

IMPULS

DAS MAGAZIN DES ÖSTERREICHISCHEN BERUFSVERBANDES FÜR

KINESIOLOGIE



KinesiologInnen
in Ihrer Nähe

Kinesiologielehrgänge

Kinesiologieübungen

Thema

RESONANZ

ZUM SAMMELN:

Die Meridiane und ihre Akupunkturpunkte

GOUVERNEURSGEFÄSS

IHR
persönliches
Exemplar

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



MEMBERS EVENTS:

CHECK THE DETAILS
AND SIGN UP HERE:
www.iask.simplybook.it

CUP OF COFFEE WITH IASK LET'S INTEGRATE!

Cup of Coffee - October

25-10-2022 / 18:30

Be successful as a kinesiologist - using
value words to guide you.

Cup of Coffee - November

16-11-2022 / 17:30

Specialised Techniques and ideas to
improve your clinical skills

Hinweis: Der ÖBK ist Mitglied des IASK
(International Association of Specialized
Kinesiologists). Du, als Mitglied des ÖBK,
kannst deshalb zu einem vergünstigten
Preis Mitglied beim IASK werden..
www.iask.org

Diese Veranstaltung
wird unterstützt durch:



**APOTHEKE ZUR
KAISERKRONE**

Von der Räson zur Resonanz

Meine Berufswahl? Kinesiologe! Aus welcher Motivation heraus ich das geworden bin?

Aus reinen Vernunftgründen - aus Räson - sicherlich nicht! Wobei sich sicher einige in meinem privaten Umfeld, die es gut mit mir meinten und ein wenig die beruflichen Chancen in der Kinesiologieszene kannten, mir abgeraten hätten, da ich mit dieser Arbeit nicht reich werden könne.

Doch dieser vielleicht zukünftig fehlende wirtschaftliche Reichtum stellte wie auch für viele unserer KollegInnen in keiner Weise einen Hindernisgrund dar, in diesen Beruf mit Haut und Haar einzusteigen. Es war offensichtlich was anderes wichtiger, als der Umsatz in Euro: „Resonanz“ - das Mitschwingen, mitvibrieren mit allen Gegebenheiten des Lebens, im Einklang sein mit der Umwelt, mit dem persönlichen Umfeld und mit sich selbst. Eine Arbeit zu haben, wo ich einerseits meine KlientInnen in ihren Herzenswünschen begleiten kann, andererseits aber auch Werkzeuge in die Hand bekomme, die mich selber in meiner persönlichen Entwicklung unterstützen können. Eingebettet und angebunden sein an eine größere Idee, gemeinsam mit Menschen etwas zu erreichen, zu entwickeln, was uns in unserem Leben weiterbringt.

In unserer unmittelbaren Vergangenheit, in der nun schon mehr als zwei Jahre dauernden Corona-Krise haben wir vielleicht zum ersten Mal erlebt, was es heißt, nicht oder kaum mit unseren Mitmenschen in Resonanz, im „Miteinanderschwingen“ sein zu können, vor allem in den Zeiten der räumlichen Distanz während der Lockdowns.

Dabei ist die Resonanz aus psychologischer Sicht eines unserer Grundbedürfnisse. Wir gehen ständig mit Menschen, Tieren, der Natur usw. in Beziehung. Ohne geht's nicht!

Resonieren ist ein vorrangiges Merkmal in unserer Arbeit als KinesiologInnen. Neben den Befunderhebungen und Analysen im Erstgespräch ist vor allem das Mitschwingen in Gefühlen, in der Empathie für die Bedürfnisse unserer KlientInnen vorrangig. Beziehungsaufbau mit unseren KlientInnen ist das höchste Gebot. Da wird der Vernunft und Sachlichkeit nicht so viel Platz eingeräumt. Aus der Räson, der Vernunft heraus zu agieren ist zweitrangig. Gutes Setting: ja! Aber eben ganz beim Klienten, bei der Klientin zu sein ist die Kunst, die wir von der ersten Stunde unserer Ausbildungen an schulen und verfeinern.

Themen, die uns bewegen!

Es ist nicht verwunderlich, dass sich erneut eine Vielzahl von der Kinesiologie nahestehenden AutorInnen des Leitthemas unserer neuesten Ausgabe des Impuls Kinesiologie mit dem Begriff Resonanz und den damit verbundenen Themen auseinandersetzt: Von der klassischen Schwingung in der Musik/Kinesiologie, über verschiedenste Themen des Begriffs Resonanz und ihre Bedeutung und Auswirkung auf uns Menschen geht die Reise in unserem neuen Werk. Alte Belastungen, Resonanz als großes Feld unserer Arbeit und als Echo von Körper, Geist und Seele bis hin zum Einklang, auch die Thematik Kinder fehlen diesmal nicht. Eine ganze Reihe von kinesiologischen Übungen finden Platz in dieser Ausgabe. Und auch Kräutertipps und Rezepte für kulinarische Köstlichkeiten lassen sich finden.

Man bemerkt, dass KinesiologInnen sich viele Gedanken über diese gesamte, sie bewegende Thematik machen. Aber auch für unseren Berufsverband typische Thematiken möchte ich an dieser Stelle erwähnen: Eine ganze Reihe von Projekten im ÖBK haben wir umgesetzt bzw. sind in der Umsetzung, wie beispielsweise die Bundesländer spezifische Vernetzung der KinesiologInnen mit regelmäßigen Treffen zur Weiterentwicklung auf lokaler Ebene und unser Long-Covid Projekt, das wir noch dazu jetzt verlängert haben. Informationen zu diesen Projekten lassen sich in dieser Ausgabe des Impuls Kinesiologie erlesen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken all dieser interessanten Zeilen!

Mag. Christian Dillinger

(für den Vorstand des Österreichischen Berufsverbands für Kinesiologie ÖBK)



INHALT



3 Resonanz

Vorwort von Mag. Christian Dillinger

6 Resonanz in der Körpersprache

von Stefan Verra

8 Resonanz

Mehr Harmonie im Leben mit Musik-Kinesiologie

von Wenzel Grund

13 EINLADUNG zur ÖBK-Generalversammlung

von ÖBK

14 Shadow-Disease

Eine alte Krankheit im neuen Gewand

von Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt

18 Spiegelneuronen

Die Bewegungen der anderen

von Tanja Krämer

20 Gedächtnisbrücken bauen

von Petra Schleritzko

24 Alltagsgeschichten

mit Kinesiologie

von Barbara Schusta

26 Aufblühen

In Resonanz mit deinem Potenzial

von Elisabeth Peitl, MA, BEd

28 Miasmen

In Resonanz mit unterdrückten Krankheiten der Vorfahren

von Ulrike Icha

31 Gefäßerkrankungen

Durchblutungsstörungen, Arteriosklerose, Krampfadern

von HP Sabine Dietr

32 Auricularia Polytrichia

von MykoTroph

33 Kräuter - Engelwurz

von Elisabeth Schuste

35 Kräuter - Echtes Süßholz

von Elisabeth Schuste

37 MERIDIANE

Lenkergefäß (Gouverneursgefäß)

von Ulrike Icha

39 Das Gouverneursgefäß

von Claudia Krainhöfner

40 Die Macht der Hände

Geheimnisvolle Auswirkungen der Hände auf unser Wohlbefinden

von Isabella Weiß

44 Im Einklang

von Wilhelm Stephen Hruschka

46 Mit der Zukunft in Resonanz

von Christine Grabher

48 Resonanz hat mit dem Schwingen zu tun

von Nicole Bernhauser

50 Das größte Geschenk an unsere Kinder

von Stefanie Mittelbach MA

52 Resonanz

Echo von Körper, Geist und Seele

von Claudia Krainhöfner

53 GESUNDE KÜCHE:

Topfen-Maroni-Knödel

von Elisabeth Schuster

54 Resonanz -

ein großes Feld von Möglichkeiten

von Ursula Waldl

- 55 Resonanz -**
das Geschenk der Erde
von Ursula Bencsics
- 56 1 x 1 der Werbung**
im Bereich Humanenergetik
von WKO Wieh
- 58 15 Vorteile für
L3-Mitglieder**
- 58 Neue Mitglieder
des ÖBK**
- 59 ÖBK Klausur Tagung**
von Renate Jantschitsch
- 60 ÖBK-Projekt**
Post Corona Projekt - Hilfe bei
Post Covid-Leiden durch
Kinesiologie
von Nicole Bernhauser
- 63 ÖBK Bundesländer-
Treffen**
- 64 Kinesiologie Österreich
Ost in Bewegung**
von Elisabeth Schuster
- 66 KinesiologInnen
in Ihrer Nähe**
L3-Mitglieder Liste
- 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 be-
zweckt den Zusammenschluss der Kine-
siologen/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:

Gugler GmbH,
Auf der Schön 2, 3390 Melk/Donau
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-Geschäftsstel-
le bestellt werden. Die Versandkosten
gehen dann zu Lasten des Mitgliedes.
Für Noch-Nicht-Mitglieder gilt: Nichtmit-
glieder haben die Möglichkeit, eine Förder-
mitgliedschaft zu beantragen und erhalten
dann ebenso 1 Exemplar der IMPULS gra-
tis zugesandt.

**Die nächste IMPULS-
Ausgabe erscheint
Anfang Februar 2023**

Die Druckproduktion entspricht
diesen Umweltstandards:



Nächster Abgabeschluss für Manuskripte und Schaltungen: 31. Oktober 2022

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

Hinweise für den/die Autor/-in:

Der/die Autor/-in räumt dem Österrei-
chischen 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 Ab-
bildungen 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. So-
weit der/die Autor/-in über die Rechte an
den Abbildungen nicht selbst verfügt, ist er/
sie verpflichtet, die entsprechenden Nut-
zungsrechte 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 Rück-
schluss auf das Erscheinungsdatum des
Artikels zu. Die Reihung der Artikel, Kurs-
anbieterInnen und der ÖBK-Partner in der
Zeitung erfolgt nach platztechnischen Ge-
sichtspunkten. PR-Texte erscheinen außer-
halb der Verantwortung des Herausgebers.

Nutzung durch den/die Autor/-in:

Der/die Autor/-in ist berechtigt, das endfor-
matisierte Werk inklusiver Abbildungen nur
unter Angabe der Quelle (Impuls-Zeitschrift
des Österreichischen Berufsverbandes für
Kinesiologie / Ausgabe Nr.) für eigene Ver-
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 ge-
nutzt, kopiert, reproduziert, verbreitet, ver-
öffentlicht, verändert, öffentlich zugänglich
gemacht, gesendet oder auf andere Weise
übertragen werden.

Text und Fotos wurden zur Verfügung gestellt von: Stefan Verra

RESONANZ

Ist Resonanz vielleicht ein Modewort, das von einer Ausbildung zur nächsten weiter gereicht wird? Dabei kann genau das ein Grund sein, warum ein Coaching oder eine Therapie daneben geht. Denn das Erspüren von Resonanz endet oft in Passivität.

Kürzlich bin ich mit einer Expertin für Change-Management zusammengesessen. Sie wollte von mir wissen, wie ich meine Karriere gestartet hatte und da hingekommen bin, wo ich jetzt bin. Unter anderem haben wir über meine Live-Veranstaltungen gesprochen. Sie war begeistert, wie man so viel Nähe mit gern mal über 1.000 Menschen erzeugen kann. „Du gehst sicher sehr stark in Resonanz mit deinem Publikum.“ Ich starrte sie an und wusste in dem Moment nicht was ich sagen sollte. „Resonanz? Was meinst du damit?“

Ich habe mittlerweile genug Gespräche mit SeminarleiterInnen und Coaches und TherapeutInnen geführt, um wohl ungefähr zu wissen, was sie damit meinte. Da bekomme ich viel von Schwingungen und gleichen „vibrations“ zu hören. Innehalten und Spüren, nur so könnte man auf der gleichen Welle dahinsegeln. Und nein, ich mache mich hier keineswegs lustig darüber - es ist mir schlichtweg zu wenig konkret.

Stefan Verra

ist einer der gefragtesten Körpersprache-Experten im deutschen Sprachraum. Er ist Gastdozent, Bestsellerautor und teilt seine Tipps und Körpersprache-Analysen auf www.stefanverra.com. Dort finden Sie Live-Termine und Online Kurse.

Foto: © Severin Schweiger

EIN WENIG PHYSIK

In der Physik tritt reine Resonanz dann ein, wenn zwei Sinuskurve in einem bestimmten Verhältnis aufeinandertreffen. Dass es zu einer Resonanz und damit Verstärkung beider Wellen kommt, braucht es mindestens eine von zwei Möglichkeiten: Erstens - beide Wellen bringen von sich aus Energie mit. In der Therapie erkennt man das, wenn's vom ersten Moment an, wie von selbst läuft.

Aber das ist weder im Coaching noch im Seminar die Regel. Denken Sie dran, wie es Ihnen geht, wenn Sie selbst an einem Fortbildung teilnehmen. Zu Beginn herrscht oft Unsicherheit. Man kennt seinen Sitznachbarn nicht, man weiß nichts über den Zeitplan, man kennt das Programm nicht wirklich, also suchen die TeilnehmerInnen jemanden, der die Richtung vorgibt. Wenn der Coach aber zu viel von dieser Stimmung erspürt, also nur passiv aufnimmt, hat er bzw. sie genau diese Unsicherheit verstärkt und damit manifestiert. Zweitens - Viel öfter ist es der Fall, dass eine Welle so stark sein muss, dass sie die andere mitreißt und in Schwingung versetzt. Wissen Sie, was das für einen Coach, Seminarleiter oder Vortragenden heißt? - Sie müssen dem Publikum Enthusiasmus und Freude entgegenbringen.

Zu langes Abwarten, bis man eine Schwingung spürt, kommt nach außen hin oft zögerlich, ja manchmal unsicher an. Und deswegen hakt es manchmal, es wirkt schaumgebremst und der Funke springt nicht über.



Foto: © Severin Schweiger

Haben Sie weniger Angst, es nicht allen recht zu machen und trauen Sie sich, Ihre Energie zu zeigen. Nur eine Regel gilt: Mit Leichtigkeit und nicht mit dem Vorschlaghammer! Im Übrigen ist das eine gute Möglichkeit, wenn sie zu Beginn die Nervosität überkommt.

RESONANZBREMSEN

Freude, Wertschätzung und Enthusiasmus springt dann am besten über, wenn es keine Barrieren zwischen Ihnen und Ihrem Gegenüber gibt. Deswegen gilt für mich immer: Verstecken Sie sich nicht hinter Fachsprache, Oberklugheit, eleganten Outfits oder besonders gewählter Sprache. Das sind ziemlich Garanten dafür, dass die Sinuskurven nie so richtig ins Schwingen kommen. Das wollen Sie bei Ihrem Arzt auch nicht. Damit Sie wissen, welche schlichtes Gemüt ich bin, gebe ich Ihnen folgendes Bild mit: Stellen Sie sich vor, Sie wären mit wirklich guten Freunden und Freundinnen in Ihrer Stammkneipe. Sie plaudern ausgelassen und erzählen denen von Ihrer Arbeit. Mit dieser lockeren Haltung und dieser formlosen Sprache starten Sie am besten die Therapie, das Coaching, ja auch das Firmenmeeting. Oder würden Sie beim wöchentlichen Kneipenabend mit Freunden im eleganten Präsentations-Outfit, besonders aufrechter Körperhaltung und grammatikalisch absolut korrektem Deutsch mit Ihren Freunden sprechen? Und würden Sie dann auch noch in sich gehen und Stimmungen zu spüren? Ihre Freunde würden Sie höchstens fragen: „Was hast du denn heute eingeworfen?“



Foto: © Severin Schweiger

KNEIPENTHERAPIE

„Ja, aber was ist, wenn die Stimmung bei Freunden gerade mies ist?“, werden Sie vielleicht einwenden. Klar macht es einen Unterschied, ob die Stimmung bei den Freunden gerade euphorisch ist, oder ob es gerade eine Beziehungskrise gibt. Dazu gilt folgende Regel: Sie legen den emotionalen Teppich und der sollte leicht und energiegeladen sein. Wenn Ihr Gegenüber down und niedergeschlagen ist, dann drosseln Sie ein wenig das Tempo. Allerdings nie so stark, dass die Stimmung des Therapeuten oder Trainers der Niedergeschlagenheit soweit folgt, dass am Ende des Coachings die Niedergeschlagenheit gesiegt hat. Denn selbst in solchen Sitzungen und Meetings darf am Ende auch mal gelacht werden. Nach meiner Ansicht sollten TeilnehmerInnen sich nach der Veranstaltung immer(!) ein wenig besser fühlen als davor.

Oder wie der renommierte Coach und Wissenschaftskabarettist Bernhard Ludwig es ausdrückt: „Eine Therapie, bei der nicht gelacht wird, ist schon verdächtig!“

Haben Sie also den Mut, die Stimmung zu setzen. Je größer die Kraft und die Demut ist, mit der Sie das tun, desto stärker werden Sie in Resonanz mit Ihrem Gegenüber sein.



www.stefanverra.com

«RESONANZ»

Mehr Harmonie im Leben mit Musik-Kinesiologie

Text: Wenzel Grund

Wer sich schon einmal von Musik hat „verzaubern“ lassen, wer sich einmal selbst vergessen hat im Erleben der Musik und tief berührt aus dieser Erfahrung wieder aufgetaucht ist, der hat eines der größten Geheimnisse der Musik erahnt: Sie hat die Kraft, uns in andere Dimensionen des Erlebens entrücken zu lassen, uns auf eine höhere Schwingungsebene zu bringen.

*«Unsere größten Probleme können nicht auf der Ebene des Verstandes gelöst werden, wo wir sie erschaffen haben!»
(Albert Einstein)*

Durch heutige wissenschaftliche Erkenntnisse wird zunehmend bestätigt, dass alle Lebensprozesse miteinander vernetzt sind durch die einheitliche Grundlage, dass alles als Schwingung betrachtet werden kann. Jedes System kann aus diesem Grund mit einem anderen über das Resonanzprinzip kommunizieren.

*„Jedes Atom ist mit jedem anderen Atom im Kosmos verbunden, und zwar über die Substanz (Geist) der Antimaterie.“
(J. E. Charon, franz. Atomphysiker)*

Aus dieser Sachlage heraus wird auch vieles deutlicher, was die Musik mit dem

Energiesystem Mensch gemeinsam haben kann. War dies vorher ein Interesse der Philosophie und der Ästhetik, so wird dies zunehmend nun zum Interesse der Wissenschaft. Die Macht und die ungeheure Energetik der Musik, die gar Massen bewegen kann, wird zum wissenschaftlichen Forschungsfeld.

Umso wichtiger erscheint es deshalb einzudringen in die energetische Welt der Musik, um auch die Verantwortung zu übernehmen für solch ein machtvolles Instrument wie die Musik. Theoretisch gab es in jüngerer Vergangenheit sehr gute und neue Ansätze zum Verständnis des inneren Wesens der Musik, vor allem aus

den Reihen der Anthroposophen.

Wertvolle Erkenntnisse verdanken wir auch Musikern und Forschern, die ihre Anregungen meist aus Erkenntnissen, frühere Kulturepochen betreffend, schöpften. Denn, dass Musik die Materie ordnet, wissen wir nicht erst von den modernen Physikern. Schon in frühen Zeiten im Tibet, Ägypten oder im antiken Griechenland wurde Musik zur Unterstützung der Heilung und der Resonanzfähigkeit des Menschen eingesetzt.

Dieses Wissen, die theoretischen Überlegungen und die eigenen Erkenntnisse von Dr. Rosina Sonnenschmidt und

Harald Knauss, als Berufsmusiker, auf die körperlich erfahrbare Ebene zu bringen, war ihre Idee. Die Kinesiologie, die sich in ihrem holistischen Ansatz bemüht, Verbindungen herzustellen, bot ihnen das ideale Rüstzeug dazu.

Auf diese Weise wurde klarer und testbar, was feinstofflich im Körper abläuft, was ebenso in der Musik, dem Musiker und dem Hörer geschieht. Auf diese Weise wurde die **Musik-Kinesiologie (MK)** geboren als eigenständiges Lehrsystem, das sich zunächst einmal ausschließlich und detailliert mit den besonderen energetischen Veranlagungen und Verhältnissen des Musikers befasst.

Seit 1996 setzte ich zunächst als MK-Praktiker und ab 2003 als MK-Instructor für den gesamten deutschsprachigen Raum das Werk von Dr. R. Sonnenschildt und H. Knauss fort, welche 1991 die MK ins Leben riefen. Auf dieser Basis entwickelte ich aufbauend auf meinem reichen Erfahrungsschatz und Erkenntnissen aus der täglichen Praxis eine Angewandte Musik-Kinesiologie, welche die ganzheitliche Wirkung von Musik auf das Energiesystem Mensch für alle Interessierten (nicht nur Musiker) erfahrbar machen soll.

DIE WELT IST KLANG!

Wenn wir die Dimensionen der Strukturelemente in der Musik betrachten, entdecken wir die Dreiheit des Lebens: **den Lebensrhythmus, die Lebensmelodie und die Lebensharmonie.**

Der Einbezug der natürlichen Rhythmen wie der Jahreszeiten und anderer Kreisläufe war für inspirierte Tonkünstler schon immer selbstverständlich. Auch jede Tonart wurde als Wesenheit mit eigenem Charakter und spezifischer Wirkung auf die Psyche des Menschen erkannt.

Heutzutage haben wir uns teilweise von diesen uns umgebenden Lebensgesetzmäßigkeiten so weit entfernt, dass der amerikanische Präventivmediziner und Psychiater John Diamond in seinem Buch «Lebensenergie in der Musik» schreibt: *«Die Funktion der Musik bestand von allem Anfang an in der geistigen Erbauung des Hörers, in der Stärkung seiner Lebensenergie. Wir wissen alle, dass die Musik diese Kraft hat und doch denken wir selten daran, wenn wir musizieren, wenn wir ein Konzert besuchen oder wenn wir eine CD kaufen; oder wir haben den eigentlichen Grund für die Existenz von Musik vergessen.»*

Dass Musik Heilkraft ist und Heilungsprozesse auf allen Ebenen unterstützt, ist

altbekannt. So können wir in der **Musik-Kinesiologie** die Strukturelemente der Musik nutzen und im energetischen Sinne Heilungsimpulse setzen, denn Klänge wirken unmittelbar über das Ohr (und dessen Nervenverbindungen zum Gehör) auf den gesamten Organismus. Novalis schreibt über die Heilkraft der Musik: *«Jede Krankheit ist ein musikalisches Problem - die Heilung eine musikalische Auflösung».*

Da wir als Personen (personare = hindurchtönen) unsere Fähigkeiten zur Resonanz verfeinern können, indem wir unsere Sinne schulen über bewusstes Musikhören sowie speziell entwickelte Gehirnintegrationsübungen, öffnen wir die Wahrnehmung für die heilenden Qualitäten der Musik.

ALTE PROGRAMMIERUNGEN AUFLÖSEN MIT FARB-VISUALISIERUNGEN

Des Weiteren haben wir in der Musik-Kinesiologie ein Farb-Ton-Barometer entwickelt, um die Gemeinsamkeit von Tonschwingung und Farbe bemerkbar zu machen. Hier zeigt sich in der kinesiologischen Balance, die ganz persönliche Lebensmelodie, man erkennt den «roten» Faden, der sich durch ein Leben zieht. Gleichzeitig haben wir die Möglichkeit, alte, ungünstige Verhaltensmuster aufzulösen.

Farbe ist Ausdruck von Leben und ruft bestimmte psychische Stimmungen in uns wach. Es lohnt sich, über die Gemeinsamkeiten von «Farb-Ton» in der Malerei und «Klang-Farbe» in der Musik nachzudenken, denn das sind keine Wortspiele. Der Umgang mit Farben beeinflusst die Erlebnisfähigkeit des Menschen und setzt kreative Lebensenergie (Selbstheilungskräfte) frei. Dazu muss man kein Maler sein, man tut es für sich und seine eigene Lebenskraft. So empfehle ich z. B., sich ein vorher ausgetestetes Musikstück, welches zum balancierenden Thema passt, anzuhören und dies farbig zu gestalten. Es ergeben sich wesentliche Inspirationen, die unsere Emotionen klarer strukturieren. Wie auch nicht, arbeiten wir doch mit beiden Hirnhälften, wenn wir der Farbe Struktur verleihen!

LEBENSRYTHMEN UND ATEM

Die eigene einzigartige Prägung, den persönlichen Rhythmus im Atem und im Leben zu erkennen und zu verwirklichen, ist ein weiterer wichtiger Aspekt, den die

Angewandte Musik-Kinesiologie vermittelt.

Dies ist für den Anwender sowie für alle Menschen ein zentrales Thema, sind wir doch in unserer hektischen Zeit des «24 Stunden-non-stop Aktivismus» weit weg vom natürlichen Rhythmus, den das Leben in seinen zirkadianen Kreisläufen seit Jahrhunderten vorgibt. Je nachdem, ob wir ein solarer oder lunarer Atemtyp sind, bewegen wir uns anders, bevorzugen wir bestimmte Tageszeiten und sprechen sogar auf Behandlungsmethoden unterschiedlich an.

DIE ELEMENTE UND IHRE HEILENDE MUSIK

In den verschiedenen Musikepochen finden sich wieder die Wesenszüge der Elementenlehre, denn sie beschreiben nichts anderes als Bewusstseinszustände, die sich auf bestimmte Art und Weise durch verschiedene Symptome manifestieren. Die Musik hilft auf ihre einzigartige Weise, mit allen Sinnen in die Dynamik und Energie einer Epoche zu gelangen, wobei uns Bilder, Klänge und Gefühle unterstützen, uns auf die jeweilige Thematik einzuschwingen.

Selbst das Hässlichste und Destruktivste einer Epoche erfuhr in allen Zeiten Heilung durch Werte höchster Ordnung. Sie wurden oft vermittelt durch die Kunst, das Schönegeistige, weil Kunst von höchster Ordnung ist.

MUSIK KANN MAN NICHT ANFASSEN, ABER SIE BERÜHRT DICH!

Viele westliche Komponisten und Musiker, vom Mittelalter bis in die neuere Zeit, waren zudem spirituell ausgerichtet und haben sich dazu geäußert, wie etwa Ludwig van Beethoven:

«Musik vermittelt zwischen der Geistes- und der Sinneswelt».

So erkennen wir, dass uns die moderne Physik das bestätigt, was die alten Weisen, Heiler und Künstler vor Jahrhunderten bereits wussten: Alles ist EINS und alles schwingt. Und was schwingt, das klingt, bringt in Resonanz, auch wenn wir das alles nicht mit unseren materiellen Ohren hören können.

*«Schläft ein Lied in allen Dingen, die da träumen fort und fort, und die Welt hebt an zu singen, triffst Du nur das Zauberwort»
(Joseph von Eichendorff)*

WAS DIE PAUSEN IN DER MUSIK, DAS IST DAS INNEHALTEN IM ARBEITSPROZESS

Der mangelnde Ausgleich zwischen Tun und Nichtstun führt bei vielen Menschen zu tiefgreifendem Stress.

Es ist augenfällig, dass dem modernen Menschen zwei Dinge fehlen: Zeit und Abenteuerlust. Wer bringt sich heute noch mit Leib und Seele in eine feste Projektarbeit ein, wenn nicht zu Beginn schon klar ist, dass dieses Projekt Erfolg hat?! Arbeiten – ja, aber nur, wenn etwas dabei herauskommt. Das ist die perfekte Kopie einer Maschine.

Es lohnt sich darüber nachzudenken, was wir bereits unmerklich vom Wesen einer Maschine in der Industrie übernommen haben, inwieweit wir bereits funktionieren wie eine Maschine.

Wiederum ein Problem, das körperlich ausgetragen wird. Damit gehen konstante Verspannungen und Verhärtungen einher. Um zu begreifen, wie Stress entsteht, muss uns klar werden: Jedes Problem beginnt im feinstofflichen Bereich, auf der Meridianebene, in der Kinesiologie die „bewusste Ebene“ genannt. Wird das Problem auf dieser feinstofflichen Ebene nicht gelöst, d. h. angeschaut, akzeptiert als existent und erledigt, so sinkt es auf die unterbewusste Ebene.

Hier manifestiert es sich zu einem vage empfundenen Schmerzpunkt. Schmerz jeglicher Art ist ein Signal des Körpers: He, ich habe ein Problem, bitte hilf mir! Sind wir taub und blind für diese feinen Anzeichen, dann sinkt das Problem schließlich auf die grobe Körperebene und manifestiert sich als negative Zellinformation, die alle möglichen Symptome erzeugt.

Sprechen wir also von Rückenverspannung, so zücken wir hier nicht gleich die Kenntnisse über Massage hervor, sondern fragen: Was war ihr Auslöser im feinstofflichen, energetischen Bereich? Denn nur dort kann die Heilung ansetzen. Nicht die Spritze, das Medikament und die Massage beheben das Ursachenproblem, sondern das Umdenken. Dieses Umdenken kommt niemals von außen, sondern von innen. Zweifellos können positive Impulse von außen kommen, aber die Heilung erzeugt jeder selbst.

In der heutigen Zeit, in der die Ressourcen knapper werden, der Wettbewerb härter, Führungskräfte, Teams und Mitarbeiter beinahe an die Grenzen ihrer Belastbarkeit stoßen, werden wir die wachsenden Probleme der Wirtschaft, aber auch diejenigen im privaten Bereich nur lösen können, wenn es uns gelingt, mit den

physischen, psychischen, mentalen und geistigen Kräften genauso ökonomisch umgehen zu lernen, wie es uns die Natur vormacht.

WOMIT KOMMEN WIR IN RESONANZ?

Zum Innehalten eignet sich auch bestens aktives Musikhören, indem man inspiriert zu Musik zeichnet, schreibt usw. Dies fördert immer das persönliche Wachstum und führt zu Bewusstseinsweiterung. Wir können so unsere Einzigartigkeit erkunden und erkennen, was uns in unserem Tun wirklich wichtig ist.

Ein paar kleine Inspirationen und Übungen für Kinesiolog*innen und Musikfreunde:

Gehirnintegrative Übung der Musik-Kinesiologie:



Foto: © Wenzel Grund

Sich bewegen zur Musik:

Alle Probleme, denen wir in der heutigen Zeit begegnen, sind hauptsächlich rhythmischer Natur, da wir in der modernen Gesellschaft viel an natürlichem Körpergefühl und an Lebensrhythmen eingebüßt haben.

Tanzmusik und auch gewisse Bereiche des Jazz haben ein ausgewogenes Verhältnis von Melodie und Rhythmus und sind deshalb besonders geeignet bei verlorenem Körpergefühl, geben Impulse an unseren Kreislauf und können uns so wieder näher an die großen Kreisläufe der Natur (z.B. Jahreslauf, Tagesablauf usw.) heranführen.

Inspiration durch Musik:

Die verschiedenen Musikstile der klassischen Musik können den vier Elementen Wasser - Feuer - Luft - Erde zugeordnet werden. Jedes Element beinhaltet wiederum Entsprechungen auf den vier Ebenen (Körper - Emotion - mental - spirituell). Beim meditativen Hören ausgesuchter Musikwerke können wir nachspüren, wie wir in Resonanz mit ihnen gehen. Welche Körperteile, welche Gefühle, welche Gedanken werden geweckt?

Hier eine kleine Auswahl an Musikbeispielen zu den vier Elementen:

- Wasser: F. Schubert „Forellenquintett“ G.F. Händel „Wassermusik“
- Feuer: G.F. Händel „Feuerwerksmusik“
- Luft: C. Debussy „Nuages“ aus den Nocturnes
- Erde: A. Pärt „Silentium“ aus Tabula rasa

Für Genießer:

Hier noch ein kleiner Tipp zu einer sehr sinnlichen Übung:

Machen Sie doch mal eine Weindegustation der anderen Art in Ihrem Freundeskreis: Probieren Sie einen Wein zunächst ohne Musik, dann den gleichen Wein, nachdem Sie ihn einige Minuten mit Musik beschallt haben. Stellen Sie dazu einfach die Weingläser für ca. drei Minuten vor den Lautsprecher. Sie werden staunen, was sich geschmacklich durch die strukturierende Kraft der Musik alles verändert. Sie können den gleichen Wein verschiedenen Musikstücken aussetzen und einige Male hintereinander das Experiment wiederholen.

FALLBEISPIEL AUS DER PRAXIS:

Wenn Zähne erzählen könnten ...

Anfang Januar 1997 kontaktierte mich ein Klient (H. B.), der von meiner musik-kinesiologischen Praxis gehört hatte, mit der Anfrage, ob ich ihm bei seinen Zahnschmerzen helfen könne.

Er ist ein sehr engagierter Leiter eines pädagogischen Institutes. Ich erfuhr, dass er nicht nur beim Essen (Äpfel und anderes Obst), sondern auch beim kräftigen Einatmen, starke Zahnschmerzen habe. Er war bereits bei allen möglichen Zahnärzten und Spezialisten gewesen, ohne den geringsten Erfolg.

Er sagte mir im Vorgespräch, dass er häufig von seiner Arbeit überfordert sei, besonders bei zähen Verhandlungen mit Behörden und Vertretern aus Politik und

Wirtschaft, und abends schlecht abschalten könne.

Für mich als ganzheitlich denkenden Therapeuten sind Zähne mehr als nur Kauwerkzeuge. Mit dem Mundraum und den Zähnen offenbart sich für jeden sichtbar - wenn man die „Sprache der Zähne“ entschlüsseln kann - der Zustand des gesamten Systems Mensch.

Zahngeschichten offenbaren uns einen Prozess und keine Akut-Geschehnisse, sondern systemische Gegebenheiten, langanhaltende Stresszustände etc. Sie melden sich laut Dr. med. dent. Christian Kobau immer dann, wenn an unseren Grundfesten gerüttelt wird. (Der zwischenzeitlich leider verstorbene Dr. Kobau war Facharzt für Zahn- und Kieferheilkunde sowie praktizierender Arzt in Klagenfurt, Österreich, der umfangreiche

ganzheitliche Betrachtungen im Bereich der Zahnheilkunde vorgelegt hat.)

Ich entschloss mich, zunächst über den Muskeltest, das Stressmuster von H. B. herauszufinden. Dazu wählte der Klient die Affirmation: „*Wenn ich selbstständig arbeite, bin ich entspannt, konzentriert und zielstrebig.*“

Kinesiologische Balance:

Die erste Phase dient der Bestandsaufnahme, wo im Energiesystem Stressoren mittels schwacher Indikator-Muskeln auftauchen. Diese Schwachanzeigen trage ich als Minus auf dem Meridianrad ein. Der nächste Schritt besteht darin, über den Muskeltest herauszufinden, welche Anzeige eine Unterenergie und welche eine Überenergie bedeutet. So wie in der TCM wird auch in der Kinesiologie das Augenmerk auf die Behandlung der Unterenergie gerichtet. Bei der ersten Sitzung zeigten bei meinem Klienten auf dem Meridianrad an: Milz, Blase, Niere - Unterenergie; Herz, Leber - Überenergie (siehe Abb. 1 - nächste Seite).

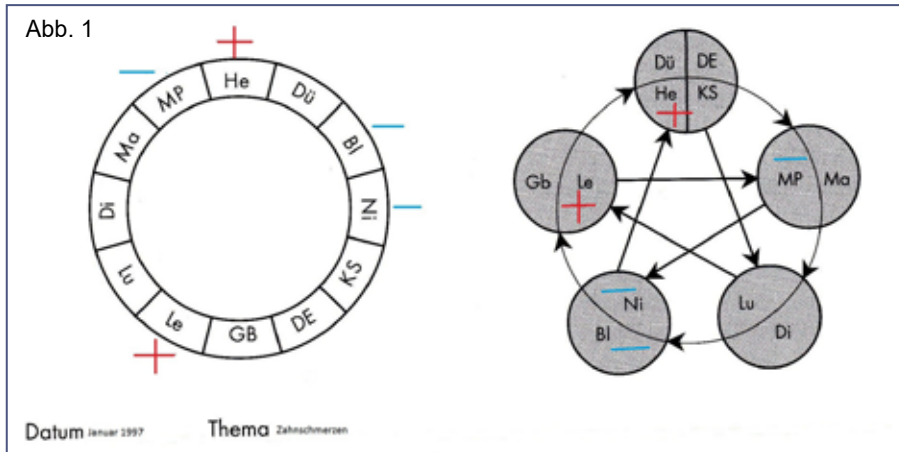
Nach der kinesiologischen Regel, dass die nach einer Überenergie folgende nächste Unterenergie die zu behandelnde Störgröße ist, folgt nun die zweite Phase des Tests.

