifer Vorlage* beim Verlag eingehen. Formate: doc, pdf, jpg, psd. Der Zeitpunkt der Übergabe der Beiträge an den ÖBK lässt keinen Rückschluss auf das Erscheinungsdatum des Artikels zu. Die Reihung der Artikel, KursanbieterInnen und der ÖBK-Partner in der Zeitung erfolgt nach platztechnischen Gesichtspunkten. PR-Texte erscheinen außerhalb der Verantwortung des Herausgebers.

#### Nutzung durch den/die Autor/-in:

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

#### Nutzung durch Dritte („andere“):

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

# FREI ODER NICHT FREI?

Text: Dr. Christian Wolf

Wissenschaftliche Betreuung:  
Prof. Dr. Thomas Fuchs

Mit freundlicher Genehmigung von  
[www.dasgehirn.info](http://www.dasgehirn.info)

Im Alltag glauben wir, uns meist völlig frei entscheiden zu können. Doch offenbar gehen neuronale Prozesse den bewussten Beschlüssen voraus und lassen uns scheinbar keine Wahl. Ist Willensfreiheit also nichts als eine schöne Illusion?



In dem Science-Fiction-Film „Minority Report“ von Steven Spielberg nimmt ein Polizist Mörder fest, bevor sie die Tat überhaupt begangen haben. Ihre Straftaten lassen sich angeblich mit absoluter Sicherheit vorhersagen. Als er selbst in Verdacht gerät, einen Menschen in naher Zukunft zu töten, versucht er verzweifelt, das Gegenteil zu beweisen, da er sich zu solch einer Tat überhaupt nicht fähig fühlt. Der Film greift damit ein klassisches Thema der Philosophie und der Wissenschaftstheorie auf: ***Ist der Mensch frei in seinen Entscheidungen oder stehen diese auf Grund vorangegangener Ereignisse bereits fest?***

Der Mathematiker und Physiker Pierre-Simon Laplace (1749 - 1827) bringt den wissenschaftlichen Determinismus der klassischen Physik in einem Gedankenexperiment auf den Punkt: Wenn eine Intelligenz zu einem gegebenen Zeitpunkt über alle Naturkräfte Bescheid wüsste und alle Beziehungen zwischen den Teilen des Universums verarbeiten könnte, so wäre sie in der Lage, Bewegungen und allgemeine Beziehungen zwischen allen Teilen für alle Zeitpunkte in der Zukunft vorherzusagen. Da es sich beim Gehirn um ein physikalisches System handelt, sind möglicherweise auch die Vorgänge in unserem Kopf durch die jeweils vorhergehenden genau festgelegt - also determiniert.

In den letzten Jahrzehnten hat auch die Hirnforschung einen spannenden Beitrag zu der Debatte um die Willensfreiheit geleistet. In einem klassischen Experiment Anfang der 1980er Jahre untersuchte der Neurophysiologe Benjamin Libet von der University of California den Zusammenhang zwischen Hirnaktivitäten und Willensentscheidungen. Versuchspersonen sollten dabei die rechte Hand bewegen, sobald sie den Drang dazu verspürten. Mit Hilfe einer speziellen Uhr mussten sie diesen inneren Impuls datieren. Währenddessen registrierten die Wissenschaftler mittels Elektroenzephalografie das so genannte negative Bereitschaftspotenzial im motorischen Cortex - eine Hirnaktivität, die im Vorfeld von willkürlichen Bewegungen auftritt.

## ERST BEREITSCHAFTSPOTENZIAL, DANN ENTSCHEIDUNG

Zu seiner eigenen Überraschung musste Libet feststellen: Das Bereitschaftspotenzial trat einige hundert Millisekunden vor der bewusst erlebten Handlungsabsicht auf. Einige Neurowissenschaftler und Philosophen schlossen daraus, dass nicht die bewusste Willensentscheidung, sondern unbewusste Hirnaktivitäten für die Handlungen eines Menschen kausal bestimmend sind.

Doch das Experiment und die Interpretationen gerieten im Laufe der Jahre immer wieder unter Beschuss. „Nach Ansicht einiger Hirnforscher entscheidet letztlich das Gehirn und nicht die Person“, sagt Ansgar Beckermann, emeritierter Professor für Philosophie an der Universität Bielefeld. „Dahinter steckt ein sehr traditionelles Menschenbild: Ein Mensch könne demnach nur frei in seinen Entscheidungen sein, wenn immaterielle Willensakte eines Ichs die Handlungen kausal hervorrufen. Da das nicht der Fall ist, sprechen sie dem Menschen jegliche Willensfreiheit ab.“ Dabei sei es falsch, die Person und ihr Gehirn radikal voneinander zu trennen. „Ähnlich wie ein Mensch mit seinen Augen sieht, denkt und entscheidet er mit Hilfe seines Gehirns“, so Beckermann.

Auch der Versuchsaufbau musste Kritik einstecken. Hatte nicht die Aufforderung, die rechte Hand zu bewegen, die Entscheidung schon von Anfang an angebahnt? Vielleicht erklärte das am Ende, warum das Bereitschaftspotenzial schon so früh aufgetreten war. Den Psychologen Christoph Herrmann von der Universität Oldenburg trieb in diesem Zusammenhang die Frage um, was das Bereitschaftspotenzial eigentlich besagt.

Bei einem eigenen Experiment ließen er und seine Kollegen im Jahr 2008 daher ihre Probanden erst durch einen Hinweisreiz wissen, welchen Knopf sie drücken mussten. Dennoch ging die neuronale Aktivität dem präsentierten Reiz voraus. „Das Bereitschaftspotenzial spiegelt somit offensichtlich eine generelle Erwartung wider, dass man gleich eine Bewegung vollziehen wird, und bereitet keinen spezifischen Willensakt vor“, vermutet Herrmann. „Insofern sieht unsere Arbeitsgruppe in dem Libet-Experiment keinen Beleg für eine Widerlegung der Willensfreiheit.“

## SIEBEN SEKUNDEN SCHNELLER

Beinahe zeitgleich versuchten der Hirnforscher John-Dylan Haynes und seine Kollegen vom Bernstein Center for Computational Neuroscience in Berlin das Experiment Libets zu verbessern. Sie ließen 2008 ihren Freiwilligen im fMRT-Scanner die Wahl zwischen einem linken oder einem rechten Knopfdruck. Außerdem nahmen sie das ganze Gehirn ins Visier und nicht nur Bewegungsareale. Um die möglicherweise im wahrhaften Sinne des Wortes entscheidenden Hirnaktivitäten auslesen zu können, nutzten sie eine spezielle Software. Sie war darauf ausgerichtet, Hirnmuster zu erkennen, die mit der Willensentscheidung in Verbindung stehen könnten.

Tatsächlich „sagten“ zwei Hirnregionen die bewusste Entscheidung sieben Sekunden „voraus“, bevor die Probanden selbst von ihrem Beschluss wussten. Nach einer Vermutung von Haynes und seinen Kollegen ist ein Areal im frontoparietalen Cortex die erste cortikale Stufe, auf

der die eigentliche Entscheidung getroffen wird. Ein Areal im parietalen Cortex speichert dann den Beschluss, bevor er ins Bewusstsein gelangt.

„Wir haben im Alltag oft die Intuition, dass wir frei darin sind, die eine oder die andere Alternative zu wählen, zum Beispiel Kaffee oder Tee“, kommentiert John-Dylan Haynes die Ergebnisse seiner Studie. „In solchen Fällen glauben wir nicht, dass der Ausgang dieser Wahl durch unsere Hirnaktivität vorherbestimmt ist. Es stimmt aber nicht, dass man sich jetzt völlig frei ohne vorherbestimmende Hirnaktivitäten für A oder B entscheiden könnte.“ Haynes fällt es im Alltag selbst oft schwer sich vorzustellen, seine Entscheidungen seien komplett determiniert. Dennoch zählt er sich zu den Deterministen.

Bei aller medialen und fachlichen Aufmerksamkeit erfuhr auch diese Studie einige Kritik. So lag die Trefferquote der Voraussage nur bei etwa 60 Prozent und damit nur leicht über dem Zufallsniveau von 50 Prozent. „Möglicherweise hat die von uns gemessene Hirnaktivität im frontoparietalen und im parietalen Cortex nur einen kleinen Einfluss auf die Entscheidung“, erläutert Haynes. Oder es hängt damit zusammen, dass wir die Hirnaktivität nicht genau genug messen können“, sagt der Hirnforscher, der seine Ergebnisse 2011 mit einer ähnlichen Trefferquote replizieren konnte.

## TENDENZ ODER ENTSCHEIDUNG?

Auch die Arbeitsgruppe von Christoph Herrmann wiederholte das Haynes-Experiment in einer noch unveröffentlichten



Studie. Allerdings wollte sie herausfinden, ob die neuronale Mustererkennung letztlich nur einer versteckten Tendenz der Probanden beim Knöpfchendrücken auf die Spur gekommen war. Denn Menschen können Knöpfe nicht vollkommen zufällig und ganz unabhängig von dem vorangegangenen Tastendruck mehrmals hintereinander betätigen. Statt Hirnaktivitäten zogen die Forscher nur den jeweils letzten Knopfdruck der Probanden heran, um den nachfolgenden vorherzusagen.

Tatsächlich gab es zwei Typen von Versuchspersonen: Solche, die überzufällig häufig zweimal nacheinander mit derselben Hand drückten und diejenigen, die die Hand ständig wechselten. Mit diesem Wissen kamen die Forscher auf eine ähnliche Trefferquote und ein ähnliches Zeitintervall wie Haynes und seine Kollegen. „Dass die Probanden natürlich im Gehirn speichern, was sie als letztes getan haben, liegt auf der Hand“, sagt Herrmann mit Bezug auf die von Haynes gemessenen Hirnaktivitäten. „Und dass Areale aktiv werden, die eine Handlung vorbereiten, ist ebenfalls klar.“ Damit sei also nicht die Willensfreiheit widerlegt. Mit einer ähnlichen Herangehensweise kam 2012 eine Studie der Psychologen Martin Lages und Katarzyna Jaworska von der University of Glasgow zu einem vergleichbaren Ergebnis.

„Wir haben ganz bewusst nur solche Probanden genommen, die keine Vorliebe für die eine oder andere Taste hatten, also annähernd gleich oft die eine oder andere gedrückt haben“, versucht Haynes die Bedenken auszuräumen. „Zudem haben wir selbst versucht, aus den vorhergehenden Durchgängen das folgende Tastendruckverhalten vorherzusagen.“ Das habe aber nicht so gut geklappt wie mit dem „Auslesen“ der Hirnaktivitäten.

## DETERMINIERT UND TROTZDEM FREI

Und was sagt der Philosoph zu Haynes, Behauptung, man könne sich in einer bestimmten Situation nur so und nicht anders entscheiden? Ist das Prinzip, jederzeit anders wählen zu können, nicht unabdingbar für Willensfreiheit? „Ich glaube nicht, dass das der Kern dessen ist, was wir einem Menschen unterstellen, wenn wir ihn für etwas verantwortlich machen“, so Ansgar Beckermann. „Diese Freiheit ist erstens unmöglich, aber zweitens auch gar nicht wünschenswert.“ Spreche nach reiflichem Überlegen alles für A und nicht für B und würde man dennoch B wählen, würde diese Entscheidung nicht auf Gründen beruhen und wäre somit zufällig, willkürlich und irrational.

„Für die Idee von Verantwortung und Freiheit ist für mich stattdessen entscheidend, dass Menschen im Allgemeinen über Kontroll- und Steuerungsfähigkeiten verfügen“, sagt der Philosoph. Im Gegensatz etwa zu manchen psychisch Kranken oder Süchtigen sei der Mensch zumindest prinzipiell seinen Wünschen nicht hilflos ausgeliefert. Vielmehr habe er die Fähigkeit, vor dem Handeln innezuhalten, zu überlegen und gemäß dieser Einsicht zu handeln. „Eine so verstandene Idee von Willensfreiheit wird durch die Experimente der Hirnforschung nicht berührt.“

### Das Wichtigste in Kürze:

- Experimenten der Hirnforschung zufolge gehen bewussten Entscheidungen neuronale Prozesse im Gehirn voraus.
- Manche Naturwissenschaftler und Philosophen folgern daraus, dass letztlich das Gehirn die Entscheidung trifft und wir keinen freien Willen im klassischen Sinne haben.
- Allerdings sind die Experimente methodisch nicht unumstritten. Zudem sehen gerade Philosophen keinen Widerspruch darin, dass auch freien Willenshandlungen neuronale Prozesse zu Grunde liegen.

### Bedingungen der Willensfreiheit:

Philosophen haben verschiedene Kriterien herausgefiltert, die erfüllt sein müssen, damit man von Willensfreiheit sprechen könne. Zum einen das Prinzip des Anderskönnens: Die Person muss eine Wahl zwischen verschiedenen Alternativen haben und hätte sich auch anders entscheiden können. Zum zweiten das Prinzip der Urheberschaft: Die Person selbst muss die Wahl zwischen den Alternativen treffen können. Zum dritten wichtig sei das Prinzip der Autonomie: Die Wahl muss autonom und selbständig, also nicht unter Zwang erfolgen.

Nicht alle Philosophen und Naturwissenschaftler halten alle drei Kriterien für notwendig. Die philosophische Position des Kompatibilismus geht davon aus, dass Willensfreiheit und (naturwissenschaftlicher) Determinismus kompatibel sind. Sie verlangt von einer freien Entscheidung lediglich, dass sie von der Person selbst und autonom gefällt wird.

### Freier Wille: Eine Rekonstruktion?:

Forschungen legen nahe, dass das Gefühl der Willensentscheidung möglicherweise zum Teil eine nachträgliche Rekonstruktion ist. Das legen Experimente nahe, bei denen man Probanden ein wenig hinters Licht führt. Zeigt man ihnen in einer abgewandelten Form des Libet-Experiments das eigene Knöpfchendrücken akustisch später an, als sie es ausgeführt haben, setzen sie auch den Zeitpunkt ihrer Willensentscheidung später an. So geschehen unter anderem 2010 in einer Studie des Psychologen Davide Rigoni und seinen Kollegen von der italienischen Università degli Studi di Padova.

Originaltext nachzulesen: <https://www.dasgehirn.info/entdecken/moral-und-schuld/frei-oder-nicht-frei>

Quellen:

Bode, S. et al: Tracking the Unconscious Generation of Free Decisions Using Ultra-High Field fMRI. PLoS ONE. 2011; 6(6) (zum Abstract).

Herrmann, C. et al: Analysis of a choice-reaction task yields a new interpretation of Libet's experiments. International Journal of Psychophysiology. 2008; 67(2):151 – 157 (zum Abstract).

Lages, M, Jaworska, K. et al: How predictable are "spontaneous decisions" and "hidden intentions"? Comparing classification results based on previous responses with multivariate pattern analysis of fMRI BOLD signals. Frontiers in Psychology. 2012; 3(56) (zum Abstract).

Bildquellen:

© Marko Aliaksandr - shutterstock.com - 2043875009 / © Marko Aliaksandr - shutterstock.com - 2031923279

### Dr. Christian Wolf

Dr. phil Philosophie, Freie Wissenschaftsjournalistin mit Schwerpunkt: Klinische Neurowissenschaften, Kognitive Neurowissenschaften, Neuropharmakologie und -toxikologie, Neurowissenschaften Allgemein, Verhaltensneurobiologie



# DAS WUNDER LUNGE

## Eine Hommage aus kinesiologischer Sicht

Ohne Nahrung und Wasser können wir eine Zeit überleben, jedoch kaum länger als 3 Minuten ohne einen Atemzug. Die erste Erwartung von einem Säugling ist der erste ersehnte Atemzug (Atemreflex), der Hauch des Lebens, der die Lunge von jetzt an mit Luft füllt.

Wir können unser Herz nicht steuern, jedoch unsere Atmung kontrollieren.

Das Element Metall, beinhaltet die Lunge im Yin mit der Maximalzeit 3 - 5 Uhr. Der Lungenmeridian beginnt beidseitig in der Nähe des Schultergelenkes (Höhe 1.+ 2. Rippe), verläuft an der vorderen inneren Seite des Arms, endet am äußeren Nagelpfalz des Daumens. Dem Lungenmeridian in der Methode *Touch for Health* nach Dr. John F. und Matthew Thie zugeordnete Muskeln sind der **Serratus anterior** (vorderer Sägemuskel), **Coracobrachialis** (Oberarmmuskel Rabenschnabelfortsatz), **Deltoides medius** (mittlerer Deltamuskel) und das **Diaphragma** (Zwerchfell, trennt Brust- von Bauchhöhle).

Die Emotionen Trauer und Kummer sind laut traditioneller chinesischer Medizin dem Element *Metall* zugeordnet, zu dem die Lunge gehört.

Fragen als Anregung unserer Gedanken aus methaphorischer Sicht:

Fällt mir das Atmen und Sprechen leicht?

Fühle ich mich gehemmt oder eingeengt?

Habe ich ausreichend Frischluft?

Eine Dysbalance der dem Lungenmeridian zugeordneten oben genannten Muskeln, kann u.a. zu Schulterbeschwerden oder zu chronischem Husten führen.

### TIPP:

Den Lungenmeridian mehrmals beidseitig in seiner Verlaufsrichtung streichen als Eigenbalance und dabei entspannt atmen! Diese Übung aktiviert das Immunsystem und dient zum energetischen Ausgleich. Im Alltag integriert, werden Körper, Geist und Seele balanciert.

Quelle: Touch for Health, Das umfassende Standardwerk für die Praxis John F. Thie/ Matthew Thie

*Touch for Health* nach Dr. John F. Thie und Matthew Thie ist eine vom Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie ÖBK anerkannte Methode.



Bild: © Ulrike Icha



### Claudia Krainhöfner

Dipl. Kinesiologin der Wiener Schule  
für Kinesiologie,  
R.E.S.E.T. 1 + 2 Instruktor,  
ÖBK Beirat Wien

Lainzerstraße 141/Tür 2+3, 1130 Wien

T: 0699 10 111 821 E: [krainhoefnerclaudia@gmail.com](mailto:krainhoefnerclaudia@gmail.com)

[komplementaere-energetik.at](http://komplementaere-energetik.at)



# WIENER SCHULE FÜR KINESIOLOGIE

## Ausbildungen nach Maß



kompakt • individuell

## Diplomausbildung Kinesiologie

Touch for Health  
Brain Gym® • Hyperton-X

### Nächster Lehrgangstart:

26. - 27. März 2022 • Wien

11 Module berufsbegleitend

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

### Infoabend:

23. Februar 2022 • 18.00 Uhr

1140 Wien, Sampogasse 1

Information & Anmeldung:

Mag. Sabine Seiter

Tel.: 0676 507 37 70

[info@kinesiologieschule.at](mailto:info@kinesiologieschule.at)

[www.kinesiologieschule.at](http://www.kinesiologieschule.at)



# DIE GEDANKEN SIND FREI – ABER WERDEN SIE DAS AUCH BLEIBEN?

Text: Prof. Dr. Onur Güntürkün

Wie entsteht die Ordnung unseres Denkens, und was stört sie? Möglich, dass wir bald die Prinzipien des Denkens verstehen und kranken Menschen helfen können. Aber können wir dann auch Gedanken lesen? Mit technischen Systemen ist heute tatsächlich schon vieles möglich, aber um richtig Gedanken lesen zu können, müsste mehr geschehen.

Immerzu denke ich. Schon oft habe ich versucht, mein Denken zu stoppen; eine Leere in mir zu erzeugen, um dann durch den Vergleich dieser Leere mit meinem alltäglichen Denken mehr über das Gefüge meiner Gedanken zu erfahren. Nie ist es mir gelungen. In der Meditation, so heißt es, gelänge dies nach langem Üben. Ich werde wohl eines Tages das Training des Meditierens auf mich nehmen müssen, um in innerer Leere meinem Denken auf den Grund zu gehen.

Ich beobachte an mir, dass mein Denken ständig seinen Charakter wechselt.

Manchmal ist es verwaschen bis zur Unkenntlichkeit; ein dumpfes Chaos von Gedankensplittern und wortlosen Bildern, die sich aneinanderreihen und überlagern. Manchmal, für kurze Momente, bin ich nur Sehen, Fühlen oder Hören. Manchmal springt mein Denken plötzlich auf etwas Neues und ich weiß nicht warum. Und zuweilen ist mein Denken kristallklar. Ein luzider Gedanke trägt mich dann für Stunden durch das komplexe Geflecht einer Argumentation und ich erkenne mit Leichtigkeit die innere Struktur des Gegenstandes, an dem ich geistig arbeite. In solchen Zeiten ist Denken ein rauschhaftes

Vergnügen. Als Psychologe und Hirnforscher versuche ich, die neuronalen Grundlagen des Denkens zu verstehen. Für diese Forschung brauchen wir die ganze methodische Bandbreite der kognitiven Neurowissenschaften. In Zellkulturen werden zum Beispiel hybride Kompositionen aus Nervenzellen und Mikrochips gebastelt, um einen momentan noch primitiven biologisch-technischen Dialog mit kleinen Gruppen von Nervenzellen zu führen. In Tierexperimenten lernen verschiedenste Tierarten, von Forschern erteilte Aufgaben zu lösen, während man gleichzeitig die Aktivität von Dutzenden



ihrer Nervenzellen aufnimmt und versucht, die Teilaufgaben zu entschlüsseln, die die einzelnen Neuronen ausführen.

Diese Experimente offenbaren, dass Neuronen wie kleine Zahnräder einer gewaltigen Maschine funktionieren, indem sie Teilaufgaben eines großen Funktionsgefüges übernehmen. In anderen Versuchen rekonstruieren Wissenschaftler die komplexen Vorgänge im menschlichen Gehirn und schaffen es, einzelne Bausteine des Denkens sowie ihre zugehörigen neuronalen Signaturen zu isolieren. In klinischen Studien werden gelähmte Menschen mit Elektroden in oder an ihrem Gehirn ausgestattet, um sie zu befähigen, allein durch die Kraft ihrer Gedanken Rollstühle und Roboterarme zu steuern oder über Schrift mit ihrer Umwelt zu kommunizieren. All diese Erkenntnisse helfen uns immer besser zu verstehen, wie Denken, Lernen, Erinnern, Entscheiden

und Handeln funktioniert und warum diese Prozesse zuweilen versagen. Die von Neugier getriebene Grundlagenforschung macht dabei die spätere klinische Anwendung erst möglich. Wenn wir die psychologischen und neuronalen Signaturen des Denkens entschlüsselt haben, können wir vielen Menschen mit Krankheiten und Behinderungen helfen. Aber können wir dann auch Gedanken lesen? Könnten all diese Erkenntnisse eventuell dazu führen, dass das berührende Volkslied „Die Gedanken sind frei“ nur noch mit bitterem Beigeschmack gesungen werden kann, weil wir in unserem Denken gläsern geworden sind?

Nichts ist für die Forschung so wichtig wie eine Theorie, die das Experimentieren leitet und dem Forscher hilft, gewonnene Daten in echte Erkenntnisse umzuwandeln.

Die wahrscheinlich fundamentalste Theorie der kognitiven Neurowissenschaft

wurde 1949 von dem kanadischen Psychologen Donald Hebb in seinem Buch „The Organization of Behavior: A Neuropsychological Theory“ ausformuliert. Hebb spezifiziert hierbei drei Postulate, die immer noch als Grundmuster der heutigen neurowissenschaftlichen Forschung dienen.

Das erste Postulat besagt, dass Neuronen, die gemeinsam aktiv sind (und somit im Jargon der Neurowissenschaften gemeinsam „feuern“), untereinander effektivere Synapsen entwickeln. Ich will dies an einem Beispiel erläutern. Stellen wir uns vor, dass Sie in eine andere Wohnung umgezogen sind und dort das erste Mal in Ihrer neuen Küche kochen. Während es in der Pfanne brutzelt, beugen Sie sich geschwind nach vorne, um ein Gewürz zu greifen. Ein Teil der Nervenzellen in Ihrem Gehirn verarbeitet gerade die Situation: „ich stehe vor dem Herd“, „Gewürze sind im Bord vor mir“, „ich greife in Richtung der Gewürzdosen“ und so weiter. In dem Moment kollidieren Sie schmerzhaft mit der Dunstabzugshaube. Sofort melden sich andere Nervenzellen: „Schmerz an der Stirn“, „Dunstabzugshaube hängt tiefer als in der alten Küche“ und so fort. Alle in dieser fiktiven Szene aufgeführten Nervenzellen feuern nun für einen kurzen Moment gemeinsam. Dadurch wird die synaptische Bindung zwischen ihnen stärker. Eine stärkere synaptische Bindung führt dazu, dass wenn Sie das nächste Mal an Ihrem neuen Herd kochen, wieder die Nervenzellen aktiv sind, die ihre jetzige Situation verarbeiten (etwa „ich stehe vor dem Herd“). Die Aktivierung dieser Neuronen ist aber nun durch die starken synaptischen Kontakte in der Lage, diejenigen Nervenzellen zu aktivieren, die damals die schmerzhafteste Kollision verarbeitet haben.

Dadurch erinnern Sie sich während des Kochens, wie weh es damals tat und dass Sie ein neues Bewegungsmuster brauchen, um ohne Blessuren Ihr Pfannengut zu würzen.

Das erste Postulat von Donald Hebb (neurons that fire together, wire together) hat sich neurobiologisch als absolut zutreffend erwiesen. So simpel dieses Postulat klingt, so genial ist die vorgeschlagene Lösung für ein grundlegendes Problem der Hirnforschung: wie organisiert sich das Gehirn selbst und wie integriert es die im Leben gemachten Erfahrungen ohne die Existenz eines übergeordneten Kontrollsystems, das dem Gehirn sagt, wie es das tun soll? Heute wissen wir, dass entsprechend der Hebb'schen Regel Synapsen durch die Korrelation der Aktivität gleichzeitig feuernender Neurone gestärkt

werden. Dadurch organisiert sich die Gedächtnisbildung unseres Gehirns durch das gemeinsame Auftreten von Ereignissen, die dann neuronal assoziiert werden.

Für Sie als Leser dieses Artikels bedeutet das, dass ich gerade dabei bin, Ihr Gehirn zu verändern. Millionen Neuronen Ihres Nervensystems verarbeiten gerade die Inhalte dieser Seite. Die Synapsen an denen erfolgreich beide beteiligten Nervenzellen gleichzeitig aktiv sind, durchlaufen daher in diesem Moment eine komplexe Kette molekularer Prozesse, an deren Ende die Stärkung dieser Synapsen steht. Wenn Sie sich morgen noch an diesen Artikel erinnern, habe ich Ihr Gehirn erfolgreich modifiziert.

Das zweite Hebb'sche Postulat lautet, dass Nervenzellen sich zu flexiblen, kurzfristig gemeinsam feuernden Koalitionen (sogenannte Assemblys) formen, die dann ein Objekt, eine Handlungsintention oder einen Gedanken repräsentieren. Es ist an dieser Stelle wichtig, genau zu definieren, was mit einer neuronalen Koalition gemeint ist. Ein Neuron A kann beispielsweise Teil des Assemblys „Herd“ sein, wenige Minuten später im Assembly „Schreibtisch“ ebenfalls feuern und kurz danach schweigen, wenn Sie an Ihr Auto denken. Dagegen könnte ein Neuron B eventuell bei „Herd“ inaktiv bleiben, aber bei „Schreibtisch“ und „Auto“ feuern. Sollten Sie aber etwas Neues über Ihren Schreibtisch lernen, können sich die Zusammensetzungen ändern, so dass zum Beispiel Neuron A aufhört, Mitglied dieses Assemblys zu sein. Sollten Sie den Begriff Assembly noch nie in diesem Zusammenhang gehört haben, formt sich eventuell in diesem Augenblick eine neue Konstellation von Nervenzellen in ihrer Hirnrinde, die durch Ihre gemeinsame Aktivität die synaptische Effizienz innerhalb dieser Gruppe erhöht (erstes Hebb'sches Postulat) sowie Assoziationen mit anderen ähnlichen Begriffen etabliert (das heißt mit Assemblys, die schon früher in Ihrem Gehirn entstanden waren).

Jedes Mal, wenn Sie in Zukunft das Wort Assembly hören oder lesen oder wenn Sie über die neuralen Korrelate des Denkens nachdenken, werden Sie genau diese neue Konstellation von Nervenzellen aktivieren. Und wenn Sie bei diesem Nachdenken zu neuen Einsichten kommen, wird auch Ihr Assembly für den Begriff „Assembly“ sich in der Zusammensetzung seiner neuronalen Mitglieder verändern.

Es ist wichtig festzuhalten, dass die Neuronen, die ein Assembly bilden, nicht zwangsläufig räumlich benachbart sein müssen. Im Gegenteil, es ist wahrscheinlich, dass sie über verschiedene Bereiche

Ihrer Hirnrinde verteilt sind. Nehmen wir das Assembly für den Herd in Ihrer Küche. „Herd“ ist ein Wort in der deutschen Sprache und so wird eine Reihe von Neuronen im Sprachareal der linken Hirnhälfte Teil des Assemblys „Herd“ sein.

Ihr Herd hat aber auch ein bestimmtes Aussehen und somit werden Nervenzellen im Bereich Ihres visuellen Systems an diesem Assembly teilhaben. Da Sie häufig die Knöpfe Ihres Herdes bedienen, werden ebenfalls Nervenzellen in der Nähe der motorischen Zentren Ihrer Hände Teil des Assemblys „Herd“ sein. Wahrscheinlich hatte Donald Hebb auch mit seinem zweiten Postulat weitestgehend recht, wobei ein endgültiger Beweis für Hebb'sche Assemblys noch aussteht. Selbst wenn über das Konzept von Assemblys momentan noch teilweise kontrovers diskutiert wird, sind Neurowissenschaftler sich jedoch einig, dass beim Denken große Gruppen von Neuronen in wechselnden Kombinationen aktiv sind. Diese Aktivitätsmuster wandern schnell über die Oberfläche der Großhirnrinde, wobei gleiche Denkinhalte in der Regel mit ähnlichen Aktivitätsmustern verbunden sind. Dadurch sind Hirnforscher bis zu einem gewissen Grad in der Lage nachzuvollziehen, woran eine Person gerade denkt.

Da aber jedes Gehirn noch viel einzigartiger ist als ein Fingerabdruck, muss ein Computer erst einmal die Aktivitätsmuster des Gehirns einer bestimmten Person erlernen. Dazu wird die Person in einen Scanner gelegt und bekommt vom Experimentator mehrfach entweder ein A oder ein B auf einem Monitor gezeigt. Jeder dieser Buchstaben führt zu einem spezifischen Aktivierungsmuster im Gehirn, welches von einem Computer erlernt wird. Jetzt kann die Versuchsanordnung geändert werden: Zwar wird immer noch der Versuchsperson manchmal ein A oder ein B gezeigt, aber der Experimentator weiß nun nicht mehr, welcher Buchstabe gerade auf dem Monitor erscheint. Das muss er jetzt anhand der Aktivierungsmuster des Gehirns erraten.

Auf diesem einfachen Niveau funktioniert Gedankenlesen bereits ganz gut. Man kann diese Experimente so weit treiben, dass man extrem grob nachvollziehen kann, an was eine Person gerade denkt, während sie beginnt zu träumen, oder für welche von zwei Alternativen sie sich in wenigen Sekunden entscheiden wird. Für das Gelingen all dieser Studien muss aber immer die Versuchsperson vorher mit einem Set von Stimuli konfrontiert werden, damit der Computer die individuellen Aktivierungsmuster des Gehirns jeder Person für jeden Stimulus erlernen

kann. Das dritte Hebb'sche Postulat besagt, dass Assemblys so in Sequenzen geordnet sind, dass das Ende der Aktivität eines Assemblys den Beginn der Aktivität des nächsten markiert. Dies könnte eventuell die neuronale Grundlage für den ununterbrochenen Strom von Gedanken repräsentieren, den wir alle erleben. Die Überprüfung der Richtigkeit dieses Postulats ist eine schwierige Aufgabe. Tatsächlich beobachtet man, dass Nervenzellen in Arealen wie zum Beispiel dem für Gedächtnisbildung wichtigen Hippocampus in zeitlich angeordneten Staffeln organisiert sind und wie Taktgeber für Assemblys in anderen Bereichen des Gehirns fungieren könnten. Und es gibt viele Studien, die zeigen, dass Neuronen in kleinen Schaltkreisen in immer wiederkehrenden Sequenzmustern aktiv sind. Das Problem der jetzigen Hirnforschung sind aber nicht so sehr die kleinen repetitiven Schaltkreise. Die Frage ist eher, mit welchem Mechanismus Assemblys sich auf flexible Art und Weise immer wieder zu neuartigen Sequenzen organisieren. Sehr wahrscheinlich konkurrieren viele Assemblys darum, das nächste in der Kette zu sein. Wie die Auswahl des nächsten Assemblys gelingt und wie die ständige Überlagerung verschiedener Assembly-Ketten verhindert werden kann, gehört zu einem Teil der momentan noch nicht befriedigend geklärten Rätsel.

Die Erforschung der neuronalen Grundlagen des Denkens ist die wahrscheinlich fundamentalste Herausforderung der Neurowissenschaft. Unsere Fähigkeit zu komplexem Denken hat uns zum Menschen gemacht, und Störungen des Denkens sind ein zentrales Merkmal vieler Erkrankungen des Gehirns. Noch sehr viel grundlagenwissenschaftliche Forschung ist notwendig, um die neuronalen Prinzipien des Denkens so weit zu verstehen, dass die kausalen Kernproblematiken der verschiedenen Erkrankungen des Gehirns geklärt werden können.

Bis dahin müssen die meisten therapeutischen Verfahren der Neurologie und Psychiatrie die Symptome lindern, statt die Ursachen der Erkrankung zu beseitigen. Doch die neurowissenschaftliche Erforschung des Denkens hat neben vielen Erkenntnissen für die klinische Anwendung ganz nebenbei auch ein Beiprodukt geschaffen, das für viele Patienten eine dramatische Qualitätssteigerung ihres Lebens bedeuten kann. Menschen mit vollständiger oder weitestgehender Lähmung sind momentan für ihre Versorgung und für die Erfüllung einfachster Wünsche auf ihre Umwelt angewiesen. Wie weiter oben ausgeführt, lassen sich aber Signaturen von Handlungsintentionen in jedem

Gehirn identifizieren. Hierbei braucht man noch nicht mal einen großen Scanner zu verwenden, sondern kann mit einfachen Elektroden, die auf die Kopfhaut geklebt werden, die neuronalen Korrelate von Handlungsintentionen ableiten. Durch systematisches Trainieren von Musterdetektoren sind später technische Systeme in der Lage, zum Beispiel Rollstühle zu manövrieren. Für komplexere Handlungen, die beispielsweise von Roboterhänden durchgeführt werden, müssen kleine Elektroden entweder auf oder in den Cortex des Patienten implantiert werden. Die Patienten bekommen dadurch eine technische dritte Hand, mit der sie viele alltägliche Dinge erledigen können.

Wenn wir heute bereits in der Lage sind, einfache Bilder, Worte und Entscheidungen aus dem Gehirn von Versuchspersonen zu lesen, müssen wir dann fürchten, dass wir bald geistig gläsern werden? Wo sind die Grenzen der technisch-wissenschaftlichen Entwicklung des Gedankenlesens? Sollte in naher Zukunft die Auflösung von Scannern oder elektro-physiologischen Methoden besser werden, steigt natürlich auch die Güte des ausgelesenen neuronalen Signals. Derzeitige Scanner mit sehr hohen Magnetfeldstärken sind allerdings bereits nahe der physikalisch sinnvollen Oberkante der Auflösung. Die elektro-physiologischen Verfahren werden diese Auflösung sehr wahrscheinlich nie erreichen. Das heißt, wir haben zwar noch nicht die Grenze erreicht, nähern uns aber den technischen Limits, die diese Technologien mit sich bringen. Mit der gleichzeitig ständig steigenden Rechenkapazität von Computern könnte es eventuell innerhalb der nächsten ein bis zwei Dekaden möglich sein, nicht nur grobe Kategorien des Denkens („Mann“, „Straße“, „Auto“), sondern auch differenziertere Gedanken, wie die an eine bestimmte Szene, eine konkrete Person oder ein Wort zu erfassen. Komplexe Gedankengänge wären immer noch nicht erfassbar. Zudem muss man bei diesen Überlegungen eine Randbedingung erwähnen.

Alle bisherigen Untersuchungen klappen nur durch hochgradig kooperative Versuchspersonen, die sich stundenlang bewegungslos Stimulusmaterial anschauen, damit der Scanner ihre entsprechenden Hirnaktivitäten lernen kann. Später, in der eigentlichen Testphase, halten sich diese Versuchspersonen auch brav an das Testprotokoll und denken zum Beispiel genau an das Bild oder das Wort, das der Computer in ihrem Gehirn erfassen soll. Sobald diese Systeme zur Überführung von potentiellen Verbrechern genutzt werden sollen, wird wahrscheinlich

klar werden, welche geistigen Gegenstrategien Menschen entwickeln können, die nicht ihr Denken offenbaren wollen.

