

Nr. 51 / 1. Halbjahr 2024

IMPULS

DAS MAGAZIN DES ÖSTERREICHISCHEN BERUFSVERBANDES FÜR

KINESIOLOGIE



KinesiologInnen
in Ihrer Nähe

Kinesiologielehrgänge

Kinesiologieübungen



Thema **KRAFT**

ZUM SAMMELN:

Die Meridiane und ihre Akupunkturpunkte

NIEREN-MERIDIAN

IHR
persönliches
Exemplar

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



KRAFTVOLLES MITEINANDER

Sind Sie professionelle Kinesiologin oder professioneller Kinesiologe, die/der Wert darauf legt, Teil von etwas Kraftvollem zu sein? Eine Mitgliedschaft beim Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie bietet Ihnen:

- Verbindung zu einem nationalen Team mit professioneller Unterstützung.
- Möglichkeiten, Ihre Fähigkeiten zu bereichern und zu erweitern.
- Erhöhte Sichtbarkeit und Glaubwürdigkeit für Ihre Praxis.

Informationen und Anmeldungen:

www.öbk.at

Diese Seite wird unterstützt von:

Deine Kraft, dein Leben

Kraft bedeutet Mut, Energie, Tapferkeit, Schwung, Bewegung und Stärke.
Kraft steht auch für Macht, Gewalt, Gewicht, Robustheit, Druck und Autorität.
Mit Kraft meinen wir oft Leistungsfähigkeit, Potenzial, Können, Wissen, Erfahrung und Qualität.

Mit Kraft verbinden wir Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude.

All diese Wörter strahlen Energie aus und es liegt an jedem einzelnen von uns, sie zu finden, aufzubauen oder für uns umzuwandeln.

Mit dem vor Ihnen liegenden Kraftwerk an Wissen und Informationen, der 51. Ausgabe der „Impuls“, wollen wir Sie dabei unterstützen. Weil eine Kette nur so stark sein kann wie der schwächste Teil davon, ist es notwendig, diesen schwächsten Anteil in uns ausfindig zu machen und zu kräftigen. Daraus entsteht dann die Kraft, die es uns leicht macht, unser Leben mit Freude zu meistern, die uns unaufhörlich gestellten Aufgaben erfolgreich zu lösen und daran zu wachsen.

Die Quellen, um (wieder) kraftvoll zu sein, sind unerschöpflich. Ist es das Gebet, Ernährung für Körper, Seele und Geist, Bewegung oder Entspannung, es ist für jeden etwas dabei. Und sogar ein Um- oder Irrweg, rechtzeitig erkannt, macht uns stark. Extra Meter - extra Konditionstraining!

Ich wünsche Ihnen, liebe Leser, dass Sie schon heute kraftvoll Ihres Weges gehen. Stehen Sie gerade an einem Kreuzungs- oder Wendepunkt, sind noch auf der Suche nach Ihrer Kraftquelle, unsere qualifizierten österreichischen KinesiologInnen begleiten Sie gerne auf Ihrem Weg zu Ihrer Kraft.

Auf unser baldiges Wiederlesen in der nächsten Impuls oder auf unserer Website www.öbk.at freu ich mich sehr!

Ihre Nicole Bernhauser

(Vorstandsvorsitzende)



INHALT



- 3** Deine Kraft, dein Leben
Vorwort von Nicole Bernhauser
- 6** Aktivierung körpereigener Heilungsprozesse
von HP Klaus Ulbrich
- 10** Gelebte Willenskraft - Wolfgang Schattauer
von ÖBK Redaktion
- 15** Dankbarkeits-Übung
von Regina Baumbach
- 16** Die frühkindlichen Reflexe
Ein wahrer Kraftakt
von Brigitte Muhr-Berthold
- 19** Sehkraft
von Gerlinde Gabbert
- 22** Die heilende Kraft der Musik
von Dr. Christian Wolf
- 24** Selbstheilung via Nerv
von Andrea Pauli
- 27** Die Kraft des Selbstgesprächs
von ÖBK Redaktion
- 28** Kraft des Wortes
von Nicole Bernhauser
- 30** Die Kraft, die rote Blutkörperchen beweglich macht
Der Säure-Basen-Haushalt
von Ulrike Icha
- 34** Reishi - Ganoderma lucidum
von Dr. rer. med. Dorothee Bös
- 37** Die Kraft der Neuprogrammierung
von Ulrike Icha
- 38** RECHTSAUSKUNFT
Smart Meter
von RA Dr. Manfred Schiffner
- 39** Kräuter - Brennnessel
von Elisabeth Schuster
- 41** Kräuter - Wacholderbeere
von Elisabeth Schuster
- 43** MERIDIANE
Nieren-Meridian
von Ulrike Icha
- 45** GESUNDE KÜCHE:
Brennnesselsuppe
von Elisabeth Schuster
- 46** Damit Sie auch morgen noch kraftvoll zubeißen können
von Barbara Schusta
- 48** Beten - Begegnungen der anderen Art
von Mag.theol., Dr. phil. Martin Krexner
- 49** Von der Kraft des Gebets
von Marianne Ludwig
- 50** Kraftgeber: Adaptogene
von Ulrike Icha
- 52** Die Kraft des Mondes
von Melinda Fleshman
- 54** Natur-Feld-Kraftwerk Mensch
von Ursula Waldl
- 56** Kraft
Jede(r) will sie - jede(r) braucht sie
von Ursula Bencsics

- 58 Kinesiologie leben Steiermark**
von Mag. Christian Dillinger
- 59 Kinesiologie Österreich Ost in Bewegung**
von Elisabeth Schuster
- 59 Neue Mitglieder**
- 60 Veranstaltungen für DICH**
national und international
- 61 Wir fördern Dich und deine KlientInnen**
Erste Hilfe
Jutta-Lutz-Fonds
- 62 ÖBK Bundesländer-Treffen**
- 63 KinesiologInnen in Ihrer Nähe**
L3-Mitglieder Liste
- 66 ÖBK-Organisation**
Vorstand - Beiräte - Servicestellen
- 67 ÖBK-Kursanbieter**
Kinesiologie-Ausbildungen
- 70 ÖBK-Partner**
Firmen, die ÖBK-Mitgliedern Sonderkonditionen anbieten
- 71 ÖBK-Mitglied werden**
- 73 Was bietet der ÖBK?**
- 74 ANMELDEFORMULAR**

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber:

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

Postadresse:

Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie (ÖBK), Servicestelle
c/o Pauline Helming
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: Nicole Bernhauser,

E-Mail: nicole.bernhäuser@kinesiologie-oebk.at,
Tel.: 0664 187 35 87

Druck:

Gugler GmbH,
Auf der Schön 2, 3390 Melk/Donau
Titelbild: Shutterstock.com

ZL. NR. 308842 1 99 U

Erscheinungsweise: halbjährlich

Anfragen: ÖBK-Servicestelle

E-Mail: sekretariat@kinesiologie-oebk.at
Für ÖBK-Mitglieder gilt: Alle Mitglieder erhalten 1 Exemplar der IMPULS gratis zugesandt. Weitere Hefte können in der ÖBK-Geschäftsstelle bestellt werden. Die Versandkosten gehen dann zu Lasten des Mitgliedes.

Für Noch-Nicht-Mitglieder gilt: Nichtmitglieder haben die Möglichkeit, eine Fördermitgliedschaft zu beantragen und erhalten dann ebenso 1 Exemplar der IMPULS gratis zugesandt.

Die nächste IMPULS-Ausgabe erscheint Anfang September 2024

Die Druckproduktion entspricht diesen Umweltstandards:



Nächster Abgabeschluss für Manuskripte und Schaltungen: 31. Mai 2024

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

Hinweise für den/die Autor/-in:

Der/die Autor/-in räumt dem Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie das räumlich unbeschränkte 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 einem Bildschirm (Online-Nutzung einschließlich Intranet, Extranet, Internet), insbesondere auf der Website des ÖBK ein. Der/die Autor/-in erklärt sich einverstanden, dass sein/ihr Werk (= Impuls-Artikel) seitens des ÖBK durch Abbildungen ergänzt oder durch notwendige Formatierungen bearbeitet wird.

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

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

Nutzung durch den/die Autor/-in:

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

Nutzung durch Dritte („andere“):

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

Text: Klaus Ulbrich
Mit freundlicher Genehmigung der
Fulton Akademie, aus Paracelsus 2/18,
www.paracelsus.de/magazin

AKTIVIERUNG KÖRPEREIGENER HEILUNGSPROZESSE

Bereits vor 2500 Jahren formulierte der berühmteste Arzt des Altertums, Hippokrates von Kos: „*Medicus curat, natura sanat*“. (Der Arzt behandelt, die Natur heilt.)

Wer krank ist, muss zum Arzt? Ja und nein! Die meisten Krankheiten heilt der Körper selbst - aber nicht alle. Regeneration, Erneuerung und Selbsterhaltung sind im Bauplan des Menschen angelegt. Hausärzte wissen aus ihrer Berufserfahrung, dass mehr als die Hälfte aller Krankheiten ohne ihre Unterstützung überwunden werden können. Der Arzt David Coleman spricht sogar von über 90%. Fest steht: Immerhin mehr als 40% aller Krankschreibungen in Deutschland verursachen (selten bedrohliche) Erkältungen, die der Organismus auch ohne Behandlung in 7 bis 9 Tagen auskuriert - in der Regel. Im Grunde ist jeder Mensch einzigartig, und das Immunsystem kann immer nur im Rahmen seiner jeweiligen Möglichkeiten agieren. Wie gut und wie schnell ein Mensch wieder gesundet, hängt davon ab, ob und wie effektiv es ihm gelingt, seine eigenen Selbstheilungskräfte zu reaktivieren. Dabei spielen die Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche mit ihren Auswirkungen auf die Gesundheit eine wesentliche Rolle, und die therapeutische Begleitung erfordert in hohem Maße differenzierte und integrative Vorgehensweisen.

LAUFENDE REPARATURPROZESSE

Selbstheilung ist ein diskreter Prozess, den wir nicht unmittelbar bemerken. Im Millisekundentakt beseitigt unser Immunsystem entartete Zellen, reguliert den Blutdruck, erkennt und zerstört eindringende Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten und kann infolgedessen einen spezifischen Schutz aufbauen, um bei erneuten Angriffen in kurzer Zeit eine angemessene Abwehrreaktion zu ermöglichen. Überhaupt registrieren wir Aktivitäten des Immunsystems erst dann, wenn sie als Symptom oder Krankheit auftreten. Eine Körpertemperatur zwischen 39 und 40°C macht es Fremdkörpern (Bakterien, Pilze, Viren) zunehmend schwerer und ihre Überlebenschancen sinken. Deshalb produziert der Organismus Fieber.

Auch das Entstehen und Abklingen von Hämatomen erfolgt selbsttätig. Einmal kräftig gestoßen und schon entsteht ein blauer Fleck, der dann nach einiger Zeit von ganz allein wieder weggeht. Kein Wunder, der Körper baut das Blut im Gewebe ab. Meist dauert es 2 bis 3 Wochen, bis der blaue Fleck von allein verschwindet.

Das Gleiche gilt für kleine Wunden, sie benötigen in der Regel keine oder nur wenige unterstützende Maßnahmen von außen und heilen von selbst. Wundheilung ist ein ganz natürlicher biologischer Vorgang.

Dem Arzt obliegt es, optimale Bedingungen für den Wiederherstellungsprozess zu schaffen. Nur in diesem Sinne wird auch ein gebrochenes Bein vom Arzt geschient, die Knochen wachsen von selbst zusammen. Stress und Schlafmangel können eine Migräneattacke auslösen und uns zur Ruhe zwingen. Im Bedarfsfall produziert die körpereigene Apotheke sogar Schmerzmittel, sog. Endorphine und diverse weitere Schutz- und Heilmittel. Die Regenerations- und Reparaturprozesse erweisen sich ja schon als phänomenal - aber damit nicht genug: Unser Organismus erschafft sich dazu noch ständig neu. Alte Zellen ersetzt er permanent durch neue, an einem Tag ca. 30 Milliarden. Allein in der Haut ca. 1 Milliarde. Die innere Schicht des Dünndarms erneuert sich innerhalb weniger Tage vollständig, bei der Leber dauert es 8 bis 12 Wochen. Spezielle Reparaturenzyme beseitigen Defekte in der Erbsubstanz DNA.

ZUSAMMENWIRKEN VON NATUR UND MEDIZIN

Um Krankheiten zu vermeiden und zu heilen, bedarf es des Zusammenspiels von Natur und Medizin. Hätten wir einen vollkommen autarken, sich selbst heilenden Organismus, würden wir erst gar nicht erkranken.

Die Realität sieht anders aus. Wenn wir uns eine Erkältung einhandeln, war die Immunantwort nicht bei 100%. Das körpereigene Reparatur- und Abwehrsystem arbeitet zwar relativ sicher, ist aber nicht unfehlbar. Es löst die meisten Probleme normalerweise selbst. Zuweilen zeigt es sich aber auch überfordert oder irrt sich und bekämpft harmlose Substanzen wie echte Erreger oder wendet sich gegen den eigenen Körper. Dadurch entstehen entzündliche Prozesse, Allergien und Autoimmunerkrankungen.

Schwere Organverletzungen, Quetschungen und Verbrennungen muss der Arzt ohnehin medizinisch versorgen. Dies trifft auch auf lebensbedrohliche Herz- und Krebsleiden zu. Unverzüglich zu operieren, was krank macht, z. B. einen Tumor, deutet auf ein kluges Konzept hin. Zu warten und auf Selbstheilung hoffen, stellt hier keine Alternative dar und wäre sogar fatal. Auch starke Kopf- und Bauchschmerzen, plötzlicher Schwindel oder Depressionen dürfen niemals ignoriert werden. Hinter diesen Anzeichen können sich schwere Erkrankungen verbergen, die umgehend einer Behandlung bedürfen.

Abwartendes Offenhalten ist der Fachbegriff dafür, wenn ein Arzt zunächst auf weitere Diagnostik verzichtet und auf die Selbstheilungskräfte des Patienten vertraut. Der Körper soll erst einmal die Chance erhalten, seine eigenen Reparaturmechanismen zu aktivieren. Trotz seiner generellen Eigenaktivität startet dieser Prozess, insbesondere bei Beschwerden chronischer Natur, die sich über Jahrzehnte hinweg langsam und schleichend entwickelt haben, nicht auf Knopfdruck. Dann muss er angestoßen werden.



DIE AKTIVIERUNG KÖRPEREIGENER HEILUNGSPROZESSE KANN AUF VERSCHIEDENE WEISE ERFOLGEN.

Auf der körperlichen Ebene, z. B.: Bei einem schlecht heilenden Knochenbruch, einer Kalkschulter oder einem Fersensporn setzt die Medizin hochenergetische Druckwellen ein. Der Wirkungsmechanismus ist nicht vollständig geklärt. Es wird vermutet, dass die Stoßwellen Nervenzellen aktivieren und körpereigene Botenstoffe freisetzen, welche die Selbstheilung anstoßen und die Durchblutung fördern.

Bei einer gegen den Morbus Menière (anfallartiger Schwindel, Hörminderung, Tinnitus) gerichteten Behandlung bringt der Arzt ein lokales Betäubungsmittel durch das Trommelfell in die Mittelohrhöhle ein (Labyrinth-Anästhesie). Hierdurch wird das vegetative Nervensystem des Innenohres kurzfristig blockiert und die Schwindelattacken beruhigen sich. Im besten Fall treten sie über mehrere Jahre hinweg nicht mehr auf.

Bei einem Bandscheibenvorfall sind Operationen oft überflüssig. Ein Bandscheibenvorfall besteht zum einen zu 95% aus Wasser, das im Laufe der Zeit abtransportiert wird. Zum anderen kann der Wirbel sich bei entsprechender und konsequenter äußerer Behandlung oder durch Übungen von selbst wieder in seine ursprüngliche Position bewegen.

Bei akuten und chronischen Entzündungen der Gelenke, des Darms und anderer Organe schaltet eine Injektion eines Lokalanästhetikums in anatomisch definierte Punkte, die in funktionellem Zusammenhang mit inneren Organen stehen, die Schmerzweiterleitung vorübergehend aus (Funktionelle Neuraltherapie). Hierdurch wird der Körper kurzzeitig in einen scheinbar gesunden Zustand versetzt. Dieser abrupte Wechsel zwischen gesund und krank innerhalb weniger Minuten bewirkt eine Aktivierung der körpereigenen Heilungsvorgänge, was zu einer Erstverschlimmerung führen kann, aber mit Fortschreiten der Heilungsprozesse verringern sich die Beschwerden immer mehr.

Das Klopfen der Thymusdrüse ist eine schnelle und spürbare Methode, um Stress abzubauen und die Abwehrkräfte zu steigern. Der Thymus stellt ein wichtiges Organ für das Immunsystem dar.

Er verantwortet die Produktion von Hormonen, welche die Reifung der Immunzellen in den Lymphknoten steuern. Wird der Thymus, der sich im Laufe des Lebens zurückbildet, durch Klopfen angeregt, schüttet er vermehrt T-Zellen aus. Sie sorgen für die Beseitigung allergisch wirkender Schadstoffe. Das T im Namen steht für den Thymus, in dem die Zellen ausreifen. Der Thymus liegt hinter dem Brustbein in der Mitte des Brustkorbes etwa 4 Finger breit in der Körpermitte unterhalb der Halskuhle. Er lässt sich innerhalb weniger Sekunden mittels einer einfachen Methode anregen:

Diese besteht darin, die Drüse einige Male täglich 20 bis 30 Mal mit den Fingerspitzen und einem Lächeln auf den Lippen leicht zu klopfen.



Über psychotherapeutische Verfahren, z. B.:

Der Placebo-Effekt ist seit längerem bekannt und erforscht. Eine wirkungslose Scheinsubstanz oder -behandlung löst beim Patienten eine positive Wirkung aus. Der Organismus des Patienten wird in solchen Situationen mit Neurotransmittern und Hormonen versorgt, und der Glaube an die Wirkung einer an sich wirkungslosen Behandlung löst die Selbstheilung des Körpers aus. Bei Versuchen mit Tabletten gegen Schnupfen verabreichte man einem Teil der Testpersonen anstatt des Medikaments eine identisch aussehende Tablette ohne Wirkstoff. Am Ende dieses Tests stellte sich heraus, dass das Placebo ebenso wirksam war wie die wirkstoffhaltige Tablette. Bei Antidepressiva zeigte sich, dass positive Effekte durch das „echte“ Medikament zu je einem Viertel auf der Wirkung des Antidepressivums und spontaner Besserung beruhen. Aber zur Hälfte basieren sie auf dem Placebo-Effekt.



Nun die Negativseite, der Nocebo-Effekt:

Wer davon überzeugt ist, dass eine Behandlung, ein Medikament oder eine Operation schlimme Auswirkungen haben, bei dem verstärkt sich der Schmerz, verzögert sich die Heilung oder die Beschwerden verschlimmern sich sogar. Im amerikanischen Fachblatt „General Hospital Psychiatry“ wurde als Nocebo-Effekt folgender Fall beschrieben: „Der 26-jährige Derek Adams wollte seinem Leben ein Ende setzen. Seine Freundin hatte ihn verlassen. Er schluckte viele Kapselfen eines Antidepressivums. Nach dieser massiven Überdosis sackte sein Blutdruck ab, er kam in die Klinik und konnte trotz Infusionen nicht stabilisiert werden. Zu den eingenommenen Tabletten kam er im Rahmen einer Medikamentenstudie. Wie üblich waren der Hälfte der Teilnehmer echte Medikamente, den anderen Placebos verabreicht worden. Und natürlich wussten die Versuchsteilnehmer nicht, zu welcher Gruppe sie gehörten, da es sich um eine Blindstudie handelte. Nach der Einlieferung in die Notfallstation stellte sich heraus, dass Adams zur Placebogruppe gehörte. Als er erfuhr, dass er nur ein Scheinpräparat geschluckt hatte, verschwanden seine Beschwerden in kurzer Zeit. Der junge Mann war körperlich gesund.“

Die Psyche wirkt auf das Nervensystem und das Nervensystem beeinflusst das Immunsystem. Emotionale Faktoren, wie Stress, Depressionen und Verlustängste, schwächen die Selbstheilungskräfte. Als immunaktivitätssteigernde Faktoren erweisen sich Optimismus, Selbstwert, Selbstwirksamkeit, positive Gefühle wie Begeisterung, Freude und Glück.



Immunforscher stellten fest, dass Menschen mit Depressionen eher dazu neigen, einen Schnupfen zu bekommen, als Frohnaturen. Auch aus eigener Erfahrung wissen wir, dass an jenen Tagen, an denen wir an Verstimmung und Niedergeschlagenheit leiden, wir uns leichter eine Erkältung einfangen als sonst. Das komplexe

wechselseitige Zusammenwirken psychologischer und immunologischer Faktoren steht im Mittelpunkt einer jungen wissenschaftlichen Disziplin, der Psychoneuroimmunologie. Psychotherapeutische Verfahren, die sich auf die Immunaktivität auswirken, sind Meditation, Autogenes Training und der Einsatz medizinischer Hypnose. Sie bewirken eine Beruhigung des vegetativen Nervensystems und führen zur Leistungssteigerung des Immunsystems.

Weiterhin vermögen kognitive Umstrukturierungen spontane Heilanstöße auszulösen. Wie bei einer Patientin, die verschiedene neurotische Störungen entwickelt hatte, weil ihr vorgeblicher nicht ihr biologischer Vater war, was sie seit der Pubertät nach einem Bluttest definitiv wusste, ihre Mutter dies aber trotzdem standhaft abstritt. Sie vermutete als Erzeuger einen Mann aus der Nachbarschaft, der - wie sie selbst - ein vererbliches körperliches Merkmal aufwies, einen Hammerdaumen. Das Problem nagte zeitlebens an ihr. Der seelische Konflikt übertrug sich in diverse körperliche Störungen. Intuitiv fragte ich die Patientin, wie es ihrer Schwester ginge und sie antwortete mit Hinweis auf Diabetes Typ 1 (vererbbar), dass ihre Schwester unter den Folgen sehr leiden würde. Ich antwortete, dann sei es doch für sie ein Glücksfall, von dem Mann mit dem Hammerdaumen abzustammen. Ein Perspektivenwechsel trat ein und sie realisierte in Sekundenschnelle den glücklichen Wink des Schicksals. Ihr Gesicht hellte sich auf und die nachfolgend geplante Hypnosesitzung erübrigte sich. Wochen später berichtete sie, dass sie ihrer Mutter dankbar sei, ein Gefühl, das sie verloren hatte. Ihre Störungen verschwanden.

WENN DER KÖRPER ZUM SPRACHROHR DER SEELE WIRD

Psychosomatische Erkrankungen werden häufig verkannt. Nur allzu oft behandelt der Arzt bei organischen Veränderungen infolge emotionaler Störungen die Symptome und nicht die Ursachen. Fehlleitungen durch Gefühlsregungen, wie Angst, Hass, Sorgen, Neid oder Enttäuschung, rufen zweifelsohne innere Konflikte hervor und lösen funktionelle Störungen aus, die auch zu organischen Veränderungen führen können. Selbstheilung bei psychischen Ursachen, ob als autonomer Prozess oder initiiert und unterstützt, setzt bei der Ursache an, nicht am Symptom. Ohne an die Wurzel der

somatischen Störung zu gehen, kehrt früher oder später entweder das gleiche Krankheitszeichen zurück oder es kommt zur Symptomverschiebung. Dies bedeutet, dass der ursächliche „Konflikt“ sich durch ein anderes physisches Erscheinungsbild ausdrückt bzw. auf eine andere Symptomatik ausweicht, im Wortsinn „verschoben“ wird. So entwickelt sich z. B. aus einer Platzangst eine Höhenangst, verschiebt sich Asthma auf die Haut oder treten statt somatoformer Herzsensationen plötzlich Schwindel und Darmprobleme auf.

VORSICHT BEI MEDIKAMENTEN!