Hier teste ich entweder auf Stressanzeige oder auf positive Anzeige aus, welche Heilimpulse für die Unterenergie (in diesem Beispiel die Blase) bzw. für das Stressmuster insgesamt in Frage kommen.

Beim Blasenmeridian haben wir das Element Wasser mit dem Stressfaktor Angst. Das Wasserelement insgesamt hat wiederum mit dem Thema Kreativität, Sicherheit / Unsicherheit zu tun. In der Musik gibt es viele Werke, die diesem Element gewidmet sind, denken wir z. B. an die „Wassermusik“ von Händel, die berühmte „Moldau“ von Smetana oder das „Forellenquintett“ von Schubert.

Über die Korrektur der angezeigten Meridiane durch die Berührung der neurolymphatischen Zonen und neurovaskulären Punkte sowie das Halten der Anfangs- und Endpunkte der Meridiane konnten wir den Energiekreislauf stabilisieren. Während dieser ersten Korrekturmaßnahme lief die zuvor ausgetestete Musik - nämlich das Klaviertrio in g-moll op. 15 von Smetana. (Dur-Tonarten sind generell immer nach außen gerichtet, moll-Tonarten haben immer mit unserer Innenwelt zu tun). So wurde mein Klient schon auf sein Thema eingestimmt. Anschließend führte ich ein Emotional Stress Release (ESR) durch, bei der wir auf seine Affirmation eingingen und diese positiv integrierten. Die ESR-Technik (auch ESA, Emotionale Stressablösung) - siehe nächste Seite.

Abb. 1



Eine ESR oder ESA ist ein höchst kreativer Akt des Therapeuten, sich vollkommen zurückzunehmen und bei gleichzeitiger Abb. 1: Meridian- mit Fünf-Elemente-Rad (- =Unter-/ + =Überenergien) höchster Aufmerksamkeit den Klienten in einen leichten Alpha-Zustand zu versetzen, sodass dieser seine Bilder, Farben und so seine Symbolwelt aktivieren kann.

Am Kopf befinden sich viele Energiepunkte unserer feinstofflichen Existenz. Einige von ihnen haben sich als ideal erwiesen, ein Stressfeld im Gehirn zu aktivieren und einen Stress oder eine Blockade abzulösen. Durch das Berühren des Hinterkopfes und der Stirn schalten wir gewissermaßen das limbische System (Emotionszentrum) im Gehirn aus, sodass wir ein Problem, so wie es ist, ohne Einmischung von emotionalen Reaktionen betrachten können.

Die Berührung am Hinterkopf löst die Erinnerung an ein Bild aus. Die Berührung der Stirn (Vordere Stirnlappen) aktiviert das zukunftsorientierte Denken und Handeln. Der Tester merkt die Aktivierung eines Stressfeldes daran, dass die Schädelteile anfangen zu schwingen. Der Kopf wird heiß, der Klient kann beginnen zu schwitzen. Die Ablösung des Stresses merkt der Tester daran, dass der Kopf ruhig und kühl wird. Je sensibler wir mit unseren Händen arbeiten, umso deutlicher nehmen wir wahr, was in unserem Energiepartner (= Klient) abläuft. Wollen wir den ständigen Informationsfluss, den wir senden und empfangen, nicht alle in der Intuition, dem Fühlen und Ahnen überlassen, müssen wir uns der bedeutendsten Fähigkeit des menschlichen Gehirns anvertrauen, dem Denken in Bildern.

Mit dem Halten der Stirnbeinhöcker und der Hinterhauptlappen ziehen wir die Energie in den Teil des Gehirns, den wir als Zone für bewusstes assoziatives Denken (ZBAD) kennen. Diese Gehirnzone ermöglicht es uns, neue Wege im Umgang mit Situationen zu finden und sie

arbeitet - wie gesagt - ohne Emotion. Die Hinterhauptlappen sind für den visuellen Bereich wichtig, haben mit Licht zu tun und arbeiten ebenfalls ohne Emotion. Wir fassen uns ja öfters an die Stirn, wenn wir nachdenken, und oft geht uns dann ein Licht auf. Halten wir nun diese beiden Zonen, dann wirkt das beruhigend und zentrierend und wir können Situationen in neuem Lichte sehen, indem wir uns in einen Alpha-Zustand begeben. In diesem Alpha-Zustand ist es ein Leichtes, mit geschlossenen Augen in unsere Innenwelt einzutauchen und uns innere Bilder mit entsprechenden Sinnesinputs vorzustellen.

Der ganze Vorgang der emotionalen Stressablösung sollte sanft geschehen, was in den meisten Fällen auch passiert. Wir müssen nicht nochmals all unsere Traumata durchleben. Wir können unsere Bilder selbst erschaffen und ändern. Wir müssen uns klar darüber sein, dass alles, was das Gehirn speichert, nichts als Energie ist, die sich in Bildern und Wahrnehmungen ausdrücken kann.

Heilungsverlauf:

Etwa einen Monat später erschien H. B. zur zweiten Sitzung. Er sagte mir, seine Symptome hätten sich wesentlich gebessert und er verspüre nur noch in den hinteren Zähnen Schmerzen. Diesmal testete ich das Farb-Ton-Barometer aus. Dabei zeigte Orange mit Stress an. In der ESR fiel H. B. Aggression zum Thema Orange ein. Über dieses Thema kamen wir auf seinen Arbeitsplatz zu sprechen. Vor allem eine große Yucca-Palme brachte ihn in Rage.

Er stellte sich vor, diese Pflanze aus dem Raum zu entfernen, obgleich er sich beim Einrichten des Raumes ausgerechnet diese Pflanze ausgesucht hatte! Nach diesem „Pflanzenopfer“ fielen Herrn H. B. noch einige Mitarbeiter ein, die ihn nervlich belasteten.

Zur Stressablösung dieser Thematik entschloss ich mich, mit dem Intervallbarometer

(zeigt die Spannungsverhältnisse zwischen zwei Einzeltönen an) zu arbeiten. Dabei zeigte die Sexte an (Gabe der Inspiration, Gefühle mitteilen). Als Symbol für die Integration des Intervalls zeigte das Wort „Ferne“ an. Nachdem H. B. wiederum unter ESR erkannt hatte, wie er sich emotional mitteilen könnte und die „Ferne“ als „Weite“ vor seinem geistigen Auge erschien, beendeten wir diese Balance. Schon nach kurzer Zeit meldete sich H. B. und teilte mir mit, er habe keine Zahnschmerzen mehr, könne essen und trinken, was er wolle.

Meine Gedanken dazu:

Die Erfahrung zeigt mir und dem Klienten: Wenn wir bereit sind, Verantwortung für die eigene Gesundheit und das Leben zu übernehmen, erkennen wir auch die Lösung, denn sie liegt in uns selber. Die Fachärzte haben in diesem Fall in der Außenwelt nach Lösungen gesucht, wie zum Beispiel: alle Amalgamfüllungen entfernen, Zähne ziehen, Schmerzmittel geben usw. Doch der Klient fand seine Lösung durch eine Innenschau, zu der ich zwar Impulse gab, aber keine vorgefertigten Anleitungen.



Foto: Sommerakademie Solothurn Schloss Waldegg: Publikumsvortrag Musik-Kinesiologie mit Wenzel Grund (© Wenzel Grund)



Wenzel Grund

dipl. Musiker

Musik-Kinesiologie-Instruktor®

gemeinsame Leitung der Akademie für Musik-Kinesiologie mit Marianne Grund

Begründer des Lehrgangs Sensitive Hypnosetherapie

Lehrer für den Radionischen Energietest (Wings®)

CH-3414 Oberburg, Pfisterstrasse 19
T: 034 422 68 68 M: info@grund-hps.ch

www.grund-hps.ch

EINLADUNG

zur Generalversammlung
und GRATIS-Fortbildung*



des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie

Termin: Samstag, 8.10.2022
Ort: Metatron Seminarzentrum
1120 Wien, Stüber-Gunther-Gasse 7

Programm: 10:00 Welcome/Empfang
10:30 - 12:30 Fortbildung*
12:30 - 14:00 gemeinsame Mittagspause mit Buffet
14:00 - 14:30 Gruppenbalance mit Mag. Christian Dillinger
14:30 - 17:30 Generalversammlung mit Neuwahl des Vorstandes
ab 17:30 Ausklang mit Kaffee/Tee/Kuchen

Anmeldung: bis spätestens 24.9.2022
sekretariat@kinesiologie-oebk.at

Anträge und
Wahlvorschläge an die
Generalversammlung

**bis spätestens
1.10.2022**

per E-Mail senden an:
sekretariat@kinesiologie-oebk.at

*Fortbildung für ÖBK-Mitglieder GRATIS:

„Antivirale Strategien in der Ganzheitsmedizin“
mit Mag. Martin Sommergut
„Entwicklungskinesiologie“ mit Gerlinde Gabbert

Der Fortbildungstag wird mit 2,5 Stunden als Weiterbildung
angerechnet und dafür bekommst du eine Teilnahmebestätigung.

**In der Mittagspause lädt
der ÖBK alle zum Buffet ein.**

www.kinesiologie-oebk.at

SHADOW-DISEASE

Eine alte Krankheit im neuen Gewand

Über die Gesichter des Solidaritätskonflikts und seine Lösung

Wissenschaftliche Betreuung:
Prof. Dr. Jörn Munzert

Text: Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt

Ogleich ich im Allgemeinen nicht für Anglisten in unserer deutschen Sprache bin, weil sie seit der Digitalisierung unserer Welt oft bis zur Unkenntlichkeit verzerrt wird, wähle ich diesmal ganz bewusst den englischen Begriff "*Shadow-Disease*". Die Japanischen Ganzheitsmediziner und Homöopathen waren die ersten, die während der Corona-Pandemie ein für sie zunächst unverständliches Phänomen immer häufiger beobachteten: nicht geimpfte Menschen, also Gesunde mit einem intakten Immunsystem, fühlten sich in der körperlichen Nähe von Geimpften plötzlich krank. Sie empfanden dieses Phänomen, als ob ein Schatten unvermittelt über sie fiel. Ich erhielt von Japan einen Film in dem Dr. Torako Yui eine Vorlesung von Ärzten und Laienhomöopathen hielt, der mit englischen Untertiteln versehen war. Dort tauchte der Begriff "shadow-disease" auf, der mich sofort "elektrisierte". Nicht allein, dass mir dieses Phänomen bei fortschreitender Corona-Krise auffiel, Menschen darüber verwirrt waren, Therapeuten nur hinter vorgehaltener Hand davon sprachen und dies in den Medien genauso ignoriert wurde wie die Folgen der Impfungen. Ich hörte auch von Zahnarztpraxen mehr und mehr, dass Zahnärzte mit Masken, die einen frisch geimpften Patienten behandeln wollten, auf einmal Übelkeit, Unpässlichkeit, Kopfschmerzen, Verwirrung spürten und deshalb dem Patienten empfahlen, in zwei Wochen wieder zu kommen. Viele erlebten das und keiner traute sich das öffentlich zu äußern, um nicht hypochondrisch oder verrückt oder unter Einbildung leidend bezeichnet zu werden.



Foto: © C. Beprechatree - shutterstock.com - 550777480

DER SOLIDARITÄTS-KONFLIKT

Doch was unterdrückt wird, erzeugt eine Krankheit, wird chronisch und verschleißt enorm viel Lebenskraft, um den Druck aufrecht zu erhalten. Die Betroffenen rangen um Erklärung. Da dieses Shadow-Phänomen im Grunde eines ist, das wir bei tiefgreifenden Krankheiten dank der Forschungen der Neuropsychologie schon lange kennen, müssen wir sein neues Gewand anschauen, in dem es uns in der Corona-Krise begegnet. Allerdings ist meine Erläuterung nicht auf eine spezielle Krise fixiert. Nur hat die Corona-Krise das Phänomen überdeutlich an die Oberfläche gebracht, sodass wir es erstens ernstnehmen und zweitens es bei chronisch Kranken erkennen sollten. Die Schattenkrankheit oder Shadow-Disease hat als Ursache einen **Solidaritätskonflikt**. Den kennen wir seit Jahrzehnten als Ursache von Krebserkrankungen, weil wir uns bei diesen schweren Pathologien mit

archaischen Konflikten befassen müssen. Aber dieser Konflikt "lauert" überall dort, wo Menschen in eine Opferhaltung geraten - bewusst oder unterbewusst.

LICHT UND SCHATTEN IM MENSCHSEIN

Eine der größten menschlichen Tugenden ist die Empathie, die Fähigkeit, sich in ein anderes Lebewesen hinein zu versetzen, es zu fühlen und zu spüren, wie es ihm geht. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um einen Menschen, ein Tier, eine Pflanze oder einen Stein handelt. Die etwas schwächere Form ist das Mitgefühl, das sich darin zeigt, dass wir uns jemandem zuwenden, zuneigen, helfen wollen, Trost spenden.

Das Besondere an dieser menschlichen Größe ist: Sie kann unabhängig von Sympathie wirksam sein. Wir sprechen von Zuneigung, wenn Sympathie oder gar Liebe das Resonanzphänomen verstärken. Das bedeutet: wir Menschen sind von natur aus liebesfähig, beziehungsfähig, sensitiv, indem wir uns nicht nur selbst spüren können, sondern auch ein anderes Wesen.

Das Stichwort ist gefallen: **Resonanz**. Alles im inkarnierten Sein ist zugleich Schwingung, Energie und Materie. Es gibt außerdem die körperlose Welt, mit der wir zwar medial in Kontakt treten können, die wir aber mit den physischen Sinnen nicht erfassen. Zwischen zwei Menschen kann reale Berührung stattfinden und zugleich Resonanz und Dissonanz, ein Mitschwingen und ein Abstoßen. Da alles im Leben bipolar ist, hat alles zwei "Seiten", zwei Qualitäten, elektromagnetische Kräfte, die sich bis in die Zellen fortsetzen und alles in der Natur bestimmen. Sind die polaren Kräfte in Balance, fühlen wir uns wohl und gesund. Geraten sie aus der Balance, entsteht Krankheit. Und genau hier setzt nun etwas Besonderes ein: auch das Gute im Menschen, seine Empathie sein Mitgefühl, seine Zuneigung und Liebe kann sich in etwas Negatives verwandeln. Es gibt also selbst für die kostbarste Tugend der Empathie einen Schatten, nämlich was wir umgangssprachlich sehr gut ausdrücken: *"Wir tun des Guten zu viel!"* Das geschieht, wenn wir mit einem Menschen in Resonanz gehen, dem es nicht gut geht, der krank ist und dessen Symptome wir im eigenen Körper oder Energiesystem spüren. Dieses Phänomen ist besonders ausgeprägt bei allen im Heilberuf Tätigen, ob Therapeut oder Krankenschwester, Pfleger oder Heiler. In unserer Medial- und Heilerschulung erleben wir seit 27 Jahren, dass Menschen diese hohe Sensitivität und Empathie

mitbringen, aber mitunter darunter leiden, weil sie sich nicht oder nur schwerlich aus der Resonanz mit einem Ratsuchenden, Kranken und Bedürftigen lösen können. Das positive Resonanzphänomen, Zeichen einer Heilergabe, driftet dann in einen ungesunden Altruismus. Denn ist es ein Zuviel, sich um andere zu kümmern und eine Gefahr, dabei die eigenen Bedürfnisse zu vergessen. Ich habe genügend Ärzte, Heilpraktiker, Therapeuten diverser Richtungen und Krankenschwestern erlebt, die erkranken, weil sie ständig mit Kranken in Resonanz gehen, das Leid der Welt auf ihren Schultern tragen und unter der Last zusammenbrechen. Es ist schade, wenn wir im Heilberuf ins Burn-out driften und keine Selbstheilungskräfte mehr übrig haben, uns verausgaben im Heilen von anderen.

Seit 20 Jahren verordne ich diese einfache Übung der Selbstabgrenzung und habe erlebt, erstens wie notwendig das bei dem Gros der Menschen ist und zweitens, welche positive Wirkung sie auf das Bewusstsein der Selbst-Fürsorge ausübt:

ABGRENZUNGSÜBUNG "Bis dahin und nicht weiter"

- Arme vom Thymus* aus ausstrecken und zur Seite führen. Die Arme sollten aus Ihrem Blickwinkel noch sichtbar sein.
- Dazu sagen: "Bis dahin und nicht weiter. Das ist mein privater Raum."
- 12-mal pro Person, von der Sie sich abgrenzen wollen - auf jeden Fall so oft, bis Sie das Gefühl haben, dass das stimmt (stimmig) ist, was Sie sagen.

*Der Thymus (Thymusdrüse, Bries) liegt im Brustkorb, direkt mittig im oberen Drittel des Brustbeins, oberhalb des Herzbeutels. Er ist ein wichtiger Teil des Immunsystems. Im Thymus bekommen bestimmte weißen Blutkörperchen (Lymphozyten) ihre immunologische Prägung, gleichzeitig wird auch die Reifung krankheitsbekämpfender T-Zellen durch Thymushormone stimuliert. Auf energetischer Ebene soll die Thymusdrüse Körper und Geist miteinander verbinden. Auf emotionaler Ebene schützt eine starke Thymusdrüse vor dem Gefühl von "Angriffen" von anderen Menschen.

SHADOW-DISEASE UND SOLIDARITÄTSKONFLIKT

Die Erklärungen im Text vorher sind nötig, um behutsam den nächsten Schritt in eine Thematik zu vollziehen, die in der Krebstherapie schon lange bekannt ist. Es gibt tatsächlich den Solidaritätskonflikt. Da sind zum Beispiel zwei Freundinnen, die berichten, sie seien viele Jahre "durch Dick und Dünn" gegangen. Die eine entwickelt einen Brustkrebs und erlebt das ganze Desaster, was leider in der Regel geschieht: hysterische Reaktionen in der Onkologie, dramatische Prognose, Drohung, wenn nicht sofort das und jenes geschieht, Todesnähe, schnelle Operation, dann Chemo, dann Bestrahlung. Die gesunde Freundin erlebt das hautnah mit, nimmt Teil an den Ängsten, an den Sorgen und Nöten, steht der Kranken zur Seite, hilft, tröstet, sucht Alternativen ... Plötzlich tauchen bei der Freundin seltsame Symptome auf, die Brüste schmerzen, sie tastet einen kleinen Knoten, gerät in Panik geht zum Arzt und erfährt, sie habe einen Brustknoten. Es kann sich sogar ein regelrechter Brustkrebs entwickeln.

Fast jede Woche erlebe ich, dass eine Frau anruft und für ihren Partner Hilfe sucht, der an Krebs erkrankt ist und die sich bereits im Solidaritätsmodus befindet. Das gleiche auch bei Männern, die für ihre Frau oder Lebenspartnerin dringend Hilfe suchen, ganz im Drang gefangen: egal, ob der andere Mensch das selbst will. Das ist verständlich und menschlich. Aber es entmündigt den Kranken. Immer wieder muss ich den Ratsuchenden erklären, dass der krebserkrankte Mensch **SELBST** entscheiden muss, welchen Weg sie oder er gehen will.

Der Solidaritätskonflikt erschafft eine Schattenkrankheit, egal welcher Symptomatik. Für uns Therapeuten bedeutet das, vorsichtshalber bei einem chronisch Kranken zu fragen, ob es im Lebensumfeld eine kranke Person mit ähnlicher Symptomatik gibt. Es kann durchaus sein, dass wir in der Praxis eine kranke Person erleben, die in Solidarität mit einer ihr nahestehenden Person steht und deren Krankheit übernommen hat. Dann gilt es, den Solidaritätskonflikt zu lösen. Ohne diesen Schritt kann keine Heilung geschehen.

Wenn man es genau betrachtet, erleben wir solche Übernahmen oft in der Praxis, indem es heißt "Bei uns in der Familie haben viele Diabetes/Krebs/Rheuma/Psychosen/ ..., deshalb habe ich das auch." Das negative Resonanzphänomen ist also viel häufiger als es uns in der Regel bewusst ist. In der ganzheitlichen und miasmatischen Krebsbehandlung ist es

präsent und wir behandeln immer als erstes einen Solidaritätskonflikt, damit sich die gegenseitige emotionale Verhaftung löst. Das ist auch der Grund, weshalb ich bei schweren chronischen Krankheiten immer die Partner der Patienten in die Therapie mit einbeziehe, damit sie einerseits verstehen, was hier abläuft und andererseits **NICHT in Resonanz mit der Krankheit ihrer Partnerin/ihrer Partners gehen**.

Die Partner bekommen von mir die Aufgabe, täglich ganz bewusst zu sagen oder mental zu senden:

"Ich vertraue,
dass du den Weg gehst, der
für dich richtig ist."

Dadurch bleibt die/der Kranke mündig, selbstbestimmt und wir als Helfer gehen aus der verhängnisvollen Resonanz heraus. Jemandem vertrauen, ist Größe, ist Zeichen von Empathie. Wir bilden keine Schattenkrankheit, sind frei von einem Solidaritätskonflikt. Denn eines erweist sich als klar und deutlich in der Praxis: wird der Solidaritätskonflikt nicht gelöst, fällt ein Schlagschatten auf zwei Menschen und keiner wird gesund.

SCHATTENKRANKHEIT IN DER CORONA-PANDEMIE

Ich nehme als Beispiel mal die 2020 ausgerufenen Corona-Pandemie, eine Krise mit dem Feindbild des Corona-Virus. Was ich hier darlege, gilt jedoch für jede Krise. Wenn wir aus der Corona-Krise nicht erkenntnisreich hervorgehen, holt uns das nächste Feindbild ein. Deshalb ist es sinnvoll, die uns angeborene Lösungsorientierung näher anzuschauen. Eine Krise bringt immer die lange unterdrückten oder missachteten Schwächen im individuellen und kollektiven System "Leben" an den Tag. In der Corona-Krise lag der Fokus ausschließlich und mit aller Gewalt auf dem Impfen, genauer auf dem Millionen-geschäft mit Impfstoffen, die wenig bis gar nicht vorher ausreichend am Menschen geprüft worden sind. Es schlich sich der Eindruck heran, es gehe nicht wirklich um die Volksgesundheit, sondern um die Pharmaindustrie. Deutliche Zeichen wiesen in diese unersprießliche Richtung, weil mit einem Mal die großartige deutsche Ganzheitsmedizin und Naturheilkunde, der Blick auf das Naheliegendste, der Aufruf zur Immunstärkung komplett ausgeblendet wurde und alle Medien sich an diese Mainstream-Vorgabe mit Fleiß hielten. Aber es tauchte etwas auf, auf das

die Mainstream-Impfprotagonisten nicht vorbereitet waren: gesunde Menschen wurden in Gegenwart von Geimpften leicht bis mittelschwer krank. Das durfte nicht sein, also wurde es verschwiegen, als Einbildung abgetan. Der oder die Gesunde wurde nicht nur diskriminiert, weil er oder sie nicht geimpft war, sondern auch als Person, die etwas Schlechtes von einem Geimpften meint empfangen zu haben. Logischerweise fühlten sich nun auch die Geimpften missverstanden und diskriminiert. Was für ein Irrsinn?! Und das angesichts einer intakten Ganzheitsmedizin. Schuldzuweisungen waren an der Tagesordnung, gepaart mit Missverständnissen - ein Armutszeugnis einer fortgeschrittenen Kultur.

Nun denn, die Auflösung all dieser Missverständnisse und Schuldzuweisungen ist sehr einfach:

Der Geimpfte sendet weder Strahlen, noch giftige Gase, noch Mikroorganismen aus, aber mit Sicherheit ein in Aufruhr befindliches Energiesystem, dessen Immunsystem die Invasion von Fremdstoffen sortieren, prüfen und eliminieren muss. Diesen Aufruhr können sensible Mitmenschen spüren. Doch wenn jemand in der Gegenwart eines Geimpften plötzlich Missemphindungen, Unwohlsein, Übelkeit, Kopfschmerzen, Atemnot, ... empfindet, geht sie oder er in Resonanz mit dem kollektiven Thema der Corona-Krise und momentan in Solidarität mit dem Geimpften.

Dass wir in Gegenwart eines Kranken solche Phänomene erleben, ist eher vertraut. Aber im Zusammenhang mit Geimpften war diese Erfahrung neu. Sie wird zu einem Solidaritätskonflikt oder zu einer Schattenkrankheit, wenn sich die Person nicht von der Resonanz mit dem Geimpften lösen kann. Das ist beileibe kein Affront gegen die Empathie, das Mitgefühl, sondern die Notwendigkeit, sich besser abzugrenzen.

*Die Schattenkrankheit
ist von einer anderen Warte
aus betrachtet ein
Zeichen der Immunschwäche,*

denn unser Immunsystem ist darauf ausgestellt und "geeicht", Selbst und Fremd deutlich zu unterscheiden. Das kann die Person im Solidaritätskonflikt eben nicht und schwächt deshalb ihr eigenes Immunsystem. So können wir sagen: die Schattenkrankheit ist ein weiteres Zeichen von Immunschwäche, fehlender Fähigkeit zwischen Selbst und dem Fremden in Gestalt eines Geimpften, einer Mikrobe, eines Bakteriums, eines Virus zu unterscheiden. Folglich muss die Person den

Fokus ändern, den "Fremden", den Geimpften, loslassen, aufhören zu meinen, von dem ginge schlechte Strahlung oder Energie aus, sondern sich um seine eigene Immunität kümmern.

LÖSUNG DER SCHATTENKRANKHEIT - LÖSUNG DES SOLIDARITÄTSKONFLIKTS

Wenn die Person die Zusammenhänge verstanden hat, geht es um die Ablösung des Konflikts. Wie immer biete ich zuerst eine Übung an, denn Übung verändert jetzt zum Besseren. Wir können durch Übungen und Rituale krank werden, also können wir auch durch Übungen und Rituale wieder gesund werden. Die Wiederholung eines Rituals bringt die positive Veränderung auf allen Seinsübungen.

Also zuerst die Übung "Schatten-ex":

SCHATTEN-EX

- Sie sitzen auf einem Stuhl, legen ein Grenze bildendes Band auf den Boden und dem gegenüber ist ein leerer Stuhl.
- Auf diesem Stuhl projizieren Sie mental die Person, mit der Sie in Resonanz getreten sind.
- Dann sprechen Sie mit vernehmlicher Stimme:
Ich habe deine Krankheit erkannt.
Ich würdige, dass du dein Bestes tust, um gesund zu werden.
Ich habe von dir Symptome übernommen.
Ab jetzt lasse ich sie los.
Sie gehören zu dir, nicht zu mir. (Hierbei weisen Sie auf die Trennungslinie auf dem Boden.)
Ich vertraue, dass du den Weg gehst, der für dich richtig ist.

Der nächste Schritt verlangt einen genauen Blick auf die Schatten-Symptomatik, die sehr unterschiedlich sein kann. Entscheidend ist das Resonanzphänomen, das sich physisch-psychisch-mental differenziert.

Quelle:

Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt
Kleine Schriftenreihe - Band 2
Shadow-Disease - eine alte
Krankheit im neuen Gewand.
ISBN: 978-3-947374-41-0
Auflage 2021, Edition Elfenohr



Dr. Rosina Sonnenschmidt
Heilpraktikerin, Homöopathin,
Medium, Musikerin, Autorin
Entwicklung der WINGS® Tierkinesiologie
Entwicklung der Musikkinesiologie
Elisabethstr. 1,
75180 Pforzheim, Deutschland
T: +49 (0) 7231 419 59 96
M: info@inroso.com
www.inroso.com



WIENER SCHULE FÜR KINESIOLOGIE

Ausbildungen nach Maß



kompakt • individuell

Diplomausbildung Kinesiologie

Touch for Health
Brain Gym® • Hyperton-X

Nächster Lehrgangsstart:
19. - 20. November 2022 • Wien
11 Module berufsbegleitend

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

Infoabend:

19. Oktober 2022 • 18.00 Uhr
1140 Wien, Sompogasse 1

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

www.kinesiologieschule.at

DIE BEWEGUNGEN DER ANDEREN

SPIEGELNEURONEN sind eines der spannendsten Forschungsfelder in den Neurowissenschaften. Vieles spricht dafür, dass sie uns helfen, Bewegungen anderer zu deuten. Doch es gibt auch widersprüchliche Thesen.

Text: Tanja Krämer

Wissenschaftliche Betreuung:
Prof. Dr. Jörn Munzert

www.dasGehirn.info



Manchmal passieren bedeutsame Entdeckungen ganz unerwartet. Ein Apfel fällt auf den Kopf Isaac Newtons, und plötzlich erkennt der englische Naturforscher aus dem 17. Jahrhundert die Gesetze der Gravitation. Der Mediziner Alexander Fleming vergisst 1928 vor seinem Urlaub eine Bakterienkultur, und als er zurückkommt, ist sie von einem Schimmelpilz vernichtet, aus dem er später Penicillin extrahiert. Und in den neunziger Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts bekommt der Forscher Leonardo Fogassi Lust auf eine Rosine - und entdeckt so mit seinen Kollegen um den Neurologen Giacomo Rizzolatti von der Universität Parma die *Spiegelneuronen*.

Die Forscher untersuchten damals mit Hilfe von Experimenten die Bewegungsplanung im Gehirn von Makaken. Während das Tier nach unterschiedlichen Objekten griff - etwa Nüssen, Spielzeug und Rosinen -, überprüften Rizzolatti und sein Team mit Hilfe von Elektroden die Aktivität bestimmter Neuronengruppen in dem Areal F5. In diesem Areal, das im unteren Teil des prämotorischen Cortex liegt, werden Handlungen geplant und initiiert. In einer Pause, in welcher der Affe passiv auf eine weitere Messung wartete, griff nun Leonardo Fogassi selbst nach einer

Rosine. Und plötzlich war nichts mehr, wie es vorher war: Denn während das Tier die Bewegung des Forschers beobachtete, maßen die Elektroden im Areal F5 Aktivität - und zwar bei einem der Neurone, die auch feuerten, wenn der Affe selbst nach der Leckerei griff.

FEHLER ODER METHODE?

Zuerst dachten Rizzolatti und seine Kollegen an einen Fehler im Versuchsaufbau. Darum variierten sie die experimentelle Situation, schlossen etwa eine Futterer-

wartung aus, indem sie kein Obst, sondern andere Objekte aufgriffen. Doch das Ergebnis war das Gleiche: „Es wirkte, als würden diese Zellen den beobachteten Verhaltensakt direkt, unmittelbar widerspiegeln“, schrieben die Forscher später in der Zeitschrift „Spektrum der Wissenschaft“. „Deswegen nannten wir sie Spiegelneuronen oder Spiegelzellen.“

Im Laufe der Jahre unternahmen Rizzolatti und sein Team zahlreiche Versuche, um der Bedeutung der Spiegelneuronen auf den Grund zu kommen. So stellten sie



Foto: © Creative Stock Studio - shutterstock.com - 2064171554

fest, dass manche Spiegelneuronen nicht allein bei visuellen Reizen feuern. Selbst Geräusche wie das Zerreißen eines Papiers oder das Knacken von Nüssen sorgen für höhere Aktivitätsraten.

Noch stärker elektrisierten die Forscher aber die Ergebnisse einer weiteren Versuchsreihe: Sie zeigten den Makaken, wie die Hand eines Experimentators aus einer Schale mit Obst eine Frucht ergriff. Dann stellten sie einen Sichtschutz so auf, dass die Schale und damit der zweite Teil der Handlung unsichtbar blieb. Obwohl der Affe nur sehen konnte, wie die Hand dahinter verschwand, feuerten die Spiegelneuronen. Wusste er aber, dass sich hinter dem Sichtschutz keine Leckerei befand, feuerten sie weniger intensiv.

VERSTEHEN DANK DER SPIEGELNEURONEN?

Die Spiegelneuronen waren also besonders dann aktiv, wenn die Hand eine

Handlung ausführte, die für den Affen eine Bedeutung hatte. „Man vermutet heute, dass das, was die Neuronen eigentlich interessiert, das Ziel der Handlung ist“, erklärt Peter Thier vom Hertie-Institut für klinische Hirnforschung, der seit mehreren Jahren mit dem Rizzolatti-Labor zusammen arbeitet. Dadurch erst, so die Theorie, können wir eine Handlung auch verstehen: „Nach dem Konzept der Spiegelneuronen basiert Verstehen darauf, dass ich das Gesehene oder auch Gehörte nutze, um das motorische System, über das ich verfüge, zur Resonanz zu bringen“, so Thier. Die Basis von Verständnis wäre demzufolge nicht, die Absicht anderer rational nachzuvollziehen, sondern nachzufühlen. „Das ist das Reizvolle an dieser Theorie“, sagt Thier.

Inzwischen sind die Spiegelneuronen bei Makaken nicht nur im Bereich F5, sondern auch in Teilen des Parietallappens gefunden worden. Der Parietallappen ermöglicht räumliche Wahrnehmung und räumliches Handeln, etwa, die Augen auf ein Objekt zu fokussieren. Auch bei anderen Tieren wurden die spezialisierten Neuronen entdeckt: Singvögel etwa verfügen über Spiegelneuronen im Gesangssystem. Sie werden dann aktiv, wenn der Singvogel eine Melodie produziert, aber eben auch dann, wenn er ein ähnliches Lied von einem Artgenossen hört.

AUCH MENSCHEN HABEN SPIEGELNEURONEN

Doch wie sieht es beim Menschen aus? Haben auch wir Spiegelneuronen? „Dafür gibt es überzeugende Argumente“, sagt Peter Thier - auch wenn die Beweislage hierfür noch unvollständig ist. Denn anders als beim Makaken kann man beim Menschen meist nicht invasiv nach Neuronenaktivitäten fahnden. Die meisten Studien zu Spiegelneuronen greifen darum auf Kernspin- oder EEG-Bilder zurück. Deren Ergebnisse aber sind ungenau und lassen keine eindeutigen Schlüsse zu.

In einigen wenigen Fällen jedoch konnten Ärzte dennoch einen Blick in das menschliche Gehirn werfen: Während Operationen bei Epilepsie-Patienten. Um sehr schwere Krankheitsverläufe zu lindern, versuchen Ärzte manchmal, bestimmte Hirnareale mit Hilfe von Elektroden „umzuprogrammieren“, oder abgegrenzte Areale, von denen die Anfälle ausgehen, zu zerstören. Damit sie feststellen können, wo genau sie dabei ansetzen müssen, leiten die Ärzte mitunter die Aktivität bestimmter Neuronengruppen ab – und konnten hierbei nachweisen, dass die Patienten, die sie untersuchten, Spiegelneuronen besitzen.

RÄTSELN ÜBER DEN SINN DER SPIEGELZELLEN

Auch wir Menschen verfügen also über diese ungewöhnlichen Nervenzellen. Doch was ist ihre genaue Aufgabe? Sind die Spiegelneuronen möglicherweise die Grundlage unserer Fähigkeit zu Empathie, wie manche Sachbücher postulieren? Peter Thier sieht solche Verallgemeinerungen kritisch: „Es ist ein weiter Weg von Spiegelneuronen beim Affen zu dem, was da an Neurophilosophie in manchen Sachbüchern produziert wird“, sagt er. „Die Spiegelneuronen sind ein stimulierendes Konzept, aber man muss auch die Unklarheiten thematisieren.“

Und davon gibt es noch einige. Denn auch wenn die Versuche mit Makaken zeigen, dass bestimmte Neurone feuern, während die Affen andere bei einer Handlung beobachten, bedeutet das nicht automatisch, dass beide Aktivitäten in Zusammenhang stehen. „Bislang konnte niemand experimentell nachweisen, dass die Tiere, die untersucht wurden, tatsächlich die gesehenen Aktionen bewerteten oder verstanden haben“, gibt Thier zu bedenken.

Noch vorsichtiger ist der Forscher bei einer weiteren oft genannten These: Dass die Aktivität von Spiegelneuronen uns hilft, durch Imitation von anderen zu lernen. „Das Problem ist: Makaken imitieren praktisch nicht“, sagt Thier. „Auch die meisten anderen Tierarten lernen nicht durch Imitation.“ Menschen, Schimpansen, aber auch Singvögel, die ihre Lieder von älteren Artgenossen abkupfern, bildeten hier die berühmte Ausnahme von der Regel.

