

## "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-bernhauer.com](mailto:kontakt@kinesiologie-bernhauer.com)

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