Durchschnittlich sitzt jeder Deutsche 18 Mal im Jahr beim Arzt ... und die Mehrheit dieser Termine endet mit der Ausstellung eines Rezepts. Medikamente erweisen sich als sehr praktisch und bewähren sich als Soforthilfe bestens. Sie können überlebensnotwendig sein, z. B. wenn der Körper kein Insulin mehr produziert, oder als Impfstoff zur Vorbeugung lebensbedrohlicher Erkrankungen. Alles gut, wenn da nicht die Sache mit teilweise gravierenden Nebeneffekten wäre, wie Bluthochdruck, Impotenz, Leber- und Nierenschäden. Verschreibungen bei Arzneimittel-Kombinationen stellen ein besonderes Risiko dar. Unverträglichkeiten und Nebenwirkungen bei Medikamenten gegen Depression (Suizidgefahr) und Demenz lassen sich nur äußerst schwer einschätzen.

Ältere Menschen, die an mehreren Erkrankungen (Multimorbidität) leiden und über den Tag verteilt viele Medikamente einnehmen, sind besonders in Gefahr. Auf die Angaben zu Risiken und Nebenwirkungen kann sich der Patient auch nicht immer verlassen. Das Beruhigungsmittel Contergan gegen die typische morgendliche Schwangerschaftsübelkeit galt im Hinblick auf Nebenwirkungen als besonders sicher. Allein in Deutschland kamen 4000 behinderte Kinder zur Welt, weltweit an die 10000.



Hinzu kommt ein hochbrisantes Thema: die (zu) häufige Gabe von Antibiotika. Infektionen durch Bakterien lassen sich zwar gut mit Antibiotika behandeln. Einige Bakterien reagieren jedoch unempfindlich auf Antibiotika, die multiresistenten Erreger. Mit jeder (unnötigen) Einnahme eines

Antibiotikums erhalten die bekämpften Bakterien die Chance, durch genetische Anpassung an den Wirkstoff gegen das verabreichte Medikament resistent zu werden. Antibiotikaresistente Keime sind nach konservativer Schätzung verantwortlich für 1000 bis 4000 Todesfälle in Deutschland. Eine Antibiotika-Therapie schädigt neben den Zielkeimen auch Bakterienstämme im Darm. Eine gestörte Darmflora wiederum bildet die Ursache vieler Erkrankungen, z. B. häufige Infekte, Allergien, Rheuma, Autoimmunerkrankungen oder Krebs.

WIE KATZEN SICH SELBST THERAPIEREN

Wissen Sie eigentlich, wie und warum Katzen schnurren? Zum einen drückt der Brummtton Behaglichkeit aus. Aber Katzen schnurren nicht nur, wenn sie Wonne fühlen, sondern auch, wenn sie unter Schmerzen leiden oder in angstvollen Situationen, z.B. beim Tierarzt. Wissenschaftler entdeckten, dass das Schnurren der Katze die Heilung verletzter Knochen unterstützt. Der vibrierende Brummtton liegt zwischen 27 und 44 Hz. Durch diese Vibrationen werden eine höhere Knochendichte, ein schnelleres Knochenwachstum und eine verkürzte Heilungsdauer bei Verletzungen erreicht. Vielleicht trifft es zu, dass die Katze auf diese Weise mit ihrer körpereigenen „Ultraschalltherapie“ ihre Knochenheilung stimuliert. Sie ahnen, worauf ich hinaus will: Wenn der Stubentiger auf Ihrem Brustkorb liegt und zu schnurren beginnt ...

FAZIT: Menschen verfügen über immense körpereigene Heilkräfte, aber der Körper vermag es nicht, alle Krankheiten in Eigenregie zu beheben. Eine naturheilkundliche Behandlung dient der Anregung der Selbstheilungskräfte, der Wiederherstellung des inneren Gleichgewichts und der Vorbeugung von Gesundheitsstörungen. Naturheilkunde und Schulmedizin müssen sich noch intensiver ergänzen und im Geiste gegenseitiger Anerkennung und Wertschätzung zum Wohle der Patienten zusammenwirken: Medicus curat, natura sanat.



Klaus Ulbrich

Heilpraktiker für Psychotherapie,
Hypnotherapeut, Autor

Stettiner Weg 2, D - 31698 Lindhorst
ganzheitliche-hypnotherapie.de

Kontakt: kontakt@ganzheitliche-hypnotherapie.de

Mit freundlicher Genehmigung der Fulton Akademie,
aus Paracelsus 2/18, www.paracelsus.de/magazin.

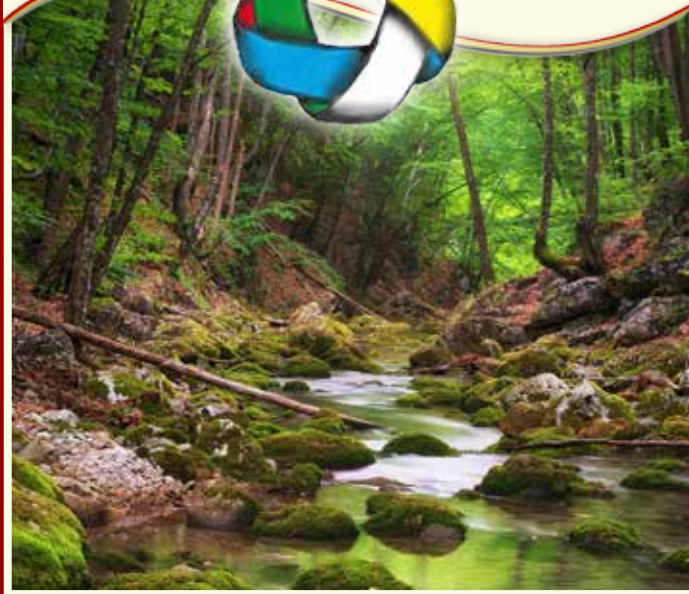
PARACELSUS
die Gesundheitsakademien



Bildquellen: © Nikki Zalewski - shutterstock.com - 1207244845, © Microgen - shutterstock.com - 2164754285, © Simple Line - shutterstock.com - 2325348433, © Simple Line - shutterstock.com - 2031385184, © Simple Line - shutterstock.com - 1754500208, © Simple Line - shutterstock.com - 2031385175

Ausbildungen und Vorträge

Diplom-Kinesiologie Team 13



Joalis Entgiftungsberater Team 13



Kinesiologiezentrum TEAM 13 Hubert Hodeček

1130 Wien, Hietzinger Hauptst. 67/Tür 1

Tel.: 01 - 803 56 86

office@kinesiologiezentrum-team13.at

www.kinesiologiezentrum-team13.at



GELEBTE WILLENSKRAFT: WOLFGANG SCHATTAUER

"100 Triathlons, fünf Mal steht er dabei beim Ironman Hawaii am Start - bis ihn ein Radunfall und eine daraus resultierende Querschnittslähmung 1999 kurzfristig aus der Bahn wirft. Doch die Kämpfernatur findet bald wieder zurück in die Spur - und schafft es mit dem Handbike in die Weltspitze ...", ist unter anderem auf der Seite des Paralympischen Komitees über Wolfgang Schattaue zu lesen.

Wir sind beeindruckt und neugierig geworden und haben den Spitzensportler persönlich getroffen, um mehr über ihn und seine Erfolge zu erfahren. Welche Kraft steckt hinter soviel Leistung? Was wir rasch im Gespräch mit **Wolfgang Schattaue** herausfinden: seine Willenskraft ist unglaublich groß.

ÖBK: Lieber Wolfgang, vielen Dank, dass du dir für uns Zeit nimmst. Wer einmal den Ironman schafft, ist ein Held und wer ihn mehrfach bewältigt, ist für mich der Superheld. Du warst dabei, beim legendärsten aller Ironmans, und du hast ihn gemeistert. Wie bist du überhaupt auf die Idee gekommen, beim Ironman mitzumachen?

Wolfgang: 1985 habe ich mit dem Triathlon-Training begonnen. Zur damaligen Zeit war dieser Sport bei uns in Österreich noch unbekannt. 1986 habe ich den ersten Triathlon bestritten. Er war in Velden bei einem „Sauwetter“. Damals gab es noch keine Neoprenbekleidung. Es war Juni und das Wasser

im Wörthersee hatte nur etwa 16 Grad. Es hat trotzdem Spaß gemacht. Beim nächsten Triathlon am Klopeiner See war es ganz anders. Da war es extrem heiß. Nebenbei bin ich Marathon gelaufen.

Ich kann mich erinnern, dass ich mich 1988 entschieden hatte, den Ironman auszuprobieren. Die Motivation entstand, als meine Frau und ich gemeinsam auf Rhodos auf Urlaub waren. Dort konnte man nicht Radfahren. Stattdessen trainierte ich zweimal täglich das Schwimmen und in den Mittagspausen ging ich laufen - bei 40 Grad im Schatten im Mai. Das Training verlief gut, sodass es für mich verlockend war, in Österreich den inoffiziellen Ironman auszuprobieren.

auszuprobieren. Die Veranstaltung war in Podersdorf und nicht als Ironman eingetragen. Sie hatte aber genau die gleiche Langdistanz mit 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42 km Laufen.

Es ging überraschend gut: Ich stieg als Dritter aus dem Wasser des Neusiedler Sees heraus und übernahm beim Radfahren bald die Führung.

Dann überholte mich ein Deutscher, der schon in Hawaii trainiert hatte. Aber so schnell, wie er mich überholte, fiel er wieder zurück. Ich kam als Erster in die Wechselzone zum Laufen. Dort fragte mich ein ORF-Reporter, kann ich mich erinnern, ob ich vorhabe, zu gewinnen. Ich sagte nur, dass ich keine Ahnung hätte, was mich noch erwartet. Ich möchte nur mal schauen, wie es funktioniert und dass ich es einfach mal probiere.

Ich war zu dem Zeitpunkt ehrlich gesagt schon sehr müde. Verglichen zu heute gab es nur wenige Verpflegestationen. Ich kann mich erinnern, dass ein Feuerwehrmann am Rand stand und mich fragte, ob ich etwas trinken möchte. Ich sagte ja. Der Feuerwehrmann meinte, dass er das Getränk erst holen müsste. Dann verschwand er.

Da es keinen Funk oder eine Betreuung gab, sodass ich mich informieren hätte können, wie weit die Konkurrenten hinter mir lagen, entschloss ich mich, ohne Trinken weiterzulaufen. Als ich durchs Ziel lief, war ich mit unter 10 Stunden für damalige Erwartungen sehr gut.



ÖBK: Unglaublich, wie du diesen Elan aus dir herauszaubern konntest. Wie hast du dich weiterentwickelt?

Wolfgang: Ein paar Wochen später war in Roth, in Deutschland, der nächste Triathlon. Ich hatte vorher nicht viel Erholung. Ziel war lediglich, den Wettkampf auszuprobieren und es hat funktioniert. Ich war als 50. im Ziel. Die Zeit war noch besser als in Podersdorf und zwar 9 Std. 20 Min, Dann, im Oktober, war ich zum Ironman in Hawaii. Dort bekam ich leider eine Infektion durch einen Insektenstich am Ellenbogen. Das Gelenk schwoll an und ich bekam Fieber, sodass mir der Arzt Antibiotika verschreiben musste. Es ging sich ganz knapp aus, dass ich beim Ironman teilnehmen konnte. Ganz fit war ich nicht und meine Zeit lag etwas weiter hinten als sonst - etwa bei 10 Stunden 30 Minuten.

ÖBK: Aber man kann sagen, du warst zu dem Zeitpunkt bereits einer der besten und erfolgreichsten Ausdauersportler Österreichs. Wie ging es weiter? Wie oft gingst du bei Wettkämpfen an den Start? Wie oft hast du den Ironman bestritten und was sind deine größten Sport-Erfolge?

Wolfgang: Ich bestritt 100 Triathlons. 19 Mal war ich beim Triathlon über die klassische Langdistanz dabei, fünf Mal nahm ich am legendären „Ironman“ auf Hawaii teil, wo ich immer im ersten Drittel landete. Am 10. Juni 1988 gewann ich den „Ironman“ in Podersdorf am Neusiedler See, den ersten in Österreich abgehaltenen Triathlon über die klassische Distanz. Den Wien-Marathon schaffte ich 1988 in 2 Stunden und 50 Minuten. Marathon-Läufe waren übrigens immer die beste Trainingsmöglichkeit für mich.



Wolfgang Schattauer beim Triathlon in Thailand 1998

ÖBK: Dann kam dieser Tag mit dem Unfall.

Wenn man im Internet recherchiert, findet man immer wieder „Unfall nicht geklärt.“. Ist es wirklich so oder hast du eine Erklärung?

Wolfgang: Das war der 30. Juli 1999. Ich habe am Freitag in der Früh um etwa 5:30 Uhr mit dem Rad ein lockeres Training begonnen, weil ich am nächsten Tag ein Einzelzeitfahren bestreiten wollte. Ich hatte damals wegen einer Knieverletzung nicht mehr an Triathlons teilgenommen, sondern fuhr Radrennen. Ich fuhr meine Strecke wie immer - von Siebenhirten weg, wo ich wohne, in Richtung Laxenburg. Zwischen München-dorf und Ebreichsdorf endet meine Erinnerung. Der Unfall hat sich angeblich um etwa 6:00 Uhr ereignet. Eigentlich ist es eine kerzengerade Bundesstraße. Ich weiß nur, dass ich irgendwann mal dalag. Ich schaute in die Luft und konnte mich nicht aufsetzen. Ich hatte keine Schmerzen. Ich habe nur wahrgenommen, dass der Brustkorb seltsam aufgebläht war und ich im unteren Körper nichts spürte. Die Beine waren wie tot. Das war der erste Eindruck. Auf jeden Fall lag mein Rad auf der Straße und ich weiter weg im Graben auf dem Rücken.

Gottseidank hatte ich ein Handy mit und konnte den Notruf wählen. Ich weiß aber nicht, ob aufgrund dessen die Rettung gekommen ist oder schon jemand anderer Hilfe geholt hatte. Der Rettungshubschrauber brachte mich schließlich ins Spital.

ÖBK: Was war es schlussendlich dann genau?

Wolfgang: Es waren Wirbelbrüche - von C7 bis Th6.

ÖBK: Hegst du einen großen Groll? Oder kannst du damit halbwegs gut umgehen?

Wolfgang: Ich habe mich damit abgefunden. Es hat keinen Sinn, auf jemanden grantig zu sein.

Es war so, dass die Kriminaltechnik am Vorderrad und am Helm einen grünen Lackabrieb festgestellt hat. Es muss demnach ein grünes Fahrzeug gewesen sein, dass mich gerammt hat. Dem wurde aber nicht weiter nachgegangen.

ÖBK: Hätte es dir geholfen, wenn man eruieren hätte können, um welches Fahrzeug es sich gehandelt hat.

Wolfgang: Ich weiß es nicht, ehrlich gesagt.

ÖBK: Heute sitzt du da und bist wieder ein erfolgreicher Sportler. Du hast es offensichtlich geschafft, nach diesem Unfall wieder deinen Spitzensport zu finden. Du hast mir mal erzählt, dass du anfangs in der Südstadt ein paar Runden gefahren bist und schnell müde wurdest. Wann war der Moment, wo du bemerkt hast – „Ich will mehr ...“

Wolfgang: Begonnen hat es eigentlich schon, als ich auf der Intensivstation gelegen bin und ich sozusagen „über dem Berg war“. Acht Wochen verbrachte ich auf der Intensivstation. Die ersten drei Wochen gab es massive Probleme mit der Lunge. Dazu möchte ich kurz ausholen. – Die Wirbelverletzungen waren zwar offensichtlich und wurden sofort erkannt. Sie waren aber für das Überleben nicht das Hauptproblem. Die Erstversorgung wurde in einem Spital gemacht, das, wenn ich es mir aussuchen hätte können, nicht meine erste Wahl gewesen wäre. Dort wurde ich intubiert und meine Frau wurde verständigt, dass ich schwer verletzt im Spital lag. Als sie dort ankam, wurde ihr vom zuständigen Arzt gesagt: „Es schaut sehr schlecht aus. Wir machen alles, was wir können. Am besten, Sie fahren wieder nach Hause.“ Er hat sich dann umgedreht und ist weggegangen. Meine Frau wurde alleine zurückgelassen. Möglicherweise war der Arzt zu diesem Zeitpunkt selbst überfordert oder psychologisch schlecht geschult. Auf jeden Fall war sein Verhalten für meine Frau alles andere als hilfreich.

Meine Frau war gottseidank so stabil, sodass sie die Sachlage hinterfragte. Sie rief sofort unser befreundetes Ärzte-Ehepaar an, eine Anästhesistin im Böhlerkrankenhaus und ihr Mann ist Neurologe. Gottseidank waren gerade beide im Dienst. Die Ärztin fuhr sofort zu mir und schaute mich an – sozusagen als zweite Fachkraft. Sie traf dort zufällig eine ihr bekannte Ärztin, von der sie erfuhr, dass mich der zuständige Arzt mit einem Rettungstransport zu einer CD-Untersuchung bringen lassen wollte. Unsere Freundin riet jedoch davon ab, weil diese Untersuchung ihrer Meinung nach für einen beatmeten Patienten viel zu gefährlich wäre. Sie schlug vor, mich lieber ins Böhler-Krankenhaus bringen zu lassen.

ÖBK: Konnte sie sich durchsetzen?

Wolfgang: Es war anfangs ein Hin und Her. Kein Spital gibt seinen Patienten gerne her. Aber glücklicherweise kam dann die Einwilligung. Das war meine Rettung. Kaum im Böhler-Krankenhaus angekommen, schaute sich der Röntgenologe die Röntgenbilder, die gleich beim Transport mitgegeben wurden, durch. Er erkannte sofort, dass ich ein traumatisches Aorten-Aneurysma hatte, was ja lebensgefährlich ist. Das vorige Spital hatte es vermutlich nicht erkannt, weil die Hauptverletzungen im Brustbereich waren, aber die Aorta war hinter dem Herzen bereits aufgebläht. Sie hatte angeblich nur noch an einer dünnen Schicht gehalten. Wenn mich jemand im Bett umgelagert hätte, wäre sie gerissen und ich wäre innerhalb von nur wenigen Minuten innerlich verblutet.

Es wurde sofort ein Gefäßchirurg aus dem Wilhelminen-Spital angefordert. Er operierte mich schnellstmöglich am selben Tag. Ich habe jetzt in der Aorta einen Stent, der hoch belastbar ist.

ÖBK: Der muss tatsächlich hochbelastbar sein, weil was du nachher an Spitzensport alles betrieben hast und noch immer betreibst, ist ja extrem belastend.

Wolfgang: Ja, das war wichtig. Nachher fiel dann die Lunge dreimal zusammen und musste belüftet werden. Das wurde alles professionell in der Intensivstation durchgeführt.

ÖBK: Es ist faszinierend für mich, dass du über all diese Dinge so entspannt erzählen kannst.

Wolfgang: Ja, es war zwar gefährlich, aber ich habe es überlebt. Es war an der Kippe. Aber der Röntgenologe hatte rasch das Hauptproblem erkannt und das war mein Glück. Dafür bin ich dankbar.

ÖBK: Man lernt an deiner Geschichte, dass es auch wichtig ist, seine Kontakte zu pflegen.

Wolfgang: Das war wirklich wichtig und ich hatte viel Glück im Unglück. Denn eine Woche später wäre die Ärztin auf Urlaub gewesen.

ÖBK: Jetzt möchte ich wieder zum Sport zurückkommen. Du sitzt hier als Paralympics-Sieger bzw. als Goldmedaillengewinner. Wie hast du den Ehrgeiz entwickelt, weiterzumachen?

Wolfgang: Ich habe mir in der Intensivstation Videos aus Hawaii über die Paralympics angeschaut. Und ich dachte mir: „Vielleicht kann ich das einmal machen.“

Es hatte sich zwar im Spital herausgestellt, dass die Verletzungen doch zu schwer waren bzw. ich keine Bauchmuskeln verwenden konnte. Ich habe dann versucht, im Swimmingpool zu schwimmen und bin dort sofort untergegangen. Ich hätte möglicherweise mit drei, vier Schwimmhilfen rückenschwimmen können. Das hat mir aber keinen Spaß gemacht und es war mir zu kalt.

Ich wusste, dass es das Handbiken gibt und probierte es aus. 2001 habe ich langsam mit dem Handbiken begonnen. Das war in der Südstadt auf der Tartanbahn. Damals war ich froh, wenn ich 5 Minuten durchhalten konnte. Aber dadurch, dass ich vorher schon 20 Jahre Ausdauersport in den Knochen hatte, mit Triathlon, einigen Radrennen und Marathonläufen, was sich der Körper angeblich merkt, war ich relativ rasch in der Ausdauerleistung belastungsfähig.

In Hawaii, wo auch behinderte Sportler mitmachen, habe ich es nie probiert. Ich bin draufgekommen, dass dort Athleten am Start sind, die etwa beinamputiert oder tiefer als ich gelähmt sind, aber sonst viel mehr Muskeln als ich, unter anderem die Bauchmuskeln verwenden können. Damit haben sie mehr Kraft im Oberkörper. Ich kann nur die Muskeln von der Brust aufwärts aktivieren. Das ist relativ wenig. Damit hätte ich in Hawaii keine Chance, die Zeitlimits einzuhalten.

ÖBK: Du bist ja noch immer extrem belastbar und belastest dich selbst. Wieviel trainierst du?

Wolfgang: In der Woche sind es 15 bis 20 Stunden – etwa fünfmal in der Woche mit Pausen.

ÖBK: Wie sind die Trainingsstrecken? Wo fährt man halbwegs gefahrlos mit dem Handbike? Hast du auch andere Trainingsmöglichkeiten?

Wolfgang: Da sind wir in Wien sehr gut aufgestellt. Ich fahre sehr gerne auf der Donauinsel. In anderen europäischen

Städten, wie etwa in Berlin, fahre ich zum Trainieren vor einem Rennen mitten im Straßenverkehr. Da habe ich ehrlich gesagt manchmal ein bisschen Angst.

Bei Schlechtwetter trainiere ich Ausdauer und Kraft bei uns im Keller auf einer umgebauten Walze, wo das Handbike mit dem Vorderrad eingespannt wird.

ÖBK: Gibt es jemanden in deinem Leben, der dich beim Training unterstützt?

Wolfgang: Da ich selbstständig nicht beim Handbike ein- und aussteigen kann, immer auf die Hilfe angewiesen. Ingrid, meine Frau und Trainerin, steht mir immer zur Seite. Deshalb sind diese Trainings- und Wettkampfleistungen für mich überhaupt möglich.



Perfektes Team: Ingrid und Wolfgang Schattauer, 2023, UCI Cycling World-Championship Paracycling Road, Schottland

ÖBK: Was bedeutet für dich der Sport?

Wolfgang: Der Sport ist für mich „in erster Linie eine sportliche Herausforderung, weniger ein Wettkampf gegen andere Sportler“. Ich will mit meinen Leistungen auch andere körperlich beeinträchtigte Menschen zum Sport ermuntern. Der Sport ist notwendig, dass ich gesund und fit bleibe. Das Leben im Rollstuhl hat meine Lebenseinstellung stark verändert. Man lernt, das Leben mehr zu schätzen, die Kleinigkeiten mehr zu genießen: Man wird zufriedener und macht vieles bewusster.“

ÖBK: Wenn ich mich nicht irre, bist du vor wenigen Wochen 65 geworden. Für mich stellt sich jetzt die Frage, welche Ziele hast du als 64-jähriger? Gibt es etwas am Horizont, wo du denkst, das möchtest du schaffen?

Wolfgang: Gut möglich, dass die Paralympics 2024 in Paris ein Thema werden.

ÖBK: Das heißt, wir halten kräftig die Daumen, dass Paris etwas wird. Lieber Wolfgang, ich bedanke mich, dass du deine Gedanken und Erinnerungen mit uns geteilt hast. Wir haben aus dem Gespräch mit dir gelernt, wie wichtig es ist, Spaß zu haben, sich gut mit anderen zu vernetzen, Freunde zu haben, die da sind, wenn man sie braucht, Frieden in sich zu tragen, das Leben zu schätzen, an sich konsequent zu arbeiten, für andere Menschen ein Vorbild zu sein und die eigene Willenskraft zu nutzen.

WOLFGANG SCHATTAUERS ERFOLGE

Teilnehmer an 4 Paralympics: Athen 2004, Peking 2008, London 2012 u. Rio 2016.

3 Medaillen bei Paralympics: Gold in Peking 2008 und 2x Bronze in London 2012.

10 Medaillen bei UCI Paracycling Weltmeisterschaften von 2006 bis 2011, davon 5x Weltmeister, 4x Silber und 1x Bronze.

Weltcupsieger beim 1. UCI Einzelweltcup in Spanien 2010 und mit der österreichischen Mannschaft in der Welcupgesamtwertung im Team Relay 2016.