Noch gibt es nur Theorien, wie diese Widersprüche zusammen passen. So könnte es sein, dass unser Gehirn heute das Spiegelneuronensystem zur Imitation nutzt, es aber früher eine andere Funktion hatte. Eine andere These besagt, dass unsere Fähigkeit zur Sprache auf den Spiegelneuronen aufbauen könnte – die Hirnareale, die für Sprache zuständig sind wie etwa das Broca-Areal, liegen nämlich genau in dem Bereich, der bei Makaken dem Areal F5 entspricht. „Beide Thesen sind aber bislang bloße Spekulation“, sagt Thier. „Tatsache ist, dass wir noch immer nicht genau wissen, wozu die Spiegelneuronen eigentlich da sind.“

Originaltext nachzulesen: <https://www.dasgehirn.info/handeln/motorik/die-bewegungen-der-anderen>

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



GESPRÄCHS- BRÜCKEN BAUEN – gelebte Resonanz im Dialog:

Text: Petra Schleritzko

Das Gespräch an sich begleitet uns im zwischenmenschlichen Alltag ständig, die einen mehr, die anderen weniger. Und selbst wenn wir alleine sind, reden wir – zumindest still, in Gedanken – mit uns selbst. Ohne Dialog läuft's also nicht. Ob gedachte oder ausgesprochene Worte, ob als Gestik, Mimik oder meisterlich verschachtelter Gliedsatz:

Kommunikation ist immer. Und sie dient als Verbindungs-Werkzeug, zum Beispiel zwischen zwei Menschen oder auch intrapersonell zwischen Kopf und Verstand.

DER "GUTE DRAHT"

Um mit unserem Gegenüber in Verbindung zu kommen, bedarf es einer Frequenz, die beim anderen auch ankommt. So, wie wir auch die entsprechende Telefonnummer wählen, um zum gewünschten Gesprächspartner durchzukommen, bauen wir (meist unbewusst) auch im persönlichen Dialog eine Art Gleichklang zu unserem Gegenüber auf. Damit kommen wir in Resonanz, und erreichen damit, dass das, was wir vermitteln wollen, nicht im leeren Raum verpufft. Wenn die „Chemie“ stimmt, gleichen wir uns unbewusst und automatisch körpersprachlich aneinander an und umgekehrt. Siehe Grafik daneben: © Petra Schleritzko





Als Gesprächspartner können wir durch bewusst ähnliche Haltung, Sprachmelodie, Wortwahl etc. eine Verbindung herstellen, die Gemeinsamkeit ausdrückt, und die eine solide Basis für eine Gesprächs-Brücke zum Gegenüber darstellen kann. Es fördert beim Gegenüber das Gefühl, wahr und ernst genommen zu werden, verstanden zu werden und sich anvertrauen zu können.

Wir sind natürlich einerseits alle im Grunde gleich, und gleichzeitig unterscheiden wir uns wesentlich in unseren Bedürfnissen und Werten, unseren Vorerfahrungen und Prägungen, unseren Ressourcen und unserem sozialen Umfeld. Dieses individuelle Gesamtgefüge macht uns einzigartig. Im Gespräch geht es nun darum, von einer Einzigartigkeit zur anderen Einzigartigkeit den Bogen zu spannen, eine Brücke zu bauen, um eine gute Verbindung herzustellen. Eine achtsame und wertschätzende Gesprächs-Brücke ermöglicht einen stabilen Treffpunkt, an dem sich beide Gesprächspartner wohl und sicher fühlen, und – wenn wir nun in den beruflichen Kontext wechseln – sich unsere Klienten und Klientinnen mit gutem Gefühl entscheiden, sich vertrauensvoll ein Stück weit am Weg von uns begleiten zu lassen.

Warum auf das „WIE“ in der Gesprächsführung achten?

Unser sprachlicher Ausdruck ist – genauso wie vieles andere – im Endeffekt eine Art von Energie-Schwingung. Ein Wort kann genauso wie die Flamme einer Kerze für eine angenehme Atmosphäre und für Wärme sorgen, kann die Stimmung aufhellen und Licht ins Dunkel bringen. Man kann sich daran aber auch die Finger verbrennen.

Worte haben Kraft und lassen Bilder in unseren Köpfen entstehen, sie können Trigger sein und Erinnerungen und damit Gefühlskaskaden auslösen.

Gerade in Bereichen, in denen es um den Menschen und sein Wohl geht, ist die Art und Weise des Umgangs miteinander von entscheidender Bedeutung. Kommunikation stellt einen wesentlichen Bestandteil der Erreichung von Gesundheitszielen dar.

Zu den höchsten menschlichen Bedürfnissen zählt, wahr und ernst genommen zu werden, sich gut aufgehoben und verstanden zu fühlen. Das bedeutet folglich

im Rückschluss (nicht nur) für persönliche Dienstleister: empathisch da zu sein, eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen und Verständnis auszudrücken, sind wesentliche Schlüsselemente für Erfolg, Motivation und Zufriedenheit in der Arbeit mit Menschen. Entscheidend ist also weder die Methode noch die Technik, sondern die Beziehung, in der dem hilfsbedürftigen Menschen so viel Achtsamkeit und Respekt entgegen gebracht wird, dass dessen Energie-System selbstregulativ arbeiten kann.

Neurophysiologische und energetische Auswirkungen von Kommunikation:

Menschen, die Hilfe in Anspruch nehmen (müssen), kommen oft mit dick gepackten Rucksäcken, gefüllt mit vielen Fragezeichen, mit Unsicherheit, Nervosität und vielleicht sogar mit Angst, schmerzhaften Vorerfahrungen und unschönen Erinnerungen. Vieles davon wird häufig nicht angesprochen, wirkt sich aber stresshormon-bedingt direkt auf Vertrauens- und Entspannungsfähigkeit aus. Der bedürftige Mensch „tastet“ die Ansprechperson vorsichtig ab, überlegt bewusst oder unbewusst, was er offenbaren will und was (noch) nicht, und ist in alarmbereiter Spannung – was folglich bedeuten kann, dass (unangenehme) Kern-Probleme nicht bearbeitet werden, und die nötige Veränderungs-Energie nicht zur Gänze zur Verfügung steht. In der kinesiologischen Arbeit kann sich das als erstes unter anderem als Stress-Reaktionen in den Vor- bzw. Klar-Tests, als blockierte Regulation und/oder als „gefrorene Muskeln“ zeigen.

Den anderen zu sehen und ihn anzuerkennen mit allem was er mitbringt, Verständnis und Mitgefühl zu zeigen, bringt beim Gegenüber unter anderem physiologische Entspannungsprozesse ins Laufen. Stresshormone und Alarm-Bereitschaft fahren runter, Atmung und Puls beruhigen sich, und erstes Vertrauen kann aufgebaut werden. Achtsame und wertschätzende Worte bringen Menschen also in ihre Regulationsfähigkeit, was für die kinesiologische Arbeit bedeutet, dass die Vortests keinen oder weniger Stress anzeigen und folglich weniger Zeit in Anspruch nehmen, und dass Veränderungs-Impulse auf „fruchtbaren Boden“ fallen können.

Das Angleichen von Körperhaltung, Mimik, Gestik, Stimmlage, Lautstärke und Sprechtempo im Gespräch ist vergleichbar mit dem Angleichen von Körperhaltung, Schrittlänge, Drehrichtung, Rhythmus und Dynamik beim Tanzen. Genauso, wie es ungünstig ist, im Walzerschritt zu starten, wenn der andere gerade einen Jive auf's Parkett legt, ist es vielleicht nicht zielführend, schnell und mit großen Gesten drauf los zu quasseln, wenn das Gegenüber gerade bedächtig dabei ist, langsam seine Gedanken in Worte zu kleiden.

Wenn wir ins Gespräch kommen wollen, nähern wir uns einander an, indem wir – bewusst oder unbewusst – Resonanz herstellen. Man sagt auch, man baut einen „guten Draht“ auf. Als Metapher für die Verbindung kann auch das Bild einer Brücke herangezogen werden.

Einfacher

Brücken-Baustein: „UND“

Das UND ist eine der einfachsten und vielleicht auch wichtigsten Wörter um Verbundenheit, Verbindung und Gemeinsamkeit auszudrücken. Es baut eine Basis auf, auf der gleichwertig in einen gemeinsamen Prozess gestartet werden kann. Es unterstreicht auch den Ausdruck von Wertschätzung, um dem Gegenüber zu vermitteln, dass er hier willkommen ist und gesehen wird mit allem, was er mitbringt – also auch mit seinen Sorgen und Ängsten und allen Erfahrungen, die eventuell Einfluss nehmen können auf das gemeinsame Tun.



Probier's mal:

Vermeide einen Tag lang
das Wort „ABER“!

Verwende bewusst
„UND“!

Interne

Gesprächs-Brücken

Üblicherweise wird unter dem Begriff Kommunikation etwas „Zwischenmenschliches“ verstanden, also ein Dialog zwischen zwei oder mehreren Menschen. Im Bewusstsein, dass wir mit niemandem mehr reden als mit uns selbst, ist wahrscheinlich vor der Kommunikation mit jemand anderem entscheidend, wie die Kommunikation mit und in uns selbst abläuft.

Selbstgespräche tummeln sich immer in unseren Köpfen herum, ob wir wollen oder nicht, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht.

Die Frage, ob Worte bzw. Gedanken allein – durch ihre im Gehirn gespeicherte Erfahrung – den Organismus beeinflussen, ist auch durch viele praktische Beobachtungen im Alltag ganz einfach mit einem klaren Ja zu beantworten. Wer kennt das nicht: ich denke an eine unangenehme

Situation wie zum Beispiel eine Prüfung oder eine peinliche Begegnung, und mir wird bei dem Gedanken übel oder flau in der Magengrube, ich krieg Gänsehaut oder meine Gesichtsfarbe verblasst.

Intern ablaufende mentale Prozesse sind auch sehr oft direkt am Gewebe zu spüren, sie beeinflussen den Cranio-Sacralen-Rhythmus und den kinesiologischen Test genauso wie die Gelenkbeweglichkeit und die physische Muskelkraft.

Genauso wie Worte an unserem Gewebe und in unseren Körperflüssigkeiten Wirkung hinterlassen, bewirken sie auch emotionale Reaktionen aufgrund von Erinnerungs- oder Vorstellungstrigger, bestärken uns in unserer Gesundheit oder beeinträchtigen unsere gesundheitliche Stabilität. Wie auch sonst in vielen Bereichen, beginnt die Veränderung mit der Beobachtung. Das achtsame Wahrnehmen des inneren Dialoges eröffnet neue Möglichkeiten.



Mach eine Liste:

Wie oft ärgerst du dich
über sich selbst, streitest du
mit dir selbst, vergraulst du
so manchen Anteil von dir?

Wie oft freust du dich mit
dir oder über dich, kannst
du dich gut annehmen,
lachst du über dich?

Wir können mit der bewussten Wahl unserer Gedanken uns selbst beschränken oder uns Türen öffnen. Und es sei jedem einzelnen ans Herz gelegt, seine Selbstgespräche so achtsam und wertschätzend wie möglich zu handhaben.

Auch hier eröffnet das einfache, kleine Wörtchen „und“ eine Gesprächs-Brücke von einem inneren Anteil zum anderen und damit neue Möglichkeiten.

Ein Beispiel: Wie oft ärgern wir uns über uns selbst, beschimpfen uns, zu schwach,

zu unfähig oder ähnliches zu sein, weil wir ein bestimmtes Vorhaben nicht so durchziehen, wie wir uns das vorgestellt hatten. Stattdessen könnten wir uns selbst loben und stolz sein darauf, wie wir unseren Weg bisher gemeistert haben, UND annehmend erkennen, dass das Vorhaben sich jetzt scheinbar schwieriger gestaltet als ursprünglich gedacht. Diese selbstgebaute Brücke zwischen beiden Anteilen in uns, eröffnet nun den Raum für neue Möglichkeiten: wir könnten uns zum Beispiel fragen, welche Adaptierung es braucht, um das Vorhaben weiter umzusetzen, oder auch, ob es vielleicht sinnvoll sein könnte, es zeitlich zu verschieben.

Für welche Lösung wir uns dann auch immer entscheiden, alle Anteile in uns sind beachtet, fühlen sich gesehen und verstanden. Das fördert die Zufriedenheit mit uns selbst und bringt uns in selbstwirksame Schöpferkraft.



Probier's mal:

Du stellst fest:
ein Teil in dir will „x“,
ein anderer „y“.

Verbinde beide Bedürfnisse
mit einem „UND“!
Was entsteht Neues daraus?

Viel Freude dabei!



Petra Schleritzko

Kinesiologin,
Physiotherapeutin,
dipl. Mentaltrainerin,
Lebens- und Sozial-
beraterin in Ausbildung
und unter Supervision

Ostergarten 27
3580 Mödring

Tel.: 0699 106 25 006

petra.schleritzko@ganzheitlich-bewegt.at

www.ganzheitlich-bewegt.at

DIE INNERE REINIGUNG

Text: Dr. med. Josef Jonáš
und Ing. Vladimír Jelinek

Viele chronische Erkrankungen mit den pathologischen Zuständen des Körpers entstehen nicht auf einmal, sondern langsam über viele Jahre hinweg. Leider werden meist alle Warnungen des Organismus, die auf eine notwendige Änderung des Lebensstils hindeuten, nicht erkannt, sodass sich früher oder später sogenannte Zivilisationskrankheiten - etwa Allergien, Asthma, Rheuma, Hautausschläge, Verdauungsprobleme, Übergewicht, Depressionen, Haarausfall, ... - entwickeln können.

Ich versuche nun, mögliche Einflüsse zusammenzufassen, die als Ursachen der Erkrankungen gelten können und von der breiten Öffentlichkeit auch als solche anerkannt sind:

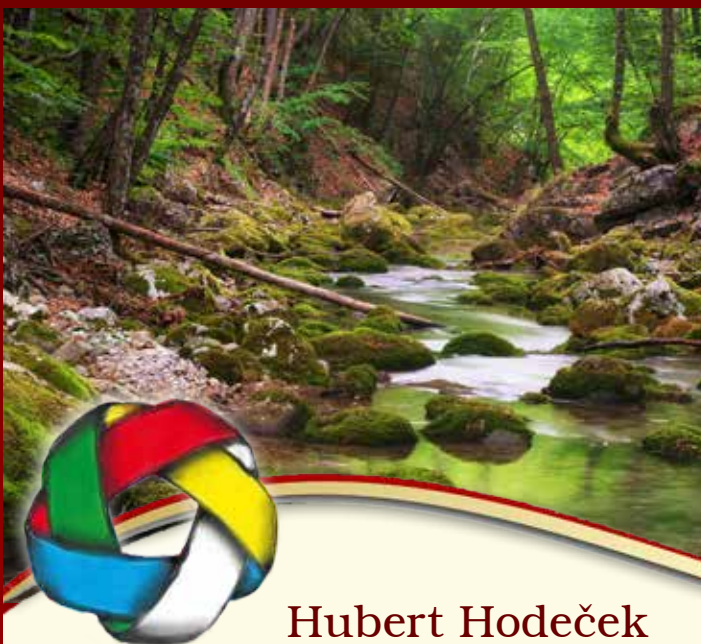
- Chronischer Stress
- Schlecht funktionierendes Immunsystem
- Schlechte Essgewohnheiten
- Mangelnde Bewegung
- Psyche und Charakter des Menschen
- Übermäßiger Medikamentenkonsum
- Übermäßiger Drogenkonsum
- Genetische Information beider Elternteile
- Schicksal - Karma
- Umwelteinflüsse
- Toxische Belastung der Nahrung
- Toxische Belastung von Luft und Umwelt
- Astrologische Einflüsse - Ort und Zeit der Geburt
- Traumatische Erlebnisse
- Emotionale Entbehrungszustände
- Infektionen
- Übertragung von toxischen Belastungen und emotionalen Stresszuständen der Mutter während der Schwangerschaft auf das ungeborene Kind.

Unsere jahrelange Erfahrung hat zu dem Ergebnis geführt, dass das Vorhandensein von Giften und Infektionen im menschlichen Körper die wirkliche fassbare Ursache aller Erkrankungen ist. Dies führt, gemeinsam mit einem nicht perfekt funktionierenden Abwehrsystem, zu einer dauerhaften Schädigung des Körpergewebes und zu chronischen Krankheiten.

Gelingt es uns durch gründliche Entgiftung (innere Reinigung), einen wesentlichen Anteil der im Körper vorhandenen Belastungen zu beseitigen, so hat der menschliche Körper die Möglichkeit zur Heilung und Regeneration.

Quelle: Ing. Vladimír Jelinek, *Das ABC der Entgiftung* nach Dr. med. Josef Jonáš, FA GeWohl, 1. Ausgabe 2004, S 5

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



Hubert Hodeček

Kinesiologiezentrum TEAM 13

www.kinesiologiezentrum-team13.at

Tel.: 01 - 803 56 86



ALLTAGSGESCHICHTEN

mit Kinesiologie

Text: Barbara Schusta

Ein junger Mann hatte schon die ganze Nacht unruhig geschlafen. Der Grund: Sein Chef hatte ihn beauftragt, ein Vertriebsleitermeeting für Österreich und Deutschland zu organisieren. Er war erst kurz im Team des Vertriebs seiner Firma und so war er mächtig stolz, dass er für diese Aufgabe ausgesucht worden war. Und heute ist der „große“ Tag. Er fragte sich, ob er an alles gedacht hatte; Alle Zimmer gebucht? Verpflegung ausreichend? Seminarraum mit der gesamten Ausstattung? Beamer? Firmenblöcke sowie Kugelschreiber? Und und und

Als er so weiterdachte, überkam ihm Angst: "WAS PASSIERT, wenn ich etwas vergessen habe? Was sagen mein Chef und die teilnehmenden Vertriebsleiter? OJE hoffentlich habe ich an alles gedacht". Und er wurde noch unruhiger. Sein Atem war ganz flach, seine Hände begannen leicht zu zittern, die Knie wurden zunehmend schlottriger.

Plötzlich hatte er einen Gedankenblitz, er erinnerte sich an seine Mama und ihre Worte, die sie immer gesagt hatte, wenn er sich unruhig fühlte, etwa, weil er vor einer Prüfung oder vor einem wichtigen Gespräch stand: „*Mach doch einfach die **Hook-ups** und es wird dir gleich viel besser gehen. Tu' es einfach!*“

"Ja, genau!", dachte er, die Hook-ups haben mir schon sehr oft geholfen. Er erinnerte sich auch wieder daran: Wenn „unangenehme“ Gespräche mit seinen Eltern bevorstanden, machten zuerst alle Familienmitglieder diese Übung, sodass es im anschließenden Familien-Meeting möglich war, stressfrei gemeinsame Lösungen für Probleme und passende Kompromisse zu finden, die alle Beteiligten zufrieden stellten.

Er begann mit dem 1. Teil der Übung:

Den linken Fußknöchel über den rechten legen. Arme nach vorne ausstrecken und das linke Handgelenk über das rechte legen. Handflächen zueinander und Finger verschränken, Hände nach unten drehen und zur Brust ziehen. Augen schließen. Ruhig und tief in den Bauch atmen. Beim Einatmen die Zunge sanft und flach gegen den Gaumen drücken und beim Ausatmen entspannen.

Er merkte, wie sich seine Aufregung mit jedem Atemzug deutlich legte.

Jetzt noch der 2. Teil:

Die Stellung der Füße auflösen, sodass sie bequem nebeneinander stehen. Die Fingerspitzen vor der Brust zusammenführen und ca. 1 Minute ruhig tief ein- und ausatmen.

Wiederum die Zunge beim Einatmen flach gegen den Daumen drücken. Beim Ausatmen entspannen.

Ohjaaaaaaaaaa jetzt war es viel besser!



Fotos: © Barbara Schusta



Witzigerweise hörte er nun auch noch die unvergleichbare Stimme seines Vaters: „Sicheres Auftreten - bei absoluter Ahnungslosigkeit“. Jetzt musste er sogar noch lachen.

„Take it easy“, dachte er sich. Ich bin ein menschliches Wesen und Menschen machen Fehler oder vergessen etwas. Das ist etwas, was uns menschlich macht. Angenehm warm durchlief seinen Körper das Gefühl, dass er alles bestens vorbereitet hatte. Er fühlte sich sicher und die Vorfreude auf das Meeting war wieder da.

Der junge Mann wurde von seinem Chef und den Vertriebsleitern sehr gelobt. Sie schätzten seine sympathische, ruhigen Art und waren begeistert von seiner Souveränität. Insgeheim fragten sie sich, wie es möglich war, dass so ein junger Mensch mit noch wenig Berufserfahrung, dermaßen eigenverantwortlich und ungewöhnlich gelassen diesen sonst sehr stressigen Job der Organisation eines Vertriebsmeetings bewältigen konnte. ...

(Quelle der Übung aus Brain Gym® Das Handbuch, VAK Verlag)

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Üben der Hook-ups und Gelassenheit bei Ihren täglichen Herausforderungen.

Barbara Schusta

Begründerin von BrainNLP®,
Instructor für RESET TMJ® 1 & 2,
TfH und Brain Gym® Instructor

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



BrainNLP®

Akademie für
Kinesiologie & Kommunikation



Diplomausbildung

Kinesiologie in Salzburg

anerkannt vom Österreichischen
Berufsverband für Kinesiologie



Touch for Health BrainGym®

**RESET TMJ® Kieferentspannung
Ganzheitliches Zahnsystem
KiNLP Kinesiologie & NLP**
(Module auch einzeln buchbar)

Start der nächsten Ausbildung:

1. Oktober 2022

Fordern Sie die umfangreiche
Infomappe an

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

AUFBLÜHEN - In Resonanz mit deinem Potenzial

Text und Bilder: Elisabeth Peitl, MA, BEd

Viele Menschen sind sich nicht bewusst, wer sie wirklich sind und welche Vision sie in die Welt bringen können. Dies kann dazu führen, dass sie sich gestresst und unzufrieden fühlen, weil sie ihr Leben nicht wirklich bewusst leben. Nur wer sich selbst kennt, mit seinen Stärken und Fähigkeiten kann authentisch agieren und eine Gestalterrolle in seinem Leben einnehmen:

„You are the designer of your life“

Mit einer entspannten offenen Haltung kannst du dein wahres Selbst entdecken.

Wir können nicht alle Informationen aus der Umwelt und alle Stimuli aus unseren inneren Körperzuständen verarbeiten. Um uns vor Reizüberflutung zu schützen sind wir mit einem Mechanismus ausgestattet - der selektiven Wahrnehmung. So können wir durch *bewusstes Wahrnehmen* unsere Aufmerksamkeit auf positive Emotionen (Dankbarkeit, Freude Lebendigkeit...) und auf schöne Dinge und Situationen lenken.

Das Gehirn interpretiert: die Welt ist ein sicherer Ort. Dein Körper reagiert mit der Ausschüttung von Wohlfühlhormonen. Mit dieser Offenheit, dem Gefühl der Verbundenheit und der Lebensfreude kannst du dein volles Potenzial spüren, an die Oberfläche holen und schlussendlich zum Ausdruck bringen. Allerdings leben wir in einer Welt, in der Stress und Anspannung die Norm sind.

Dies führt zu verspannten Muskeln, negativen Erfahrungen und wenig Energie. Im Stressmodus nehmen wir die Welt als gefährlich wahr und versuchen, uns zu schützen. In diesem Zustand ist es unmöglich, mutig, offen und präsent zu sein. *Automatisiert ablaufende Stressmuster hindern dich dein wahres Selbst zu entdecken.*

3 Schritte, um mit deinem Potenzial in Resonanz zu gehen:

Verspannte hypertone Muskeln hindern uns angemessen zu agieren, Kreativität wird behindert. Mit der Methode Hyperton X wird der Muskel kontrahiert, dabei wird mindestens 5 Sekunden lang ausgeatmet, beim Einatmen wird der Muskel gelängt und entspannt.

1. Supraspinatus:

Emotionen werden beruhigt, Standfestigkeit erhöht, für Offenheit, Präsenz und Sicherheit:

Förderliche Affirmationen: „Ich bin offen für alles Gute“

- ① Du überkreuzt deine Hände.
- ② Beim Ausatmen werden die Arme auseinandergezogen, Brustkorb öffnet sich nach rückwärts.
- ③ Beim Einatmen, überkreuzt du die Arme weiter. Der überkreuzte Bereich der Arme befindet sich immer auf Bauchhöhe.



2. Teres Major:

*Aufrechte Haltung, für
authentisches Auftreten*

Förderliche Affirmationen:
„Ich bringe mein
Potenzial zum Ausdruck“

- ① Du führst die
Ellbogen zusammen.
- ② Beim Ausatmen
werden die Arme
auseinandergerückt
und nach unten geführt.
- ③ Beim Einatmen
führst du die Ellbogen
wieder zusammen und
die Arme nach oben.



3. Vermehre bewusst deine Glücksmomente:

Fokussiere dich auf positive Gefühle. Umgib dich
mit wertschätzenden Menschen, die dich unter-
stützen Stress, abzubauen und solche, die dich
für ein gemeinsames Aufblühen inspirieren.

*Die Blüte
ist das Symbol des Geheimnisses
unseres Geistes.*

Novalis 1772 - 1801



Elisabeth Peitl, MA, BEd
Supervisorin & Kinesiologin
Systemisches Gesundheitscoaching
Instruktorin für Brain Gym® und
Hyperton X

Aubergstr.19, 4490 St. Florian
T: 0699 103 88 8 54
E: office@lichtblicke4you.at
www.lichtblicke4you.at



**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

MIASMEN

In Resonanz mit unterdrückten Krankheiten der Vorfahren

Text: Ulrike Icha

Foto: © Kittyfly - Shutterstock.com - 1932644222

Das griechische Wort *μίασμα* „**MIASMA**“ bedeutet frei übersetzt: übler *Dunst*, *Verunreinigung*, *Befleckung*, *sich angesteckt haben mit*. Die Miasmen-Lehre beschreibt aus heutiger Sicht eine im Menschen vorliegende Disposition für bestimmte Krankheiten oder Krankheitssymptome.

Hippokrates von Kos (um 460 - 375 v. Chr.) gilt als Begründer der Miasmen-Lehre. Er definierte Miasmen als giftige Ausdünstungen des Bodens, die mit der Luft fortgetragen werden und so zur Weiterverbreitung von Krankheiten beitragen sollten. In seinem Werk *Über die Winde* prägte er den Miasmen-Begriff zur Erklärung der Seuchenentstehung. Die Menschen versuchten damals, Epidemien in der Weise zu bekämpfen, indem sie getrocknete Kräuter oder Baumharze verbrannten (= räuchern), um die umgebende Luft von „krankmachenden Dämpfen“ zu reinigen und zu desinfizieren. Später wurde erkannt, dass „AUSDÜNSTUNGEN DES BODENS“ nicht nur auf die Luft beschränkt sein können: Krankheitsübertragungen sind ebenso über Wasser möglich - etwa entwickelten sich rund um 1800 in London Cholera-Epidemien durch das Trinken von verseuchtem Themse-Wasser. Auch in tropischen Zonen beobachtete man, dass über „AUSDÜNSTUNGEN DES

BODENS“ Krankheiten übertragen werden können: spezielle Mücken vermehren sich in Sümpfen und übertragen dann die für Malaria (von mal'aria, „schlechte Luft“) und Gelbfieber verantwortlichen Keime. Epidemien kann man nur eindämmen, indem man die Sümpfe trockenlegt.

Die Weiterentwicklung der Miasmen-Lehre entstammt aus den Erfahrungen des „Vaters der Homöopathie“ *Samuel Hahnemann*. Er stellte fest, dass bei chronischen Krankheiten häufig selbst gut gewählte Arzneien zwar helfen, aber nach einiger Zeit die Krankheit nochmals ausbricht oder sich die Symptome ändern. Eine dauerhafte Ausheilung konnte häufig nicht erreicht werden. Hahnemann erforschte elf Jahre lang die Hintergründe dieses Phänomens, bis er zur Erkenntnis kam, dass sich Erkrankungen nicht allein durch vordergründige Symptomatik zeigen, sondern dass dahinter ein Prozess arbeitet, der im Verborgenen für

das erneute Aufflammen von Krankheiten verantwortlich zu sein scheint. Er vermutete ein „Ur-Übel“, das er ebenso „Miasma“ nannte. Er vertrat die Ansicht, dass bei einem lediglichen Unterdrücken der Symptome und einer Nichtbehandlung des „Grundübels“ immer bedenklichere Symptome hervorgerufen werden, deren Zusammenhänge nicht sofort erkannt werden.

Aus heutiger medizinischer Sicht können die Beobachtungen Hahnemanns teilweise bestätigt werden. Zum Beispiel ist bekannt, dass Hautausschläge, die durch Cortison unterdrückt werden, danach oftmals Asthma, Heuschnupfen oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten hervorgerufen.

Samuel Hahnemann beschrieb mit dem Begriff „Miasma“ eine Art von *chronischer Infektion*. Akute Infekte können aufgrund ihrer eindeutigen Symptomatik leicht entdeckt und zugeordnet werden, während



DIE PSORA:

Die Psora ist nach Hahnemann die *"Mutter aller Krankheiten"*. Sie zeigt sich anfangs mit juckenden Hautausschlägen. Durch Unterdrückung dieser Ausschläge wendet sich die Psora nach innen. Sie kann dann vielfältige andere Symptome zeigen - etwa Knochen-Geschwülste, Rückgrat-Verkrümmungen, Knochenerweichungen, Nasenbluten, Bluthusten, Bluterbrechen, Blutharn, trockene Haut, chronischer Durchfall, Verstopfung, Krämpfe, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, chronische Entzündungen, Sehschwäche, Hörschwäche, Geistes- und Gemütskrankheiten, Schwermut bis Wut, Ohnmacht, Schwindel, Hysterie, Herzkrankheiten, ... - um nur ein paar zu nennen. Hahnemann nennt als unterdrückende Arzneien, die man zu seiner Zeit äußerlich anwendete: Schwefel, Blei, Kupfer, Zink und Quecksilberpräparate.

Das Ziel in der homöopathischen Therapie ist laut Miasmen-Lehre, den unterdrückten psorischen Ausschlag wiederherzustellen. Dieser Hautausschlag hat "Ventilfunktion" für die gesamte chronische Krankheit. Erst die Ausheilung dieses Hautausschlages führt zur echten Heilung. Hahnemann schreibt in seinem Buch:

„In ihrem vollkommenen Zustande nämlich, das ist, so lange der das innere Siechthum beschwichtigende, ursprüngliche Ausschlag auf der Haut noch vorhanden ist, lässt sich die ganze Krankheit, die Psora, am leichtesten, schnellsten und sichersten heilen.

Ist sie aber durch Vernichtung dieses anfänglichen Haut-Ausschlags, welcher für das innere Siechthum stellvertretende Kraft besitzt, beraubt worden, so ist die Psora in den naturwidrigen Zustand versetzt, einseitig bloß die innern, feinsten Theile des ganzen Organismus zu beherrschen und ihre sekundären Symptome entwickeln zu müssen.“

DIE SYKOSE:

Hahnemann definiert die "Feigwarzenkrankheit" (Gonorrhöe, Tripper) als zweites chronisches Miasma und ordnet sie den sexuell übertragbaren Krankheiten zu. Die Weitergabe von Miasmen ist aber auch während des Geburtsvorganges von der Mutter auf das Kind möglich. Sykotische Symptome werden am ehesten in relativ gleichbleibender, stereotyper Form weitervererbt und zeigen sich zum Beispiel in Form von Warzen, Myomen, Polypen, Fibromen, Muttermalen, Endometriose, Prostatavergrößerung, Granulationsgewebe sowie in gutartigen

oder langsam wachsenden Tumoren. Die Hautausschläge sind nicht juckend. Hahnemann war der Meinung, dass die Sykose leicht zu heilen ist. Schwierig wird die Heilung dann, wenn sie mit weit entfalteter Psora verwickelt ist.

DIE SYPHILIS:

Hahnemann erkannte die Syphilis als drittes chronisches Miasma, dessen Merkmale Zerstörung und Degeneration sind. Im ursprünglichen Sinn handelt es sich bei der Syphilis um eine sehr ansteckende Geschlechtskrankheit, der als Erreger das Bakterium *Treponema pallidum* zugrunde liegt. In früheren Zeiten waren Kuren mit Quecksilber die gängige Behandlungsmethode.

Von hereditärer (vererbter) Syphilis spricht man, wenn mit labordiagnostischen Methoden im Blut keine Erreger nachweisbar sind. Für die Schulmedizin gibt es diese Form der Erkrankung nicht, sehr wohl jedoch für die Homöopathen. Wenn es in der Familiengeschichte irgendwann einmal eine Syphilis-Erkrankung gab, dann wurde diese Krankheit möglicherweise weitervererbt. Sie muss jedoch nicht immer zum Ausbruch kommen. Es kann sein, dass eine Generation von Krankheitssymptomen verschont bleibt, während sie eventuell bei der nächsten Generation ausbrechen.

Das syphilitische Miasma geht an die härtesten Substanzen des Körpers, es schädigt Knochen und Zähne. Weitere Beispiele für Erkrankungen, die dem syphilitischen Miasma zuzurechnen sind und mit Zerstörung von Geweben einher gehen, sind: chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Analfisteln, Aphten, Polyarthritis, Borreliose, Osteoporose, Kolitis, Schädigung der Sinnesorgane (angeborene Taubheit, Blindheit) aggressive schnell wachsende Krebsformen, plötzliches Nierenversagen und Leberversagen. Allen gemeinsam ist das zerstörerische Element und die Tatsache, dass die schulmedizinischen Behandlungsmethoden keine grundlegende Heilung der Erkrankung bringen können.

Auch das Syphilis-Miasma ist laut Hahnemann leicht zu heilen, solange es nicht gemeinsam mit anderen Miasmen verwickelt ist.

DAS TUBERKULINISCHE MIASMA (die Tuberkulinie):

Nach *John Henry Allen* (1850 - 1925) ist das tuberkulinische Miasma eine Kombination aus zwei der uns bereits bekannten Miasmen: der Psora und der Syphilis. Man bezeichnet es daher

sich bei chronischen Infekten stille (symptomlose) und akute Phasen - häufig mit vielgestaltiger Symptomatik - abwechseln. Wir sprechen dann von einer "chronisch-rezidivierenden" Krankheit.

Hahnemann beobachtete, dass verschiedene Krankheitsbilder nach scheinbar erfolgreicher Heilung später wiederkamen - und zwar dann, wenn sein Patient zu einem früheren Zeitpunkt einen Krätzeausschlag hatte. (Zu Zeiten Hahnemanns waren parasitäre Hautausschläge, verursacht durch Krätzmilben, an der Tagesordnung.)

In seinem 1828 veröffentlichtem Buch mit dem Titel *"Die chronischen Krankheiten und ihre homöopathische Heilung"* schreibt er, dass alle chronischen Krankheiten ihren Ursprung in einem „Ur-Übel“, einem Miasma, hätten. Der größte Teil davon ist dem „Miasma der Psora“ zuzuschreiben. Dieses Miasma sei auch vererbbar oder übertragbar. Hahnemann schreibt:

„Da den meisten Säuglingen die Psora durch die Milch der Amme mitgeteilt zu werden pflegt, wenn sie dieselbe nicht schon durch Erbschaft von der Mutter besitzen,“

auch als „Pseudo-Psora“. Ebenso kann die Sykose mit hineinspielen - dann entsteht das tuberkulinische Miasma aus der Verbindung Psora und Sykose. Die Symptome sind immer sehr komplex.

Auch kann das Miasma als Folge von Unterdrückung der Krankheitszeichen der Tuberkulose in früheren Generationen entstanden sein. Nachfolgende Generationen neigen dann zu „tuberkulinischen Beschwerden“.