Doch was wäre, wenn uns morgen eine technische Revolution ein vollkommen neues Werkzeug in die Hand geben würde, mit dem wir die Aktivität praktisch aller Neuronen erfassen könnten? Ein solches fiktives Szenario ist kaum vernünftig zu beantworten. Aber ich vermute, dass selbst ein derartig hochauflösendes System das Problem des vollständigen Gedankenlesens nicht lösen kann. Dieses Problem liegt in der Korrelation des geistigen und des neuronalen Signals. Den theoretisch unendlich vielen geistigen Vorgängen eines Menschen stehen in einem solchen Szenario auch nahezu unendlich viele Kombinationen neuronaler Signale gegenüber. Diese müssen erst einmal aufeinander abgebildet werden.

Dazu müsste die Versuchsperson eine extrem große Anzahl unterschiedlicher Gedanken denken und diese präzise mitteilen, damit die Musterdetektoren die dazugehörigen neuronalen Signale lernen. Wie lange braucht es wohl, bis man so viel Unterschiedliches gedacht und das Gedachte erzählt hat, bis der Musterdetektor aus mir herauslesen kann, was ich für mich behalten möchte? Und dann gibt es noch ein weiteres großes Problem, es wurde ganz zu Anfang skizziert: Mein Denken ist bei weitem nicht so klar, dass ich es immer präzise mitteilen kann. Nur ein Teil meines Denkens wird mir bewusst und nur ein Teil des mir bewussten Denkens kann ich in Worten wiedergeben. Der Rest meines Denkens ist selbst mir nicht zugänglich, trägt aber zu den neuronalen Signalen bei, die zukünftige Systeme erfassen könnten.

Ich glaube, es bleibt dabei: Die Gedanken sind frei.

#### Prof. Dr. Onur Güntürkün

ist Biopsychologe an der Ruhr-Universität Bochum. Nach dem Abitur in der Türkei studierte und promovierte er in der Psychologie in Bochum und war dann Postdoc in Paris, San Diego und Konstanz. Er ist Mitglied der Nationalen Akademie Leopoldina und erhielt viele Auszeichnungen wie den Alfred Krupp-Preis, die Wilhelm Wundt-Medaille, die Verdienstauszeichnung des Türkischen Parlaments, den Leibniz- sowie den Communicator-Preis. In seiner Forschung versucht er zu verstehen, wie das Denken entsteht.

[https://www.bio.psy.ruhr-uni-bochum.de/members\\_onur.html](https://www.bio.psy.ruhr-uni-bochum.de/members_onur.html)



#### Das Wichtigste in Kürze:

- Wahrscheinlich stellen Verbünde von Neuronen, die während eines bestimmten Gedankens gemeinsam aktiv sind, das zelluläre Korrelat des Denkens dar. Diese Verbünde sind flexible, kurzfristig gemeinsam feuernde Koalitionen (sog. „Assemblys“), die sich immer wieder zu neuen Gruppierungen formieren können.
- Assemblys müssen nicht zwangsläufig räumlich benachbart sein, sondern sind häufig über die Hirnrinde verteilt. Mustererkennungsverfahren, die an ein bildgebendes System gekoppelt sind, können die für einen Gedanken spezifische Aktivitätsverteilung im Cortex erlernen und den Gedanken somit später aus der Aktivität des Gehirns „herauslesen“.
- Es ist aber unwahrscheinlich, dass es möglich sein wird, die ganze Reichhaltigkeit des individuellen Denkens durch solche Verfahren vollständig zu detektieren, denn den unendlich vielen, teilweise nicht verbalisierbaren geistigen Vorgängen eines Menschen stehen unendlich viele Kombinatorien neuronaler Signale gegenüber.

Dieser Artikel erschien erstmals am 29.10.2014 in der Frankfurter Allgemeinen Zeitung als Teil der Vortragsreihe „Hirnforschung, was kannst du? - Potenziale und Grenzen“ von Gemeinnütziger Hertie-Stiftung und FAZ.

Den Text können sie auch nachlesen auf: <https://www.dasgehirn.info/entdecken/grosse-fragen/die-gedanken-sind-frei-aber-werden-sie-das-auch-bleiben>

Der Text wurde der IMPULS - Zeitschrift des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie, Ausgabe 47, zur Nutzung zur Verfügung gestellt. Wir bedanken uns auf das Herzlichste.

Bildquelle:  
© metamorworks - shutterstock.com - 1746975881

# „SELBSTBESTIMMT IN DIE FREIHEIT“

Text: Maria Obermair



*Liegt es am Erbgut oder sind es dominierende Charakter-Muster, sich selbst in den engsten Raum der Räume zu manövrieren?* - Mein Interesse gilt diesmal jemandem, der mehrmals und jahrelang im Gefängnis saß und erkennen musste, wie eingrenzend es ist, in einer Zelle zu sitzen, dabei über Freiheit zu sinnieren und wie wertvoll es wäre, in Freiheit zu leben...

## TOM'S LEBENSLAUF

Ich nenne ihn Tom, mein Gesprächspartner möchte natürlich anonym bleiben. Wir telefonieren, weil Tom zum Zeitpunkt des Interviews noch seine Strafe zu verbüßen hat. Es ist ein sehr außergewöhnliches und interessantes Gespräch mit Tom.

Tom ist 42 Jahre, lebt seit Geburt in Linz. Die ersten Jahre verbrachte er bei seiner Mutter. Die damals schwierigen Lebensverhältnisse veranlassten das Jugendamt, sich einzuschalten und die Fürsorge an Tom's Großmutter zu übertragen. Die Mutter ging nach Wien, als Tom noch sehr klein war. Sie ist im letzten Jahr verstorben. Den Vater hat er nie kennengelernt.

Vor der Volksschule besuchte er den Kindergarten. Nach der Volksschule machte er die Hauptschule. Dabei blieb es auch, denn Tom konnte an der Schule kein Interesse finden, außer am Turnen und an Sport.

„Schon damals, also mit 13, hatte ich Spaß am Fortgehen, trank Alkohol und war ständig auf der Gaudi. Dabei gab es immer wieder Raufgeschichten wegen der ersten großen Liebe und meiner Eifersucht. Blöde Geschichten einfach... ich war unvernünftig... damals schon hatte ich Kontakt mit der Polizei, aber mit 13 ist man ja noch nicht strafmündig...“  
Er begann mit 15 eine Schlosserlehre, die

er kurz später wieder abbrach. Weder das Unternehmen noch die Kollegen konnten ihn für diesen Beruf begeistern oder motivieren. So nahm sein Leben seinen Lauf. Wenig selbstbestimmt, sondern viel mehr einfach das Leben genießen, abhängen und totale Freiheit konsumieren.

## VERLORENE ZEIT

Mit 20 war Tom zum ersten Mal im Gefängnis. Er fasste 2 Monate aus. „Es ist eine verlorene Zeit da drin, wenn die Tür hinter dir zugeht“, so drückt er es wortwörtlich aus. Während seiner Haft hatte er viel Zeit nachzudenken, speziell über Vernunft und Unvernunft. Das Eingesperrt-



Bild: © Cristina Conti - shutterstock.com - 1124977433

sein und Nicht-raus-können spüren, löst immer wieder das Gefühl von Reue aus.

## FREIHEIT = VERNUNFT

Heute sitzt Tom 20 Monate (2020 - 2021) im Freigang ab. Er weiß, dass er sich selbst mit seiner Unvernunft der Freiheit beraubte. „Wenn ich nach der Strafe vernünftig bleibe, dann bin ich frei. Wenn ich unvernünftig bin so wie früher, werde ich wieder sitzen. Das muss ich mir immer im Hinterkopf behalten“, erzählt mir Tom überzeugt, beinahe wie ein Mantra, das man sich mehrmals täglich sagt.

Während der Phase des Freigangs lebt Tom in einem Haus mit anderen Straffälligen zusammen, bewohnt ein eigenes Zimmer, kocht täglich für sich selbst und geht wochentags zur Arbeit. Seine Arbeitsstelle ist für ihn die große Chance für ein „normales“ Leben in Freiheit. Der Arbeitgeber möchte ihn nach Absitzen seiner Strafe fix übernehmen. So eine

Gelegenheit bietet sich nicht immer, weiß Tom zu schätzen.

Einmal in der Woche darf er für zwei Stunden hinaus, um seine Einkäufe zu erledigen. Tom lernt, mit siebzig Euro wöchentlich auszukommen. Das lernte ihm während der Haftzeit ein Beamter. Mit diesem Geld finanziert er sich Essen, Dinge für den täglichen Bedarf und Zigaretten. Alkohol zu kaufen und zu konsumieren ist nicht erlaubt. Die ersten zwei Wochen seiner Haftzeit waren wegen des Alkohollenzugs extrem hart für Tom. Aber er hat es geschafft und er freut sich darüber, seit Monaten trocken zu sein. Er hat nun endlich Kraft und Energie für seine Arbeit und für den Sport.

## DER BLICK IN DIE ZUKUNFT

Es gibt viele Fragen, die mir Tom auf seine Art und Weise beantwortet. „Was

machst du, wenn du deine Strafe verbüßt hast Tom?“ „Das wichtigste ist meine Arbeit. Man braucht eine Beschäftigung im Leben. Denn mit Langeweile kommst du auf saublöde Gedanken! Wenn ich unvernünftig bin, sitze ich gleich wieder. Das wäre dann das nächste AUS mit Freiheit und Leben genießen... dort will ich nicht mehr hinkommen...“

Tom erzählt von seinen Freunden draußen. Sie werden ihn anrufen, wenn er abgesehen hat und er wird sie besuchen. „Man muss nur stur sein!“ Damit meint er, die Finger vom Alkohol lassen und lieber Kaffee oder Cola trinken. Sich mit Freunden treffen ist gut und richtig, das in Zukunft aber ohne Alkohol.“

## „WAS IST DIR WICHTIG?“

Wie aus der Pistole geschossen kommt die Antwort: „Meine Frau! Ihr kann ich alles erzählen. Ich kann mich ihr ganz anvertrauen. Sie hört mir zu und steht zu mir, so wie ich bin. Wir kennen uns seit zwei Jahren. Und ich bin ihr sehr dankbar, dass sie das alles mit mir so aushält. Jedes zweite Wochenende sehen wir uns, wenn ich raus darf. Wir verbringen dann unsere Freizeit mit Sport oder wandern, machen Ausflüge mit dem Fahrrad, gehen baden oder wellnessen. Das Wochenende erlebe ich Freiheit und kann das auch richtig genießen. So weiß ich, was mich in Zukunft erwartet.“

## WOFÜR BIST DU DANKBAR?

Meiner Frau bin ich sehr dankbar, denn sie steht seit zwei Jahren zu mir, obwohl ich sitze. Ich bin auch meiner Mutter dankbar. Sie hat mir das Leben geschenkt. Meiner Oma bin ich dankbar, denn sie hat mich erzogen. Würde ich Tom in Sachen Dankbarkeit weiter befragen, würden ihm weitere Personen einfallen, denen er heute dankbar sein kann. Aber es hat mich weit mehr zu meiner nächsten Frage gezogen...

## WELCHE ZIELE HAST DU?

„Ich möchte unbedingt in meinem Betrieb, wo ich jetzt arbeiten darf, weiter arbeiten. Damit kann ich mir mein Leben finanzieren. Ich möchte mein Geld nicht für Alkohol und anderen Blödsinn verprassen. Ich möchte mir schöne Schuhe kaufen, den Führerschein machen und mir ein Motorrad kaufen. Ich möchte Urlaub machen in Italien oder Kroatien.“

„Ich liebe meine Freundin und werde sie

fragen, ob sie mich heiraten will. Die letzten zwei Jahre waren für uns beide eine große Probe. Wir haben sie bestanden und ich möchte mit ihr mein weiteres Leben verbringen. Mein Ziel ist es, in einen anderen Stadtteil zu ziehen und in einer gemeinsamen Wohnung zu leben.“

„Ich möchte den Alkohol auf null halten, denn der Alk bringt mich um, wenn ich nicht für immer aufhöre. Mit Alkohol habe ich keine Hemmschwelle. Das weiß ich heute. Alkohol zerstört die Vernunft und unvernünftig sein bedeutet Freiheitsentzug.“

## WELCHE WERTE SIND DIR WICHTIG?

Tom`s Antwort auf meine Frage hat mich etwas überrascht und doch auch nicht... Ehrlichkeit und Respekt sind seine wichtigsten inneren Werte, nichts hineinfressen und alles gleich aussprechen hilft, frei zu werden von Aggression, Wut und Rachlust. Er möchte eigenständig leben können – Freiheit als Wert kommt an Stelle drei, gefolgt vom Wert Mann-Sein, um seine Frau zu beschützen. Geduld braucht er, damit Tom nichts auf die Palme bringt. Sollte ihn dennoch mal jemand provozieren, stellt er sich sein Gegenüber immer nackt vor. Das bringt ihn zum Lachen und bewahrt ihn vor weiteren Raufereien.

## WIE SIEHST DU DICH MIT 65?

Die Antwort auf diese Frage macht mich betroffen, denn Tom weiß nicht, ob er dann noch lebt. Wenn doch, dann möchte er einfach ein schöneres Leben führen.

## FAZIT DES GESPRÄCHES

Der eigentliche Freiheitsentzug beginnt nicht mit dem Tag der Verhaftung. Er beginnt mit der Lebensphase, in der man sich den Schattenseiten des Lebens zuwendet, Süchte auslebt und den destruktiven Verhaltensmustern nachgeht.

## POSITIVE PUNKTE<sup>(1)</sup> FÜR DIE VERNUNFT

Ich habe Tom zum Abschluss unseres Gespräches eine Brain Gym® Aktivität empfohlen. Wohl deshalb, weil er zwischen- durch immer wieder die Bedeutsamkeit der Vernunft angesprochen hat. Dabei berührt man mit einer Hand oder beiden Händen sanft die Stirn und atmet langsam und bewusst in den Bauch. Das kann ihn innerlich ruhig machen, wenn er aufgebracht ist. Mit dieser einfachen Übung kann er in kurzer Zeit wieder klar denken. Das ist besonders dann wichtig, wenn er gute und sinnvolle Entscheidungen treffen möchte oder muss.

Ich danke Tom an dieser Stelle nochmal herzlich für dieses aufschlussreiche Gespräch. Zudem wünsche ich ihm, allen anderen Straftätern und jedem von uns ein werte-reiches Leben in Freiheit, mit Gesundheit und in Liebe und Selbstliebe.

(1) Positive Punkte: Eine Aktivität aus dem Brain Gym® Programm nach Dr. Paul E. Dennison

*Energereiche Gesundheitsgrüße - Maria Obermair*



**Maria Obermair**  
Internationale Fakultät und Lehrtrainerin  
für Brain Gym®/Edu-Kinestetik, Kinesiologin,  
Lebens- und Sozialberaterin, Buchautorin  
Kinesiologie Maria Obermair e.U.  
Landstraße 16, 4020 Linz  
T: 0676 795 0000 E: office@kinmo.at  
[www.kinmo.at](http://www.kinmo.at)

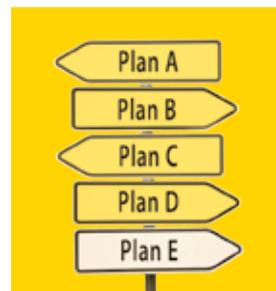
## Klassische Kinesiologie Ausbildung:

**Brain Gym® Consultant/Instructor**

**Inklusive Diplomierte/r Kinesiologe/in**



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



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



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



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



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

**Jahresausbildung: Start Herbst – Abschluss Sommer**

**Kinesiologie Maria Obermair e.U.**

4020 Linz, Landstraße 16  
+43 676 795 0000  
office@kinmo.at  
[www.kinmo.at](http://www.kinmo.at)

**kinmo**<sub>at</sub>  
Kinesiologie Maria Obermair

„Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel - und eure Heilmittel sollen eure Lebensmittel sein“.

Hippokrates

Begründer der griechischen Medizin, bedeutendster Arzt der Antike, ihm wird der „Hippokratische Eid“ zugeschrieben  
(Griechenland, 460 - 370 VC)



ÖBK  
empfiehlt  
pacha-maia Urbrot.

**JETZT 30%  
Willkommens-  
rabatt für  
Neukunden**

Gutscheincode:  
urbrot/kinesiologie

## Mit dem gluten- und hefefreien **Krusten-Urbrot** aus Natursauerteig von pacha-maia wird Brot neu definiert!

Entstanden ist das einzigartige pacha-maia Urbrot in einer mehr als einjährigen Entwicklungsarbeit. Das Ziel war ein unvergleichbares, glutenfreies Krusten-Urbrot mit einem holzbeheizten, 15 T. schweren Steindampfbackofen, herzustellen, welches ohne Backtricks durch außergewöhnliche Köstlichkeit den Gaumen verwöhnt.

### Das pacha-maia Urbrot bietet u.a. folgende Vorteile:

- Hochwertigste nur natürliche Rohstoffe werden händisch verarbeitet
- Lange Haltbarkeit dank kompakter Kruste - „Verpackt von Mutter Natur“
- Natürlich hoher Mineralstoff-, Nährwert- und Ballaststoffgehalt
- Niedriger Glykämischer Index und Foodmaps-arm
- Sehr gut verträglich durch mind. 25 Std. Sauer- teigführung
- Frei von synthetischen und tierischen Inhaltsstoffen - kein Zuckerzusatz
- Empfohlen bei Zöliakie, Glutensensitivität, etc.
- Plastikfreier Versand im versiegelten atmungs- aktiven Schutzkarton, u.v.m.

pacha-maia bäckt nur auf Bestellung, da es keine Lebensmittel-Wegwerfkultur fördert. Online in 5 Varianten und 3 Formaten bestellbar, wird es mit Frischegarantie knusprig und frisch zum Wunschtermin bis an die Haustüre geliefert.

**>>> pacha-maia.com**



Bild: © Krakenimages.com - shutterstock.com - 1072714028

# FREIHEIT

## kann sehr viel bedeuten ... Text: Barbara Schusta

Um Nominalisierungen zu vermeiden, folgt ein kleines „Experiment“, indem wir Nominalisierungen in sogenannte „**TUN-WÖRTER**“ umwandeln. Was berührt Sie mehr? Wenn Sie sagen: „Ich habe Freiheit“ oder: „Ich bin FREI“. Das selbige bei: „Ich habe Intuition“ oder: „Ich bin intuitiv“. Einen von vielen habe ich noch: „Ich habe Disziplin“ oder: „Ich bin diszipliniert.“ Spüren Sie in sich hinein. Wenn Sie „ich bin“ verwenden, hat Ihre Aussage wesentlich mehr „Kraft“ und Sie sind aktiv beteiligt.

### UND JETZT VERTIEFEN WIR DAS GANZE:

Machen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge ein Bild vom ersten Begriff: „Ich habe Freiheit“ - geht schwer, oder?

Und jetzt machen Sie auch vor Ihrem geistigen Auge ein Video von den TUN-WÖRTERN: „Ich bin FREI“ - das geht viel einfacher. ...

Der große Vorteil bei einem Video ist, dass es ein Prozess ist, in den Sie auch noch eingreifen können. Das heißt, Sie können in das Video Personen, Dinge Informationen dazugeben, ganz nach Ihrem Belieben, so wie es Ihnen gefällt.

Die Wortkombination „**ICH BIN**“ hat bei den logischen Ebenen (von Robert Dilts, einem Weiterentwickler von NLP Neurolinguistisches Programmieren) den höchsten Stellenwert = **unsere IDENTITÄT**.

Um das Maximum nach der Wortkombination „ICH BIN“ zu erreichen brauche ich den GLAUBEN etwas ändern/erreichen zu können. Es gibt sehr viel KÖNNEN und GLAUBEN auf der Welt.

Manche Menschen GLAUBEN sogar, dass sie etwas KÖNNEN. Jedoch TUN ist das einzige was die Welt verändert. Stellen Sie sich vor, sie haben eine Kutsche mit zwei Pferden. Das eine heißt „KÖNNEN“ und das andere „GLAUBEN“. Wenn beide Ihre Kutsche in eine Richtung ziehen, dann kommen Sie rasch an ihr Ziel. Schwenken sie jedoch in unterschiedliche Richtungen, gewinnt immer das „GLAUBEN-PFERD“.

Noch ein Beispiel:

Achten Sie genau darauf, bei welcher Formulierung Sie den stärksten Impuls haben, in das TUN kommen:

Ich will morgen frei haben.  
Ich möchte morgen frei haben.  
Ich kann morgen frei haben.  
Ich werde morgen frei haben.  
Ich habe morgen frei.  
Ich mache morgen frei.

Es kommt stark darauf an, wie Sie mit sich selber reden. Denn genau so, wie Sie einen Computer programmieren können, so können Sie sich auch selbst programmieren. Auf Stillstand oder auf einen Prozess.

Kennen Sie Menschen, die sagen - „Ich bekomme immer was ich WILL“? Diese „Gesegneten“ haben das Umsetzen schon im Glauben eingebettet. Sie fallen in die Kategorie, was sie auch anfassen, gelingt. Da haben wir das TUN wieder!

Manchmal gibt es Situationen, in denen wir in unserem „FREI SEIN“ eingeschränkt sind. Es gibt einige unserer Artgenossen, die wesentlich mehr Energie darin investieren, andere Personen oder Gegebenheiten zu verändern, bevor Sie Ihre eigene Einstellung dazu verändern. Das kostet und raubt uns wertvolle Energie. Die gute Nachricht ist, wenn eine Situation unveränderbar ist, kann ich sehr wohl meine Einstellung dazu ändern und mir mein „FREI SEIN“ in einer von mir geschaffenen „Oase“ weiterleben. Wie diese aussieht und anfühlt, entspringt Ihrer eigenen individuellen Vorstellungskraft. Die Kraft der internen Bilder, Töne, Emotionen, Gerüche und Geschmäcker verstärken das auch noch. DA ist er wieder, der Unterschied zwischen einem PROGRAMM oder wie ich mich programmiere. Denn der Unterschied ist der Unterschied, der den Unterschied ausmacht.

In der Kinesiologie haben wir eine „Übung“, die uns beim Kreieren dieser Oase behilflich ist oder besser gesagt: „Wie kreieren wir unsere Oase?“ Sie können diese im Stehen, Sitzen oder auch Liegen durchführen. Legen Sie einfach die flache Hand einer Hand sanft auf Ihre Stirn und die andere Hand flach und sanft auf Ihren Hinterkopf und dann bauen sie sich die Oase – bzw. ein Video von der Situation „ICH BIN FREI“ und erleben diese.



# BrainNLP®

Akademie für  
Kinesiologie & Kommunikation  
präsentiert

## AUSBILDUNG ZUM Brain Gym® Movement Facilitator



Neu bei BrainNLP

**Brain Gym® Movement Facilitator**

Wie Du vielleicht schon bemerkt hast, hat es in Österreich in letzter Zeit Neuigkeiten in der Qualität der Ausbildung gegeben.

Mit dem Brain Gym® Movement Facilitator kannst Du den 2-Tages Kurs Brain Gym® 104, unabhängig vom Brain Gym® Instruktor, unterrichten.



Achtung: Wenn Sie jetzt zu sich selber sagen: „Das versuche ich“ oder „das probiere ich aus“, ist Scheitern vorprogrammiert. Denn wenn Sie versuchen oder probieren, eine Türe zu öffnen, ist diese immer noch verschlossen

...

Das Einzige, was Veränderung herbeiführt, ist das TUN. Sie können nur sich selber verändern, denn dadurch verändert sich automatisch Ihr Umfeld.

*Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg beim ERSCHAFFEN Ihres „FREI SEINS“ und bitte bleiben Sie gesund.*

### Barbara Schusta

Begründerin von BrainNLP®,  
Instructor für: R.E.S.E.T. 1 & 2,  
TfH und Brain Gym® Instructor

Auweg 19c, 5400 R  
if bei Salzburg

T: 0664 88 432 891

M: b.schusta@brainlp.at

[www.brainlp.at](http://www.brainlp.at)



[www.brainlp.at](http://www.brainlp.at)  
[b.schusta@brainlp.at](mailto:b.schusta@brainlp.at)  
0664/88432891

# GO WITH THE FLOW

## Die Freiheit des Tuns

Text: Nicole Bernhauser

Warum wir Freiheit nicht mit dem Fehlen von Können und Wissen verwechseln dürfen. Die vielen Möglichkeiten, wie wir frei sein können und uns frei fühlen können, wirken befreiend. Und Kinesiologie hilft dabei, frei für lebenslängliches Lernen zu werden!

Jeder von uns kennt es: das Gefühl, wenn etwas leicht von der Hand geht. Wenn wir bei unserem Tun im Fluss sind. Das passiert meist dann, wenn wir nicht drüber nachdenken müssen, was als Nächstes zu tun ist. Es stellt sich Leichtigkeit und Freude ein, vielleicht sogar Zufriedenheit.

Wer kennt Situationen, in denen nix geht, in denen alles schwierig ist und das eine Ende nicht zum anderen passt? Wir wissen nicht, wo uns der Kopf steht. Was auch immer wir tun, es fühlt sich mühsam und schwer an.

Der Unterschied zwischen den beiden Arten des Erlebens ist der Fluss. Es ist das Vorhandensein oder das Fehlen von hinderndem, bremsendem Stress. Für mich als Kinesiologin sind die Themen „Im Fluss sein“ und „Im Stress sein“ allgegenwärtig, für meine Arbeit mit KlientInnen und für mich selbst ebenso.

### MEIN WEG ZUR FREIHEIT

Vor vielen Jahren begegnete ich der TCM, der Traditionellen Chinesischen Medizin, und lernte von den Meridianen, den Energiebahnen in unserem Körper. Dabei entdeckte ich das Yin und das Yang, den

Kreislauf der Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Die Klarheit, dass es das eine nicht ohne das andere geben kann, faszinierte mich vom ersten Augenblick an. Wo Schatten ist, muss auch irgendwo Sonne oder Licht sein. Auf jeden Tag folgt eine Nacht und darauf wieder ein Tag, manchmal kürzer, manchmal länger, aber dafür sicher. Setze ich einen Sonnenblumensamen in die Erde, wächst daraus eine Sonnenblume und kein Apfelbaum. Energie ist veränderbar, aber nicht auflösbar. Die Aufzählung könnte niemals endend sein.

### NIE MEHR LERNEN?

Bedeutet das jetzt, wenn ich Kinesiologie anwende, ich brauch nicht mehr lernen? Ich bin frei, zu tun, wie es mir gefällt, wie es mir leichtfällt? Das wäre ein fataler Irrtum. Ich brauche in solides Handwerkszeug, eine solide, qualifizierte Ausbildung, damit ich mich in diesem Rahmen frei bewegen kann. Dabei können kinesiologische Methoden sehr hilfreich sein, stressfrei zum Abschluss zu kommen. Auf einer stabilen Basis hab ich die Freiheit, das Gelernte mit Leichtigkeit anzuwenden. Ist meine Basis jedoch instabil, muss ich mich an fixen Vorgaben, fixen Regeln

wie an einem Geländer anhalten. Das kostet Kraft und die Arbeit wird schwer und mühevoll. Das gilt für die Schule genauso wie für den Beruf.

Wir lernen und verändern uns täglich und vor allem LEBENSLÄNGLICH. Die Kinder vom ersten Augenblick an, die Schüler in der Schule oder bei den Hausaufgaben, die Erwachsenen bei der Arbeit und wir alle im sozialen Umfeld. Kommen von außen Änderungen oder Schwierigkeiten an uns heran, sind wir gefordert, uns neu auszurichten, vielleicht anzupassen, und vor allem dazuzulernen. Was, denkt sich manch Eine, in meinem Alter soll ich noch lernen? Oh, ja, unbedingt! Hilft es, sich gegen einen fahrenden Zug zu stemmen? Wahrscheinlich nicht. Gut, ich brauch nicht auf jeden Zug aufspringen, aber auf dem Laufenden bleiben ist hilfreich.

### KINESIOLOGIE MACHT LEBENSLÄNGLICH FREI

Haben wir Stress mit dem Lernen, mit dem Mitkommen, mit dem Annehmen von Neuem und dem Loslassen von Überbrachten aus der Vergangenheit, hilft eine kinesiologische Balance. Gut, das stimmt jetzt nicht ganz. Es werden



Foto: © Ryan Nubel - Shutterstock.com - 1912556299

wahrscheinlich mehrere Termine notwendig sein, um die Not zu wenden. Denn wenn ich an mich selbst denke, meine Packerl, die ich mit mir herumschleppe und wo ich mir gar nicht sicher bin, dass es wirklich alle meine sind, wiegen oft schwer und kleben hartnäckig an mir.

Für mich ist die Kinesiologie ein wunderbares, lebensbegleitendes Werkzeug in Richtung Freiheit. Frei von bremsendem Stress, frei von belastenden Gedanken an vergangene Fehler, frei von blockierenden Sorgen ob meiner Zukunft. Die Aufgaben, die ich täglich zu erledigen habe, werden deswegen nicht weniger. Ich nähere mich jedoch immer mehr der Freiheit, das zu tun, was mich freut und mich über das zu freuen, was ich tu.

Dabei gehen mir emotionale Balancen mit Berühren der Meridiananfangs- und -endpunkte mit Affirmationen genauso hilfreich zur Hand wie die ESR-Punkte auf der Stirn oder am Fischbauch (dem weichen Teil zwischen Daumen und Handgelenk auf der Handinnenseite). Nach jahrelangem Training hab ich gelernt, auf meinen „eingebauten“ Indikatormuskel in der Schulter zu hören. Andere nennen diese erste innere Stimme – soll ich, soll ich nicht - das Bauchgefühl. Und wehe, ich achte nicht darauf, schon bin ich in Turbulenzen. Denn der Kopf ist immer der Zweite. Diese Freiheit, auf den ersten, richtigen Impuls zu hören, die verdanke ich der Kinesiologie!



#### **Nicole Bernhauser**

Kinesiologin und Autorin aus Judenburg,  
Brain Gym® Instructorin,  
Brain Gym® Movement Facilitator,  
Hyperton-X® Fußsensoren Instruktorin,  
Vorstandsmitglied im ÖBK

Herrengasse 17 , 8750 Judenburg

T: 0664 187 35 87 E: kontakt@kinesiologie-bernhauser.com

[www.kinesiologie-bernhauser.com](http://www.kinesiologie-bernhauser.com)



## **Heilpraktiker- Akademie Lindau**

### **Kinesiologie-Ausbildung**

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

### **Fortbildungen**

**Applied Physiology (AP)**

**Touch for Health 1-4**

**Touch for Health Training-Workshop**

**Brain Gym**

**NLP-Kinesiologie-Synthese**

**Traumatherapie mit Kinesiologie**

**Kognitive Verhaltenstherapie**

**Craniosacral-Therapie**

**Die Methode Dorn**

**Fußreflexzonen-Therapie**

**EFT – Emotional Freedom Techniques**

**Wichtig für die Praxis:**

**Schulmedizinische Kenntnisse**

**Info / Anmeldung: Heilpraktiker-Akademie Lindau**

**Uferweg 11 · D-88131 Lindau-Insel**

**T 0049 8382 9113550 · lindau@lerninsel.net**



[www.heilpraktikerschule-lindau.de](http://www.heilpraktikerschule-lindau.de)

# DIE ENTGIFTUNG DER LUNGEN

Text: Dr. med. Josef Jonáš

aus: "Die Entgiftung in der Praxis" nach Dr. Josef Jonáš,  
Seiten 61 - 72, überarbeitet 2021

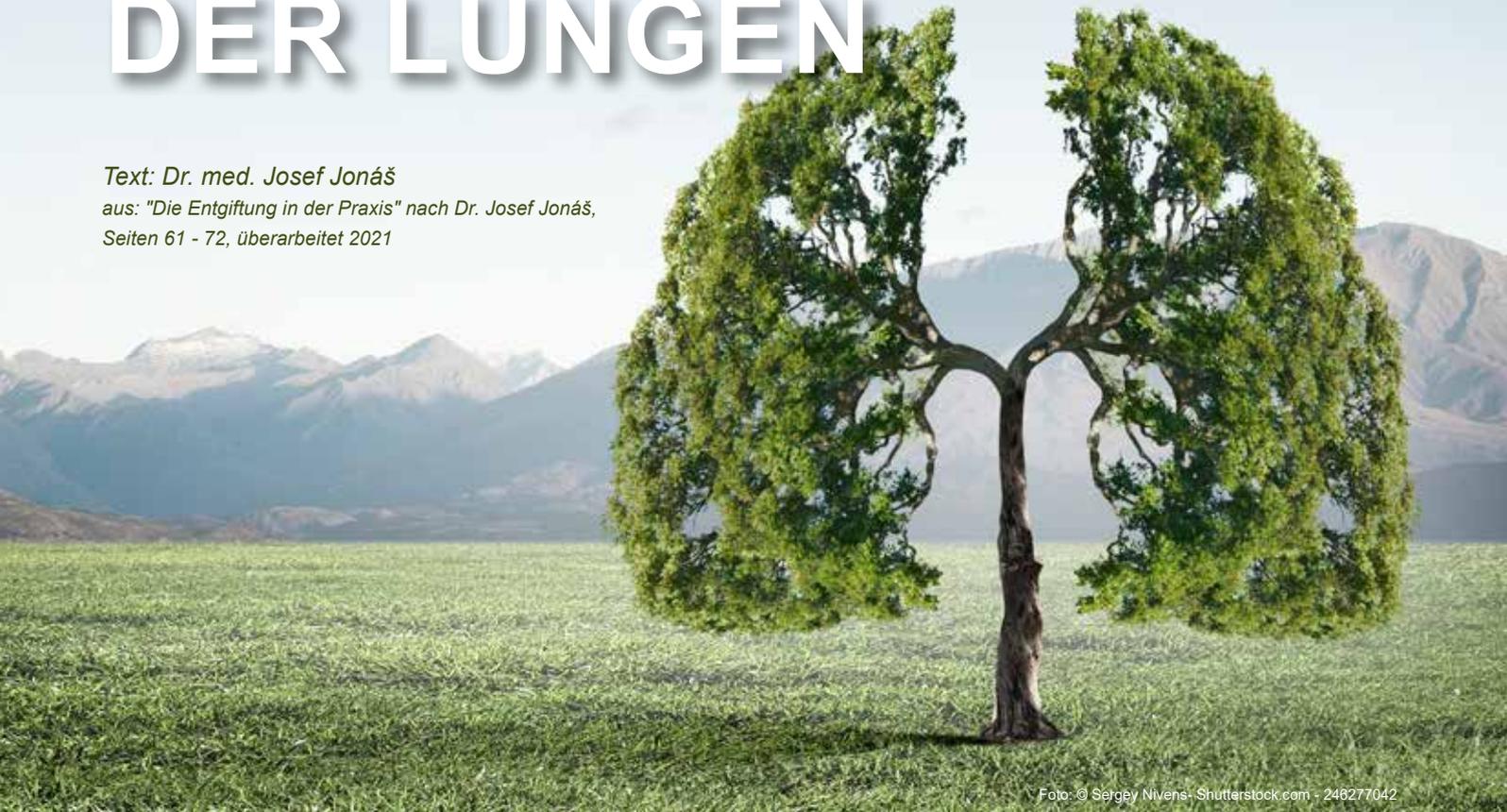


Foto: © Sergey Nivens - Shutterstock.com - 248277042

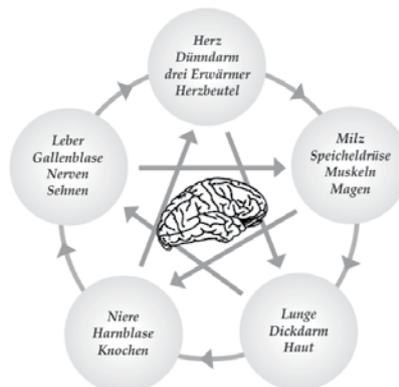
Laut traditioneller chinesischer Medizin ermöglichen die Atmungsorgane, Chi-Energie aus der Luft aufzunehmen. Im Körper vermischt sich diese Energie mit der des Verdauungstraktes. Dann wird sie auf den gesamten Organismus verteilt. Gibt es innerhalb dieses komplexen Systems von Chi-Aufnahme und -Verteilung eine Energieschwäche oder eine Blockade, können zum Beispiel Durchblutungsstörungen in den Extremitäten entstehen oder die Selbstheilungskräfte nicht optimal wirken. Nicht immer muss eine Erkrankung, wie wir sie aus der Schulmedizin kennen, dahinterstecken. Auch energetisch kann die Funktion der Lunge beeinträchtigt sein.

## DIE ORDNUNG

Der menschliche Organismus kann als Energiefeld betrachtet werden, in dem verschiedene Vorgänge gemäß den Gesetzen der Quantenphysik ablaufen. In der Gesamtheit dieses Feldes besteht bei einem gesunden Menschen eine ausgeglichene Ordnung im Quintett der Organe. (siehe Grafik rechts). Ist diese Ordnung aus dem Gleichgewicht, so können verschiedene energetische Störungen entstehen, die sich schließlich in massive körperliche Probleme verwandeln.

Als grundsätzliche Regel gilt: Ein Organ, das sich nicht in einem unbedingt guten Zustand befindetet, muss noch nicht krank

sein, und auch bei den laut 5-Elementelehre mitbeteiligten Organen, muss es noch zu keinen Krankheiten gekommen sein.