11x Gesamtsieger des Europäischen Handbike Circuits (EHC) in Folge von 2007 bis 2017: 57 Einzelerfolge, 102 Top-3 Platzierungen bei 128 Renneinsätzen.

Über 30 Siege bei Citymarathons in Deutschland und Italien: Hamburg 11x, Berlin 8x, Frankfurt 5x, Heidelberg 4x, Köln 3x, Düsseldorf 3x, Bonn 2x, Duisburg, Rom u. Treviso.

30x Österreichischer Meister.

9. Platz in der UCI Weltrangliste 2023 (MH2).

www.uci.org/para-cycling

Wolfgang Schattauer erhielt 1986 für seine **Verdienste um die Republik Österreich das Goldene Ehrenzeichen.**



Goldmedaille in Peking, 2008
© Franz Baldauf



Wolfgang Schattauer mit Innenministerin Maria Fekter zu einer Ehrung nach der Goldmedaille in Peking, 2008.

Willenskraft (Fachbegriff Volition) - auch Willensstärke genannt - ist die Fähigkeit, Motive, Wünsche und Ziele in Resultate (Erfolge) umzusetzen. Deshalb bezeichnet man sie auch als Umsetzungskompetenz. Es ist eine typische Fähigkeit herausragender Persönlichkeiten im Beruf und Privatleben. [1]

INFOBOX: IRONMAN/TRIATHLON

IRONMAN: Der *Ironman Hawaii* ist der älteste Triathlon über die Langdistanz mit 3,86 km Schwimmen, 180,2 km Radfahren und 42,195 km Laufen, der seit der Erstaustragung 1978 an der Geburtsstätte der Marke Ironman auf der Inselgruppe Hawaii im Pazifischen Ozean stattfindet. Seit 1982 wird er alljährlich unter der seither als Markenzeichen geschützten Bezeichnung *Ironman World Championship* im Oktober auf der Hauptinsel Hawaii (zuvor auf O'ahu) ausgerichtet. Seit 2023 findet der Frauen- bzw. Männer-Wettbewerb der Ironman-Weltmeisterschaft im Wechsel mit Hawaii in Nizza statt.

TRIATHLON: Ein Ironman ist immer ein Triathlon, aber ein Triathlon nicht immer auch ein Ironman. Das liegt daran, dass der Ironman ein Triathlon über die Langdistanz ist. Beim Triathlon gibt es daneben beispielsweise noch die Mitteldistanz, das Volkstriathlon und die Kurzdistanz. Der Großteil der Triathleten benötigt durchschnittlich 12 ½ Stunden für einen Langdistanz-Triathlon bzw. für einen Ironman, wobei für viele das Erreichen der Ziellinie schon als der größte Erfolg gilt. Neben der körperlichen Gesundheit ist auch die eigene Willensstärke nicht zu vernachlässigen, die für das Durchhalten mindestens genauso wichtig ist wie höchste Fitness. Ca. 11.000 Kalorien verbraucht ein Athlet beim Ironman. Eine ausgewogene und kohlenhydratreiche Ernährung während des Trainings und des Wettkampfes spielt ebenso eine entscheidende Rolle.

Der erste Triathlon in Österreich wurde am 3. Juli 1983 in Sankt Kanzian am Klopeiner See ausgetragen. Die Premiere des ersten Österreich-Triathlons über die Langdistanz fand am 11. Juni 1988 in Podersdorf mit 36 Teilnehmern aus Deutschland, Ungarn und Österreich statt. Als Premiersieger durfte sich der Wiener **Wolfgang Schattauer** nach 9:51:49 h freuen. Der *Austria Triathlon* wurde von Kurt Mitschko und Marcel Skala, inspiriert vom legendären Ironman Hawaii, gegründet. Mittlerweile hat sich der Austria Triathlon zu Burgenlands größter Sportveranstaltung entwickelt, die Jahr für Jahr rund 2.200 Athletinnen und Athleten an den Neusiedlersee lockt.

Quellen: <https://legend.austria-triathlon.at/2017/01/04/1996-der-wohl-laengste-duathlon-der-welt/> • <https://legend.austria-triathlon.at/?s=Schattauer> • https://www.decathlon.de/c/prog/ironman-die-konigsdisziplin-im-langdistanz-triathlon_d2d44bdb-3197-48b5-a6ed-280f6a26bc6d

Das erste einem Handbike ähnliche Gefährt wurde etwa 1655 von dem damals 22-jährigen Stephan Farfler, einem behinderten und handwerklich geschickten Uhrmacher aus Altdorf bei Nürnberg, erfunden und gebaut.



Die heutigen modernen Rennbikes sind häufig Carbonkonstruktionen, ausgestattet mit einer Gangschaltung. Mit Hilfe der Gänge können auch Steigungen überwunden werden.



Weitere Quellen: <https://www.youtube.com/watch?v=PLYCaFhuihk>; https://de.wikipedia.org/wiki/Wolfgang_Schattauer • <https://oepe.at/news-aktuell/schattauer-podium-pekings/> • ÖFFENTLICHE SICHERHEIT 11-12/08: https://www.bmi.gv.at/magazinfiles/2008/11_12/files/portr_schattauer.pdf • ÖFFENTLICHE SICHERHEIT 7-8/07: https://bmi.gv.at/magazinfiles/2007/07_08/files/sport.pdf • [1] [https://www.willens-kraft.net/index.html#:~:text=Willenskraft%20\(Fachbegriff\)%20Volition%20%2D%20auch,Pers%C3%ABnlichkeiten%20im%20Beruf%20und%20Privatleben.](https://www.willens-kraft.net/index.html#:~:text=Willenskraft%20(Fachbegriff)%20Volition%20%2D%20auch,Pers%C3%ABnlichkeiten%20im%20Beruf%20und%20Privatleben.) • File:Geigen-Clavicymbel und Kunstwagen.jpg, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=543174> • <https://www.youtube.com/watch?v=ly2FQLyYnJw>

INFOBOX: PARALYMPICS

Der Begriff *Paralympics* ist ein Kofferwort. Ursprünglich wurde er als Zusammensetzung der Wörter paraplegic (englisch „querschnittsgelähmt“) und Olympic geschaffen. Um ihn auch auf Menschen mit anderen Behinderungsarten zu erweitern, wurde die Wortbildung neu definiert und wird jetzt auf die griechischen Worte para („neben“) und Olympics zurückgeführt, um die Nähe zur olympischen Bewegung und das Nebeneinander der Spiele auszudrücken.

1948 begannen in Aylesbury (England) die ersten Sportspiele für Rollstuhlfahrer, die sogenannten Stoke Mandeville Games, am selben Tag wie die Olympischen Spiele von London. Der deutschstämmige Neurologe Sir Ludwig Guttmann hatte sie initiiert, um die Wettkämpfe der Menschen mit Behinderung mit den Spielen der Nichtbehinderten zu verbinden. Damals nahmen 14 kriegsversehrte Männer und Frauen mit Rückenmarksverletzungen teil. Die Teilnehmer maßen ihre Fertigkeiten im Bogenschießen. Die Verantwortung für die Organisation und Entwicklung der Behinderten-Spiele ging 1989 auf das Internationale Paralympische Komitee (IPC) über, das in Düsseldorf gegründet wurde und seinen Sitz in Bonn hat. Seit den Sommer-Paralympics 1988 finden die Spiele regelmäßig am selben Ort wie die Olympischen Spiele statt. 2008 fanden die XIII. Sommer-Paralympics in Peking (China) statt, wo sich bereits 4000 Athleten in 20 Sportarten messen konnten. **Wolfgang Schattauer** gewann bei diesen Paralympics überlegen die GOLDmedaille im Einzelzeitfahren.

In LONDON 2012 erweiterte er seine paralympische Medailiensammlung um zweimal Bronze.

Quellen: <https://legend.austria-triathlon.> • <https://legend.austria-triathlon.at/?s=Schattauer> • https://www.decathlon.de/c/prog/ironman-die-konigsdisziplin-im-langdistanz-triathlon_d2d44bdb-3197-48b5-a6ed-280f6a26bc6d#d

INFOBOX: UCI-PARACYCLING-WM

Paracycling bezeichnet den Radsport von körperlich eingeschränkten Sportlerinnen und Sportlern. Dazu zählen vier Disziplinen: Rennrad (Cycling), Tandem für Sehbehinderte, die mit einem Piloten ohne Sehbehinderung fahren, Handbike, Dreirad.

Die *Paracycling-Straßenweltmeisterschaften* sind die jährlich durch den Radsport-Weltverband UCI durchgeführten Welttitelkämpfe im Paracycling auf der Straße. Die Paracycling-Weltmeisterschaften 2007 in Bordeaux waren die ersten unter UCI-Aufsicht. Beim damaligen Straßenrennen Klasse HC, auf einer Distanz von 39,6 km, gewann **Wolfgang Schattauer** mit einer Zeit von nur 1:30:51 h die Goldmedaille überlegen vor dem zweitplatzierten Franzosen Alain Quittet, der auf Schattauer einen Rückstand von 5:01 min zu verzeichnen hatte. Eine weitere Goldmedaille verdiente sich Wolfgang Schattauer beim Zeitfahren Klasse HC über die Distanz von 9,9 km als Bestplatzierte bei einer Zeitnehmung von 20:52,84 min.

Insgesamt sammelte Wolfgang Schattauer im Laufe der Jahre bei Paracycling Weltmeisterschaften **5 GOLD-, 4 SILBER- und 2 BRONZEmedaillen.**

Quellen: <https://de.wikipedia.org/wiki/Paracycling> • <https://www.uci.org/discipline/para-cycling/24eju96onGN1Fo94jnlhZK?tab=discover> • https://de.wikipedia.org/wiki/Paracycling-Weltmeisterschaften_2007

Dankbarkeits-Übung

von Regina Baumbach

Dankbarkeitsgedanken haben eine unglaubliche Kraft und entscheiden, wie Sie sich fühlen, wie Sie über etwas denken, wie Sie reagieren. Ihre Erfahrungen, Ihre Beziehungen, Ihr Körpergefühl, Ihre Gesundheit, Ihre Erlebnisse, Ihr Beruf uvm. werden sich zum Positiven verändern.

Dankbarkeit ist ein wertvoller Begleiter, der Sie unterstützt, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit von den Schatten- zu den lichtvollen Sonnenseiten des Lebens lenken, die in dem Moment auch da sind.

Dankbarkeit ist eine innere Haltung, die die Augen öffnet für all die Schönheit, Harmonie und Wunder rund herum. Je größer die Energie der Dankbarkeit in Ihrem Leben wird, desto offener können Sie all die wunderbaren Momente, die der Tag bringen kann, erkennen.

Dankbarkeit und das Gesetz der Anziehung. Gleiches zieht Gleiches an. Wenn Sie dankbar sind, kommen immer mehr Dinge in Ihr Leben, für die Sie noch dankbarer sein können. Ein glückliches und entspanntes Lebensgefühl stellt sich ein - jeden Tag ein bisschen mehr.

Eine einfache Dankbarkeitsübung für Ihren Alltag:

Dankbarkeit und Ihr persönlicher Lieblingsstein

Wählen Sie einen Stein aus, der Ihnen besonders gut gefällt. Dies kann ein einfacher Kieselstein sein oder ein Edelstein wie z. B. Rosenquarz, Bergkristall, Jade, Amethyst etc. Nehmen Sie jeden Abend vor dem Einschlafen diesen Stein in die Hand und legen Sie ihn auf Ihre Herzgegend.

Danach stellen Sie sich folgende Frage: Was ist das Beste, das Ihnen heute passiert ist? Nun gehen Sie innerlich den gesamten Tag in Ihren Gedanken durch und denken Sie an all die schönen Erlebnisse, Begegnungen und Momente.

Es gibt IMMER etwas Positives, wofür Sie dankbar sein können - ein nettes Gespräch, ein freundliches E-Mail, ein echtes Lächeln, ein schönes Gefühl ...

Nun denken Sie an einen dieser wundererfüllten Momente und spüren Sie tiefe Dankbarkeit dafür. Sagen Sie leise „Danke, danke, danke. Ich liebe mich und ich liebe das Leben!“

Spüren Sie, wie Ihr Herzbereich ganz warm wird.



Regina Baumbach

Touch for Health Instructor, Lehrberechtigte für Akademische Kinesiologie der ÖAKG
Enzersdorfer Str. 5/3. Stock/Tür 23, 2340 Mödling
Mobil: 0676 62 63 732
Mail: office@reginabaumbach.at
www.reginabaumbach.at



WIENER SCHULE FÜR KINESIOLOGIE

Ausbildungen nach Maß



kompakt • individuell

Diplomausbildung Kinesiologie

Touch for Health
Brain Gym® • Hyperton-X

Nächster Lehrgangsstart:

6. - 7. April 2024 • Wien

11 Module berufsbegleitend

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

Infoabend:

6. März 2024 • 18.00 Uhr

1140 Wien, Sampogasse 1

Information & Anmeldung:

Mag. Sabine Seiter

Tel.: 0676 507 37 70

info@kinesiologieschule.at

www.kinesiologieschule.at





© bmb | balance-mind-body.com

DIE FRÜHKINDLICHEN REFLEXE - EIN WAHRER KRAFTAKT!

Text: Brigitte Muhr-Berthold

Die besten Bedingungen dafür zu schaffen, dass Kinder einen gesunden Start ins Leben haben, liegt uns allen sehr am Herzen. In der heutigen Zeit beobachten wir jedoch vermehrt Bewegungsauffälligkeiten. Viele Kinder sind hyperaktiv, zu verträumt oder zu impulsiv. Sie haben Schwierigkeiten bei der Selbstregulation oder beim Ausführen von bestimmten Bewegungen. Auch die Konzentrationsfähigkeit lässt manchmal zu wünschen übrig. Hinter unangepassten Verhaltensmustern können unter anderem Blockaden in den „frühkindlichen Reflexen“ stecken.

Während der Schwangerschaft und in den frühen Entwicklungsphasen eines Kindes treten frühkindliche Reflexe in einer festgelegten Reihenfolge auf. Diese Reflexe sind automatische, sich stets wiederholende Reaktionen des Körpers auf bestimmte Reize aus der Umgebung oder dem eigenen Körper. Sie sind entscheidend für die Bewegungen des Fötus im Mutterleib, dienen dem Schutz und der motorischen Entwicklung des Babys, unterstützen das Kind während der Geburt und fördern seine Fortschritte hin zu eigenständigen Bewegungen. Mit der fortschreitenden Reifung des Gehirns werden diese frühkindlichen Reflexe allmählich von Halte- und Stellreaktionen abgelöst. Dies ermöglicht es dem Kind, sich bewusst und gezielt zu bewegen.

Viele Faktoren beeinflussen das Erleben der frühkindlichen Reflexe. Diese müssen

zuerst ausgelöst werden, damit sie dann überhaupt aktiv ge- und erlebt werden können. Das wiederholte Erleben ist notwendig, damit sich in weiterer Folge darauf aufbauende zusätzliche Bewegungsmuster entwickeln können.

Die Entwicklung dieser Reflexe erfordert oft einen erheblichen Kraftaufwand, der vom Rollen, Robben und Krabbeln bis zum eigenständigen Sitzen, Stehen, den ersten Gehversuchen, dem Laufen, Springen und dem Hüpfen reicht.

Freude, Neugier und Willenskraft sind notwendig, um diese motorischen Meilensteine zu bewältigen. Die frühkindlichen Reflexe sind ein wahrer Segen, vorausgesetzt sie dürfen und können sich entwickeln und zur Reife gelangen bzw. sich integrieren. Ein integrierter Reflex bedeutet, dass keine automatische Reaktion mehr ausgelöst wird, wenn der ursprüngliche Reiz

auftritt. Die Bewegung kann dann willentlich gesteuert werden.

Kleinkinder haben den natürlichen Bewegungsdrang

Kinder können ihre motorischen Fähigkeiten, sensorischen Wahrnehmungen, die Verarbeitung von Reizen und die Kontrolle ihrer Impulse in hohem Maße entwickeln und erfolgreich meistern. Als Basis dafür sind gut gelebte integrierte frühkindliche Reflexe und eine unterstützende soziale sowie familiäre Umgebung notwendig.

Und doch kann es sehr kräftezehrend sein, wenn bestimmte frühkindliche Reflexe nicht ausreichend gelebt und integriert sind. Denn sie werden bei bestimmten Bewegungen oder Berührungen immer wieder aktiviert.



© bmb | balance-mind-body.com

Wenn die zeitgerechte Entwicklung nicht naturgemäß abgeschlossen wird, können reflexartige Reaktionen dominant bleiben, sodass es immer wieder zu Bewegungsmustern und Reaktionen kommt, die dem Lebensalter nicht entsprechen. So können unnatürlich anhaltende frühkindliche Reflexe bei Kindern im Schulalter und auch im Erwachsenenalter eine Vielzahl von Herausforderungen, Einschränkungen und emotionalen Belastungen verursachen. Die betroffenen Personen entwickeln Strategien, um damit umgehen zu können. Die daraus resultierenden Kompensationsmuster erfordern jedoch oft unnötig viel Kraft und Energie. Wahrgenommen werden dann häufig Erschöpfung und das Gefühl von Überforderung: „ich kann nicht“, „ich will nicht“, „nicht schon wieder ...!“

Zweifellos stellt das moderne Leben viele neue Anforderungen an uns, sei es im privaten, beruflichen, schulischen Alltag oder im Freizeitbereich. Glücklicherweise gibt es lehrreiche Erkenntnisse und Methoden, wie z.B. die *Entwicklungskinesiologie*, die es ermöglichen, diese sensiblen Phasen wiederzugewinnen und gezielt zu balancieren. Dies erlaubt, besser auf die Anforderungen und Herausforderungen des modernen Lebens zu reagieren und die Entwicklung von Kindern und Erwachsenen zu unterstützen. Ein Beispiel dafür:

Der Palmar Reflex

Der Palmar Reflex gehört zur Gruppe der Schutz- und Greifreflexe. Er entwickelt sich in der Regel bereits beim Ungeborenen - und zwar zum Ende des dritten Schwangerschaftstrimesters und sollte bei der Geburt



Palmar Reflex

vollständig aktiv sein. Dieser Reflex durchläuft eine Entwicklung von anfänglichem unwillkürlichem Greifen und Loslassen bis hin zu einer feinmotorischen Kontrolle der Finger.

Durch leichte Berührung oder Druck auf die Handinnenflächen wird der Palmar Reflex ausgelöst. Reflexartig rollen sich dann die Finger ein und die Hand bildet eine Faust. Solange der Reiz andauert, bleibt die Faust fest geschlossen, und das Baby kann sogar an seinen Händen hochgezogen werden, wobei die Ellenbogen leicht angewinkelt bleiben.

Während der ersten Lebensmonate sind der Palmar Reflex und das Stillen eng miteinander verknüpft. Die Saugbewegungen stimulieren den Säugling, knetende Hand- und Fingerbewegungen zu machen. Dieser Reflex hat unter Umständen auch eine enge Beziehung zur späteren feinmotorischen Koordination sowie zur Sprache und Artikulation.

Mit vier bis sechs Monaten sollte der Palmar Reflex so weit integriert sein, dass das Baby einen Gegenstand loslassen kann. Etwa im sechsten Monat erlernt es, einen Gegenstand zwischen Daumen und Zeigefinger im sogenannten Pinzettengriff zu halten.

*"Was nicht in den Händen war,
kann nicht in den Geist!"*

Maria Montessori

Wenn der Palmar Reflex schwach entwickelt ist und mit einem aktiven Restbestand fortbesteht, kann dies bei Kindern häufig dazu führen, dass sie Schwierigkeiten haben, ihre Hand zu öffnen, insbesondere zum Abstützen, was sich auf die Gleichgewichtsreaktionen auswirkt.

Meist halten diese Kinder den Stift auffällig fest, mitunter auch krampfhaft, in der Hand. Fließendes und länger andauerndes Schreiben kann sich dann zu einem regelrechten Kraftakt entwickeln. Dies kann dazu führen, dass sich Kinder dem Schreiben widersetzen und als "Schreibmuffel" gelten.



Schreiben als Kraftakt



Schreiben mit Leichtigkeit

Die weiterbestehenden Mund-Hand-Fuß Reflexe sowie Saug- und Suchreflexe können sich auch auf die Mund- und Zungenmotorik auswirken und unter Umständen zu Aussprachestörungen führen. Diese Reflexe beeinflussen die Art und Weise, wie ein Kind den Mund und die Zunge bewegt, insbesondere während des Saugens und Suchens nach Nahrung. Wenn diese Reflexe nicht richtig integriert werden und weiterhin aktiv sind, könnte dies zu Schwierigkeiten bei der Mund- und Zungenmotorik führen, was sich wiederum auf die Aussprache auswirken kann. Die gezielte Arbeit an der Integration dieser Reflexe kann dazu beitragen, solche Probleme in der Mund- und Zungenmotorik zu finden und Aussprachestörungen zu verbessern.

Der persistierende Palmar Reflex bei Erwachsenen kann besonders deutlich werden, wenn sie an Themen wie „Eifersucht“ oder dem Gefühl, „nie genug von etwas haben zu können“, arbeiten.

In solchen Fällen kann die Beibehaltung von Restreaktionen dieses Reflexes auf psychologische oder emotionale Aspekte hinweisen, die mit diesen Verhaltensmustern und Gefühlen in Verbindung stehen. Die gezielte Arbeit an der Integration des Palmar Reflexes kann Teil eines Ansatzes sein, um diese emotionalen Herausforderungen zu bewältigen.

Die erfolgreiche Entwicklung von Bewegungsfähigkeiten ist von entscheidender Bedeutung, da sie die Grundlage für unsere

Fähigkeiten zur Bewegung bildet und maßgeblich beeinflusst, wie wir uns als Kinder und Erwachsene bewegen. Sie hat auch Einfluss darauf, wieviel Freude, Selbstvertrauen und Gelassenheit wir beim Bewegen empfinden. Eine *kraftvolle frühkindliche Entwicklung* ist somit ein wesentlicher Baustein für ein gesundes und erfülltes Leben, da sie uns befähigt, die Welt um uns herum zu erkunden, Herausforderungen zu bewältigen und ein aktives, zufriedenes Leben zu führen.

Ermöglichen Sie Ihrem Kind, selbst in Bewegung zu kommen

Entwicklung erleben: von der Grobmotorik zur Feinmotorik - vom Einfachen zum Komplexen. Das eigenständige Erleben der Fähigkeit, sich aus eigener Kraft in Bewegung setzen zu können, ist von unschätzbarem Wert. Dies fördert das wichtigste und wertvollste Erfahrungsfeld der Selbstbestimmung und unterstützt das Baby in sämtlichen Bereichen seiner frühkindlichen Entwicklung.

Haben Sie Interesse oder möchten mehr wissen?

Entwicklung für jede/n und in jedem Alter

Die Entwicklungskinesiologie offeriert individuelle Sitzungen, Workshops, Kurse sowie eine berufsbegleitende Ausbildung zu den Themen der frühkindlichen Entwicklung. Diese Methode der Kinesiologie betrachtet die ganzheitliche Entwicklung einschließlich der Reflexe, Motorik, Sinne und Sprache sowie die Phasen der Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt. Das Besondere an der Entwicklungskinesiologie ist, dass sie „für jede/n und in jedem Alter“ geeignet ist. Denn, wie bereits erwähnt, beeinflusst die Qualität der frühkindlichen Entwicklung das ganze Leben. Kinesiologische Balancen können helfen, ein selbstbestimmtes Leben mit mehr Leichtigkeit zu führen.

Regelmäßig werden ein- bis dreitägige Einführungsseminare der Entwicklungskinesiologie als Fortbildungen für Lebens- und Sozialberater, für Therapeuten und Ärzte sowie für ElementarpädagogInnen, Tagesmütter/väter und KinesiologInnen angeboten. Darüber hinaus bieten sie eine unschätzbare Grundlage für Eltern, die ihr Kind in seiner Entwicklung, beim Lernen und während anspruchsvoller Lebensphasen kraftvoll und eigenverantwortlich begleiten möchten.