Im ursprünglichen Sinn handelt es sich bei Tuberkulose um eine durch das *Mycobacterium tuberculosis* hervorgerufene Erkrankung. Das Bakterium kann verschiedene Gewebe befallen, am häufigsten löst es Erkrankungen der Atmungsorgane aus. Die ersten Symptome sind Husten - am Beginn der Erkrankung ohne Sekret, im fortgeschrittenen Stadium auch mit reichlich Auswurf, im Endstadium hustet der Patient Blut. Der Organismus des Patienten wird mit den Bakteriengiften überflutet. Die Auswirkungen sind dann: verminderte Leistungsfähigkeit, Muskelschwäche, Kreislaufschwäche, Nervenreizungen, Abmagerung, psychische Veränderungen, Schweißausbrüche, Unruhe in der Nacht u.s.w.

Durch die Erkrankung an Tuberkulose kommt es zu einer Prägung, nachfolgende Generationen sind mit dem Miasma der Tuberkulinie behaftet. Je nachdem, wie die ursprüngliche Erkrankung ausgesehen hat, spricht man bei den Nachkommen von einer Sykotischen Tuberkulinie oder Syphilitischen Tuberkulinie.

Tuberkulinische Menschen sind hypersensibel. (Elektrosmog!) Sie empfinden Schmerzen früher als andere und erschrecken leicht, sie sind oft gereizt und unzufrieden. Sie sind hyperaktiv aber auch rasch erschöpft, weil die Energie-reserven schnell zur Neige gehen. Äußeres angeborenes Erscheinungsbild ist eine "schmale Brust". Die Symptome, die aus dem tuberkulinischen Miasma hervorgehen können, sind ident mit den Symptomen aus der aufwärtsentwickelten Aspergillus-Zyklode.

Eine Möglichkeit, die tuberkulinische Belastung energetisch zu identifizieren, ist die Dunkelfeldmikroskopie. Bei der mikroskopischen Beobachtung eines Blutropfens können bereits kleinste Veränderungen und Belastungen im lebendigen Blut wahrgenommen werden. Eine spezielle Art von Belastung - erkennbar in einem schwarzen Gebilde, einem sogenannten "Symplasten", kann nach Ansicht von Prof. Günther Enderlein (1872 - 1968) auf ein Problem aus der Aspergillus-Zyklode hinweisen, also auf eine tuberkulinische Belastung aus Vorgenerationen.

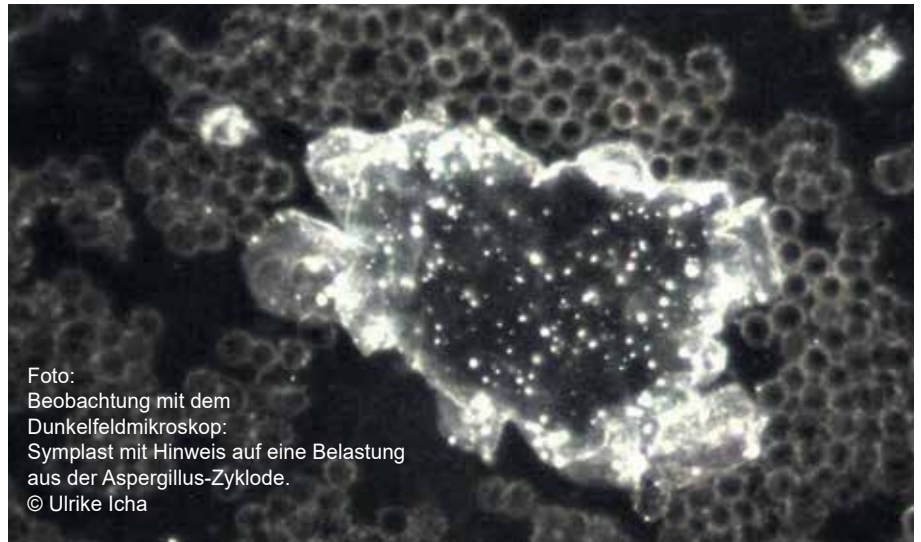


Foto:
Beobachtung mit dem
Dunkelfeldmikroskop:
Symplast mit Hinweis auf eine Belastung
aus der Aspergillus-Zyklode.
© Ulrike Icha

Gesetzlicher Hinweis: Die Dunkelfeldmikroskopie ist wissenschaftlich noch nicht anerkannt. Dementsprechend handelt es sich bei den Anwendungen um keinerlei Ersatz für ärztliche Diagnosen. Bei gesundheitlichen Problemen ist es wichtig, dass Sie Ihren Arzt des Vertrauens kontaktieren.

DAS KREBS-MIASMA (die Kanzerine)

Hier finden wir eine Verschmelzung von drei Miasmen: die Psora, die Sykose, die Syphilis.

Krebs ist eine Geschwulst (sykotisch), das infiltrierend wachsen kann und dadurch Gewebe zerstört (Syphilis). Erbliche Vorbelastungen können somit die Krebsentstehung begünstigen.

Hahnemann hat in einer Krebserkrankung nie den Tumor isoliert betrachtet, sondern auch das dahinter liegende Geschehen in die Therapie einbezogen. Er lehnte die reine Eliminierung eines Tumors durch Operation, Chemo-Therapie oder Bestrahlung strikt ab. Seiner Meinung nach würden diese invasiven Maßnahmen das Metastasenwachstum fördern, weil das "innere Übel", die eigentliche Grunderkrankung, nicht behandelt wurde. Krebs ist eine systemische Erkrankung. Das Terrain für den Krebs wurde Jahre vorher geschaffen. Auch eine ganze Reihe von Unterdrückungen kann das Krebs-Miasma fördern und die Erkrankung zum Ausbruch bringen. Immer dann, wenn man Symptome unterdrückt, wandert die Krankheit tiefer nach innen.

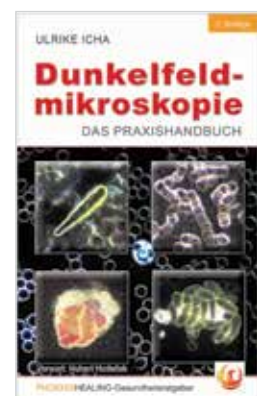
Zu den bekanntesten Unterdrückungen zählen wir die Anwendung von Kortison-Präparaten oder von Antibiotika bei Hautausschlägen, Ausscheidungs- und Entzündungsprozessen sowie das Entfernen von Organen, längerfristige Anwendungen von Hormonpräparaten, Immunsuppressiva u.s.w.

FAZIT: Gesundheitliche Probleme, für die keine schulmedizinischen erkennbaren Ursachen herausgefunden werden können, sind möglicherweise auf eine

energetische Vorgenerationen-Belastung zurückzuführen. Zum Beispiel: Bei der Tuberkulinie bzw. bei der tuberkulinischen Konstitution muss der Klient nicht Tuberkulose haben, sondern der „Keim“, das Kolloid, das von einem der Vorfahren weitergegeben wurde, kann beim Betroffenen Krankheitssymptome (etwa Probleme der Atmungsorgane, Kreislaufschwäche, Übersensibilität, ...) auslösen.

Quelle und Buchempfehlung:

Ulrike Icha, Dunkelfeldmikroskopie -
Das Praxishandbuch - 2. Auflage,
S. 541 - 547, ISBN 978-3-200-06521-5



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

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

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

GEFÄSS- ERKRANKUNGEN

Durchblutungsstörungen, Arteriosklerose, Krampfadern

Eine gute Durchblutung ist für unsere Gesundheit von sehr großer Bedeutung. Schließlich transportieren unsere Gefäße Blut und damit Sauerstoff sowie Nährstoffe durch den gesamten Körper. Damit das gut funktioniert und das Blut alle Organe und jede Zelle erreicht, müssen unsere Gefäße elastisch und durchgängig sein.

SCHÄDIGENDE FAKTOREN

Neben dem Rauchen wirkt sich insbesondere ein zu hoher Blutzucker negativ auf unsere Gefäßgesundheit aus. Beides schädigt die Innenschicht der Gefäße. Kommt dann noch ein konstant hoher Cholesterinspiegel dazu, entsteht über kurz oder lang eine Arteriosklerose. Ein Zuviel an Cholesterin im Blut lagert sich nämlich gerne an den schadhaften Stellen der Gefäße ab. In der Folge können diese an Elastizität verlieren und undurchlässig werden.

Bei einem bestehenden Bluthochdruck wird das Blut mit erhöhtem Druck gegen die Gefäßwände der Arterien gepumpt. Dadurch können die Gefäße dann noch zusätzliche Schäden erleiden. Aber auch unsere Venen und zwar vor allem die Beinvenen können Probleme verursachen. So etwa wenn die Venenklappen zu schwach ausgebildet sind und dadurch der

Rückfluss des Blutes zum Herzen behindert wird. In diesem Fall entwickeln sich dann häufig Krampfadern, die typischerweise mit Beschwerden wie Schwere- und Spannungsgefühl in den Beinen verbunden sind.

VITALPILZE FÜR DIE GEFÄSSGESUNDHEIT

Aufgrund spezifischer Wirkstoffe können bestimmte Vitalpilze unsere Gefäßgesundheit sehr gut unterstützen. Der **Auricularia**, der **Reishi** und der **Shiitake** verbessern die Blutfließfähigkeit und entfalten sowohl eine antithrombotische als auch eine cholesterinsenkende Wirkung. Insbesondere der **Auricularia** trägt zum Schutz der Gefäßinnenwände bei, sodass sich hier weniger Löcher und Narben bilden können. Weiterhin üben diese drei Vitalpilze eine gefäßerweiternde Wirkung und damit einen günstigen Einfluss auf den Blutdruck aus.

Der **Shiitake** ist zudem bei arteriosklerotischen Ablagerungen in den Arterien von Nutzen. Er wirkt der Bildung von Plaques entgegen und verbessert dadurch die Durchblutung. Bei der sogenannten „Schaufensterkrankheit“, die in den Beinen lokalisiert ist, kann dies zu einer wohltuenden Reduzierung der Schmerzen führen.



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



AURICULARIA POLYTRICHA

JUDASOHR - Durchblutung fördern und Thrombosen verhindern - Auricularia ist der Blutverdünner unter den medizinisch wirksamen Pilzen.

Der Auricularia verbessert die Fließeigenschaften des Blutes. Er vermag die Bildung von Blutgerinnseln zu verhindern und fördert die Durchblutung. Er kann daher als natürliche Alternative zu Blutverdünnern eingesetzt werden. **Thrombosen** können verhindert und möglicherweise kann einem **Herzinfarkt** oder **Schlaganfall** vorgebeugt werden. Dies ist vor allem bei bereits bestehender Arteriosklerose von Bedeutung. Der Auricularia ist begleitend einzusetzen bei **Bluthochdruck** und **erhöhten Cholesterinwerten**.

Der Auricularia beugt zudem der sogenannten „**Schaufensterkrankheit**“ vor. Bei diesem Leiden kommt es infolge mangelnder Durchblutung bei Belastung zu starken Schmerzen in den Beinen, vor allem beim Gehen. Hier stärkt der Auricularia die Gefäße und fördert ihre Durch-

blutung. Sehr empfehlenswert ist der Auricularia außerdem bei **Krampfaderleiden**.

Die Regulation der Durchblutung durch den Auricularia wirkt sich überdies positiv bei **Migräne** und **Tinnitus** aus. Durch seine kräftigende Wirkung auf die Gefäße kann er auch Blutungen an den Schleimhäuten (Nase / Zahnfleisch) und in der Unterhaut (blaue Flecken) sowie **blutende Hämorrhoiden** verhindern.

Da er befeuchtend wirkt, ist der Auricularia hilfreich bei **Verstopfung**, **trockenem Husten** und **Blasenentzündungen**.

Der Auricularia wird auch als Arnika der Mykotherapie bezeichnet, da er die Folgen von **Verletzungen** - etwa durch Schlag, Sturz oder OP - günstig beeinflusst.

Ausgewählte Anwendungsgebiete in der Mykotherapie und in der TCM

- Arteriosklerose
- Bluthochdruck
- Durchblutungsstörungen
- Gefäßblockaden
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Nach Verletzung, OP
- Thrombosen, Krampfadern
- Verstopfung und blutende Hämorrhoiden

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

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

Premium-Vitalpilze allerhöchster Qualität und Güte

- 14 reine Bio-Vitalpilze, z. B. Reishi, Shiitake, Hericium, Coprinus, Chaga und Auricularia
- Über 40 Bio-Vitalpilzmischungen
- Reines Pilzpulver vom ganzen Pilz; kontrollierter Bio-zertifizierter Anbau in Deutschland



Exklusivangebot für PraktikerInnen im Gesundheitswesen:

Werden Sie **MycoVital-Partner** und genießen Sie attraktive Servicevorteile! Fordern Sie jetzt unverbindlich Ihre Partnerunterlagen an: **Partner@MycoVital.de**



Text: Elisabeth Schuster

Engelwurz (Angelikawurzel)

MEISTERIN DES ANNEHMENS:

ENGELWURZ (ANGELIKAWURZEL) (Angelica archangelica)

Die Engelwurz ist nach TCM dem **Erdelement, Milz-Pankreas** zugeordnet. - „Die die Erde mit dem Himmel verbindet“ Hinsichtlich des Geschmacks empfinden wir sie **scharf, süß und bitter**. Ihre thermische Wirkung ist **heiß**.

Die Arznei-Engelwurz oder Echte Engelwurz (*Angelica archangelica*) ist eine Pflanzenart aus der Gattung Engelwurzen (*Angelica*) innerhalb der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*). Sie ist in den kühl-gemäßigten bis subarktischen Gebieten auf der Nordhalbkugel weit verbreitet und findet in der Naturheilkunde Verwendung. Die Arznei-Engelwurz sollte nicht mit dem Riesenbärenklau verwechselt werden. Engelwurz ist ein Doldengewächs, das bis zu 2 m hoch werden kann. Sein Stängel ist hohl, gerillt, im oberen Bereich zuweilen purpurrot angelaufen.

Blütezeit: Juli und August.

Vorkommen: Engelwurz gedeiht in ganz Nordeuropa und Nordasien an Flussufern und in Wiesen. Im deutschen Raum sind es besonders die feuchten Wiesen der Mittelgebirge und die Schluchten höherer Gebirge.

Die Engelwurz **löst Blockaden, besonders im oberen Bauchbereich**. Dazu nutzt sie ihre bahnbrechenden, öffnenden, lösenden Energieeigenschaften. So kann sie Stauungen, Verklebungen und Spannungen zwischen oben und unten zerstreuen, so dass der obere Körperbereich oberhalb des Bauches und der untere Körperbereich unterhalb des Bauches wieder miteinander kommunizieren können.

Wirkung:

aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- ✿ Löst Krämpfe
- ✿ Regt den Appetit an,
- ✿ Regt die Verdauungssäfte an
- ✿ Regt die Menstruation an
- ✿ Wirkt keimtötend

aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

- ✿ Milz-Qi-Mangel, Magen-Qi-Mangel
- ✿ Magen-Yang-Mangel
- ✿ Harmonisiert den mittleren Erwärmer
- ✿ Herz-Yang-Mangel
- ✿ Stagnation des Herz-Blutes
- ✿ Yang Mangel-allgemein
- ✿ Lungen-Qi-Mangel, Lungen-Yang-Mangel

Tee Dosierung:

Variante A

Einen halben, bis einen Teelöffel (Tagesdosis 4,5g); Engelwurz schmeckt in Teemischungen sehr intensiv. Nicht zu hoch dosieren.

Variante B

Zwei bis drei Teelöffel Engelwurz mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, dann 10 Minuten ziehen lassen, mit einem Sieb abseihen und in eine Thermoskanne füllen. Den Tee zu beliebigen Zeiten tagsüber trinken.





Teemischung mit Engelwurz:

Engelwurz ist in der Wirkung dem Kalmus sehr ähnlich und sollte bei nervösen Magenbeschwerden, verursacht durch Hetze, Ärger und Unruhe angewendet werden. Engelwurz wirkt besonders dann, wenn Völlegefühl und Blähungen im Vordergrund der Beschwerden stehen. So wird die Teemischung zubereitet:



Engelwurz 20g

Kalmus 20g

Melissenblätter 10g

Erdbeerblätter 10 g

1 gehäufte Esslöffel dieser Mischung wird mit einem ¼ l kochendem Wasser übergossen und an einem warmen Ort zugedeckt 18 Minuten lang ausgezogen. Nach dem Mittag- und Abendessen jeweils 1 Tasse Tee trinken.

So wird ein Engelwurzbad bereitet:

Man nimmt 100 g Engelwurz, übergießt mit 1 l Wasser, erhitzt zum Sieden, kocht 15 Minuten lang weiter und gibt die abgeseihte Flüssigkeit einem Vollbad bei. Bei Bedarf sind 2 Bäder pro Woche angezeigt. Rheumatiker halten viel von Kräuterbädern und sind durchaus auch für Abwechslung. Im Wechsel mit einem Thymian- oder einem Schachtelhalm-Bad ist das Angelika-Bad zu empfehlen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass pflanzliche Wirkstoffe beim Baden vom Körper über Haut und Schleimhäute resorbiert werden.

Äußere Anwendung:

- ✿ Bei nässenden Ekzemen, Gicht und Rheuma
- ✿ Als Badezusatz oder Einreibung bei Lähmungen, Muskelschmerzen und müden Extremitäten
- ✿ Als Salbe fördert sie die Durchblutung und den Lymphabfluss

Innere Anwendung:

- ✿ Appetitmangel, Darmträgheit, Gastritis, Brechreiz, Übelkeit
- ✿ Blähungen
- ✿ Magen- Darmkrämpfe
- ✿ Regt die Bauchspeicheldrüse an
- ✿ Nervöse Gallenschmerzen
- ✿ Wirkt keimtötend bei infektiösen Durchfällen
- ✿ Schmerzhafter Durchfall, Plötzlicher Bauchschmerz mit Kältegefühl
- ✿ Schweregefühl, schleimiger Stuhl
- ✿ Beginn eines Infekts mit Nackenschmerzen, Unruhe, Kälteabneigung
- ✿ Husten mit weißem Auswurf, Bronchitis
- ✿ Verspätete, schmerzhaft Menstruationsbeschwerden
- ✿ Regt den Eisprung und Östrogenproduktion an
- ✿ Müdigkeit, Kältegefühl

Emotionale und geistige Aspekte:

- ✿ Stärkt Ur- und Selbstvertrauen
- ✿ Hilft bei übermäßigem Grübeln
- ✿ Besonders gut geeignet, wenn Sorgen, Stress und Alltagshektik auf den Magen schlagen
- ✿ Nervenschwäche
- ✿ Lethargie

Nebenwirkungen:

Eine Heilpflanze, die sehr viel ätherisches Öl enthält, ist nicht immer als ganz harmlos anzusehen. Man muss wissen, dass Überdosierungen Schaden verursachen können. Bei längerer Einnahme das pralle Sonnenlicht meiden.

Gegenanzeige:

Engelwurz nicht in der Schwangerschaft

Quellen:

Die Meisterkräutertherapie Wolfgang Schröder

ISBN: 978-3-00-038396-0

Das große Buch der Heilpflanzen Apotheker M. Pahlow

ISBN: 978-3-86820-191-8

<https://de.wikipedia.org/wiki/Arznei-Engelwurz> - zugegriffen am 3.4.2022

Bildquellen:

Engelwurz - Titelbild: © JurateBuiviene - Shutterstock.com - 1135600478

Engelwurz - Grafik: Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz 1885, Gera, Germany, Gemeinfrei, https://commons.wikimedia.org/wiki/Angelica_archangelica?uselang=de#/media/File:Illustration_Angelica_archangelica0.jpg

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



Elisabeth Schuster

Akademische 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

www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at



Text: Elisabeth Schuster

MEISTER DER ENTSPANNUNG:

ECHTES SÜSSHOLZ

(Glycyrrhiza glabra)

Die Süßholzwurzel wird dem **Verdauungsbereich** und und aus Sicht der TCM dem **Milz-Yin**, dem **Erdelement** und dem Organsystem **Milz-Pankreas** zugeordnet.

„Der den Sanftmut erzeugt und Säfte bringt.“

Hinsichtlich des Geschmacks empfinden wir sie **süß** und **leicht scharf**. Ihre thermische Wirkung ist **warm**.

Sie fördert den Stoffwechsel und baut enorm Säfte (Yin) auf. Sie reguliert aufgrund ihrer wärmenden Wirkung unter anderem das Verdauungsfeuer. Die Verdauung wird angeregt. Die Süßholzwurzel baut Energien (Qi) auf, vor allem in Magen, Lunge und Niere. Sie hilft auch, diese Organe zu befeuchten.

Echtes Süßholz (Glycyrrhiza glabra) ist eine Pflanzenart aus der Unterfamilie Schmetterlingsblütler (Faboideae) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae). Am bekanntesten ist das Echte Süßholz durch die aus der Süßholzwurzel gewonnene Süßigkeit Lakritze. Als Teedroge findet die Pflanze ebenfalls Verwendung. Süßholz ist eine holzige mehrjährige Staude, die etwa 1 bis 1,5 m hoch wird. Sie besitzt ein ausgedehntes Wurzelsystem mit einer Pfahlwurzel, Nebenwurzeln und vielen sehr langen Wurzelausläufern.

Das Süßholz ist in der Mittelmeerregion und in Westasien beheimatet. Es ist frostempfindlich und bevorzugt volle Sonne und tiefe, humusreiche, durchlässige Erde. Zubereitungen aus Süßholzwurzel sollen in hohen Dosen nicht länger als 4 bis 6 Wochen angewendet werden. Während dieser Zeit soll auf die Zufuhr einer kaliumreichen Kost (beispielsweise Bananen, getrocknete Aprikosen) geachtet werden. Vor Licht und Feuchtigkeit geschützt aufbewahren.

Wirkung:

aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- ✿ Hemmt Entzündungen
- ✿ Fördert Auswurf und wirkt schleimlösend
- ✿ Löst Krämpfe
- ✿ Heilt und schützt die Schleimhäute
- ✿ Verbessert die Magenschleimhaut
- ✿ Hemmt Bakterien und Pilze
- ✿ Antiviral
- ✿ Antiallergisch

aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

- ✿ Qi- und Blut-Mangel
- ✿ Äußere Wind Hitze
- ✿ Magen- und Milz-Qi-Mangel
- ✿ Lungen-Qi-Mangel
- ✿ Lungen-Yin-Mangel
- ✿ Schleim in der Lunge
- ✿ Nieren-Qi-Mangel





Hustentee mit Süßholz:

Süßholzwurzel	20g
Isländisches Moos	10g
Spitzwegerichblätter	10g
Hagebutten ohne Kerne	10g

Magentee mit Süßholz:

Süßholzwurzel	20g
Kamillenblüten	20g
Pfefferminzblätter	5g
Tausendgüldenkraut	5g
Melissenblätter	5g

(Süßholzwurzel-Tee gilt auch als mildes Abführmittel.)

Teedosierung:

Variante A

Ein Teelöffel pro Tasse, 2 - 3 Tassen täglich (in dieser Dosierung nicht länger als 6 bis 8 Wochen trinken)

Variante B

Drei Teelöffel Süßholz mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, ca 10 Minuten ziehen lassen, mit einem Sieb abseihen und in eine Thermoskanne füllen. Den Tee zu beliebigen Zeiten tagsüber trinken

Anwendung des Wurzelpulvers:

Neben den beschriebenen Anwendungen der Süßholzwurzel und des Süßholz-Saftes verwendet die Volksmedizin auch die gepulverte Wurzeldroge, mit Honig vermischt, bei Husten und anderen Erkältungskrankheiten: ½ TL Süßholzpulver, vermischt mit 1 Teelöffel Honig, 3-mal täglich einnehmen. Bei Magengeschwür und anderen Magenleiden wird empfohlen, kleine Wurzelstücke zu kauen. Das soll auch den „Kater“ nach zu viel Alkoholkonsum lindern.

Äußere Anwendung:

- ❁ Früher wurde Süßholzwurzelpulver auf Wunden und Geschwüre gestreut.

Emotionale und geistige Aspekte

- ❁ Unzufriedenheit; fördert die innere Zufriedenheit
- ❁ Bei übermäßigen Sorgen
- ❁ Stärkungsmittel; wirkt leicht anregend
- ❁ Hat einen positiven Einfluss auf die Gehirnleistung
- ❁ Bringt innere Weichheit zurück
- ❁ Hilft sich selbst anzunehmen

Besondere Wirkung bei folgenden Symptomen:

Innere Anwendung:

- ❁ Magenschleimhautentzündungen und -reizungen
- ❁ Sodbrennen und saures Aufstoßen
- ❁ Regeneriert die Magenschleimhaut und verbessert den Magenschleim
- ❁ Magen- und Darmkrämpfen
- ❁ Blinddarmreizung
- ❁ Leichte Verstopfung
- ❁ Schützt die Leber
- ❁ Entzündung der oberen Luftwege
- ❁ Husten, Bronchitis mit Verschleimung
- ❁ Hustenreiz, krampfartiger Husten
- ❁ Halsentzündungen
- ❁ Grippale Infekte mit Beteiligung des Respirationstraktes
- ❁ Mildert Nebenwirkung von Medikament z.B. Aspirin
- ❁ Geschmacksverbesserung von Teemischungen

Nebenwirkungen:

Bei mehr als 20 g pro Tag könnte es aufgrund cortisonähnlicher Wirkung zu Wasseransammlungen, Bluthochdruck und Kaliumverlust kommen.

Keine hoch dosierten Langzeitanwendungen bei schweren Leber- und Nierenerkrankungen und bei Bluthochdruck.

Nicht in der Schwangerschaft.

Gegenanzeige:

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/Echtes_S%C3%BC%C3%9Fholz
 - zugegriffen am 3.4.2022
 Die Meisterkräutertherapie Wolfgang Schröder
 ISBN: 978-3-00-038396-0

Bildquellen:
 Süßholz - Titelbild: © Manfred Ruckszio - Shutterstock.com
 - 460247983
 Süßholz - Grafik: Von Autor unbekannt - Otto Brunfels. Kräuterbuch, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=88798509>



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
www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at



Text und Bilder: Ulrike Icha

LENKERGEFÄSS (LG)

auch: Gouverneursgefäß (GG)

Englisch: Governing Vessel (GV),

Chinesisch: Du Mai (DU)

Das Lenkergefäß zählt zu den sogenannten **außerordentlichen Gefäßen (bzw. Meridianen)***. Ihm ist kein Organ zugeordnet, es hat jedoch eine enge Beziehung zum **Zentralnervensystem** und zur **Nieren-Energie**. Nach den Vorstellungen der TCM steht es in ständiger Resonanz mit den 12 Hauptmeridianen und wird als **"Lenker aller 12 Yin- und Yang-Meridiane sowie ihrer Organe"** betrachtet, weshalb ihm eine wichtige übergeordnete Rolle zugesprochen wird. Aufgrund des Meridianverlaufs besteht auch ein Bezug zur **Wirbelsäule**.

Verlauf:

Das Lenkergefäß entspringt am Steißbein. Es verläuft entlang der Wirbelsäule über die Dornfortsätze bis zum Nacken - von dort weiter über die Mittellinie des Hinterkopfes bis zur Stirn, dann über den Nasenrücken, bis es schließlich hinter der Oberlippe oberhalb der Schneidezähne in der Mitte des Lippenbändchens endet.

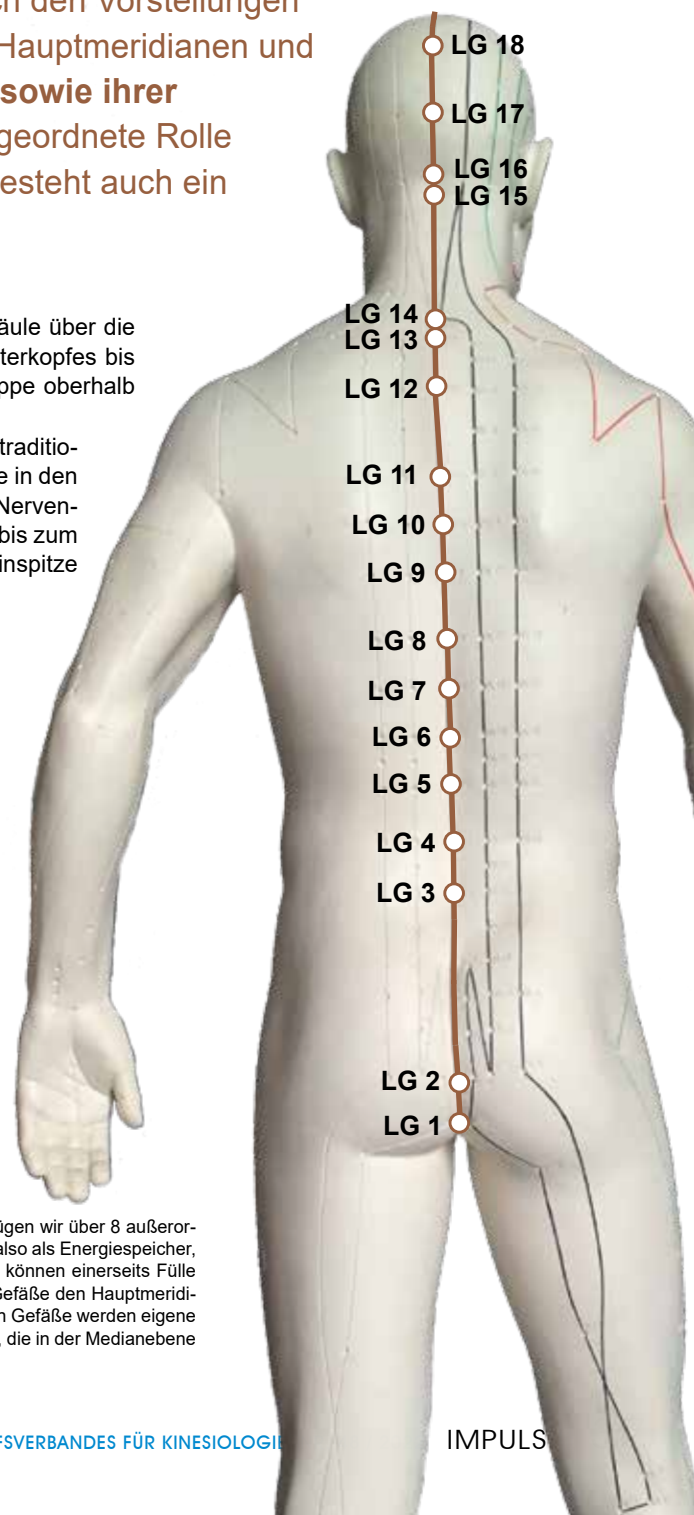
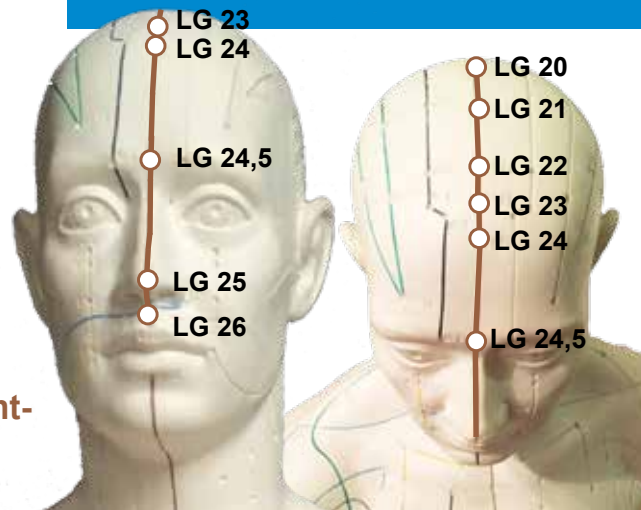
Zusätzlich vom oben erwähnten "oberflächlichen" Verlauf, kennt man in der traditionellen chinesischen Medizin einen "inneren Verlauf", der in den Nieren sowie in den Nebennieren entspringt, zieht hinter dem Bauchfell nach unten durch das Nervengeflecht des Beckens, dann durch das Nervengeflecht am Steißbein, weiter bis zum hinteren Teil des Beckenbodens und kommt schließlich zwischen Steißbeinspitze und After an die Oberfläche.

Bedeutung:

Da das Lenkergefäß mit den 12 Hauptmeridianen und ihren entsprechenden Organen ständig in Resonanz steht, vermag es auf alle Körperregionen harmonisierend Einfluss zu nehmen. Laut TCM wird ihm "vorgeburtliche" Energie (auch: "Urenergie", "anzestrale" Energie) zugesprochen. Darunter versteht man die Energie, die jedes Individuum von seinen Vorfahren geerbt hat. Wenn ein Kind auf die Welt kommt, trägt es diese Energie - **gespeichert in den NIEREN** - in sich. Sie ist unveränderbar. Sie verbraucht sich jedoch bei schweren Krankheiten oder durch exzessiven Lebenswandel. Sie kann dann nicht mehr aufgebaut werden. Deshalb ist es wichtig, schonend damit umzugehen.

Das Lenkergefäß hat einen besonderen Einfluss auf die Psyche. Es wirkt lenkend auf die "geistigen" Funktionen der Organe. Etwa unterstützt es zielorientiertes Denken (der Gallenblase zugeordnet), analytisches Denken (dem Dickdarm zugeordnet), Wissensaufnahme (dem Magen zugeordnet), Verwirklichung von Ideen (dem Dünndarm zugeordnet), Wachsamkeit und Präsenz (dem Dreifachen Erwärmer zugeordnet) sowie die Gelassenheit (der Blase zugeordnet).

* **Außerordentliche Gefäße (Meridiane):** Aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin verfügen wir über 8 außerordentliche Gefäße, die auch als "Ozeane" bezeichnet werden. Sie dienen als eine Art "Reservoir", also als Energiespeicher, während die Hauptmeridiane keine Speicherkapazität besitzen. Die 8 außerordentlichen Gefäße können einerseits Fülle aus den Hauptmeridianen aufnehmen und auf der anderen Seite stellen die außerordentlichen Gefäße den Hauptmeridianen in Zeiten energetischer Leere Energie zur Verfügung. Nur zwei der acht außerordentlichen Gefäße werden eigene Akupunkturpunkte zugeordnet: dem Konzeptionsgefäß (Ren mai) und dem Lenkergefäß (Du mai), die in der Medianebene des Körpers verlaufen.



Indikationen:

Das Lenkergesäß hat eine koordinierende und harmonisierende Wirkung auf Organe und Körperregionen.

- Gesundheitliche Probleme, die mit Punkten im **Lumbal- und Sakralbereich** in Zusammenhang stehen können: **urogenitale Erkrankungen, Probleme des Enddarms, Rückenschmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule.**

- Gesundheitliche Probleme, die mit Punkten im **Thorax- und Nackenbereich** in Zusammenhang stehen können: **Hals- und Brustwirbelsäulenprobleme, Nervenschmerzen entlang der Rippen, Infektionsanfälligkeit.**

- Gesundheitliche Probleme, die mit Punkten im **Kopfbereich** in Zusammenhang stehen können: **Kopfschmerzen, psychische, psychosomatische und neurologische Probleme.**

Ausgewählte Anwendungen von Akupunkturpunkten lt. TCM:

LG 1 - "Lang und kraftvoll"

LOKALISATION:

Zwischen Anus und Spitze des Steißbeins.

ANWENDUNG:

Das Drücken des Punktes hinauf in Richtung des Meridianverlaufs hilft bei: Durchfall. Das Drücken des Punktes hinunter gegen den Meridianverlauf hilft bei: Verstopfung

LG 2 - "Zustimmungspunkt der Lumbalregion"

LOKALISATION:

Am Hiatus canalis sacralis (= Kreuzbeinöffnung, eine Öffnung im Wirbelkanal des Kreuzbeins, die durch die Haut tastbar ist.)



ANWENDUNG:

Dieser Punkt kann harmonisiert werden bei: unregelmäßiger Menstruation, Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule, Einnässen nach dem 3./4. Lebensjahr, Lähmungen der unteren Extremitäten.

LG 3 - "Yang-Pass der Lende"

LOKALISATION:

Zwischen 4. und 5. Lendenwirbel.

ANWENDUNG:

Das Drücken, Massieren oder Dehnen im Bereich dieses Punktes wirkt entspannend bei Kreuzschmerzen und harmonisierend bei Urogenitalproblemen.

LG 4 - "Lebenstor"

QI-ZENTRUM DER NIEREN

LOKALISATION:

Zwischen 2. und 3. Lendenwirbel.