Trotzdem hat eine derartige Störung des Energiefelds Auswirkungen auf die Funktion des gesamten Organismus, und stellt eine Gefahr dar, die in einer Krankheit enden kann. Eine Krankheit bedeutet schließlich immer, dass sich das betroffene Hauptorgan in einem schlechten energetischen Zustand befindet. Dies wirkt sich wiederum negativ auf die im Funktionskreis angeschlossenen Organe aus. Alle sind in gewisser Weise miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig.

Aus Sicht der Physiologie läuft in der Lunge ein Gasaustausch ab - zwischen dem aus der Luft gewonnenen Sauerstoff

und dem von den Blutplättchen herbeigebrachten Stickstoff.

Die Lunge beeinflusst als Hauptorgan die gesamten Atemwege. Die Bronchiolen (Bronchialäste) und die Bronchien gehen in die Trachea (Lufröhre) über. Diese nimmt im Atmungssystem eine Sonderstellung ein, da sie dem Einfluss der Leber unterliegt. Ferner teilen sich die Atemwege in den Schlund (Larynx) und den Rachen (Pharynx), welche die Mund- und Nasenhöhlen bilden. In diesem Teil der Atemwege befinden sich die Mandeln, deren System sich Waldayer-Rachenring nennt. Am bekanntesten sind die Gaumenmandeln; ihre Funktion zählt zum Lungensystem. Es gibt aber auch die Zungen-, Nasenrachen- und Rachenmandeln sowie die Mandeln am Eingang der eustachischen Röhre, welche die Nasenhöhle mit dem Mittelohr verbindet. Jede dieser Mandeln unterliegt dem Einfluss eines anderen Organs.

Zum System der Atemwege zählen auch die Nasennebenhöhlen, wobei die obere Stirnhöhle (Sinus maxilaris Higmore) in den Einflussbereich der Lunge fällt. Die Stirnhöhle und die Seitenhöhlen zählen zum Nierenfunktionskreis.

## DER WEG IN DEN KÖRPER

Über den Weg des Atemwegssystems können viele Mikroorganismen - Viren, Pilze und Bakterien - über die Luft in den menschlichen Körper eindringen. Die Schleimhäute der Atemwege sind mit Schleim (Muzin) ausgestattet, in dem sich einige Stoffe und Zellen des Immunsystems befinden, welche die Mikroorganismen von einem Eindringen in den Körper abhalten sollen. Ferner befindet sich auf der Schleimhaut ein Mikrofilm mit einer großen Anzahl von Mikroorganismen, die ebenfalls verschiedene Stoffe ausscheiden, deren Aufgabe es ist, das Eindringen feindlicher Mikroorganismen in unseren Körper zu unterbinden. Eine intakte Atemwegsschleimhaut dient als erster Schutz gegen das Eindringen krankmachender Mikroorganismen.

Viele Menschen leiden aber auch unter Luftverschmutzungen, beispielsweise unter belastenden Schwefelverbindungen, welche die Atemwege verkleben. Ebenso führen schlechte Lebensgewohnheiten, wozu insbesondere das Rauchen zählt, das die Schleimhaut mit Nikotin überzieht, zu krankmachenden Faktoren. Genauso sind Schwermetallbelastungen sowie die Einnahme einiger synthetischer Arzneien, insbesondere Antibiotika, sowie das Versprühen von Sprays (Haarspray, Deospray, ..), die hormonell wirkende Inhalts-

stoffe oder künstliche Duftstoffe enthalten, eine Belastung für die Lungen.

Am schlechten Zustand unserer Atemorgane sind jedoch nicht nur unsere schlechten Lebensgewohnheiten und Umweltbelastungen schuld. Auch die Ernährung kann eine große Rolle spielen, denn sie nimmt großen Einfluss auf die Beschaffenheit der Schleimhaut. Der auf der Schleimhaut befindliche Schleim muss eine spezielle Beschaffenheit haben, um eine optimale Barriere gegen Mikroben und Umweltgifte zu gewährleisten.

Besonders, wenn man sich mit Milch und Milchprodukten (Käse, Topfen, ...) sowie mit glutenhaltigen Produkten ernährt, können sich auf der Schleimhaut "Schleimpfropfen" bilden. Besonders in diesen Schleimhautpfropfen sammeln sich leicht krankmachende Mikroben, die Infektionen in den Atemwegen hervorrufen können. Zu den bekanntesten Infektionen zählen: Tuberkulose, Protheus-Infektion, Haemophilus-Infektion, Streptokokken, Staphylokokken, verschiedene Pilze, Grippeviren, Coronaviren, ...

## IM KÖRPER

Belastungen, die in die Lungen gelangen - etwa Viren, Bakterien und Pilzsporen - produzieren Toxine, welche die Funktion der Atemwege verschlechtern. Dabei entstehen sekundäre Belastungen in jedem Abschnitt der Atemwege - insbesondere in Bronchien, den Bronchiolen und den Mandeln, den Nasennebenhöhlen, im Schlund und im Rachen. Damit ist jeder Abschnitt der Atemwege gesundheitlich beeinträchtigt. Und alle Bereiche des Atmungssystems beeinflussen sich gegenseitig. Etwa können sich Belastungen in den Mandeln negativ auf die Bronchien auswirken. - Wir sprechen dann umgangssprachlich davon, dass sich eine Infektion auf die Bronchien oder auf die Lungen »geschlagen« hat. Diese können dann an Entzündungen erkranken. Durch die komplexen Zusammenhänge der Atmungsabschnitte, kann schon die Entfernung eines Infektionsherds der erste Schritt zur stufenweisen Genesung darstellen.

Noch immer wird in der Schulmedizin behauptet, dass bei Atemwegsinfektionen die einzige therapeutische Maßnahme die Gabe von Antibiotika ist. Eine Heilung kann meiner Meinung nach erst erfolgen, wenn ein Infektionsherd ausgeleitet wurde und die Ursachen für die Entstehung solcher Herde erkannt wurde. Häufig bringt schließlich eine Veränderung der krankmachenden Lebensgewohnheiten in gesunde eine Ausheilung.

## STRESS ALS KRANKMACHER

Einer der wesentlichsten Gründe, die zur Schwächung der Lungen-Energie führen können, ist Stress oder ein dauerhafter emotionaler Zustand, der auf die Organe negativ Einfluss nimmt. Ein typisches Stressgeschehen, das die Atemwege schädigend kann, ist psychische Anspannung. Es ist bekannt, dass der Mensch im Zustand psychischer Anspannung nur oberflächlich atmet oder manchmal sogar unbewusst die Luft anhält. Entspannungstechniken, welche die freie Atmung unterstützen, zählen zu den typischen Methoden der Stressbewältigung. Dauert eine psychische Anspannung über einen längeren Zeitraum an, so entsteht in den Atmungsorganen ein unausgewogenes Milieu, das die Entstehung von Krankheiten begünstigt.

Eine unausgeglichene Atemwegsschleimhaut ist nicht in der Lage ist, übermäßigen Schleim abzutransportieren. Ist noch dazu der Schleim sehr dick und entspricht seine Zusammensetzung nicht dem Idealzustand für die Atemwegsschleimhaut, bildet er an kritischen Stellen, wie den Lungenkammern oder den Verästelungen der Bronchien, den Mandeln, in Hohlräumen und Unterschleimhautschichten, Infektionsherde. Sehr oft lagern sich Belastungen gerade in den tiefsten Schleimhautschichten ein, sodass sie über optische Diagnoseverfahren nicht erkannt werden können.

Sind die Atemwege durch psychische Anspannung belastet und gleichzeitig schädigenden Elementen (Bakterien, Viren, ... Umweltgifte, ...) ausgesetzt, ist meistens eine spontane Entgiftung der Toxine nicht mehr möglich.

Wenn sich in der Schleimhaut chemische Stoffe, giftige Metalle, radioaktive Spurenelemente, Reste von Medikamenten und Impfstoffen sowie verschiedene Infektionen ansammeln, besteht die Gefahr einer akut wieder auftretenden oder chronische Entzündung. Besteht gleichzeitig zu den vorgenannten Belastungen auch noch eine Immunsystemstörung, wie beispielsweise eine Allergie, können sich in weiterer Folge schwerwiegende allergische Entzündungen entwickeln. Pflanzt sich der entzündliche Prozess bis ins Nervensystem fort, werden die Nervenenden im Lungengewebe und im Atemwegs-gewebe gereizt, wodurch Störungen des peripheren Nervensystems entstehen. Entwickelt ein Mensch mit Asthma weitere Immunsystemprobleme, wie etwa autoimmune Prozesse, können fibröse Änderungen in der Lunge entstehen.

## GANZHEITSMEDIZIN

Ich könnte viele verschiedene Aspekte für die Entstehung von Atemwegserkrankungen beschreiben, an welchen die Anwesenheit von Schlacken, unser Lebensstil, unser Lebensraum und unsere genetische Ausstattung beteiligen sind.

Möchten wir nun den Menschen beispielsweise von einem chronischen Schnupfen erlösen, so dürfen wir uns nicht nur auf die Nase und auf die Nasennebenhöhlen konzentrieren, sondern es müssen die gesamten Atemwege von Schlacken und den freien Toxinen befreit werden.

Genauso ist auch bei Störungen des Geruchssinnes vorzugehen. Dieser ist oft von den Atemwegen beeinflusst, hängt aber teilweise auch mit dem Nervensystem zusammen. Es wird also deutlich, dass viele Krankheiten ganzheitlich betrachtet werden müssen. Gemäß den Gesetzmäßigkeiten der Gesamtmedizin ist es wichtig, dass der gesamte Organismus - und nicht nur ein Teil - behandelt wird. Zur Vervollständigung möchte ich noch die psychischen Einflüsse erwähnen, die manchmal am Beginn eines Krankheitsverlaufes stehen. Erst dann, wenn wir den gesamten menschlichen Organismus vor Augen haben und seine Zusammenhänge verstehen, wissen wir, wie man die Selbstheilungskräfte des Patienten/Klienten unterstützen können.

## LUNGE UND DICKDARM

Die Lunge ist laut traditioneller chinesischer Medizin energetisch mit dem Dickdarm verbunden. Das müsste heißen, dass sich im Dickdarm keine krankmachenden Faktoren befinden, solange die Lunge, das Primärorgan, gesund ist. In der Praxis kann man jedoch trotzdem im Dickdarm Schlacken vorfinden, auch wenn in der Lunge keine Schlacken sind.

Aber die Lunge entscheidet über den Zustand des Dickdarms mit, indem sie die Verteilung der Flüssigkeiten im Organismus steuert. Bei einer Fehlverteilung kann ein sehr wässriger oder auch sehr trockener Darminhalt entstehen, was Problem bei der Ausscheidung zur Folge hat. Die Ausleitung von Toxinen ist damit erschwert. Schlacken im Darm bestehen meistens aus einer Ansammlung von Fett, Cholesterin, Ballaststoffen, unverdaulichen Nahrungsresten, Gluten oder anderem Material. Sie sind direkt in der Darmhöhle bzw. in den Dickdarmbiegungen eingelagert. Besonders, Belastungen, die sich in der untersten Schicht der Darmschleimhaut festsetzen, lassen sich mechanisch (etwa durch eine Colon Hydro Therapie) nicht entfernen.

## LUNGE UND HAUT

Ein weiteres von der Lunge kontrolliertes Organ ist die Haut. Nicht alle Hautbestandteile stehen mit der Lungen-Energie in Zusammenhang. Während zum Beispiel die Schweißdrüsen aus Sicht der TCM zur Lungen-Energie gehören, wird die Unterhaut, bestehend aus Fettzellen und zahlreichen Nervenenden, von den Nieren beeinflusst.

Die Haut und der Atmungstrakt stellen das häufigste Einfallstor für Mikroorganismen dar. Die Immuneigenschaften der Haut müssen in Ordnung sein. - In Kombination mit kräftiger Lungenenergie haben krankmachende Mikroben keine Chance, tief in den Körper einzudringen. Nicht umsonst gehören in der östlichen Medizin Atemübungen zusammen mit geistigen Übungen sowie Körperwaschungen zu den grundlegenden Vorbeugungsmaßnahmen der Menschen. (Wir können jedoch annehmen, dass es in älteren Zeiten weitaus mehr Infektionen gab, die Reinigung der Haut auf völlig anderen Grundsätzen beruhte und die Gefahr eines Durchdringens der Infektion durch die Haut um ein Vielfaches größer war als jetzt.)

## LUNGE UND VENENSYSTEM

Zu Lunge und Dickdarm gehört auch das Venensystem. Die Venen werden zum Kreislaufsystem gerechnet. (Das Kreislaufsystem wird aufgeteilt in Herz, Arterien und Venen.) Im Venensystem bilden sich sehr häufig Ablagerungen - speziell Toxine und freie Gifte kleben sich in der Venenwand fest. Bei entsprechender genetischer Veranlagung entstehen Schäden in der Venenwand, es können sich Krampfader bilden (Varizen), und es können Entzündungen im tiefliegenden Venensystem entstehen, die schließlich Pfropfe (Thromben) zur Folge haben. Diese stellen eine große Gefahr für andere Organe dar, weil es bei der Wanderung eines abgerissenen Thrombus durch den Blutkreislauf zu einer Verstopfung (Embolie) und damit zur Bildung eines Organinfarkts, verbunden mit der fehlenden Durchblutung des betreffenden Bereichs, kommt, was vor allem Lunge und Gehirn schädigt.

Ein guter Zustand der Venenwand ist daher nicht nur in den unteren Gliedmaßen wichtig, wo der Blutdruck aus physikalischen Gründen am höchsten ist und es daher dort am häufigsten zu Problemen kommt, sondern auch im Venensystem des Beckens, des Verdauungsapparats und des Kopfes.

Die Pflege und Reinigung der Venenwand von Toxinen (Schwermetallen, Arzneimittelrückständen usw.) bedeutet gleichzeitig die Pflege der Lunge und des Dickdarms. Die Schädigung des Venensystems kann sich als Varizen und auch als Embolien zeigen. Hinweise auf ein schwaches Venensystem können sein: schlechte Durchblutung und Auskühlen der Gliedmaßen, leichte Bildung von blauen Flecken oder Auftreten von Haarärdern auf der Hautoberfläche.

## LUNGE UND PSYCHE

Sehr wichtig ist der Einfluss der Lunge auf die Psyche und umgekehrt. Ich konnte beobachten, dass energetische Schäden der Lungen einen negativen Einfluss auf das Diencephalon\* haben können. Dieses ist - vereinfacht gesagt - das emotionale Gehirn. Dort entstehen Empfindungen. Zu den grundlegenden Emotionen gehören die Freude und ihr Gegenteil: die Depression. Depression bedeutet jedoch nicht nur eine Störung des Gemütszustands, sondern auch aller Funktionen der so genannten Neurotransmitter\*\*, die unter anderem die Aufgabe haben, Informationen zwischen den einzelnen Nervenzellen zu übertragen. Eine Schädigung der Neurotransmitter kann letzten Endes zur Störung der Funktion aller möglichen Organe im ganzen Organismus führen.

Das sogenannte Serotonin\*\*\* spielt vor allem bei Störungen der Gemütsverfassung eine Rolle. Die Störung des Serotoninmetabolismus ist damit teilweise von der Lunge und dem Dickdarm verursacht. Eine ähnliche Rolle kann aber auch das Leber- und Gallensystem spielen. Der Charakter der Depression ist daher etwas unterschiedlich. Eine Lungendepression äußert sich in Minderwertigkeitsgefühlen, Passivität, Selbstbeschuldigungen und Unbeweglichkeit. Für eine Leberdepression sind Unruhe, manchmal Aggressivität und gegen sich gerichtete Aggressivität charakteristisch.

Die Heilung der Störungen des Serotoninstoffwechsels kann unterstützt werden, indem Belastungen und Schäden der Lunge beseitigt werden, was die Vorbedingung für die Entgiftung des Diencephalon-Bereichs ist. Dadurch können wir Menschen vor chronischen Depressionen auch ohne Antidepressiva schützen und vor allem ihre Beschwerden verringern. Ein erfahrener Diagnostiker wird schon beim Eintritt des Patienten an der Tür erkennen, welchen Charakter seine bestehende Depression und die Gemütsstörung haben (Lungen- oder Leberbezug).

## DIE ORGANE DES LUNGEN-FUNKTIONSKREISES:

Lunge, Dickdarm, Haut, Venen, Zwischenhirn, Bronchien, Rachenmandeln, äußere Kieferhöhle, Nasenhöhle, Schlund, Kehlkopf, Nasen-Rachen-Raum, Speicheldrüsen, Wirbelsäule mit Lendengegend, Übergang Hals/Brustwirbelsäule, Nasenschleimhäute und Nasenlöcher, Stirnlappen des HNO-Raums, Schweißdrüsen, Formatio reticularis

## DIE SYMPTOME DES LUNGEN-FUNKTIONSKREISES:

Nasenverstopfung, Schleim in der Nase, Juckreiz in der Nase, Niesen, Träume von Blutungen, Trauer, weißer Farbe, Fliegen, Träume mit Metallgegenständen, Husten, Rötung im Hals, Gefühl der Atemnot, Schulterschmerzen, Kälte oder Hitze im Unterarm, Stimmverlust, leise Stimme, Sprechunlust, Ekzeme, trockene, aufgesprungene Haut, Entzündungen im Hals, häufiges Gähnen, Schmerzen im Daumen, Probleme im Ellbogen, Nasenbluten, übermäßiges Schwitzen, Träume von Feldern und Stellen, an denen Nahrung geboren wird (Ställe usw.), steife Schultermuskeln, Ablehnung von Massage und Berührung, Nasenbluten, Zahnschmerzen ohne Karies, Blockaden der Halswirbelsäule, Risse in der Ohrenhaut, Risse am After, Veränderungen im Meridians am II. Finger, am äußeren Ellenbogenepikondylium, am Deltamuskel, in der Rille zwischen der Nase und dem Mundwinkel.

*\*Das **Zwischenhirn** oder **Diencephalon** (auch **Dienzephalon**) ist ein Teil des Gehirns und schließt sich scheidelwärts dem Mittelhirn (**Mesencephalon**) an. Es umschließt auf beiden Seiten den 3. Ventrikel. Zum Zwischenhirn zählen u. a. Zirbeldrüse sowie Hypothalamus und Anteile der Seh- und Hörbahn, die Oberflächensensibilität, die Tiefensensibilität. Es ist an der Ausprägung vieler überlebenswichtiger Empfindungen, Triebe und Instinkte wie Hunger und Durst, Schlaf- und Fortpflanzungsbedürfnis beteiligt.*

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Zwischenhirn> - zugegriffen am 1.12.2021

*\*\***Neurotransmitter** sind heterogene biochemische Stoffe, welche die Information von einer Nervenzelle zur anderen über die Kontaktstelle der Nervenzellen, der Synapse, weitergeben*

Quelle: <https://www.chemie.de/lexikon/Neurotransmitter.html> - zugegriffen am 1.12.2021

*\*\***Serotonin** ist ein Botenstoff, der in unserem Nervensystem Informationen weitergibt. Seine korrekte biochemische Bezeichnung lautet 5-Hydroxy-Tryptamin, kurz 5-HT. Da es neben vielen anderen Prozessen auch unsere Emotionen beeinflusst, nennt der Volksmund Serotonin „Glückshormon“.*

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Serotonin> - zugegriffen am 1.12.2021

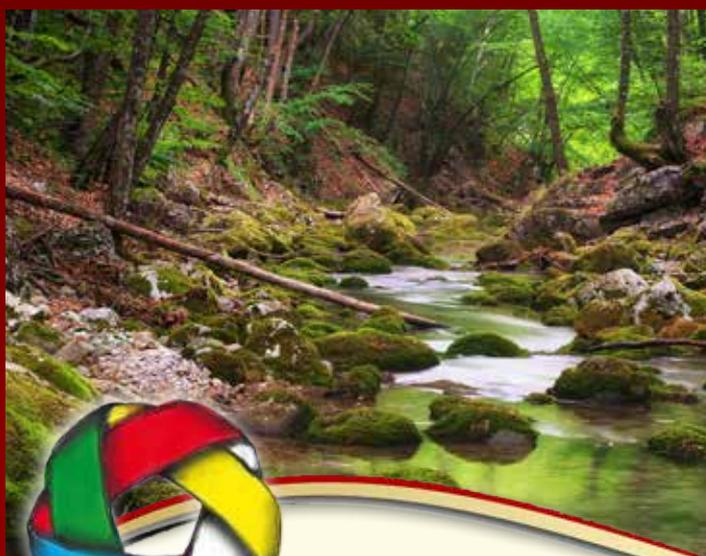


**Dr. med.  
Josef Jonáš**

Arzt für Allgemeinmedizin in Prag mit Schwerpunkt TCM und Entgiftung, Entwickler der Kontrollierten Inneren Reinigung (K.I.R. Joalis)

Orlická 2176/9, 130 00 PRAHA 3 - Vinohrady  
[www.joalis.at](http://www.joalis.at)

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



Hubert Hodeček

Kinesiologiezentrum **TEAM 13**

[www.kinesiologiezentrum-team13.at](http://www.kinesiologiezentrum-team13.at)

Tel.: 01 - 803 56 86



# ÄTHERISCHE ÖLE KLEINER TROPFEN, GROSSE WIRKUNG

Ätherische Öle gibt es schon viele tausende Jahre. Schon auf alten ägyptischen Papyrusrollen und in chinesischen Schriften wird die Verwendung dieser beschrieben. In den ägyptischen Grabmalen wurden Gefäße mit ätherischen Ölen gefunden und auch die Griechen haben aromatische Pflanzen als Parfüm verwendet.

## WAS SIND ÄTHERISCHE ÖLE?

Es sind reine Pflanzenextrakte, die aus unterschiedlichen Pflanzenteilen gewonnen werden wie z. B. aus Rinden, Blüten, Samen, Blätter, Wurzeln etc. Diese ätherischen Öle wirken oft 50-70-mal stärker als herkömmliche Kräuter. Etwa hat 1 Tropfen Pfefferminzöl die gleiche Wirkung wie 28 Tassen Pfefferminztee.

Ätherische Öle sind 100% natürliche Pflanzenextrakte und sie bestehen aus einer Vielzahl von einzelnen Komponenten (z. B. Lavendel hat über 200 verschiedene Komponenten). Nur, wenn ein Öl alle Komponenten beinhaltet, entfaltet es die volle Wirkung. Bei der Verwendung von ätherischen Ölen ist es äußerst wichtig, dass man auf gute Qualität achtet – ich persönlich verwende ausschließlich 100% reine ätherische Öle, die ich bei Bedarf mit einem Trägeröl verdünne. Pflanzen, die an dem Ort wachsen, wo sie heimisch sind und natürlich vorkommen, enthalten die maximalen Wirkstoffe, die für eine maximale Wirkung gebraucht wird. Wichtig ist auch, dass die ätherischen Öle frei von Verunreinigungen und synthetischen Mitteln sind

## WIE WERDEN ÄTHERISCHE ÖLE HERGESTELLT?

Ätherische Öle werden entweder durch *Dampfdestillation* oder durch *Kaltpressung* bei Zitrusfrüchten gewonnen. Durch Dampfdestillation werden 93% aller ätherischen Öle hergestellt.

## WIE WIRKEN ÄTHERISCHEN ÖLE?

Einerseits arbeiten sie auf Zellebene und haben antibakterielle und antivirale Eigenschaften. 100%ige ätherische Öle können in die Zellen eindringen und dort wirksam werden.

Andererseits arbeiten sie über den Geruchssinn. Dieser ist der älteste unserer Sinne. Entwicklungsgeschichtlich ist er entstanden, noch bevor alle anderen Sinne ausgebildet wurden. Der Geruchssinn ist direkt mit unserem Instinkt verbunden - das heißt, was uns in die Nase steigt, gelangt in Sekundenbruchteilen als Information ins Gehirn. Zirka dreißig Millionen Riehzellen sind daran beteiligt, dass die Gerüche über die Nervenbahnen an das *limbische System* weitergeleitet werden, wo unser emotionales Kontrollsystem sitzt. Durch das Einatmen von ätherischen

Ölen wird deren Wirkung direkt im Gehirn verarbeitet. Das *limbische System* ist direkt mit den Bereichen des Gehirns verbunden, die die Atmung, den Blutdruck, den Herzschlag, die Hormonbalance, das Gedächtnis und den Stress-Level kontrollieren. Es kontrolliert alle körperlichen, emotionalen und mentalen Reaktionen in unserem Körper. Somit kann der Geruch eines ätherischen Öles bereits einen großen Einfluss auf unsere Psyche und unseren Körper haben.

Wenn man ein ätherisches Öl einatmet, werden Signale an das Gehirn gesendet und unser System reagiert darauf. Binnen 15 - 30 Minuten können bereits positive Veränderungen beobachtet werden. Wenn wir zum Beispiel einen Rosenduft wahrnehmen, hat der Duft schon alle möglichen unbewussten und vegetativen Reaktionen in Bewegung gesetzt: ein sanftes, freundliches Gefühl entsteht, das Herz beruhigt sich, das Immunsystem stimuliert sich und die Hormonproduktion wird angeregt. Das gleiche passiert natürlich auch bei unangenehmen Gerüchen - hier entsteht dann oft Übelkeit, Ekel oder man will einfach nur weg von diesem Geruch. Studien zufolge, wurde bestätigt, dass die *Sesquiterpene*



den Sauerstoffgehalt im Gehirn bis zu 28% erhöhen können. *Sesquiterpene* sind Pflanzenstoffe, die in einigen ätherischen Ölen ganz hochkonzentriert vorkommen. Beispiele für solche ätherischen Öle sind *Vetiver, Patchouli, Zedernholz, Sandelholz und Weihrauch*.

Ein hoher Sauerstoffgehalt im Gehirn hat großen Einfluss auf das Lernverhalten, die psychische Haltung, die Hormonbalance, die Immunfunktionen und den Energielevel des Körpers - hierfür können noch weitere ätherische Öle wie *Melisse, Myrre* und *Nelke* verwendet werden.

## WIE KANN ICH ÄTHERISCHE ÖLE ANWENDEN?

**Aromatisch** – inhalieren oder diffusen: Es reinigt die Luft, wirkt stimmungsaufhellend, denn die Wirkung über das "Riechhirn" hat einen großen Einfluss auf unseren Körper, unseren Geist und wirkt auch auf unsere Emotionen.

**Äußerlich:** Jedes ätherische Öl kann verdünnt mit einem Trägeröl auf die Stelle aufgetragen werden, wo ich es gerade brauche – z. B. auf die Brust zur Unterstützung der Lungen, auf den Bauch bei Unwohlsein, auf die Muskeln und Gelenke, aber auch auf die Handgelenke, die Fußsohlen und in den Nacken zur allgemeinen Unterstützung des Immunsystems, der Emotionen etc.

## UNTERSTÜTZUNG FÜR UNSERE LUNGEN

Ätherische Öle sind vielfältig anwendbar und haben dabei auch eine positive Wirkung auf unseren Atemtrakt. Speziell Baumöle, wie *Douglasie, Arborvitae, Sibirische Tanne, Zedernholz* etc., die viele Terpene enthalten, sind eine Wohltat für unsere Lungen. Aber auch ätherische Öle von *Eukalyptus, Kardamom, Thymian* oder *Pfefferminze* wirken sehr erfrischend und befreiend.

Aber auch in Zeiten der Trauer, die dem Lungenmeridian zugeordnet ist, können uns ätherische Öle zur Seite stehen. Der Tod meiner Mutter hat ein tiefes Loch in mein Leben gerissen. Eine Mischung ätherischer Öle aus *Weihrauch, Patchouli, Ylang Ylang, Zistrose, Amyris, Sandelholz, Rose* und *Osmanthus* hat mir hier sehr weitergeholfen. Bei meiner Partnerfirma gibt es dafür eine fertige „tröstende Mischung“ ohne der ich diese schwere Zeit nicht so gut überstanden hätte.



Wie bereits erwähnt, haben ätherische Öle eine große Wirkung auf unsere Emotionen. Wenn wir uns beengt, emotional eingesperrt fühlen, hat das einen großen Einfluss auf unsere Stimmungslage. Wir fühlen uns traurig, wütend, allein gelassen, uns unserer Freiheit beraubt etc. Da ätherische Öle sehr schnell über unseren Geruchssinn aufgenommen werden und so unsere Psyche beeinflussen, ist die Anwendung von Aromen eine sehr gute Unterstützung.

Ätherische Öle, wie z. B. alle *Zitrusöle*, die sehr stimmungsaufhellend sind, oder auch erdende Öle - wie etwa *Vetiver* oder *Zedernholz* - können sehr befreiend wirken. Wenn wir das Gefühl einer Enge im Brustraum haben und uns die Luft abgeschnürt wird, sind *Pfefferminze* oder *Spearmint* tolle Öle zur Unterstützung.

## ÄTHERISCHE ÖLE FÜR DIE **ATMUNG** UND FÜR DAS GEFÜHL DER FREIHEIT:

**Douglasie** wirkt beruhigend, erdend und festigend. Verdünnt mit Trägeröl auf die Brust aufgetragen oder aus der Hand inhaliert unterstützt es die Atemfunktion, wirkt Angstgefühlen entgegen und fördert Konzentration und Fokus.



**Eukalyptus** öffnet durch Inhalation aus der Hand oder dem Fläschchen die Bronchien und wirkt befreiend bei Beklemmungsgefühlen. Zudem erfrischt es die Raumluft und hilft, die Nase frei zu bekommen.



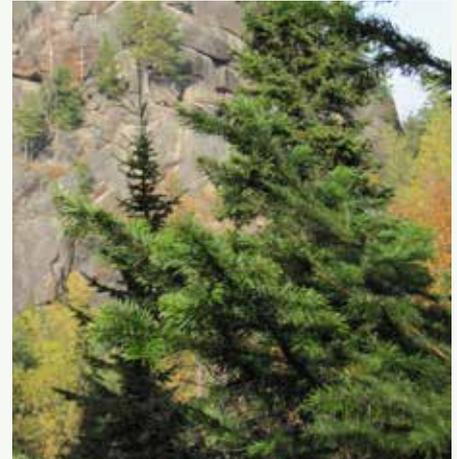
**Arborvitae** ist der lateinische Name für den Lebensbaum. Dieses Öl wirkt beruhigend, stabilisierend und ausgleichend und sorgt für ein emotionales Gleichgewicht.



**Thymian** ist ein ätherisches Öl, das Phenole, Thymole und Terpene enthält, die stark antibakteriell wirken. Die beruhigende Wirkung von Thymiantee auf die Lungen ist schon lange bekannt. Ätherisches Thymianöl aufgetragen auf den Brustbereich oder zerstäubt wirkt ätherisches Thymianöl sehr rasch.



**Sibirische Tanne** ist ein sehr harmonisches Baumöl, das die Lungenfunktion in der kalten Jahreszeit unterstützen kann. Inhalation aus dem Fläschchen oder aus den Handflächen wirkt sehr beruhigend und ein zerstäuben im Diffuser bringt den Waldduft ins Wohnzimmer, das eine positive Einstellung fördert und uns friedlich und harmonisch stimmt.



**Zedernholz** ist ein ganz tolles antiseptisches, beruhigendes und ausgleichendes Öl. Es wirkt auch stark erdend und hilft, zu fokussieren.



### Bildquellen:

Titelbild: i© iRA\_EVVA - Shutterstock.com - 11138406636

Douglasie: von USDA-NRCS PLANTS Database / Herman, D.E. et al. 1996. North Dakota tree handbook. USDA NRCS ND State Soil Conservation Committee; NDSU Extension and Western Area Power Admin., Bismarck, ND. - [1], Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=322114>

Arborvitae: von Roman Zacharij - Eigenes Werk, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=6291547>

Sibirische Tanne: von Anzhi86 - Eigenes Werk, CC0 - No Copyright, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=16663661>

Zeder: von Rosser1954 Roger Griffith - Eigenes Werk, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=10063628>

Thymian: Die Autorenschaft wurde nicht in einer maschinell lesbaren Form angegeben. Es wird angenommen, dass es sich um ein eigenes Werk handelt (basierend auf den Rechteinhaber-Angaben)., Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=792018>

Eukalyptus: von Patrice78500 - Selbst fotografiert, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=6771826>

Pfefferminze: von Franz Eugen Köhler, Köhler&#039;s Medizinal-Pflanzen - List of Koehler Images, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=255374>

Wenn du gerne mehr über ätherische Öle erfahren möchtest, kannst du mich gerne kontaktieren.



**Daniela Braunsteiner**

Dipl. Kinesiologin,  
Brain Gym® Instruktorin,  
Dipl. Aroma-Energetikerin,  
RIT®-Reflexintegrations-  
und IL-DO® Körperkerzen-  
Trainerin

Victoriaweg 2, 2070 Retz

Mobil: 0650 911 10 19

Mail: [kinesiologin@danielabraunsteiner.at](mailto:kinesiologin@danielabraunsteiner.at)

[www.danielabraunsteiner.at](http://www.danielabraunsteiner.at)



Text: Elisabeth Schuster

MEISTER DER LUNGE:

## SPITZWEGERICH

(Plantago lanceolata)

Der Spitzwegerich ist nach der TCM dem **Metallelement** zugeordnet, zu dem die **Lunge** gehört. Er scheint dazu geschaffen zu sein, das Lungen Yin zu stärken.

Der Spitzwegerich gehört zu den wichtigsten Wildkräutern für die äußere Anwendung bei **Insektenstichen** und **Hautirritationen**. Seine thermische Wirkung ist **kühlend**. Hinsichtlich des Geschmacks empfinden wir ihn **süß, bitter und salzig**.

Aufgrund seiner zuverlässigen Heilkraft und der beinhalteten Wirkstoffe, die antibakteriell wirken, wurde der Spitzwegerich von Wissenschaftlern der Universität Würzburg im Herbst 2013 zur Arzneipflanze des Jahres 2014 gewählt.

In Mangelzeiten nach den beiden Weltkriegen und während der Weltwirtschaftskrise war Salat aus wildwachsendem Spitzwegerich ein beliebter Ersatz für unerschwingliches oder nicht erhältliches Blattgemüse.

Ernten und sammeln kann man ihn am besten von Anfang April bis Ende August. Man findet ihn oft auf kleinen Wiesen, an Äckern und Feldrändern, an den Wald angrenzenden Wegen und auf sehr kleinen Flächen in Ortschaften.

### Wirkung:

aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

-  Schleimlösend
-  Stillt Hustenreiz
-  Wirkt reizmildernd
-  Zieht zusammen
-  Wirkt entzündungshemmend
-  Fördert die Wundheilung
-  Wirkt bakterienhemmend

aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

-  Wirkt bei Schleim-Hitze in der Lunge
-  Lungen Yin Mangel
-  Leitet Hitze in der Blutschicht aus
-  Stillt Blutungen

### Spitzwegerich als Tee:

Drei Esslöffel vom Spitzwegerich Blatt mit einem Liter kochendem Wasser aufgießen und ca. 10 - 15 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und in eine Thermoskanne füllen. Den Tag über verteilt trinken.

Dieser Tee eignet sich auch zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

Wenn wir mit dem Kraut des Wegerichs einen Tee kochen und diesen trinken, stärkt er besonders die Lunge. Sie wird in den Zellen von Abfallprodukten gereinigt. Er kann Schlackenstoffe aus den Zellen holen und neue Säfte in die Zellen transportieren.





## Spitzwegerichsirup gegen Husten:

Zwei Handvoll gewaschene oder saubere Spitzwegerich Blätter abtrocknen und fein schneiden.

Ein sauberes Glas zum Desinfizieren mit Alkohol auswischen oder in kochendes Wasser legen. In das so vorbereitete Glas eine etwa 1 cm hohe Lage Blätter geben, mit Rohrzucker oder Honig bedecken. Mit einem Löffel fest andrücken, mehrere Lagen von Blättern und Zucker/Honig ins Glas geben und auffüllen. Die letzte Lage sollte Zucker sein.

Zum Reifen und Durchziehen, das Glas ca. 2 Monate in einen gleichmäßig temperierten, dunklen Raum stellen.

Den Sirup nach 2 Monaten in ein Wasserbad stellen und leicht erwärmen.

Den Saft einer Zitrone und etwa 20 ml warmes, abgekochtes Wasser dazu rühren und nochmals zwei Stunden ziehen lassen.

Durch ein Sieb in ein weiteres desinfiziertes Schraubglas füllen.

Dieser Sirup kann bei Husten mehrmals täglich teelöffelweise eingenommen werden.

Im Kühlschrank aufbewahren.