TIPP:

Ein Baby braucht nur wenig Spielzeug, um glücklich und mit Freude in Bewegung zu kommen. Ein Softball ist das ideale Spielzeug, den Palmar Reflex zu integrieren. Auch Erwachsene dürfen mit einem Softball spielen, um den Palmar Reflex zu integrieren. Dazu schnell und fest zupacken (Faust) und danach schnell wegschmeißen (mit offener Handfläche zum Schluss).



Fazit: Das frühkindliche Bewegungslernen wird durch frühkindliche Reflexe stimuliert und führt das Kind durch verschiedene Bewegungsmuster. Dies ermöglicht die Integration der frühkindlichen Reflexe.

Wenn Babys und Kleinkinder in einer guten und eigenständigen Weise die frühkindliche Entwicklung durchlaufen können, legen sie eine kraftvolle und stabile Grundlage für alle weiteren Lernschritte in ihrem Leben. Dies betrifft ihre Bewegungen, Körperhaltung, Emotionen, Denken und die Art und Weise, wie sie die Welt erleben.

Aus diesem Grund ist es mir ein ganz großes Anliegen, alle Eltern herzlich zu ermutigen, ihren Kindern Zeit und Raum zu lassen, um diese Entwicklungsschritte in deren eigenem Tempo zu durchlaufen, und dabei gelassen zu bleiben.

Hinweis: Es ist von größter Bedeutung, jede einzelne Person individuell zu betrachten, da nicht immer noch aktive frühkindliche Reflexe die einzige Ursache für Dysbalancen sind. Ich erhebe keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit, sondern berichte über ganz persönliche Eindrücke und Erfahrungen meiner über 20-jährigen Tätigkeit als internationale Kinesiologin mit Spezialisierung auf frühkindliche Entwicklung.

Meine Buchempfehlung:

Greifen und BeGreifen: Wie Lernen und Verhalten mit frühkindlichen Reflexen zusammenhängen

Eine hilfreiche Lektüre für Lehrer, Berater und Eltern.



Autor:
Sally Goddard
Übersetzer:
Thake Hansen-Lauff
ISBN
978-3867312707
VAK-Verlag

*Möge euer Tag
kraftvoll und
voller Lebens-
freude sein.*



**Brigitte
Muhr-Berthold**

DewKi Facultät,
Instruktorin für
Brain Gym® und
Touch for Health,
EntwicklungsbegleiterIn IKL Zertifiziert -
Facilitator/Instructor,
ÖBK Beirat für Tirol

Neuwieben 28b
6393 St. Ulrich am Pillersee
T: 0664 53 540 71

E: office@balance-mind-body.com
www.balance-mind-body.com

SEHKRAFT

Text: Gerlinde Gabbert

Sobald unsere Sehkraft nachlässt, greifen wir ein. Allerdings nicht durch ein gezieltes Training zur Regeneration und Aufrechterhaltung unserer Sehkraft, sondern durch Anpassung einer Brille oder von Kontaktlinsen. Anders ist es mit unserer körperlichen Kraft. Lässt diese nach und beeinträchtigt unseren Alltag, so reagieren wir idealerweise mit dem Trainieren unserer Muskeln und unserer Ausdauer. Warum kommen wir denn bei unseren Augen nicht auf die Idee, sie zu trainieren?

VORHERRSCHENDE MEINUNGEN

Ein Augentraining zur Kräftigung der Sehkraft kommt uns meistens gar nicht in den "Sinn", da unser Glaube daran, etwas am Sehen selbst verbessern zu können, durch vorherrschende Meinungen getrübt wird:

„Es ist normal, dass die Augen immer schlechter werden, nicht besser.“

„Ist das Auge einmal schlecht, so bleibt es auch schlecht und wird wahrscheinlich auch noch immer schlechter.“

„Bei schlechten Augen besteht keine Aussicht auf eine Regeneration.“

„Eine Sehhilfe ist mehr oder weniger die einzige „Therapie“ bei nachlassender Sehkraft.“

Haben Sie schon einmal diese Aussagen hinterfragt? Warum muss es immer nur

bergab gehen, und warum kann eine verlorene Sehkraft nicht zu retten sein?

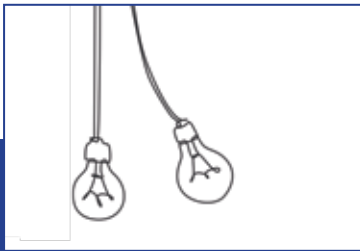
Schon Dr. William Bates (US-amerikanischer Augenarzt, 1860 - 1931, Entwickler der Bates Methode, Autor des Buches „Rechtes Sehen ohne Brille“) machte vor über 100 Jahren die Entdeckung, dass sich bei seinen Patienten Sehschwächen, die als irreversibel galten, plötzlich verbesserten oder sogar zurückbildeten. Seine daraus folgende Theorie, dass für die Sehschärfe nicht die Augenlinse, sondern die Beweglichkeit der äußeren Augenmuskeln verantwortlich ist, bestätigte er anhand zahlreicher Experimente.

Allerdings stellte diese Theorie eine radikale Abweichung von der damals gültigen wissenschaftlichen Meinung dar und seinen Erkenntnissen wurde kaum Beachtung geschenkt. Selbst heute noch sind Bates Erkenntnisse und Forschungen

nicht anerkannt. Bates entwickelte dennoch seine Theorie weiter und gilt als „Urvater“ des Augentrainings.

Er fand heraus, dass zwischen der Sehschwäche und einer Anspannung der Augenmuskeln aufgrund einer seelisch-körperlichen Überforderung ein Zusammenhang bestehen kann. Diese Entdeckung veranlasste ihn, Übungen zu entwickeln, die einerseits Entspannung bringen und andererseits die Augenmuskeln stärken.

„Sehdefekte und sogar Krankheiten können durch emotionalen Stress und Druck beeinflusst werden. Nicht unsere Augen lassen uns im Stich, sondern wir lassen sie im Stich...“ (W. Bates)



DER GROSSE SCHWUNG Übung nach Bates

Beim Großen Schwung steht man mit leicht gegrätschten Beinen und lässt die Arme locker herunterhängen. Dann dreht man sich pendelnd hin und her, wobei der Blick der Augen gleichmäßig an der Umgebung entlang gleitet. Der Blick soll aber nicht weiter als $\pm 90^\circ$ pendeln, sodass Schultern und Oberkörper ganz entspannt bleiben können. Der Nacken soll sich nur wenig mitdrehen.

Eine vollständige Hin-Her-Bewegung soll etwa 4 Sekunden dauern. Die Übung kann eine Minute oder länger dauern und ist auch für Rückenschmerzen oder in kurzen Pausen zwischen der Bildschirmarbeit zu empfehlen.

Grafik: Simple Line - shutterstock.com - 1747092968

Bates war einer der Ersten, der das Sehen in einem erweiterten, ganzheitlichen Rahmen betrachtete. Nur ein geringer Anteil des Sehvorgangs (weniger als 5%) findet über die Augen statt, der Rest im Gehirn. Denn Sehen (engl. Vision) bedeutet die Fähigkeit, das Gesehene zu erkennen und zu interpretieren, also wahrzunehmen.

Gutes Sehen ist nicht angeboren, es ist ein Lernprozess, der mit dem ersten Lebenstag beginnt und mit jeder neuen Wahrnehmung vertieft wird. Dabei sehen wir mit jedem Teil unseres Selbst, von den physischen Augen bis zu den Emotionen, Gedanken, Träumen, Kreativität. Erlauben wir uns die Vorstellung, auch als Erwachsener unsere Sehkraft erhalten, verbessern, entwickeln und erweitern zu können. Denn natürliches Sehen heißt

lebendig, energievoll, fantasievoll und aufmerksam sein. Durch das Zulassen von mehr Lebendigkeit kann unsere Lebenskraft pulsieren und unsere Augen fangen wieder an zu strahlen. Es ist der Beginn, klarer sehen zu können.

Wenn wir unbewusst unseren Atem anhalten, unterbinden wir den Energiefluss in unserem Körper und mit der Zeit kommt es zu Verspannungen im gesamten Organismus. Ein entspanntes Gähnen hat viele positive Effekte:

- Gähnen ist die natürlichste und bestmögliche Art zu atmen.
- Es öffnet den Kiefer und lockert Kaumuskeln (Masseter) und Schläfenmuskel (Temporalis). Der Masseter ist verantwortlich für nächtliches Zähneknirschen und Spannungen im Temporalis können zu Kopfschmerzen führen.
- Es bringt Sauerstoff in den Körper und verändert den PH-Wert des Blutes, wodurch der Giftstoffpegel im ganzen Organismus verringert wird.
- Es regt die Produktion der Tränenflüssigkeit an (sehr hilfreich bei chronisch trockenen Augen).
- Es entspannt Solarplexus und Bauchmuskeln, welche Verdauungsbeschwerden verursachen können.



ENERGIEGÄHNEN Übung aus dem BrainGym® Programm

Tun Sie so, als würden Sie gähnen. Legen Sie die Fingerspitzen beider Hände auf jeden harten Punkt, den Sie entlang ihrer Kiefergelenke ertasten. Machen Sie beim Gähnen ein tiefes, entspanntes Geräusch und streichen Sie jede Spannung aus. Die Übung sollte mindestens dreimal wiederholt werden. Idealerweise bis die Augen anfangen zu tränen.

Foto: © Gerlinde Gabbert

Auch Bewegung hilft, Verspannungen loszulassen: Laufen, Tanzen, Yoga, Lachen, Ballspielen, es gibt unzählige Möglichkeiten, um mit Freude an seiner Sehkraft zu arbeiten.

Unsere Augen müssen ständig kleine, blitzschnelle Minibewegungen machen, damit es überhaupt zum Sehvorgang kommen kann. Diese werden Saccaden genannt. (Saccaden: fortwährende, winzige Schwingungen, die die Nervenzellen auf der Netzhaut anregen und das, was wir gerade anschauen, dadurch in die Sehgrube (der am schärfsten sehende Teil unserer Netzhaut) „bewegen“.) Durch ungehinderte, lebhaft saccadische Augenbewegungen entsteht der Eindruck von hellwachen, sprühenden und scharfsichtigen Augen.

Sobald das Sehvermögen nachlässt, fangen allerdings die meisten Menschen an, zu starren, anstatt die Augenmuskeln zu entspannen und mit Übungen zu aktivieren. Weitsichtige starren dabei in der Nähe, Kurzsichtige in der Ferne. Die durch das Starren angespannten Augenmuskeln verlangsamen die Saccaden und eine Menge Energie wird gebunden. Energie, die dann für klares Sehen fehlt. Der Griff zur ersten Brille ist oft der nächste Schritt.



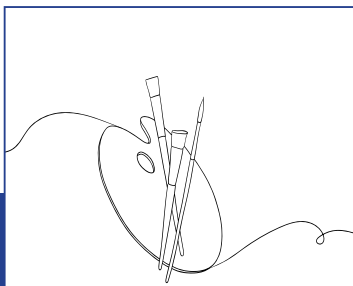
SONNENSTRAHLEN UND BLASEN Übung gegen Starren aus dem Visioncircles™ Programm

Stellen Sie sich vor, Sie blasen Seifenblasen in die Luft; sehen Sie, wie sie im Sonnenlicht glitzern. Lassen Sie Ihre Augen tanzen und den runden Formen folgen. Beobachten Sie, wie die Seifenblasen zerplatzen oder bringen Sie sie zum Zerplatzen.

Grafik: Simple Line - shutterstock.com - 1494392666

Ein interessanter Aspekt ist die Tatsache, dass die meisten weiblichen Kurzsichtigen im Alter von 13 Jahren verschwommen zu sehen beginnen, was vermutlich der Pubertät geschuldet ist. Die Furcht vor Veränderung und das Gefühlschaos rauben die Energie der Augen, das Strahlen erlischt. Der Glaubenssatz: „Meine Augen leuchten nicht, also werde ich und auch meine Veränderung nicht wahrgenommen“ verstärkt noch die Flucht in das verschwommene Sehen. Durch Klären der emotionalen Missverständnisse kann dieses Muster durchbrochen werden.

Dafür bietet die Kinesiologie verschiedene Ansatzmöglichkeiten. Angefangen mit dem **BrainGym®** Programm und der „Aktionsbalance für das Sehen“ über die **Entwicklungskinesiologie** mit den „Balancen zur Integration der Sinne“ und natürlich dem **Visioncircles™** Programm, wo kompensatorische Muster der Wahrnehmungsfähigkeiten intensiv in acht Sehkreisen erforscht werden. Die Entwicklungskinesiologie und Visioncircles™ gehen dabei besonders eindringlich auf die Tatsache ein, dass Sehen nicht nur über die Augen erfolgt, sondern dass wir mit allen Sinnen sehen.



FEDERMALEN

Übung aus dem Visioncircles™ Programm

Lassen Sie Ihre Arme entspannt hängen. Stellen Sie sich einen langen Pinsel vor, der seitlich aus einer Ihrer Schultern rauswächst. Schauen Sie über Ihre Schulter und bemalen Sie Ihre Umgebung mit langen fließenden Strichen, indem Sie Ihre Schulter heben und drehen, um den Pinsel zu lenken.

Wiederholen Sie das gleiche mit der anderen Schulter.

Grafik: Holovchenko Daria - shutterstock.com - 2231651595

Sehen Sie eine verringerte Sehkraft als Chance an. Eine Chance, mit einem gezielten Training alte Stressmuster, Beschränkungen und Blockaden zu lösen. Ergreifen Sie die Chance, Ihre Augen wieder strahlen zu lassen.

Wichtiger Hinweis: Dieser Beitrag enthält nur allgemeine Hinweise und dient ausschließlich zu allgemeinen Informationszwecken. Die Informationen stellen keine konkrete Empfehlung dar und dienen keinesfalls als Grundlage für eine Selbstdiagnose! Jedenfalls ist der Rat eines fachkundigen Arztes einzuholen.

Quellen und weiterführende Literatur: Dr. med. W.H.Bates „Rechtes Sehen ohne Brille“ • Janet Goodrich „Natürlich besser sehen“ • Gail E. Dennison & Dr. Paul E. Dennison „Visioncircles™“ • „BrainGym® Das Handbuch“ • Jean Ayres „Die Bausteine kindlicher Entwicklung“

*Anschau, wenn es dir gelingt,
Dass es erst ins Innre dringt,
Dann nach außen wiederkehrt,
Bist am herrlichsten belehrt.*

Johann Wolfgang von Goethe
(1749 - 1832)



Gerlinde Gabbert
Begleitende Kinesiologin
DGAK zertifiziert,
EntwicklungsbegleiterIn
IKL zertifiziert -
Facilitator/Instructor,
Visioncircles 220 -
Instructor

Grubbachstr. 14, 4644 Schamstein
Mobil: 0650 403 63 61
Mail: info@gerlinde-gabbert.at
www.gerlinde-gabbert.at

Lust, die eigene Wahrnehmung bewusster zu erleben?



Visioncircles™ Online Seminar

Ab 03. April 2024 jeweils Mi + Do
8x3h - Beginn 18:30
ohne Vorraussetzungen

- Inhalt:**
- 8 Kreise der Wahrnehmung
 - 8 Balancen zur Wahrnehmung
 - 34 VisionGym® Übungen

Teilnehmerzahl begrenzt

Online Workshop Kinesiologische Übungen für gesunde und entspannte Augen

Donnerstag 14. März 2024
19:00-21:00 Uhr

- Inhalt:**
- Augenentspannungsübungen
 - Sehkraft erhalten und trainieren
 - hindernde Glaubenssätze
 - uvm.

Anmeldung erforderlich!
0650 4036361
info@gerlinde-gabbert.at
www.gerlinde-gabbert.at



Die heilende Kraft der MUSIK

Musik kann heilende Wirkungen entfalten. In der Therapie von neurologischen Störungen wie Schlaganfällen oder Morbus Parkinson erzielt sie deutliche Erfolge.

Text: Dr. Christian Wolf
Wissenschaftliche Betreuung:
Prof. Dr. Reinhard Dengler
www.dasGehirn.info

Bild: © Q-stock - shutterstock.com - 766659928

Wenn man krank ist, greift man je nach Beschwerden zu Medikamenten, man geht zum Physiotherapeuten oder macht eine Psychotherapie. An eine sehr nahe-liegende Hilfe jedoch denken viele Men-schen nicht: die heilende Kraft der Musik. Dabei setzen Menschen sie schon seit Ur-zeiten für eben diese Zwecke ein. Bereits vor 4.200 Jahren komponierte die sume-rische Königstochter Encheduanna Be-schwörungsgesänge, um Kranke zu hei-len. In der Zeit um Christi Geburt wandte der römische Arzt Celsus Musik bei De-pressiven an. Und im Mittelalter sollte Mu-sik die Regulierung der Körpersäfte opti-mieren, in deren Ungleichmäßigkeit man die Ursache von Krankheiten vermutete.

Auch heute schwören viele Experten auf die positiven Wirkungen von Musik - sie gehen das Ganze allerdings ein wenig wissenschaftlicher an. Mit modernen The-rapien rückt man neurologischen Erkran-kungen wie Schlaganfällen oder Morbus Parkinson zu Leibe. Statt auf religiöse Beschwörungsgesänge setzt etwa der finnische Psychologe Teppo Särkämö von der Universität Helsinki auf bevor-zugte Musikrichtungen von Schlaganfall-patienten.

In seinen Studien durfte sich jeweils eine Gruppe von Probanden in den ersten bei-den Monaten nach einem Schlaganfall täglich „ihre“ Musik zu Gemüte führen. Eine zweite griff zu Hörbüchern und eine dritte musste ganz ohne akustische Ein-drücke vom Tonband auskommen. Alle erhielten medizinische Betreuung und Rehabilitationsmaßnahmen.

Wie sich zeigte, verbesserte der Musik-genuss die Genesung der Patienten deut-lich. Ihre durch den Schlaganfall beeinträchtigte Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf etwas zu richten, sowie ihr Gedächtnis für Wörter erholten sich besser als bei den anderen Gruppen.

“Diese positive Wirkung ging Hand in Hand mit strukturellen Veränderungen im Gehirn”, sagt Teppo Särkämö. “Bei den Patienten vergrößerte sich das Volumen der grauen Hirnsubstanz im präfrontalen und limbischen Areal, die für kognitive Fertigkeiten und Emotionen wichtig sind”, - und zwar vor allem in der gesunden Hirnhälfte. Subjektiv hätten die Pa-tienten das Musikhören als Mittel erlebt, zu entspannen und ihre Stimmung zu ver-bessern.

MUSIK WECKT ERINNERUNGEN

Doch wie kann Musik zu solchen tiefgrei-fenden Veränderungen im Gehirn führen? Beim Hören von Klängen und Rhythmen passiert ganz viel in unserem Kopf. Unter anderem werden dabei musikalische Erin-nerungsspuren angelegt und Gedächtnis-zentren angeregt. Dem Ohr schmeicheln-de Klänge können über positive Gefühle auch der Aufmerksamkeit auf die Sprünge helfen.

Das machten sich 2009 auch Forscher um David Soto vom Imperial College London zunutze. Ihnen ging es darum, visuellen Neglect zu behandeln, der als Folge eines Schlaganfalls auftreten kann: Bei dieser neurologischen Störung ist meist ein Teil des Parietallappens der rechten Hirnhälfte betroffen, mit dessen Hilfe wir unsere Aufmerksamkeit von einem Punkt des Raumes auf einen anderen richten kön-nen. In der Folge kommt den Betroffenen eine Hälfte der Welt abhanden. Obwohl ihr Sehvermögen oftmals intakt ist, igno-rieren sie die der Hirnschädigung gegen-überliegende Seite ihres Gesichtsfeldes. Sie essen nur noch von einer Tellerhälfte

oder rasieren sich lediglich eine Seite des Gesichts.

In der Studie von Soto und seinen Kollegen fiel auf, dass es den Patienten beim Lauschen ihrer Lieblingsmusik leichter fiel, geometrische Formen auf einem Bildschirm korrekt zu identifizieren - und zwar genau in der Hälfte des Gesichtsfeldes, die sie eigentlich ignorierten. In solchen Situationen zeigte sich per Bildgebung eine funktionale Verknüpfung zwischen Hirnregionen, die für Emotionen wichtig sind und solchen, die für die Aufmerksamkeit relevant sind. Spätere Studien anderer Forscher kamen zu ähnlichen Ergebnissen. Soto und seine Kollegen vermuten, dass die durch die Musik ausgelösten positiven Emotionen die visuelle Aufmerksamkeit verbesserten.

KOPPLUNG VON MOTORIK UND HÖREN

Bei anderen Musiktherapien werden die Patienten selbst aktiv. Sie singen gemeinsam mit dem Therapeuten oder lernen, ein Instrument zu spielen. In den Studien von Eckart Altenmüller lernen Patienten mit ihrer betroffenen Hand Klavierspielen, um so nach einem Schlaganfall ihre verlorene Feinmotorik wiederzugewinnen. „Durch die gespielten Töne bekommen sie ein direktes Feedback des Bewegungserfolges der einzelnen Finger“, sagt Altenmüller, der Neurologe an der Hochschule für Musik und Theater Hannover ist.

Die Patienten lernen gewissermaßen, die motorischen Zentren über die Hörregionen anzuregen. „Denn wie auch bei gesunden Menschen kommt es bei ihnen durch das Klavierspielen zu einer Kopplung von motorischen Zentren und Hörregionen.“ Im Endergebnis verbessern sich dadurch die feinmotorischen Fertigkeiten der Betroffenen auch im Alltag, etwa das Eindrehen von Schrauben oder das Greifen von kleinen Gegenständen. „Vermutlich werden über das Hören Bewegungszentren in den Basalganglien angesprochen, die Bewegungen unterstützen und einleiten können.“

VOM SINGEN ZUM SPRECHEN

Die aktive Musiktherapie kommt auch bei Aphasien – Sprachstörungen etwa nach Schlaganfällen – zum Einsatz. Sprache wird vorwiegend in einer Hirnhälfte verarbeitet, der „dominanten“ Hirnhälfte. Bei Rechtshändern, also der Mehrheit der Bevölkerung, ist dies die linke. Bei der so genannten „melodischen Intonationstherapie“ singen Patienten mit Schädigungen

von Sprachzentren der linken Hirnhälfte zunächst sehr einfache Sätze wie „Guten Morgen“.

Gleichzeitig bewegen sie die linke Hand rhythmisch mit, die von der rechten Hirnhälfte gesteuert wird. „Durch das Singen werden Zentren der rechten, nicht betroffenen Hirnhälfte angesprochen“, erklärt Eckart Altenmüller. „Diese hatten ganz früher, zu Beginn des Spracherwerbs in der Kindheit, noch Reste von Sprachfunktionen und dienen später vor allem der Melodieverarbeitung.“ Durch die Handbewegungen wiederum werden vermutlich vor allem die Rhythmusareale aktiviert und gleichzeitig die Durchblutung in der ganzen rechten Hirnhälfte verbessert. Das kommt dann auch den Melodiezentren zu Gute, so Altenmüller. Allmählich werden die gesungenen Worte und Sätze für die Patienten komplizierter. Im letzten Schritt werden die gesungenen Sätze wieder der normalen Sprachmelodie angepasst.

„Nach zwanzig bis vierzig Therapiestunden führt das bei einigen Patienten zu einer deutlichen Verbesserung etwa der Sprachflüssigkeit“, sagt Altenmüller. Der Neurologe Gottfried Schlaug von der Bostoner Harvard Medical School konnte zeigen, dass diese Therapie tatsächlich die rechte Hirnhälfte aktiviert, insbesondere die Bahnen zwischen der rechten Hörregion und den rechten Sprachregionen.

MUSIKALISCHE „ZEITGEBER“

Auch bei der neurodegenerativen Erkrankung Morbus Parkinson haben die Betroffenen mit der Motorik zu kämpfen. Die Krankheit hat ihre Ursache im Absterben von Nervenzellen in der Substantia nigra im Mittelhirn, die den wichtigen Botenstoff Dopamin produzieren. Die Patienten haben unter anderem Schwierigkeiten, die Schrittlänge zu regulieren und sie laufen deutlich langsamer. Hier setzt die „Rhythmisch Auditorische Stimulation“ an. Die Therapeuten nutzen dabei rhythmische Musik, die sie oft individuell für den Patienten live spielen. Die Patienten bewegen sich dabei zum Rhythmus. Allmählich wird dann das Schrittempo angezogen. „Durch das Hören der rhythmischen Musik können sie die Bewegungen besser synchronisieren“, sagt Eckart Altenmüller. „Damit verbessern sie letztlich die Länge und Geschwindigkeit ihrer Schritte.“

Die rhythmischen Klänge wirken wie „Zeitgeber“. Denn die Rhythmen aktivieren nicht nur Hörregionen im Gehirn, sondern auch wichtige motorische Areale unter anderem in den Basalganglien. Das

schreiben Forscher um die Neurowissenschaftlerin Jessica Grahn an der kanadischen University of Western Ontario in einer Übersichtsarbeit von 2013.