ANWENDUNG:

Laut TCM steht dieser Punkt in enger Beziehung zu den Nieren und zur Blase. Mit dem **Tonisieren*** dieses Punktes lässt sich ein **YANG-Mangel**, der sich zeigen kann mit z. B. Kreuzschmerzen, Nierenproblemen und Potenzproblemen, ausgleichen. **L 4 sollte zum Schutz der "vorgeburtlichen Energie", die in den Nieren abgespeichert ist, immer warm gehalten werden.**

LG 14 - "Großer Wirbel", "Yang-Zentrale"

LOKALISATION:

Knapp unter dem 7. Halswirbel.

ANWENDUNG:

Dieser Punkt wird **sediert****, wenn ein **YANG-Überschuss** erkennbar ist, der einhergeht mit: Hyperaktivität, Pickel, Nackensteife, HWS-Syndrom, Epilepsie, Hitzeschlag, Grippe, Migräne, Kopfschmerzen (am Hinterkopf), Asthma.

LG 15 - "Stummtür"

LOKALISATION:

Unter der Kante des Schädelknochens.

ANWENDUNG:

Dieser Punkt ist sehr sensibel, deshalb nur sanft behandeln - etwa bei: Stummheit, Sprachstörungen - auch bei Aphasie (= Sprachstörung aufgrund eines Schlaganfalles) sowie Schwerhörigkeit, Kopfschmerzen, Migräne, Fehlhaltung des Halses (Schiefhals), HWS-Syndrom, psychische Probleme.

LG 20 - "Himmelstor" oder "Baihui" (= frei übersetzt: 100 Zusammenkünfte)

Info: LG 20 ist ein bedeutender übergeordneter Punkt. Er kann bei **JEDER Akupunkturbehandlung mitbehandelt werden. LG 20 liegt in der Mitte des Kronenchakras.**

LOKALISATION:

Kreuzungspunkt des Meridians und von gedachten Linien, die von den Ohrenscheiden hinauf zum Scheitel verlaufen.

ANWENDUNG:

Dieser Punkt ist bei vielen Menschen drucksensibel. Sanftes Berühren oder Halten dieses Punktes harmonisiert Probleme, die aus einem **Yang-Mangel** entstanden sind: Kopfschmerzen, Schwindel, Kollaps, Schlaflosigkeit, Tinnitus, Schock. Durch die Aktivierung des LG 20 wird das Kronenchakra geöffnet, was auf den Klienten stimmungsaufhellend wirken kann.

LG 24,5 - KEIN Akupunkturpunkt, wird aber häufig mitbehandelt - "3. Auge"

Info: Das "3. Auge" wird in der TCM als Sitz des Geistes und des Verstandes, der Intuition und des Wissens wahrgenommen. Zusätzlich wird das 3. Auge der Hypophyse zugeordnet, die für die hormonelle Regulation von Bedeutung ist.

LOKALISATION:

Zwischen den Augenbrauen.

ANWENDUNG:

Hormonelle Probleme, geistige Unklarheit, Konzentrationsprobleme, Stress, Wahnvorstellungen, neurologische Probleme, chronischer Schnupfen.

LG 26 - "Mitte der Oberlippe"

NOTFALLSPUNKT bei AKUTEN NOTFÄLLEN

Info: Laut TCM löst das Behandeln des Punktes oberhalb der Lippe Blockaden in der Lebensenergie, sodass sie und das Blut wieder fließen können.

LOKALISATION:

Hinter der Oberlippe oberhalb der Schneidezähne in der Mitte des Lippenbändchens.

ANWENDUNG:

Bei akuten Notfällen möglichst **fest drücken**, um den Energiestau zu lösen - wie zum Beispiel bei: Kollaps, Schock, epileptischer Anfall, Grand mal.

***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.

****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.

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. 212 - 219. <https://de.wikipedia.org/wiki/Meridian> - zugegriffen am 21.2.2022 • Barbara Kirschbaum - Die 8 außerordentlichen - Gefäße in der traditionellen chinesischen Medizin, 5. Aufl., ML Verlag, S. 17 • Achim Eckert, Das Tao der Akupressur und Akupunktur - Die Psychosomatik der Punkte, 3. Aufl., Karl F. Haug Verlag, S. 280 • Modell-Puppe für die Bilder - 3B Scientific GmbH, Deutschland • Bild: Hiatus canalis sacralis, free, https://en.m.wikipedia.org/wiki/File:Sobo_1909_13.png - zugegriffen am 22.2.2022



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

DAS GOUVERNEURSGEFÄSS

Einer für Alle, in Resonanz mit unserem Körper

Stellen wir uns die Fragen:

Ist mein Energiepotenzial voll ausgeschöpft? - Wie empfinde ich den Tag gegenüber der Nacht? - Fühle ich mich wohl im Raum? - Wie nehme ich mich im Bezug mit meinem Tun wahr?

Vom Steißbein über die Wirbelsäule verläuft das Gouverneursgefäß über Kopf-Scheitel und endet unterhalb der Nase und oberhalb der Oberlippe.

Dieser Meridian, verbunden mit allen anderen Meridianen (einschließlich Zentralgefäß), ist ein Sammelbecken für zu viel Energie aber auch für verbrauchte Energie. Mit dem Lungenmeridian steht er in enger Verbundenheit. Er ist der Funktion der Wirbelsäule und dem Stehen zugeordnet, auch steht er in Verbindung mit der Zirbeldrüse (Epiphyse), die mit den Tag-Nacht-Zyklen von Licht und Dunkelheit zusammenhängt.

Ist der dem Gouverneursgefäß zugeordnete Teres major (kleiner Muskel auf der Schulterrückseite, Touch for Health®) in Imbalance, dann neigen sich eventuell unsere Schultern nach vorne, als ob wir ein Gewicht oder eine Last zu tragen hätten.



Bild: © SciePro - Shutterstock.com - 1369950749

Mein Tipp zur Stärkung des Gouverneursgefäßes:

Raumpunkte (Space Buttons) aus Brain Gym®

Zeige- und Mittelfinger einer Hand halten den Punkt zwischen Nase und Oberlippe, während die andere Hand im Bereich des Steißbeins liegt.

Auf eine ruhige, entspannte Atmung achten. Den Blick von unten nach oben gleiten lassen.

Bei dieser Energieübung werden Zentrierung, Erdung und emotionale Balance aktiviert.

Foto: © Claudia Krainhöfner



Quellen:

- Touch for Health® in Aktion, Grundtechniken und neue Dimensionen, John F.Thie/ Matthew Thie
- BrainGym®, Das Handbuch, Dr. Paul Dennison



Claudia

Krainhöfner

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

Lainzerstraße 141/Tür 2+3, 1130 Wien

T: 0699 10 111 821

E: kinesiologie.krainhofner.c@gmail.com

www.kinesiologie-krainhofner.at



DIE MACHT DER HÄNDE

Geheimnisvolle Auswirkung der Hände auf unser Wohlbefinden

Text: Isabella Weiß

Bilder: tsar Gesundheitsbildungs KG

Wie ist es, wenn wir uns ermöglichen, einfach wieder in die Kraft zu kommen - ohne Aufwand und ohne Anstrengung? Was passiert mit uns, wenn wir durch die Veränderung der Haltung unsere gesamte Gedankenwelt drehen und unser Leben in ein neues Licht rücken? Wir bemerken, dass **WIR UNSER LEBEN SELBST IN EIGENEN HÄNDE NEHMEN** können.

Wir alle haben eine tiefe Sehnsucht, unser ureigenes Potenzial zu entfalten und unsere wahre Natur zu finden. Manchmal hindert uns unser Körper jedoch daran, nämlich durch kleinere und größere Fehlspannungen, die sich über längere Zeit in unserem Körper verfestigt haben. Diese entstehen nicht nur durch unsere angewohnte schlechte Körperhaltung und den Bewegungsmangel sowie den stressigen Arbeitsalltag, sondern auch durch unsere gesamten Lebenserfahrungen. Jede Erfahrung und tiefe Emotion erzeugt bestimmte Reaktionen im Körper

und somit auch Spannungen. Man denke zum Beispiel daran, was im Körper vor sich geht, wenn wir weinen, Angst haben oder Stress ausgesetzt sind. Diese Fehlspannungen im Körper können sich über längere Zeit verfestigen und verändern unsere Körperhaltung, Mimik und unser Aussehen dauerhaft. Unsere Gefühlswelt macht uns zu dem Menschen, der wir heute sind, mit unseren typischen Körperhaltungen, Charakterzügen und ureigenen Bewegungsmerkmalen. Der Körper ist also tatsächlich ein Spiegel unserer Seele.

Diese Wechselwirkung zwischen Körper und Emotionen bedeutet aber auch, dass unsere Körperhaltung unsere Gefühlswelt nachhaltig beeinflusst. Schaffen wir es, hartnäckige Verspannungen im Körper zu lösen, so kann dies eine Kettenreaktion zur Folge haben und emotionale Reaktionen verursachen. Das Loslassen des Körpers verursacht also auch ein seelisches Loslassen.

Bringen wir es auf den Punkt - unsere körperliche Flexibilität und unsere emotionale Gefühlswelt beeinflussen sich gegenseitig

Hinweis des ÖBK:

Die in diesem Artikel genannte energetische Methode tsar® ist nicht beim Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie anerkannt. Der Artikel stellt nicht unbedingt die Meinung des ÖBK dar, sondern die der Verfasserin.



stark. Oft nehmen wir uns aber sehr wenig Zeit für unser wertvollstes Gut, unseren Körper. Wir empfinden es nach einem anstrengenden Arbeitstag als zu mühsam, uns auch noch unserem Wohlbefinden zu widmen. Wir sind dafür einfach zu müde und erschöpft.

Wie ist es, wenn wir uns ermöglichen, einfach wieder in die Kraft zu kommen - ohne Aufwand und ohne Anstrengung? Wenn wir unserer Körperhaltung verändern und bewusst unsere gesamte Gedankenwelt drehen sowie unser Leben in ein neues Licht rücken, dann steht uns genügend Kraft zur Verfügung, um unsere Emotionen richtig zu nutzen und Erlebtes zu verarbeiten.

Struktur, Klarheit, Beweglichkeit, Ruhe und Stabilität begleiten uns zu jeder Zeit.

Unser Wohlbefinden liegt wahrlich in unseren eigenen Händen. Sie sind ein wahres Wunder. Und sie sind auch der Schlüssel zu unserem geistigen und körperlichen Wohlbefinden.

DAS WERKZEUG ALLER WERKZEUGE (ARISTOTELES)

Unsere Hände sind ein wahres Wunder. Aristoteles bezeichnete sie sogar als "Werkzeug aller Werkzeuge". Sie lassen uns unsere Umwelt begreifen und erforschen. Sie unterstreichen, was wir fühlen und sind daher stark mit unserer Mimik verbunden. Mit ihnen können wir kommunizieren und Zeichen geben. Sie können Kunstwerke erschaffen, aber auch zerstören und verwüsten. Sie helfen uns bei der Nahrungsaufnahme und sichern so unser Überleben. Sogar Heilkräfte werden ihnen nachgesagt.

WISCHEN, KLICKEN, DRÜCKEN & TIPPEN

Die Handfertigkeit verliert in unserer zivilisierten Gesellschaft immer mehr an Bedeutung. Das goldene Handwerk wird kaum mehr ausgeübt und ganz Europa klagt über einen Fachkräftemangel. Die Handschrift, Ausdruck der Individualität des Menschen, wird nur mehr vereinfacht gelehrt und der Druckschrift immer mehr angepasst. Handschriftliche Texte werden im Berufsleben kaum noch verwendet. Kinder haben kaum mehr motorische Fähigkeiten, wenn sie in die Schule kommen, weil unsere digitale Welt mit Sprachbefehlen auskommt und jede Form von Fingerfertigkeit überflüssig macht.

Was bleibt ist ein Wischen, Klicken, Drücken oder Tippen, kombiniert mit einer fixierten Handhaltung. Diese Handhaltung suggeriert unserem Gehirn ständig kampfbereit zu sein, so als ob wir die Fäuste ballen würden und verstärkt die Wirkung von Stress und seelischen Belastungen. Dies beeinflusst wiederum unsere Augen, also unseren Blickwinkel auf die Dinge und unsere Atmung. Sie wird flach und schnell.

Eine mögliche Lösung, aus der körperlichen Starre herauszufinden, zeigt die nachfolgende Übung.

LOCKERE FINGER-WICKLUNG. WIRKUNG:



Diese Übung wirkt perfekt nach einem langen Arbeitstag am Computer, wenn das Handgelenk schmerzt und die Hand verspannt ist. Dann wird so die Fingerfertigkeit wieder hergestellt und die Schulter, der Nacken sowie die Augen können sich entspannen.

Mit Handgesten kann das körperliche System wahnsinnig schnell, einfach und leicht beeinflusst werden. Die universellen Gesetze der 5 Elemente und der Meridianlehre werden dadurch beschleunigt und in Perfektion gebracht. Einige Meridiane beginnen und enden an den Fingern und jeder Finger ist einem bestimmten Element zugeordnet.

Schon vor Jahrhunderten wurden verschiedene Finger- und Handposen dazu verwendet, um erwünschte Bewusstseinszustände oder -vorgänge herzustellen - sogenannte Mudras. Der Begriff *Mudra* hat mehrere Bedeutungen. Einerseits bedeutet es, Freude, höchste Glückseligkeit, andererseits stellt es ein Siegel oder Symbole dar, das einem die Eigenschaften, die besondere Macht, die Fähigkeiten oder die Charakterstärke der angebeteten Gottheit näherbringen sollen. Wo genau der Ursprung der Mudras liegt, ist nicht bekannt, aber eines ist sicher, in jeder Kultur bzw. Religion wurden und werden bestimmte Gesten zur Konzentration, zum Unterstreichen oder zur Besiegelung genutzt. Vor allem in Indien findet man erste schriftliche Aufzeichnungen über Mudras. Aber auch im Islam oder im Christentum sind religiöse Handhaltungen tief verankert. Sie wurden zur Heilung, beim Gebet, im Tanz und beim Kampf eingesetzt und wurden von einer Generation zur nächsten meist mündlich überliefert. Sie befreien blockierte Energie in unseren Energiekanälen und Energiezentren, beeinflussen durch sehr feine Hebel- und

Druckwirkung die myofaszialen Bahnen unseres Körpers. So wird ein ganzheitliches Gleichgewicht im gesamten Körper ermöglicht.

KLARER KOPF-WICKLUNG. WIRKUNG UND GEHEIMTIPP DÜ18:



Diese Wicklung entfaltet die Wirkung unglaublich schnell bei Kopfschmerzen. Erst der Nacken, dann der Hinterkopf bis hoch zur Stirn werden dabei entspannt.

Tipp: Drücke mit der anderen Hand einige Zeit zusätzlich den Akupunkturpunkt DÜ18 im Gesicht und spüre, was passiert!

DÜ 18 befindet sich senkrecht unterhalb des äußeren Augenwinkels, in der Vertiefung auf der unteren Kante des Jochbeins:

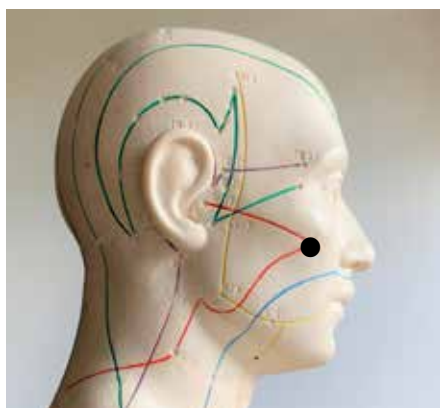


Bild: © Ulrike Icha / Modell: 3B Scientific GmbH

Die altüberlieferten Prinzipien der Mudras macht sich nun die neue Technik **tsar® Kinesiologie** zu Nutze. Mit einfachen Wicklungen der Hände kann so eine Veränderung der Körperhaltung bewirkt werden, Fehlspannungen und Schmerzen werden gelöst. In Folge beeinflusst dies unsere Gedanken- und Gefühlswelt.

In der gesamten Literatur über Fingermodi, wird beschrieben, wie wichtig es ist,

eine entspannte Fingerhaltung mit leichtem Druck einzunehmen. Amüsant, denn wer schon einmal versucht hat bestimmte Mudras nachzumachen, muss leider feststellen, dass die Ausführung anfangs alles andere als entspannt ist. Unsere Spannungen machen uns da einen Strich durch die Rechnung.

MAGISCHE HANDZEICHEN ODER DOCH NUR EINE FRAGE DER MECHANIK?

Die nachfolgende Darstellung zeigt das *Dharmachakra-Mudra* Buddhas. Damit wird eine Verbindung zur inneren Stärke und Konzentration geschaffen. Außerdem beruhigt und klärt es den Geist. Es wird auch *Geste der Rechtschaffenheit* genannt. Es ist schwer vorzustellen, wie dieses Mudra wirkt. Daher lade ich dich ein, die Hand- und Körperhaltung Buddhas nachzumachen. Die Genauigkeit der Haltung ist entscheidend.



Beginnen wir mit den Händen.

1. Der Daumen und der Zeigefinger der rechten Hand berühren sich an den Fingerspitzen und bilden einen Kreis, dabei wird ein rechter Winkel zum Unterarm gebildet. Die anderen Finger werden aufgestellt und die Hand wird auf Brusthöhe auf der Mittellinie an den Körper gelegt. Der rechte Unterarm, die rechte Schulter sind dabei parallel (auch der linke Unterschenkel, falls du den Lotussitz beherrschst).

2. Lege ein Tuch um deinen linken Unterarm. Der Daumen und der-

Zeigefinger der linken Hand berühren an den Fingerspitzen, dabei sind die Fingergelenke gestreckt. Die beiden Finger sehen aus wie ein Schnabel. Leicht versetzt gedreht werden der „Kreis“ der rechten Hand und der „Schnabel“ der linken Hand aneinander gelegt, so dass eine liegende Acht entsteht. Die linke Hand schiebt von unten nach oben auf den „Kreis“ der rechten Hand. Der linke Unterarm und die linke Schulter sind dabei wieder parallel.

3. Jetzt lächeln und den Blick nach unten richten. Die Vorstellung dazu ist vom Berg ins Tal hinunter blicken.

Erst mit dem Blick hinunter kann die Handgeste ihre volle Wirkung entfalten. Ein Gefühl von Größe und Stärke macht sich im Körper breit. Du merkst, es ist gar nicht so einfach alle noch so kleinen Hebel richtig zu setzen. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass die Wirkung der Mudras sich nicht annähernd voll entfalten kann.

Mit dem **tsar® Triggerband** wird die Handgeste so fixiert, dass die Konzentration auf den restlichen Körper nicht mehr schwer fällt. Dadurch kann der gewünschte Bewusstseinszustand leichter eintreten und die Wirkung des Mudras voll genossen werden.

Da Handgesten ihre volle Wirkung nur in der richtigen Stellung entfalten, unterstützt **tsar®** sie durch einfache Wicklungen mit dem **tsar® Triggerband**. Die Wicklungen können nebenbei und ohne großen Aufwand gemacht werden. Durch diese mechanischen Korrekturen und durch das Nutzen von Hebeln wird die richtige Handstellung garantiert. Die Wicklung gibt dem Körper Halt und Sicherheit und plötzlich kann das System loslassen und entspannen. Akupunkturpunkte und Reflexpunkte werden stimuliert, was die Wirkung noch einmal anregt.

So stellt sich auch wie von selbst die entspannte Haltung ein. Die Statik des Körpers und die Richtigestellung des Skeletts werden hergestellt. Sind alle Knochen, alle Muskeln und alle Sehnen in der optimalen Position, kann alles besser fließen, arbeiten und funktionieren. Der gesamte Energiefluss und Fehlspannungen werden reguliert, Schmerzen und Disharmonien

finden rasch ihre Auflösung. Unsere Gefühlswelt dreht sich und rückt unser Leben unter ein neues Licht. In diesem idealen Moment herrscht die perfekte Harmonie.

Die geheimnisvolle Macht der Hände bringt uns ein ganzheitliches Gleichgewicht im gesamten Körper und balanciert unsere Emotionen.

2009 fanden Forscher heraus, dass Handgesten die gleichen Gehirnregionen aktivieren wie gesprochene Worte. Diese Erkenntnis eröffnet uns einen ungeahnten Spielraum, da bestimmte Gesten und Handhaltungen uns definieren und uns ausmachen. Wie tief kann unsere Arbeit gehen, wenn wir für jeden Klienten ein ganz eigenes Fingersiegel entwickeln und jeder zu Hause, auf seine Spannungen abgestimmt, weiterarbeiten kann. So ganz nebenbei ohne großen Aufwand - im Bett vor dem Schlafengehen, beim Fernschauen, im Zug am Weg nach Hause, beim Spaziergehen oder Laufen, beim Rasten auf der Couch, beim Lesen, beim Lernen, in stressigen Situationen, ...

Es ist so wunderbar, dass wir durch die verschiedenen Kombinationen unserer 5 Finger den gesamten Energiefluss und Fehlspannungen regulieren können. In der traditionellen chinesischen Medizin gibt es ein Sprichwort:

„Um eine Krankheit zu behandeln, bedarf es keines großen Arztes – um die Gesundheit zu erhalten aber eines wahren Meisters!“

Mudras kombiniert mit dem großen Wissen der Kinesiologie und den einfachen mechanischen Möglichkeiten von **tsar®** sind genau das richtige Werkzeug um Gesundheit und geistigen Frieden aufrecht zu erhalten

ZUSAMMENFASSUNG:

Unsere Hände als Schlüssel zum geistigen und körperlichen Wohlbefinden:

- Jede Erfahrung und tiefe Emotion erzeugt bestimmte Reaktionen im Körper und in Folge auch Spannungen. Fehlspannungen können sich verfestigen, sodass sich unsere Körperhaltung, Mimik und unser Aussehen verändern.
- Umgekehrt beeinflusst unsere Körperhaltung aber auch unsere Emotionen und unsere Gefühlswelt.
- Lösen wir hartnäckige Verspannungen im Körper, so verursacht dies oft emotionale Reaktionen. Das Lösen von Verspannungen verursacht auch ein seelisches Loslassen und die Möglichkeit, unser Leben unter einem neuen Licht zu sehen.
- Mit Handgesten (Mudras) kann das körperliche System schnell, einfach und leicht beeinflusst werden.
- Durch einfache Wicklung der Hände kann die Handstellung optimiert werden, was eine veränderte Körperhaltung zur Folge hat. Der Energiefluss und Fehlspannungen werden reguliert und Schmerzen können sich lösen.



Isabella Weiß - Kinesiologin,
tsar® Kinesiologie-Ausbildungsleiterin

Korngasse 10 . 2462 Wilfleinsdorf
T: 0676 705 66 20 M: isabella@bellisa.at
www.tsar.at/kinesiologie



**Die Hände als Schlüssel
zu deinem Erfolg!**

**Mit Schnelligkeit, Präzision
und Effektivität**

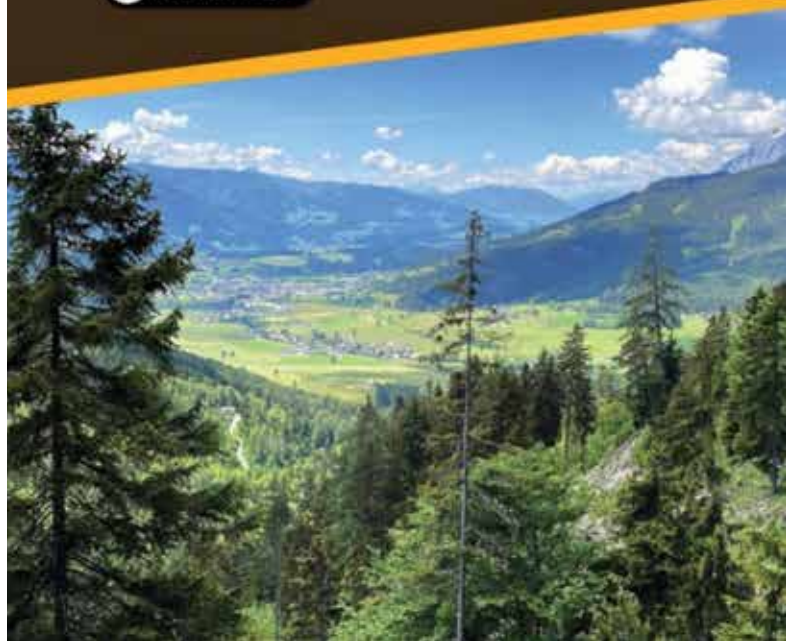
- ✓ Einfache Handhabung ermöglicht ein unvergessliches Erlebnis für deine Kunden.
- ✓ Finde deine Nische im großen Universum der Kinesiologie.
- ✓ Verändere die Haltung auf allen Ebenen.

**tsar® Kinesiologie Ausbildung
Nächster Termin:
24. & 25.9 2022**



SCAN ME

Weitere Informationen und
Anmeldung auf
www.tsar.at/kinesiologie



IM EINKLANG

Text: Wilhelm Stephen Hruschka

In Zeiten von Krieg und Krisen fällt es uns manchmal schwer, in unserer Mitte zu bleiben. Diese „innere Reise“ hat mich wieder in meine Mitte gebracht und mir gezeigt, dass es – aus einem größeren Blickwinkel betrachtet – immer eine übergeordnete Harmonie gibt. Ich muss nichts tun, um sie hervorzubringen – ich kann mich einfach auf meine innere Stimme einlassen.

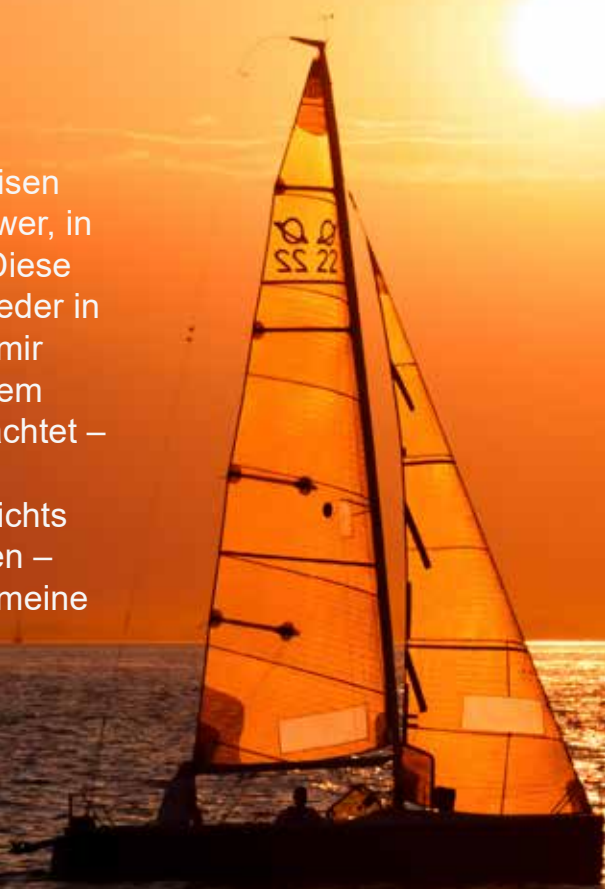


Bild: © MilousSK - shutterstock.com - 82277779

Entspannt sitze ich im Boot und genieße die Abendsonne am Meer. Das Meer ist ganz still und ich treibe einsam am Wasser. Einsam? Ich weiß, rund um mich sind im Wasser viele Tiere und Lebewesen aller Art. Ich werde ein wenig wehmütig. Bin ich ihnen doch so nahe, sehe sie aber nicht. Ins Wasser will ich jetzt aber auch nicht. Ich fühle mich verbunden, obwohl ich nicht in ihrem Element bin. Jetzt wissen sie mehr über mich, als ich über sie. Sie sehen nämlich, wo ich bin. Das hat auch etwas Schönes, etwas Beruhigendes. Ich fühle mich zugehörig, als Teil ihres Systems, betreut und beschützt, egal, ob ich sie sehe.

Ich trete nicht mit einem einzelnen Tier in den Dialog, kann ihnen allen aber jeden meiner Gedanken anvertrauen.

Ich fühle mich gehört und verstanden, auch wenn ich von ihnen keine unmittelbare Antwort bekomme.

Ich kann mich ungeniert ausdrücken, in meinem Tanz, meinem Gehabe, meinem Gesang, meinen Worten, meinen Gedanken.

Wenn sie mich dabei hören und wahrnehmen, bin ich mit keiner Reaktion konfrontiert.

Ich bin in einer Gewissheit, dass ich mich ausdrücken kann, und dass es zum Wohle des Ganzen und zum Wohle aller ist.

In dieser Art von Einsamkeit hier am Schiff bin ich sehr zufrieden. Ich bin frei von jeder Sehnsucht. Mit dem Aufs-Schiff-Steigen bin ich aus Mehrfach-Rollen ausgestiegen. An Land habe ich, veranlasst durch die Reaktionen anderer, Rollen gespielt oder auf mich projizieren lassen.

Jetzt bin ich in einer Selbstzufriedenheit mit mir alleine. Alle Meeresbewohner singen mit mir. Ich nehme mich in Verbunden-

heit und Schwingung wahr. Sie jubilierten mit mir. Ich genieße die Verbundenheit. Es geht mir nichts ab – ich brauche den verbalen Dialog nicht.

Ich frage mich, ob ich jemals wieder irgendwo anlege. „Ja, das wirst du irgendwann brauchen.“, sagen die Wassertiere. „Du wirst es brauchen und es ist keine Notwendigkeit“ - Ein Widerspruch?! Notwendig. Ich habe auf dem Wasser keine Not.

Der Impuls anzulegen reift heran und ins „Abenteuer Landleben“ zu steigen. Die Meerestiere vergewissern mir, dass sie mich auch an Land orten. Ich wäre nicht getrennt, nur in einem anderen Umfeld. Ich lege an und bewege mich auf dem Steg. Ich bin eher vorsichtig und zaghaft unterwegs; beginne mein unmittelbares Umfeld zu erkunden. Wenn ich den Hafen verlasse, stehen alle meine Landtiere bereit – sie haben aber keinen Stress.

Es reift die Erkenntnis: Wenn ich die Wasseroberfläche verlasse, bin ich nicht verlassen. Ich bin meinem Gesang und Ausdruck weiterhin verbunden und kann diese Schwingung weiter in die Welt hinaustragen. Und während ich so vor mich hin singe, taucht ein vertrauter Erdbewohner auf. „Mein Elefant“, ein alter Freund unter den Landbewohnern, kommt in mein Blickfeld. Wir sehen keine Veranlassung, irgendetwas zu sollen. Das Beschallen des Ufers und des Hafens genügt im Moment.

Dieser Lebensausdruck in der Verbundenheit lässt alle anderen Themen / Probleme klein erscheinen. Diese Lebendigkeit wird weiter ausstrahlen; Schritt für Schritt sich ausdehnen und das Land erkunden. Die gewonnene Selbstzufriedenheit nehme ich mit. Der Rest ergibt sich; wir werden sehen!

Eine zwischendurch auftauchende Melancholie verbindet mich immer wieder aufs Neue mit dem Leben im Wasser. Meine Abenteuerlust, das Land weiter zu erkunden, hält sich in Grenzen. Ich sitze lieber meditierend in der Bucht und bin melancholisch verbunden mit dem Leben im Wasser. Der Elefant gesellt sich zu mir und bestätigt das: „Ja, du hast keine Lust!“ Ich fühle mich in dieser Bucht sehr geborgen und kann zwischendurch im Meer schwimmen und mich waschen. Es ist klar, dass ich kein Fisch bin, sondern ein Strandhocker. Kein streunendes Landtier. Über diese schattige Bucht will ich nicht hinausgehen; will nicht über die Hügel hinausschauen. Mein Elefant bestätigt wieder: „Ja, passt eh!“ So mache ich es mir mit dem Elefanten gemütlich, mach mir da ein Feuerchen, und wir knotzen uns hin, wo wir sind.

Diese Idylle wird zwischendurch durch Gedanken unterbrochen, in denen ich mich frage: „Was sollte ich tun? Was könnte ich tun?“ - Doch der Elefant holt mich wieder herunter: „Denk nicht!“ Mit den Gedanken verliere ich den Kontakt, den Moment zu fühlen. Elefant: „Ja, passt eh! So wie es ist, passt es!“ In meinen Gedanken kommt die Idee, dass es ja auch sein kann, dass etwas zu mir kommt. Elefant: „Ja, könnte sein. Aber auch damit brauchst du nicht rechnen, denn es passt eh.“ Und ich stelle fest: Es geht mir gut!

Ich bin überzeugt, dass es da im Umfeld noch viele Tiere gibt, aber ich brauche sie nicht zu suchen, und ich brauche keinen Kontakt aufzunehmen.

So, wie es ist, ist es gut!

Auch die Wehmut, die ich da am Lagerfeuer genieße und wahrnehme, über das Leben im Wasser und im Kosmos und was es da noch überall gibt, ist da und einfach gut.

Mit dieser Wehmut passiert auch etwas in mir – als würde da eine Verbindung hergestellt werden zum Leben in allen Dimensionen.

Ich kann, auch wenn ich diesen Ort dort nie verlasse, mich mit allen Dimensionen verbunden fühlen. Und so bringe ich diese universelle Lebendigkeit zum Ausdruck, bzw. diese universelle Lebendigkeit drückt sich in mir, durch mich aus. Und es ist mir egal, ob diese universelle Lebendigkeit mich einmal diesen Ort verlassen lässt oder nicht. Im Moment ist der universelle Lebensauftrag für den Elefanten und mich nur, diesen Platz beim Lagerfeuer zu genießen ... und wir ahnen nicht, wie heilsam dies für das ganze Universum ist.

In diesem universellen Fluss wird immer alles vorbereitet sein. Meine Bedürfnisse und das, was ich will, werden dem Lebensfluss entsprechen.

Wenn es ein Interesse des Lebensflusses ist, dass ich da mit dem Elefanten sitze und das Feuer genieße, wird das auch stimmig sein.

So, wie mein Genuss am Feuer Licht und Wärme produziert, werden andere im Einklang das produzieren, was ich brauche. Ich singe gemeinsam mit dem Elefanten am Lagerfeuer. Es erklingt für uns ein ganz subtil wahrnehmbarer Chor der Engel, der Teil dieses universellen Lebensausdrucks ist. Jeder Ton, den wir da von uns geben, und mag er noch so falsch und erbärmlich sein, ertönt im Einklang mit dem vollkommenen Universum, genauso wie unser Sein und Tun im Einklang ist. Und daran können wir uns erfreuen. Und ich spüre die Zufriedenheit im SEIN.

Ein musikalisches Wunder - Ich singe in diesem Einklang meine improvisierte Melodie, die durch das Umfeld Teil einer gemeinsamen Klangwolke wird.

Ich genieße das einfach.

Jeder Ton, der irgendwo ausgestrahlt wird, wird Teil dieses Einklangs – und ist Teil der Wesenskraft, die hier ist. Ein Gesang, ein Klatschen, ein Knall, das Schreien eines Kindes, das Jammern einer Person, ein Kriegsgedonner, ja alles ist Ausdruck der Kraft, die da ist. Mir fällt es schwer, das einfach so stehenzulassen und das Bild, das ich wahrnehme, dass alles im Einklang ist, zu akzeptieren.

Meine Versuche, mit gutgemeinten Klängen eine harmonische Stimmung zu erzeugen, wird eher mit einem rhythmischen Gelächter beantwortet.

So besinne ich mich wieder der Resonanz in mir. In dieser kann ich unbeschwert von mir geben, was gerade da ist. Und ich fühle mich frei, es dann zu tun, wenn's gerade reif ist und Zeit ist. Bezüglich Zeit und Ort brauche ich keine Bedenken zu haben. Ich bin einfach mit der Resonanz, die in mir ist. Mit den Tönen, die sich durch mich ausdrücken, brauche ich nichts für das Außen ausdrücken. Es ist kein Ausdruck für etwas oder für jemanden.

Dieser Lebensausdruck ist eine Manifestation der Fülle. + Diese Fülle braucht nichts. + Niemand braucht sie. Es ist einfach schön, in ihr zu sein.

Jetzt stimmt der Elefant neben mir ein in den Gesang. Wir singen im Duo, wodurch sich die Melodie nicht verändert. Es ist nur die Begegnung einer Zweierbeziehung im großen Einklang.

Selbst wenn ich mich in der Begegnung auf die Kriegssituation fokussiere, tut das meiner Resonanz nichts an.

