

"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 Schreiarbeiten 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

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