Für den Musiktherapeuten Joachim Nolden der SRH Hochschule Heidelberg ist aber noch ein weiterer Punkt wichtig: „Wenn die Parkinson-Patienten im Rahmen der Musiktherapie mit ihrem Lebensgefährten tanzen, fokussieren sie sich nicht mehr auf die problematischen Bewegungen.“ Sie konzentrieren sich vielmehr auf die Musik und den Tanz. „Sie können dann beim Tanzen spontan Bewegungen abrufen, die sie in einer Übungssequenz nicht hinbekämen.“ Ein wichtiger Nebeneffekt: „Beim Tanzen mit dem Partner geht es auch um zwischenmenschliche Aspekte, etwa die Freude daran, dass die Partnerin einen anlächelt.“

MUSIK BEI ENTWICKLUNGSSTÖRUNGEN

Auch bei der Entwicklungsstörung Autismus kann Musiktherapie hilfreich sein. Zahlreiche Autisten verfügen über ein gutes Gehör und musikalische Fähigkeiten. Über das Medium Musik sind sie in der Lage, ohne Worte Gefühle auszudrücken und eine Beziehung zu Mitmenschen aufzubauen. 2014 belegten die Forscher um Monika Geretsegger von der dänischen Aalborg University die Wirkung der Musiktherapie bei Kindern mit Autismus. Die Therapie verbesserte demnach die sozialen Fertigkeiten der Kleinen stärker als eine Scheinbehandlung oder eine Standardbehandlung.

MUSIK ALS FOLTER

Musik kann im wahrsten Sinne des Wortes auch eine Folter sein. Zu diesem Zweck wurde sie etwa in dem berüchtigten US-Gefangenenlager Guantanamo Bay eingesetzt. Hier traktierte man Häftlinge stundenlang mit Liedern in extremer Lautstärke, darunter nach Aussagen eines Gefangenen etwa Songs von Marilyn Manson und den Bee Gees. Ziel ist die Reizüberflutung eines Sinnes. Diese Foltermethode ist eine Variante der „no-touch-torture“-Folter, die schmerzhaft ist, ohne dass direkte physische Gewalt angewandt wird. Die Folteropfer aus Guantanamo Bay berichten von seelischem Stress und davon, sich machtlos gefühlt zu haben.

Originaltext <https://www.dasgehirn.info/denken/musik/die-heilkraft-der-musik>

Dr. Christian Wolf, Dr. phil Philosophie, Freier Wissenschaftsjournalist



SELBSTTHEILUNG VIA NERV?

Der Nervus vagus spielt eine immense Rolle für unsere Gesundheit. Wir können ihn bei seiner Arbeit unterstützen - durch gezielte Entspannung.

Autorin: Andrea Pauli

Erschienen in: «A.Vogel Gesundheits-Nachrichten»,
Ausgabe 4/20, © Verlag A.Vogel AG, Teufen AR (Schweiz),
www.avogel.ch / <https://www.avogel.at/gesundheits-nachrichten/>

Vagabunden sind gemeinhin nicht so gut angesehen. Was den Nerv ähnlichen Namens, den «Nervus vagus» (lat. vagari, «umherschweifend») angeht, sollten wir unsere Meinung ändern. Denn der «Umherschweifende» ist offenbar ein wahrer Tausendsassa. Aktuelle medizinische Sachbücher preisen den «Selbstheilungsnerv», mit dessen Stärkung wir Darmproblemen ebenso begegnen können wie Entzündungen, Autoimmunerkrankungen, Ängsten, Depressionen und innerer Unruhe. Ist da was dran?

WIRKUNG AUF WICHTIGE KÖRPERFUNKTIONEN

Der Vagusnerv ist der zehnte und längste unserer zwölf Hirnnerven und hat seinen Ursprung im Stammhirn, also in einer Region des Gehirns, die die überwiegende Mehrheit der automatisch ablaufenden Funktionen des Körpers wahrnimmt, verarbeitet und steuert. Der Vagus verläuft durch den Hals, verästelt sich zu den Ohren hin und in den Kehlkopf, erstreckt sich im Brustraum und spaltet sich in den linken und rechten Vagus. Verästelungen führen zu Herz, Lunge, Magen, Bauchspeicheldrüse, Darm und weiteren Organen im Bauchraum. Er steht mit allem, was wichtig ist, in Verbindung – über Zehntausende von Nervenfasern.

Unser vegetatives Nervensystem funktioniert autonom, folglich ohne unser Zutun. Gleichwohl können wir Einfluss nehmen - eben über den Vagusnerv. Denn er steuert das parasympathische Nervensystem und wirkt auf nahezu sämtliche unbewusst ablaufende Körperfunktionen ein wie z. B. Herzfrequenz und Verdauung, Atmung, Schwitzen,

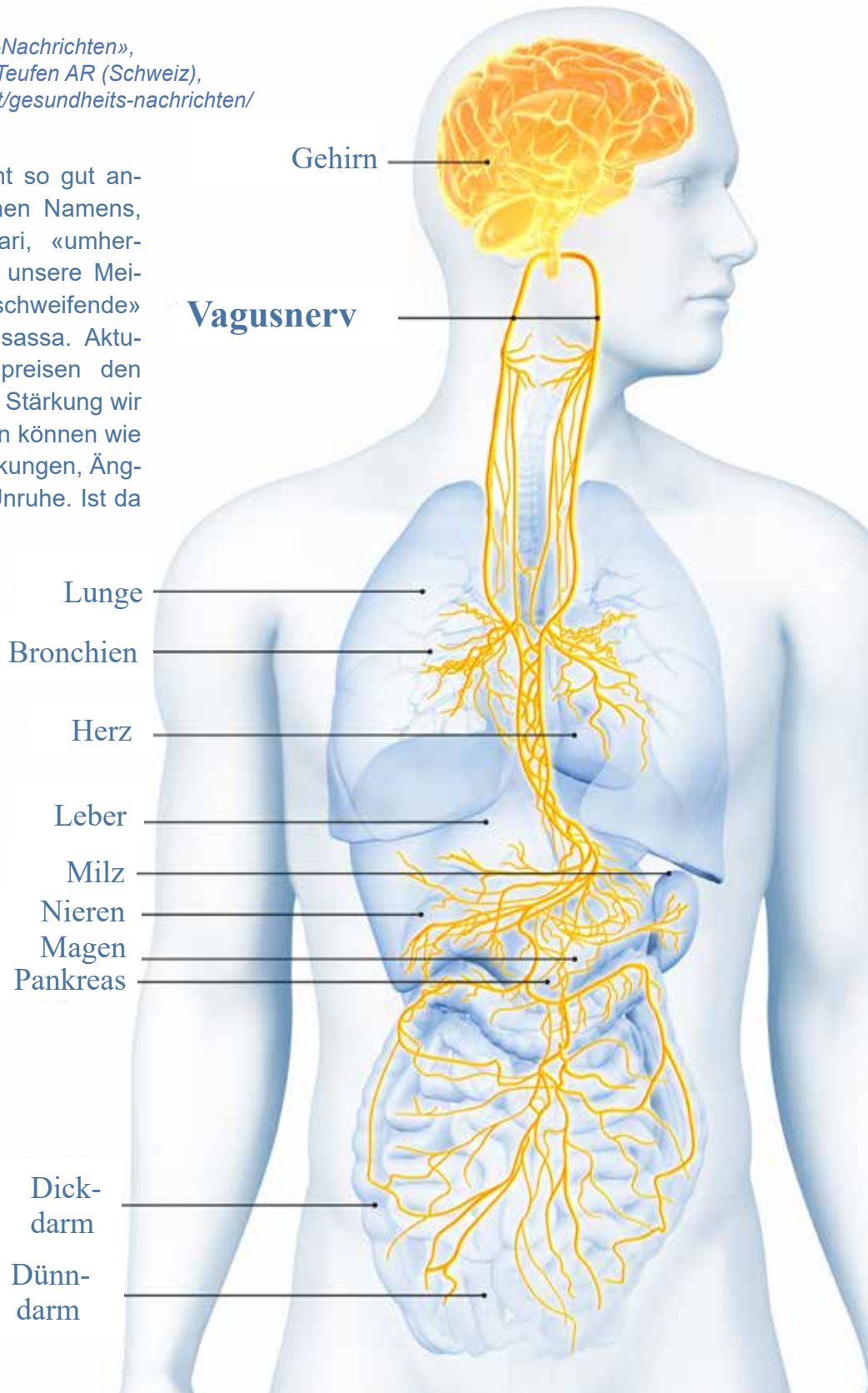


Bild: © Axel_Kock - shutterstock.com - 2217256443

Blutdruck und Blutzuckerspiegel, Magen- und Gallenflüssigkeit, Nierenfunktion und Speichelfluss.

Welch immense Bedeutung der Vagusnerv für unsere Gesundheit wie auch für unser soziales Leben hat, erforschte massgeblich Prof. Stephen Porges, der 1994 die *Polyvagal-Theorie* vorstellte. Dieser lange Zeit kritisch beäugte Denkansatz postuliert eine Verbindung zwischen der Entwicklungsgeschichte des autonomen Nervensystems der Wirbeltiere und der Entstehung eines Sozialverhaltens. Porges unterscheidet, vereinfacht gesagt, zwischen einem hinteren (auch bei Reptilien vorhandenen) und vorderen (nur bei Säugern vorhandenen) Anteil des Vagusnervs. Der vordere «ventrale» Zweig reagiert dank einer isolierenden Markscheide schneller. Er hat die Aufgaben Selbstheilung, Erholung und Verdauung, aber auch Kontakt und Kommunikation. Letzteres leitet Porges daraus ab, dass Säuger sich um völlig abhängige Neugeborene kümmern müssen.

Ein aktiver vorderer Vagus gilt als Normalfall und bei einem gesunden Organismus als vorherrschend. Wird durch innere und äußere Reize eine Gefahrensituation signalisiert, wird der Sympathikus mit seinem urgeschichtlichen «Kampf-Flucht-Modus» aktiviert. Gibt es nun (scheinbar) keine Lösung, übernimmt der Parasympathikus wieder. Und der hintere, «dorsale» Zweig des Vagusnervs fährt die Körperfunktionen komplett herunter. Folge: Der Organismus stellt sich tot, erstarrt, der Blutdruck fällt ab, Schwindel und verlangsamter Puls stellen sich ein.

Der Vagus kann stark oder schwach ausgeprägt sein, man spricht dabei von «*Vagotonus*». Ist er stark ausgeprägt und der Vagotonus damit hoch, kann sich der Körper nach Stress gut erholen. Ein hoher Vagotonus geht mit einem erhöhten Serotonin- und Dopaminspiegel (Nervenbotenstoffe, zuständig für Antrieb und Wohlbefinden) einher – und mit besseren zwischenmenschlichen Beziehungen.

Ein schwacher Vagotonus hingegen bringt Entzündungen und eine erhöhte Krankheitsanfälligkeit mit sich. Je mehr Stress und Angst wir empfinden, desto höher ist die Aktivität der Amygdala (Mandelkern im Gehirn).

Wie eine Forschergruppe am Massachusetts General Hospital und an der Harvard Medical School Boston herausfand, geht eine erhöhte Aktivität der Amygdala mit vermehrter Knochenmarksaktivität und verstärkter Entzündung der Arterien einher, zudem mit einem erhöhten kardiovaskulären Risiko (z. B. Gefahr von Herzinfarkt).

DEN VAGUS ARBEITEN LASSEN!

Der Vagotonus ist indirekt messbar: Ist die Herzratenvariabilität (HRV, vgl. GN 3/17) hoch, ist auch der Vagotonus hoch. «Ich messe seit vielen Jahren die HRV bei meinen Patienten. Da kann man einen Menschen über 30 Stunden sehr genau begleiten und schauen, was in dieser Zeit mit dem Sympathikus und den Anteilen des Vagus passiert. In den allermeisten Fällen sieht man bei Personen mit viel geistiger Arbeit, dass der Vagus runterreguliert ist», sagt Marlen Schröder, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Leiterin einer Privatpraxis für Integrale Heilkunst in Berlin. Dabei sei wichtig zu erkennen, dass der Vagus nicht krank ist, «sondern dass wir nicht mehr in der Lage sind, ihn arbeiten zu lassen – weil unser Verhalten das gar nicht mehr zulässt».

Beispiel: Man geht normal zur Arbeit, setzt sich vor den Computer, will seine Aufgaben perfekt erledigen – und spannt sich über Stunden massiv an. Fatal! Denn man muss sich klarmachen: Mit knirschendem Kiefer, verspanntem Nacken, verkrampften Schultern und flacher Atmung gibt man dem Organismus permanent das Signal einer Gefahrensituation. Für den Körper ist das, als sitze wie vor Urzeiten ein gefährlicher Löwe vor uns, beschreibt es Schröder, «purer Stress». Folglich ist es wichtig, sich bereits während der geistigen Aktivität immer wieder mal zu überprüfen, zu lockern und in den Bauch zu atmen. Die Folge ist, dass unser Regulationssystem dann weiß: Hier herrscht eine ganz normale Aktion vor, keine Gefahr.

Wir vergessen, dass wir rhythmische Wesen sind und diesem Rhythmus ist geschuldet, dass auf Anspannung auch regelmässig Entspannung zu folgen hat – spätestens alle 90 bis 100 Minuten. «Das sollte man geradezu zelebrieren.

INFOBOX: VEGETATIVES NERVENSYSTEM

Unser vegetatives Nervensystem besteht aus dem Sympathikus und dem Parasympathikus, zwei «Gegenspielern».

Der *Sympathikus* wird aktiv, wenn Gefahr droht, wir aufmerksam und konzentriert sein sollen. Für diesen urgeschichtlichen Instinkt benötigt der Körper Energie. Darum wird beispielsweise Adrenalin (ein Stresshormon) ausgeschüttet. Das Herz schlägt schneller, und man atmet flacher. Alle Funktionen, die im «Überlebensmechanismus» nicht gebraucht werden, etwa Immunsystem oder Verdauung, werden entsprechend heruntergefahren.

Der *Parasympathikus* beruhigt uns, verdaut Nahrung, um Energie bereitstellen zu können und bereitet uns auf die Ruhe vor.

Nach solch einer bewussten Pause können wir uns auch wieder viel besser konzentrieren. Das sind ganz einfache Dinge, die wir nur leider immer wieder vergessen in unserem alltäglichen Leben», so Marlen Schröder. Es müssen gar keine langen Pausen sein, schon zwei, drei Minuten die Augen schliessen und tief in den Bauch atmen hilft dem Vagus.

Psyche, Immunsystem, hormonelle Regulation und vegetatives Nervensystem sind untrennbar miteinander verbunden. «Alles, was an Emotionen vorhanden ist, wirkt sich körperlich aus», erläutert Schröder. «Man kann also nicht nur über den Vagus sprechen, sondern muss die anderen Systeme, mit denen er arbeitet, auch mit erfassen.»

Immens wichtig sei es auch, Freude empfinden zu können im Leben. «Wir haben eine Lachstudie mit Herzratenmessung gemacht. Dabei konnten wir feststellen: Wenn man z. B. zweimal am Tag zehn Minuten lacht, fördert dies den Vagotonus», erläutert Marlen Schröder.

KEHLKOPFVIBRATION UND VAGUS-MEDITATION

Am wirksamsten, stellten Psychologen und Ärzte fest, lässt sich der Vagusnerv mittels Meditation stimulieren. «Doch das ist nicht für jeden geeignet, man muss das individuell angehen», weiß Schröder. Sie plädiert dafür, sich in erster Linie auf die richtige Atmung zu konzentrieren – und langes Ausatmen

zu praktizieren, weil dabei der Vagus aktiviert wird.

Auch Prof. Gerd Schnack, Ehrenpräsident der Deutschen Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement, regt gezieltes Atmen zur Vagusstimulierung an. Der Mediziner entwickelte dafür eine Methode, die im ersten Moment seltsam klingen mag: sogenannte Kehlkopf vibrationen, die durch gezieltes Ausatmen hervorgerufen werden.

«Dabei wird das Ausatmen bewusst verlängert, indem man dem ausfließenden Luftstrom durch Kehlkopf vibrationen einen kontrollierten Widerstand entgegensetzt», so Schnack. Wichtig seien tiefe Frequenzen, die die Stimmbänder in tönende Schwingungen versetzen. Wie das klingen soll? «Lernen Sie zu schnurren wie eine Katze und Sie werden in Sekunden in die Tiefenentspannung des großen Ruhe-Nervs versetzt.»

Prof. Schnack entwickelte zudem eine spezielle «Vagus-Meditation». Das Kernareal des Vagusnervs befindet sich in der Übergangsregion des Rückenmarks zum Gehirn. Hier fließen die Entspannungsbotschaften des 3. Hirnnervs (motorischer Augennerv), des 7. Hirnnervs (motorischer Gesichtsnerv) und des 9. Hirnnervs (Zungen-Kehlkopf-Nerv) ineinander. Durch motorische Stimulation dieser Hirnnerven lässt sich eine unmittelbare Reaktion des Vagus auslösen – so dass dieser innerhalb von Sekunden das Herz, die Lunge und den Bauchraum bis hin zur linken Dickdarmkrümmung entspannt.

ELEKTRONISCHE STIMULATION

Eine spezielle Vagusnerv-Stimulation (VNS) bieten diverse Kliniken heute bei schweren chronischen Depressionen an: Dazu wird ein batteriebetriebenes Stimulationsgerät (ähnlich einem Herzschrittmacher) operativ implantiert und mit dem Nervus Vagus verbunden. Das Gerät aktiviert die zum Gehirn ziehenden Nervenstränge mit regelmäßigen schwachen elektrischen Impulsen. Ursprünglich setzte man das Gerät bei Epileptikern ein, da es Studien zufolge bei ihnen die Anfallshäufigkeit verringert.

Mittlerweile beschäftigt sich die Forschung auch mit nicht-invasiven Alternativen der VNS, z. B. mittels Handgeräten, die zur äußeren Stimulation am Hals angewendet werden. Sie werden vor allem bei Migränepatienten eingesetzt.

Ehe man sich für eine technische Lösung interessiert, ist es sicher sinnvoll, erst mal alle Möglichkeiten zur Vagusstimulation auszuprobieren, die mittels Entspannungstechniken möglich sind. Wir haben einige Übungen zusammengestellt:

DEN VAGUSNERV TRAINIEREN

Atemübungen

Entscheidend ist die tiefe Bauchatmung. Legen Sie sich entspannt auf den Boden. Platzieren Sie eine Hand so auf dem Bauch, dass der Mittelfinger auf dem Bauchnabel liegt, und legen Sie die andere Hand auf das Brustbein. Atmen Sie locker und entspannt ein. Beobachten Sie, wie sich Ihr Bauch mit der Einatmung langsam hebt und mit der Ausatmung senkt, während das Brustbein weitgehend unbeweglich bleibt.

Augenpressur

Drücken Sie mindestens 1 Minute zart mit den Handflächen gegen die geschlossenen Augen. Das aktiviert den 3. Hirnnerv.

Augenkino

Nehmen Sie vor einem hellen Fenster oder einer Lichtquelle mit geschlossenen Augen Ihre Augenlider von hinten ins Visier, fixieren Sie die Farben und schwarzen Punkte («fliegende Mücken»), die dabei auftauchen.

Doppelbilder

Berühren Sie bei geöffneten Augen die Nasenspitze mit dem Zeigefinger und schauen Sie dorthin. Nun entfernt sich der Zeigefinger armweit – und man kann bei gleichzeitiger Betrachtung von Nasenspitze und Zeigefinger plötzlich zwei Fingerspitzen sehen. Mit einiger Übung ist es möglich, auch ein Bild an der Wand zu verdoppeln und dabei mit den Augen beide Bilder mit «Achtertouren» zu umkreisen.

Würgereflex aktivieren

Geht am besten täglich beim Zähneputzen: Einfach mit der Zahnbürste den weichen Gaumen berühren und so den Reflex auslösen. Dies wirkt sich direkt auf die Signalübertragung des Vagusnervs aus.

Zungenstretching

Dabei wird die Zunge maximal nach vorn verlagert, eingerollt und gegen den oberen Gaumen gedrückt. Stimuliert den 9. Hirnnerv.

Mit freundlicher Genehmigung
des Verlags A.Vogel AG, aus:
Gesundheitsnachrichten -
Natürlich gesund leben 04/20

www.avogel.ch



Andrea Pauli
Redaktionsleiterin
Gesundheits-Nachrichten
des Verlags A. Vogel

Verlagsadresse:
Alte Haslenstrasse 5, CH - 9053 Teufen AR
a.pauli@verlag-avogel.ch
www.avogel.at/gesundheits-nachrichten



Text: Redaktionelle Recherche

Bild: © Tony Bowler - shutterstock.com - 77124925

Die Kraft des SELBSTGESPRÄCHS

Auch wenn sie uns kauzig erscheinen lassen: Selbstgespräche können helfen - beim Möbel-aufbauen, im Arbeitsalltag oder vor einem Vortrag. Wie wir mit uns selbst sprechen, beeinflusst auch unser Verhalten. (dasGehirninfo.at)

Einen Ikea-Schrank aufzubauen ist nichts für schwache Nerven. Man kniet zwischen Holzbrettern, Nägeln und Schrauben, blättert in einer Anleitung mit lachenden Strichmännchen und murmelt vor sich hin: „Das lange Brett auf den Boden, dann das kleine senkrecht dazu, die Schraube da rein. Aber hier fehlt doch was.“ Bis irgendwann der Partner den Kopf durch die Zimmertür steckt und fragt: „Ist alles in Ordnung? Mit wem redest du eigentlich die ganze Zeit?“. Meist wird einem erst in diesem Moment bewusst, dass man jeden seiner Arbeitsschritte kommentiert hat.

„Private speech“ nennen Wissenschaftler solche Selbstgespräche. Sie können für unser Handeln sehr wichtig sein. Der Psychologe Adam Winsler von der George Mason University sieht sie als „natürliches menscheigenes Werkzeug für das Denken, das Steuern von Aufmerksamkeit, von Kognition und Verhalten. Selbstgespräche trennen uns von den unmittelbaren Reizen der Umwelt - wir können unser Verhalten verbal planen.“

PLAPPERN, MURMELN UND SCHWEIGEN

Kinder im Kindergartenalter reden noch oft mit sich selbst. Wissenschaftler hatten Kinder und Jugendliche im Alter von fünf bis siebzehn Jahren beobachtet, während

sie eine Planungsaufgabe bearbeiteten. Bei den Fünfjährigen plapperte noch fast jeder Zweite dabei vor sich hin, mit 17 Jahren redete nur noch jeder Zehnte mit sich selbst. „Kinder kümmern sich vermutlich weniger darum, was andere über das denken, was sie zu sich selber sagen“, vermutet der Psychologe Thomas M. Brinthaup von der Middle Tennessee State University. „Erwachsene sind dagegen gehemmter, weil sie fürchten, für ‘verrückt’ gehalten zu werden. Erwachsene sind sich auch eher bewusst, dass sie anderen durch das laute Aussprechen etwas über sich selbst verraten.“

Doch die Monologe verschwinden bei den Älteren nicht einfach. „Erwachsene besitzen weiterentwickelte exekutive Funktionen und Selbstregulationsfähigkeiten“, erklärt Adam Winsler. „Daher sind sie nicht so sehr auf die offene Form der verbalen Selbststeuerung angewiesen. Sie können diese eher leise in ihrem Kopf führen.“

Doch genau wie Kinder nutzen Erwachsene das laut ausgesprochene Selbstgespräch vor allem, wenn sie ein neues komplexes Problem lösen müssen - wie das erstmalige Aufbauen eines Ikea-Schranks. Haben sie die Aufgabe dann schon mehrmals absolviert, geht sie nicht nur leichter von der Hand, auch die offenen Selbstgespräche nehmen ab.