Es zeigt sich ein immerwährender schöpferischer Prozess im Einklang.

Gemeinsam mit dem Elefanten und allen anderen Lebewesen erkenne ich mich im Wohlwollen getragen; wie in einer großen Klangwolke, die wir mitproduzieren und in der wir mitschwingen.

Wenn gerade jetzt eine Spannung in meinem Nacken auftaucht, ist das auch nur eine Resonanz, die ich jetzt 'raussingen, -schwingen lassen kann.

Alles, was da ist und sich zeigt, kann ich schwingen lassen durch mich und aus mir „per-sonare“

ohne Punkt :-)

Wilhelm Stephen Hruschka

Faculty of InnerDialogue-Austria™,

Leiter von zwei Chören,

Anbieter von „Resonanzreisen“,

in denen er in kleinen

Gruppen Orte aufsucht,

die als Klangkörper

genutzt werden können,

um persönliche

Schwingungsfrequenzen

alleine und in der

Harmonie mit anderen



Menschen verstärkt wahrnehmen zu können.

Oberkirchweg. 25, 2540 Bad Vöslau

T: 0650 77 780 78

E: office@campusvitae.at

www.campusvitae.at

Mit der ZUKUNFT in Resonanz

Text: Christine Grabher

*Aus der Zeit wollt ihr einen Strom machen,
an dessen Ufern ihr sitzt und zuschaut, wie er fließt.
Doch das Zeitlose in euch ist sich der Zeitlosigkeit
des Lebens bewusst und weiß,
dass Gestern nichts anderes ist, als die Erinnerung
von Heute und Morgen der
Traum von Heute.*

Khalil Gibran
(libanesisch-US-amerikanischer Philosoph)

Können wir wirklich mit unserer Zukunft in Kontakt treten, diese wahrnehmen, vorausschauen? Was, wenn es keine Zukunft gibt, sondern Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft eins sind? Was, wenn es nur das Hier & Jetzt gäbe. Was ist dann Zeit? Spannende Fragen die es zu hinterfragen lohnt und uns auf dem Weg des Suchenden zu Selbsterkenntnis und Ganzheit führt!

Die Achtsamkeitspraxis & Meditation und die U-Theorie bieten uns die Möglichkeit, in Resonanz mit der Zukunft zu gehen und ich habe versucht, einen Zusammenhang zwischen den beiden zu finden.

Bild: © New AgeWach - ID: 765291313 - shutterstock.com

WAS IST EIGENTLICH RESONANZ?

Resonanz bedeutet Schwingung. Alles im Universum kommuniziert über diese Schwingung miteinander. Das Wort „Resonanz“ heißt auf Lateinisch *widerhallen*. Also etwas wird zurückgeworfen, schallt zurück.

Stellen wir uns einen Konzertsaal vor. Das Orchester beginnt zu spielen. Wir treten in Resonanz, indem wir offen sind für die Klangwellen. Wir lassen uns berühren. Die Klänge wirken sich auf unsere Atmung, unser Herz, ja auf unseren ganzen Körper aus. Wir bekommen vielleicht Gänsehaut, die Musik macht uns melancholisch, weckt Erinnerungen. Der ganze Raum wird erfüllt und wir schwingen mit. Durch die Klangschrwingungen kommen wir in einen Zustand der Entspannung oder die Klangwellen wühlen uns auf.

Alle, die sich mit Persönlichkeitsentwicklung beschäftigen, sind sicher schon einmal mit dem Resonanzprinzip in Verbindung gekommen. Es besagt, dass alles, was uns im Leben begegnet und passiert, irgendwas mit uns selbst zu tun hat. Deshalb beobachten Sie in Zukunft genau, was Ihnen im Leben begegnet und fragen Sie sich, was Ihnen die Situation aufzeigen will. Meist ist es so, dass Etwas, was sie an Ihrem Gegenüber stört, ein von Ihnen abgespaltener Anteil ist. Aus der Spiegeltheorie kennen wir das Sprichwort:

*„Wie du in den Wald hineinrufst,
so schallt es auch zurück.“*

Nicht nur Worte, sondern auch Taten, Gedanken und Gefühle sind Schwingungen, die wir bewusst oder unbewusst in die Welt hinausschicken und auf die wir eine Resonanz erhalten. Deshalb haben wir einen großen Einfluss auf unser Leben. So kann der Grund für schwierige Lebensumstände oft in unseren Gedanken und Überzeugungen liegen und oft ist uns diese Macht der Gedanken nicht bewusst. Dass wir selber für unangenehme Situationen verantwortlich sind, ist nicht einfach zu verstehen.

Wenn ich in positiver Resonanz mit mir selber bin, dann geht es mir gut, ich bin glücklich, die Arbeit macht mir Spaß, ich habe Freude am Leben und ich fühle mich wohl. Ich bin zufrieden mit dem, was gerade ist. Bin ich nicht in Resonanz mit mir selber, geht's mir schlecht, ich bin krank, die Arbeit nervt, ich bin energielos, fühle mich unwohl, alles ist zu viel und ich habe keine Freude am Leben.

WAS HILFT MIR, IN RESONANZ ZU SEIN?

ACHTSAMKEIT & MEDITATION

Achtsamkeitstraining und Meditation sind Möglichkeiten, Ordnung in das Wirr-Warr der Gedanken und Gefühle zu bekommen. Durch achtsam ausgeübte Körperübungen nehme ich meinen Körper immer klarer wahr und ich entwickle ein Gespür für meine Bedürfnisse. Ich lerne, gut für mich zu sorgen und mit mir selber genauso mitfühlend umzugehen, wie ich es mit einem guten Freund tun würde.

Durch Meditation & Achtsamkeitstraining schule ich alle meine Sinne und ich kann besser meine auftauchenden Gefühle akzeptieren, ohne diese zu bewerten. Ich empfinde eine tiefe Verbundenheit in mir und zu allen Lebewesen. Es wird mir bewusst, dass ALLES MIT ALLEM verbunden ist. Eigenschaften, wie Empathie & Mitgefühl wachsen.

Durch das Stillsitzen in der Meditation und die Beobachtung des Atems komme ich immer tiefer in diese innere Ruhe, in diesen Raum der Leere in mir. Ich komme in Resonanz mit etwas Größerem. Im Sanskrit wird diesem Raum, der leer ist und doch alles enthält, der Begriff *Akasha* zugeordnet. Hier ist NICHTS und doch ALLES enthalten. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Dieser Raum, der das kollektive Wissen enthält, ist für mich jener Punkt, den ich als *„Resonanzpunkt der Zukunft“* bezeichne. Hier zeigt sich uns die Zukunft vielleicht in einem Bild, einem Wort, ein Geistesblitz, ein Gefühl. Ich bin ganz bei mir, lasse alles los und bin zugleich offen für das, was kommen mag.

DIE U-THEORIE

In meiner Ausbildung zur Personal- und Organisationsentwicklerin hat mich diese Theorie sehr stark angesprochen. Die Theorie U wird im Management angewendet und soll Unternehmen und Teams unterstützen, aus der Zukunft heraus zu agieren:

DOWNLOADING
Muster und Wissen aus der Vergangenheit

SEEING
Wahrnehmen, sehen aus anderen Perspektiven

SENSING
Spüren, Beziehung aufnehmen

LETTING GO
Loslassen, zulassen

PERFORMING
Das Neue in der Praxis leben

PROTOTYPING
Ausprobieren, scheitern, ausprobieren, scheitern, ...

CRYSTALLIZING
Kristallisieren, verdichten, was zeigt sich?

LETTING COME
Entstehen lassen

PRESENCING
Verbinden mit den inneren Ressourcen und Möglichkeiten

Scharmer spricht von „Presencing“ Das Wort, welches aus presence (Gegenwart) und senseing (spüren) zusammengesetzt ist, ist der tiefste Punkt des U. An diesem Punkt komme ich mit meinem höchsten Zukunftspotenzial in Berührung.

„In dem Ausmaß, in dem es uns gelingt, unsere (innere) Aufmerksamkeitsstruktur und ihre Quelle zu sehen, können wir das (äußere) System verändern.“ Otto C. Scharmer (Prof. am MIT)

Auf der absteigenden Seite des U geht es um das Innehalten, Umwenden und Loslassen. Scharmer spricht von der Öffnung des Denkens, Öffnung des Fühlens und Öffnung des Willens. Dadurch komme ich ins *presencing*, um daraus das Neue kommen zu lassen, es hervorbringen und es sich verkörpern kann. Voraussetzung dafür sind Vertrauen und Achtsamkeit. Die eigenen Sichtweisen und Handlungen sind genauso wichtig und richtig, wie die meines Gegenübers. Kann ich mich in den Anderen, in seine Gefühle, Sichtweisen und Handlungen hineinversetzen, sie verstehen? Es muss ein Raum der Handlungsmöglichkeiten entstehen, wo experimentiert, verworfen, entwickelt und wieder fallen gelassen werden darf.

Scharmer geht davon aus, dass die Zukunft bereits existiert und wir sie nur wahrnehmen und hervorbringen müssen. In diesem Zusammenhang spielt das kollektive Wissen der Gemeinschaft eine wichtige Rolle. Das Ego-Bewusstsein wird zum Wir-Bewusstsein. So summieren sich die individuellen Erfahrungen mit denen der Gruppe und ermöglichen Gestaltung, unerwartete Lösungen, Innovationen, Visionen etc.

Ob in der Persönlichkeitsentwicklung, der Entwicklung von Teams und Unternehmen, es geht nicht darum, die Zukunft neu zu erfinden, sondern diese entstehen zu lassen und zu manifestieren!

Dieser leere Raum in der Meditation und das *„presencing“* ist für mich jener Punkt, der uns Einblick gibt in eine Zukunft, die im gegenwärtigen Moment - von Moment zu Moment - entsteht und vergeht!

Alles Gute für Ihre Zukunft!



Christine Grabher
Dipl. Kinesiologin,
Trainerin und Coach in
der Erwachsenenbildung

Staldenweg 2b
6890 Lustenau

T: 0660 450 07 89

E: info@christinegrabher.com

www.christinegrabher.com



RESONANZ

hat mit dem Schwingen zu tun

Text: Nicole Bernhauser

WO ÜBERALL WER WANN WIE SCHWINGT UND WELCHE VOR- UND NACHTEILE DAS FÜR MICH HABEN KANN.

Wo überall wer wann wie schwingt und welche Vor- und Nachteile das für mich haben kann.

Resonanz ist eine physikalische Tatsache. Werden die Saiten einer Gitarre in Schwingung gebracht, beginnen die Saiten der Nachbargitarre auch zu schwingen. Besonders die in der gleichen Tonlage. Ein Körper wird von außen zum Mitschwingen angeregt.

Resonanz ist in der Psychologie bekannt als Einfühlungsvermögen, das Mitschwingen von Gefühlen oder Gedanken, wenn ich jemandem nahestehe und zuhöre.

Resonanz wird auch als Echo beschrieben, als Widerhall. Etwas tönt zurück. Vielleicht das, was ich in den Wald hineinrufe?

Ein Radio sammelt Schwingungen einer bestimmten Frequenz und Art ein und macht sie für mich verständlich, hörbar.

„Was du denkst, bist du.
Was du bist, strahlst du aus.
Was du ausstrahlst,
kommt zu dir zurück!“

Das hat Buddha schon vor mehr als 2.500 Jahren gewusst.

KINESIOLOGISCHES ARBEITEN MIT RESONANZ

Kinesiologische Arbeit hat viel mit Resonanz zu tun: Zum Verstehen meines Gegenübers ist sie ein notwendiges Werkzeug. Ich höre zu, ich schaue und nehme wahr, was sie/er mir erzählt oder auch nicht erzählt. Aber Obacht: Sind es meine Schwingungen oder die meiner Klientin, die sich da gerade bemerkbar machen? Ein Bewusstmachen der Grenze zwischen Dein und Mein ist wichtig, damit Kinesiologie dort wirkt, wo es soll.

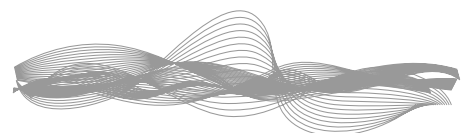




Bild: © Oley_Lynx - Shutterstock.com - 2119101380
 Grafiken: © Liubou Yasiukovich - Shutterstock.com - 419407822

DIE RESONANZ, MEIN FREUND

Ich begeben mich in nette, fröhliche Gesellschaft und werde von der Freude meiner Umgebung angesteckt. Ich gehe in Resonanz mit anderen. Bin ich es, die gute Laune verbreitet, gehen andere mit mir in Resonanz und lassen sich von meinen „good vibes“ mitreißen.

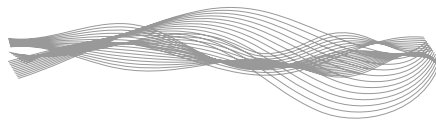
Bin ich auf dem Weg zu gesunder Lebensweise, offen für die Schwingung gesunden Lebens, kommen mir reihum Informationen zu diesem Thema entgegen.

Im Wald kann ich mich auf die gesunde Schwingung des Waldes einschwingen. Die Luft ist anders, die Düfte tun gut. Die Geräusche der Pflanzen und Tiere klingen wohltuend. Der Boden ist elastisch und trotzdem sicher. Die Eindrücke sind vielfältig. Ich nehme ein Bad, ein Waldbad.

Danach fühle ich mich viel besser und bin beschwingt. Warte ich, von jemandem im gelben Auto abgeholt zu werden, bemerke ich, wie viele gelbe Autos eigentlich unterwegs sind. Vorher, ohne das Einschwingen auf Gelb, wäre mir das nicht aufgefallen.

Ich spüre beim ersten Blick auf mein Gegenüber, ob sie/er Kummer hat. Aufmunternde Worte oder die Einladung zu einem Gespräch sind als Zeichen des Mitschwingens hilfreich und willkommen. Vielleicht gelingt es sogar, bald in einer „fröhlicheren“ Frequenz zu schwingen.

Schon beim Betreten eines Raumes fühle ich mich wohl oder unwohl. Kann ich mit der vorhandenen Schwingung mitgehen oder bringt mich das an meine Grenzen des guten Gefühls?



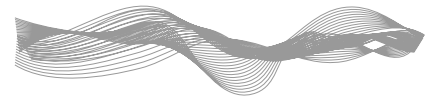
DIE RESONANZ, MEIN FEIND

Ganz einfach ist es, sich noch tiefer ins dunkle Loch zu verirren, wenn ich mich mit Gleichgesinnten umgebe. Wenn ich mich auf jammernde, leidende Schwingung mit jemandem einstelle, kann ich sicher sein, es wird mir nachher noch schlechter gehen. Es kommt zu einer „Resonanzkatastrophe“. Mein Sumpf wird tiefer, meine Stimmung schlechter und die Laune versinkt im Bodenlosen.

Es kann aber auch sein, dass ich in eine alles verschlingende Welle aus schlechten Schwingungen komme, ohne es zu wollen. Da hilft nur die Flucht. Und wenn das nicht möglich ist, baue ich um mich herum einen Schutzwall auf, an dem die schlechten Schwingungen abprallen. Ich hülle mich in Licht und Freude, murmle ein Gebet oder ein Mantra, zieh mich ganz in diesen Kokon zurück. Nur so entkomme ich unbeschadet der miesen Schwingung.

Schwarze Löcher sind, glaube ich, Gebilde, die ganz viel Energie aufsaugen und Umliegendes verschlingen. Manchmal treffe ich eines auf zwei Beinen in meinem Umfeld. Und wenn ich da nicht aufpasse, ist's vorbei mit meiner Kraft. Abgezogen, leergesaugt, fertig! Eine andere Art der Resonanzkatastrophe. Da haben sich dann nicht zwei Schwingungen aufgeschaukelt und verstärkt, sondern die eine Schwingung hat die andere, nämlich meine, einfach aufgefressen. Das hilft dem „Loch“ zwar kurzfristig, aber mir tut es gar nicht gut. Also vermeide ich entweder

Sichtkontakt oder ich lerne, mich zu schützen und meine Schwingung bei mir zu halten.



DIE RESONANZ, MEIN ECHO

Passieren mir immer die gleichen Sachen und komme ich immer in gleiche Situationen, kann das die Resonanz auf mein Verhalten sein. Die Glaubenssätze, die ich zigtausend Mal am Tag denke, beginnen zu klingen.

Schwinge ich die Saite „Die Welt ist so ungerecht“ an, habe ich meinen Radioempfänger genau auf die Frequenz „ungerecht“ eingestellt. Das hör oder erleb ich dann als Echo auf meine Schwingung.

Das System der sich selbst erfüllenden Prophezeiung ist ein Naturgesetz. Habe ich den Mut und das Vertrauen, meine Saiten auf „Alles ist gut!“ einzustellen, ist auch das ein Naturgesetz, das sich manifestiert.

Andererseits, wenn ich gar nicht auf eine bestimmte Frequenz eingestellt bin, zieht das Gewitter wahrscheinlich spurlos an mir vorüber und ich wundere mich höchstens, warum rundherum alles in helle Aufregung verfällt. Das kann eine sinnvolle Schutzfunktion sein, für den Moment. Es kann aber auch Gemeinsames verhindern und Beziehung unmöglich machen.

Sitze ich jemand Sympathischem gegenüber, nehme ich eine ähnliche Körperhaltung ein wie er. Ich geh mit ihm in Resonanz.

Für meine Zukunft begeben ich mich in Resonanz mit Erfolg, Gesundheit und vor allem mit Freude. Denn, wie schon Buddha sagte, was ich aussende, kommt zu mir zurück. Und Erfolg, Gesundheit und Freude ist für alle gut. Daher auch für mich!



Nicole Bernhauser
 Hyperton-X
 Fußsensoren Instruktoren,
 Hyperton-X Praktikerin
 Brain Gym® Instruktoren
 Kinesiologin
 Autorin

Kaserngasse 16
 8750 Judenburg

T: 0664 18 73 577

E: kontakt@kinesiologie-bernhauser.com

www.kinesiologie-bernhauser.com

DAS GRÖSSTE GESCHENK an unsere Kinder

Text: Stefanie Mittelbach MA

4 Schritte, die Kindern beim Aufblühen helfen

Viele Eltern, mit denen ich spreche, haben sich noch nie wirklich Gedanken gemacht, welcher der wichtigste Aspekt im täglichen Umgang mit Kindern sein kann: Die Möglichkeit, sich selbst in der eigenen facettenreichen Kindheit kennen zu lernen. Zeit zu haben, sich auszuprobieren, um zu sehen, was einem gut gelingt. Zu erforschen, was einem leicht von der Hand geht, und was man mit den Fertigkeiten machen kann. Im Fachjargon: mit sich selbst und seinen Begabungen in Resonanz treten.

21. JAHRHUNDERT: UNENDLICHE MÖGLICHKEITEN

Die Fähigkeit, sich selbst zu kennen, ist meiner Meinung nach noch nie so wichtig gewesen wie in unserer aktuellen Zeit. Denn wir leben in einer Welt von unendlichen Möglichkeiten. Die Schattenseite davon ist, dass es oft nicht einfach ist, in der Vielfalt von Angeboten die richtige Wahl zu treffen. Ein mögliches Werkzeug, das einem dabei wie ein Kompass helfen kann, ist eine **solide Selbstkenntnis**: Wer bin ich? Was mag ich? Was kann ich

gut? Was passt zu mir? Was ist für mich der Norden auf meinem Kompass?

DER INNERE KOMPASS

Du möchtest dein Kind dabei unterstützen, sich selbst kennen zu lernen? Dann versuche folgendes: Wir können unseren Kindern mit 4 einfachen Schritten im Alltag helfen, diesen Weg zu beginnen und stetig voranzuschreiten.

Schritt 1: Langeweile

Lass deinem Kind so richtig **langweilig** sein. Was macht es dann? Zu welcher Aktivität fühlt es sich hingezogen? Was weckt sein Interesse? Beobachte, was dein Kind von sich aus macht. Was geht deinem Kind leicht von der Hand? Wie ladet dein Kind seine Batterien wieder auf?



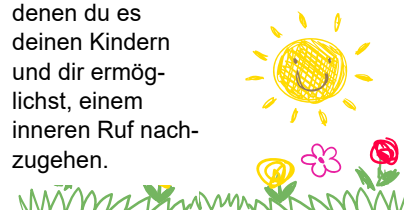
Schritt 2: Ruhe

Wenn du dein Kind beobachtest, wie es **im Flow** ist und es sich selbst beschäftigt, dann unterbrich es nicht. Versuche, deinen inneren Drang mit dem Kind in Verbindung zu treten, zu zügeln. Kein Kommentieren, kein Loben, keine Verbesserungsvorschläge. Einfach nur Ruhe. Gib deinem Kind Zeit, in Stille mit sich selbst zu sein.



Schritt 3: Zeitfenster

Plane Pausen für deine Familie ein. So kannst du Zeitfenster schaffen, in denen du es deinen Kindern und dir ermöglichst, einem inneren Ruf nachzugehen.

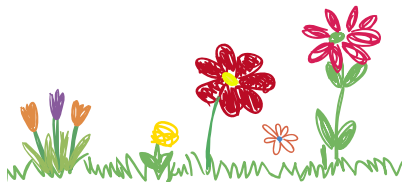




Ein Tipp für die unkomplizierte Umsetzung im Alltag: Mach' eine Liste der angeborenen Talente deines Kindes. Wenn du dein Kind schon ein Weilchen „beobachtet“ hast: was ist dir aufgefallen?

Schritt 4: Maximieren

Adaptiere dein Zuhause, so dass es besser zu den natürlichen Begabungen der Bewohner passt: wie kann dein Kind zuhause unkompliziert, ohne Anleitung und Hilfe von einem Erwachsenen seinem Interesse nachgehen? Was für Möglichkeiten gibt es, dass dein Kind seine natürlichen Talente intrinsisch (von sich ausgehend, in einem Moment, der für das Kind passt) erforschen kann? Überlege dir, wie dein Kind das **selbstständig** machen kann. Vom Vorbereiten bis hin zum Wegräumen. Auf welche Art kannst du interessantes Material zur Verfügung stellen?



ein Hobby, das deine Batterien wieder auflädt? Das könnte etwas sein, wobei dein Geist zwar konzentriert, aber nicht angespannt ist - etwa Malen, Musik hören oder ein Buch lesen. Hast du gewusst, dass bei einem längeren Aufenthalt in der Natur Stresshormone abgebaut werden können und das Immunsystem besser arbeitet? Egal, ob Garten, Park oder Wald, nimm die Gelegenheit wahr und atme die frische Luft ein und genieße die Natur mit allen Sinnen.

FAZIT:

Wenn wir uns selbst gut kennen, eine gute Beziehung zu uns selbst haben und liebevoll mit uns umgehen, in einem Beruf arbeiten, der zu unseren Begabungen passt, dann können wir unseren Kindern dabei helfen, sich selbst kennen zu lernen. Dann sind wir stabil in unserem Leben, sind gut zentriert und lassen uns nicht so leicht aus der Ruhe bringen, auch wenn es im Leben mal turbulent zugeht. Dann können wir unseren Kindern helfen, ihre angeborenen Talente auszuleben. **Das ist die Grundlage dafür, dass sie in ihrem Leben aufblühen können. Das ist langfristig das größte Geschenk, das wir ihnen machen können.**

VORHANDENES STÄRKEN

Durch diesen Zugang ermöglichen wir unserem Kind, in Resonanz zu treten mit all seinen **individuellen Begabungen, Talenten und Fähigkeiten**. Das Kind muss nichts Neues lernen, die Eltern müssen nichts Neues besorgen. Das ist eine Erleichterung und Befreiung für alle Beteiligten.

DIE ELTERN SCHAFFEN DEN RAHMEN FÜR DIE KINDER

Als Eltern neigen wir dazu, auf uns selbst zu vergessen. Lass uns das gleich ändern. Überlege dir, was dir gut tut? Welchen Bereich würdest du gerne in deinem Wohnraum **für DICH** herrichten? Gibt es



Stefanie Mittelbach M.A.
Touch for Health Instructor,
Dipl. Akadem. Kinesiologie
der ÖAKG,
Certified Conscious
Parenting Coach
Maurer Lange Gasse 36/1
1230 Wien
T: 0664 818 51 58
E: office@stefaniemittelbach.at
www.stefaniemittelbach.at

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 großen Wissens- und Fortbildungsportal zur Mykotherapie!



*Gilt bis einschließlich 31.12.2022 und kann nur online eingelöst werden auf: www.MykoCampus.de/shop

Telefon: +49 40 334 686-380

www.MykoCampus.de

RESONANZ -

Echo von Körper, Geist und Seele - aus Sicht der kinesiologischen Praxis

Text: Claudia Krainhöfner

Foto: © agsandrew - Shutterstock.com - 1733159822

Resonanz bedarf Zeit für sich. Wenn es still wird in mir, dann „erspüre“, aber auch „erspüre“ ich das eine oder andere, welches sich, obwohl ärztlich und therapeutisch abgeklärt, nicht erklären lässt oder lassen will.

Im Dreieck der Gesundheit wird der Mensch ganzheitlich und auf drei Ebenen betrachtet: strukturell, biochemisch und mental. Sind wir auf diesen, in ihrer Funktion gleichwertigen Ebenen, in Balance, dann kann unser Energiesystem durch den Einfluss von Stressoren und alltäglichen Belastungen nicht so leicht aus dem Gleichgewicht gebracht werden.

Klienten berichten von wiederkehrenden „schmerzenden“ Wahrnehmungen im Bereich des Kiefergelenkes, in der Rückenmuskulatur, im Nacken- und Schulterbereich, aber auch in Fußgelenken - somit im strukturellen Bereich des Körpers. Eine Schwere breitet sich im Körper aus, alltägliche Aufgaben sind nur noch mit großem mentalem Aufwand zu meistern. Appetitlosigkeit, aber auch Heißhunger stellen sich ein. Energieverlust auf der biochemischen Ebene wird wahrgenommen, der Klient fühlt sich in Imbalance. Die Ebenen haben sich aufgrund der aktuellen Priorität im Leben verschoben.

Zu Beginn und zu Ende der kinesiologischen Balance gebe ich dem/der Klienten/in die Möglichkeit und die Zeit, in Resonanz zu gehen. Seine Wahrnehmung durch aktives Noticing seinen/ihren Körper in seinen drei Dimensionen: vorne-hinten, oben-unten, links-rechts zu erspüren und ebenso mit dem Dreieck der

Gesundheit in Resonanz zu gehen, indem der/die Klient/in sein/ihr Dreieck zeichnet. Ziel ist, Stress zu balancieren und den Energielevel zu heben.

Dreieck der Gesundheit IM GLEICHGEWICHT



Dreieck der Gesundheit AUS DEM GLEICHGEWICHT zum Beispiel:



Der Mensch gleicht einem Haus, die Kinesiologie mit ihrer Vielfalt an Methoden ist der „Schlüssel“, welcher die Türen dieses "Hauses" zum Ausgleichen von Imbalancen öffnet. Das kinesiologische Biofeedbacksystem, der sogenannte kinesiologische Muskeltest, zeigt mir die individuell anzuwendende Methode für die kinesiologische Balance.

Zum Balancieren verwende ich die vom ÖBK anerkannten Kinesiologie-Methoden R.E.S.E.T. TMJ®, BrainGym® Movements und Hyperton-X®. Wenn Körper und Geist zur Ruhe kommen und miteinander in Resonanz gehen, kann sich Erlebtes manifestieren und sich in unserer Muskulatur abspeichern.

Der Weg, den Klienten aktuell vermehrt gehen, ist: in „Resonanz“ gehen und Wahrnehmen. Damit haben sie die Möglichkeit, ihr Leben auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene zu spüren.



Claudia

Krainhöfner

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

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

Topfen-Maroni-Knödel

vegetarisch, vegan, glutenfrei

Text: Elisabeth Schuster

Rezept für 8 Knödel:

Teig:

400 g Topfen (vegane Variante: Qvark)
160 g Dinkel-Grieß
(glutenfreie Variante: Hirsegrieß)
1 EL Kokosmehl
etwas Vanille
1 - 2 EL Zucker (Kokosblütenzucker)

Füllung:

100 g gegarte Maroni
1 EL Reissirup
80 g Weichselmarmelade

Brösel:

70 g gemahlene Mandeln
3 EL Zucker (Kokosblütenzucker)
1 TL Zimt

- Die Zutaten für die Topfenknödel in einer Schüssel vermengen und mindestens 5 Minuten ruhen lassen.
- In der Zwischenzeit für die Füllung die Maroni gemeinsam mit dem Reissirup pürieren.
- Mit befeuchteten Händen aus dem Teig kleine Kugeln formen, zwischen den Händen flachdrücken, in die Mitte etwas Weichselmarmelade und pürierten Maroni draufgeben. Die Füllung mit dem Teig ummanteln. Die Füllung muss gut mit dem Teig umschlossen sein, damit die Knödel während des Garens nicht aufgehen.
- In einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Sieden bringen. (Das Wasser soll nicht wallen, sondern nur ganz leicht köcheln. Knödel einlegen und so lange leicht wallend ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen - etwa 5 bis 10 Minuten (Eine Alternative zum siedenden Wasser ist die Verwendung eines Dampfgarers, mit dem erfahrungsgemäß die Knödel besser halten und flaumig werden.
- Währenddessen die gemahlene Mandeln in einer Bratpfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze langsam hellbraun rösten, ab und zu rühren oder die Pfanne schwenken. Dann die Mandeln mit dem Zucker und dem Zimt vermischen.
- Die fertig gegarten Knödel herausnehmen, in den Bröseln wälzen, wenn gewünscht, mit etwas Zucker anpudern.

Guten Appetit!

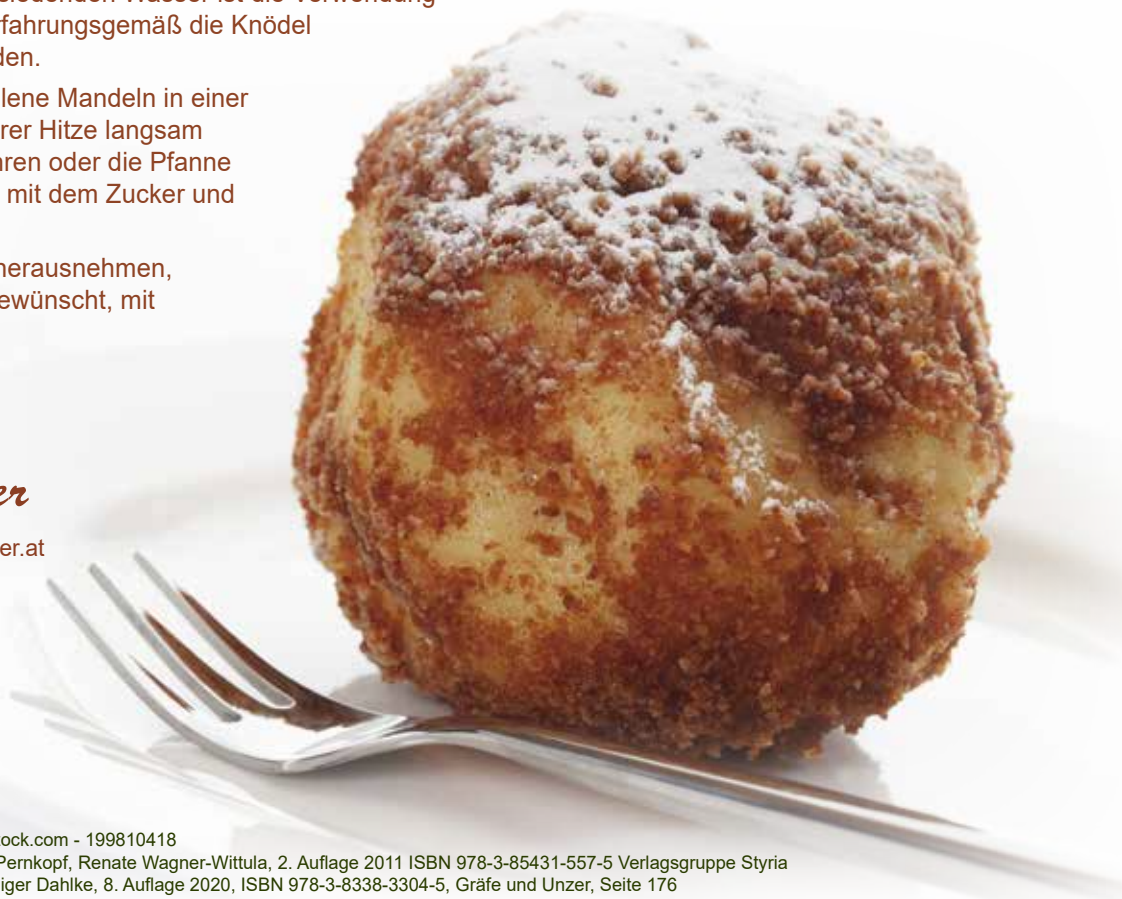
Elisabeth Schuster

www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at



Quellen:

- Bild: © TunedIn by Westend61 - shutterstock.com - 199810418
- Das große Mehlspeisenkochbuch Ingrid Pernkopf, Renate Wagner-Wittula, 2. Auflage 2011 ISBN 978-3-85431-557-5 Verlagsgruppe Styria
- Peace Food, das vegane Kochbuch, Rüdiger Dahlke, 8. Auflage 2020, ISBN 978-3-8338-3304-5, Gräfe und Unzer, Seite 176
- Topfenknödel - <https://kitchenfae.com/topfenknoedel-quark-knoedel/>, zugegriffen am 12.6.2022



RESONANZ - ein großes Feld von Möglichkeiten

Text: Ursula Waldl

Foto: © ju_see - Shutterstock.com - 1369042703

Resonanz ist ein Begriff, der sehr viele Impulse in mir auslöst. Sofort fallen mir unsere Kurse ein wo wir mit den Symbolen arbeiten.

In Bezug zu den Symbolen habe ich das erste Mal von Amplituden, Sinuskurven, konstruktiver Interferenz und destruktiver Interferenz gehört und dabei immer besser verstanden, was dies alles mit Resonanz zu tun hat. Ein Symbol auf der „richtigen Stelle“ angebracht, kann das gesamte System wieder in die Mitte bringen.

Und weiter geht's mit Touch for Health. Auch hier ist Resonanz ein großes Thema. Sobald ein Muskel entriegelt, suche ich über die Funktionslokalisierung genau den Impuls heraus, der am meisten Resonanz aufweist. Und diesen Impuls verwende ich dann dafür, den Muskel bzw. die Meridianenergie wieder „in seine Mitte“ zu bringen.

NATUR-FELD-KINESIOLOGIE und die Resonanz

Im Allgemeinen versteht man unter *Resonanz* das Schwingen eines Systems durch Anregungen von außen. Ein Mensch ist ein schwingendes System und in dem Moment, wo wir mit Klienten in Kontakt kommen, setzen wir eine Anregung von außen - auf ganz natürliche Weise.

Im übertragenen Sinn verwenden wir den Begriff dafür, die Reaktion auf eine Äußerung oder Handlung zu beschreiben. Reagiert der Klient z. B. mit viel Zustimmung auf eine Interaktion, dann ist das für uns eine positive Resonanz.

Nehmen wir als Beispiel eine NFK Balance. Jeder Mensch, jedes Tier, jedes Ding besitzt eine Eigenfrequenz. Mit dieser Frequenz (Schwingung) kommt unser Klient zu uns. Meistens kommen unsere

Klienten ja mit einem Thema, das sie belastet und das sie verändert haben wollen. Wir selber besitzen natürlich auch eine eigene Frequenz und durch unsere Worte und Handlungen „schubsen“ wir unseren Klienten an (Anregungsfrequenz). Stimmen nun die Eigenfrequenz und die Anregungsfrequenz zusammen, so können wir miteinander schwingen. Dadurch fühlt sich der Klient verstanden und geborgen. Für die Veränderung braucht es dann jedoch eine „Veränderungsfrequenz“, einen anderen Impuls, um in eine „andere Schwingung“ zu kommen. Dies kann dann mitunter eine „Resonanzkatastrophe“ bewirken. Im Moment fühlt sich das dann vielleicht wie ein Chaos, wie ein Stopp oder ein „ich kenn mich jetzt überhaupt nicht mehr aus“ an. Die Energien ordnen sich wieder und wir, als NFK, bieten Resonanz in der „veränderten, neuen Energie“ an (so wie bei einem Klavier das einen Resonanzboden besitzt um den Ton klingen zu lassen) und so kann unser Klient

RESONANZ - das Geschenk der Erde

Text: Ursula Bencsics

Ein meditatives Gedanken-Spiel zur Resonanz....