### Äußere Anwendung:

- ✿ Insektenstiche, kleinere Verletzungen: frische Blätter zerdrücken und auflegen
- ✿ Entzündung der Mund- und Rachenschleimhaut
- ✿ Hautverletzung (frische Blätter)
- ✿ Leichten Sonnenbrand
- ✿ Schlecht heilende Wunden

### Besondere Wirkung bei folgenden Symptomen:

- ✿ Akuter und chronischer Husten mit und ohne Schleim
- ✿ Hat eine sehr gute, vorbeugende Wirkung bei häufigen Atemwegsinfektionen, da sich der Schleim schützend über die Schleimhäute legt
- ✿ Reizhusten und Keuchhusten (auch bei Kindern) in Form von Spitzwegerich Sirup
- ✿ Bronchitis
- ✿ Juckreiz, Wunden und Hautkrankheiten
- ✿ Leberbeschwerden
- ✿ Lungenentzündungen
- ✿ Magenbeschwerden
- ✿ Mandelentzündungen
- ✿ Nebenhöhlen
- ✿ Ohrenschmerzen
- ✿ Unterstützend bei allen Lungen- und Bronchialerkrankungen

#### Quellen:

Natürlichen Hustensirup mit Spitzwegerich einfach selber machen - Kostbare Natur  
Spitzwegerich - Alles rund um den Spitzwegerich  
Die Meisterkräutertherapie Wolfgang Schröder ISBN: 978-3-00-038396-0  
Spitzwegerich – Wikipedia

#### Bildquellen:

Spitzwegerich - Titelbild: © Z.L Photography - Shutterstock.com - 1397587037  
Spitzwegerich - Grafik: von Edward Step - Diese Datei stammt aus der Biodiversity Heritage Library und ist online via biodiversitylibrary.org/item/67168 verfügbar., Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=44951669>

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



**Elisabeth Schuster**

Akademische Kinesiologin der ÖAKG, Touch for Health (TfH), Brain Gym, Vorstandsmitglied des ÖBK

Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto

Mobil: 0650 864 24 64

[info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at](mailto:info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at)

[www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at](http://www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at)

Text: Elisabeth Schuster

## MEISTER DER REINIGUNG:

# THYMIAN

(Thymus vulgaris)

Der Thymian ist nach der TCM dem **Metallelement** zugeordnet, zu dem die **Lunge** gehört. Er scheint dazu geschaffen zu sein, das Lungen Yang zu stärken. Dem Thymian wird nachgesagt, er sei das "Kraut, das trübe Säfte mindert". Er ist ein **wärmendes** Kraut. Dem Geschmack ist er **scharf** und **bitter** zugeordnet.

Die Thymiane oder Quendel sind eine Pflanzengattung innerhalb der Familie der Lippenblütengewächse. Einige Arten und ihre Sorten sind Heil- und Gewürzpflanzen, am bekanntesten ist der Echte Thymian. Auch der Sand-Thymian, der Zitronen-Thymian und der Breitblättrige Thymian sind in der abendländischen Kultur und Pflanzenheilkunde von Bedeutung. Thymian ist ein beliebtes Gewürz in der mediterranen Küche

2006 wurde Thymian zur Arzneipflanze des Jahres gewählt, da Thymian zu den wertvollsten Pflanzen bei Erkältungskrankheiten zählt.

Verschiedene Arten und ihre Sorten werden in Gärten und Gartenbaubetrieben angebaut. Die Thymiane bevorzugen helle und trockene Standorte mit nährstoffarmen und sandigen Böden und finden sich an Wegrändern, auf trockenen Wiesenflächen und auf Mauern.

### Wirkung:

aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- ✿ Schleimlösend
- ✿ Krampflösend
- ✿ Fördert den Auswurf
- ✿ Bakterien-, viren- und pilzhemmend
- ✿ Entzündungshemmend

aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

- ✿ Wirkt bei Wind-Schleim Kälte der Lunge
- ✿ Lungen-Qi Mangel
- ✿ Wie-Qi Schwäche
- ✿ Herz-Qi Mangel
- ✿ Schleim-Kälte des Herzens
- ✿ Milz-Qi-Mangel
- ✿ **Magen-Qi-Mangel**

### Thymian als Tee:

Zwei Esslöffel Thymian mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, ungefähr 10 Minuten ziehen lassen, mit einem Sieb abseihen und in eine Thermoskanne füllen. Den Tee zu beliebigen Zeiten tagsüber trinken.

Die Zubereitung ist für beide nachstehenden Teemischungen ist die gleiche. 2 gehäufte Teelöffel einer Mischung mit ¼ l Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Mäßig warm 3 Tassen Tee täglich trinken. Den Magentee nicht, den Hustentee mit Honig süßen.





## Magenteemischung mit Thymian:

Thymiankraut	20 g
Kümmelfrüchte	10 g
Pfefferminzblätter	10 g
Tausendgüldenkraut	10 g

## Hustenteemischung mit Thymian:

Thymiankraut	20 g
Schlüsselblumenwurzel	10 g
Anisfrüchte	10 g
Spitzwegerich Blätter	10 g
Sonnentau	10 g

## Thymianbad:

100 g Thymiankraut übergießt man mit 1 l kochendem Wasser, lässt es 15 bis 20 Minuten ziehen, seiht ab und setzt die Flüssigkeit dem Vollbad zu.

## Äußere Anwendung:

**Thymiantinktur** selbst herstellen: 10 g Thymiankraut mit 100 ml 45%igem Alkohol übergießen. Zwei Wochen ziehen lassen. Über ein Sieb abgießen und in einer dunklen Glasflasche aufbewahren. Thymiantinktur wird vor allem für Einreibungen verwendet - etwa bei:

- ✿ Verstauchungen
- ✿ Prellungen
- ✿ Gelenkschmerzen
- ✿ Gicht
- ✿ Nervenschmerzen

Aus **Thymiantee** können auch Teilbäder hergestellt werden. Um die Heilung von Hautproblemen zu unterstützen, können mit Tee getränkte Wattepad oder Kompressen aufgelegt werden - etwa bei

- ✿ unreiner Haut
- ✿ Pickel

## Besondere Wirkung bei folgenden Symptomen:

- ✿ Trockener, schmerzhafter Husten, mit schwer lösbarem Schleim
- ✿ Keuchhusten
- ✿ Akute und chronische Bronchitis
- ✿ Husten jeder Art
- ✿ Katarrhen der oberen Luftwege
- ✿ Beginnende Erkältungskrankheiten wie Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen
- ✿ Rachenentzündungen
- ✿ Infektanfälligkeit, stärkt die Abwehrkräfte, auch vorbeugend gegen grippale Infekte
- ✿ Tötet Keime im Magen-Darmtrakt
- ✿ Verdauungsstörungen bei entzündlichen Magen- und Darmerkrankungen
- ✿ Appetitlosigkeit, Blähungen und Völlegefühl
- ✿ Bei Krämpfen im Magen- Darmbereich
- ✿ Ausfluss
- ✿ Pilzhemmend in allen Organen

*Info: Manche Menschen reagieren auf Thymian allergisch - insbesondere Asthmatiker und Pollenallergiker. Andererseits kann Thymian in vielen Fällen asthmatische Probleme lindern. Wenn Sie empfindlich auf Kräuter sind, fragen Sie vor der Anwendung sicherheitshalber Ihren Arzt.*



## Emotionale und geistige Aspekte

- ✿ Vertreibt Depression und Traurigkeit
- ✿ Hilft, seinen Platz einzunehmen und sich ins rechte Licht zu rücken
- ✿ Fördert den Mut, man selbst zu sein und Pläne zu schmieden
- ✿ Bei unverarbeiteter Trauer, die einem ständig begleitet
- ✿ Erhält die geistige Frische
- ✿ Bei mangelndem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen

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

Quellen:  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Thymiane>  
 Die Meisterkräutertherapie Wolfgang Schröder ISBN: 978-3-00-038396-0  
 Das große Buch der Heilpflanzen Apotheker M.Pahlow ISBN:978-3-86820-191-8

Bildquellen:  
 Spitzwegerich - Titelbild: © Julitt - Shutterstock.com - 1889357362  
 Spitzwegerich - Grafik: von Brandt, Wilhelm; Gürke, M.; Köhler, F. E.; Pabst, G.; Schellenberg, G.; Vogtherr, Max. - <https://www.biodiversitylibrary.org/pageimage/303678>, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4448578>



**Elisabeth Schuster**  
 Akademische Kinesiologin der ÖAKG,  
 Touch for Health (TfH),  
 Brain Gym,  
 Vorstandsmitglied des ÖBK

Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto  
 Mobil: 0650 864 24 64  
[info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at](mailto:info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at)  
[www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at](http://www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at)



## GRUNDRECHTE IN QUARANTÄNE

### Diskriminierung von Ungeimpften, Impfpflicht, Meinungsfreiheit

Das Thema Coronavirus hat die gesamte Welt verändert. Der Zugang zu den aktuellen Themen wie Impfstrategie etc. ist sehr unterschiedlich, es gibt große Unterschiede zwischen den Ländern Österreich, Großbritannien, Schweden etc. Sehr besorgniserregend ist die Situation in Österreich, da eine sehr restriktive Vorgehensweise zu beobachten ist, was den Eingriff in unsere Grundrechte bedeutet. Seitens der verantwortlichen Politiker wird mit dem Argument, die Pandemie in den Griff zu bekommen, in den Kernbereich unserer verfassungsrechtlich geschützten Grundfreiheiten eingegriffen. In diesem Zusammenhang ist zu beobachten, dass die einzige Maßnahme seitens der Politik darin erblickt wird, generell die Bevölkerung zu impfen. Im wissenschaftlichen Diskurs ist allerdings zu beobachten, dass die Impfstrategie nur ein Teil einer Gesamtstrategie sein kann. Noch mehr besorgniserregend ist aus meiner Wahrnehmung, dass die unterschiedlichen Standpunkte und Ansichten zu diesem Thema nicht respektvoll diskutiert werden, der wissenschaftliche Diskurs nicht zugelassen wird und in einer noch nie dagewesenen gewaltsamen Sprache das Grundrecht der Meinungsfreiheit verletzt wird. Ich persönlich wünsche mir jedenfalls, dass wir wieder eine wertschätzende und respektvolle Kommunikation führen können, das ist für mich die Grundlage, damit wir aus dieser Krise wieder herausfinden.

#### 1. Nun zum Thema Impfpflicht:

##### 1.1. Begriffsdefinition Schutzimpfung:

Der Gesetzgeber spricht im Epidemiegesetz sowie in den Verordnungen von Schutzimpfung. In diesem Zusammenhang ist festzuhalten, dass die aktuelle Covid-19-Impfung keine im Sinne des Gesetzes definierte Schutzimpfung ist, sondern eine Gentherapie, ein komplett neuartiges Herstellungsverfahren, aus welchem Grund auch dieser Impfstoff in den USA als Gentherapie zugelassen ist.

##### 1.2. Zulassungsverfahren vor der EMA:

Aufgrund dessen, dass es sich bei dem vorliegenden Impfstoff um ein komplett neuartiges Herstellungsverfahren handelt und zu dem im Impfstoff Substanzen enthalten sind, die bisher noch in keinem Impfstoff enthalten waren, wie z.B. kationische Lipide, erfolgte durch die EMA eine bedingte Zulassung, in den USA eine sogenannte Notzulassung.

##### 1.3. Impfpflicht:

Diskutiert wird eine generelle Impfpflicht für die Bevölkerung in Österreich und zwar vor dem Hintergrund, dass zur Eindämmung der Epidemie dies ein notwendiger Schritt sei. Hiezu ist festzuhalten, dass die Einführung einer generellen Impfpflicht aus meiner Sicht gegen die den

Menschen zustehenden Grundrechte verstößt und somit verfassungswidrig ist. Hiefür sieht unser Bundesverfasser ein Korrektiv vor, das ganz einfach gesagt bedeutet, dass jedermann, der von einer Impfpflicht betroffen sein sollte und die Impfung, aus welchen Gründen auch immer, ablehnt, unmittelbar den Verfassungsgerichtshof anrufen kann, der dann dieses Gesetz aufheben wird.

##### 1.4. Verhaltens-Vorgehensweise:

Da das Gesetz derzeit nicht existiert, kann ich hier allgemeine Verhaltensregeln erklären. Sollte das Gesetz tatsächlich umgesetzt werden, werde ich mit einem weiteren Newsletter die Verhaltensregeln für diejenigen Klienten, die für sich entscheiden sich nicht impfen zu lassen, näher konkretisieren:

###### 1.4.1

Entscheidend wird sein, in welcher Weise die Gesundheitsbehörden auf die betroffenen Personengruppen zugehen. Solange diese betroffenen Personengruppen lediglich eingeladen werden, einen Impftermin wahrzunehmen, ist darin keine Verpflichtung zu erkennen. Eine Verpflichtung würde erst dann vorliegen, wenn eine entsprechende Aufforderung seitens der Behörde ergeht, einen Impftermin wahrzunehmen. Wenn sie dieser Aufforderung keine Folge leisten, verletzen sie vorerst eine Rechtspflicht, woraufhin vermutlich ein Straferkenntnis ergehen wird. Gegen dieses Straferkenntnis können sie dann wiederum beeinspruchen und letzten Endes eine Überprüfung durch den

Verfassungsgerichtshof herbeiführen, wodurch dieses dann wiederum behoben wird.

#### 1.4.2

Falls die generelle Impfpflicht eingeführt werden sollte, kann jeder Betroffene eine sogenannte Individualbeschwerde (Individualantrag gemäß Artikel 139, 140 B-VG) beim Verfassungsgerichtshof einbringen, ohne abwarten zu müssen, ob er bestraft wird, da es nach ständiger Judikatur nicht zumutbar ist eine Bestrafung abzuwarten.

## 2. Ungleichbehandlung von Geimpften und Ungeimpften:

Die derzeit in Österreich geltenden Covid-19-Bestimmungen, die allesamt im Wege von sogenannten Notverordnungen erlassen werden, das heißt einzig und allein unser Gesundheitsminister erlässt diese Gesetze, sehen eine massive Ungleichbehandlung von Ungeimpften vor. Auch in dieser Vorgehensweise liegt eine Verletzung der Grundrechte vor, wie der Freizügigkeit der Person, dem Grundrecht der Erwerbsfreiheit etc. Mit dieser Ungleichbehandlung wird massiver Druck auf die Bevölkerung ausgeübt sich impfen zu lassen. In Österreich gibt es das Gesetz über das Verbot der Diskriminierung, genannt Antidiskriminierung, welches vorsieht, dass niemand diskriminiert werden darf aufgrund seiner Weltanschauung, ethnischen Zugehörigkeit, der Religion, sexuellen Orientierung etc. Dabei geht es unter anderem auch um den Zugang zur Erwerbstätigkeit, der Weiterbildung etc. Bei Verstößen gegen dieses Gesetz können Strafen verhängt werden, auch Schadenersatzverpflichtungen werden schlagend. Derzeit ist zu beobachten, dass ungeimpfte Personen allerdings zurzeit stark diskriminiert werden und stellt dies eindeutig einen Gesetzesverstoß dar.

Diese Rechtsauffassung vertrete nicht nur ich, sondern auch namhafte andere Anwälte für Grund- Menschenrechte sowie auch Verfassungsjuristen.

Durch die 2 und 3G Regeln haben Geimpfte uneingeschränkt Zugang zu Restaurants, Veranstaltungen und anderen Einrichtungen usw. während Ungeimpften der Zugang dorthin versagt wird. Es ist nicht legitim, mit den Mitteln dieser Benachteiligung die Impfung zu erzwingen. Eine legitime unterschiedliche Behandlung von Geimpften und Ungeimpften wäre nur dann legitim, wenn über einen zeitlich überschaubaren Rahmen dies notwendig und verhältnismäßig wäre, die Epidemie einzudämmen und auch nur dann, wenn allein auf diese Weise eine Überlastung der Intensivstationen zu vermeiden ist und dadurch die Zahlen der schweren Erkrankungen und Todesfälle minimiert werden kann.

Nach dem heutigen Erkenntnisstand verschafft die Impfung keine sterile Immunität d.h. auch Geimpfte können sich infizieren, infektiös werden und darum wiederum ansteckend sein. Deshalb lässt sich die Ungleichbehandlung nach diesen sachlichen Kriterien nicht verfassungsrechtlich rechtfertigen. Dies bedeutet in der weiteren Konsequenz, dass die 2 und 3G Regeln verfassungswidrig sind. Damit ist auch diese Ungleichbehandlung diskriminierend.

Der von der Bundesregierung erwirkte Impfdruck durch weitreichende Freiheitsbeschränkung mit der Möglichkeit, sich durch die Impfung eine neue Freiheit zu verschaffen, stellt verfassungsrechtlich einen Eingriff in das Selbstbestimmungsrecht über die körperliche Unversehrtheit dar.

Es ist eine Verkennung des Rechtsstaatprinzipes, alle Ungeimpften als Gefährder anzusehen, um damit in ihre körperliche Integrität einzudringen. Für jeden einzelnen Menschen ist dieser Eingriff in seine körperliche Integrität vor dem Hintergrund der damit verbundenen schwerwiegenden Gesundheitsrisiken unzumutbar. Jeder einzelne von uns entscheidet Kraft seiner ihm zustehenden Autonomie, welchen Risiken er sich aussetzen will und wie er diese bewertet. Wer für sich auf Grund der Tatsache, da er gesund ist, keine Vorerkrankungen aufweist und sein Immunsystem für stabil und stark hält, das Risiko einer nicht erprobten Impfung für groß hält, kann durch den indirekten Impfzwang, wie in unserer Bundesregierung im Verordnungswege festgeschrieben, hat in eine schwere psychische Zwangslage kommen bis hin zu depressiven Verstimmungen.

#### Conclusio:

Mit dieser Vorgehensweise wird die Impfung faktisch zum Tor der Freiheit gemacht. Damit wird allerdings das Grundrecht der Freiheit pervertiert. Der einzelne Mensch ist nicht mehr Kraft seiner ihm zustehenden Grundrecht frei, sondern er wird erst frei, wenn er sich den staatlichen Verordnungen unterwirft, die da lauten, sich impfen zu lassen. Damit bestreiten wir einen äußerst bedenklichen Weg in unserer Demokratie, da unsere Grundrechte vom Volk ausgehen und nicht von der Bundesregierung. Die Bundesregierung sollte sich an unsere Bundesverfassung halten.

## 3. Ausblick

Ich wünsche uns allen, dass wir wieder in eine pluralistische Gesellschaft zurückfinden, in welcher eine wertschätzende und respektvolle Kommunikation stattfindet und auch Meinungen zugelassen werden, auch wenn sie „falsch“ sein sollten und wir wieder in unsere demokratische Werteeinstellung zurückfinden, wie dies im Artikel 1 unserer Bundesverfassung festgeschrieben ist:

**Österreich ist eine demokratische Republik,  
ihr Recht geht vom Volk aus.**

**Ihr RA Dr. Manfred Schiffner**



#### RA Dr. Manfred Schiffner

office@meinrecht.or.at  
www.meinrecht.or.at

#### Kanzleisitz:

8054 Seiersberg, Haushamer Str. 2/4. OG  
UCL Tower  
Tel.: +43-(0)316 93 12 80  
Fax: +43-(0)316 93 12 80 11

#### Konferenzbüro WIEN:

1070 Wien; Neubaugasse 3  
Tel.: +43-(0)1/94 20 933  
Fax: +43-(0)1/94 20 531



Text und Bilder: Ulrike Icha

## LUNGEN-MERIDIAN (Lu)

Der Lungen-Meridian ist ein **YIN-Meridian**. Er zählt in der 5-Elemente-Lehre zum **Metall-Element** und steht in enger Beziehung zum Sinnesorgan **NASE** sowie zur **Haut**. Er ist mit dem **Dickdarm** gekoppelt. Seine stärkste Aktivität liegt in der Zeit von **03 bis 05 Uhr**.

### Verlauf:

Der Lungen-Meridian entspringt etwa 6 Cun - gemessen von der Körpermitte in Richtung Schulter - und 1 Cun (= etwa 2 Finger) unter dem Schlüsselbein (Lu 1). Er zieht dann entlang der Innenseite des Armes bis zur Ellenbogenbeuge, dann weiter über die Speiche bis zur Innenseite des Handgelenks und endet am radialen Nagelwinkel des Daumens.

Aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin hat jeder Meridian zusätzlich zum oben erwähnten "oberflächlichen Verlauf" auch einen "inneren Verlauf". Der innere Verlauf des Lungen-Meridians beginnt beim Mittleren-Erwärmer, zieht hinunter über den Dickdarm und fließt dann zurück über den Magen, hinauf bis zum Mageneingang, danach weiter über die Lunge, dann über den Hals und dann wieder hinunter, bis er schließlich in den Punkt Lu1 mündet.

### Bedeutung:

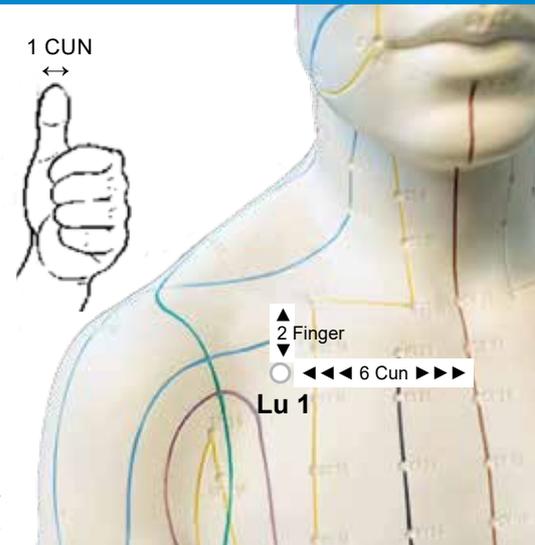
In der TCM wird der Lunge eine mächtige Funktion zugeschrieben: Sie "regiert" das Qi (Lebensenergie) und damit die Durchblutung. Gutes Lungen-Qi bedeutet deshalb gute Durchblutung und warme Extremitäten. Bei einem Lungen-Qi Mangel sind die Extremitäten - insbesondere die Hände - kalt. Ein Energiemangel im Metall-Element, dem die Lunge zugeordnet ist, entsteht durch eine Blockade im Erde-Element. Dies führt zur Unfähigkeit, sich gegen äußere Einflüsse zu schützen. Infektanfälligkeit, Erschöpfung und Kurzatmigkeit mit dem Gefühl der Enge in der Brust sind die Folgen. Ein Energieüberschuss im Metall-Element zeigt sich in einer allgemeinen "Starre" - sowohl körperlich als auch geistig - etwa in steifen Schultern, flacher Atmung, aber auch in der Unfähigkeit, etwas zu diskutieren, ohne in die Verteidigung gehen zu müssen.

Das Lungen-Qi ernährt die Nieren. Ist der Fluss zum Nieren-Qi gestört oder nehmen die Nieren die Lungenenergie nicht auf, steigt das Lungen-Qi unkontrolliert im Körper auf. Die Folgen sind: Husten, Atemnot, Asthma. Die Lunge regiert auch die Haut, die für unsere Abgrenzungsfähigkeit ganz essenziell ist. Denn mit der Haut stehen wir in Kontakt mit der Außenwelt. Ihre Beschaffenheit lässt erahnen, wie weit wir uns vor widrigen Umständen - sowohl gegen natürliche Einflüsse, wie z. B. Wind und Kälte, als auch gegen äußere emotionale Einflüsse, die uns von anderen Menschen entgeggebracht werden - schützen können.

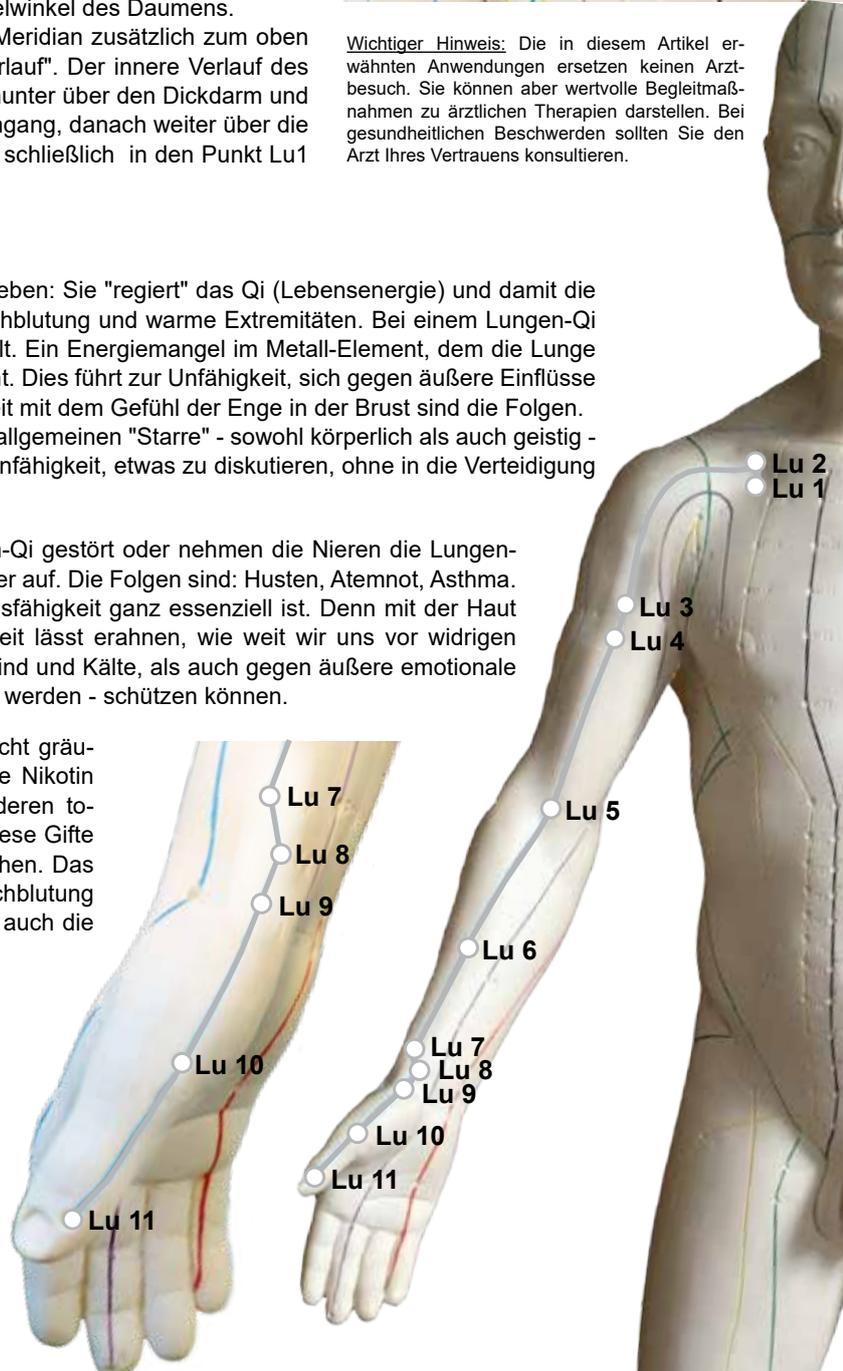
**Raucher** erkennt man oft an ihrem fahlen, blassen oder leicht gräulichen Teint. Schuld daran sind das in Zigaretten enthaltene Nikotin sowie Kohlenmonoxid, das zusammen mit etwa 4.000 anderen toxischen Stoffen beim Verbrennen von Zigaretten entsteht. Diese Gifte bewirken, dass sich die Blutgefäße im Körper zusammenziehen. Das führt zu Störungen im Blutkreislauf, was an der Mangeldurchblutung der Haut erkennbar wird. Beides - sowohl Durchblutung, als auch die Haut - sind der Lunge zugeordnet.

### Chronische Trauer oder Offenheit und Freiheit?

Unangemessene Traurigkeit, Melancholie und Schwermut beeinträchtigen lt. TCM die Lungenenergie. Dies kann zur Kurzatmigkeit oder zu unregelmäßiger Atmung führen. Ein typischer Hinweis ist häufiges Seufzen. Auch Intoleranz, Verachtung, Geringschätzung - sich und anderen Personen gegenüber - sowie Vorurteile können auf ein Energie-Ungleichgewicht der Lungen hinweisen. Offenheit und sich von nichts und niemandem "erschüttern" zu lassen vermittelt das Gefühl der Freiheit, was von stabiler und kräftiger Lungenenergie zeugt.



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





## Indikationen:

Gesundheitliche Probleme, die mit Störungen im Bereich des Lungen-Meridians stehen können, sind: **Probleme des Atmungsapparates (Nase, Nasennebenhöhlen, Rachen, Mandeln, Kehlkopf, Luftröhre, Stimmbänder, Bronchien, Lungen), Druck auf der Brust.** Da laut TCM die Lunge energetisch mit der Haut und dem Dickdarm in Zusammenhang steht, kann ein Lungen-Energieungleichgewicht mit **Hauterkrankungen, sehr trockener oder sehr feuchter Haut (Nachtschweiß)** und/oder mit **Verdauungsproblemen** einhergehen. Ebenso sind Schmerzen im Meridianverlauf möglich: **Schulter- und Armprobleme, Tennisarm, Arthrose des Daumen-Grundgelenks, periphere Gefäßerkrankungen, Schwellungen der Gliedmaßen (auch Lymphstau).**

Zu den typischen emotionalen Störungen, die wir dem Lungen-Dickdarm System zuordnen, zählen wir: **"Nicht annehmen können", "nicht loslassen können", "nicht durchatmen können", Gefühl von Einengung (in der Familie, in einer Partnerschaft, im Beruf), Gefühl von Unruhe (wegen Atemnot), chronische Trauer.**

## Ausgewählte Anwendungen von Akupunkturpunkten lt. TCM:

### Lu 1 - "Zentraler Palast"

#### ALARMPUNKT

#### LOKALISATION:

6 Cun von der Körpermitte nach außen und 1 Cun (etwa 2 Finger) unter dem Schlüsselbein.

#### ANWENDUNG:

Die Technik ist meditativ oder Friktion (reiben) bei: Husten, Bronchitis, Asthma. Atemproblemen, Schulterschmerzen, Druck auf der Brust.

### Lu 5 - "Teich an der Elle"

#### Sedierungspunkt\*

#### LOKALISATION:

Bizeps-Sehne - auf der Beugefalte des Ellenbogens (außen).

#### ANWENDUNG:

Dieser Punkt wird bei Fülle- und Hitzestörungen sediert\*. Nach den Vorstellungen der traditionellen chinesischen Medizin wird durch das Sedieren dieses Punktes die Hitze aus der Lunge ausgeleitet. Typische Lungen-Hitzesympptome können sein: Fieber mit Zittern, chronisches Asthma, chronische Bronchitis, Tennisellenbogen, Ellenbogenschmerzen, Armlähmung, Psoriasis.

### Lu 6 - "Tiefes Loch"

#### ALARMPUNKT

#### LOKALISATION:

Mitte der Verbindungslinie zwischen Lu 5 und Lu 7

#### ANWENDUNG:

AKUTE Probleme der Atmungsorgane: akute Bronchitis, akuter Asthmaanfall, akute Mandelentzündung, akute Rachenentzündung, akute Nasen-Nebenhöhlen-Entzündung.

### Lu 7 - "Ein Blitz",

#### auch: "Unterbrochene Reihenfolge" LUO-Punkt\*\*\*

#### LOKALISATION:

Von der Handgelenksfalte 1,5 Cun hinauf auf dem Knochen.

#### ANWENDUNG:

Dieser Punkt "beruhigt den Geist", indem Hitze vom Kopf nach unten geleitet wird: Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Zahnschmerzen. Einseitige Migräne, die vom Nacken hinaufzieht. Steifer Nacken. Asthma.

### Lu 8 - "Der hindurchgehende Kanal" oder "Entwässerungsgraben des Durchgangs"

#### PULSPUNKT

*Info: Der Punkt Lu 8 wird in der TCM zur Pulsdiagnose genutzt. Auf der rechten Körperseite wird durch tiefes Drücken der Milz-Pankreas-Puls und durch sanftes Berühren der Magen-Puls gemessen. Auf der linken Körperseite wird durch tiefes Drücken der Leber-Puls gemessen und durch sanftes Halten der Gallenblasen-Puls.*

*Ebenso wird in der Kinesiologie (Touch for Health) dieser Punkt beim "Pulstest" kinesiologisch getestet, um Überenergien in den oben genannten Organen zu ermitteln.*

#### LOKALISATION:

Von der Handgelenksfalte 1 Cun hinauf auf der Arteria radialis.

#### ANWENDUNG:

Handgelenksprobleme, Kehlkopfentzündung, Heiserkeit.

### Lu 9 - "Großer Abgrund" oder "Großer Wasserschlund", "Hindurchgehender Kanal"

#### MEISTERPUNKT DER BLUTGEFÄSSE TONISIERUNGSPUNKT\*\*

*Info: Meisterpunkte wirken spezifisch bei Erkrankungen bestimmter Organe oder Gewebe. Dieser Punkt ist der Meisterpunkt für Probleme des Gefäßsystems.*

#### LOKALISATION:

An der Daumenkante der Handgelenksfalte.

#### ANWENDUNG:

Nach den Vorstellungen der traditionellen chinesischen Medizin wird mit dem Tonisieren des Punktes Lu 9 "Wind ausgeleitet", sodass sich Schleim auflösen kann: Husten, Asthma, Bronchitis, Grippe, Schmerzen in der Brust, Stimmverlust. Als Meisterpunkt der Blutgefäße wird er vor allem bei Arteriosklerose tonisiert, aber auch bei anderen Gefäßerkrankungen. Sonst zählen auch Handgelenksprobleme zu den Indikationen.

### Lu 10 - "Fischbauchgrenze"

#### LOKALISATION:

Auf dem Handballen in der Mitte des ersten Mittelhandknochens.

#### ANWENDUNG:

Probleme, die durch "Hitze" entstehen - etwa bei Kopfschmerzen nach Alkoholkonsum, Husten mit Brechreiz (Keuchhusten). Auch bei Taubheit oder Schmerzen der Hand (aufgrund von Gefäßerkrankungen, Polyneuropathie sowie bei Arthrose des Daumengrundgelenks).

### Lu 11 - "Junger 2. Ton"

#### NOTFALLSPUNKT bei AKUTEN NOTFÄLLEN

#### LOKALISATION:

Innerer Nagelwinkel - etwa 2 mm entfernt.

#### ANWENDUNG:

Ohnmacht, Kreislaufkollaps, epileptischer Anfall, Fieberkrampf, Herzanfall, Atemnot.

\***Sedieren:** Mit Sedieren versteht man in der TCM das Wegnehmen von übermäßiger Energie, wenn die betreffende Körperstelle oder das betreffende Organ einen Zustand übermäßiger Fülle zeigt. Beim Sedieren wird der zu behandelnde Punkt TIEF gedrückt.

\*\***Tonisieren:** Tonisieren bedeutet Anregen und Auffüllen und ist angezeigt, wenn der betreffende Bereich oder das betreffende Organ einen Zustand des Mangels zeigt. Beim Tonisieren wird der entsprechende Akupunkturpunkt SANFT gehalten.

\*\*\***Luo-Punkt** (Luo bedeutet verbinden, verknüpfen, vernetzen, Tür): Ein Luo-Punkt bildet eine Verbindung zum gekoppelten Meridian.

#### Quellen:

Meine Mitschriften aus der TCM-Ausbildung bei der Internationalen Gesellschaft für Chinesische Medizin, Wien. 1998 - 2001. G. Stux, N. Stiller, B. Pomeranz - Akupunktur, Lehrbuch und Atlas, 5. Aufl., Springer-Verlag, S. 98 - 105. Modell-Puppe für die Bilder - 3B Scientific GmbH, Deutschland.



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

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

Flurschützstr. 36/12/46, 1120 Wien

[www.phoenixhealing.at](http://www.phoenixhealing.at)

# TERRA NOVA

Innovative Nahrungsergänzungsmittel



- 0 **Bessere Resorption**  
durch den Magnifood Komplex
- 0 **Wissenschaftsbasierte Rezeptur**  
aus gefriergetrockneten Pflanzen
- 0 **Hohe Bioverfügbarkeit**  
der Wirkstoffe
- 0 **Hoher Reinheitsgrad**  
durch Biozertifizierung
- 0 **Vegane Kapseln**  
keine tierischen Inhaltsstoffe
- 0 **Frei von chemischen**  
Zusatz- und Füllstoffen

  
**100% VEGAN**



PZN: 4367111

## Synergie für die Immunabwehr

Unterstützt das Immunsystem.  
Inhalt: Astragalus, Holunderbeeren,  
Maitake Pilz, Knoblauch, Mahonie etc.

Erhältlich in allen Apotheken. Vertrieb über Pharma Direkt: [www.pharmadirekt.eu](http://www.pharmadirekt.eu)

# MYKOTHERAPIE ONLINESCHULUNG LIVE

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

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

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



\*Gilt bis einschließlich 30. 6. 2022 und kann nur online eingelöst werden auf: [www.MykoCampus.de/shop](http://www.MykoCampus.de/shop)

Telefon: +49 40 334 686-300

[www.MykoCampus.de](http://www.MykoCampus.de)

# DER MUSKEL GEHÖRT MAL ORDENTLICH IN DIE LÄNGE GEZOGEN ...

Text: Mag. Christian Dillinger

„... der Muskel wird in die Länge gezogen und in dieser Position gehalten, dann den Muskel für ein paar Sekunden anspannen und wieder lockerlassen. Ihn noch weiter in die Länge ziehen und festhalten, bis er sich entspannt ...“

So ungefähr würde es der Laie beschreiben, wenn wir in der kinesiologischen Balance im *Hyperton-X* eine Intervention setzen, um den Stress aus dem Gewebe abzuleiten.