DIE KRAFT DES SELBSTGESPRÄCHS

Beobachtungen haben gezeigt, welche Folgen Selbstgespräche auf Erfolge haben können. Bei Misserfolgen schildern Menschen häufig, dass ein vorhergehendes negatives Selbstgespräch möglicherweise bereits die Weichen in Richtung des unerwünschten Verlaufs gestellt habe. Negative innere Dialoge beeinflussen also auch das Handeln negativ. Wenn jedoch das Selbstgespräch konstruktiv, ermutigend und handlungsorientiert verläuft, kann sich der erwartete Erfolg viel leichter einstellen.

Negative Gedanken können wir nicht einfach ausblenden. Wir haben jedoch die Möglichkeit, eine Veränderung herbeizuführen, indem wir negative Gedanken bewusst durch positive ersetzen. Kinesiologische Balancen können dabei einen wichtigen Beitrag leisten. Auch mit häufig wiederholten Affirmationen (positive Selbstgespräche) können wir unsere Gedanken positiv umgestalten und damit optimistisch in die Zukunft blicken, damit sich Erfolge leichter einstellen.

Quellen:
DasGehirn.info - Hanna Drimalla
<https://www.heimsoeth-academy.com/die-kraft-der-affirmationen-positive-selbstgespraeche/>



Kraft des WORTES

Text: Nicole Bernhauser

Bild: © Space Wind - shutterstock.com - 1967721142

Wir tauschen uns fortwährend aus. Mit und ohne Absicht, offensichtlich und versteckt, mit Worten, Gesten und Mienenspiel, mit gesprochenen und auch mit nicht gesprochenen Wörtern. Damit wir in dieser Vielfalt von Angeboten das richtige für uns herausfinden, brauchen wir manchmal eine Frage, eine Erklärung oder eine Pause. Und wenn wir nicht nach außen reden, reden wir nach innen, unaufhörlich und oft unkontrolliert.

DAS GESPROCHENE WORT

Ein Wort hat die Eigenschaft, meist ausgesprochen zu werden. Und oft kommt dieses Gebilde auch irgendwo an, in einem oder in mehreren Ohren. Da wirken jedoch mehrere Kräfte.

Welche Information hat nun der Sprecher ausgesprochen? Welche Botschaft will er damit verkünden? Und in welchem Ohr - wir haben ja vier davon in der Kommunikation - kommt es an? Eines ist aber ganz sicher: Es lässt sich gar nicht vermeiden, dass es dabei zu mancher Verwirrung kommt.

- Höre ich das, was das Wort im allgemeinen Wörterbuch bedeutet?
- Höre ich das, was ich mit meinen vergangenen Erfahrungen mit diesem Wort verbinde?
- Höre ich etwas, wovon ich meine, der Sprecher könnte von mir erwarten, dass ich es so oder so verstehen sollte?
- Oder vielleicht höre ich auch nur den ersten Teil der Botschaft, die mich gleich auf eine Gedankenreise schickt und mich den Rest der Information gar nicht mehr wahrnehmen lässt.
- Die vier Ohren lassen mich noch dazu hören, wozu mich der Sender bewegen will, was er von sich selbst verrät, was er von mir hält und worum es in seiner Botschaft überhaupt geht.

Da empfiehlt es sich schon, nachzufragen, ob denn die gesprochene Botschaft so zu verstehen sei, wie sie in meinem Kopf angekommen ist. Denn ein Wort, einmal gehört, lässt sich nur mehr schwer wegradieren aus unserem Speicher.

DIE KRAFT DER STILLE

Das nicht ausgesprochene Wort hat eine gewaltige Kraft. Es löst in meinem Kopf eine wahre Explosion von Wörtern aus. „Was hat sie damit gemeint? Warum sagt er jetzt nichts? Wahrscheinlich denkt sie, dass ich“. Passe ich nicht auf, bin ich in einem Gedankenstrudel gefangen, obwohl niemand etwas gesagt hat. Dann kann es leicht passieren, dass die Geschichte mit dem Hammer aus der „Anleitung zum Unglücklichsein“ von Paul Watzlawick wahr wird.

Anders ist das einvernehmlich nicht Gesagte. Das ist zustimmendes Schweigen und wortloses Miteinanderspringen in einer Frequenz. Das ist Seelenheimat und Gedankenurlaub vom Feinsten.

GEDANKENKRAFT

Eine weitere Art der nicht gesprochenen Wörter sind die Gedanken. Die sind immer da. Es ist die Funktion unseres Denkhirns, zu denken. Nicht denken ist kaum möglich. In manchen Köpfen gibt es mehr Gedanken, in manchen weniger. Oder vielleicht gibt es in jedem Kopf gleich viele, nur der Umgang damit ist ein anderer. Wenn ich geübt bin in Meditieren, kann ich Gedanken kommen lassen, sie anschauen und wieder weiterziehen lassen. Das bringt Entspannung und beruhigt. Nehme ich jedoch den erstbesten Gedanken in die Mangel, drehe und wende ihn nach allen Seiten, beginnt ein Gedankenkarussell, das mich leicht aus dem Gleichgewicht bringt. Dann bin ich die ganze Zeit mit etwas beschäftigt, das gar keine wahre Grundlage hat.

Gedanken haben richtig Kraft. Als Beispiel fordere ich gerne dazu auf, an einen herzhaften Biss in eine Zitrone zu denken. Und was passiert? Der Körper reagiert darauf wie in echt. Allein der Gedanke an diesen sauren Biss bewirkt eine gesteigerte Speichelproduktion, um die drohende Gefahr der Verätzung im Mund abzuwenden. Diese Kraft unserer Gedanken funktioniert nicht nur mit einer Zitrone. All unsere Gedanken lösen körperliche Reaktionen aus, die schädlichen genauso wie die hilfreichen. Denken wir an die vielen Glaubenssätze, denen wir uns jeden Tag, jeden Augenblick aussetzen. Sei mal ehrlich zu dir selbst: Überwiegen die positiven, nützlichen oder doch die abwertenden, kräfteaubenden? Wie sehr manipulierte ich mich selbst?

In der Gesundheitspyramide im Buch „Touch for Health, Das umfassende Standardwerk für die Praxis“ von John F. Thie und Matthew Thie wird die „Vision“ in Zusammenhang mit der Zukunft als ein wichtiger Einfluss auf unsere Gesundheit

beschrieben. „Wenn wir eine klare Vision unserer Lebensziele haben, vergrößert das unser Wohlbefinden und führt uns in die gewünschte Richtung. Wenn wir unsere Energie balancieren, können wir uns besser vorstellen und klären, was wir wirklich erreichen wollen im Leben,“ (Zitat Seite 40, rechte Spalte)

Und schon sind wir bei der Zielfindung, einem wichtigen Teil, ich wage zu sagen, dem beinahe wichtigsten Teil in der kinesiologischen Arbeit angekommen.

DAS WORT, DAS KRÄFTIG VERÄNDERT

In der kinesiologischen Zielfindung bin ich oft auf der Suche nach dem Wort, das die Balance ausmacht und das zur Veränderung führt.

In meinem letzten Kurs bei einer wortgewaltigen Kollegin ging es um Metaphern für die Zielfindung in unserer kinesiologischen Arbeit. Die fünf Wandlungsphasen der TCM und wie selbstverständlich John F. Thie und sein Sohn Matthew sie in Touch for Health eingebaut haben, hat Sabine Seiter wunderbar mit uns erarbeitet.

Eine Metapher ist ein Sinnbild, ein Symbol, „ein andres Wort für ...“. Bei den Touch for Health Metaphern geht es um die Farbe, den Geruch, die Emotion, die Jahreszeit und mehr. All diese Metaphern öffnen Tür und Tor zu unserem Unterbewusstsein. Die kinesiologische Arbeit damit macht Veränderung und Entwicklung möglich. Da kommt etwas in Bewegung. Es fällt einem glasklar auf, welche Macht und welchen Einfluss Wörter haben (können). Übrig bleibt vielleicht als neuer Glaubenssatz eine positive Affirmation, die die Klientin mit nachhause nimmt, ein paar Mal täglich wiederholt und so eine neue Denkgewohnheit im Gedankengut festigt.

DAS LEERE WORT

Das leere Wort ist für mich das unnötigste. Durch seine nichtssagende Durchdringlichkeit kann es an den Kräften und an der Energie zehren. Es ist eine Worthölse, ein Platzhalter für „ich möchte gern, dass du mir zuhörst, obwohl ich nichts zu sagen hab“. Es ist zeitraubend und kraftsaugend, meist unpersönlich und ähnelt akustischer Luftverschmutzung.

DAS LETZTE WORT

Oft ist es nur ein Wort und alles ist gut, anders, vorbei, oder es fängt erst so richtig an.

Fazit: Das Wort ist eine Zusammenstellung von einzelnen Buchstaben, die je nach Reihenfolge verschiedene Bedeutung hat. Dazu kommt noch das Unterstreichen oder Verändern der Bedeutung durch die Tonlage, mit der das Wort untermauert wird. Gereimt, gesungen, geflüstert oder gar verschwiegen, in allem liegt eine besondere Kraft, an die wir denken sollen, wenn wir zu denken beginnen und unsere Gedanken dann aussprechen.



Nicole Bernhauser
Kinesiologin, Autorin,
Brain Gym®, Touch for Health und
Hyperton-X Instruktoren,
Vorsitzende des ÖBK

Kaserngasse 16, 8750 Judenburg
T: 0664 187 35 87

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

Frage an einen Experten:

Wenn mir ein Wort auf der Zunge liegt, ich es aber nicht ausspucken kann: Was passiert da in meinem Gehirn?

Prof. Dr. Dr. Horst M. Müller, Arbeitsgruppe Experimentelle Neurolinguistik, Universität Bielefeld antwortet:

Es handelt sich in diesem Fall um das Zungenspitzen-Phänomen, das „tip of the tongue phenomenon“, kurz „TOT state“. Gelegentlich wird es auch „linguale Hemmung“ genannt. Bei einem TOT state wissen wir ganz genau, dass wir das gesuchte Wort kennen und können sogar einige Angaben machen: zum Beispiel zum Betonungsmuster, zum grammatischen Geschlecht, zur Silbenanzahl oder zum Anfangslaut des Zielwortes. Um das gesuchte Wort vollständig zu aktivieren, liegen jedoch nicht ausreichend viele Teil-Aktivierungen vor, um es letztlich auch hervorzubringen. Diese bewusste Fehlleistung sorgt dafür, dass man das Wort als quasi auf der Zunge liegend wahrnimmt. Das TOT-Phänomen kennen Sprecher in allen Sprachen. Es kommt bei Jugendlichen ebenso vor wie bei älteren Menschen. Allerdings passiert es älteren Menschen häufiger als jüngeren. Und insbesondere im Alter sind Eigennamen häufiger betroffen als sonstige Nomen.

Im Vergleich zu Nomen wie „Stuhl“ oder „Tasse“ sind Eigennamen viel weniger im Gehirn vernetzt und sie referieren auf nur einen einzigen Eintrag, zum Beispiel die Person Sabine. Das Wort Tasse hingegen hat eine stärker vernetzte, konzeptuelle Bedeutung. Diese kann im mentalen Lexikon von mehreren Netzknoten aus aktiviert werden und ist somit robuster abgesichert.

Gelegentlich vorkommende TOT states sind somit völlig normal. Anders ist das, wenn eine Benennstörung erworben wurde, zum Beispiel bei einer amnestischen Aphasie, einer Sprachstörung durch eine Hirnschädigung.

Quelle: www.dasgehirn.info





Die Kraft, die rote Blutkörperchen beweglich macht: **DER SÄURE-BASEN-HAUSHALT**

Text: Ulrike Icha

Bild: © Naumov S - shutterstock.com - 240076945

Gesunde rote Blutkörperchen sind elastisch und trotzdem stabil. Diese Fähigkeiten geben ihnen die Möglichkeit, sich sogar durch die feinsten Blutgefäße zwängen zu können. Kapillaren besitzen einen Durchmesser von nur 5 bis 10 μm , während man bei Erythrozyten um die 7 μm misst. - Dementsprechend wird es für sie beim Passieren der Kapillaren stellenweise eng. Ein Ungleichgewicht von Natrium, Kalium, Magnesium und Calcium in den Zellen kann hierbei fatale Folgen haben.

Diese vier Mineralstoffe bilden die Basis für einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt im Blut und die optimale Funktionsfähigkeit der Blutbestandteile:

- **Natrium** ist für die Stabilität der Zellen zuständig.
- **Calcium** ist für die Spannung in der Zelle notwendig.
- **Kalium** sorgt für Elastizität und
- **Magnesium** bringt Entspannung.

Ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt lässt den Natrium-Gehalt in den roten Blutkörperchen steigen, wodurch sie mehr Wasser binden und an „anschwellen“. Gleichzeitig ist der Calcium-Spiegel in den Erythrozyten erhöht, wodurch sie in ihrer Beweglichkeit starr und nur schwer verformbar werden. In der Naturheilkunde wird dann von einer „**Azidosestarre der Erythrozyten**“ gesprochen. Man könnte über diesen Mechanismus ein ganzes Buch schreiben. Das überlassen wir lieber den Biochemikern, die sich bestens in diesem Thema auskennen.

Bleiben wir bei unserer simplen Vorstellungskraft: Wenn die Erythrozyten zu "hart" sind, können sie insbesondere die feinen Kapillaren nur noch schwer passieren, was letztendlich Durchblutungsstörungen (Ischämie) zur Folge hat. Daraus ergibt sich, dass nicht mehr genug Sauerstoff in die Gewebe transportiert werden kann. Das erklärt auch, weshalb in manchen Fällen ein Schlaganfall entstehen kann, obwohl keine Arteriosklerose (= krankhafte Ablagerungen in den arteriellen Blutgefäßen) vorhanden ist.

Wir benötigen Sauerstoff, um uns fit zu fühlen, geistig aktiv zu sein und um die Aktivität des Immunsystems optimal aufrecht zu erhalten. Bei Sauerstoffmangel öffnen wir Viren, anaeroben Bakterien und Parasiten (dazu gehören auch Krebszellen) Tür und Tor. Eine Imbalance im Säure-Basen-Haushalt ist somit auch ein Garant für eine schwächelnde Abwehrfunktion.

In der Dunkelfeldmikroskopie erkennen wir diese Azidosestarre tatsächlich an der „Starre“ im Blut. Nichts bewegt sich. Es scheint, als ob die Blutbestandteile

faul ihr Dasein fristen. Und genauso fühlt sich der Betroffene: faul, träge, müde, alles stagniert.

In der Schulmedizin findet die Azidosestarre der Erythrozyten in der Regel keine Beachtung, solange keine akuten Symptome vorhanden sind. In Vorsorgeuntersuchungen ist sie kein Thema und bleibt deshalb oft über Jahrzehnte unentdeckt.

Metabolische Azidose ist die medizinische Bezeichnung für ein Säure-Basen-Ungleichgewicht des Blutes, wenn die sauren Anteile nicht ausreichend ausgeschieden werden können. Die schulmedizinische Messung erfolgt mit Hilfe der Blutgasanalyse (kurz: BGA). Angewandt wird sie vorwiegend, wenn bei Patienten eine Überforderung der Entgiftungsorgane vermutet wird, zum Beispiel bei Diabetikern (schlechte Entgiftung über die Nieren), Asthmatikern (schlechte Entgiftung über die Lungen), Alkoholikern (Zufuhr von organischen Säuren und schlechte Entgiftung über die Leber), bei Nierenkranken sowie bei Menschen mit chronischem Durchfall (Verlust von Bikarbonat durch die vermehrte Ausscheidung).

MÖGLICHE GRÜNDE FÜR EIN UNGLEICHGEWICHT IM SÄURE-BASEN-HAUSHALT:

SÄURELASTIGE ERNÄHRUNG:

Saure Nahrungsmittel haben nicht unbedingt einen sauren pH Wert, sondern setzen auf ihrem Weg durch den Körper Säuren frei. Industriell hergestellte Nahrungsmittel enthalten oft tierische Proteine und künstliche Zusatzstoffe. Sie sind arm an basischen Mineralstoffen. Nicht die Empfindung auf der Zunge entscheidet darüber, ob ein Lebensmittel eine Gewebeübersäuerung begünstigt, sondern ob es basisch oder sauer verstoffwechselt wird.

Einige Nahrungsmittel gelten als besonders säurebildend und sind mit Vorsicht zu genießen, wenn der Säure-Basen-Haushalt im Körper bereits über einen langen Zeitraum nicht ausgeglichen ist:

- **Fleisch- und Wurstwaren sowie Fisch:** Im Körper werden die Aminosäuren durch den Abbau eiweißreicher Nahrung frei. Sie sind dennoch in richtiger Dosierung für unseren Körper wichtig. Denn alles Leben basiert auf Eiweiß.

- **Zucker:** Dem Zucker werden im Laufe der industriellen Herstellung die basischen Elemente sowie die wichtigen pflanzlichen Stoffe entzogen, die für die körpereigene Zuckerverwertung wichtig sind. Das erklärt, weshalb der Genuss der Zuckerrübe nicht krank macht. Die zuckerhaltige Pflanze bildet in sich eine ausgewogene Balance von Mineralstoffen, Spurenelementen, Fermenten und einem Vitamin B-Komplex. Gerade der Vitamin B-Komplex bewirkt den Zuckerabbau in unserem Körper. Außerdem wird organisch gebundener Zucker von unserem Körper im Stoffwechselprozess „veratmet“, während isolierter Zucker durch „Vergärung“ abgebaut wird. In diesem Vergärungsprozess werden Säuren produziert, die nicht ausgeatmet werden können.

- **Getreide, Mehl, Brot, Teigwaren:** Auch diesen Produkten werden im Laufe der industriellen Herstellung die Mineralstoffe und ursprünglichen Pflanzenstoffe (Vitamine, Fermente) entzogen.

- **Milch- und Milchprodukte:** Milch sowie sämtliche daraus hergestellten Produkte zählen zu den Säurebildnern. Für den Säure-Basen-Ausgleich entzieht der Körper Calcium, das er sich aus den Knochen holt, sodass Milch und Milchprodukte erheblich zur

Entmineralisierung der Knochen beitragen können und eine Osteoporose begünstigen.

- **Nüsse:** Die meisten Nussorten zählen zu den Sauermachern - außer: Haselnüsse und die Kokosnuss.

Nüsse sind allerdings ein wichtiger Energielieferant - unabhängig von ihrer sauren oder basischen Wirkung. Vor allem ihre ungesättigten Fettsäuren, Antioxidantien und Vitamine machen sie zu wahren Nährstoffbomben. Angst, durch Nüsse zu übersäuern, sollte man nicht haben, denn sie werden üblicherweise nicht im Übermaß verzehrt.

LUNGEN- UND/ODER NIEREN-FUNKTIONSSTÖRUNGEN:

Saure Stoffwechselabfallprodukte scheidet der Körper über die Niere oder bei der Abatmung über die Lunge aus. Ist diese Regulierung gestört, entsteht ein Säureüberschuss und es kommt zu einer Übersäuerung im Körper.

MEDIKAMENTE:

Bestimmte Medikamente begünstigen die Entwicklung einer Azidosestarre der Erythrozyten. Dazu zählen in erster Linie schmerz- und entzündungshemmende Arzneien, die Salicylate (Acetylsalicylsäure) enthalten.

Entwässernde Medikamente leiten zu viele Mineralstoffe aus, weshalb das "Puffersystem" nicht mehr ausreichend dafür sorgen kann, dass überschüssige Säuren neutralisiert werden.

EMOTIONALE BELASTUNG:

Wenn sich Menschen ärgern, benutzen sie dafür verschiedene Redewendungen, um ihre Emotionen in Worte zu fassen. Aus energetischer Sicht lassen die Aussagen: „Ich bin sauer!“ - oder sogar - „Ich bin stinksauer!“ den Säure-Basen-Haushalt kippen.

Auf Dauer schaden wir uns damit nur selbst und anderen. Schließlich können wir auch mit eigenem unpassendem Verhalten die Menschen in unserem Umfeld sauer werden lassen.

Dazu fällt mir eine treffende Aussage ein, die dem Neurologen und Tiefenpsychologen Sigmund Freud zugeschrieben wird:

„Bevor du dir selbst Depression oder einen Minderwertigkeitskomplex diagnostizierst, stelle sicher, dass du nicht einfach nur von Arschlöchern umgeben bist.“

MÖGLICHE SYMPTOME, DIE AUS EINEM SÄURE-BASEN-UNGLEICHGEWICHT RESULTIEREN KÖNNEN:

- Chronische Müdigkeit, Benommenheit
- Depressive Verstimmung
- Anfälligkeit auf Krankheiten
- Haarausfall
- Zahnverfall
- un stabile Knochenstruktur
- Durchblutungsstörungen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Schlaganfälle

DEN SÄURE-BASEN-HAUSHALT AUSGLEICHEN:

Lösungsmöglichkeiten gibt es viele. Neben einer ausgewogenen Ernährung mit mehr basenhaltigen als sauremachenden Lebensmitteln gibt es auch andere Wege:

NATRON:

In der Schulmedizin wird im **Akutfall** versucht, die Azidosestarre mit Hilfe von Natriumhydrogencarbonat NaHCO_3 (uns besser bekannt als „Natron“) zu beheben. Zum Beispiel wird Natron als Puffersubstanz zum Ausgleich eines Basendefizits bei Blutwäschen verwendet (Azidosekorrektur).

Achtung! Natron (NaHCO_3) darf nicht mit Natriumcarbonat Na_2CO_3 (Soda) verwechselt werden.

Schwangeren und Kindern, sowie Menschen mit Herzproblemen oder eingeschränkter Nierenfunktion ist von Natroneinnahmen abzuraten.

Im Hausgebrauch zählt die Mischung von Natriumhydrogencarbonat und Wasser zu den beliebtesten Rezepten für den Ausgleich des pH-Wertes - vermutlich, weil es die günstigste Möglichkeit ist. Dafür wird ¼ Teelöffel Natron (1,2 g) in einem Glas Wasser (200 ml) aufgelöst und anschließend langsam getrunken. Zwischen der Einnahme von Natron und Medikamenten sollte eine Pause von mindestens zwei Stunden liegen. Denn Natron kann die Aufnahme von Arzneimittelwirkstoffen hemmen. Von einer längeren kurmäßigen Einnahme raten Mediziner eher ab, denn durch die Veränderung im Magenmilieu wird letztendlich die Produktion der Magensäure erhöht, was schließlich zur ungewollten Übersäuerung

des Magens führt. In der Fachsprache wird dieser Effekt "Rebound-Effekt" genannt. Weitere unangenehme Nebenwirkungen können sein: Bauchschmerzen, Blähungen und Aufstoßen, da Natron die Kohlendioxidbildung im Körper vermehrt.

Sinnvoll und einfach in der Anwendung sind die sogenannten „Basenbäder“.

BASENBAD: Anfangs reicht 1 Bad pro Woche. Im Handel sind einige gute natürliche Mineralstoffmischungen erhältlich, die für Vollbäder gut geeignet sind. Ein Basenbad mit Natron ist die preisgünstigste Variante. Für ein Vollbad reicht die Menge von 100 g Natron. Die Wassertemperatur sollte nicht unter 27 Grad liegen. Durch die Wärme öffnen sich die Hautporen und der Säure-Basen-Haushalt im Körper kann sich regulieren. Sobald das Wasser abkühlt, warmes nachfüllen und etwas Natron beifügen, um die optimale Mischung im Wasser aufrechtzuerhalten.

Die Entsäuerung während des Badens beginnt erst nach ungefähr 45 Minuten. Planen Sie daher mindestens 1 Stunde für Ihr Bad ein. Sie können bis zu 2 Stunden im Wasser bleiben.

Tipps: Machen Sie es sich gemütlich. Legen Sie sich ein zusammengerolltes Handtuch hinter den Kopf. Das sorgt für gute Entspannung. Die entsäuernde Wirkung kann durstig machen. Bereiten Sie sich etwas zum Trinken vor (Wasser oder stilles Mineralwasser). Außerdem unterstützen Sie durch das Trinken die Ausleitung von überschüssigen Säuren über die Nieren. Hören Sie auf Ihren Körper. Sie sollten das Bad abbrechen, wenn Sie negative Auswirkungen auf den Kreislauf spüren.