RESONANZ

eine Grunddynamik des Universums
ein stetiges Geschehen
Alle(s) betreffend
verändernd im Moment
verbunden mit der Seele
Feld-Kommunikation
Gelegenheit zur Transformation
ein „sich mitreißen lassen“
ein mit-schwingender KonTAKT
Heilung pur
oder auch eine Tür zur Angst
meine Wirklichkeit verändernd
Verbindung schaffend
alle Möglichkeiten beinhaltend
ein Frequenzen-Buffer
Wegbegleiter auf der Reise zum Glück
ein Miteinander
All-Eins-Sein
Austausch & Befruchtung
ein sich anziehen lassen
Feldbegegnung im Zwischenraum
Ernährung auf Feld-Ebene
Dimensionen überschreitend
jenseits vom Verstand
vom Herz geleitet
Einlassen - von Sinnen begleitet
Bewusstseins-erweiternd
mein verlässlichster Guide
Natur-Feld-KonTAKT

Resonanz = LEBEN in Begegnung
In jedem Moment

Dazu gibt es ein Audio auf:

<https://www.nfk.world/alltagsgeschichten/>

da mitschwingen sowie in seine Veränderung gehen.

In vielen Situationen bieten wir dazu auch ein NFK-Feld an. In diesem Feld befindet sich genau das Resonanzfeld, das unser Klient für seinen nächsten Schritt benötigt.

Wie es geht so ein NFK Feld zu legen, für dich und die Klienten zu nutzen und zu verstehen, das erfährst du in unseren NFK - Seminaren.



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



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



Buchempfehlung:
Ursula Bencsics, Befreie
Dein Denken: Lebe dein
volles Potential -
nutze die Energie deiner
hinderlichen Denkmuster!
www.lkms.at/Produkte

1X1 DER WERBUNG IM BEREICH HUMANENERGETIK

WERBUNG – ALLGEMEINE RICHTLINIEN

- Vermeidung von Begriffen und Tätigkeitsbeschreibungen, die anderen Berufsgruppen vorbehalten sind
- Vermeidung von Irreführung und „irreführenden Begriffen“
 - Gesamteindruck zählt!
 - Keine falschen oder unsachlichen Angaben
 - Keinerlei Aussagen zu Heilbehandlungen
 - (nachweisliche) Aufklärung der Klientinnen (Aufklärungsformular!)
- Keine Heilungs-, Linderungs- und Erfolgsversprechen!!!
- Berufsbezeichnung „HumanenergetikerIn“
- Impressum und Kontaktdaten angeben

BEGRIFFE, DIE AUF WERBEMITTELN (HOMEPAGE, FOLDER, ETC.) ZU VERMEIDEN SIND BZW. NICHT VERWENDET WERDEN SOLLTEN

Beispiele aus dem ärztlichen Vorbehaltsbereich:

- Diagnose
- Heilung, Therapie, Behandlung von Krankheiten,...
- Krankheitsbegriffe (Allergien, Krebs, Kopfschmerzen, Depressionen,...)
- Homöopathie, Akupunktur,...
- Heilpraktiker
- Craniosacrale Osteopathie

Beispiele aus dem Vorbehaltsbereich „Gewerbe Massage“

- Akkupunktmassage, (Fuß-)reflexzonenmassage, Meridianmassage,...
- Moxen, Schröpfen,...
- Lomi Lomi Nui Massage
- Akupressur
- Shiatsu, Tuina, Ayurveda
- Bowen
- Hot Stones

Beispiele aus dem Vorbehaltsbereich „Lebens- und Sozialberatung“

- Persönlichkeitsberatung, Psychologische Beratung
- Kommunikationsberatung
- (Familien)aufstellung
- Ehe-, Partnerschaftsberatung
- Ernährungsberatung
- Sportwissenschaftliche Beratung



WETTBEWERBSRECHT – UWG

Das Gesetz gegen unlauteren Wettbewerb (UWG) enthält **verbindliche Regeln**, die einen **fairen** und **leistungsgerechten Wettbewerb** sicherstellen sollen.

Anspruch auf Unterlassung z.B. bei aggressiven, **irreführenden** oder sonst **unlauteren** Geschäftspraktiken.

Hinweis: Bei **mehrdeutigen und unklaren Angaben** muss die/der Werbende stets die **ungünstigste Auslegung** gegen sich gelten lassen.
(Unklarheitenregel – UWG)

Beispiele für Irreführende Geschäftspraktiken – „Täuschung“

- Falschinformation
- Vorenthaltung wichtiger Informationen
- Anbieten und Bewerben von Leistungen, die anderen Berufsgruppen vorbehalten sind
- Heilungs-, Wirksamkeits-, Erfolgsversprechen!!!
- Fehlende Aufklärung
- Irreführende Bilder / Fotos

CHECK THIS – Beispiele „für kontextabhängige Begriffe“

Manche Begriffe können von mehreren Berufsgruppen verwendet werden, wie z.B.:

- Beratung, Coaching
- Untersuchung, Behandlung
- ...

Werden diese Begriffe im Bereich der Energetik verwendet, **muss klar ersichtlich sein**, dass es sich um eine **energetische Tätigkeit** handelt!

SCHUTZMASSNAHMEN

- notwendige Gewerbeberechtigung(en)
- Aufklärung über
 - Energetik und angewendete Methode(n)
 - Grenzen
 - Drei – Ebenen – Modell
- Aufklärungsformular
- Symptome & Beschwerden -> Arzt
- Beachten der Vorbehaltsbereiche anderer Berufsgruppen
- Keine Irreführung in den Werbeunterlagen
- Notwendigkeit einer Rechtsschutzversicherung prüfen (Berufshaftpflicht)

Quelle: <https://persönliche-dienstleister.wien>

15 Vorteile

für

Level-3 Mitglieder



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

Stand: September 2022

Der ÖBK freut sich, neue Mitglieder begrüßen zu dürfen:

Level 3  Verena Drexel Hofhaymer Allee 15/23 5020 Salzburg Mobil: 0664 222 53 86 info@verena-drexel.at www.verena-drexel.at	Level 3  Elfriede Toms-Zink Krimpling 2 5071 Wals Tel.: 0677 638 163 39 info.koerperbalance@gmail.com www.koerperbalance-wals.com	Level 3  Wenzel Grund Pfisterstrasse 19 CH-3414 Oberburg Mobil: +0041 34 422 68 68 info@grund-hps.ch www.mk-akademie.ch	Level 3  Stefanie Mittelbach M.A. Maurer Lange Gasse 36/1 1230 Wien Mobil: 0664 81 85 158 office@stefaniemittelbach.at www.stefaniemittelbach.at	Level 3 Ing. Gregor Steiner Breitenleer Straße 4/1/13 1220 Wien Mobil: 0699 17 17 82 31 gregor.sg@hotmail.com
ÖBK-Partner				
Level 2 Mag. Olivia Haas 2102 Bisamberg Mobil: 0699 101 28 983	Level 2 DI Maresa Embacher 1120 Wien Mobil: 0699 11 66 11 88	Level 2 Tanja Maier 8160 Naas Mobil: 0664 43 86 221	Level 2 Alexandra Maller 2700 Wiener Neustadt Mobil: 0676 42 57 222	

KLAUSUR-TAGUNG



Text und Fotos:
Renate Jantschitsch

Foto von links nach rechts: Renate Jantschitsch (ÖBK Website-Administratorin), Elisabeth Schuster (Kassierin), Nicole Bernhauser (stlv. Kassierin), Pia Scheidl (stlv. Vorsitzende), Ute Trunk (Schriftführerin), Barbara Schuster (kooptiert, ÖBK Beiratssprecherin), Pauline Helminger (ÖBK Service, stlv. Schriftführerin), Christian Dillinger (Vorsitzender)

Um zukünftig Pauline bei administrativen Arbeiten besser zu unterstützen, durfte ich (Renate) dieses Mal schon bei der Vorstandssitzung am Salzstiegl vom 03. auf 04.05.2022 im Moasterhaus mit dabei sein.

Als ziemlicher Vereinslaie konnte ich mir bis dahin nicht viel unter einer Klausur-Tagung vorstellen. Ganze 38 Programmpunkte standen auf der Agenda, die abgehandelt werden wollten - ob sich das alles ausgeht?

Gott sei Dank hatten wir unsere kinesiologischen Werkzeuge mit dabei und so schafften wir es bis auf eine handvoll auch wirklich alles durchzugehen.

Es wurde fleißig diskutiert, Themen von vielen Blickwinkeln aus betrachtet, um zu guten Entscheidungen zu kommen. Das was für das einzelne Mitglied oft nach „wenig“ ausschaut, bedeutet aber im Hintergrund wirklich viel Arbeit. Gilt es doch: *ganz viele unterschiedliche kinesiologische Fachrichtungen immer unter einen Hut zu bringen* - genau das ist die Aufgabe unseres Berufsverbandes.

Alle Vorstandsmitglieder sind mit Herzblut und voller Begeisterung dabei - viele Samen dieser motivierten Arbeit sind am Keimen und Wachsen. Demnächst werden immer mehr Ideen und mögliche Kooperationen zu Tage treten.



Ich freue mich darauf, hier unterstützen zu dürfen.



Renate Jantschitsch

Kinesiologin, ÖBK Website-Administratorin,
Brain Gym® Instructorin,
Brain Gym® Movement Facilitator

Dietersdorf 105, 8142 Dobl-Zwaring
T: 0664 650 79 47 E: wunsch@impuls-botin.at
www.impuls-botin.at

"LONG-COVID"

Hilfe bei Long Covid-Leiden durch Kinesiologie

1. Der Hintergrund
2. Das Ziel
3. Die Fragestellungen
 - a. Ruhepuls
 - b. Selbsteinschätzung des Klienten vor der Balance
 - c. Befinden lt. kinesiologischem Muskeltest
 - d. Selbsteinschätzung des Klienten nach der Balance
4. Erfahrungsberichte der Klienten



Foto: © MIA Studio - Shutterstock.com - 1709075293

1. DER HINTERGRUND

Die gesundheitlichen Einschränkungen durch die Covid-19 Erkrankung betrifft seit dem Jahr 2019 viele Menschen. Die Nachwirkungen sind auf körperlicher, aber auch auf seelischer Ebene lange zu spüren.

Kinesiologische Methoden sind ein wichtiger und wertvoller Beitrag zu unserer Gesunderhaltung und sehr hilfreich bei der Unterstützung des Gesundungsprozesses. Blockaden in den Bereichen Bewegung, Schlaf-Wach-Rhythmus, Emotionen, körperliches und seelisches Wohlbefinden werden mit dem kinesiologischen Muskeltest identifiziert und mit verschiedenen Methoden ausgeglichen. Eine ärztliche oder therapeutische Behandlung wird dadurch maßgeblich unterstützt.

Für diese Arbeit stellt der ÖBK - Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie im Jahr 2021 einen Betrag von 4.000 Euro für das „Post Corona Projekt“ zur Verfügung.

Begünstigt sind 10 Menschen unterschiedlichen Alters, die von einer Covid-19 Erkrankung genesen, aber noch lange danach nicht so zu ihrer ursprünglichen Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit zurückgefunden haben.

Jeder Teilnehmer erhält 8 Einzelbalancen bei qualifizierten Kinesiologen des österreichischen Berufsverbandes in ganz Österreich. Dem Kinesiologen steht die Wahl der kinesiologischen Methode frei.

Ich bin Kinesiologin aus 8750 Judenburg und Mitglied im Vorstand des ÖBK und ich habe die teilnehmenden Kinesiologinnen betreut und die Zusammenfassung erstellt.

2. DAS ZIEL

Ziel ist es, mithilfe von kinesiologischen Methoden

- die Nachwirkungen der Erkrankungen zu lindern,
- die Leistungsfähigkeit und die Belastbarkeit wieder herzustellen
- den Grad der individuellen Befindlichkeit zu erhöhen und
- das physische, psychische und emotionale Befinden zu steigern.

Die Ausgangspositionen sind von Klient zu Klient unterschiedlich. Am Beginn jeder Balancereihe steht ein ausführliches Gespräch zur Erhebung des Befindens.

Allerdings kommen bei einigen Klienten noch im Laufe der Balancen weitere Schwachstellen zum Vorschein. Wurden sie vorher verdrängt, waren sie nicht bewusst oder wurden sie absichtlich zurückgehalten, kann nicht festgestellt werden.

Zusätzlich zu den kinesiologischen Balancen unterstützen sich die Klienten selbst mit diversen Methoden und Therapien wie Homöopathie, ätherische Öle, Tanz, Hypnose, Psychotherapie, Lebensberatung, Yoga, Nahrungsergänzungsmittel, Physiotherapie, etc.

3. DIE FRAGESTELLUNGEN

a. Ruhepuls

Gemessen vom Klienten am Handgelenk während der Dauer der Teilnahme jeden Morgen gleich nach dem Aufwachen vor dem ersten Aufstehen.

Der Ruhepuls soll Auskunft darüber geben, ob die Person am Vortag mit Stress konfrontiert war, der sie anhaltend belastet. Das wäre an erhöhtem Ruhepuls in der Früh erkennbar.

Der Ruhepuls liegt bei Erwachsenen üblicherweise zwischen 60 und 80 Schlägen pro Minute. Sportler können einen niedrigeren Ruhepuls haben, Senioren einen höheren.

Ein Ruhepuls ab 80 Schlägen über einen längeren Zeitraum kann auf eine andauernde Belastung hinweisen.

Ergebnis:

Aus den Aufzeichnungen ist offenbar kein Zusammenhang zwischen Balancen und Ruhepuls ablesbar. Es wurde am Tag nach der Balance der Ruhepuls sowohl höher als auch niedriger gemessen als vorher.

b. Selbsteinschätzung des Klienten vor der Balance

Mithilfe eines vorgegebenen Fragebogens wird der Klient gebeten, sein Befinden einzuschätzen:

- ▶ Wie ist es mir ergangen?
- ▶ Wie fühle ich mich?
- ▶ Was hat sich seit dem letzten Mal geändert?

c. Befinden lt. Kinesiologischem Muskeltest

Von der Kinesiologin gemessen mittels **kinesiologischem Muskeltest** auf einer Skala von **0 bis 10** am Beginn und am Ende jeder einzelnen Balance:

„10“ soll angestrebt werden bei

- ▶ Ich schmecke
- ▶ Ich rieche
- ▶ Konzentration
- ▶ Schlafqualität

„0“ soll angestrebt werden bei

- ▶ Kurzatmigkeit
- ▶ Müdigkeit
- ▶ Emotionaler Stress auf die gesamte Situation
- ▶ Negative Stimmung, Emotionen
- ▶ Schmerzen
- ▶ Erschöpfung

Die Liste kann von den Kinesiologinnen individuell erweitert werden, z. B. mit Angst, Vergesslichkeit, Impftermin, etc.

Ergebnis:

Dabei ist erkennbar, dass die persönliche Überzeugung des Klienten auch den Test beeinflussen kann. Klienten, die der festen Meinung sind, ihr Geschmackssinn sei sehr gut, haben „10 (sehr gut)“ als Ergebnis. Erst im Laufe der Balancefolge kommen sie zur Erkenntnis, dass ihr Geschmackssinn eingeschränkt ist und sie lassen andere Ergebnisse des kinesiologischen Muskeltests zu.

Die Verbesserung der Muskeltestergebnisse ist nicht kontinuierlich feststellbar.

Alltägliche Ereignisse im privaten Umfeld, gesundheitliche Belastungen wie Impfung oder Erkrankung, aber auch die Aufarbeitung scheinbar plötzlich auftretender Probleme im Prozess der kinesiologischen Arbeit machen es unmöglich, von einem immer besser werdenden Messergebnis zu sprechen.

d. Selbsteinschätzung des Klienten nach der Balance

Mithilfe eines vorgegebenen Fragebogens wird der Klient gebeten, seine wahrgenommenen Veränderungen nach der jeweiligen Balance zu beschreiben:

- ▶ Wie fühle ich mich?
- ▶ Was hat sich jetzt verändert?

Ergebnis:

Sehr wohl verbessert hat sich bei allen TeilnehmerInnen das persönliche Empfinden ihres Allgemeinzustandes. Mehr dazu in den einzelnen Erfahrungsberichten. Sie zeigen, wie kinesiologische Methoden den Gesundungsprozess der KlientInnen unterstützen.

4. ERFAHRUNGSBERICHTE DER KLIENTEN

Klientin, 39 Jahre:

Fühlt sich müde und erschöpft, ist wenig aktiv. Sie ist verschleimt und hat störende Ohrgeräusche. Den Geruchs- und Geschmackssinn zu verlieren, bereitet ihr Angst.

Nach den einzelnen Balancen ist sie entspannt, ruhig und gelassen. Sie fühlt sich leichter. Der zu Beginn der Balancen sehr große Stress zum Thema Corona kann beim letzten Termin mit dem kinesiologischen Muskeltest nicht mehr gemessen werden.

Nach fünf kinesiologischen Terminen hat die Klientin wieder die Kraft, im Garten zu arbeiten.

Mit ihrer Mutter hat sie ein lange fälliges Gespräch und die Beziehung zu ihr hat sich positiv verändert.

Klient, 46 Jahre:

Er ist erschöpft, braucht bei seiner Arbeit längere Pausen als vor der Erkrankung. Seine Schulterschmerzen sind durch Corona stärker geworden. Er schläft unruhig und schreckt in manchen Nächten aus dem Schlaf hoch. Nach 8 kinesiologischen Balancen berichtet er: „Ich bin glücklich, weil ich so gut schlafen kann!“ Die Bewegungseinschränkung in der Schulter ist weniger

geworden. Der Stress beim Gedanken an Corona ist reduziert. Er hat erkannt, dass er zu viel auf einmal will.

Klientin, 24 Jahre:

Das Schmecken und Riechen haben sich eindeutig verbessert. Die Konzentration und die Schlafqualität wurden gesteigert. Die Müdigkeit und der emotionale Stress auf die gesamte Situation wurden stark reduziert. Stimmungsschwankungen wurden ausgeglichen.

Im Laufe der Balancen wurden auch „Vergesslichkeit“ und „Impftermin“ als Parameter in die Skala des Befindens integriert.

Auszug aus dem Feedback einer Klientin, 56 Jahre:

„Ich war nach meiner Erkrankung ängstlich, zurückgezogen, hatte wenig Energie und Selbstvertrauen. Die Einheiten und die verschiedenen Übungen und Balancen halfen mir, wieder ausgeglichener, seelisch und körperlich zu einem Ganzen zu werden. Die kinesiologischen Übungen als Aufgabe für Zuhause sind gut integrierbar in meinen Alltag und ich fühle mich allgemein wieder belastbarer, lebensfroher und weniger ängstlich. Ich habe mehr Vertrauen in meinen Körper und bin ausgeglichener.“

In den Balancen wurde auch die „Angst“ als Parameter in die Skala des Befindens integriert.“

Klientin:

Sie sagt, sie hat ein schlechtes Bauchgefühl, ist sehr unsicher mit sich selbst und mit der Situation nach der Erkrankung. Sie fühlt sich schlecht, weil sie kein Ausdauervermögen und sehr wenig Energie für den Alltag hat. Im Laufe der Balancen hat sie immer noch Schuldgefühle, weil es ihr nicht gut geht. Sie beschreibt selbst: „Die Kopfschmerzen von der Covid-Erkrankung sind geblieben, aber keine Migräne mehr.“ Es ist zwar keine konstante Verbesserung bemerkbar, aber der Allgemeinzustand hat sich verbessert. Nach dem 7. Termin kann sie ihren Kindern seit langem wieder schreiben und auch viel tun, wozu sie schon lange keine Energie gehabt hatte.

Klientin, 44 Jahre:

Klagt über mangelnde Leistungsfähigkeit und dass die notwendigen Erholungsphasen viel länger dauern als vor der Erkrankung. Das Konzentrieren fällt schwer und im Kopf, hinter den Augen, erschwert ein dumpfes Gefühl das Denken.

Ihr persönliches Feedback:

"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 Situation jetzt?

"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."

Klientin, 44 Jahre:

Die Klientin ist von einer Covid-19-Erkrankung im Dezember 2020 genesen. Sie spürt noch immer die Nachwirkungen und ist nach wie vor in ärztlicher Behandlung. Beim ersten Termin berichtet sie von diesen Zuständen:

- Watte im Kopf (wie bei vorher gehendem Burn Out)
- extrem müde, erschöpft
- Geruchssinn funktioniert meistens nicht, übler Geruch in der Nase
- Geschmack OK, stellt sich später heraus, dass Geschmack kaum da war
- beim Gehen lassen die Beine plötzlich nach
- vergisst oft, ausreichend Wasser zu trinken
- wegen Schmerzen (mit MRT abgeklärt) in der Brustwirbelsäule in Physiotherapie
- wegen belastender Lebensereignisse in Psychotherapeutischer Behandlung
- ihre Haustiere bereiten ihr weiteren Kummer, weil sie oft krank sind
- später kommen auch noch berufliche und finanzielle Sorgen dazu
- weitere Anwendungen: ätherische Öle, Klang, Bauchtanz, Yoga, Liebscher & Bracht, Hypnose

Am Beginn der Balancefolge erzählt die Klientin von plötzlich, ohne Vorwarnung, auftretenden Schwächeanfällen. Sie kann dann nicht mehr weiterarbeiten, muss sich den Rest des Tages niederlegen. Besonders schlimm sind diese Anfälle in Menschenmengen, z. B. beim Einkaufen, wo viele Geräusche, Lichter, Menschen sind.

Nach einigen Terminen berichtet sie, dass ihre Schwächeanfälle immer seltener und weniger intensiv werden. Sie kann problemlos einkaufen gehen. Jetzt genügt es, dass sich die Klientin kurz ausruht, bevor sie wieder weiterarbeitet bzw. aktiv sein kann.

Nach 14 kinesiologischen Terminen sagt die Klientin Anfang Juni 2021 selbst:

„Nach der letzten Sitzung bin ich stabil und voller Energie. Die Erschöpfung wird weniger. Ich fühle mich wieder kräftiger. Die diversen Symptome werden immer weniger.“

Für die Geruchsstörung ist sie bei ihrer Ärztin in Behandlung. Beim letzten Spaziergang konnte sie sogar den Geruch von Hollerblüten wieder wahrnehmen.

Klientin, 41 Jahre:

Kommt zur Kinesiologin mit großen Erschöpfungszuständen, Antriebslosigkeit und Lustlosigkeit. Es zeigt sich, dass die Klientin zusätzlich zu wenig Wasser trinkt. Im Laufe der Balancefolge kann sie den Glaubenssatz „Das wird sicher ganz lange dauern“ in eine gesundheitsfördernde Haltung ändern. Am Ende der Reihe erklärt sie: "Die Konzentration kehrt stetig zurück. Die Phasen der Vergesslichkeit haben deutlich abgenommen. Die Schlafqualität verbessert sich. Die Kopfschmerzen kommen und gehen. Ich fühle mich wieder aktiver und körperlich kräftiger."

Klient, 53 Jahre:

Der Klient berichtet von einer Corona Infektion im November 2021 mit mildem Verlauf. In Folge treten in verstärktem Maße Beschwerden auf, die dem Klienten aus früheren Zeiten zwar schon bekannt sind, aber in ihrer Schwere deutlich zugenommen haben und dadurch viel belastender sind als jemals zuvor.

Grundlegend geht es um Schlafprobleme und einen quälenden Kopfschmerz, wobei sich die beiden Symptome gegenseitig bedingen und verstärken.

Der Klient ist alternativen Behandlungsmethoden gegenüber sehr aufgeschlossen und hat auch schon diverse Angebote (in Zusammenhang mit anderen Beschwerden) wahrgenommen.

Die Kinesiologie ist ihm neu, doch er findet schnell hinein. Die ersten wahr-

nehmbaren Erfolge gelingen durch die Übungen „ESR“ und „Hook Ups“. Überhaupt spannt sich das Thema Entspannung als zentrales Element über die acht Sitzungen. Es ist wie ein allumfassendes „Lebensthema“ für den Klienten, der einen sehr intensiven, stressigen Beruf ausübt und in der Freizeit extrem viel und anstrengenden Sport betreibt. In beiden Bereichen ist ihm das „Zuviel“ bewusst, auch die negativen Auswirkungen kann er wahrnehmen.

Sein Wunsch und die Richtung, in die bei den acht Sitzungen gearbeitet wird, ist daher die Früherkennung von Stress und die Fähigkeit, sich früh- und rechtzeitig „abzufangen“, bevor es wieder zu viel wird.

Begleitend wird viel über Achtsamkeit und Selbstreflexion gesprochen. Der Klient schaut gut auf sich und wendet das Erlernte in Form von Homeplays, kinesiologischen Übungen für zuhause, an.

Der Kopfschmerz lässt als erstes nach, woraufhin auch die Schlafqualität nachzieht und sich zusehends verbessert. Am Ende stellen Schmerzzustände und Schlafproblematik keine Belastung mehr für den Klienten dar.

FAZIT: Bei allen TeilnehmerInnen hat sich das persönliche Empfinden ihres Allgemeinzustandes verbessert.

Kinesiologische Methoden sind sehr hilfreich beim Gesundwerden und Gesundbleiben. Blockaden bei Bewegung, Schlaf-Wach-Rhythmus, Emotionen, körperlichem und seelischem Wohlbefinden werden mit dem kinesiologischen Muskeltest identifiziert und mit verschiedenen Methoden ausgeglichen. Eine ärztliche oder therapeutische Behandlung wird dadurch maßgeblich unterstützt.

Die Zusammenfassung des gesamten Projektes ist hier
<https://xn--bk-eka.at/post-corona-projekt-2021-des-oebk/nachzulesen>.



Nicole Bernhauser

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

Kaserngasse 16, 8750 Judenburg
T: 0664 18 73 587

E: kontakt@kinesiologie-bernhäuser.com
www.kinesiologie-bernhäuser.com



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

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

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

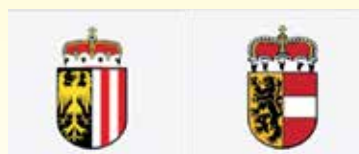


WIEN, NIEDERÖSTERREICH, BURGENLAND

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Termine: 22.9.2022 um 19 Uhr - Zoom
24.11.2022 um 19 Uhr - Zoom

Ansprechpartnerin für Wien: Claudia Krainhöfner - T: 0699 1011821 - M: kinesiologie.krainhofner.c@gmail.com
Ursula Kralinger - T: 0650 450 48 00 - M: ursula.kralinger@aon.at
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



OBERÖSTERREICH UND SALZBURG

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Termine werden erst fixiert.

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



TIROL UND KÄRNTEN

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Termine werden erst fixiert.

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



STEIERMARK

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Termine: Energiefeuerwerk: 30.8.2022 um 19:00 Uhr - Zoom
20.9.2022 um 19:00 Uhr - Zoom
Vernetzung: 4.10.2022 um 19:00 Uhr - Zoom

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

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

Mag. Christian Dillinger (Vorstand des ÖBK)

WIR SIND IN BEWEGUNG

von Elisabeth Schuster

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

WIR SIND IN BEWEGUNG

Es gab im Jänner und im April weitere Treffen. Unsere Runde wird immer größer. Wir durften einen Vortrag über „Klientengesprächsbrücke“ von Kollegin Petra Schleritzko hören, eine Vorstellung von Tsar Kinesiologie von Kollegin Isabella Weiss, um Beispiele zu nennen. Es wurde auch der neue Folder „Dreieck der Gesundheit“ von Miriam Lausegger präsentiert. Für Nichtmitglieder wurde der ÖBK vorgestellt und über die Vorteile einer Mitgliedschaft diskutiert. In kleinen Gruppen wurden über Themen wie

Was wünschst, erwartest du dir von der Vernetzung Kinesiologie Ost?

Was bin ich bereit, einzubringen?

Wo sind meine Stärken?

Was ist mein Nutzen, ÖBK Mitglied zu sein oder was hat mich bisher daran gehindert?

besprochen und anschließend diskutiert.

UNSERE ANSPRECHPARTNER



AUSTAUSCH:

Daniela Braunsteiner
kinesiologin@danielabraunsteiner.at



KINDER:

Karin Peyerl
office@energiepotenzial.at



EINSTEIGER:

Elisabeth Schuster
elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at

UNSERE PROJEKTE

Wir freuen uns auf unsere nächsten Projekt. Demnächst geplant ist: **„KINESIOLOGIE UND TANZ“**. Lass' dich überraschen!

WIR WERDEN GEGEHEN

Es freut mich ganz besonders, dass wir nun auch auf Instagram mit „**kinesiologie_in_bewegung**“ präsent sind. Auf Facebook gibt es die Gruppe „**Kinesiologie Ost in Bewegung**“ für Kinesiologen/innen, sowie die Seite „**Kinesiologie Ost in Bewegung**“ für Klienten/innen und Kinesiologen/innen. Wöchentlich werden hier Beiträge aus dem Tagebuch von Kollegen/innen präsentiert. Wir wachsen weiter. Wir haben bereits eine Reichweite bis zu 4500 monatlich.

Kinesiologie 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.

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

Daniela Braunsteiner, ÖBK Beirat für Niederösterreich
kinesiologin@danielabraunsteiner.at



"Was mir besonders gut gefällt und warum ich auch sehr gerne immer dabei bin, ist das Austauschen unter Gleichgesinnten. Wir haben alle die gleichen Ziele und wollen Kinesiologie verbreiten. Wir wollen etwas bewegen. Wir unterstützen uns gegenseitig bei Fragen, Elisabeth Schuster nimmt sich auch sehr viel Zeit für Neueinsteiger, um ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Es gibt auch die Möglichkeit, über neue Methoden zu referieren und jeder kann Werbung für seine Kurse machen - dafür gibt es auch eine private Facebookgruppe, in der wir uns immer wieder austauschen.

Mir ist ein MITEINANDER sehr wichtig, denn einer allein kann nie so viel bewirken, wie wir alle miteinander. In diesen letzten 2 Jahren ist so viel Gutes entstanden und es macht sehr viel Spaß, in diesem Team zu gestalten, etwas zu bewegen und mitzuwirken. Ich kann nur allen Niederösterreichischen, Wiener und Burgenländischen Kinesiologie-KollegInnen ans Herz legen: *Kommt zu unseren Vernetzungstreffen - sie haben so viel Mehrwert!*"

Claudia Krainhöfner, ÖBK Beirat für Wien
kinesiologie.krainhofner.c@gmail.com



"Meine Arbeit als Kinesiologin ist bewegter, seit ich Kinesiologie Österreich Ost durch Kollegin Elisabeth Schuster kennengelernt habe, auch bin ich durch Ihren persönlichen, wertschätzenden und fachlich kompetenten Kontakt zu KollegInnen seither im ÖBK Beirat für Wien tätig.

Die Erfahrungen, die ich seit meiner Teilnahme an den Projekten *Austausch/Erwachsene*, *Folder 'Dreieck der Gesundheit'*, *Kinesiologie-Außenaustritt* und *kinesiologischer Adventkalender 2021* bei Kinesiologie Österreich Ost in Bewegung gemacht habe, sind durchwegs positiv - im Sinne von *Gemeinsamkeit bewirkt mehr*, sowie *Motivation durch kollegiales Zusammenarbeiten*. Klare Wünsche, Vorstellungen und Projekte werden in gemeinsamen Online-Meetings und realen Treffen realisiert, wo spürbar positive Energie freigesetzt wird.

Zukünftig sehe ich Kinesiologie Österreich Ost in Bewegung als Plattform für professionelle Zusammenarbeit an einer Vielfalt von Ideen und Projekten von und für Kinesiolog:innen, mit einem Ziel, nämlich *Kinesiologie bekannt zu machen*."

Petra Schleritzko, ÖBK-Mitglied
petra.schleritzko@ganzheitlich-bewegt.at



"Mit „Kinesiologie Ost“ hat Elisabeth Schuster eine wundervolle Plattform gegründet, in der Vernetzung gelebt wird. Ich erlebe es als eine offene Gruppe gegenseitiger Bereicherung, und freue mich über das persönliche Kennenlernen über die Reichweite von drei Bundesländern.

Mein persönlicher Impuls, mich dazu zu gesellen, war der Wunsch nach persönlichem Kontakt zu Gleichgesinnten, die auch nicht unmittelbar in meiner Umgebung daheim sind, und

mein Wissen und meine Erfahrungen aus meinen Kommunikations-Seminaren einzubringen. Mittlerweile gibt es neben Austausch-, Einsteiger- und anderen Projekt-Gruppen auch eine Facebook-Seite, und auch weitere Ideen sind immer gerne herzlich willkommen. So auch zum Beispiel mein Vorschlag eines Supervisions-Projektes, bei dem sich KollegInnen kostenlos Feedback, Ideen oder auch Verbesserungsvorschläge holen können in Bereichen Klienten-Kommunikation, Umgang mit „schwierigen“ Situationen, Selbst-Management im Berufsalltag, u.ä.

Ich profitiere sehr vom regelmäßigen Austausch, weil ich wieder das Gefühl habe, KollegInnen näher zu sein, ich höre aus erster Hand

von Menschen mit praktischer Erfahrung, wie andere Kinesiologie-Methoden arbeiten und wirken, ich erfahre von Treffen, Schnuppermöglichkeiten und Ausbildungs-Kursen, von denen ich sonst wahrscheinlich nie gehört hätte. Besonders die Variante der online-Meetings erleichtert das Zusammenkommen – wahrscheinlich wäre ich selten nach Wien und nie ins Burgenland zu einem Treffen gefahren, und so kommen alle „zu mir“ und ich spar mir stundenlange Fahrwege. Außerdem habe ich durch Elisabeth das Gefühl, näher beim ÖBK zu sein, weil sie ja Vorstandsmitglied ist. Fragen im persönlichen, freundschaftlichen Gespräch zu stellen, empfinde ich angenehmer als ein förmliches Email an den Verband zu schicken. Unter anderem habe ich zum Beispiel ganz nebenbei erfahren, dass ich als ÖBK-Mitglied gratis Impuls-Exemplare für meine Klienten beziehen darf. Toll!

Ich freue mich, bei Kinesiologie-Ost dabei zu sein, meinen Teil zur Bereicherung anderer einfließen lassen zu können und von wunderbar talentierten, aufgeschlossenen und kreativen Mit-KollegInnen inspirieren lassen zu dürfen."

Vera Trischak, ÖBK-Mitglied
kontakt@balancezentrum.at



"Anfangs war mir gar nicht klar, wie viele wunderbare, kompetente und inspirierende KinesiologInnen die Region Ost zu bieten hat.

Ich war begeistert von der motivierenden, unterstützenden, kreativen und freudvollen Energie dieser engagierten KollegInnen. Die Möglichkeit sich regelmäßig auszutauschen über unseren wunderbaren Beruf, die vielfältigen kinesiologischen Methoden und auch die kleinen, hilfreichen Tipps und Tricks für den Unternehmeralltag sind neben dem Netzwerken mit großartigen Menschen und Persönlichkeiten ein bereicherndes Element für mich.

Wir unterstützen und motivieren uns gegenseitig, lernen immer wieder etwas Neues dazu und bei Fragen greifen wir auf die Erfahrungen von vielen zu. Außerdem können wir durch den Zusammenschluss qualifizierter KinesiologInnen unsere Professionalität fördern, bündeln und so auch immer mehr und selbstbewusst in die Öffentlichkeit bringen. Denn jeder in diesem Netzwerk liebt seinen Beruf und gibt dies mit viel Herz, Hirn, Humor und Individualität an seine Klienten (und KollegInnen) weiter.

Ich bin dankbar, Teil von Kinesiologie Österreich Ost in Bewegung zu sein und freue mich auf die nächsten Projekte!"

UNSERE NÄCHSTEN TREFFEN:

22.9.2022 um 19 Uhr und 24.11.2022 um 19 Uhr über Zoom.

Die Teilnahme ist kostenlos.