Wie jede andere kinesiologische Methode setzt *Hyperton-X* am Körper an, um aus dem emotionalen Strudeln und den damit verbundenen Schwierigkeiten herauszukommen - mit entstresstem Geist lässt sich's in allen Lebenslagen leichter lernen und Ziele können einfacher erreicht werden.

Wie der Untertitel „*Body-Mind - Integration*“ im *Hyperton-X* schon verrät, zielt diese Methode darauf ab, eine tragfähige Verbindung zwischen Körper und Geist (wir sollten in der deutschen Übersetzung auch noch den Begriff „Seele“ dazu denken, dass es der Gesamtbedeutung der Methode gerecht werden kann) aufzubauen - in Hinblick auf ein (Lebens)Thema, das uns am Herzen liegt bzw. ein (Lebens)Ziel, das wir erreichen wollen.

## *Extend the comfort zone!*

Somit ist die Ausrichtung in dieser Arbeit klar und ganz plakativ, wie es vielleicht der

Begründer der Methode, der Kalifornier Frank Mahony, ausdrückte: „... *extend the comfort zone* ...“, was so viel bedeutet, die Komfortzone auf vielfältigen Ebenen zu erweitern. Die Komfortzone zu erweitern meint, dem Körper mehr Freiheit im Bewegungsausmaß zu geben und damit auch gleichzeitig unseren Gedanken mehrdimensionale Freiheit zu ermöglichen und kreativere Lösungen für Probleme zu finden. Nicht in Gedankenmustern feststecken zu müssen und damit einhergehend Wege zu gehen wie wir sie schon immer - vielleicht zu oft schon - gegangen sind. Im Augenblick aber auch keine Idee zu haben, wie wir das sonst angehen und lösen könnten ... in was sie auch anfassen, gelingt. Da haben wir das TUN wieder!

Dagegen gelingt es uns über *Hyperton-X* (wörtlich übersetzt: „Überspannung raus!“) immer mehr, die Freiheit zu spüren und diese uns auch nehmen zu trauen, für Kurskorrekturen ohne weitere

Sackgassen. Die Methode ermöglicht es uns, unseren Fokus zu verändern, neu einzustellen und ihn angemessen auf ein Ziel auszurichten.

Wie oft spüren wir in unserem Tun schnell einmal Grenzen und Begrenzungen. Geistige und emotionale Blockaden, wie beispielsweise gut eingelernte Glaubenssätze. Auch körperliche Gegebenheiten und Grenzen halten uns in unseren Gefühlen fest, bis uns das für viele Menschen und Situationen vertraute Gefühl der Ohnmacht beschleicht. Wir beschränken uns selbst immer mehr auf Kleingeistigkeit und das Gefühl der Selbstwirksamkeit sinkt damit ...

Zeit den Retourgang einzulegen und auf die falsch genommene Abzweigung zurück zu gehen. Spätestens jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, uns aus der Sackgasse zu bewegen und bewusst an der Kreuzung wieder unseren eigentlichen Lebensweg zu verfolgen.

## Wie wir mit *Hyperton-X* diese Manöver unterstützen und uns eine neue Freiheit des Denkens und Handelns eröffnen können - ein Aussteigen und In-den-richtigen-Weg-Einsteigen der Extraklasse

Wenn wir diese oben angesprochene Verbindung von Körper, Geist und Seele stärken wollen, dann benötigt es aus kinesiologischer Sicht und aus der Sicht von Hyperton-X einige Schritte. Nachdem unser Körper sozusagen der Bildschirm unseres emotionalen und psychischen Geschehens darstellt, können wir den - meist erfolgreichen - Versuch wagen, über den Körper auch den Stress abzubauen um unsere Freiheit in unserem Energiesystem aufzubauen und sie in unseren Gedanken und Taten erreichen und unser gesamtes persönliches Potenzial leben zu können.

Was tun ...

▶▶▶ Erst einmal benötigt es einen Ausstieg aus dem eingefahrenen Denkmuster. Dabei hilft eine Technik zum Abbau von emotionalem Stress. Neben dem in der Kinesiologie allseits bekannten Stressabbau über das Berühren der Stirnbeinhöcker, fand Frank Mahony in seinen Forschungen heraus, dass das Halten des fleischigen Teils des Daumenballens (Daumengegenstellersmuskels - M. opponens pollicis) ähnliche stressabbauende Wirkung hat: Wir halten diesen Muskelbauch mit leichtem Druck an unserer linken und rechten Hand mit jeweils zwei Fingern einige Minuten lang. Oder - wenn notwendig - auch länger.

Diese Technik erleichtert uns den Ausstieg aus festgefahrenen Mechanismen, ist leicht (unspektakulär) anzuwenden, beispielsweise während eines Vorstellungsgesprächs im beruflichen Kontext, ohne dass die Übung als solche auffällt.

▶▶▶ Als zweiten und schon abschließender Schritt nehmen wir einige Muskeln in der schon oben einfach erklärten Dehntechnik, die Frank Mahony als wichtige Elemente im Stressabbau erkannt hat, hier modifiziert als Selbsthilfetechnik:

Wir stehen in Schrittstellung, die Fußspitze des hinten stehenden gestreckten Beines am Boden. Dann führen wir die Ferse nach unten und ev. weiter nach hinten, bis wir ein Ziehen in der Wade spüren. In dieser Position einige Atemzüge verbleiben und die Wadenmuskulatur mit dem Ausatmen noch weiter in die Dehnposition bringen und warten, bis sie sich entspannt. Dann Beinwechsel.

Durchführung entweder an eine Stütze (Wand, Sessel, Baum, ...) abgestützt oder imaginär mit beiden Armen und Händen „... aller Stress nach hinten von uns geschoben ...“.

Anschließend bei leicht gebeugtem Knie beidseits.

Die Entspannung der Wadenmuskulatur (M. Gastrocnemius und M. Soleus) stellt einen großen Beitrag zu Reduzierung von emotionalem Stress dar, da die Erfahrung zeigt, dass der sich gerade da oft körperlich manifestiert. Mit der neuen Spannungseinstellung verflüchtigt sich Stress oft und die neugewonnene Freiheit des Gewebes stellt so mehr Freiheit im gesamten Menschen her!

Diese beiden Muskeln bzw. Muskelgruppen sind Teil der „Großen Acht“, d. h., acht verschiedene Muskeln bzw. Muskelgruppen, die einen entscheidenden Anteil in der „*Body-Mind - Integration*“ im Hyperton-X darstellen.



Fotos: © Mag. Christian Dillinger

*Wir können mit der neuen Bewegungsfreiheit abgesehen von mehr körperlicher Freiheit auch einen wertvollen Beitrag zur Freiheit unseres Geistes und unsere Gedanken beitragen: Körperlich und geistig beweglich, seelisch bewegt ...*



### Mag. Christian Dillinger

Vorsitzender des Österr. Berufsverbandes für Kinesiologie, Obmann-Stv. d. WKO Steiermark Fachgruppe der persönlichen Dienstleister, Internationales Fakultätsmitglied der Educational Kinesiology Foundation, Touch for Health Instructor, Brain Gym® & Edu-K Instructor, Hyperton-X Instructor, Sportwissenschaftler, Psychotherapeut

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

[www.movinginstitut.at](http://www.movinginstitut.at)

# Kinesiologie

Energetische Methoden im 3-Ebenen-Modell

## Ebene der Prinzipien und Baupläne

Individuelles  
Höheres Selbst (IHS)

Talente  
Potentiale



mit allen  
Prinzipien, Bauplänen bis  
hin zu unseren Fähigkeiten  
und Talenten

Obwohl die Berührungen  
Informationen auf der energ

## Prinzip Kine

Prinzip Kin  
(griech. „L  
Körper-See

Wir HumanenergetikerInnen arbeiten auf dieser Ebene

## Energetische/Feinstoffliche Ebene



### Informationsebene

Geistige Ebene u.a. mit  
unseren Gedanken, Gefühlen

Ebene  
verdichteter Energie  
Meridiane, Chakren,  
Aura, u.v.m.



Erke  
von Energiemuster  
ebenso wie

Erkennen und Au  
in Aura, Chakre  
und Alarmpun  
neurolymph

## Materielle Ebene

Alltagsrealität



unser Körper,  
unsere physische  
Verfassung

Über Meridiane Na  
werden energetische  
und ausgeglichen. „  
test dient als in

Der Mensch im K  
www.humanenergeti

n auf der körperlichen Ebene stattfinden, ist der Körper nur das Messinstrument für die Infor-  
metischen Ebene. Die Wirkung der Intervention findet auf der feinstofflichen Ebene statt.

## Kinesiologische Methoden

Kinesiologische Methoden  
 („Lehre der Bewegung“)  
 Seele-Geist in Bewegung

## Prinzip Kinesiologischer Muskeltest

Prinzip Kinesiologischer Muskeltest  
 Körper-Seele-Geist-System  
 in Einklang bringen

Erkennen und Lösen  
 von Blockaden auf der **Informationsebene**,  
 die mental und emotional

Erkennen und Lösen von Blockaden auf  
 der **Informationsebene**. Gedankenmuster  
 und Emotionen werden mittels Muskeltest  
 ausgeglichen

Ausgleichen von Energieflüssen  
 entlang **Meridianen**, Akupressur-  
 punkten, neurovaskulären und  
 energetischen Punkten u.v.m.

Muskeltest gibt individuell  
 Auskunft über korrespondierende  
 **feinstoffliche Organbeziehungen**, wie  
 z.B. Nierenmeridian bei Ängsten

„Ziehen, Halten, Klopfen, etc.“  
 an **Körperareale** gezielt stimuliert  
 „Muskelmonitoring“: der Muskel-  
 individueller Körperindikator.

Austesten und Umsetzen individueller  
 Korrekturmaßnahmen z.B. Aktivieren  
 von neurovaskulären und  
 neurolymphatischen Punkten

Fluss des Lebens.  
 www.k.or.at

Human  
Energetik 



# „BERUFLICHE SORGFALT“

## Humanenergetiker präsentieren neues Qualitätssiegel

Den hohen Qualitätsanspruch an die eigene Arbeit darzustellen und das Vertrauen in die Humanenergetik zu stärken, sind die erklärten Ziele der neuen Zertifizierung „Berufliche Sorgfalt“. **Bis Ende Juni 2022 übernehmen noch die Fachgruppen die Kosten für die Mitglieder der Berufsgruppe Humanenergetik!**



„Qualitätsmanagement hat bei uns höchste Priorität“, betont Michael Stingeder, Fachverbandsobmann des Fachverbandes der persönlichen Dienstleister. „Als freie Gewerbetreibende ist es für uns besonders wichtig, öffentlichkeitswirksam zu zeigen, dass wir größten Wert auf die qualitative Ausübung unseres Berufs legen.“ Über 1.600 Mitglieder haben sich bereits in dieser kurzen Zeit zertifizieren lassen - ein klarer Beweis dafür, wie ernst den Mitgliedern ihr Anspruch an Qualität ist!

Das Zertifikat wird zur Gänze online abgewickelt und schließt mittels Multiple-Choice-Test ab. Die Ausbildung umfasst u.a. die österreichische Gesundheitslandschaft, gesetzliche Grundlagen, Werbung und der eigene Webauftritt sowie ein detailliertes Erklärmodell für humanenergetische Dienstleistungen.

Der didaktische Aufbau der Wissensvermittlung gibt jedem Teilnehmer die Möglichkeit, die einzelnen Module geblockt zu bearbeiten, damit man im eigenen Tempo lernen kann.

### DAS QUALITÄT SZERTIFIKAT WIRKT AUF MEHREREN EBENEN:

1. für eine transparente Sprache und gute Verständlichkeit der Humanenergetik und ihrer Leistungen bei den KlientInnen,
2. als Fortbildung und zum Ausbau der persönlichen Kompetenz,
3. als Anlass zur Eigenwerbung bei den zertifizierten Mitgliedern
4. und vertrauensstärkend für die gesamte Berufsgruppe.

Von den über 1.600 Mitgliedern, die sich bereits erfolgreich zertifizieren haben lassen, gibt es zahlreiche positive Rückmeldungen: „Ich danke allen Beteiligten für die qualitativ hochwertige Vorbereitung dieses Qualifizierungsprogramms. Ich habe mich bereichert, gefordert und gefördert gefühlt und kann meine humanenergetische Tätigkeit nun mit noch mehr (Selbst)Sicherheit ausüben“, schreibt eine Absolventin.

## IN DREI SCHRITTEN ZUM ZERTIFIKAT

Das Qualitätsmanagement „Berufliche Sorgfalt“ steht jedem Mitglied der Berufsgruppe Humanenergetik ein Mal pro Gewerbeschein zur Verfügung.

### Schritt 1

Gutscheincode bei Ihrer Fachgruppe im jeweiligen Bundesland anfordern (Kontakt: [www.beruflichesorgfalt.at](http://www.beruflichesorgfalt.at)). Mit dem Gutscheincode online unter [www.beruflichesorgfalt.at](http://www.beruflichesorgfalt.at) anmelden und mit ein paar Klicks können Sie sofort starten.

### Schritt 2

Sie absolvieren die 12 Kapitel und legen eine Multiple-Choice-Prüfung ab (ca. sieben Stunden Lernaufwand).

### Schritt 3

Sie erhalten das Zertifikat, das Sie in Ihren Praxisräumen präsentieren können. Weiters stellen wir Ihnen Drucksorten, Webseiten und Social Media Unterlagen zur Verfügung.



Fotos: z.V.g.v. WKO - Persönliche Dienstleister

Es ist übersichtlicher, kompakter, online, intuitiv anwendbar, informativer und vor allem: Jederzeit nutzbar!

- **Sie bestimmen den ORT!**  
Alle Inhalte sind online abrufbar.
- **Sie bestimmen die ZEIT!**  
Sie vereinbaren Ihr Lerntempo mit Ihrem Alltag.
- **QUALITÄT stimmt!**  
Gezielt haben die Profis des Fachverbandes exakt recherchiert und die 12 Kapitel sorgfältig ausgearbeitet.

## 3 Fragen der ÖBK-Redaktion an den Fachverbandsobmann der persönlichen Dienstleister, Michael Stingerer:

### Warum soll ich meine Zeit in diese Ausbildung investieren?

Durch diese Weiterbildung schaffen Sie vertrauensbildende Aspekte. Potenzielle KundInnen verlangen nach Sicherheit, dass die Dienstleistung gewissenhaft und verantwortungsvoll ausgeführt wird. Genau hier setzt das Zertifikat an, das einen österreichweit einheitlichen Qualitätsstandard schafft.

### Welchen Mehrwert habe ich durch das Zertifikat?

AbsolventInnen erhalten umfangreiches Werbematerial für die eigenen Social-Media-Kanäle und werden mit wertvollen Marketing-Tipps versorgt. Gemeinsam können wir ein starkes Zeichen für Verantwortung und Qualität setzen, von dem letztendlich jede Humanenergetikerin und jeder Humanenergetiker profitiert.

### Haben KundInnen einen Mehrwert, wenn ich das Zertifikat erlange?

Selbstverständlich! Auf die klare und transparente Darstellung der eigenen Leistungen wird großer Wert gelegt. Natürlich hat das auch einen direkten Nutzen für unsere KlientInnen: Sie können sich darauf verlassen, dass die zertifizierten Mitglieder sich an den Rahmen der „Beruflichen Sorgfalt“ halten.

**"FÜR MICH BEDEUTET QUALITÄT, VERANTWORTUNG GEGENÜBER UNSEREN KUNDINNEN UND KUNDEN ZU ÜBERNEHMEN."**



### MICHAEL STINGERER

Fachverbandsobmann des Fachverbandes der persönlichen Dienstleister,  
Fachgruppenobmann Oberösterreich

Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien,  
T: +43 5 90 900 3260

M: [persoenliche.dienstleister@wko.at](mailto:persoenliche.dienstleister@wko.at)

Text: Tanja Ertl  
Mit freundlicher Genehmigung von ORYOKI



# FREIWILLIGE ISOLATION: Hikikomori

Bild: © Stokkele - shutterstock.com - 137164625

*"Hikikomori" - ein soziales Phänomen mit Krankheitswert.* Was mit einigen Tagen Abstand zur Außenwelt beginnt, endet für viele, oftmals männliche, Japaner immer öfter mit völligem Abschalten. Gesellschaftlicher Rückzug, der Monate bis Jahre andauert, hält das Leben der Hikikomori buchstäblich an. Meist fangen in diesem Fall die Eltern den Standby-Modus ihrer (erwachsenen) Kinder auf, die zurück in ihr Haus ziehen, in welchem sie meist allein in nur einem Zimmer verweilen. Schlafen, Binge-Watching an Serien und allenfalls noch der Besuch im Internet bestimmen fortan ihr Dasein, wobei virtuelle Kontakte meist ebenfalls stark beschnitten werden.

## HIKIKOMORI - ZAHLEN UND FAKTEN

Hikikomori (ひきこもり, 引き籠もり oder 引き籠り) nennt man Betroffene des gleichnamigen sozialen Phänomens. Letzteres hat sich über die letzten drei Jahrzehnte **schleichend in der japanischen Gesellschaft ausgebreitet**. Mittlerweile tritt die Störung dabei nicht mehr nur bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen auf, sondern auch bei älteren Personen. Mitte **2019** waren es insgesamt **1,2 Millionen Betroffene**. Über eine halbe Million sind dabei zwischen 18 und 40 Jahren, die übrigen zwischen 40 und 64. Diese Zahlen sind

jedoch mit Vorsicht zu genießen, da sie je nach Quelle und Definition stark variieren. Auch ist der Grad der Stigmatisierung bei psychischen Erkrankungen so groß, dass die tatsächliche Betroffenheit meist verschleiert wird.

Seinen Namen bekam Hikikomori 1998 von Tamaki Saitō, einem japanischen Psychologie-Experten im Bereich Kinder- und Jugendpsychiatrie, welcher diesen Zustand als erster identifizierte. Er bedeutet soviel wie sich **weg- oder einschließen, sich zurückziehen** oder wird auch als **Rückzug** bzw. **die Zurückgezogenen** oder **die Unsichtbaren** übersetzt. Saitōs Forschung sowie populäre Bücher

werden in Japan kontrovers diskutiert, denn es handelt sich, so der Autor, bei Hikikomori um ein soziales bzw. kulturgebundenen Phänomen. Diese tragen ihre **Ursachen immer auf gesellschaftlicher Ebene**. Die lange Phase der Ignoranz dieser Problematik seitens der Regierung hat unterdessen weitreichende Probleme auf eben dieser Ebene erzeugt. Denn in Japan sind viele Menschen hohen Alters auf die Pflege durch ihre Kinder angewiesen, die nun für viele Angehörige nicht mehr gewährleistet ist. Nach gut 20 Jahren wird nun endlich politisch auf das Thema reagiert: Unterstützungen für betroffene Familien wurden seitens der Regierung

in Tokio zugesagt. Auch deshalb, weil der demografische Wandel Japans, sprich die Überalterung der Bevölkerung, selbige Problematik weiter erschwert.

## DIE WELT IST EIN HAMSTERRAD - SOZIALE PHÄNOMENE UND IHRE URSACHEN, SYMPTOME UND ABGRENZUNGEN

Die Welt moderner Gesellschaften ist heute geprägt durch Kapitalismus, Individualisierung und Globalisierung. Weiter durch Digitalisierung sowie Leistungsdruck. Auch bewegen sich immer mehr Menschen auf immer weniger Quadratmetern. In Japan im Speziellen herrscht zudem starker Normzwang. Die meisten von uns laufen vor diesem Hintergrund zunächst auf Hochtouren, manche laufen irgendwann aus, andere schaffen es erst gar nicht voll durchzustarten.

Meist assoziiert man Arbeitskontextgebundene Erschöpfung mit dem Begriff **Burnout**, dessen Kernsymptom emotionale Erschöpfung ist. Im weiteren Verlauf wird diese von Depersonalisation begleitet. Dies ist ein Zustand von Zynismus, Gleichgültigkeit sowie Negativismus. Darüber hinaus nimmt die Leistungsfähigkeit aufgrund empfundener Überforderung ab. Im späten Stadium mündet **Burnout in einer (inneren) Distanzierung**, die letztlich eine volle Depression zur Folge haben und in unmittelbare Isolation übergehen kann. Der Krankheitsverlauf von Burnout ist hierbei nie einheitlich, d.h. die physischen und psychischen Symptome treten in unterschiedlicher Kombination und Schwere auf. Diese können auf physischer Ebene z. B. chronische Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Nervosität, Konzentrations- und Schlafstörungen sowie Stressintoleranz sein. Psychisch können bspw. ein vermindertes Selbstwertgefühl, Angst, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit und letztlich sogar Suizidalität auftreten.

Das Burnout-Syndrom wurde kürzlich in die ICD-11, das internationale statistische Klassifikationssystem für Krankheiten und Gesundheitsprobleme, aufgenommen. Lange jedoch galt es als rein kulturbedingtes Phänomen mit Krankheitssymptomatik, aber ohne Krankheitswert. Für Hikikomori steht eine diagnostische Einstufung in die verschiedenen Klassen, z.B. Depression oder Schizophrenie, noch aus. Dies ist der noch jungen Erkenntnislage der Forschungslandschaft geschuldet. Allerdings konnte bereits das Aufkommen komorbider Erkrankungen identifiziert werden, welche Depression, Angststörungen, Panikstörungen,

Psychosen sowie Persönlichkeitsstörungen umfassen. Die Frage von Huhn und Ei bleibt hierbei allerdings, wie so oft, ungeklärt. Eine tragische Begleiterscheinung des Gesamterscheinungsbildes ist zudem ein erhöhtes Suizidrisiko.

## HIKIKOMORI - DER VERSUCH EINER EINORDNUNG

Auch bei Hikikomori spricht man von einem **Syndrom**, da sich bestimmte **charakteristische Symptome** immer wieder zeigen. Dies sind der Verlust der Lebensfreude, steigende Verunsicherung, Scheu vor Menschen und abnehmende Kommunikationsbereitschaft. Darüber hinaus letztlich der Verlust von Freunden durch den Eintritt von angeblich freiwillig gewählter Isolation. Der sich zunehmend auch in der westlichen Welt verbreitende symptomatische Zustand basiert vor den Ergebnissen einer aktuellen Studie von Roseline Yong und Kyoko Nomura (2019) vor allem auf dem Kernsymptom der Angst, welche primär durch Probleme in Beziehungen bedingt ist. Andere Medien verweisen auf das Vorhandensein von zu hohen Erwartungen, sowie Leistungsdruck seitens der Gesellschaft und hieran gebundene Versagensängste. Weiterhin werden ein Mangel an Vorbildern, Mobbing, Traumata, sowie wirtschaftliche Umstände genannt, aber auch zu große Menschenmassen. Die Hintergründe um die verschiedenen Angsttypen müssen daher weiter erforscht werden, bevor sie als valide gelten können und weiteren Aufschluss über mögliche Gegenmaßnahmen im therapeutischen, als auch präventiven Setting geben können. Auch, ob es sich bei den Ursachen international um dieselben handelt oder kulturell bedingte Unterschiede relevant sind, muss sich erst noch zeigen. In Japan scheinen bestimmte symbiotische Mutter-Kind-Beziehungen jedoch eine begünstigende Rolle zu spielen, was die **Rückkehr** vieler Japaner in ihr **Elternhaus** erklären könnte.

## HIKIKOMORI - FORSCHUNGSERGEBNISSE

In ihrer noch jungen Stichprobe aus dem Jahr 2019 konnten Yong und Nomura aus 3.287 Personen **58 (1,8 %)** identifizieren, die an dem Syndrom leiden. 20 der Betroffenen waren dabei weiblich. Alle 58 Personen hatten ihr zuhause während der letzten 6 Monate kaum oder gar nicht verlassen. **Triftige Gründe**, z. B. andere Erkrankungen, wurden hierbei ausgeschlossen. Die Stichprobe wurde aus 200 verschiedenen städtischen und ländlichen Gebieten Japans gebildet, wobei sich

die Zielgruppe zwischen 15 und 39 Jahren bewegte. Regionale Schwerpunkte gab es keine, ebenso wenig relevant waren die Anzahl der Familienmitglieder oder das gesellschaftliche Milieu. Vielmehr häufen sich neben dem Hauptfaktor der zwischenmenschlichen Schwierigkeiten vorangegangene psychiatrische Behandlungen, Schul- bzw. Universitätsabbrüche und die Tendenz zu selbstverletzendem Verhalten. Betroffene äußerten hierbei häufig die Sorge Bekannte oder Freunde zu treffen und negative Bewertung durch diese zu erfahren. Ein weiteres Kriterium, das gehäuft unter den Betroffenen auftrat, war die mangelnde Fähigkeit, sich in Gruppen einzuordnen. Die Autoren vermuten vor diesem Hintergrund einen Zusammenhang zum Gefühl der Demütigung aufgrund aktueller Lebensumstände, welche mit einer Verringerung des Selbstwerts einhergeht.

## ACHTUNG: VERWECHSLUNGSGEFAHR

Aufgrund des gemeinsamen Themfeldes von **Angst** und **Isolation** wird Hikikomori in vielen Medien gerne als **Sozialphobie** bezeichnet. Symptomatische Überschneidungen reichen jedoch nicht aus, um eine solche Zuordnung zu tätigen. Maßgebliche Differenz ist der Fokus auf Angst vor Personen, die dem persönlichen Lebensumfeld zugehörig sind, also weitere Familienangehörige, Freunde und Bekannte oder im Gegenteil, der erweiterte Fokus auf alle Menschen. Dieser Unterschied deutet auf andere Ursachen beider Zustände hin und erfordert, hieran gekoppelt, andere therapeutische Maßnahmen.

Auch wird Hikikomori hin und wieder mit der ängstlich-vermeidenden **Persönlichkeitsstörung** in Verbindung gebracht. Diese geht mit Minderwertigkeitsgefühlen, einem übertriebenen Bedürfnis nach Sicherheit, dauerhafter Anspannung und Besorgtheit, sowie Befangenheit gegenüber anderen Personen einher. Ebenso mit der Sehnsucht nach Akzeptanz und Zuneigung, mangelnder Kritikfähigkeit und Sorge um Zurückweisung. Doch auch diese Zuordnung ist bislang aus Mangel an Forschungserkenntnissen nicht valide.

## HIKIKOMORI - ANSÄTZE IN PRÄVENTION UND REHABILITATION

Strategien, um (präventiv) entgegenzuwirken, können Fördermaßnahmen in Hinblick auf Kommunikationskompetenz, Umgang mit gesellschaftlichen Erwartungen und Community-Zugehörigkeit sein.

Eine Prognose zur Verhütung bzw. Unterstützung von Schul- oder Universitätsabbrechern wurde von Yong und Nomura als vielversprechend gestellt. Für all jene, die bereits unter Hikikomori leiden setzen sich **gemeinnützige Organisationen** wie beispielsweise New Start oder Hidamari (Der warme Ort) ein, die über langsame zwischenmenschliche Gewöhnung durch eine zugeleitete Bezugsperson meist über Jahre hinweg gemeinsam mit den Patienten an einer Wiedereingliederung in die Gesellschaft und den Beruf arbeiten. Hierbei kommt auch die sogenannte Nido-Therapie zum Zug, die unserer hiesigen systemischen Familientherapie ähnelt. Andere Wege führen über das Betreute Wohnen, wie man es hierzulande kennt, um einen solchen Schritt zu schaffen.

Experten sehen eine komplette Rehabilitation jedoch kritisch. Nicht jeder lasse sich aus dem Zustand völligen Rückzugs zurückholen. Wer länger als ein Jahr dort verbracht habe, werde vermutlich niemals wieder in Vollzeit arbeiten bzw. langfristige Beziehungen aufbauen können. Darüber hinaus gilt es gesellschaftlich aufzuklären, Stigmatisierung auszuhebeln und Scham abzubauen.

Alles in allem ein langer und steiniger Weg für Japan. Ein Land mit einer Kultur, in der ein Drittel der arbeitenden Bevölkerung in unsicheren Arbeitsverhältnissen, ohne finanzielle Absicherung, Kündigungsschutz und Hoffnung auf beruflichen Erfolg, lebt und dennoch den Schein wahren muss. In welcher die Erfüllung kollektiver Normen, geschweige denn persönlicher Träume, nur unter großem Druck und mit viel Glück gelingt. Auch die Forschungslandschaft hat hierbei noch ein großes Stück analytischer Arbeit vor sich, um Hikikomori, ähnlich dem Burnout-Syndrom, zu medizinischer und gesellschaftlicher Anerkennung zu verhelfen, damit seinen Patienten bestmögliche Unterstützung gewährt werden kann. Der schier unsinnigen Behauptung eines freiwilligen Rückzugs in jahrzehntelange Einsamkeit müssen dringend valide Forschungserkenntnisse entgegen gehalten werden, um einer Stigmatisierung entgegenzuwirken und eine Reintegration ins Leben und in eine glückliche Zukunft überhaupt möglich zu machen.

## CORONA - EIN WINK MIT DEM ZAUNPFAHL!

**Was Isolation bedeutet, ist spätestens seit den massiven Restriktionen im Umgang mit dem SARS-CoV-2-Virus weltweit klar.** Seit Januar verbreitet sich der Erreger rasant um den Globus. Auch in Japan werden immer mehr Infizierte

positiv getestet, die an der durch **CoV-2** ausgelösten Atemwegserkrankung **Co-vid-19** leiden. Dabei hat die Pandemie bzw. ihre globalen Folgehandlungen jedoch nicht nur negative Effekte. So sind positive Auswirkungen auf Flora und Fauna zu verzeichnen, z. B. eine Verbesserung der Atmosphäre durch Abgasenkung oder neue Gesetze des Wildtierhandels in China. Für den Menschen gehen mit den häufig sehr restriktiven Bestrebungen der Eindämmung bzw. Verlangsamung von Ansteckungen jedoch ganz neue Probleme einher.

## UND PLÖTZLICH IST JEDER EIN HIKIKOMORI

Seit Januar 2020 hat sich ein **Schleier der Angst** über die Welt gelegt. Urplötzlich wurde vielen Menschen klar, dass sie hingegen ihrer allgemeinen Annahme doch angreifbar sind und Kontrolle nicht mehr als tägliche Illusion ist. Gesperrt in die eigenen vier Wände zum Schutz von Risikogruppen, wurden wir alle auf uns selbst und unsere unmittelbaren Nächsten zurückgeworfen. Hielten unsere Leben plötzlich mindestens kurzzeitig an, bevor sie (teilweise) neue Strukturen bekamen. Doch das Leben unter den durchaus nachvollziehbaren Restriktionen birgt Folgestörungen in einem globalen System, dessen Lücken die Misere verantworten. So ist bspw. eine verringerte Inanspruchnahme von Versorgungsangeboten, z. B. Krankenhausbesuchen, zu verzeichnen. Dennoch werden gängige gesundheitliche Beschwerden, z. B. Herzinfarkte, mit der Pandemie nicht zurückgegangen sein. Vielmehr hält man sich aus Sorge um Ansteckung von Arztpraxen und Kliniken fern und lässt sich ggf. nicht akkurat behandeln. Auch wichtige Operationen wurden seitens der Kliniken ausgesetzt. Personen mit psychischen Erkrankungen leiden besonders unter der derzeitigen Situation und können nur geringfügig auf Online-Angebote wie Tele-Psychologie oder Telefon-Seelsorge zurückgreifen. Doch auch die Anfrage nicht-psychisch Erkrankter ist für diese Bereiche massiv gestiegen, denn die Verunsicherung durch Kontrollverlust und der unter Zwang stattgefundene Bruch mit Gewohnheiten des Alltags überfordern. Die Begrenzung von Bewegungsraum, damit empfundene Enge zu Familienmitgliedern bzw. Partnern/Partnerinnen oder gar Einsamkeit aufgrund mangelnder sozialer Teilhabe oder Rollenverlust sind Herausforderungen, denen viele Personen nicht Herr werden. Während manch einer nach einiger Anpassungszeit mit der Situation zurechtkommt, sein Leben neu strukturiert hat und dies auch konnte, bleiben andere mit Gefühlen der völligen Überforderung und Hilflosigkeit

zurück, hadern mit Existenzängsten, Jobverlust, Armut oder Mehrfachbelastung durch Arbeit, Beziehung und Kinderbetreuung. Besonders die ursprünglich zu schützenden Risikogruppen, sprich ältere Personen und Kranke, sind hierbei von Aspekten wie Einsamkeit, Armut und Folgeschädigung betroffen. Die **langfristigen gesundheitlichen, wirtschaftlichen und persönlichen Folgen der verhängenen Schutzmaßnahmen sind abzuwarten**, verheißen jedoch nichts Gutes.

## EIN DENKZETTEL DER AUFKLÄRUNG

Weltweit zeigt Corona den Menschen derzeit ihre Systemschwächen auf und pusht gleichsam Fortschritt und Entwicklung in rasantem Ausmaß. Gesundheitsversorgung, Digitalisierung und Arbeitsorganisation sind wohl die Bereiche, in denen sich die meisten hoffentlich langfristigen Umbrüche abzeichnen. In einem Land wie Japan könnte besonders der Reformcharakter im Bereich der Arbeit revolutionäre Ausmaße annehmen. Home-Office für Japaner, das gibt es selten. Nur 20 % der Unternehmen in Japan waren hierfür zuvor offen. Allgemein gilt: Wer zuhause ist, ist entweder arbeitslos oder gar ein Hikikomori. Der Bruch von Arbeitsweisen könnte eine positive Wendung im Hinblick auf Empathie für Letztere hervorbringen sowie deren Fördermaßnahmen zur Wiedereingliederung unterstützen, welche plötzlich auch für andere Gesellschaftsgruppen notwendig werden. Auf präventiver Ebene könnte sich durch akzeptierten Normbruch aufgrund von Neustrukturierung mit der Zeit eine neue Gesellschaftsform gründen, die freier, flexibler, verständnisvoller und offener ist. Denn in Zeiten von Corona rücken alle näher zusammen, wird die Welt kleiner. Bindungen, die zuvor durch Kapitalismustreiben, Individualisierung und Leistungsethos schwächer wurden, könnten im Kampf gegen Isolation und Einsamkeit neue Gewichtung erfahren. Die spanische Grippe befeuerte die Industrielle Revolution, die Corona-Pandemie könnte sich also, trotz des großen Leids, das sie erzeugt, als ungeschliffener Diamant entpuppen.

Quelle: <https://oryoki.de/blog/hikikomori-ursachen-symptome-abgrenzungen/>

Mit freundlicher Genehmigung von:  
[www.oryoki.de](http://www.oryoki.de)



# Kohlrabicremesuppe mit Thymian

Text: Elisabeth Schuster

Rezept für 4 Personen:

1 Kohlrabi  
1 große Süßkartoffel  
oder 1 große mehligte Kartoffel  
¼ Sellerieknolle  
½ TL Koriandersamen  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
½ TL getrockneter Thymian  
Salz  
100 ml Schlagobers

Zum Dekorieren je  
nach Geschmack:  
frische Petersilie  
3 EL Kürbiskerne

## Variante für Veganer:

Das Schlagobers  
kann durch  
Hafer Creme Cuisine  
ersetzt werden.

Kohlrabi, Kartoffel und Sellerieknolle schälen und klein schneiden. Alles in einen größeren Topf geben und mit etwa 800 ml Wasser aufgießen. Mit den Gewürzen würzen. Aufkochen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Dann mit 1 Schuss Schlagobers (oder mit Hafer Creme Cuisine) verfeinern, pürieren und nach Bedarf abschmecken. Mit Petersilie und frischen Kräutern anrichten. Wer möchte, kann Kürbiskerne drüberstreuen.

## Quellen:

Bild: © Fotema - shutterstock.com - 2061910016

Rezept: Eine starke Leber durch richtige Ernährung Katharina Ziegelbauer, ISBN: 978-3-7088-0742-3

*Guten Appetit!*  
*Elisabeth Schuster*

[www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at](http://www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at)



# INFEKTPROPHYLAXE – INFEKTTHERAPIE

Akute Virusinfekte, Husten, Schnupfen,  
Atemwegserkrankungen

Text: HP Sabine Dietz

Erkältungskrankheiten und auch die echte Grippe werden gewöhnlich durch Viren verursacht. Das Ansteckungsrisiko ist sehr hoch und nach wie vor ist ein gesundes Immunsystem der beste Schutz. Der Höhepunkt der Grippewelle ist meist die kalte Jahreszeit. Aber auch in den warmen Monaten sind wir nicht davor gefeit, wie schon der Begriff „Sommergrippe“ unterstreicht.

## ZAHLREICHE SYMPTOME

Sowohl die Erreger der echten Grippe als auch viele andere Viren lösen ein starkes Krankheitsgefühl aus. Zu den Allgemeinsymptomen gehören Kopf- und Gliederschmerzen, Schwächegefühl oder Schüttelfrost. Dazu kommen mehr oder weniger stark ausgeprägte Schleimhautsymptome der Atemwege. Darunter Schnupfen, Nasennebenhöhlen- und Mandelentzündung, Halsschmerzen, Heiserkeit, Husten oder Bronchitis.