Duschen Sie sich nachher nicht ab und verzichten Sie auf eine konventionelle Körpercreme, damit die Mineralstoffe auf der Haut gut nachwirken können.

Ich finde es schade, dass immer mehr Haushalte keine Badewannen mehr besitzen und sich mit einer Duschkabine begnügen müssen. In solchen Fällen und für Menschen, die nicht lange in der Badewanne liegen können oder möchten, gibt es eine „abgespeckte“ Variante: das Basen-Fußbad.

WASSER: In einem gut hydrierten Körper können die überschüssigen Säuren leichter ausgeleitet werden. Das Wasser verbessert auch die Nährstoffversorgung der Zellen. Flüssigkeit wird ständig über die Haut, über den Darm (Stuhl), die Nieren (Urin) sowie beim Atmen ausgeschieden.

Wie viel Sie am Tag trinken sollen, ist abhängig von Ihrer Körpergröße, von Ihrem Energieumsatz, von der Umgebungstemperatur und von Ihrem Speiseplan, zum Beispiel spielt der Anteil an Speisesalzkonsum eine bedeutende Rolle.

Das Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz gibt als ungefähren Richtwert an: Jugendliche und Erwachsene sollten pro Tag zwischen 30 und 40 ml Wasser pro Kilo Körpergewicht trinken. Der Bedarf ist bei körperlicher Anstrengung, bei Sport, bei hohen oder sehr niedrigen Temperaturen und bei Fieber, Erbrechen und Durchfall erhöht.

Ebenso muss während der Schwangerschaft und der Stillzeit mehr Wasser aufgenommen werden.

Wenn Sie entwässernde Medikamente zu sich nehmen, erhöht sich automatisch der Wasserbedarf.

FRISCHE LUFT UND BEWEGUNG:

Der Aufenthalt in schlecht gelüfteten Räumen, Bewegungsmangel, flache Atmung und gekrümmte Körperhaltung gehören für viele Menschen zur Tagesordnung. Besonders die Stadtbewohner neigen durch den stetig wachsenden Komfort zur Bewegungsarmut. Bewegung an frischer Luft hilft nachweislich beim Stressabbau und trägt daher auch zum Säure-Basen-Ausgleich bei. Sie können Kraft tanken, indem Sie im „Grünen“ ausgiebige Spaziergänge machen. Bewegung verstärkt auch die Atmung. Beim Einatmen versorgt uns die Lunge mit lebenswichtigem Sauerstoff, während sie bei der Ausatmung Kohlendioxid abgibt. Dieser Vorgang trägt wesentlich zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushaltes bei, denn Kohlendioxid ist sauer. Deshalb ist das gute Ausatmen für die Entsäuerung von besonderer Wichtigkeit.

Detox-Atmung: Besonders im Yoga wird viel Wert auf die Atmung gelegt. Eine besonders effektive Methode für gute Sauerstoffaufnahme und für die Entsäuerung über den Weg der Lunge möchte ich in diesem Zusammenhang vorstellen. Sie heißt **Kapalabhati** - auch **Schnellatmung** oder **Feueratmung** genannt. Der Zeitaufwand dieser Übung ist minimal, der positive Effekt ist groß. Neben der entsäuernden Wirkung unterstützt sie den Ausgleich bei emotionalem Stress (speziell bei Zorn, Ärger) und sie fördert die Durchblutung. Beachten Sie, dass nur die regelmäßige Durchführung der Übung den

gewünschten Erfolg bringt. Optimal ist die Anwendung für 1 - 2 Minuten in der Früh nach dem Aufstehen. So können gleich die in der Nacht angesammelten Abfallstoffe ausgeleitet werden. Die Übung kann zusätzlich bei Bedarf angewendet werden, zum Beispiel, wenn Sie gerade auf jemanden besonders „sauer“ sind.

Übung: Detoxatmung:



1. Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung. So kann sich das Zwerchfell frei bewegen. Es massiert mit jeder Atembewegung die inneren Organe, vor allem die Nieren. Die Lungen werden sich gut entfalten können. Klassisch wird die Übung im Sitzen durchgeführt. Sie können während dieser Atemübung aber auch stehen oder sogar gehen.

2. Atmen Sie tief durch die Nase ein. Dabei wölbt sich der Bauch ausgiebig nach außen. (Sie können sich einen Luftballon vorstellen, den Sie mit Luft füllen.)

3. Beim Ausatmen halten Sie den Mund geschlossen und atmen mehrmals hintereinander stoßweise durch die Nase aus, so als ob Sie sich schneuzen würden. Gleichzeitig stößt jedes Mal die Bauchdecke nach innen. Ungeübte können die ruckartige Bewegung des Zwerchfelles unterstützen, wenn Sie eine Hand oder beide Hände auf den Oberbauch unterhalb der Rippen legen. Gut wäre, wenn Sie mindestens 20-mal rasch hintereinander ausatmen. Steigern Sie sich auf 40- bis 50-mal.

Die Kapalabhati-Atmung können Sie mit der **Löwen-Atmung** abschließen. Sie ist sehr effektiv und nebenbei auch lustig - zumindest für diejenigen, die Ihnen dabei zusehen.:

1. Sie bleiben in Ihrer aufrechten Körperhaltung.
2. Sie atmen ein - so tief Sie können.
3. Nun spannen Sie alle Muskeln an - wirklich den ganzen Körper, auch die Gesichtsmuskeln (eine richtige "Grimasse" schneiden).
4. Danach atmen Sie kräftig aus. Dabei strecken Sie die Zunge so weit wie möglich heraus, während Sie einen Laut loslassen (bääähhhh....). Währenddessen rollen Sie die Augen nach oben und "schielen" in Richtung Augenbrauen.
5. Sie können gerne diesen „Löwen-Brüller“ noch ein- oder zweimal wiederholen.

NAHRUNGSERGÄNZUNGEN:

Mittlerweile wird es für viele Menschen immer schwieriger, sich gesund zu ernähren. Entweder es fehlt die nötige Zeit für die Zubereitung von ausgewogenen Mahlzeiten oder die im Handel erhältlichen Nahrungsmittel sind in minderwertiger Qualität. Viele Gemüse- und Obstsorten weisen einen Mangel an Mineralstoffen und Vitaminen auf, sodass wir „vor vollen Tellern verhungern.“

Häufig müssen wir die fehlenden Nährstoffe über hochwertige Nahrungsergänzungen zuführen. Ich möchte hier gleich erwähnen, dass es auch bei Nahrungsergänzungen massive Qualitätsunterschiede gibt. Achten Sie darauf, dass keine unnötigen Hilfsmittel, zum Beispiel Rieselhilfen, beigegeben sind. Die Pflanzenstoffe müssen hochwertig sein und möglichst aus kontrolliertem biologischen Anbau stammen.

Ein ebenso wichtiger Aspekt für die Wertigkeit von Nahrungsergänzungen ist der Herstellungsprozess. Es macht einen gravierenden Unterschied, ob die Produktionsmitarbeiter mit Liebe bei ihrer Arbeit sind und dafür gut entlohnt werden. Das bringt gute Energie und Kraft in die Nahrungsergänzungen. Dementsprechend werden auf diese Weise produzierte Produkte wertvoller und deswegen auch teurer sein, als Nahrungsergänzungen aus billiger Massenproduktion.

Basenpulver: Im Handel sind die verschiedensten Basenpulver erhältlich. Nicht alle halten das, was sie versprechen. Billige Basenpulver bestehen fast ausschließlich aus Carbonaten. Carbonate sind anorganischen Ursprungs, also aus Gesteinen. Sie können vom Körper nur schwer verstoffwechselt werden. Über die Magensäure müssen die Mineralstoffe in ionisierte Formen umgewandelt werden, damit sie wasserlöslich werden und dann vom Körper aufgenommen werden können. Häufig sind die Verdauungssäfte jedoch nicht optimal zur Umwandlung fähig. Oft werden den Billigprodukten noch Zucker, Zuckerersatz und künstliche Aromen beigegeben, was der Gesundheit mehr schadet als dient. Sie verleihen dem Basenpulver nur besseren Geschmack und lassen die Verkaufszahlen in die Höhe schnellen.

Schlimmstenfalls können sich überschüssige Carbonate mit oxidierten Blutfetten verkleben und in die Arterien einlagern, was die gefürchtete Arteriosklerose zur Folge haben kann. Aus den vorher genannten Gründen sollten Basenpulver mit Citraten Ihre erste Wahl sein. Sie sind organischen, also pflanzlichen Ursprungs, und sie können vom Körper optimal aufgenommen werden. Etwaige Überschüsse werden problemlos ausgeschieden. Die Herstellung der Präparate aus Citraten ist aufwendig und die Rohstoffe sind teuer, weshalb diese Basenpulver berechtigterweise auch preislich höher angesetzt sind, als die Carbonat-Präparate.

Regulatpro® Bio

(auch: Rechtsregulat® Bio):



Regulatpro® Bio besteht aus der Regulatessenz®. Sie ist ein kaskadenfermentiertes flüssiges Bio-Konzentrat aus

frischen und reifen Früchten, Nüssen und Gemüse aus ökologischem Anbau. Durch das mehrstufige Fermentationsverfahren werden alle Zutaten in kleinstmolekulare Bestandteile aufgeschlossen und die wertvollen Inhaltsstoffe hoch konzentriert. Der daraus entstandene **Enzymaufschluss** steht bereits über die Mundschleimhaut zur sofortigen Resorption zur Verfügung. Allergene sind im Produkt keine mehr vorhanden, weshalb keine allergischen Reaktionen erwartet werden.

Die Regulatessenzen werden basisch verstoffwechselt. Die Entsäuerung des Körpers beruht nicht auf einer vorübergehenden Abpufferung von Säuren durch Zugabe basischer Bestandteile, sondern grundlegende enzymatische Rückkopplungsprozesse sorgen dafür, dass sich der Säure-Basen-Haushalt auf natürliche Weise reguliert.

Das zusätzlich enthaltene natürliche Vitamin C aus der Acerolakirsche dient zur Unterstützung der Gesundheit, Energie und Leistungsfähigkeit.

Regulatpro® Bio ist für eine regelmäßige Anwendung bestens geeignet und zu 100% natürlich und BIO-zertifiziert, frei von Hefe, frei von Laktose, frei von Alkohol, frei von Konservierungsmitteln, frei von künstlichen Geschmacks- und Süßstoffen.

Direkt bestellen: www.regulat.com

Kostenlose Beratung:
+43 89 66 07 97 0

Textquellen:

Ulrike Icha, Dunkelfeldmikroskopie - das Praxishandbuch, ISBN 978-3-200-06521-5
<https://drniedermaier.com/>

Bildquellen:

Feueratmung © Ulrike Icha
Rechtsregulatpro® Bio: © Dr. Niedermaier Pharma

Ulrike Icha

Ausbildnerin für
Dunkelfeldmikroskopie,
Dunkelfeldmikroskopie-
Beratungen,
Kinesiologin,
Lebens- und
Sozialberatung,
Buchautorin



Flurschützstr. 36/12/46, 1120 Wien
Tel.: 0680 218 52 15
ulrike.icha@utanet.at
www.phoenixhealing.at

REISHI -

Ganoderma lucidum

Text: Dr. rer. med. Dorothee Bös

GLÄNZENDER LACKPORLING - Reishi oder Lingzhi - der „Pilz des ewigen Lebens“ wirkt vor allem leberregenerierend und somit entgiftend. Er entfaltet außerdem durch den hohen Anteil an Triterpenen eine entzündungshemmende Wirkung.

Schon seit jeher wird wohl kaum ein anderer Pilz in Ostasien so verehrt wie der Reishi. Seit mehr als 4.000 Jahren sagt man ihm besondere Kräfte nach und mittlerweile sind seine Wirkmechanismen auch wissenschaftlich belegt.

Dieser Heil- bzw. Vitalpilz ist sowohl in Asien als auch in Europa heimisch. Er liebt feuchte Standorte und wächst meist an Stümpfen und Stämmen von Laubgehölzen und zwar insbesondere von Eichen. Der baumbewohnende Pilz hat ein nierenförmiges Aussehen mit einer wie lackiert glänzenden Oberfläche, die von braun bis purpurrot changiert und im jungen Stadium einen weißlichen Rand zeigt. Das Fleisch ist hellbraun. Die Hüte haben eine Größe von sechs bis zu 20 Zentimetern. Die meist seitenständigen, höckerigen Stiele werden bis zu 15 Zentimeter lang.

KLASSIFIZIERUNG:

Abteilung	Basidienpilze (Basidiomycetes)
Unterabteilung	Ständerpilze (Agaricomycotina)
Klasse	Agaricomycetes
Unterklasse	Hutpilze (Agaricomycetidae)
Ordnung	Porenpilze (Poriales)
Familie	Lackporlingsartige (Ganodermataceae)
Gattung	Lackporlinge (Ganoderma)
Art	Glänzender Lackporling
Wissenschaftl. Name	Ganoderma lucidum

HAUPTANWENDUNGSGEBIETE IN DER MYKOTHERAPIE (PILZHEILKUNDE):

Bereits seit rund 4.000 Jahren wird der Reishi in China als Medizin eingesetzt und er wurde dort sogar als wertvoller eingestuft als der berühmte Ginseng.

Im bekannten Arzneimittelbuch „Shen Long Ben Tsao“ wurden vor ca. 2.000 Jahren alle zu dieser Zeit bekannten Kräuter in drei Klassen eingeteilt. Zur hochwertigsten Gruppe, die auch als „Kräuter Gottes“ bezeichnet wurden, gehört auch der Reishi. Er wurde dort vor allen anderen Pflanzen an die oberste Stelle als „König der Heilpflanzen“, „Pilz des langen Lebens“ oder als „**Kraut spiritueller Kraft**“ gesetzt.

Aus heutiger Sicht ist diese Verehrung gut nachvollziehbar. Denn fast alles, was man im alten China über die Wirkung des Reishi schrieb, konnte in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen werden. Der Begriff und die Bedeutung des Wortes „Immunkraft“ waren damals zwar noch nicht bekannt. Doch man meinte dasselbe, wenn man betonte: Der Reishi hilft, Krankheiten zu besiegen und erhöht die Lebenserwartung des Menschen. Er kann uns helfen, gesund zu bleiben und eben erst gar nicht krank zu werden, weil er sowohl eine vorbeugende als auch eine heilende Wirkung hat. In jedem Fall unterstützt er das Energiesystem des Körpers.

Dieser kostbare Vitalpilz hat durch seinen hohen Gehalt an Triterpenen eine starke positive Auswirkung auf alle **Entzündungen** im Körper. Die in ihm enthaltenen Triterpene können Entzündungen hemmen und dämpfen die **Histaminausschüttung**, die für **Schwellungen**, **Rötungen** und **Juckreiz** verantwortlich ist, ein. Gerade Entzündungen entpuppen sich in letzter Zeit als zentrales Problem im Körper. Jüngste Forschungen haben gezeigt: Wenn der komplexe entzündliche Prozess entgleist, kann dies auch zu Herzinfarkt, zu Krebs, Diabetes oder Alzheimer führen. Somit spielt der Reishi eine zentrale Rolle, wenn es um unsere dauerhafte Gesunderhaltung bzw. unsere Genesung geht. Entzündungen sind natürlich auch stets bei Autoimmunerkrankungen sowie bei Fibromyalgie und Multipler Sklerose vorhanden und auch hier ist der therapeutische Einsatz des Reishi empfehlenswert.

Der Reishi ist einer der wichtigsten Heilpilze bei **Allergien** aller Art wie Heuschnupfen, Asthma oder Neurodermitis. Die in ihm enthaltenen Triterpene vermindern die Histaminausschüttung. Entzündungen an der Haut und den Schleimhäuten können durch seine Gabe gelindert werden. Er besitzt zudem wertvolle präbiotische Eigenschaften und wirkt einem Leaky Gut (durchlässiger Darm) gut entgegen.

Außerdem reguliert und trainiert dieser Vitalpilz das Immunsystem. Damit weckt und unterstützt er auch die Selbstheilungskräfte unseres Körpers auch z. B. gegen virale Erkrankungen wie **Herpes zoster** und **Herpes simplex**.

Dieser Pilz wirkt vor allem leberregenerierend und somit blutreinigend und entgiftend. Insbesondere wirkt er auch gegen **Fettleber**. Durch den verbesserten Leberstoffwechsel kommt es zur Senkung der Blutfettwerte. Seine Triterpene, die Ganoderminen Säuren, hemmen die Cholesterinsynthese und die Lipidakkumulation, senken den Blutdruck und wirken bei manchen Menschen der Thrombozytenaggregation entgegen.

Neben seinem Leberbezug hat der Reishi eine günstige Wirkung auf die Bronchien. Er ist überaus wertvoll bei **Asthma**, **COPD**, **chronischer Bronchitis**, **Husten** und **Atemnot**. Gerade bei **chronischen Atemwegserkrankungen** mit verminderter Sauerstoffversorgung ist der Reishi hilfreich, denn er kann die Sauerstoffversorgung des Herzens verbessern und das Herz stärken. Dies ist auch für Sportler sehr interessant, vor allem weil er auch ein Tonikum ist, das Energie bringt und die Ausdauer erhöht. Eine Studie und viele Erfahrungsberichte zeigen, dass trotz der sauerstoffarmen Umgebung in großer Höhe die Menschen nach der Gabe von Reishi fast gänzlich frei von Symptomen der sonst üblichen Höhenkrankheit wie Erbrechen oder Kopfschmerzen waren.

Die verbesserte Sauerstoffversorgung und die antiarteriosklerotische Wirkung des Reishi machen ihn zu einem unerlässlichen Basistherapeutikum bei **verengten Arterien** und **Herzkrankge-fäßen**, **Herzrhythmusstörungen**, **Bluthochdruck** und **Herzschwäche**.

Da der Reishi die Entgiftungs- und antioxidative Leistung der Leber stärkt, ist er bei Hautkrankheiten unbedingt einzusetzen. Durch die zusätzlich antivirale, entzündungshemmende und anti-allergische Wirkung kommt es zur Entlastung bei vielen Formen von Hauterkrankungen.

Auch bei der **Fibromyalgie** ist der Reishi mit seiner antientzündlichen und entgiftenden Wirkung sehr von Vorteil. Außerdem beeinflusst er die damit häufig verbundenen **vegetativen Symptome** günstig, indem er bei sympathikotonen Zuständen ausgleichend auf das Vegetativum wirkt.

Bei **Muskeldystrophie** ist er ebenfalls einzusetzen und bei **verspannter Muskulatur** hat er eine besonders entspannende Wirkung. Auch gegen Muskelschmerzen oder entzündliche Prozesse wie bei der Fibromyalgie wird er häufig eingesetzt. Weiters hilft der Reishi mit seinem hohen Gehalt an Triterpenen, die bei Entzündungen oder auch Stress vermehrte Histaminausschüttung zu regulieren.

Dieser Heilpilz führt zur **Verbesserung neurologischer Leiden**, insbesondere bei **Kraftlosigkeit**, **Nervenschwäche**, **Vergesslichkeit**, **innerer Unruhe** und **Schlaflosigkeit**.

Reishi ist zudem in der Lage, durch die Aktivierung von Enzymen wie Superoxiddismutase oder Glutathion-S-Transferase die Entgiftung zu unterstützen und oxidativen Stress zu mindern.



Foto: © MykoTroph

WEITERE WIRKUNGEN:

- die Histaminfreisetzung wird durch die enthaltenen Triterpene herabgesetzt
- es kommt zur Senkung des Gesamtcholesterins in Plasma und Leber über eine verminderte Cholesterinsynthese und / oder einen beschleunigten Cholesterinstoffwechsel sowie durch reduzierten oxidativen Stress
- Reishi kann auch bei chronischer Leberschwäche oder Fettleber eingesetzt werden. Er wirkt zudem entzündlich und antifibrotisch.
- die Schädigung von Leber und Nieren durch Medikamente oder Umwelteinflüsse kann vermindert werden
- Reishi gilt als Immuntrainer und unterstützt die gesunde Abwehr gegen bakterielle und virale Infekte
- Komplementär bei Bestrahlung und Chemotherapie können das Knochenmark geschützt, die Patienten allgemein gestärkt und Nebenwirkungen reduziert werden
- Reishi wirkt nervenschützend und fördert die Differenzierung von Nervenzellen

EINSATZBEREICHE IN DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN:

Eigenschaften: süß, warm bis neutral

- wirkt auf Magen, Milz, Lunge, Leber, Niere und Herz
- beruhigt und nährt das Herz
- tonisiert Qi und Xue, nährt das Blut
- bewegt Toxine und zerstreut Akkumulation
- leitet Hitze und Schleim aus
- adstringierend
- beruhigt den Geist
- Tonikum
- Sedativum
- bei Entzündungen, Bluthochdruck, Lebererkrankungen, Krebs, Schlaflosigkeit, Husten, Schwindel, wenig Appetit, Asthma, Bronchitis, Magengeschwür, Arthritis, Neurasthenie, Nephritis, Höhenkrankheit, Muskeldystrophie
- zur Immunmodulation



Kontakt zu

Dr. rer. med. Dorothee Bös

Dipl. Biologin, Heilpraktikerin und wissenschaftliche Beraterin bei MykoTroph
MykoTroph Institut für natürliche Gesundheit und Vitalpilze

Telefon: +49 40 334686-300

www.mykotroph.de

BIO-VITALPILZE AUS DEUTSCHEM ANBAU

- 14 reine Bio-Vitalpilze und über 40 Bio-Vitalpilmischungen
- Pilzanbau im Familienunternehmen seit über 50 Jahren
- Reines Pilzpulver vom ganzen Pilz in höchster Qualität und Bio-zertifiziert



Exklusivangebot für PraktikerInnen im Gesundheitswesen:

Werden Sie MycoVital-Partner und genießen Sie attraktive Konditionen!

Fordern Sie jetzt unverbindlich Ihre Partnerunterlagen an: Partner@MycoVital.de

www.MycoVital.de ■ Telefon +49 6047 3791-288

"Emotionale Stress-Management-Technik"
aus der *One-Brain Methode*
(Three in One Concepts®)

DIE KRAFT DER NEUPROGRAMMIERUNG

Du hast eine negative Erinnerung an ein Erlebnis und möchtest gelassen darauf zurückblicken können? Dann kannst du selbst deinen Stress balancieren, indem du nachstehende Übung durchspielst.

1. Nimm dir Zeit und suche dir deinen Platz.

Suche dir einen Platz in der Natur oder in deiner Wohnung, wo du ungestört sein kannst. Etwaige Störfaktoren müssen ausgeschaltet sein - etwa dein Handy. Wenn dir kalt ist, decke dich zu oder ziehe dich wärmer an. Nimm eine Position ein, die für dich gerade passend ist. Es ist egal, ob du liegst, sitzt oder stehst. Mach dir auf jeden Fall bewusst, dass du mit dem Boden in gutem Kontakt bist.

2. Bring dir deine Belastung ins Bewusstsein:

Stelle dir deine stressbesetzte Situation noch einmal mental und im Stillen vor - und zwar mit möglichst vielen Details. Am Ende nimm einen tiefen Atemzug.

(Achtung: Sprich nicht dabei, da dies das Sprachzentrum einschaltet, welches eng mit der AIZ* verknüpft ist. Die von dir angestrebte "Energieverschiebung" würde damit gedrosselt werden.)

3. Setze dir ein Ziel:

Frage dich selbst: „Gibt es aus heutiger Sicht eine Fähigkeit oder ein Wissen, welche ich damals nicht anwenden konnte, um die Situation für mich zu verbessern oder zu verändern? Was würde ich jetzt anders machen?“

Jetzt darfst du darüber sprechen.

4. Triff deine Wahl und programmiere um:

Spiele die Situation mit den neuen Optionen in Gedanken und im Stillen sowie mit allen Einzelheiten durch. Am Ende nimm einen tiefen Atemzug.

Das Gehirn macht keinen Unterschied zwischen realen oder lediglich vorgestellten Erkenntnissen. Deshalb wird auch ein mental verändertes Ergebnis als tatsächlich real registriert.

Info: Diese Übung hat den Zweck der Umprogrammierung von stressigen Erlebnissen ins Positive. Sie dient nicht zum Balancieren eines Traumas. Zur Lösung von traumatischen Ereignissen kontaktiere einen Psychotherapeuten oder einen Lebens- und Sozialberater deines Vertrauens.