Elisabeth Schuster

KOORDINATION KINESIOLOGIE OST BEWEGT

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

Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto

M: 0650 864 24 64

info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at

www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at

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

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
1020	Wien	Kaiser	Ulrike	Praterstr. 38/1/3/14	0699 11 33 84 94	ulana@gmx.at	www.darmprobleme.at
1020	Wien	Sandner	Nina	Böcklinstraße 44/6	0699 10 04 21 60	nina.sandner@deine-balance.at	www.deine-balance.at
1020	Wien	Spechtenhauser	Margot	Rembrandtstraße 29/14/13	0699 10 29 14 00	margot.spechtenhauser@aon.at	www.praxis-spechtenhauser.at
1030	Wien	Seiter	Sabine	Kegelgasse 40/1/45	0676 507 37 70	sabine.seiter@chello.at	www.brainbody.at
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	Schandi-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	Tschernitschek	Thomas	Simmeringer Hauptstr. 52/4	0676 41 63 111	Thomas.Tschernitschek@aicg.at	www.mit-tschernitschek.at
1120	Wien	Fürst - Osterbauer	Lydia	Schurzgasse 2	0676 940 89 69	gesundheit@lydiafuerst.com	www.lydiafuerst.com
1120	Wien	Icha	Ulrike	Flurschützstraße 36/12/46	0680 218 52 15	ulrike.icha@utanet.at	www.phoenixhealing.at
1120	Wien	Lehner-Kampl	Gabriele	Münchenstraße 22	0676 73 83 551	office@energiemedizin.cc	www.energiemedizin.cc
1130	Wien	Christian	Gabriele	Seuttergasse 24/13	0664 12 58 143	Gabriele-Christian@gmx.at	
1130	Wien	Engel	Raimund	Frimberggasse 6	01 879 38 26	raimund.engel@wso.at	www.physioenergetik.at
1130	Wien	Hodecek	Hubert	Hietzinger Hauptstr. 67/1	0676 78 77 875	office@kinesiologiezentrum-team13.at	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1130	Wien	Krainhöfner	Claudia	Lainzerstraße 141/Tür 2+3	0699 10 111 821	kinesiologie.krainhoefer.c@gmail.com	www.kinesiologie-krainhoefer.at
1130	Wien	Losmann-Hartl	Ulrike	Wattmanngasse 33	0650 53 58 004	welcome@loha.at	www.loha.at
1130	Wien	Schmidt	Cindy	Seuttergasse 15/3	0699 12 18 42 38	info@harmonischereinklang.at	www.harmonischereinklang.at
1130	Wien	Van Assche	Margot	Frimberggasse 6	01 879 38 26	office@m77.eu	www.physioenergetik.at
1130	Wien	Weiboltshamer	Rainer	Hiezinger Hauptstraße 23	01 - 879 25 43	office@weiboltshamer.at	www.weiboltshamer.at
1140	Wien	Rettenbacher	Winnie	Linzer Straße 383/2.St./Top 7	0699 1 97 11 320	info@winnierettenbacher.at	www.winnierettenbacher.at
1150	Wien	Marschoun	Christine	Holochergasse 19/7	0699 814 66 058	christine@marschoun.com	www.marschoun.com
1170	Wien	Meirer	Herta	Haslingergasse 19/11	0650 40 84 089	lernpaedagogik@gmail.com	www.herta-meirer.at
1180	Wien	Berger	Bernadette	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	Brigittagasse 11/1	0650 350 28 28	sonja.brustbauer@gmail.com	www.brustbauer.com
1210	Wien	Jedlicka	Ilse	Obergfellplatz 4/7	01 319 42 11	jedlicka@hausdesfriedens.at	www.ProblemeBlockaden.org
1220	Wien	Luftensteiner	Irmgard	Greinzgasse 9 Haus 7	0650 480 14 11	irmgard.luftensteiner@gmx.at	
1220	Wien	Steiner	Gregor	Breitenleer Straße 4/1/13	0699 17 17 82 31	gregor.sg@hotmail.com	
1220	Wien	Vavra	Katrin	Löschniggasse 5/1/8	0660 76 12 882	k_vavra@gmx.at	
1230	Wien	Hagemann	Sylvia	Schlossgartenstraße 10	0664 30 73 329	sylvia.hagemann@meduniwien.ac.at	www.cranio-mauer.at
1230	Wien	Mittelbach	Stefanie	Maurer Lange Gasse 36/1	0664 81 85 158	office@stefaniamittelbach.at	www.stefaniamittelbach.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	Schöngrabern 172	0664 401 48 71	praxis.susanneberger@aon.at	www.praxisberger.at
2022	Immobendorf	Rauchlechner	Kerstin	Schalladorf 16	02953 27 118	Kerstin.Rauchlechner@gmx.at	kinesiologie-rauchlechner.com
2070	Retz	Braunsteiner	Daniela	Victoriaweg 2	0650 91 11 019	kinesiologin@danielabraunsteiner.at	www.danielabraunsteiner.at
2100	Bisamberg	Ward	Renata	Oberer Mühlweg 6	0664 816 36 13	office@kinesiologie-ward.at	www.kinesiologie-ward.at
2103	Langenzersdorf	Peyerl	Karin	Bahngasse 12/1	0670 401 22 62	office@lernpotenzial.at	www.lernpotenzial.at
2103	Langenzersdorf	Rischer	Ursula	Kellergasse 84	02244 35 54	ursula.rischer@aon.at	www.kinesiologie-rischer.at
2114	Großrußbach	Krapfenbacher	Monika	Leopold-Kaupp-Straße 7	0676 33 41 760	monika@krapfenbacher.com	www.krapfenbacher.com
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

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
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	Lassee	Ordelt	Claudia	Wagramstrasse 22	0664 73 43 93 88	claudia.ordelt@gmx.at	www.kinesiologie-co.at
2301	Groß Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	Mühlleitnerstraße 3	0664 46 34 353	office@oeakg.at	www.oeakg.at
2301	Probstdorf	Russell	Marian	Probst Wittola-Str. 28a	0664 526 18 37	marian@russell.at	https://kinesiologie-unterwegs.russell.at
2301	Groß Enzersdorf	Semper	Brigitta	Prinz-Eugen-Straße 1b/3/6	0664 23 97 817	brigitta@semper.cc	www.kinesiologie.sempers.cc
2304	Orth/Donau	Chlan	Ulrike Maria	Neusiedlezeile 62	0676 97 40 278	ulrike.chlan@direkt.at	www.ulrike.maria.chlan.eu
2333	Leopoldsdorf	Wukicsevit	Margit	Feuerwehrstraße	02235 42 688	margit.wukicsevit@aon.at	www.ergon-rhei-institut.com
2340	Mödling	Baumbach	Regina	Enzersdorfer Str. 5/3. Stock/T. 23	0676 62 63 732	office@reginabaumbach.at	www.reginabaumbach.at
2340	Mödling	Hacker	Verena	Hauptstraße 64	0660 777 44 01	praxis@verena-hacker.at	www.verena-hacker.at
2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	Gießhüblerstraße 68a	0650 39 15 449	sissypawel@hotmail.com	
2353	Guntramsdorf	Souy	Silvia	Rathaus Viertel 4	0699 135 35 799	news@souy.at	www.souy.at
2380	Perchtoldsdorf	Moog	Helma	Franz Liszt Gasse 31	0676 55 88 722	helma.moog@gmx.at	www.kinesiologie-wien.net
2410	Hainburg	Mörbauer	Isabella	Neurifstraße 52	0699 11 011 299	isi-learning@gmx.at	www.isi-learning.at
2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	Mühlbachgasse 19	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
2443	Loretto	Schuster	Elisabeth	Hauptstraße 10a/6	0650 864 24 64	info@kinesiologie-elisabeth.schuster.at	www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at
2462	Wilfleinsdorf	Kolaja	Monika	Hauptstraße 167	0676 792 30 40	monika.kolaja@hotmail.com	
2486	Landegg	Fürlinger	Daniela	Sportplatzstraße 12	0680 200 9000	daniela@kraftundenergie.at	www.kraftundenergie.at
2500	Baden	Diallo	Brigitta	Grundauerweg 15, Top 15	0664 34 20 219	b.diallo@aon.at	www.kinesiologie-bioenergie.com
2511	Pfaffstätten	Amtmann	Do-Ri	Feldgasse 8	02252 43 243	eMail@Do-Ri.com	www.do-ri.com
2512	Tribuswinkel	Lichtenstrasser	Stefan	Schlossallee 5	0676 602 70 66	s.lichtenstrasser@lichtrein.at	www.lichtrein.at
2514	Traiskirchen	Mondok	Klara	P. Dr. Strotzkagasse 9	0676 417 40 54	kinesiologie@node.at	www.kinesiologie-mondok.at
2540	Bad Vöslau	Hruschka	Wilhelm Stephen	Oberkirchengasse 25	0650 77 780 78	office@gesundheitspraxis.com	www.gesundheitspraxis.com
2601	Sollenau	Rieder	Christian	Schneebergstraße 14	0681 208 34 094	office@christian-rieder.at	www.christian-rieder.at
2630	Buchbach	Schober	Gertrude	Buchbacherstr. 89	02630 35 146	g-schober@gmx.at	
2731	St. Egyden	Grill	Maria	Blodgasse 18	0699 170 774 73	maria.grill@gmx.at	
3013	Pressbaum	Rettenbacher	Winnie	Brentenmais, Bihaberg 1	0699 1 97 11 320	info@winnierettenbacher.at	www.winnierettenbacher.at
3313	Wallsee	Lichtenberger	Iris	Marktplatz 4	07433 20 700	info@kinesiologiebewegt.at	www.kinesiologiebewegt.at
3353	Seitenstetten	Wieser	Elisabeth	Promenadenweg 2	0664 44 51 236	wieser@nfk.world	www.nfk.world
3390	Pielachberg	Dorfner	Doris	Fritz-Winklergasse 3	0680 14 14 343	dorisdorfner@gmx.at	
3400	Klosterneuburg	Bergler	Astrid	Beindelgasse 39	0664 301 77 46		
3400	Klosterneuburg	Feldhofer	Margot	Leopold Weinmayerstr. 37/1	0676 93 89 044	margotfeldhofer@hotmail.com	www.margotfeldhofer.at
3400	Weidling/Klosterneuburg	Sattler	Anna	Tulpeng. 3	02243 37 411	office@entwicklung-foerdern.at	www.entwicklung-foerdern.at
3421	Höflein/Donau	Kralinger	Ursula	Donaustadt 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
4040	Linz	Camard	Aurore	Volksgartenstraße 7	0699 112 99 686	aurore@naturfeld-praxis.at	www.naturfeld-praxis.at
4040	Linz	Krämer	Gerlinde	Am Hartmayrgut 5	0699 813 95 700	office@therapieplatzl.com	www.therapieplatzl.com
4060	Leonding	Beisl	Edda	Mayrhansenstr. 28	0664 47 55 509	info@kinesiologie-e-beisl.at	www.kinesiologie-e-beisl.at
4060	Leonding	Lehner	Johanna	Zehetlandweg 43	0699 100 611 63	office@liklakaustria.com	www.liklakaustria.com
4060	Leonding	Mitterdorfer	Veronika	Im Weideland 11	0664 15 46 525	veronika.mitterdorfer@gmail.com	www.mitterdorfer.co.at
4063	Hörsching	Huemer	Karin	Oftringer Straße 2	0699 17 610 700	Karin_huemer@aon.at	
4100	Ottensheim	Scheidl	Pia	Hamborgstr. 23	0664 429 12 97	kinesiologie@ottensheim.at	
4292	Kefermarkt	Pötscher	Evelyn	Neudörfel 28	0676 905 20 60	office@dynamischeenergien.at	www.dynamischeenergien.at
4400	St. Ulrich	Schmidt-Kordon	Margarita	Mittelweg 3	0650 46 16 000	margarita.sk@gmx.at	
4470	Enns	Weigl	Christa	Reintalgasse 40	0650 41 89 410	kraftplatz@christaweigl.at	www.christaweigl.at
4451	Garsten	Hurch-Wulff	Barbara	St. Berthold-Allee 10	07252 48 248	office@hurch-online.at	www.hurch-online.at
4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	Aubergstraße 19	0699 103 888 54	e.peitl@lichtblicke4you.at	www.lichtblicke4you.at
4540	Bad Hall	Waldl	Ursula	Lindenstraße 2a	0681 84 26 78 33	waldl@nfk.world	www.nfk.world
4581	Rosenau	Stöckl	Birgitt	Haus Nr. 103	0664 63 13 582	birgitt.stoeckl@gmx.at	birgitt.stoeckl@gmx.at
4600	Wels	Franke	Barbara	Marco-Polo-Straße 16	0699 107 10 348	barbara.franke@gmx.at	
4644	Scharnstein	Gabbert	Gerlinde	Grubbachstr. 14	0650 403 63 61	info@gerlinde-gabbert.at	www.gerlinde-gabbert.at
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	Am Bach 9	0664 12 34 392	info@kinesiologie-mw.at	www.kinesiologie-mw.at
4782	St. Florian bei Schöding/Inn	Scharinger	Renate	Bubing 108	0676 66 62 016	renate.scharinger26@gmail.com	www.kinesiologie-renate-scharinger.at
4963	St. Peter/Hart	Fink	Gabriele	Reikersdorf 11	0676 44 08 208	praxis@finkin.at	www.finkin.at
5020	Salzburg	Drexel	Verena	Hofhaymer Allee 15/23	0664 222 53 86	info@verena-drexel.at	www.verena-drexel.at
5020	Salzburg	Gessele	Barbara	Mölkhofweg 5	0664 541 28 08	barbara@gessele.at	
5020	Salzburg	Gottas	Birgit	Kreuzhofweg 22/8	0650 43 102 40	bgottas@usa.net	www.allesfließt.at
5020	Salzburg	Prem	Eva	Sinnhubstraße 10/Top 1411	0664 42 49 397	eva.prem@aon.at	www.kinesiologiesalzburg.com
5020	Salzbrug	Schäffner	Ira		0676 887 17 773	iraschaeffner1@yahoo.com	
5020	Salzburg	Scheibl	Nicola	Erich-Fried-Str. 10	0650 881 61 85	praxis@nicolascheibl.at	www.kinesio-scheibl.at

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
5020	Salzburg	Tobar	Alexandra	Breitenfelderstraße 47A	0699 817 597 76	alexandra@tobar.at	http://nkstitute.at
5071	Wals	Toms-Zink	Elfriede	Krimpling 2	0677 638 163 39	info.koerperbalance@gmail.com	www.koerperbalance-wals.com
5162	Obertrum am See	Lechner	Günter	Huberbergstraße 1	0664 75 00 74 77	guenter-lechner@gmx.at	
5203	Köstendorf	Helminger	Pauline	Klein-Köstendorf 10/2	0676 76 03 882	pauline.helminger@gmail.com	www.paulines-gesundheitspraxis.jimdo.com
5203	Köstendorf	Kelca	Eva	Hochwiesenstraße 13	0664 102 89 39	info@evakelca-kinesiologie.at	www.evakelca-kinesiologie.at
5300	Hallwang	Kalkhofer	Maria	Wiesenweg 4/3	0660 37 777 31	office@kinesiologie-kalkhofer.at	www.kinesiologie-kalkhofer.at
5400	Rif bei Salzburg	Schusta	Barbara	Auweg 19c	0664 88 432 891	b.schusta@i-kom.at	www.brainlp.at
5671	Bruck/Glstr.	Moosmann	Susanna	Hochtenweg 31	0650 58 24 908	susimoo11@gmail.com	
5700	Zell am See	Stärz	Doris	Rupertweg 3	0664 422 12 34	d.staerz@sbg.at	www.staerz.at
5760	Saalfelden	Piffer	Erika	Pabing 110	0664 35 12 122	erika@bmp-piffer.at	www.leap-gehirnintegration.com
5760	Saalfelden	Queder	Brigitte	Uttenhofen 42	0676 75 42 482	b.queder@sbg.at	
5760	Saalfelden	Wolf	Luise	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	Mimy	Galtschein 35	0664 25 63 327	mimy.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-Cyha	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@bewegungsraume.at	www.bewegungsraume.at
8041	Graz	Pierer	Evelyn	Steinackerweg 16/1	0664 519 27 19	dr.evelyn.pierer@A1.net	
8044	Graz	Liebmam	Eva	Teichhofweg 12	0664 23 77 075	evaliebmam@hotmail.com	
8045	Graz	Berghofer	Ruth	Andritzer Reichsstr. 48/2/6	0676 502 56 02	info@ruth-berghofer.at	www.balanceakademie.at
8045	Graz	Engele	Esther	Strasserhofweg 15	0699 17 11 70 11	engele@esther.at	www.estherengele.at
8047	Hart bei Graz	Weinhandl	Lukas	Dominikanergasse 30	0676 319 33 03	lukasweinhandl@gmx.at	
8062	Kumberg	Graf	Monika	Hauptstraße 97	0660 30 70 200	info@kinesiologie-graf.at	kinesiologie-graf.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@slightgartl.at	www.slightgartl.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	Feistritz 51	0676 63 66 955	kinesiologie.mp@gmail.com	www.kinesiologieprueller.at
8684	Spital/Semmering	Filzwieser	Sonja	Pichl 9	0664 127 40 45	sonja@fokus-leben.net	fokus-leben.net
8750	Judenburg	Bernhauser	Nicole	Kaserngasse 16	0664 18 73 587	kinesio.bernhauser@gmail.com	
8774	Mautern	Rössler	Manfred	Seefeld 9	0699 177 77 222	mandy@diekinesiologie.at	www.diekinesiologie.at
8962	Gröbming	Waltinger	Christine	Hofmanningerweg 539/ Top10	0680 40 11 050	chris.walt@gmx.at	
9020	Klagenfurt	Goritschnig	Eveline	Lodengasse 43	0664 59 025 45	eveline.goritschnig@chello.at	www.eveline-goritschnig.at
9020	Klagenfurt	Ribitsch	Stefan	Getreidegasse 13	0676 310 81 13	kinesiologie@ribitsch.eu	www.ribitsch.eu
9212	St. Martin	Lehner-Kampl	Gabriele	Sekull 135	0676 73 83 551	office@energiemedizin.cc	www.energiemedizin.cc
9554	St. Urban	Plieschnegger	Monika	Roggstraße 11	0660 52 17 580	info@monika-plieschnegger.at	www.monika-plieschnegger.at
9629	Hermagor	Thaler	Helga	Watschig	0676 60 37 485	helga.thaler@bewegt-sein.at	
9771	Berg/Drau	Oberhauser	Carmen	Oberberg 14	0650 47 21 221	info@sitara.co.at	www.sitara.co.at
9900	Lienz	Steiner	Marietta	Hauptplatz 2/Eingang Kärntnerstraße 1/Top 8	0650 43 29 121	info@kinesiologie-osttirol.at	www.kinesiologie-osttirol.at
9904	Thum	Meirer	Herta	Thum-Zauche 17a	0650 40 84 089	lernpaedagogik@gmail.com	www.herta-meirer.at
9990	Nussdorf-Debant	Gander	Alexandra	Dolomitenweg 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@lerninsel.net	www.heilpraktikerschule-lindau.de
CH - 3414	Oberburg	Grund	Wenzel	Pfisterstrasse 19	+41 34 422 68 68	info@grund-hps.ch	www.mk-akademie.ch

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 Judenburg
Tel.: 0664 187 35 87
nicole.bernauser@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:

Claudia Krainhöfner - 1130 Wien, Tel.: 0699 10 111 821, kinesiologie.krainhoefer.c@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@danielabrunsteiner.at

Oberösterreich:

Gerlinde Gabbert - 4644 Scharstein, Tel.: 0650 40 36 361, info@gerlinde-gabbert.at

Salzburg:

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:**
Servicestelle und ÖBK-Beiräte in den jeweiligen Bundesländern (siehe oben)
- **Projekt „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 social@kinesiologie-öbk.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:**
Mag. Christian Dillinger christian.dillinger@kinesiologie-öbk.at 0676 523 72 65
- **ÖBK Archiv:**
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 ausgeglichen werden können.

1030	Wien	Rettenbacher	Winnie	www.winnierettenbacher.at
1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at
1060	Wien	Salomon	Patricia	members.aon.at/patricia.salomon
1070	Wien	Ribitsch	Stefan	www.ribitsch.eu
1080	Wien	Knaus	Bernhard	www.bknaus.at
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	www.energy-world.at
1090	Wien	Übel	Rudolf	www.energy-world.at
1100	Wien	Trunk	Ute	
1110	Wien	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
1110	Wien	Gobauer	Sabine	www.vitalerleben-wien.at
1130	Wien	Hodecek	David	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1130	Wien	Hodecek	Hubert	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1170	Wien	Holl	Ulrike	www.leap-gehirnintegration.com
1230	Wien	Brem	Brigitte	brigitte.brem.at
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	Wukicsevit	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
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
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	www.kinesiologieprueller.at
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 Aufbrechen 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	Jamnik	Evelyn	www.bewegungsreich.at
2022	Schalladorf	Rauchlechner	Kerstin	www.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
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
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.lilakaustralia.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.

1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at
2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	
2070	Retz	Braunsteiner	Daniela	www.danielabraunsteiner.at
4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	www.lichtblicke4you.at
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	www.kinesiologie-mw.at

4782	St. Florian	Scharinger	Renate	
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.oekg.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 Königsee 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
2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	

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

Diplom-Kinesiologie Team 13 (DKT 13)

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

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

EBCA® Kinesiologie & Kommunikation für Mensch, Tier & Natur

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

4060	Leonding	Lehner	Johanna	www.lklakaustria.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 pädagogischen 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		CH - 3400	Burgdorf	Grund	Wenzel	www.mk-akademie.ch
------	--------------	-------------	--------	--	-----------	----------	-------	--------	--------------------

Natur-Feld-Kinesiologie (NFK)

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

3353	Seitenstetten	Wieser	Elisabeth	www.nfk.world	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. (Für die L3-Mitgliedschaft ist ein Fachgespräch mit einem/r vom ÖBK Vorstand beauftragte/n professionelle/n Kinesiologen/in notwendig.)

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	Kitzbühel	Eder-Kühr	Petra	www.pedergogik.com

Ontologische Kinesiologie (OK)

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

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

Physioenergetik® – Holistische Kinesiologie nach Raphael Van Assche

Diese Methode dient dazu, verdeckte Ursachen für Störungen aufzufinden und die effektivste Therapieform zu ermitteln. Über unterschiedliche Inputs wie Reflexzonen, Schmerz-zonen, Testampullen, etc. wird ein Dialog mit dem System des Patienten geführt, in dem Probleme lokalisiert werden, um anschließend Prioritäten und Ebenen für die Behandlung zu finden (Struktur, Chemie, Psyche, Information). Die Physioenergetik-Ausbildung stellt durch ihren systematisch strukturierten Aufbau sicher, dass nicht nur das Testverfahren beherrscht wird, sondern auch zahlreiche Techniken zum Ausgleich gefundener Störungen.

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	www.kinesiologie-krainhofner.at
9990	Nussdorf-Debant	Gander	Alexandra	www.kinesiologie-alegan.at

Stress-Frei-Leben® (SFL)

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

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

Hier erhalten Mitglieder des ÖBK beim Vorweisen ihrer Mitgliedskarte Sonderkonditionen:

KinesiologInnen, deren Kontaktseite auf der Homepage www.kinesiologie-oebk.at mit dem Zeichen



markiert ist, bieten den ÖBK-Mitgliedern Ermäßigungen für Aus- und Fortbildungen an.



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

ENERGY ISLAND
Fachgeschäft für energetische Produkte

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



**Dr. Niedermaier®
REGULATESSENZ®**

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



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



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 Elektrosmog - in einem -

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



BIOGENA
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

BioPure.eu

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



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

Kontakt: Werner Schlachtner
3430 Chorherrn, Höhenstraße 40
T: 0676 602 70 73
E: w_schlachtner@gmx.at
www.diewegbegleiter.at
- 15 %



**Reformhaus
weiboltshamer**
natürlich gesund

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



yogawege.com
Yogaausbildungen
Wien - Nähe Graz - Salzburg

Kontakt: MMag.Christine Stiessel
T: 0664 155 4889
E: info@yogawege.com
www.yogawege.com
- 5 %



Covafit®
Better Aging und Gesundheit
ganzheitlich

1230 Wien, Meggagasse 6
T: 01 - 890 55 05
E: office@covafit.com
www.covafit.com
- 5 % bis 20 %



HILDEGARDS LADEN®
Um den Körper gesünder 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 39/1
T: 0664 2585949
E: office@bablu.at
www.bablu.at
- % Rabatt auf Anfrage



VITAL ENERGY
WWW.VITAL-ENERGY.EU

Die 4 Säulen für dauerhafte Gesundheit

Wasser • Ernährung
Strahlenschutz • Vitalschmuck

4800 Regau, Mühlenhof 2
T: 0660 374 03 26
E: info@vital-energy.eu
www.vital-energy.eu
www.green-smoothies.eu
- % Händlerkonditionen



lebe-bewusst

Portal für bewusste & alternative Gesundheit

T: 0676 47 77 367
E: office@lebe-bewusst.at
www.lebe-bewusst.at
- 15 %



ORTHO Therapie®

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
- % Rabatt auf Anfrage



Phyto pharma

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



ÖBK Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

Mitgliedschaft

Liebe Interessentin, lieber Interessent, liebe Kolleginnen und Kollegen!

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

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

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

Mag. Christian Dillinger
Vorstand des ÖBK

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

Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie



Wir sind:

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

ÖBK Mitgliedschaft

Möglichkeiten Serviceleistungen	Level 3 Professionelle/r KinesiologIn	Level 2 Kinesiologie-AnwenderIn	Level 1 Kinesiologie-StudentIn	Fördermitglied-schaft
Jahresbeitrag	€ 135,-- (ab 2023: € 145,--)	€ 65,-- (ab 2023: € 75,--)	€ 25,-- (ab 2023: € 35,--)	€ 25,- gerne auch mehr
Voraussetzungen	So kann der ÖBK gewährleisten, dass seine Mitglieder in ihrer kinesiologischen Arbeit den Qualitätskriterien entsprechen: Sie haben mindestens 500 durch den ÖBK anerkannte Kinesiologieausbildungsstunden oder mindestens eine vom ÖBK anerkannte abgeschlossene Kinesiologieausbildung mit zumindest 150 Kinesiologieausbildungsstunden. Wenn Sie die o.a. Kriterien nicht erfüllen können, aber passende Zusatzausbildungen und die entsprechende berufliche Erfahrung mitbringen, ist eine Individualanrechnung möglich. Für die berufliche Ausübung ist ein Gewerbeschein zu lösen, um die gewerberechtlichen Voraussetzungen einer selbstständigen Tätigkeit zu erfüllen.	Sie erfüllen im Augenblick noch nicht die erforderlichen Kriterien für Level 3 oder befinden sich noch in der Ausbildung.	Sie befinden sich in einer durch den ÖBK anerkannten Ausbildung. Ihr Ziel ist, sich innerhalb von 3 Jahren auf Level 3 aufzugraden.	Sie wollen die Kinesiologie, ihre Entwicklung und Verbreitung in Österreich unterstützen.
	Anerkennung der Statuten des ÖBK und der ethischen Grundwerte der Kinesiologie.			
Nachweis der Anerkennung durch den ÖBK	Mitgliedszertifikat	-----	-----	-----
Ermäßigungen bei Veranstaltungen und Partnern des ÖBK	Mitgliedsausweis			
Internetauftritt	Präsentation auf der Homepage des ÖBK sowie Veröffentlichung Ihrer durch den ÖBK anerkannten Kinesiologiekurse und -termine.	Eintrag Ihres Namens, der Postleitzahl und Ihrer Telefonnummer.	Eintrag Ihres Namens und der Postleitzahl.	Auf Wunsch wird Ihr Name als Fördermitglied veröffentlicht.
IMPULS - das Magazin des ÖBK	Veröffentlichung Ihrer Kontaktdaten. Möglichkeit zur Präsentation Ihrer kinesiologischen Arbeit und Veröffentlichung von kinesiologienahen Beiträgen. 50% Preisnachlass auf Ihre eigenen Werbeschaltungen.	Möglichkeit zur einmaligen Präsentation als neues Mitglied und zur Veröffentlichung von kinesiologienahen Beiträgen.		
	1 Exemplar gratis, weitere auf Wunsch bei Übernahme der Versandkosten.			
Information und Möglichkeit zur Einbringung von Ideen	ÖBK Geschäftsstelle, Mitarbeit im Vorstand, Newsletter, Bundesländer-Teams, Arbeitskreise, ...			
ÖBK Logo	So können Sie Ihren Klienten bestätigen, dass Sie als Mitglied hohen Qualitätskriterien entsprechen: Berechtigung zur Verwendung des ÖBK-Logos.	-----	-----	-----
ÖBK Praxisfolder	Berechtigung zum Erwerb und zur Verwendung der ÖBK Praxisfolder: Der ÖBK hat extra für Sie auf dem ansprechenden Folder einen Platz freigelassen, wo Sie die Möglichkeit haben, Ihren Praxisstempel anzubringen.			-----
	Anlässlich der Begründung Ihrer Mitgliedschaft erhalten Sie einmalig 50 Stück kostenfrei.			-----
ÖBK "Messehunderter"	Berechtigung zur Nutzung für Kinesiologieveranstaltungen.		-----	-----
Generalversammlung des ÖBK	Stimmrecht in der zweijährlichen Generalversammlung des ÖBK.	-----	-----	-----
Laufzeit	Ein Jahr, automatische Verlängerung für ein weiteres Jahr.			
			... jedoch begrenzt auf maximal 3 Jahre.	
Beendigung	Der Austritt kann nur zum 31. Dezember jeden Jahres erfolgen. Er muss dem Vorstand <u>mindestens drei Monate vorher</u> schriftlich mitgeteilt werden. Erfolgt die Mitteilung verspätet, so ist sie erst zum nächsten Austrittstermin wirksam.			
Bezahlung des Mitgliedsbeitrages	Bitte immer bis <u>spätestens 31. Jänner</u> für das aktuelle Jahr auf das Konto des ÖBK bei der Raiffeisenbank Kleinmünchen Linz, BLZ: 34226, Ktnr.: 332387 IBAN: AT943422600000332387 BIC: RZOOAT2L226			
Spenden	Wir freuen uns auch über jeglichen Beitrag, mit dem Sie die Arbeit des ÖBK unterstützen und danken Ihnen dafür.			



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. Nützen wir doch Synergien, um uns als kompetente, leistungsstarke Berufsgruppe in der Öffentlichkeit zu präsentieren!

Arbeitskreise:

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

ÖBK - für alle KinesiologInnen und alle Kinesiologiemethoden

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
ab 2023: € 145,-)

☐ **Level 2** (Mitgliedsbeitrag: € 65,-/Jahr
ab 2023 € 75,-)

☐ **Level 1** (Mitgliedsbeitrag: € 25,-/Jahr
ab 2023 € 35,-)

☐ **Fördermitglied** (Mitgliedsbeitrag: € 25,-
oder mehr/Jahr)

Meine abgeschlossenen Kinesiologieausbildungen:	Meine sonstigen Kinesiologieaus- und fortbildungen:	Meine sonstigen Qualifikationen:

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

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

Mein Grundberuf:

Gewerbeschein: ☐ JA - für das Gewerbe ☐ NEIN

Einverständniserklärung

- ☒ Ich bestätige, dass die oben angeführten Angaben der Richtigkeit entsprechen.
- ☒ Ich anerkenne die **ÖBK-Statuten*** und die **ethischen Grundwerte in der Kinesiologie***.
- ☒ Ich habe mich mit den Bestimmungen zur Benutzung des **ÖBK-Logos*** (Level 3) und jenen zur Nutzung des **ÖBK-Folders*** (Level 3, Level 2) vertraut gemacht und stimme diesen zu.
- ☒ Ich stimme der Verarbeitung meiner zur Verfügung gestellten personenbezogenen Daten zu. Die Daten werden zur Aufnahme in den Berufsverband, zum Nachweis der Qualifikation und Mitgliedschaft, zur Listung als Kinesiologe/in auf der ÖBK-Homepage und im Fachmagazin IMPULS Kinesiologie, zum Versand von Newslettern, aktuellen Informationen und Neuigkeiten per Mail oder Post, zur Kommunikation per Telefon, Brief, Mail oder SMS, zur Erstellung von Rechnungen, zum Versand des Magazins IMPULS und zur Umsetzung der Serviceleistungen verwendet. Diese Zustimmung und die Einwilligung zur Archivierung anlässlich der zur Anmeldung übersandten Unterlagen kann jederzeit schriftlich widerrufen werden. Darüber hinaus werden die Daten vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.
- ☒ Ich erkläre mich bereit, meine Mitgliedsbeiträge verlässlich bis spätestens 31. Jänner des aktuellen Jahres auf das Konto ltd. auf **Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie, bei der Raiffeisenbank Kleinmünchen Linz, IBAN: AT943422600000332387 BIC: RZOOAT2L226**, einzubezahlen.
- ☒ Der Austritt kann nur zum 31. Dezember jeden Jahres erfolgen. Er muss dem Vorstand mindestens drei Monate vorher schriftlich mitgeteilt werden. Erfolgt die Mitteilung verspätet, so ist sie erst zum nächsten Austrittstermin wirksam.

Ort, Datum:

Unterschrift:

Bitte senden Sie folgende Unterlagen an die ÖBK-Geschäftsstelle:

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



pacha
maia

URBROT

Gut Ding braucht Weill!

besser.
gluten-
frei.

„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“ zuge-
schrieben (Griechenland,
460 – 370 VC)

7 Tage
Frische-
Garantie

Bei pacha-maia Urbrot trifft Geschmack auf Gesundheit!

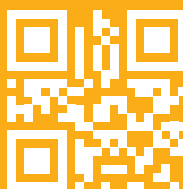
Jedes Stück ein ehrliches und köstliches Meisterstück.

Glutenfrei halten die Ernäh-
rungsgesellschaften – außer
bei Zöliakie – nicht unbedingt
für gesund. Kritisiert wer-
den der meist geringe Nähr-
stoffgehalt, zu viel Fett und
mangelnde Ballaststoffe. Bei
pacha-maia Urbrot ist genau
das Gegenteil der Fall! Es hat
hochwertiges Eiweiß mit al-
len essenziellen Aminosäu-
ren, vielen B-Vitaminen, Vit-
amin E, Magnesium, Kalium,
Phosphor, Silizium, Mangan,
Kupfer, Zink und Eisen. Es
weist ein ausgeglichenes
Verhältnis an ungesättigten

Omega-3 zu Omega-6-Fett-
säuren aus, ist nahezu frei
von gesättigten Fettsäuren
und gänzlich frei von schäd-
lichen Transfetten.
Der hefefreie Natursauerteig
senkt den glykämischen In-
dex, sorgt für einen stabilisie-
renden Blutzuckerspiegel, ein
gutes Sättigungsgefühl und
dadurch auch weniger Hun-
gerattacken. Ballaststoffe be-
wirken ebenfalls einen lang-
sameren Abbau der Stärke zu
Glukose – mit vielen positiven
Folgen für die Gesundheit wie
etwa die Verdauung.



Sie wollen mehr über diese innovative,
köstliche, gebackene „Nahrungsergänzung“
erfahren? Besuchen Sie uns auf pacha-maia.com
oder rufen Sie uns an und fragen nach unseren
interessanten lebenslangen Therapeuten-Konditionen
und werden Sie jetzt pacha-maia Partner! U. a.
stellen wir kostenlose Ordinationsplakate mit Rahmen
zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihren Kontakt.



pacha-maia.com

Wiener Straße 49 | A-7540 Güssing |
Südburgenland | Österreich |
+43 3322 20588 50 - werktags 9-13h |
daily@pacha-maia.com



METATRON APOTHEKE

Homöopathie, Spagyrik, Blüten u.a.



Mag. Edgar Sumetsberger
Physioenergetiker



Mag.^a Annemarie Claucig
Physioenergetikerin



Heidi Emminger
Physioenergetikerin

...im Dienste aller Kinesiologen

Herstellung aller Testsätze

Kompetente Beratung
durch Kinesiologen

Firmentestsätze

TCM – Zubereitungen

BioPure.eu, Viteras

NEU! Web-shop

Seminare und Vorträge

Seminarräume zu vermieten

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

METATRON APOTHEKE

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

A-1120 Wien, Oswaldgasse 65
Fax: +43 (0)1 802 02 80 80
www.metatron-apo.at