## WICHTIGE BASISPILZE

Die Vitalpilze **Coriolus** und **Agaricus blazei murrill (ABM)** verfügen über kraftvolle antivirale und antibakterielle Eigenschaften. Durch ihren hohen Gehalt an Polysacchariden - deren Wirkungen sind heute gut wissenschaftlich untersucht –

aktivieren sie verschiedene Immunmechanismen. Diese helfen unserer Abwehr, den Infekt zu überwinden. Zudem fördern sie die Abheilung der angegriffenen, entzündeten Schleimhäute.

Darüber hinaus enthalten der **Coriolus** und der **ABM** spezifische Inhaltsstoffe mit starken antioxidativen Effekten. Dadurch können sie die Virulenz - also das krank-

machende Potenzial - der Viren herabsetzen, sodass sich der Infekt abschwächt.

Beide Vitalpilze können sehr gut auch präventiv zum Schutz vor Infekten eingesetzt werden. Interessant zu wissen ist auch: Ein Großteil des Immunsystems ist im Darm angesiedelt. Hier entfaltet die *präbiotische Wirkung\** der Vitalpilze einen zusätzlichen positiven Effekt.

\*Verantwortlich für die präbiotische Wirkung sind vor allem die langkettigen Kohlenhydrate (Polysaccharide) der Pilze. So z. B. Chitin, Hemicellulose,  $\beta$ -and  $\alpha$ -Glukan, Mannan oder Xylan.  
Quelle: Bös D. - Mykotherapie bei Immunschwäche. EHK 2017; S. 31



### Sabine Dietz

Heilpraktikerin und Mykotherapeutin. Beraterin bei MykoTroph. Eigene Praxis in Schöneck mit Schwerpunkt TCM und Mykotherapie.

**Kontakt:** Sabine Dietz

**MykoTroph** Institut für natürliche Gesundheit und Vitalpilze

Telefon: +49 40 334686-300

[www.mykotroph.de](http://www.mykotroph.de)



# CORIOLOUS VERSICOLOR

**SCHMETTERLINGSTRAMETE** - Der seit Generationen in Ostasien verwendete Vitalpilz unterstützt das Abwehrsystem im Kampf gegen Viren. Schon „Ötzi“ hatte vor 5.200 Jahren einen Verwandten seiner Art in der Reiseapotheke.

Der Coriolus zeichnet sich ausdrücklich durch seine positive Wirkung auf das Immunsystem aus. So aktiviert er Immunmechanismen, die uns vor einer Vielzahl an Erregern - vor allem Viren - schützen können. Diesen Effekt verleiht ihm sein Gehalt an verschiedenen Polysacchariden, darunter **PSK (Krestin)** oder **PSP**. Bei **Herpes-, Grippe-** und **Papillomaviren** ist die antivirale Wirkung des Coriolus durch wissenschaftliche Studien belegt. Zudem zeigt dieser Vitalpilz positive Ergebnisse bei der Behandlung der **Borreliose**. Ebenso können **Autoimmunprozesse** durch den Coriolus günstig beeinflusst werden, denn er trägt zur Regulierung der zugrunde liegenden überschießenden Immunantwort bei.

Bedeutsam ist auch die tumorhemmende Wirkung des Coriolus. So hat sich die komplextäre Anwendung dieses wertvollen Vitalpilzes bei **Tumoren der Lunge, des Gehirns, der Leber** und vor allem bei **hormonabhängigen Brust- und Prostatatumoren** bewährt. Außerdem wirkt er unterstützend bei einer Anti-Hormontherapie.

Aufgrund seiner antioxidativen Kräfte lindert er überdies die Nebenwirkungen von Chemotherapie und Bestrahlung. Daher kann er eine zu starke Unterdrückung des Immunsystems verhindern. Auch entfaltet er eine antibakterielle sowie antimykotische Wirkung. Diese wurde bei verschiedenen Erregern, darunter Streptokokken, Escheria coli oder Candida albicans beobachtet. **Aphten** und **Entzündungen der Mundschleimhaut** können mit Hilfe des Coriolus gut behandelt werden. Weiterhin stärkt der Coriolus die Leber und schützt sie vor viralen Belastungen. Daher ist er auch gut geeignet für den Einsatz bei **chronischer Hepatitis**. Ebenso ist er vorteilhaft bei **Müdigkeit** und **Erschöpfung**.

Die positiven Effekte des Coriolus auf das Darm-Mikrobiom sind beachtenswert. Und zwar insbesondere wenn es zu Verschiebungen des Gleichgewichts im Dün- bzw. Dickdarm durch Bakterienfehlbesiedelung gekommen ist (Dünndarmüberwucherung). Gerade für das **Reizdarmsyndrom** ist dies eine sehr häufige Ursache.

### Ausgewählte Anwendungsgebiete in der Mykotherapie und in der TCM

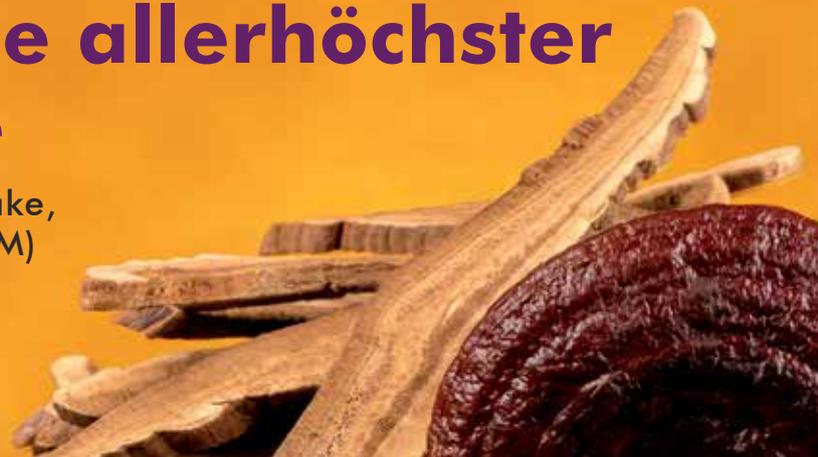
- Antibakteriell, antimykotisch
- Antioxidativ
- Antiviral (Grippe, Herpes, Humanes PapillomaVirus)
- Autoimmunerkrankungen, Rheuma
- Chronische Hepatitis
- Dünndarmüberwucherung (SIBO)
- Entgiftung
- Immunregulierend
- Krebs
- Müdigkeit

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

Quelle: "Heilen mit Pilzen - Gesundheit aus der Natur", MykoTroph, 11-2021

## Premium-Vitalpilze allerhöchster Qualität und Güte

- 14 reine Bio-Vitalpilze, z. B. Reishi, Shiitake, Coriolus und Agaricus blazei murrill (ABM)
- Über 40 Bio-Vitalpilzmischungen
- Reines Pilzpulver vom ganzen Pilz; kontrollierter Bio-zertifizierter Anbau in Deutschland



### Exklusivangebot für PraterInnen im Gesundheitswesen:

Werden Sie **MycoVital-Partner** und genießen Sie attraktive Servicevorteile! Fordern Sie jetzt unverbindlich Ihre Partnerunterlagen an: [partner@MycoVital.de](mailto:partner@MycoVital.de)



# WAHRNEHMUNG ODER EINBILDUNG?

Text: Renate Jantschitsch

Je mehr Menschen auf einem „Fleck“ zusammenleben, desto mehr scheint Ordnung, Kontrolle und Gefügigkeit notwendig zu sein, damit das System funktioniert. Selbst bei Ameisenstaaten ist es nicht anders – es gibt eine vorgegebene Ordnung, jeder hat seinen Platz und das einzelne Tier hat seine Funktion zu erfüllen, damit der gesamte Staat funktioniert.

Wir Menschen haben uns zu Wesen entwickelt, die abstrakt zu denken fähig sind und die Reize und die zusammenspielenden Gefühle auch mit Worten ausdrücken können. Das ist aufgrund der uns angeeigneten fiktiven Sprache möglich. Diese hat sich so etabliert, dass sie für uns heute ganz selbstverständlich ist. Irgendwann hat es sich so ergeben, dass gewisse Laute etwas Bestimmtes bedeuten. Im Laufe der Zeit haben sich auf der Erde über 7.000 verschiedene Sprachen entwickelt, die grundsätzlich für jeden je nach seiner Motivation erlernbar sind.

Unser Denken und Fühlen und das Ausdrücken, was Gesprochenes mit uns „macht“, sind rein menschliche Eigenschaften, die ein großes Spektrum im Dasein eröffnet haben.

Es haben sich Gemeinschaften gebildet, mit einer Grundidee vom Zusammenleben der Einzelnen innerhalb der Gruppe mit bestimmten Regeln und Werten. Was im Grunde wahrlich ein positiv gemeinter Plan war, führt meist im Laufe der Zeit zu Problemen, wenn sich die Gemeinschaft nicht ständig selbst und ihre Sicht der Dinge reflektiert.

Als (mit-)fühlende Wesen haben wir mit der Zeit gelernt, für den anderen „mitzudenken“. Wir haben uns Verhaltensweisen angeeignet, um anderen nicht auf den

Schlips zu treten, nicht anzuecken, um ins System zu passen, um dazuzugehören, um nicht ausgeschlossen zu werden, etc.. Wir alle sehnen uns ja nur nach Liebe und Geborgenheit und einem gewissen Maß an Sicherheit und Stabilität.

Was aber, wenn meine eigene Wahrnehmung schon laut aufschreit im Inneren und protestiert mit allen (körperlich - seelischen) zur Verfügung stehenden Mitteln? Ist das alles dann nur Einbildung?

Ist es ein Aufbegehren, weil man sich zur Schau stellen will und es besser wissen will als andere? Einmal im Mittelpunkt stehen?

Oder ist es eben einfach nur meine eigene Wahrheit - nach meinem Wissen, meinem Verständnis für die Dinge um mich herum und deren Zusammenhänge. Eine Reklamation, weil es sich für mich so nicht richtig und stimmig anfühlt?

Geht es einer Gesellschaft gut, in der es dem Einzelnen nicht gut geht? Kann eine Gesellschaft funktionieren, wenn man auf jeden Einzelnen „schauen“ muss, ob es ihm gut geht?

Sprache kann uns verbinden und zum leichteren Verständnis untereinander beitragen. Gleichzeitig wirft sie auch wieder viele weitere Fragen auf. Es gibt nicht nur ein Wort, um etwas zu beschreiben.

Speziell für unsere Emotionen benötigen wir meist ganz viele unterschiedliche Wörter, um halbwegs das auszudrücken, was uns wie bewegt. Das lässt Raum für Interpretationen. Das vom Gegenüber selbst Erlebte und Erfahrene spielt in die eigenen Bilder genauso hinein, wie irgendwo Gelesenes, Gehörtes zu ähnlichem Thema.

Freiheit ist ein schönes Wort - ein großes Wort! Ein Bild von ausbreitenden Armen und tiefem Durchatmen erscheint vor meinen Augen. Wir haben heute durch unsere Reglements zahlreiche Freiheiten auf dem Papier - Meinungsfreiheit, Pressefreiheit, persönliche Freiheit, positive Freiheit, negative Freiheit, individuelle Freiheit, kollektive Freiheit, innere Freiheit, äußere Freiheit...

Speziell die innere Freiheit ist ein wesentlicher Baustein, um auch die kollektive Freiheit wieder spüren und leben zu können. Und genau hier kann die **Kinesiologie** ein **wertvoller (lebenslanger) Begleiter** werden.

*Die Arbeit an dir selbst ist kein Ziel,  
sondern ein Prozess,  
ein lebenslanger Prozess.  
Genieße den Prozess!*

*Louise L. Hay  
(1926 - 2017, US-amerikanische  
Autorin zum Thema Lebenshilfe)*



Unser Credo: *Welches Ziel ist energievoll, klar für mich, aktiv durch meine Mithilfe zu erreichen und zum Wohle aller?*

Wenn wir unser eigenes Handeln unter diesen 4 Punkten betrachten, denke ich, dass das Miteinander auch auf einen anderen Stellenwert gehoben werden kann. Damit wir unsere inneren, tief verankerten Glaubens- und Moralvorstellungen und damit einhergehende Verhaltens- und Rollenmuster aufspüren können, bieten kinesiologische Techniken sehr gute Ansatzmöglichkeiten.

Unsere **inneren Befindlichkeiten** können wir noch nicht mit Messgeräten „sichtbar“ machen, aber wir können sie **erspüren**, ihnen wieder Beachtung und Aufmerksamkeit schenken. In kinesiologischen Beratungseinheiten widmen wir dem Hineinspüren viel Zeit. Wir machen eine Bestandsaufnahme: Was ist jetzt? Wie ist es jetzt? Wie soll es optimalerweise sein? Kommt da vielleicht auch plötzlich Altes und tief vergraben Geglauhtes hoch?

Als nächster Schritt folgt: Was benötigt es, um das Optimum zu erreichen?

Es folgt die Balance mit individuellen Programmen, denn jeder ist anders. Jeder braucht etwas ganz Persönliches, um in sein Gleichgewicht, in sein Wohlfühlen zu kommen. Ein Patentrezept für jede einzelne Problemstellung gibt es nicht. Sehr wohl aber viele Erfahrungen, die darauf hinweisen, mit welcher Methode dabei gute Prozesse in Gang gesetzt werden können.

Ganz wichtig ist dabei aber immer das **NACHSPÜREN**. Was hat dieses spezifi-

sche Programm nun mit mir gemacht? Wie fühlt sich nachher alles bei mir an, gibt es eine Veränderung in meiner Wahrnehmung von mir etc.?

### Die kinesiologische Arbeit ist als Prozessarbeit zu verstehen.

Oft sind viele kleine Schritte notwendig. Manchmal werden diese kleinen „Prozesserfolge“ vom Kinesiologen gar nicht wahrgenommen, aber vom Klienten sehr wohl gespürt (oder umgekehrt). Manches Mal kann es schnell zu einer starken positiven Veränderung kommen, bei einem anderen Menschen dauert es gefühlt ewig, bis er aus einer Blockade herausstritt. Das darf so sein und für diesen Menschen ist es auch wichtig, dass er in seinem Tempo voranschreitet. Denn sein Körpersystem wurde durch unterschiedliche Stressoren in diese Blockade gebracht. Sein System braucht Zeit, sich neu zu ordnen, sich wieder anzunehmen. Ein zu rasches Tempo würde ihn vielleicht überfordern und einen anderen Stress erzeugen, den er aber nicht braucht. Sonst käme der Mensch vielleicht nie in sein persönliches Wohlfühlen hinein.

Die positive Tendenz wird auch bei vielen kleinen Schritten spürbar sein...

Was ist Freiheit nun?

**FREIHEIT**  
ist, sich wohlzufühlen -  
in sich selbst und  
in seiner Umgebung.

#### INFOBOX:

**Freiheit** (lateinisch *libertas*) wird in der Regel als die Möglichkeit verstanden, ohne Zwang zwischen unterschiedlichen Möglichkeiten auszuwählen und entscheiden zu können. Der Begriff benennt in Philosophie, Theologie und Recht der Moderne allgemein einen Zustand der Autonomie eines Subjekts.

Quelle: WIKIPEDIA - <https://de.wikipedia.org/wiki/Freiheit> -  
zugegriffen am 23.11.2021

**Zwang** (kann in doppelter Hinsicht beschrieben werden, einerseits als Merkmal eher äußerer Einflüsse und andererseits als Merkmal eher innerseelischer Zustände, wie Vorstellungen, Zustandsgefühle oder Handlungsimpulse. Der subjektive Eindruck einer dem eigenen freien Willen entgegengesetzten Beeinflussung, äußerer Art und/oder innerer, physischer oder psychischer Nötigung, Beeinträchtigung, Ich-Fremdheit geht damit jeweils einher. Auch objektiv sind ggf. einzelne Zwangerscheinungen feststellbar.

Quelle: WIKIPEDIA - <https://de.wikipedia.org/wiki/Zwang> -  
zugegriffen am 23.11.2021

#### INFOBOX:

**Bildung** (von althochdeutsch *bildungs*, Vorstellung, Vorstellungskraft) ist ein vielschichtiger, unterschiedlich definierter Begriff, den man im Kern als Maß für die Übereinstimmung des persönlichen Wissens und Weltbildes eines Menschen mit der Wirklichkeit verstehen kann. Je höher die Bildung ist, desto größer wird die Fähigkeit, Verständnis für Zusammenhänge zu entwickeln und wahre Erkenntnisse zu gewinnen. Der Ausdruck wird sowohl für den Bildungsvorgang („sich bilden“, „gebildet werden“) wie auch für den Bildungszustand („gebildet sein“) einer Person verwendet. Im Hinblick auf den innerhalb einer Bevölkerung gemeinhin erwartbaren Bildungsstand wird von Allgemeinbildung gesprochen.

Im weiteren Sinn bezeichnet Bildung die Entwicklung eines Menschen hinsichtlich seiner Persönlichkeit zu einem „Menschsein“, das weitgehend den geistigen, sozialen und kulturellen Merkmalen entspricht, die jeweils in der Gesellschaft als Ideal des voll entwickelten Menschen gelten können, wie zum Beispiel das humboldtsche Bildungsideal. Ein Merkmal von Bildung, das nahezu allen modernen Bildungstheorien entnehmbar ist, lässt sich umschreiben als das reflektierte Verhältnis zu sich, zu anderen und zur Welt.

Im Gegensatz zur beruflichen oder zweckbestimmten Ausbildung bezieht sich Bildung auf eine grundsätzliche und grundlegende kulturelle Formung des Menschen. Vorausgesetzt, wenn auch selten angesprochen, sind hierbei elementare Kulturtechniken wie Auswendiglernen, Lesen, Schreiben, Rechnen. Solche Kulturtechniken werden stets in einem sozialen Kontext vermittelt, dem Bildungswesen im weitesten Sinne. Zum Bildungswesen gehören spezielle Institutionen wie beispielsweise Schulen und Hochschulen, aber auch alle anderen Lehr- und Lernverhältnisse, etwa in Familie, Beruf oder aus eigener Initiative.

Der moderne, dynamische und ganzheitliche Bildungsbegriff steht für den lebensbegleitenden Entwicklungsprozess des Menschen zu der Persönlichkeit, die er sein kann, aber noch nicht ist. Diesem Prozess sind allerdings durch persönliche Voraussetzungen – bezüglich Intellekt, Motivation, Konzentrationsfähigkeit, Grundfertigkeiten – sowie durch zeitliche, räumliche und soziale Bedingungen – Sachzwänge, Verfügbarkeit von Lehrmitteln und Lehrern – Grenzen gesetzt. Doch ist ein Bildungsprozess nicht an Bildungseinrichtungen gebunden, sondern auch autodidaktisch möglich.

Quelle: WIKIPEDIA - <https://de.wikipedia.org/wiki/Bildung> -  
zugegriffen am 23.11.2021



**Renate Jantschitsch**  
Dipl. Kinesiologin  
Brain Gym® Instruktörin

Dietersdorf 105  
8142 Dobl-Zwaringl  
T: 0664 650 79 47

E: [wunsch@impuls-botin.at](mailto:wunsch@impuls-botin.at)  
[www.impuls-botin.at](http://www.impuls-botin.at)

# MEINE PERSÖNLICHE FREIHEIT

Text: Daniela Braunsteiner

Das Wort Freiheit bedeutet eigentlich, ohne Zwang zwischen mehreren Möglichkeiten wählen zu können. Aber was bedeutet Freiheit wirklich für jeden einzelnen? Hast du darüber schon mal nachgedacht?

Freiheit beginnt bei jedem Menschen selbst. Jeder ist für seine Definition von Freiheit verantwortlich. Es geht nicht darum, was andere über etwas denken, was andere über dich denken, was andere von dir halten - du bestimmst deine Freiheit.

Oft leben wir ganz unbewusst unsere Freiheit. Wenn ich so an mein bisheriges Leben zurückdenke, habe ich ganz oft meine Freiheit einfach gelebt.

Ich habe das gemacht was ich wollte, ich habe ausgiebig gefeiert, wenn ich Lust dazu hatte, ich habe mir meinen Traum von einem Jahr Amerika erfüllt und ich bin gereist, auch wenn es anderen gerade mal nicht so gepasst hat. Ich konnte damit leben, dass ich gesagt bekam „Du machst immer nur das was dir Spaß macht“, weil es einfach meine Freiheit war, die ich genoss. Wenn ich mich mal nicht wohl gefühlt habe in einem Job, habe ich nicht lange überlegt und mir einfach eine neue Herausforderung gesucht. Bis meine Kinder geboren wurden. Aber auch das war meine Freiheit - ich wollte mein Leben durch Kinder bereichern. Kinder lagen mir schon immer sehr am Herzen und das ist bis heute so geblieben. Ich möchte sie begleiten, auch ihr Leben in ihrer eigenen Freiheit zu leben, ihnen mitgeben, dass es wichtig ist, was sie wollen und nicht was andere von ihnen erwarten.

In den letzten Jahren habe ich allerdings auch die andere Seite kennengelernt. Ich war in einer Situation gefangen, aus der ich mich nicht traute, auszubrechen bzw. wo ich nicht wusste wie ich es lösen sollte. Ich war gefangen in einem Job, der mehr als fordernd war, Überlastung war täglich ein Thema, abschalten an freien Tagen nicht mehr möglich. Zusehen zu müssen, wie eine Kollegin nach der anderen in ein Burnout schlittert, an Krebs erkrankt, kündigt, weil sie es nicht mehr aushält, etc. Das alles war für mich nur noch schwer, auszuhalten. Die gewohnte Umgebung und die vielen Kollegen, die in den letzten 15 Jahren meine Begleiter waren und zu Freunden wurden, hinter mir zu lassen, war für mich nur schwer vorstellbar.

In dieser Zeit habe ich auch die Kinesiologie kennengelernt und sie hat mich sehr unterstützt – ich weiß nicht, wo ich ohne ihr und meinen vielen lieben Kolleginnen und Kollegen gelandet wäre, wenn ich sie nicht gehabt hätte.

## DANKE

*an meine Kinesiologie-TrainerInnen  
und Kinesiologie-KollegInnen.*

Aber irgendwann war auch ich an einem Punkt, wo ich wieder begann über meine persönliche Freiheit nachzudenken. Meine kinesiologische Praxis, die ich mir in den letzten Jahren mit viel Kraft und Aufwand aufgebaut hatte, war in Gefahr, da ich durch meinen anderen Job so blockiert war, dass ich den Kopf nicht frei hatte für Klienten und diese dadurch auch ausblieben. Ich wusste, dass die Begleitung von Menschen mit Kinesiologie und vielen anderen Methoden meine Lebens-

aufgabe ist und wollte meine Praxis nicht aufs Spiel setzen. Die Kinesiologie hat mir persönlich schon sehr geholfen und tagtäglich sehe ich es auch bei meinen Klienten.

Letztendlich hat mir auch mein Körper Symptome gezeigt, dass es an der Zeit war, meine Freiheit wieder zu leben. Ich habe mich nach 15 Jahren von dieser Firma gelöst und mir eine neue Stelle gesucht, damit ich ohne Druck meine Klienten begleiten kann.

Es gab keinen einzigen Tag seit Ende Mai, an dem ich meine Entscheidung bereut habe - im Gegenteil - jeder Tag war befreiender. Mir ging es von Tag zu Tag besser, ich konnte meine Freiheit wieder genießen und habe Spaß am Leben, im neuen Job und in meiner Praxis. Es haben sich seitdem so viele neue Möglichkeiten für mich aufgetan und ich genieße wieder meine persönliche Freiheit.

Daniela Braunsteiner



**Daniela  
Braunsteiner**

Dipl. Kinesiologin  
Brain Gym® Instruktorin

Victoriaweg 2  
2070 Retzl

T: 0650 911 10 19

E: [kinesiologin@danielabraunsteiner.at](mailto:kinesiologin@danielabraunsteiner.at)

[www.danielabraunsteiner.at](http://www.danielabraunsteiner.at)

Foto: © Jorm S - Shutterstock.com - 1555523543

# FREI SEIN – IN BALANCE SEIN

## Gedanken im Alltag mit der Pandemie

Text: Claudia Krainhöfner

Für jeden von uns haben die Worte „Frei sein“, eine andere Bedeutung. So vielfältig der Mensch ist, so eine Vielfalt von Gedanken begleiten uns durch den Alltag. In Summe rückblickend, am Ende des Jahres gesehen, sind wir frei in unserem Denken?

Kann ich mich frei fühlen?  
Kann ich frei sprechen, schlucken?  
Ist Körper und Geist in Balance?

### Ein Alltag mit Vorschriften, Maßnahmen und Verordnungen in Zeiten der Pandemie:

Mein Tag als Zahntechnikerin in einer zahnärztlichen Praxis mit ganzheitlichem Hintergrund und als selbständiger Kinesiologin ist geprägt von Emotion und struktureller Imbalance, ausgelöst durch Stressoren im Umgang mit der Pandemie und ihren Maßnahmen. Kinesiologische Methoden werden zum Entstressen in unserer Praxis erfolgreich angewendet. - Etwa durch Akupressur des Haltepunktes DÜ 3. - Siehe Bild rechts.

Der Dünndarm-Meridian entspricht einer der Energiebahnen aus Sicht der TCM traditioneller chinesischer Medizin. Der Dünndarm-Meridian verläuft beginnt beim kleinen Finger, verläuft entlang des Armes, dann über den hinteren Teil der Schulter, weiter über das Kiefergelenk bis zum Wangenknochen und endet schließlich unmittelbar vor dem Ohr.

Über unsere Sinne nehmen wir Eindrücke auf, von unserem „Organisator“ dem Gehirn wird es in unserem Körper über das Nervensystem (Trigeminus, dreigeteilter größter Gehirnnerv, entspringt am Schädel, teilt sich im Bereich des Halswirbels C2, verläuft neben der Wirbelsäule)

weitergeleitet und abgespeichert. Die Speicher sind unsere Muskeln, die unser Skelett und die Gelenke steuern. Stressoren werden so in der Muskulatur abgespeichert, unser körpereigenes Abwehrsystem (RAS redikuläres Aktivierungssystem) wird aktiviert. Es kommt zu veränderter Körperhaltung, Muskelgruppen werden vermehrt angespannt, energetische Blockaden können entstehen.

In der Praxis bemerke ich vermehrt bei den Klienten Blockaden des Kiefergelenkes sowie Verspannungen der Hals-Nackenmuskulatur und der Rückenmuskulatur. Diese Imbalancen beeinflussen den ganzen Körper. Unser Kiefergelenk ist das einzige Gelenk, welches doppelseitig am Schädel (Schläfenbeingrube) eingelagert ist. Das heißt, der gesamte Unterkiefer (Mandibula, größter und stärkster Knochen des Gesichtsschädels) und die dazugehörige Muskulatur bewegen sich gemeinsam. Durch vermehrtes Tragen der unabdinglichen Gesichtsmasken, kann sich Stress in der Kau- und Gesichtsmuskulatur speichern. Freiheit, Beweglichkeit, Leichtigkeit und Atmung im alltäglichen Ablauf werden blockiert.



Diese Blockade in unserem Meridiansystem, aus ganzheitlicher Betrachtung, lässt sich mit der von dem australischen Kinesiologen entwickelte Methode R.E.S.E.T. (Raffertys Energiesystem zur Entlastung des Kiefergelenkes) balancieren. R.E.S.E.T. ist eine sanfte, nicht manipulative Balance Methode, ein Teilbereich der Kinesiologie. Eine Abfolge von gezielten Haltepositionen an Kopf, Gesicht, Hals, Nacken und im Nierenbereich. Tiefenentspannung sitzend oder liegend. Dabei wird Stress im Kiefergelenk sowie in der Muskulatur abgebaut. Da das Kiefergelenk wieder sein natürliches energetisches Gleichgewicht findet, kann es sich freier bewegen. R.E.S.E.T. wirkt nicht nur ausgleichend für Kiefermuskulatur und Kiefergelenk sondern für den gesamten Körper.

Klienten berichten von strukturellen Verbesserungen - etwa in der Körperwahrnehmung, Phonetik (Sprachliche Lautbildung) sowie einem Gefühl der Befreiung im Denken in den Emotionen.

R.E.S.E.T ist ein Teilbereich der Kinesiologie und eine vom Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie ÖBK anerkannte Methode.



### Claudia Krainhöfner

Dipl. Kinesiologin  
der Wiener Schule  
für Kinesiologie,  
R.E.S.E.T. 1 + 2  
Instruktor,  
ÖBK Beirat Wien

Lainzerstraße 141/Tür 2+3, 1130 Wien  
T: 0699 10 111 821  
E: krainhoefnerclaudia@gmail.com  
**komplementaere-energetik.at**

# FREIHEIT als Quelle

Text: Ursula Waldl

Freiheit ist ein Wort, das sehr oft von uns Menschen verwendet wird: • Ich will frei sein! • Wenn ich frei bin, dann bin ich glücklich! • Das Einzige was mir fehlt, ist meine Freiheit! • Wenn die Kinder groß sind, dann sind wir frei und dann können wir alles tun ... • Wenn ich in Pension bin, dann bin ich frei. • Wenn ich mich scheiden lasse, dann ... • Wenn ich keine Schulden hätte, dann wäre ich frei....

Das sind Sätze, die immer wieder so nebenbei fallen, die völlig unbewusst formuliert werden. Aussagen oder Themen, die von Klienten formuliert und in die Praxis gebracht werden.

*Freiheit* ist für mich ein ähnlich subtiler, nicht greifbarer Begriff, wie Liebe. Alle reden davon, jeder Mensch versteht etwas Anderes darunter.

Wenn ich mich auf das Wort einlasse, dann ist Freiheit für mich definitiv ein Gefühl, das jeder Mensch anders beschreibt. Ich fühle mich grundsätzlich frei - außer ich gehe in einzelne Themen. Dann gibt es auch Situationen, wo ich mich nicht frei fühle. Doch im Großen und Ganzen bin ich ein freier Mensch. Somit wäre eigentlich alles gesagt, doch das ist einfach zu wenig, was da jetzt so da ist.

Darum will ich dahinter schauen und mich mit dem Thema noch intensiver beschäftigen. Ich entscheide mich dafür, eine NFK Selbstbalance zu diesem Thema zu machen. Ich mache einen NFK Klartest und lasse mich anschließend auf den Begriff ein. Schon beim Klartest bleibe ich beim Perspektivenwechsel hängen und es dauert eine Zeit, bis mein System stark darauf getestet. Ich bin überzeugt davon, dass ich keinen Stress mit dem Wort Freiheit habe. Ich benutze den Ganzkörperstest und ich bin überrascht. Mein System hat mit dem Wort *Freiheit* Stress. Mit diesem Ergebnis habe ich nicht gerechnet.

Nun interessiert mich, welchen Attraktorwert ich habe. Die nächste Überraschung, der Attraktorwert ist auf - 30! Sehr ungewöhnlich und für mich überhaupt nicht nachvollziehbar. Das muss ein sehr großer „blinder Fleck“ in meinem System sein. Nun bin ich neugierig und auch ein bisschen aufgewühlt. Welches Geschenk verbirgt sich hinter diesem „blinden Fleck“? Ich lasse mich weiter darauf ein und nun werde ich ein bisschen nervös und auch ein wenig grantig. Ich bleibe im Fühlen und lasse das Wort vor meinem inneren Auge schweben. Ich warte auf einen Impuls, der mich in der Balance weiterbringt.

Das erste, was mir in den Sinn kommt, ist das Wort „Zwang“. Ah o.k. das könnte somit für mich das Gegenteil von Freiheit sein? Ich nehme mir einen Zettel und schreibe mir auf, welche Zwänge mir einfallen. Zwänge, die ich lebe, die mein Leben beeinflussen. Da fallen mir anfangs nur wenige ein, doch nach ein paar Minuten dranbleiben und beobachten, fällt mir immer mehr dazu ein. Schon wieder bin ich erstaunt. Auch mit dem habe ich nicht gerechnet. Je mehr Zwänge mir einfallen, desto stärker spüre ich das Fehlen des „Freiheitsgefühls“ in mir. Mein Solarplexus krampft sich zusammen und ich spüre ein sehr „ungutes Gefühl“ in mir. Eine Mischung aus Wut, Frust, Langeweile und Schuld.

O.k., nun zieht es mich hinaus – in die Natur. Fast fluchtartig muss ich aus dem Haus und ich finde mich im Garten wieder unter der Douglasie. Dort werde ich ruhig. Ich stehe unter dem Baum und spüre deutlich das Feld dieses gigantischen Baumes. Das „Zwangsgefühl“ in meinem Solarplexus wird leichter und leichter.

Der nächste Impuls ist ein Bewegungsimpuls. Ich fange an die 14 Muskel aus TFH

zu bewegen. Jedoch nicht in der Reihenfolge die ich gewohnt bin, sondern völlig durcheinander. Mit jeder einzelnen Bewegung fühle ich mich freier. Ich genieße den Platz unter dem Baum und im Tun fließen dann auch die Tränen. Kein Gedanke in mir. Nur ein Fließen der Gefühle und eingehüllt in das Feld geht es Schritt für Schritt in Richtung Freiheit. Dem Gefühl der Freiheit, dass ich ganz konkret im Solarplexus fühle.

Ich beende meine Balance und fühle nicht nur die Freiheit in mir, sondern auch eine tiefe Ruhe.

Also, was ist jetzt *Freiheit* für mich? So wie Anfangs schon gesagt - ein Gefühl, dass ich mir jederzeit ganz bewusst erschaffen kann. Egal, was im Außen passiert, egal, was ich tun oder nicht tun kann. Die Sicht auf das „was ist“, die Akzeptanz dessen, was passiert, das Annehmen der „Ist-Situation“ bestimmt mein „Freiheitsgefühl“. Ich habe das selber in der Hand.

Und genau das ist die Erkenntnis aus meiner NFK Selbstbalance. Ich bin deshalb so frei, weil ich „es“ selber in der Hand habe, weil ich „Eigen-ver-ANTWORT-lich“ denke, fühle und handle. Das ist für mich FREIHEIT. Und dafür bin ich unendlich dankbar.

Ursula Waldl



**Ursula Waldl**  
Mitbegründerin und  
Lehrtrainerin der  
Natur-Feld-Kinesiologie,  
LSB Supervisorin

Lindenstraße 2a  
4540 Bad Hall  
T: 0681 84 26 78 33  
E: waldl@nfk.world  
[www.nfk.world](http://www.nfk.world)



# FREIHEIT – ein großes, stilles Wort

Text: Ursula Bencsics

Schon eigenartig, dass beim Wort „Freiheit“ IN mir gleich der „Freiheitskämpfer“ erscheint... Als reflektierte Natur-Feld-Kinesiologin werde ich mir das „anschauen“ ... Und sofort wird mir klar - Freiheit mit anderen Zusätzen kombiniert ist niemals mehr Freiheit! Jeder Zusatz lenkt den Fokus auf die Polarität: „Freiheitsentzug“, „Freiheitsstrafe“, ... DAS alles bedeutet nicht Freiheit!

Freiheit ist ein heiliges Wort und der Basiswunsch aller Menschen. Freiheit im Denken, im Leben, im Fühlen, im Tun, ... DAS ist doch DAS, was wir uns alle wünschen - oder? Nur wie kommen wir dort hin? Die oft so hart erkämpfte Freiheit kann schlussendlich nur IN mir entstehen. Der letzte Schritt in Richtung innerer Freiheit ist immer ein ganz stiller, klarer. Wenn ich IN mir Freiheit am Sein empfinde, dann ist es egal, was „da draußen“ passiert. Allerdings braucht es viel Mut, diese Freiheit auch zu leben.

Damit meine ich nicht Widerstand, nicht Ego-Befriedigung zu Gunsten von Freiheit - auch nicht Rückzug aus dem System, um mich den Regeln zu entziehen und scheinbare Freiheit zu genießen. Ich rede von WAHRER FREIHEIT, einem Gefühl, das dem inneren Frieden gleicht, der Glückseligkeit, die jeden Moment erfüllt. Dieses tiefe Bewusstsein, dass ICH der Schöpfer meines Lebens bin. Diese unbezwingbare Erkenntnis, dass niemand mir dieses Gefühl nehmen kann. Es ist Teil meiner Grundspeicherungen in diesem Leben. Wir haben es nur vergessen - durch unsere Erziehung, durch Informationen von „da draußen“. Wir haben vergessen, dass wir freie Wesen sind, denen das Leben Aufgaben stellt. Aufgaben, an denen wir wachsen können.

Die Herausforderungen zum Thema „Freiheit“ sind momentan sehr präsent. Daher habe ich mich auf die Reise begeben und eine Technik der Natur-Feld-Kinesiologie genutzt. Ich habe mir die „Brille der Freiheit“ aufgesetzt und bin rausgegangen - in die Welt. Zuerst in die Stadt und dort in ein Lebensmittelgeschäft. *„Habe ich da die Freiheit, ohne Maske hineinzugehen? Habe ich die Freiheit, ohne zu zahlen mit den Waren das Geschäft zu verlassen? Habe ich da die Freiheit, laut zu schreien? ...“* Das ist eine Seite meiner Gedanken, die mich sofort an meiner Freiheit zweifeln lässt. Dann aber meine treue innere Stimme, die sagt *„Wechsle SOFORT den Fokus!“*. Aja! *„Ich habe die Freiheit, in das Geschäft zu gehen oder nicht. Ich habe die Freiheit, in die Stadt zu gehen oder auch in den Wald. ...“* An dieser Stelle ein DANKE an meine innere Stimme.

Na dann - auf in den Wald! Und sehr schnell bin ich in einem anderen Gefühlsmodus gelandet. Der Baum hat die Freiheit, zu leben was er ist - Ulme oder Tanne. Hat er die Freiheit, zu entscheiden was neben ihm wächst? Oder nimmt er sich die Freiheit, es als gut zu empfinden? Hat er die Freiheit, groß zu werden oder nicht? So viele Fragen ... Also gehe ich zu meiner Wahrnehmung. Hier nehme ich Stille, Frieden und Klarheit wahr. Ganz anders als in der Stadt. Hier kann ich wieder anschließen an MEINEN inneren Frieden, den ich immer wieder im „Wahnsinn des Alltags“ verliere.

JA, ich habe die Freiheit, meine Energie zu bestimmen. ICH habe die Freiheit, mich immer wieder zu stärken. Ich habe die Freiheit, immer wieder an Plätze zu gehen, die mich aufladen, die mich Schritt für Schritt resilienter machen. Ich habe die Freiheit, mir Zeit zu nehmen, um mir wieder dieser Verbindung zu meiner Freiheit

bewusst zu werden. Ich habe die Freiheit, zu KinesiologInnen zu gehen, die sich dieser unbezwingbaren Freiheit bewusst sind und mit mir daran arbeiten.

Und - ist nicht jede kinesiologische Balance schlussendlich da, um innerlich wieder mehr Freiheit zu empfinden? Egal, um welches Thema es sich handelt. Geht es nicht immer genau DARUM?

Bleibt noch die Frage, wie weit habe ich mich, dieses Thema betreffend, als Kinesiologin weiterentwickelt? Bin ich noch in einem Kampfmodus, der von mir abverlangt, für die Freiheit zu kämpfen? Glaube ich noch immer an Schuldige „da draußen“? Oder bin ich in tiefem Bewusstsein und Vertrauen, dass die Freiheit da ist. Dass es immer darum geht: *„Wie weit bin ICH bereit, für MEINE Freiheit einzustehen? DAS zu tun, was ich dazu brauche.“* Und vor allem: *„Gebe ich mir die Freiheit, MEINE FREIHEIT zu LEBEN?“* Jede Haltung dazu ist richtig. Wie überall im Leben, gibt es auch hier kein richtig oder falsch.

Mit diesen Fragen möchte ich diesen Artikel beenden und dir Raum und Zeit geben, um in deine Innenschau gehen zu können. Mit der tiefen Bewusstheit, dass du damit an deine persönliche Freiheit einen Schritt näher kommen kannst.

Ursula Elisabeth Bencsics, Natur-Feld-Kinesiologin aus Begeisterung



**Ursula Bencsics**  
Mitbegründerin und  
Lehrtrainerin der  
Natur-Feld-Kinesiologie  
Industriestraße 24/4  
7400 Oberwart  
T: 0664 36 78 104  
E: bencsics@nfk.world  
[www.nfk.world](http://www.nfk.world)

## 25 JAHRE UND NOCH EINES DAZU ...

Text: Mag. Christian Dillinger  
Fotos: Elisabeth Schuster und Mag. Christian Dillinger.

**Endlich haben wir sie stattfinden lassen können: Unsere aus dem letzten Jahr verschobene Jubiläumsfeier für den Fünfundzwanzig jährigen Bestand des ÖBK haben wir am 15. Oktober 2021 nachgeholt. Eine richtige Feier ist's geworden: Mit ca. 35 TeilnehmerInnen, mit Festessen, mit Kabarett, einem eigenen ÖBK-Wein und viel ausgelassener Freude.**

Zum Rückblick auf 25 plus ein Jahr und zum Anstoßen auf die nächsten 25 Jahre sind eine ganze Reihe von Gründungsmitgliedern erschienen, um sich ein Bild davon zu machen, wie sich das alles entwickelt hat. Von den Anfängen, den Ideen und Visionen der VordenkerInnen, von der Gründungsversammlung in eben diesem Saal beim Holznerwirt in Eugendorf in der Nähe von Salzburg Stadt, wo auch jetzt unsere Feier abgehalten wurde. Viele Erinnerungen wurden ausgetauscht. Von „... ich kann mich nicht erinnern, dass ich schon jemals in diesem Raum war, damals im November 1995 ...“, bis zu „... ja da hat jemand gesagt, da wird etwas ins Leben gerufen, das die Kinesiologie betrifft und da komme ich natürlich hin ...“, reichten die Wortmeldungen der allesamt junggebliebenen Menschen der ersten Stunde.

Auch einige, die am 15. Oktober verhindert waren, bedankten sich für unsere persönliche Einladung und richteten die besten Wünsche für die nächsten 25 Jahre an uns.

Daneben auch die ganz frische Generation der ÖBK-Mitglieder, die derzeit aktiv am Vereinsleben dran sind. Gut für alle,

die für sich selbst eine Brücke zur ÖBK-Geschichte und damit auch zur Kinesiologiegeschichte schlagen konnten und das auch wortgewandt und zum Teil voller Emotionalität ausdrückten.

Nach einer guten Stunde persönlicher Erzählungen aus der Vergangenheit und den ÖBK betreffenden Statements von allen Anwesenden, mit vielen Anekdoten aus diesen Jahrzehnten, nach dem Aufwärmen vieler Erlebnisse, nach einem Gedenken an bereits verstorbene Mitglieder und nach einem hervorragenden Mittagessen, ging es mit viel Gelächter zum Verdauen durch zwei Stunden Kabarett mit Kabarettist **WAPO** und seiner Ehefrau, unserer **Uschi Waldl**. Schade für alle, die sich nicht an den Darbietungen ergötzen konnten ...



Ein Ausklang mit großen Verabschiedungen, dem einen oder anderen Schluck zum Anstoßen auf die nächsten Jahrzehnte und wir können voller Stolz, aber auch voller Demut zurückblicken für die Aufbauarbeit, die über diese Jahre ehrenamtlich geleistet wurde und jetzt schon unseren Dank aussprechen für die Visionen, Ideen und Umsetzungsgedanken für die nächsten Jahre und - geplant - die nächsten Jahrzehnte.

Christian Dillinger - für den Vorstand des ÖBK



Maria Grill



Ing. Herbert Gradl



Monika Übel-Helbig



Wilhelm Stephen Hruschka



Mag. Elisabeth Pawel



Rudolf Übel



Ute Trunk

Mag. Christian Dillinger



Maria Obermair



Do-Ri Amtmann



Dr. Wolfgang Worliczek



Gerlinde Gabbert



Pia Scheidl



Irene Herz



Ursula Waldl



Barbara Schusta



Karin Borges



Evelyn Pötscher



Elisabeth Schuster



Pauline Helminger



Katharina Peinsitt



Franziska Scharler





Kabarettist WAPO und seine Ehefrau Uschi Waldl



Irene Herz, Katharina Peinsitt, Esther Engele

Ein herzliches DANKESCHÖN an unsere Sponsoren:



**METATRON Apotheke**





## "LONG-COVID"

### Wenn Viren den Körper lahmlegen



*Dieses Klientenfeedback wurde von unserer Kollegin Nicole Bernhauser zur Verfügung gestellt.*

Foto: © MIA Studio - Shutterstock.com - 1709075293

2021 wurde das "Post Corona Projekt" vom ÖBK ins Leben gerufen.

Der ÖBK finanziert dabei eine Folge von mehreren kinesiologischen Terminen für Menschen, die bereits von Covid-19 genesen sind, aber noch immer nicht zu ihrer vollen Leistungsfähigkeit zurückfinden. Durch diese Unterstützung bei nicht enden wollenden Nachwirkungen einer Erkrankung erhalten wir aussagekräftige Erfahrungsberichte, wie kinesiologische Methoden den Gesundheitsprozess unterstützen. Die Auswertung weiterer Erfahrungsberichte ist in Arbeit und wird hier selbstverständlich präsentiert und der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Eine Fortsetzung des Post Corona Projektes ist möglich.

Hier nun eines der vielen Feedbacks einer Klientin aus der Kinesiologie-Praxis unserer Kollegin Nicole Bernhauser:

"Wie belastend diese Erkrankung sein kann, habe ich selbst erfahren, und auch, dass es mitunter Nachwirkungen gibt.

#### MEINE AUSGANGSLAGE:

Meine Baustellen zeigten sich für mich vorrangig in Konzentrationsmangel, Gehirnnebel, Hautbrennen, und fiese Schmerzen in den Sehnenansätzen und Muskeln, die jede Bewegung einschränkten, und das Gefühl, tollpatschig zu sein - landläufig gesagt: „potschert“.

Somit wurden gewöhnliche Alltagstätigkeiten sehr anstrengend, und für zusätz-

liche Dinge, wie Sport, ausgiebige Spaziergänge, oder einfach auch Telefonate mit Freunden, ... fehlte dann schlichtweg die Energie.

Dennoch hat mich diese Ausgangslage nicht in einen Schrecken versetzt – denn in meinem Leben gab es bereits mehrere Baustellen, denen ich stets mit Geduld entgegengetreten bin, wo ich nach Alternativen gesucht habe, und sie damit deutlich verbessern konnte.

Aber ich will nicht beschönigen, dass es auch bei mir Tage gab, wo ich am liebsten nur geheult hätte, weil mein Kopf ganz klar etwas wollte, während mein Körper ein lautes STOPP aussendete.

Deshalb musste ich lernen, meine Ziele kleiner zu stecken.

#### WAS TAT ICH?

Mein Körper war ziemlich durcheinandergewirbelt, das zeigte sich einerseits in Nährstoff-Verlusten (allen voran Vitamin D, Magnesium und Calcium); andererseits auch in einer Übersäuerung - bedingt auch dadurch, dass meine Erkrankung die Filterfunktion meiner Niere herabgesetzt hat, und sie somit ihrer Entgiftungsfunktion nicht so gut nachkommen konnte.

Aufgrund meines Backgrounds als DGKP und Mikronährstoff-Coach tat ich mir da zumindest nicht schwer, die passenden Nahrungsergänzungsmittel und Lebensmittel für mich zu finden; und mich zu unterstützen.

Doch das allein war definitiv zu wenig! Irgendwie hatte ich das Gefühl, dass ich vor allem in der Konzentration stagnierte – noch nach Monaten! Da war

diese bleierne Müdigkeit, und immer ein unterschwelliges Erschöpfungsgefühl mit dabei.

Zum Glück kam ich über meine Arbeit als Energetikerin zur Kinesiologie-Gruppe, und durfte von der Klienten-Seite mir **wohltuende Kinesiologie-Ausgleiche** gönnen. Insgesamt wurden sieben Balancen bei mir gemacht - in einem Zeitraum von etwa zweieinhalb Monaten.

Als Feedback dient dabei das Abfragen über Muskeltests, denn Stress speichern wir in unseren Muskeln ab, und diese sind wiederum bestimmten Bereichen in unserem Körper zugeordnet.

#### WELCHE METHODEN WURDEN ANGEWANDT?

R.E.S.E.T.;  
Hyperton X,  
Touch for Health,  
BrainGym

Ob Überkreuzbewegungen, sanfte Halte-techniken, Fußsensoren, die Arbeit an Emotionen, ... sie alle haben das eine Ziel, unseren Körper in einen regelmäßigen Fluss zu bringen. Wo es kein zu wenig, und kein zu viel gibt.

Besonders spannend war es für mich, nach meiner inneren Kraftquelle zu suchen. Bei mir hat sich dabei ein Bild von Lärchen-Baum-Wipfeln herauskristallisiert, und damit kann ich gedanklich meinen Körper füllen. Allein diese Vorstellung wirkt sich positiv aus, besonders an Tagen, die viel Energie ziehen – und davon gibt es in der unruhigen Zeit gerade einige.\*

## WANN HABE ICH EINE VERÄNDERUNG GESPÜRT?

Jede kinesiologische Balance hat eine Besserung gebracht, das hat ganz klar der Muskeltest gezeigt. Am Anfang waren die Schritte klein. Die Schlafqualität wurde etwas besser, oder das Aufstehen war nicht mehr ganz so anstrengend, ... aber längst noch nicht in der Norm.

Doch von Mal zu Mal wurde der Ausgleich spürbarer. Ob als warmes Gefühl in der Mitte, Gähnen - ein Zeichen dafür, dass man wirklich gut entspannt. Dazu kommt, dass man den Körper besser wahrnimmt. Auf einmal war der Kontakt zwischen meinen Füßen und dem Boden intensiver. Ich stand nicht nur stabiler - sondern damit kam auch die Stabilität in mein Leben zurück.

Denn größten „Sprung“ stellte ich diesbezüglich nach der 3. Balance fest. Und das machte Mut!

## WIE IST DIE JETZIGE SITUATION?

Ich habe Lust darauf, aktiv zu sein! Das morgendliche Aufstehen ist keine Qual,

meine Schreibarbeiten auf dem PC schaffe ich konzentriert. Die Schmerzen in den Muskeln und Sehnen sind um ein Vielfaches reduziert. Insgesamt fühle ich mich ausgeglichener. Und endlich kann ich wieder Sport machen!

Noch bin ich nicht in meiner alten Form, aber es ist bereits ein riesiges Stück aufwärts gegangen. Es gibt ehrlicherweise noch immer Zeiten, wo ich geschafft bin - aber inzwischen reichen kurze Regenerationsphasen.

Einen großen Anteil an dieser Besserung hat für mich zweifellos die Kinesiologie. Sie gibt einen anderen Blickwinkel in unseren Körper. Da bedarf es keiner Diagnose, sondern unsere Muskeln sagen, wo es langgeht, und was vorrangig unterstützt werden soll; hilft uns, unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

## MEIN FAZIT:

**Kinesiologie und alternative Unterstützungen** sind ein wundervolles Werkzeug und können sich in vielen Bereichen positiv auswirken. Das zeigt auch unser engagiertes Kinesiologen/innen-Netzwerk - vernetzen, austauschen, Erfahrungen

weitergeben, gegenseitiges Lernen und Bereichern ... genau darauf kommt es an, um Menschen in ihrer Gesamtheit zu unterstützen.

Herzlichen Dank, dass ich als Klient dabei sein durfte - und dadurch habe ich neue Kraft und Energie gefunden, um diese an anderer Stelle wieder weitergeben zu dürfen."

*Für weitere Informationen zum ÖBK Post Corona Projekt wenden Sie sich bitte an:*



### Nicole Bernhauser

Kinesiologin und Autorin aus Judenburg, Brain Gym® Instructorin, Brain Gym® Movement Facilitator, Hyperton-X® Fußsensoren Instruktorin, Vorstandsmitglied im ÖBK

Herrengasse 17 8750 Judenburg

T: 0664 18 73 587

E: kontakt@kinesiologie-bernhauer.com

[www.kinesiologie-bernhauer.com](http://www.kinesiologie-bernhauer.com)

# GESUNDHEITSMESSEN



## G'SUND TAGE - 1. bis 3. Oktober 2021 im Schloss Liechtenstein in 8750 Judenburg

**Mit 2 Jahren Verspätung fand in stilvollem Ambiente die Ausstellung „G'SUND TAGE“ in Judenburg, Steiermark, statt. Ca. 15 - 20 Firmen nahmen daran teil.**

Ich war mit meinem Kinesiologie-Studio dort vertreten und präsentierte auch den Berufsverband für Kinesiologie, den ÖBK. Dazu wurden mir das ÖBK-Rollup und IMPULS-Magazine zur Verfügung gestellt und der Messehunderter des ÖBK ausbezahlt.

Der Besuch war mäßig, das Interesse an den Magazinen sehr groß. Beworben wurde die Messe in Zeitungen, auf facebook, mittels Plakaten und durch die Aussteller selbst.

Bei zwei 45-Minuten-Workshops am Samstag stellte ich

- die Hyperton-X Fußbalance zum Mitmachen und
- Brain Gym® Bewegungen zur Selbstanwendung

vor. Das ist für mich der beste Weg, die Einfachheit und Wirksamkeit kinesiologischer Methoden zu zeigen und zu bewerben.

Danke für die Unterstützung, lieber ÖBK!

Nicole Bernhauser



## IN BEWEGUNG

von Elisabeth Schuster

Als Vorstandsmitglied des ÖBK ist es mir ein großes Anliegen, Kinesiologie zu verbreiten, bekannt zu machen und ein Netzwerk entstehen zu lassen.

Meine Motivation:

**Gemeinsam können wir viel bewirken und uns gegenseitig unterstützen.**

Im September 2019 fand das 1. Netzwerktreffen für NÖ und Burgenland in Eisenstadt statt. Dann kam Corona und die weiteren Treffen finden seither über Zoom statt.

Anfang Oktober durften wir bereits das 5. Treffen abhalten. Es gab nicht nur Austausch. Wir hörten einen Vortrag über Hyperton-X. Außerdem durften wir Ingrid Maier-Fischer von der WKO Wien begrüßen, die uns über das Zertifikat „Qualitätsmanagement Berufliche Sorgfalt Humanenergetik“, sowie Neues aus der WKO berichtete.

Die Termine für unsere Treffen findest du auf [www.obk.at](http://www.obk.at) oder auf Facebook [ÖBK - Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie](#).

Mit Unterstützung der Beiräte von Wien - Claudia Krainhöfner, von NÖ - Renate Dietz und Daniela Braunsteiner, sowie von meiner Person für das Burgenland - Elisabeth Schuster, sowie vieler engagierter, motivierter Kolleginnen ist in dieser Zeit viel passiert.

### UNSERE PROJEKTE - Ansprechpersonen:

Erwachsene: Daniela Braunsteiner  
[kinesiologin@danielabraunsteiner.at](mailto:kinesiologin@danielabraunsteiner.at)

Kinder: Renate Dietz  
[renate@kinesiologie.at](mailto:renate@kinesiologie.at)

Einsteiger: Elisabeth Schuster  
[elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at](mailto:elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at)

Neuer Folder - Das Dreieck der Gesundheit: Claudia Krainhöfner  
[kinesiologie.krainhofner.c@gmail.com](mailto:kinesiologie.krainhofner.c@gmail.com)

Geplantes Projekt: Austausch - Ansprechpartner Elisabeth Schuster

Im Advent gab es das Projekt „Adventkalender“. Hier haben wir in der Adventzeit täglich einen kinesiologischen Tipp in Form eines Adventkalenders auf Facebook gezeigt.



Weiters gibt es auf Facebook die Gruppe „Kinesiologie Österreich Ost in Bewegung“ für Kinesiologen, sowie die Seite „Kinesiologie Österreich Ost in Bewegung“ für Klienten und Kinesiologen. Wöchentlich werde hier Beiträge aus dem Tagebuch des Kinesiologen gebracht.

Sehr erfreulich ist, dass wir pro Monat bereits etwa 2.500 Zugriffe auf Facebook verzeichnen können.

Kinesiologie Österreich Ost ist nicht nur für ÖBK-Mitglieder. Jede/r Kinesiologe/Kinesiologin aus Wien, NÖ und Burgenland ist herzlich willkommen. Wir freuen uns auch über Gäste aus den Bundesländern. Sei dabei, spüre die wunderbare Energie zwischen den KinesiologInnen.

Austausch, viele Ideen, gegenseitige Unterstützung, und ein wertschätzendes Miteinander machen „Kinesiologie Österreich Ost“ für mich zu etwas Besonderem.

### SEI DABEI!



**Elisabeth Schuster**

Akademische Kinesiologin der ÖAKG, Touch for Health (TfH), Brain Gym, Vorstandsmitglied des ÖBK

Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto  
Mobil: 0650 864 24 64

[info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at](mailto:info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at)

[www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at](http://www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at)

Liebe Romana, lieber Herbert!

Eure Liebe soll nicht nur ewig dauern, sondern sich stets neu erfinden, anpassen, besser werden und euer gemeinsames Leben vollkommen machen.

Herzlichen Glückwunsch zur Hochzeit!

Österreichischer  
Berufsverband für Kinesiologie



Romana (vormals: Kreppel) und Herbert Haderer

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

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
1020	Wien	Kaiser	Ulrike	Praterstr. 38/1/3/14	0699 11 33 84 94	ulana@gmx.at	www.darmprobleme.at
1020	Wien	Sandner	Nina	Böcklinstraße 44/6	0699 10 04 21 60	nina.sandner@deine-balance.at	www.deine-balance.at
1020	Wien	Spechtenhauser	Margot	Rembrandtstraße 29/14/13	0699 10 29 14 00	margot.spechtenhauser@aon.at	www.praxis-spechtenhauser.at
1030	Wien	Rettenbacher	Winnie	Arsenal Objekt 1/9	0699 1 97 11 320	info@winnierettenbacher.at	www.winnierettenbacher.at
1030	Wien	Seiter	Sabine	Kegelgasse 40/1/45	0676 507 37 70	sabine.seiter@chello.at	www.brainbody.at
1050	Wien	Fischer	Ingrid	Einsiedlerplatz 12/2/3	0676 5775000	kontakt@humanenergetik-fischer.at	www.humanenergetik-fischer.at
1060	Wien	Salomon	Patricia	Schmalzhofgasse 20/15	0664 12 24 226	patricia.salomon@aon.at	members.aon.at/patricia.salomon
1070	Wien	Friedl	Beatriz	Sigmundsgasse 12/D/11	01 406 77 29	beatriz@antagon.at	www.holistic-healing.at
1070	Wien	Grosch	Ulrike Simona	Burggasse 81/13	01 526 71 40	usgrosch@web.de	www.kinesiologie-in-wien.at
1070	Wien	Ribitsch	Stefan	Lerchenfelder Straße 113/2	0676 310 81 13	kinesiologie@ribitsch.eu	www.ribitsch.eu
1080	Wien	Gradwohl	Peter	Florianigasse 33	0664 174 666 8	peter.gradwohl@chello.at	www.scell.at
1080	Wien	Knaus	Bernhard	Lerchengasse 6/10	0678 12 28 000	kinesiologie@bknaus.at	www.bknaus.at
1090	Wien	Bauer	Christine	Alserstraße 30/7	0676 971 78 66	hello@einzigartig-du.at	www.einzigartig-du.at
1090	Wien	Schandl-Prokesch	Sabine	Borschkegasse 1/10	0680 11 99 777	kontakt@diebalancewerkstatt.at	www.diebalancewerkstatt.at
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	Liechtensteinstr. 92/29	0676 92 29 152	energy.zentrum@chello.at	www.energy-world.at
1100	Wien	Trunk	Ute	Liesingbachstraße 15	0680 33 50 760	kinesiologie_trunk@gmx.net	
1110	Wien	Berta	Renate	Höfftgasse 12/2/1/3	0699 10 36 10 32	renate.bera@gmx.at	
1110	Wien	Brauner	Sonja	Mühlsangergasse 44	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
1110	Wien	Gobauer	Sabine	Unter der Kirche 13/23	0681 201 74 891	sabine.gobauer@vitalerleben-wien.at	www.vitalerleben-wien.at
1110	Wien	Tschernitschek	Thomas	Simmeringer Hauptstr. 52/4	0676 41 63 111	Thomas.Tschernitschek@aigc.at	www.mit-tschernitschek.at
1120	Wien	Fürst - Osterbauer	Lydia	Schurzgasse 2	0676 940 89 69	gesundheit@lydiafuerst.com	www.lydiafuerst.com
1120	Wien	Icha	Ulrike	Flurschützstraße 36/12/46	0680 218 52 15	ulrike.icha@utanet.at	www.phoenixhealing.at
1120	Wien	Lehner-Kampl	Gabriele	Münchenstraße 22	0676 73 83 551	office@energiemedizin.cc	www.energiemedizin.cc
1130	Wien	Christian	Gabriele	Seuttergasse 24/13	0664 12 58 143	Gabriele-Christian@gmx.at	
1130	Wien	Engel	Raimund	Frimbergergasse 6	01 879 38 26	raimund.engel@wso.at	www.physioenergetik.at
1130	Wien	Hodecek	Hubert	Hietzinger Hauptstr. 67/1	0676 78 77 875	office@kinesiologiezentrum-team13.at	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1130	Wien	Krainhöfner	Claudia	Lainzerstraße 14/1/Tür 2+3	0699 10 111 821	krainhoferclaudia@gmail.com	www.komplementaere-energetik.at
1130	Wien	Langenberger	Irmgard	Wlassakstraße 99/65	0699 105 45 331	office@profemina.co.at	www.profemina.co.at
1130	Wien	Losmann-Hartl	Ulrike	Wattmannngasse 33	0650 53 58 004	welcome@loha.at	www.loha.at
1130	Wien	Schmidt	Cindy	Seuttergasse 15/3	0699 12 18 42 38	info@harmonischereinklang.at	www.harmonischereinklang.at
1130	Wien	Van Assche	Margot	Frimbergergasse 6	01 879 38 26	office@m77.eu	www.physioenergetik.at
1130	Wien	Weiboltshamer	Rainer	Hiezinger Hauptstraße 23	01 - 879 25 43	office@weiboltshamer.at	www.weiboltshamer.at
1140	Wien	Hofer	Heidi	Kienmayergasse 16/16	0664 737 59 138	inbalancesein@gmx.at	
1140	Wien	Racek	Martina-Isabell	Heinrich-Collinstr. 8-14/4/3	0664 33 500 60	martina.racek@wegezurenergie.at	www.wegezurenergie.at
1150	Wien	Marschoun	Christine	Holohergasse 19/7	0699 814 66 058	christine@marschoun.com	www.marschoun.com
1170	Wien	Meirer	Herta	Haslingergasse 19/11	0650 40 84 089	lernpaedagogik@gmail.com	www.herta-meirer.at
1180	Wien	Bereger	Bernadette	Höhnergasse 19/24	0681 105 42 791	bernadette.berger@leichtigkeit.wien	www.leichtigkeit.wien
1180	Wien	Stern	Daniela	Schalkgasse 2	0699 1 040 74 47	contact@danielastern.com	www.danielastern.com
1180	Wien	Wolf	Christine	Molnargasse 34	0664 16 45 503	praxis@christinewolf.at	www.christinewolf.at
1190	Wien	Brejcha	Silvia Purnima	Boschstraße 41/4/14	0664 461 49 60	office@system-energethik.at	www.system-energethik.at
1190	Wien	Jamnig	Evelyn	Görgengasse 3/13	0688 86 96 492	evelyn.jamnig@bewegungsreich.at	www.bewegungsreich.at
1190	Wien	Komnacky	Sabine	Siolygasse 14	0699 1 925 11 24	sabine.komnacky@chello.at	
1190	Wien	Toth	Angela	Grinziger Straße 2/2	0660 409 26 59	kontakt@angela-kinesiologie.at	www.angela-kinesiologie.at
1200	Wien	Brustbauer	Sonja	Brigittgasse 11/1	0650 350 28 28	sonja.brustbauer@gmail.com	www.brustbauer.com
1210	Wien	Jedlicka	Ilse	Obergfellplatz 4/7	01 319 42 11	jedlicka@hausdesfriedens.at	www.ProblemeBlockaden.org
1220	Wien	Luftensteiner	Irmgard	Greinzgasse 9 Haus 7	0650 480 14 11	irmgard.luftensteiner@gmx.at	
1220	Wien	Peyerl	Karin	Leonard-Bernstein-Straße 4-6/Stg. 9/2B	670 401 22 62	office@lernpotenzial.at	www.lernpotenzial.at
1220	Wien	Vavra	Katrin	Löschniggasse 5/1/8	0660 76 12 882	k_vavra@gmx.at	
1230	Wien	Hagemann	Sylvia	Schlossgartenstraße 10	0664 30 73 329	sylvia.hagemann@meduniwien.ac.at	www.cranio-mauer.at
1230	Wien	Schreiber-Weiss	Elisabeth	Breitenfurter Straße 219	0664 453 94 36	elisabeth.schreiber-weiss@aon.at	www.elisabethschreiberweiss.at
2020	Hollabrunn	Berger	Susanne	Schönggrabern 172	0664 401 48 71	praxis.susanneberger@aon.at	www.praxisberger.at
2022	Immenndorf	Rauchlechner	Kerstin	Schalladorf 16	02953 27 118	Kerstin.Rauchlechner@gmx.at	kinesiologie-rauchlechner.com
2070	Retz	Braunsteiner	Daniela	Victoriaweg 2	0650 91 11 019	kinesiologin@danielabraunsteiner.at	www.danielabraunsteiner.at
2100	Bisamberg	Ward	Renata	Oberer Mühlweg 6	0664 816 36 13	office@kinesiologie-ward.at	www.kinesiologie-ward.at
2103	Langenzersdorf	Rischer	Ursula	Kellergasse 84	02244 35 54	ursula.rischer@aon.at	www.kinesiologie-rischer.at
2114	Großrußbach	Krapfenbacher	Monika	Leopold-Kaupp-Straße 7	0676 33 41 760	monika@krapfenbacher.com	www.krapfenbacher.com
2136	Laa/Thaya	Hodecek	Margit	Stadtplatz 3	0699 123 43 163	margit@kinesiologie-hodecek.at	www.kinesiologie-hodecek.at

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
2130	Mistelbach	Trischack	Vera	Am Schloßberg 16	0676 397 07 80	kontakt@balancezentrum.at	www.balancezentrum.at/
2136	Laa/Thaya	Hodecek	Margit	Stadtplatz 3	0699 123 43 163	margit@kinesiologie-hodecek.at	www.kinesiologie-hodecek.at
2230	Gänserndorf	Neubauer	Claudia		0676 690 92 05	praxis@kinesiologie-neubauer.at	www.kinesiologie-neubauer.at
2253	Weikendorf	Roithner	Silvia	Nordbahngasse 22	0699 10 54 02 70	silvia.roithner@ouw.at	www.ordne-und-wachse.at
2291	Lasse	Ordelt	Claudia	Wagramstrasse 22	0664 73 43 93 88	claudia.ordelt@gmx.at	www.kinesiologie-co.at
2301	Groß Enzersdorf	Konte	Zahra	Franzensdorf 31	0680 55 84 817	office@zahrakonte.at	www.zahrakonte.at
2301	Groß Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	Mühlleitnerstraße 3	0664 46 34 353	office@oeakg.at	www.oeakg.at
2301	Probstdorf	Russell	Marian	Probst Wittola-Str. 28a	0664 526 18 37	marian@russell.at	https://kinesiologie-unterwegs.russell.at
2301	Groß Enzersdorf	Semper	Brigitta	Prinz-Eugen-Straße 1b/3/6	0664 23 97 817	brigitta@semper.cc	www.kinesiologie.semper.cc
2304	Orth/Donau	Chlan	Ulrike Maria	Neusiedlzeile 62	0676 97 40 278	ulrike.chlan@direkt.at	www.ulrike.maria.chlan.eu
2333	Leopoldsdorf	Wukicsevits	Margit	Feuerwehrstraße	02235 42 688	margit.wukicsevits@aon.at	www.ergon-rhei-institut.com
2340	Mödling	Baumbach	Regina	Enzersdorfer Str. 5/3. Stock/T. 23	0676 62 63 732	reginabaumbach@gmx.at	www.reginabaumbach.at
2340	Mödling	Hacker	Verena	Hauptstraße 64	0660 777 44 01	praxis@verena-hacker.at	www.verena-hacker.at
2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	Gießhühlerstraße 68a	0650 39 15 449	sissyawel@hotmail.com	
2353	Guntramsdorf	Souy	Silvia	Rathaus Viertel 4	0699 135 35 799	news@souy.at	www.souy.at
2380	Perchtoldsdorf	Moog	Helma	Franz Liszt Gasse 31	0676 55 88 722	helma.moog@gmx.at	www.kinesiologie-wien.net
2410	Hainburg	Erminger	Julia	Steinerweg 2	0699 1111 91 84	office@erminger.co.at	www.sonnentanz-yoga.at
2410	Hainburg	Mörbauer	Isabella	Neuriftstraße 52	0699 11 011 299	isi-learning@gmx.at	www.isi-learning.at
2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	Mühlbachgasse 19	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
2443	Loretto	Schuster	Elisabeth	Hauptstraße 10a/6	0650 864 24 64	info@kinesiologie-elisabeth.schuster.at	www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at
2462	Wilflingsdorf	Kolaja	Monika	Hauptstraße 167	0676 792 30 40	monika.kolaja@hotmail.com	
2486	Landegg	Fürlinger	Daniela	Sportplatzstraße 12	0680 200 9000	daniela@kraftundenergie.at	www.kraftundenergie.at
2500	Baden	Diallo	Brigitta	Grundauerweg 15, Top 15	0664 34 20 219	b.diallo@aon.at	www.kinesiologie-bioenergie.com
2500	Baden	Kreppel	Romana	Helenenstraße 40	0699 15 123 208	office@romanakreppel.at	www.romanakreppel.at
2511	Pfaffstätten	Amtmann	Do-Ri	Feldgasse 8	02252 43 243	eMail@Do-Ri.com	www.do-ri.com
2512	Tribuswinkel	Lichtenstrasser	Stefan	Schlossallee 5	0676 602 70 66	s.lichtenstrasser@lichtrein.at	www.lichtrein.at
2514	Traiskirchen	Mondok	Klara	P. Dr. Strotzkagasse 9	0676 417 40 54	kinesiologie@inode.at	www.kinesiologie-mondok.at
2540	Bad Vöslau	Hruschka	Wilhelm Stephen	Oberkirchengasse 25	0650 77 780 78	office@gesundheitspraxis.com	www.gesundheitspraxis.com
2571	Thenneberg	Pleikner	Gabriele	Haus Nr. 244	0664 125 91 81	gabriele.pleikner@a1.net	www.gesund-fasten.at
2601	Sollenau	Rieder	Christian	Schneebergstraße 14	0681 208 34 094	office@christian-rieder.at	www.christian-rieder.at
2630	Buchbach	Schober	Gertrude	Buchbacherstr. 89	02630 35 146	g-schober@gmx.at	
2731	St. Egyden	Grill	Maria	Blodgasse 18	0699 170 774 73	maria.grill@gmx.at	
3313	Wallsee	Lichtenberger	Iris	Marktplatz 9	0699 17 37 37 05	info@kinesiologiebewegt.at	www.kinesiologiebewegt.at
3353	Seitenstetten	Wieser	Elisabeth	Promenadenweg 2	0664 44 51 236	wieser@nfk.world	www.nfk.world
3400	Klosterneuburg	Bergler	Astrid	Beindelgasse 39	0664 301 77 46		
3400	Klosterneuburg	Feldhofer	Margot	Leopold Weinmayerstr. 37/1	0676 93 89 044	margotfeldhofer@hotmail.com	www.margotfeldhofer.at
3400	Weidling/Klosterneuburg	Sattler	Anna	Tulpeng. 3	02243 37 411	office@entwicklung-foerdern.at	www.entwicklung-foerdern.at
3421	Höflein/Donau	Kralinger	Ursula	Donaustraße 22	0650 450 48 00	ursula.kralinger@aon.at	www.kinesiologiekralinger.at
3430	Tulln	Bauer	Sabine	Heinrich-Öschl-Gasse 17	0676 330 59 19	office@sabinebauer.me	www.sabinebauer.me
3430	Tulln	Egerer	Michaela	Heinrich-Öschl-Gasse 17	0664 53 48 463	michaela@egerer.at	www.egerer.at
3500	Krems	Schmatz	Stephanie	Franz Wissgrillgasse 7	02732 75 131	stephanie.schmatz@effata.at	www.effata.at
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	Walterstraße 30	0664 565 74 60	sabine.buchinger@outlook.com	www.sabinebuchinger.at
3580	Mödring	Schleritzko	Petra	Ostergarten 27	0699 106 25 006	petra.schleritzko@ganzheitlichbewegt.at	www.ganzheitlich-bewegt.at
3902	Vitis	Hödl	Sandra	Ziergarten 16	0660 49 50 232	sandra.kin@gmx.at	www.sandrahoedl.at
4020	Leonding	Hahn	Andrea	Südtiroler Straße 8	0732 77 73 71	andrea.hahn@ell.at	www.ell.at
4020	Linz	Lehner	Michaela	Robert Stolz Str. 12	0664 394 52 98	office@lifeandvision.net	www.lifeandvision.net
4020	Linz	Obermair	Maria	Landstraße 16	0676 795 0000	office@kinmo.at	www.kinmo.at
4040	Linz	Camard	Aurore	Linzer Straße 22c	0699 112 99 686	aurore@naturfeld-praxis.at	www.naturfeld-praxis.at
4040	Linz	Krämer	Gerlinde	Am Hartmayrgut 5	0699 813 95 700	office@therapieplatzl.com	www.therapieplatzl.com
4060	Leonding	Beisl	Edda	Meyrhansenstr. 28	0664 47 55 509	info@kinesiologie-e-beisl.at	www.kinesiologie-e-beisl.at
4060	Leonding	Lehner	Johanna	Zehelandweg 43	0699 100 611 63	office@liklakaustria.com	www.liklakaustria.com
4060	Leonding	Mitterdorfer	Veronika	Im Weideland 11	0664 15 46 525	veronika.mitterdorfer@gmail.com	www.mitterdorfer.co.at
4063	Hörsching	Huemer	Karin	Oftringer Straße 2	0699 17 610 700	Karin_huemer@aon.at	
4100	Ottensheim	Scheidl	Pia	Hamburgstr. 23	0664 429 12 97	kinesiologie@ottensheim.at	
4292	Kefermarkt	Pötscher	Evelyn	Neudörfli 28	0676 905 20 60	office@dynamischeenergien.at	www.dynamischeenergien.at
4400	St. Ulrich	Schmidt-Kordon	Margarita	Mittelweg 3	0650 46 16 000	margarita.sk@gmx.at	
4470	Enns	Weigl	Christa	Reintalgasse 40	0650 41 89 410	kraftplatz@christaweigl.at	www.christaweigl.at
4451	Garsten	Hurch-Wulff	Barbara	St. Berthold-Allee 10	07252 48 248	office@hurch-online.at	www.hurch-online.at
4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	Aubergstraße 19	0699 103 888 54	e.peitl@lichtblicke4you.at	www.lichtblicke4you.at
4540	Bad Hall	Waldl	Ursula	Lindenstraße 2a	0681 84 26 78 33	waldl@nfk.world	www.nfk.world
4581	Rosenau	Stöckl	Birgitt	Haus Nr. 103	0664 63 13 582	birgitt.stoeckl@gmx.at	birgitt.stoeckl@gmx.at
4600	Wels	Franke	Barbara	Marco-Polo-Straße 16	0699 107 10 348	barbara.franke@gmx.at	
4644	Schamstein	Gabbert	Gerlinde	Grubbachstr. 14	0650 403 63 61	info@gerlinde-gabbert.at	www.gerlinde-gabbert.at
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	Am Bach 9	0664 12 34 392	info@kinesiologie-mw.at	www.kinesiologie-mw.at
4780	Schärding	Klein	Johanna	Max-Hirschenauer-Str. 7	0699 17 37 60 86	klein@kinesiologie-klein.at	www.kinesiologie-klein.at
4782	St. Florian bei Schärding/Inn	Scharinger	Renate	Bubing 108	0676 66 62 016	renate.scharinger@inext.at	
4963	St. Peter/Hart	Fink	Gabriele	Reikersdorf 11	0676 44 08 208	praxis@finkin.at	www.finkin.at
5020	Salzburg	Gessele	Barbara	Mölkhofweg 5	0664 541 28 08	barbara@gessele.at	
5020	Salzburg	Gottas	Birgit	Kreuzhofweg 22/8	0650 43 102 40	bgottas@usa.net	www.allesfließt.at
5020	Salzburg	Prem	Eva	Sinnhubstraße 10/Top 1411	0664 42 49 397	eva.prem@aon.at	www.kinesiologiesalzburg.com

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
5020	Salzbrug	Schäffner	Ira		0676 887 17 773	iraschaeffner1@yahoo.com	
5020	Salzburg	Scheibl	Nicola	Erich-Fried-Str. 10	0650 881 61 85	praxis@nicolascheibl.at	www.kinesio-scheibl.at
5020	Salzburg	Tobar	Alexandra	Breitenfelderstraße 47A	0699 817 597 76	alexandra@tobar.at	http://nkinstiute.at
5111	Bürmoos	Döndü	Korkmazıyürek	Dr. Eugen Zehme Straße 52	0676 688 04 98	dondü.korkmazıyurek@gmail.com	
5162	Obertrum am See	Lechner	Günter	Huberbergstraße 1	0664 75 00 74 77	guenter-lechner@gmx.at	
5203	Köstendorf	Helminger	Pauline	Klein-Köstendorf 10/2	0676 76 03 882	pauline.helminger@gmail.com	www.paulines-gesundheitspraxis.jimdo.com
5203	Köstendorf	Kelca	Eva	Hochwiesenstraße 13	0664 102 89 39	info@evakelca-kinesiologie.at	www.evakelca-kinesiologie.at
5400	Rif bei Salzburg	Schusta	Barbara	Auweg 19c	0664 88 432 891	b.schusta@i-kom.at	www.brainlp.at
5671	Bruck/Glstr.	Moosmann	Susanna	Hochtennweg 31	0650 58 24 908	susi.siedl@sbg.at	
5700	Zell am See	Stärz	Doris	Rupertiweg 3	0664 422 12 34	d.staerz@sbg.at	www.staerz.at
5723	Uttendorf	Kalkhofer	Maria	Keltenweg 11	0660 37 777 31	office@kinesiologie-kalkhofer.at	www.kinesiologie-kalkhofer.at
5760	Saalfelden	Piffer	Erika	Pabing 110	0664 35 12 122	erika@bmp-piffer.at	www.leap-gehirnintegration.com
5760	Saalfelden	Queder	Brigitte	Uttenhofen 42	0676 75 42 482	b.queder@sbg.at	
5760	Saalfelden	Wolf	Helfried	Blattfeldstraße 38	0664 12 68 589	helfried.wolf@sbg.at	www.mutmachtstark.at
5760	Saalfelden	Wolf	Luise	Blattfeldstraße 38	0664 99 46 999	luise.wolf@sbg.at	www.mutmachtstark.at
6020	Innsbruck	Philipp	Michaela	Maria-Theresien-Straße 4	0650 32 42 536	kinesiologie.m.philipp@gmail.com	www.kinesiologie-innsbruck.com
6152	Trins in Tirol	Krakers	Mirny	Galtschein 35	0664 25 63 327	mimny.krakers@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@christinegrabher.com	www.christinegrabher.com
7023	Pöttelsdorf	Kutrowatz	Michaela	Pielgasse 76	0664 254 17 54	michaela.kutro@gmail.com	
7091	Breitenbrunn	Sande-Cycha	Sabine	Gottfried Kumpfgasse 18	0699 12 60 70 32	sabinesande@ymail.com	www.klangbewegt.att
7161	St. Andrä/Zicksee	Holl	Ulrike	Hauptstraße 65	0676 377 64 66	ulrike.holl@gmail.com	www.leap-gehirnintegration.com
7400	Oberwart	Bencsics	Ursula	Holundergasse 25	0664 36 78 104	bencsics@nfk.world	www.nfk.world
7433	Mariasdorf	Hoanzl	Silvia	Neustift	0664 522 97 79	silvia.hoanzl@gmx.at	www.kinesiologie-hoanzl.at
8010	Graz	Dillinger	Christian	Laimburggasse 3/2	0676 523 72 65	info@movinginstitut.at	www.movinginstitut.at
8010	Graz	Kenda	Elisabeth	Leonhardstr. 30	0676 43 80 771	praxis@bewegungsraeume.at	www.bewegungsraeume.at
8010	Graz	Pommer	Bernhard	Brandhofgasse 5a	0664 44 33 955	bernhard.pommer@lebensrad.at	www.lebensrad.at
8041	Graz	Pierer	Evelyn	Steinackerweg 16/1	0664 519 27 19	dr.evelyn.pierer@A1.net	
8044	Graz	Liebmann	Eva	Teichhofweg 12	0664 23 77 075	evaliebmann@hotmail.com	
8045	Graz	Berghofer	Ruth	Andritzer Reichsstr. 48/2/6	0676 502 56 02	info@ruth-berghofer.at	www.balanceakademie.at
8045	Graz	Engele	Esther	Strasserhofweg 15	0699 17 11 70 11	engele@esther.at	www.estherengele.at
8047	Hart bei Graz	Weinhandl	Lukas	Dominikanergasse 30	0676 319 33 03	lukasweinhandl@gmx.at	
8051	Thal bei Graz	Schörgi	Claudia	Waldsdorfstraße 30	0699 111 57 305	kontakt@claudia-schoergi.at	www.claudia-schoergi.at
8062	Kumberg	Graf	Monika	Hauptstraße 97	0660 30 70 200	info@kinesiologie-graf.at	kinesiologie-graf.at
8072	Mellach	Müller	Doris	Dillachstraße 17	0664 345 91 47	office.muellerdoris@aon.at	
8142	Dobl-Zwaring	Jantschitsch	Renate	Dietersdorf 105	0664 65 07 947	wunsch@impuls-botin.at	www.impuls-botin.at
8142	Wundschuh	Peinsitt	Katharina	Rainweg 1	0664 13 30 141	katharina.peinsitt@hotmail.com	
8200	Gleisdorf	Herz	Irene	Albersdorf 243	0664 73 88 22 22	irene.herz@gmx.at	
8323	St.Marein b.Graz	Gradischnig	Mao	Dornegg 32	0664 35 03 089	mao.gradischnig@aon.at	www.mao.at
8354	St Anna/Aigen	Steidl	Monika	Plesch 29a	0664 51 97 814	monikasteidl@hotmail.com	
8511	Greisdorf	Dimai	Beate	Farmi 85	0676 49 64 167	beate.dimai@slichtgartl.at	www.slichtgartl.at
8521	Wettmannstätten	Prattes	Elke	Wohlsdorf 37	0664 22 51 404	elke.prattes@aon.at	
8541	Schwanberg	Krainer	Natascha	Aichegg 160	0664 16 63 871	meine-mitte-finden@gmx.at	www.meine-mitte-finden.at
8623	Marktgem. Aflenz	Prüller	Martina	Feistring 51	0676 63 66 955	kinesiologie.mp@gmail.com	
8684	Spital/Semmering	Filzwieser	Sonja	Pichl 9	0664 127 40 45	sonja@fokus-leben.net	fokus-leben.net
8750	Judenburg	Bernhauser	Nicole	Herrengasse 17	0664 18 73 587	kinesio.bernhauser@gmail.com	
8774	Mautern	Rössler	Manfred	Seefeld 9	0699 177 77 222	mandy@diekinesiologie.at	www.diekinesiologie.at
8962	Gröbming	Waltinger	Christine	Hofmanningerweg 539/ Top10	0680 40 11 050	chris.walt@gmx.at	
9020	Klagenfurt	Goritschnig	Eveline	Lodengasse 43	0664 59 025 45	eveline.goritschnig@chello.at	www.eveline-goritschnig.at
9020	Klagenfurt	Knaus	Bernhard	Winkelbauerweg 2/8	0678 12 28 000	kinesiologie@bknaus.at	www.bknaus.at
9020	Klagenfurt	Ribitsch	Stefan	Getreidegasse 13	0676 310 81 13	kinesiologie@ribitsch.eu	www.ribitsch.eu
9212	St. Martin	Lehner-Kampl	Gabriele	Sekull 135	0676 73 83 551	office@energiemedizin.cc	www.energiemedizin.cc
9554	St. Urban	Plieschnegger	Monika	Roggstraße 11	0660 52 17 580	info@monika-plieschnegger.at	www.monika-plieschnegger.at
9629	Hermagor	Thaler	Helga	Watschig	0676 60 37 485	helga.thaler@bewegt-sein.at	
9771	Berg/Drau	Taurer	Carmen	Oberberg 14	0650 47 21 221	info@sitara.co.at	www.sitara.co.at
9900	Lienz	Steiner	Marietta	Hauptplatz 2/Eingang Kärntnerstraße 1/Top 8	0650 43 29 121	info@kinesiologie-osttirol.at	www.kinesiologie-osttirol.at
9904	Thurn	Meirer	Herta	Thurn-Zauche 17a	0650 40 84 089	lempaedagogik@gmail.com	www.herta-meirer.at
9990	Nussdorf-Debant	Gander	Alexandra	Dolomiteniedlung 25	0660 383 09 08	kinesiologie-alegan@gmx.at	www.kinesiologie-alegan.at
D - 88131	Lindau	Friedrich	Karin	Uferweg 11	+49 8382 911 3550	kf@leminsel.net	www.heilpraktikerschule-lindau.de

Level 3



**Dr. med. dent.  
Evelyn Pierer**  
Steinäckerweg 16/1  
8041 Graz  
Mobil: 0664 519 27 19  
dr.evelyn.pierer@A1.net

Level 3



**Ilse Jedlicka**  
Oberfellplatz 4/7  
1210 Wien  
Tel.: +43 1 319 42 11  
jedlicka@hausdesfriedens.at  
www.ProblemeBlockaden.org

Level 3



**Vera Trischack**  
Am Schloßberg 16  
2130 Mistelbach  
Mobil: 0676 397 07 80  
kontakt@balancezentrum.at  
www.balancezentrum.at/

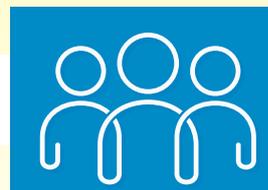
Level 2

**Andrea  
Walcher, Msc.**  
8200 Gleisdorf  
Mobil: 0676 72 73 772

Level 2

**Svetlana  
Radovanović**  
1160 Wien  
Mobil: 0676 513 90 94

## ÖBK BUNDESLÄNDERTREFFEN



### Entwicklungen im Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie ÖBK

Wir haben die Corona-Zeit unter anderem dazu genutzt, unserer bestehenden Strukturen im ÖBK bewusst zu werden bzw. auch neu anzudenken und neue Ziele zu formulieren. Das hat uns dazu bewogen, in den Bundesländern vermehrt regionale Aktivitäten zu setzen, um die Bedürfnisse der Mitglieder zu erheben und auch KinesiologInnen in ganz Österreich zur Mitgliedschaft zu gewinnen. Die Teilnahme an den Treffen ist KOSTENLOS.

#### WIEN, NIEDERÖSTERREICH, BURGENLAND

Ansprechpartnerin für Wien: Claudia Krainhöfner - T: 0699 10111821 - M: krainhoefnerclaudia@gmail.com  
Ansprechpartnerin für Niederösterreich: Daniela Braunsteiner - T: 0650 91 11 019 - M: kinesiologin@danielabraunsteiner.at  
Ansprechpartnerin für Burgenland: Elisabeth Schuster - T: 0650 86 42 464 - M: elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at

#### Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Wann: 21.4.2022, ab 18:00 Uhr  
Wo: Zoom

#### OBERÖSTERREICH UND SALZBURG

Ansprechpartnerin für Oberösterreich: als Vertretung: Barbara Schuster (siehe Kontakt unten)  
Ansprechpartnerin für Salzburg: Barbara Schusta - T: 0664 88 432 891 - M: b.schusta@brainlp.at

#### Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Wann: 10.3.2022, ab 19:00 Uhr  
Wo: Zoom

#### TIROL UND KÄRNTEN

Ansprechpartnerin: Mag. Herta Meirer - T: 0650 408 40 89 - M: lernpaedagogik@gmail.com  
Termine werden erst fixiert.

#### STEIERMARK

Ansprechpartnerin: Renate Jantschitsch - T: 0664 650 79 47 - M: wunsch@impuls-Botin.at

#### Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Wann: 02.02.2022 und 08.03.2022, ab 19:00 Uhr  
Wo: Zoom

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

## ÖBK VORSTAND

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



### Vorsitzender

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



### Stlv. Vorsitzende

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



### Kassierin

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



### Stlv. Kassierin

Nicole Bernhauser  
8750 Weißkirchen/Stmk  
Tel.: 0664 187 35 87  
nicole.bernhäuser@kinesiologie-öbk.at



### Schriftführerin

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



### Stlv. Schriftführerin

Pauline Helminger  
5203 Köstendorf  
Tel.: 0676 76 03 882  
sekretariat@kinesiologie-öbk.at



### Kooptiert

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



### Kooptiert

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



### Kooptiert

Barbara Schusta  
15400 Rif bei Salzburg  
Tel.: 0664 88 432 891  
b.schusta@brainlp.at

## ÖBK BEIRÄTE

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

### Wien:

Monika Übel-Helbig - 1090 Wien, Tel.: 0676 92 29 152, energy.zentrum@chello.at  
Claudia Krainhöfner - 1130 Wien, Tel.: 0699 10 111 821, krainhofnerclaudia@gmail.com

### Niederösterreich:

Do-Ri Amtmann - 2511 Pfaffstätten, Tel.: 02252 43 243, eMail@Do-Ri.com  
Daniela Braunsteiner - 2070 Retz, Tel.: 0650 911 10 19, Mail: kinesiologin@danielabraunsteiner.at

### Salzburg und Oberösterreich:

Maria Obermair - 4020 Linz, Tel.: 0676 795 0000, maria.obermair@kinesiologie-öbk.at  
Barbara Schusta - 5400 Rif bei Salzburg, Tel.: 0664 88 432 891, b.schusta@brainlp.at

### Burgenland:

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

### Steiermark:

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

### Kärnten:

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

### Tirol, Kärnten und Vorarlberg:

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

## ÖBK SCHALTSTELLEN

### ÖBK Servicestelle und ÖBK-Postanschrift

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

- **ÖBK Mitgliedschaft:**  
Mag. Sabine Seiter      sabine.seiter@kinesiologie-öbk.at      0676 507 37 70
- **Projekte: „Jutta Lutz“, Ethik:**  
Elisabeth Schuster      elisabeth.schuster@kinesiologie-öbk.at      0650 86 42 464
- **IMPULS-Redaktion, das Magazin des ÖBK & Anzeigenschaltungen:**  
Ulrike Icha      impuls@kinesiologie-öbk.at      0680 218 52 15
- **IMPULS-Lektorat:**  
DI Bernhard Knaus      bernhard.knaus@kinesiologie-öbk.at      0678 12 28 00
- **ÖBK Webseite:**  
Renate Jantschitsch      Wunsch@impuls-botin.at      0664 650 79 47
- **Facebook:**  
Elisabeth Schuster      elisabeth.schuster@kinesiologie-öbk.at      0650 86 42 464  
Johanna Tamegger      hanna.tamegger@gmx.at      0650 260 76 76
- **Kinesiologische Methoden & Anerkennungen:**  
Prof. Pia Scheidl      pia.scheidl@kinesiologie-öbk.at      0664 429 12 97
- **Berufsbild & Wirtschaftskammer Wien:**  
Monika Übel-Helbig      energy.zentrum@chello.at      0676 92 29 152
- **ÖBK Archiv & allgemeine Informationen:**  
Ute Trunk      ute.trunk@kinesiologie-öbk.at      0680 33 50 760
- **WKÖ Bundesausschuss Humanenergetiker & Persönl. Dienstleister Steiermark, Vernetzung - national & international:**  
Mag. Christian Dillinger      christian.dillinger@kinesiologie-öbk.at      0676 523 72 65

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

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

## Kinesiologische Methoden - Kinesiologieausbildungen

### Touch for Health (TfH)

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

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

2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
2500	Baden	Diallo	Brigitta	www.kinesiologie-bioenergie.com
2601	Sollenau	Rieder	Christian	www.christian-rieder.at
2731	St. Egyden	Grill	Maria	
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	www.sabinebuchinger.at
4020	Linz	Obermair	Maria	www.kinmo.at
4040	Linz	Lehner	Michaela	www.lifeandvision.net
4292	Kefermarkt	Pötscher	Evelyn	www.dynamischeenergien.at
4400	St. Ulrich	Schmidt-Kordon	Margarita	
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	www.kinesiologie-mw.at
4950	Altheim	Hager	Erich	www.igl.or.at
5020	Salzburg	Gottas	Birgit	www.allesfließt.at
5020	Salzburg	Obermair	Maria	www.wifisalzburg.at
5400	Rif/Hallein	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
6020	Innsbruck	Philipp	Michaela	www.kinesiologie-innsbruck.com
6176	Völs	Gstrein	Ferdinand	
6890	Lustenau	Grabher	Christine	www.christinegrabher.com
7400	Oberwart	Bencsics	Ursula	www.nfk.world
8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
8623	Aflenz	Prüller	Martina	
9020	Klagenfurt	Knaus	Bernhard	www.bknaus.at
9904	Thum	Meirer	Herta	www.herta-meirer.at
D-88131	Lindau	Friedrich	Karin	www.heilpraktikerschule-lindau.de

### Brain Gym®

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

1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at
1060	Wien	Salomon	Patricia	members.aon.at/patricia.salomon
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	www.energy-world.at
1090	Wien	Übel	Rudolf	www.energy-world.at
1110	Wien	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
1170	Wien	Meirer	Herta	www.herta-meirer.at
1190	Wien	Jamnig	Evelyn	www.bewegungsreich.at
2022	Schalladorf	Rauchlechner	Kerstin	hwww.kinesiologie-rauchlechner.com
2070	Retz	Braunsteiner	Daniela	www.danielabraunsteiner.at
2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	www.sabinebuchinger.at
4020	Linz	Obermair	Maria	www.kinmo.at
4040	Linz	Camard	Aurore	www.naturfeld-praxis.at

4292	Kefermarkt	Pötscher	Evelyn	www.dynamischeenergien.at
4400	St. Ulrich	Schmidt-Kordon	Margarita	
4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	http://lichtblicke4you.at
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	www.kinesiologie-mw.at
4963	St.Peter/Hart	Fink	Gabriele	www.finkin.at
5020	Salzburg	Obermair	Maria	www.wifisalzburg.at
5203	Köstendorf	Kelca	Eva	www.evakelca-kinesiologie.at
5324	Faistenau	Gneist	Jürgen	www.brain-kin.com
5400	Rif bei Salzburg	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
8062	Kumberg	Graf	Monika	www.blumengraf.at
6890	Lustenau	Grabher	Christine	www.christinegrabher.com
8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
8750	Judenburg	Bernhauser	Nicole	www.kinesiologie-bernhauser.com
D-88131	Lindau	Friedrich	Karin	www.heilpraktikerschule-lindau.de

### Three In One Concepts (3in1)

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

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

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

9020	Klagenfurt	Goritschnig	Eveline	www.eveline-goritschnig.at
------	------------	-------------	---------	----------------------------

## Hyperton-X (HT-X)

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

2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	
2070	Retz	Braunsteiner	Daniela	www.danielabraunsteiner.at
4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	www.lichtblicke4you.at
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	www.kinesiologie-mw.at
4782	St. Florian	Scharinger	Renate	

5203	Köstendorf	Kelca	Eva	www.evakelca-kinesiologie.at
6152	Trins in Tirol	Krakers	Mimy	
8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
8750	Judenburg	Bernhauser	Nicole	www.kinesiologie-bernhauser.com

## Learning Enhanced Acupressure Program® (LEAP®)

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

4020	Linz	Hahn	Andrea	www.ell.at
------	------	------	--------	------------

## Akademische Kinesiologie der ÖAKG® (AKDK®)

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

1020	Wien	Picolin	Marianne	www.kinesiologie-austria.com
1220	Wien	Luftensteiner	Irmgard	
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oeakg.at

2340	Mödling	Baumbach	Regina	www.reginabaumbach.at
------	---------	----------	--------	-----------------------

## Applied Physiology (AP)

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

4020	Linz	Hahn	Andrea	www.ell.at
------	------	------	--------	------------

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

## Balance Kinesiologie® (BK®)

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

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

## BraiNLP®

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

5400	Rif bei Salzburg	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
------	------------------	---------	---------	----------------

## Cranial Fluid Dynamics® (CFD®)

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

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

## Diplom-Kinesiologie der Wiener Schule (DKWS)

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

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

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

## Diplom-Kinesiologie Team 13 (DKT 13)

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

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

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

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

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

## Holleis-Methode

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

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

## Integrierte Wahrnehmungskinesiologie® (IWK®)

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

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

## Kinesiologie nach Dr. Klinghardt®

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

1070	Wien	Grosch	Ulrike Simona	www.kinesiologie-in-wien.at	2352	Guntramsdorf	Souy	Silvia	www.souy.at
------	------	--------	---------------	-----------------------------	------	--------------	------	--------	-------------

## Mensch Sein Kinesiologie (MSK)

MSK ist die Essenz aus Do-Ri Amtmanns mehrjähriger kinesiologischer Arbeit. Das Ziel der Kurse ist, die Lebensenergie durch entsprechende Übungen so zu aktivieren, dass Menschen ihre Talente zum Wohle aller einsetzen können. Die Energiesysteme des Körpers werden auf persönliche Anliegen und bestimmte Ziele balanciert, wobei das Verstehen der emotionalen Komponente der Meridiane eine wichtige Rolle spielt.

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

## Musik-Kinesiologie® (MK)

Dr. Rosina Sonnenschmidt und Harald Knauss, beide ursprünglich Berufsmusiker, haben das Konzept der Musik-Kinesiologie® als Musiker für Musiker kreiert. Hauptanliegen der MK ist, die Verbindung zwischen Musik, Emotion und Individuum wieder herzustellen. Es geht darum, die ganzheitliche Betrachtung der Musik zurückzugewinnen, wobei die Auch Blockaden, die sich oft auf der Bühne einstellen - wie z. B. Lampenfieber - lassen sich mit Hilfe der MK individuell lösen.

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

## Natur-Feld-Kinesiologie (NFK)

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

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

## Neuroenergetische Kinesiologie (NK)

NK wurde von Hugo Tobar entwickelt. Ausgehend von der Theorie, dass jedes Problem, sei es körperlicher oder emotionaler Art, in unserem Gehirn entsteht, ist das Zentralnervensystem mit allen Zusammenhängen von großer Bedeutung: Es wird erkannt, wie verschiedene Funktionseinheiten im Gehirn mit energetischen Strukturen verwoben sind und wie fehlgeleitete Interaktionen durch unser Energiesystem korrigiert werden können.

1170	Wien	Holl	Ulrike	www.leap-gehirnintegration.com	5020	Salzburg	Prem	Eva	www.kinesiologiesalzburg.com
4060	Leonding	Hahn	Andrea	www.ell.at	5020	Salzburg	Tobar	Alexandra	www.nkinstitute.at
					6370	Kitzbüchel	Eder-Kühr	Petra	www.pedergogik.com

## Ontologische Kinesiologie (OK)

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

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

## Physioenergetik®

Die Physioenergetik® ist ein ganzheitliches diagnostisches und therapeutisches System aus der Kinesiologie. 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	
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oekg.at

2301	Groß-Enzersdorf	Picolin	Marianne	www.kinesiologie-austria.com
2340	Mödling	Baumbach	Regina	www.reginabaumbach.at

## Sportkinesiologie

Der Ursprung der Sportkinesiologie geht auf John V. Maguire zurück, Begründer und Direktor der „Kinesiology Institute of America“. Die Anwendung im Sport zielt darauf ab, Potenziale des Sportlers zu öffnen und ihm Zugriff auf seine Reserven zu ermöglichen, an die mit herkömmlichen Trainingsmethoden nicht heranzukommen ist - dies sowohl im körperlichen, energetischen, ernährungswissenschaftlichen als auch im mentalen Bereich. Voraussetzung für eine Ausbildung in Sportkinesiologie ist Touch for Health-Instructor und eine staatliche Prüfung im Sportbereich (staatlicher Lehrwart, Trainer, Sportwissenschaft...).

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

## Stress Indicator Point System (SIPS)

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

4020	Linz	Hahn	Andrea	www.ell.at
------	------	------	--------	------------

## Ergänzende kinesiologische Methoden (keine eigenständigen Kinesiologieausbildungen)

### Breuß-Energy-Balancing©

Die Breuß-Methode nach Rudolf Breuß ist ein schmerzloser Wirbelsäulenausgleich entlang des Blasenmeridians. Sie stellt keine vollständige Kinesiologieausbildung dar, ist jedoch eine wertvolle Ergänzungen 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
------	-----------------	-------------	-----------	-------------

## Entwicklungskinesiologie

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

## Nambudripad's Allergy Elimination Technique (NAET)

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

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

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

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

5400	Rif bei Salzburg	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
9904	Thurn	Meirer	Herta	www.herta-meirer.at

1130	Wien	Krainhöfner	Claudia	https://komplementaere-energetik.at/
------	------	-------------	---------	--------------------------------------

## Stress-Frei-Leben® (SFL)

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

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

Hier erhalten Mitglieder des ÖBK beim Vorweisen ihrer Mitgliedskarte Sonderkonditionen:

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



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

**ENERGY ISLAND**  
Fachgeschäft für energetische Produkte

1130 Wien  
Hietzinger Hauptstr. 67  
T: 01 - 879 57 93  
E: info@energyislandshop.at  
www.energyislandshop.at



**Dr. Niedermaier®  
REGULATESSENZ®**

Kontakt: Elisabeth Ralsler (Vertrieb Ö)  
Georg-Knorr-Str. 1  
D-85662 Hohenbrunn  
T: +49 89 660797 - 42  
ralsler@regulat.com  
www.regulat.com  
**- 30% für Wiederverkäufer**



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



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

**SALZPALAST**  
Zentrum für energetische Beratungen  
Sonja Thau

1080 Wien, Albertgasse 26/3-4  
T: 0699 10405070  
E: body\_soul@chello.at  
www.bodyandsoul-harmony.at  
**- 20 % im Salzpalast**



**PyroJet®**  
Eleganter Schmuck und Schutz vor Elektromag - in einem -

**Fa. Yogamar / Philipp Henn**  
D-40545 Düsseldorf, Vossen links 10  
T: +49(0)211/30 26 424  
E: info@yogamar.de  
www.yogamar.de  
**- 10 %**



**BIOGENA**  
GOOD HEALTH FOR ME

**BIOGENA GMBH & CO KG**  
5020 Salzburg, Strubergasse 24  
T: (0)662-23 11 11  
E: info@biogena.com  
www.biogena.com  
**- 30% für L3-Mitglieder**

**VEGA NOVA**  
LEBEN IN BEWEGUNG

4400 Steyr, Grünmarkt 14  
T: 07252 81643  
E: office@veganova.at  
www.veganova.at



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

Kontakt: Werner Schlachtnr  
3430 Chorcherrn, Höhenstraße 40  
T: 0676 602 70 73  
E: w\_schlachtnr@gmx.at  
www.diewegbegleiter.at  
**- 15 %**



**Reformhaus weiboltshamer**  
natürlich gesund

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



**yogawege.com**  
Yogaausbildungen  
Wien - Nähe Graz - Salzburg

Kontakt: MMag.Christine Stiessel  
T: 0664 155 4889  
E: info@yogawege.com  
www.yogawege.com  
**- 5 %**



**Covafit®**  
Better Aging and Gesundheit ganzheitlich

1230 Wien, Meggagasse 6  
T: 01 - 890 55 05  
E: office@covafit.com  
www.covafit.com  
**- 5 % bis 20 %**



**HILDEGARDS LADEN®**  
Um den Ruck gesunder einkaufen

Hildegard von Bingen, SonnenMoor, P.Jentschura, pH-Cosmetics, Aromatherapie

8041 Graz, Puntigamer Str. 88-90  
T: 0316 318 620  
E: office@hildegards-laden.com  
www.hildegards-laden.com  
**- % Online-Sonderkonditionen auf Anfrage**



**VTM Dr. Stein**  
Experten für Entspannung

Entspannungs- und Wellnessmusik  
Tiefen- und Aktivsuggestion

D-58642 Iserlohn, Brinkhofstr. 86  
T: +49 2374 9373 10  
E: info@vtm-stein.de  
www.vtm-stein.de  
**- 25 % bis 40 %**



**calmodo**  
termine einfach online buchen.

Termine mit Kundinnen und Kunden online vereinbaren und organisieren.

T: 0676 40 10 779  
E: info@calmodo.com  
www.calmodo.com  
**- 15 %**



**Dr. Ehrenberger**  
Bio- & Naturprodukte

Erstbestellung: **EUR 5,-**  
Nachlass  
Weitere Bestellungen: **- 10 %**

8382 Mogersdorf 179  
T: 03325 20 248  
E: office@dr-ehrenberger.eu  
www.dr-ehrenberger.eu



**BaBlu Akademie**

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



**ve VITAL ENERGY**  
WWW.VITAL-ENERGY.EU

Die 4 Säulen für dauerhafte Gesundheit  
Wasser • Ernährung  
Strahlenschutz • Vitalschmuck

4800 Regau, Mühlenhof 2  
T: 0660 374 03 26  
E: info@vital-energy.eu  
www.vital-energy.eu  
www.green-smoothies.eu  
**- % Händlerkonditionen**



**lebe-bewusst**  
Portal für bewusste & alternative Gesundheit

T: 0676 47 77 367  
E: office@lebe-bewusst.at  
www.lebe-bewusst.at  
**- 15 %**



**ORTHOTherapia®**  
**- % Rabatt auf Anfrage**

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



**Phyto pharma**  
**- % Rabatt auf Anfrage**

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



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



# Was bietet der ÖBK?

**ÖBK** Österreichischer Berufsverband  
für Kinesiologie

## ÖBK LEISTUNGSPROFIL

### Was bietet der ÖBK?

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

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

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

Durch aktive Mitarbeit in Arbeitskreisen, bieten wir Vertretern der verschiedenen Methoden, sich kreativ einzubringen und gemeinsam die Zukunft der Kinesiologie zu gestalten. Nutzen 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**

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

Mitglied Nr.: (wird vom ÖBK ausgefüllt)

Titel

Vorname

Geb. Datum

Name

PLZ

Ort

Straße

Fax

Mobil

Telefon

E-Mail

Homepage

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

**Level 3** (Mitgliedsbeitrag: € 135,-/Jahr)

**Level 2** (Mitgliedsbeitrag: € 65,-/Jahr)

**Level 1** (Mitgliedsbeitrag: € 25,-/Jahr)

**Fördermitglied** (Mitgliedsbeitrag: € 25,- oder mehr/Jahr)

Meine abgeschlossenen Kinesiologieausbildungen:	Meine sonstigen Kinesiologieaus- und fortbildungen:	Meine sonstigen Qualifikationen:

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

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

Mein Grundberuf: .....

Gewerbeschein:  JA - für das Gewerbe .....

NEIN

### Einverständniserklärung

- Ich bestätige, dass die oben angeführten Angaben der Richtigkeit entsprechen.
- Ich anerkenne die **ÖBK-Statuten\*** und die **ethischen Grundwerte in der Kinesiologie\***.
- Ich habe mich mit den Bestimmungen zur Benutzung des **ÖBK-Logos\*** (Level 3) und jenen zur Nutzung des **ÖBK-Folders\*** (Level 3, Level 2) vertraut gemacht und stimme diesen zu.
- Ich stimme der Verarbeitung meiner zur Verfügung gestellten personenbezogenen Daten zu. Die Daten werden zur Aufnahme in den Berufsverband, zum Nachweis der Qualifikation und Mitgliedschaft, zur Listung als Kinesiologe/in auf der ÖBK-Homepage und im Fachmagazin IMPULS Kinesiologie, zum Versand von Newslettern, aktuellen Informationen und Neuigkeiten per Mail oder Post, zur Kommunikation per Telefon, Brief, Mail oder SMS, zur Erstellung von Rechnungen, zum Versand des Magazins IMPULS und zur Umsetzung der Serviceleistungen verwendet. Diese Zustimmung und die Einwilligung zur Archivierung anlässlich der zur Anmeldung übersandten Unterlagen kann jederzeit schriftlich widerrufen werden. Darüber hinaus werden die Daten vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.
- Ich erkläre mich bereit, meine Mitgliedsbeiträge verlässlich bis spätestens 31. Jänner des aktuellen Jahres auf das Konto ltd. auf **Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie, bei der Raiffeisenbank Kleinmünchen Linz, IBAN: AT943422600000332387 BIC: RZOOAT2L226**, einzubezahlen.
- Die Mitgliedschaft besteht bis auf Widerruf durch eine schriftliche Kündigung bis zum **30. November des laufenden Jahres**.

\* nachzulesen auf der ÖBK-Homepage: [www.kinesiologie-oebk.at](http://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](http://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](mailto:sekretariat@kinesiologie-oebk.at))



# INTELLIGENTE PRODUKTE

... für pures Leben



DIE  
WAHRSCHEINLICH  
BESTE  
CHLORELLA-ALGE  
DER WELT



IN ZUSAMMENARBEIT MIT  
DR. MED. DIETRICH KLINGHARDT:

**KEIMREDUKTION**  
**DETOX**  
**SCHUTZ VOR E-SMOG**  
**IMMUNMODULATION**  
**WASSERAUFBEREITUNG**

**DAS ORIGINAL:**  
**CHLORENERGY®**

INTELLIGENT GIFTSTOFFE  
BINDEN UND NÄHRSTOFFE  
TANKEN

CHLORENERGY®  
unterstützt:

- » Energiehaushalt
- » Immunsystem
- » Konzentration
- » Stoffwechsel
- » Calciumhaushalt

Wir von BioPure.eu verstehen die komplexen gesundheitlichen Herausforderungen unserer Zeit als unseren Auftrag, stets die neuesten Produkte, Technologien und die sinnvollsten Kombinationen von Wirkstoffen für uns alle verfügbar zu machen.

#### WAS UNS WICHTIG IST:

- ★ Faire Zusammenarbeit mit Ärzten, Heilpraktikern und Therapeuten, die mit unseren Produkten arbeiten
- ★ Entgegenkommendes Service für Patienten, Klienten und Kunden
- ★ Neben höchster Qualität und Sicherheit der Produkte gleichzeitig auch Respekt vor den endlichen Ressourcen unserer Erde.

[www.BioPure.eu](http://www.BioPure.eu)



# METATRON APOTHEKE

Homöopathie, Spagyrik, Blüten u.a.



**Mag. Edgar Sumetsberger**  
Physioenergetiker



**Mag.<sup>a</sup> Annemarie Claucig**  
Physioenergetikerin



**Heidi Emminger**  
Physioenergetikerin

## ...im Dienste aller Kinesiologen

Herstellung aller Testsätze

Kompetente Beratung  
durch Kinesiologen

Firmentestsätze

TCM – Zubereitungen

BioPure.eu, Viteras

**NEU!** Web-shop

Seminare und Vorträge

**Seminarräume zu vermieten**

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

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

A-1120 Wien, Oswaldgasse 65  
Fax: +43 (0)1 802 02 80 80  
www.metatron-apo.at