*AIZ: Die AIZ (Allgemeine Integrationszone) liegt auf der hinteren Oberfläche des linken Schläfenlappens und ist die bestimmende Kraft der gesamten linken Gehirnhälfte. Sie nimmt jede sensorische Eingabe auf und vergleicht sie mit vergangenen Wahrnehmungen. Unter Stress schaltet die AIZ ihren Überlebensmodus ein. Das heißt: Der Körper reagiert mit einem Verhaltensmuster, das er sich aufgrund von alten Erfahrungen gebildet hat. Davon ist ebenso der Selbstwert der Person betroffen. Andererseits kennt das AIZ auch alle unsere Erfolge. Aber die Priorität ist immer auf das Überleben gerichtet.

Quelle: Gordon Stokes, Daniel Whiteside - Strukturelle Neurologie - Workshop Script - VAK Verlag 2001



Ulrike Icha

Kinesiologie Three in One Concepts,
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



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



Bild: © ARVD73 - shutterstock.com - 2344726307

SMART METER

In dem vorliegenden Beitrag beschäftige ich mich mit der Grundsatzfrage, ob der Stromkunde den Einbau von Smart Metern, also von intelligenten Stromzählern, zu dulden hat oder aber, welche Rechte er besitzt, um sich dagegen erfolgreich zur Wehr zu setzen.

Zum einen geht es also darum, dass die Stromabnehmer weiterhin den gewohnten alten Ferraris-Zähler nutzen können bzw. ob bereits gegen den Wunsch des Kunden eingebaute digitale Messgeräte wieder durch die ursprünglichen Ferraris-Zähler ersetzt werden müssen. Entsprechend einer EU-rechtlich gebotenen Verordnung sind die österreichischen Stromnetzbetreiber grundsätzlich verpflichtet, mindestens 80 % der Kunden mit sogenannten Smart Metern auszustatten. In Umsetzung dieser EU-Richtlinie hat das Wirtschaftsministerium die „Intelligente-Messgeräte-Verordnung“ (IME-VO) erlassen, die nun überschießend mindestens 95 % Ausrol- lung vorsieht.

Kunden können von ihrem Opt-out-Recht Gebrauch machen, was bedeutet, dass wesentliche Funktionen des Smart Meters deaktiviert werden müssen, dies betrifft insbesondere die Speicherung der monatlichen, täglichen sowie viertelstünd- lichen Verbrauchswerte und deren Übertragung an den je- weiligen Netzbetreiber. Ebenfalls deaktiviert werden müssen auf Wunsch des Kunden die Funktionen zur Fernabschaltung und zur Leistungsbegrenzung aus der Ferne.

Entsprechend dieser IME-VO muss die Konfiguration dieses digitalen Messgerätes für den Kunden am Messgerät selbst ersichtlich sein. Das Elektrizitätswirtschafts- und Organisati- onsgesetz (EiwOG) sieht ausdrücklich vor, dass im Falle des Opt-out-Wunsches eines Kunden kein wie immer konfigu- rierter Smart Meter installiert werden darf.

Rechtlich bedenklich ist die Erhebung von Kundendaten über den Smart Meter, die wie alle anderen Daten den strengen Datenschutzbestimmungen der EU und Österreichs unterlie- gen. Kunden, bei denen gegen ihren Willen Smart Meter in- stalliert wurden, sollen nun vom Netzbetreiber Schadenersatz wegen Verstoßes gegen das Datenschutzrecht sowie wegen Verletzung von Persönlichkeitsrechten erhalten.

Die inhaltliche Beurteilung dieser Rechtsfragen ist allerdings durch die Judikatur noch nicht restlos geklärt. Vor allem was die Beseitigung der intelligenten Stromzähler und die Rück- montage der alten Ferraris-Messgeräte betrifft.

*Ich wünsche allen Energetikern viel
Freude und Erfolg bei ihrer Arbeit
und verbleibe*

*Ihr
RA Dr. Manfred Schiffner*



RA Dr. Manfred Schiffner
office@meinrecht.or.at
www.meinrecht.or.at

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

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



Text: Elisabeth Schuster

MEISTERIN DER ESSENZEN:

BRENNNESSEL

(Urtica dioica - große Brennnessel
Urtica urens - kleine Brennnessel)

Die Brennnessel ist nach der TCM dem **Wasserelement** und somit auch den **Nieren** zugeordnet. Sie scheint dazu geschaffen zu sein, das Nieren Yin zu stärken. Sie "nährt und beschützt die Säfte".

Die Brennnessel ist eine mehrjährige Pflanze, die in vielen Teilen der Welt heimisch ist. Sie ist für ihre brennenden Brennhaare bekannt, die bei Berührung ein brennendes, juckendes Gefühl auf der Haut verursachen können.

Die Pflanze kann eine Höhe von bis zu 1,5 Metern erreichen. Die Blätter sind grün und oft herzförmig. Sie ist in Europa, Asien, Nordamerika und Afrika verbreitet, wächst oft an Wegesrändern, in Gärten, auf Wiesen und in lichten Wäldern. Ökologisch ist sie eine wichtige Pflanze, da sie für viele Insektenarten als Nahrung dient - speziell als Raupenfutterpflanze von 50 Schmetterlingsarten.

In der thermischen Zuordnung ist sie **kühl**, vom Geschmack **bitter, süß, salzig**.

Die Große Brennnessel wurde 1996 und 2022 zur Heilpflanze des Jahres gekürt. Eine Besonderheit der Brennnessel ist, dass sie eine zweihäusige Pflanze ist, was bedeutet, dass es sowohl männliche als auch weibliche Pflanzen gibt. Dies wirkt sich auf die Struktur der Blüten und Samen aus. Männliche Brennnesseln produzieren keine Früchte. Ihre Hauptfunktion besteht darin, Pollen zu verbreiten, um die weiblichen Blüten zu bestäuben. Nach der Bestäubung entwickeln sich aus den weiblichen Blüten winzige, grüne Samen. Diese Samen enthalten mehr Nährstoffe als die Pollen der männlichen Pflanzen. Sie spielen eine entscheidende Rolle im Fortpflanzungszyklus der Pflanze. Nach der Reife fallen die Samen zu Boden und können neue Pflanzen hervorbringen.

Die Brennnessel ist eine Pflanze, die eine Vielzahl von Nährstoffen und bioaktiven Verbindungen enthält. Die Hauptinhaltsstoffe Vitamin C, K und Vitamine der B-Gruppe (B9, B2, B5), Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium, Magnesium und Phosphor, Spurenelemente Silizium und Kupfer, Flavonoide, Tannine, Aminosäuren, Carotinoide, Fette, Sterole machen sie zu einem wertvollen Nahrungsmittel.

Es ist wichtig zu beachten, dass die genaue Zusammensetzung der Brennnessel je nach Standort, Bodenbedingungen und Wachstumsbedingungen variieren kann. Brennnesseln werden aufgrund ihres Nährstoffreichtums und ihrer potenziellen gesundheitlichen Vorteile in der traditionellen Medizin und als Nahrungsmittel geschätzt. Wenn du vorhast, Brennnesselsamen zu verwenden, sei sicher, dass sie aus einer sauberen, nicht verschmutzten Umgebung stammen.





Wirkung aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- ✿ Harnwegserkrankungen wie Nieren- Blasensteine und Griefß
- ✿ Bei Wasseransammlungen
- ✿ Häufiges nächtliches Wasserlassen durch Prostatavergrößerung, Beschwerden beim Wasserlassen, erhöht den Harnfluss und senkt die Restharmenge
- ✿ Krebs vorbeugend bei Prostatavergrößerung
- ✿ Schmerzende Gelenke, Arthrose
- ✿ Allergien Heuschnupfen, Ekzeme
- ✿ Bei Störungen des Knochenstoffwechsels, Haarausfall
- ✿ Müdigkeit und Blutarmut
- ✿ Als Frühjahrskur zum Entgiften, blutreinigend bei Gicht, Rheuma und Hautkrankheiten
- ✿ Leicht anregende Wirkung auf Leber- Galletätigkeit. Das unterstützt zusätzlich die entgiftende Wirkung der Brennnessel
- ✿ Bluthochdruck
- ✿ Milzerkrankungen
- ✿ Kopfschmerzen
- ✿ Aufbaumittel bei allen Formen von Erschöpfungszuständen (nach Geburt und in den Wechseljahren)

Wirkung aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

- ✿ Nieren-Yin-Mangel
- ✿ Qi- und Blut-Mangel
- ✿ Essenzmangel
- ✿ Herz-Yin-Mangel
- ✿ Lungen-Yin-Mangel
- ✿ Leber-Yin-Mangel
- ✿ Vertreibt Feuchtigkeit aus dem Unteren Erwärmer

Besondere Wirkung bei folgenden Symptomen:

- ✿ Harntreibend und entzündungshemmend
- ✿ Erhöht Harnmenge und Harnfluss
- ✿ Krampflösend
- ✿ Antiarthrotisch
- ✿ Regt den Stoffwechsel an

Tee aus Brennnesselblättern/Brennnesselwurzeln:

2 gehäufte Teelöffel Brennnesselblätter oder -wurzeln mit ¼ l kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen.
Den Tee mäßig warm schluckweise trinken. Morgens und abends je 1 Tasse Tee über einen Zeitraum von 4 bis 8 Wochen ist die empfohlene Dosierung.

Teemischung mit Brennnesseln:

Brennnesselblätter	20 g	Man benötigt 2 gehäufte Teelöffel für ¼ l Tee. Mit kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen, abseihen.
Löwenzahnwurzel mit Kraut	20 g	
Schachtelhalm	10 g	
Birkenblätter	5 g	
Hagebutten mit Samen	5 g	

Die Teemischung ist Menschen zu empfehlen, die an Rheuma, degenerativen Gelenkerkrankungen oder an Nieren- und Gallensteinen leiden.

Sechs Wochen lang soll man kurmäßig, 3 mal täglich 1 Tasse trinken. Vor einer Kur mit Brennnesselblätter-Tee den Arzt befragen.

Äußere Anwendung mit Brennnesseltinktur (alkoholischer Auszug aus Brennnesselblättern):

- ✿ Bei Haarausfall
- ✿ Bei Kopfschuppen
- ✿ Für Einreibungen bei Hexenschuss und rheumatischen bzw. neuralgischen Schmerzen, wirkt hauptsächlich durchblutungsfördernd

Gegenanzeige: Wasseransammlungen aufgrund eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit
Nebenwirkungen: Sind nicht zu befürchten.

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

Bildquellen:

Große Brennnessel - Titelbild: Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=946567>
Brennnessel - Grafik: Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=9113>

Emotionale und geistige Aspekte:

- ✿ Schüchternheit, baut innere Kraft und Stärke auf
- ✿ Vertreibt Ängste
- ✿ Gibt wieder die Energie für tiefe Gefühle
- ✿ Bei geistiger Ermüdung und Erschöpfungszuständen
- ✿ Bei Vergesslichkeit
- ✿ Stärkt die Willenskraft

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 Kinesiologie der ÖAKG, Touch for Health Instructor, Brain Gym Instructor lizenziert bei BGÖ, Von Kopf bis Fuß Braingym für die Kleinen Instructor HU112, Vorstandsmitglied

Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto
 Mobil: 0650 864 24 64
info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at
www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at



Text: Elisabeth Schuster

MEISTERIN DES NIERENFEUERS:

WACHOLDERBEERE

(Juniperus communis)

Die Wacholderbeere ist nach der TCM dem **Wasserelement** und den **Nieren** zugeordnet und wirkt auf die Organe **Milz, Magen, Herz, Darm, Lunge und Leber**.

Sie scheint dazu geschaffen zu sein, das **Nieren Yang** zu stärken. In der TCM spricht man über die Wacholderbeere: „Die das Nierenpotential stärkt“.

In der thermischen Zuordnung ist sie **warm bis heiß**, vom Geschmack her **scharf, süß, bitter**.

Die Wacholderpflanze ist ein immergrüner Strauch oder Baum, der in gemäßigten Regionen auf der ganzen Welt vorkommt. Die Wacholderbeeren sind die weiblichen Zapfen der Pflanze.

Wacholder, ein kleiner Baum aus der Familie der Zypressen, war schon in der Antike sagenumwoben. Die alten Germanen wehrten mit dem Rauch böse Geister ab und bis hinein in das Mittelalter diente der beim Verbrennen der Wacholderzweige entstehende Rauch in Zeiten der Pest zur Desinfektion von Räumen.

Auch in der Küche sind die Wacholderbeeren bekannt. Sie werden oft als Gewürz verwendet und verleihen vielen Gerichten ein würziges, leicht harziges Aroma. Besonders häufig werden sie in der Zubereitung von Fleischgerichten, Saucen und Marinaden verwendet. Bei der Herstellung von Gin nutzt man Wacholderbeeren als eines der Hauptaromen.

Im Jahr 2004 wurde der Wacholder (Juniperus communis) aufgrund seiner vielfältigen Verwendung in der traditionellen Medizin und der Aromatherapie als Heilpflanze des Jahres ausgewählt.

Traditionell werden die Beeren in der Volksmedizin verwendet. Die in der Wacholderbeere enthaltenen ätherischen Öle sind für ihren charakteristischen Duft verantwortlich. Zu den Hauptbestandteilen gehören Monoterpene wie Alpha-Pinen-Beta-Pinen, Myrcen, Limonen sowie Sesquiterpene. Flavonoide, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Vitamin C sowie die Mineralstoffe Kalium, Calcium und Magnesium. Der Wacholderbeere werden verschiedene gesundheitliche Vorteile zugeschrieben, darunter **antioxidative** und **entzündungshemmende Eigenschaften**. Wacholderbeeren können auch zur **Unterstützung der Verdauung** eingesetzt werden..

Wirkung aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- ✿ Harntreibend
- ✿ Verdauungs-, stoffwechsel-, durchblutungsfördernd
- ✿ Entschlackend
- ✿ Krampflösend

Wirkung aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

- ✿ Nieren-Yang-Mangel
- ✿ Nieren-Yin-Mangel
- ✿ Die Niere hält das Qi nicht
- ✿ Leere der Blase
- ✿ Kälte in der Blase
- ✿ Magen-Yang-Mangel
- ✿ Milz-Qi-Mangel
- ✿ Leber-Qi-Stagnation





Besondere Wirkung bei folgenden Symptomen:

- ✿ Wärmt bei Kreuzschmerzen
- ✿ Bei Menstruationsbeschwerden zur Linderung von Krämpfen
- ✿ Bei Kälte im Unterleib
- ✿ Angstzuständen
- ✿ Panikattacken
- ✿ Verdauungsprobleme
- ✿ Entzündungshemmende Wirkung bei Gelenkschmerzen
- ✿ Hautirritationen
- ✿ Rheumatischen Beschwerden
- ✿ Blasenentzündung

Emotionale und geistige Aspekte:

- ✿ Bei depressiver Stimmungslage; wirkt hier wieder kräftigend und belebend
- ✿ Lindert zu starke Emotionalität und reinigt angestaute Emotionen
- ✿ Bringt Lebenswillen wieder zurück und hebt die Stimmung
- ✿ Freude an Entscheidungen und stärkt die Willenskraft
- ✿ Bei Faulheit durch fehlende Motivation und bei Antriebslosigkeit
- ✿ Bei Hypochondrie
- ✿ Kann helfen, sich von alten Mustern und negativen Gedanken zu lösen

Wacholder als ätherisches Öl:

Wenn man müde ist, friert und zugleich seelisch erschöpft ist, kann Wacholderbeere Wunder wirken. Das Öl der Wacholderbeere riecht sehr würzig und aromatisch. Der Duft baut auf und wärmt innerlich und äußerlich.

Für die Duftlampe: 5 Tropfen Wacholder und 3 Tropfen Zimt

Bei Erkältungskrankheiten desinfiziert die Essenz die Raumluft. Versuchen sie z. B. eine Mischung mit Tannenzapfen oder Minze.

Äußerliche Anwendung:

- ✿ Einreibung mit alkoholischem Auszug bei Rheuma, Gicht, Nervenschmerzen, Lähmungen
- ✿ Als wärmender Badezusatz bei Muskelverspannungen und Kältegefühl
- ✿ Durchblutungsfördernd
- ✿ Rheumatische Schmerzen (Einreibungen mit den ätherischen Ölmischungen)
- ✿ Mundgeruch (gekaute Beeren)

Wacholdereinreibung: Dieses Ölrezept hilft bei Muskelschmerzen, Rheuma, Arthritis, aber auch bei Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich sowie beim sogenannten Bürorücken.

Zutaten: 6 Tropfen Wacholder, 2 Tropfen Thymian, 4 Tropfen Kamille auf 30 ml Sesamöl. Mehrmals am Tag die schmerzenden Stellen damit massieren

Tee aus Wacholderbeeren:

1 Teelöffel voll zerdrückte Wacholderbeeren mit ¼ l siedendem Wasser übergießen und 10 Minuten lang ziehen lassen.

Teemischung mit Wacholderbeeren:

Wacholderbeeren	10 g	2 gehäufte Teelöffel dieser Mischung mit ¼ l
Liebstockelwurzel	10 g	kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten
Hauhechelwurzel	10 g	ziehen lassen, nach dem Erkalten abseihen
Süßholzwurzel	10 g	und täglich 1 bis 2 Tassen trinken.

Wacholdersauce:

- Saft und Schale einer bio Orange
- 1/16 l Rotwein
- 1 EL Wacholderbeeren
- Eine kleine Zwiebel
- Ein Schuss Essig
- Eine Prise Zucker

Saft und Schale der Orange wird mit Rotwein, Wacholderbeeren und Zwiebelringen, dem Essig und Zucker zehn Minuten verkocht. Danach passieren und als Sauce für ein Wildgericht anrichten.

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
Heilende Energie der ätherischen Öle, Gerti Samel-Barbara Krämer, ISBN 978-3-424-15194-7
Kochbuch für alle Franz Ruhm, Ruhm-Verlag, Wien 1933

Bildquellen:

Wacholderbeere - Titelbild: Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=315677>
Wacholderbeere - Grafik: Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=255567>

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.

Gegenanzeige: Bei Schwangerschaft vermeiden sowie nicht anwenden bei entzündlichen Nierenerkrankungen und bei Niereninsuffizienz.

Nebenwirkungen: Wacholderbeeren wirken wassertreibend. Der Angriffspunkt liegt direkt im Nierengewebe, sodass wegen der Reizwirkung auf dieses Organ die Anwendungen nur für Personen mit gesunden Nieren empfohlen werden - und auch diese nicht über lange Zeit mit Wacholderbeeren oder Wacholderöl angewendet werden soll. Bei einer zu hoch dosierten Einzelabgabe oder während einer Langzeitanwendung drohen möglicherweise Nierenschädigungen.



Elisabeth Schuster
Akademische Kinesiologie der ÖAKG, Touch for Health Instructor, Brain Gym Instructor lizenziert bei BGÖ, Von Kopf bis Fuß Braingym für die Kleinen Instructor HU112, Vorstandsmitglied

Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto
Mobil: 0650 864 24 64
info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at
www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at



NIEREN-MERIDIAN (Ni)

Englisch: Kidney Meridian (KI),

Chinesisch: shen-jing

Der Nieren-Meridian ist ein **YIN-Meridian**. Er zählt in der 5-Elemente-Lehre zum **Wasser-Element** und steht in enger Beziehung zum Sinnesorgan **OHR** sowie zu den **Knochen** und **Gelenken**. Er ist mit der **Blase** gekoppelt. Seine stärkste Aktivität liegt in der Zeit von **17 bis 19 Uhr**.

Verlauf:

Der Nieren-Meridian entspringt auf der Fußsohle im Übergang zwischen dem vorderen und dem mittleren Drittel der Fußsohle (ertastbare Mulde). Er verläuft in einem Bogen hinter dem Innenknöchel vorbei, auf der Beininnenseite gerade hinauf und zieht dann an der Vorderseite des Rumpfes hoch, bis er unter dem Schlüsselbein endet. Im Bereich des Bauches liegt der Nieren-Meridian etwa 0,5 Cun seitlich der Körpermittellinie. Im Bereich des Brustkorbs beträgt der Abstand 2 Cun zur Körpermittellinie.

Im Bereich des Unterbauches zweigt der innere Meridianverlauf ab und verläuft in Richtung Kopf. Dabei durchzieht er die Nieren, die Leber, die Lunge, den Rachen und endet an der Zungenwurzel. Von den Nieren gibt es eine Verbindung zur Blase.

Bedeutung:

Der Nieren-Meridian ist mit der Blase gekoppelt und spielt demnach eine wichtige Rolle in der Ausscheidungsfunktion der Nieren und des Harnwegs systems. Zusätzlich beeinflusst er die Funktionen der Sexualität bzw. der Geschlechtsorgane.

Vorgeburtliche Energie - „die Wurzel des Lebens“: In der traditionellen chinesischen Medizin gilt die Niere als „Wurzel des Lebens“. In den Nieren wird die vorgeburtliche Energie gespeichert. Das ist die Energie, die wir von unseren Eltern erhalten haben. Die vorgeburtliche Energie wird im Laufe des Lebens abgebaut: Im Alter werden wir schwerhörig, die Haare werden schütter, die Knochen werden brüchig, die Zähne beginnen zu wackeln, der Harn kann nicht gehalten werden. Es entstehen Ängste - etwa vor Einbrüchen und Diebstahl. Ein Gefühl von Unsicherheit macht sich breit - sowohl in den Gedanken, als auch beim Bewegen. Wenig Schlaf, psychische Anspannung, schwere Krankheiten sowie Kälte lassen die Nierenenergie besonders rasch schwinden. Mit der Nierenenergie sollte bedacht umgegangen werden. (Wenn wir die Wurzel eines Baumes zerstören, würde der ganze Baum zugrunde gehen.)

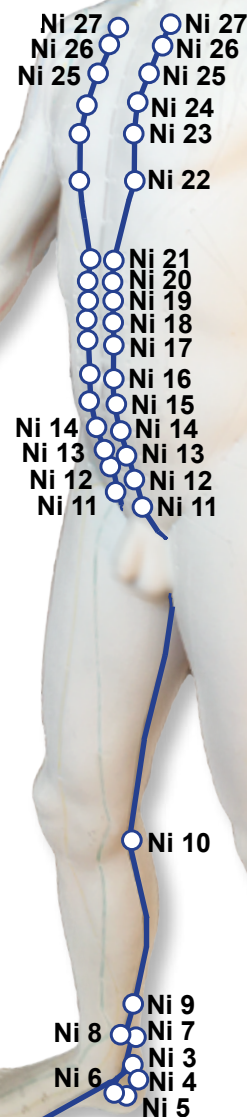
Angst oder Mut? Nur mit energiereichen Nieren besitzen wir einen starken Willen und Elan im Leben. Bei Energieschwäche der Nieren entstehen Aktivitätsmangel, Willensschwäche und Depressionen.

Ärzte des Mittelalters wie Albertus Magnus, ein Forscher und Gelehrter des 13. Jahrhunderts, und Paracelsus, Arzt, Naturforscher und Philosoph im 15. Jahrhundert, sahen in der Niere gar das „Angstorgan“. Unbegründete Ängste, vor allem Phobien und Panik, aber auch Ungeduld können auf einen Nierenenergiemangel hinweisen. Während Mut, Frieden, Geduld und das Gefühl von Sicherheit aus einer starken Nierenenergie entspringen.

Tinnitus (Ohrgeräusche): Laut TCM stehen die Nieren in engem Zusammenhang mit den Ohren. Nicht nur Schwerhörigkeit kann ein Nierenthema sein. Auch bei Tinnitus sollte auf die Nieren geachtet werden. Im Volksmund Chinas wird der Tinnitus als „*Trockenes Ohr*“ bezeichnet. Deshalb kann in vielen Fällen schon durch mehr Wassertrinken eine Verbesserung erzielt werden.

Die Haut als „3. Niere“: In der TCM wird die Haut als die „dritte Niere“ bezeichnet. Das bedeutet, dass die Haut notfalls als Entgiftungsorgan einspringt, wenn der Körper die Giftstoffe über die Nieren nicht ausreichend ausleiten kann. Deshalb können viele Hautkrankheiten - etwa *Neurodermitis*, *Ekzeme*, *Akne*, *Rosacea* und *Psoriasis* - Entgiftungsversuche des Körpers sein. Häufig wird beobachtet, dass solche Hauterkrankungen verschwinden, sobald die Entgiftungsleistung von Nieren und Leber gestärkt sind. (Bei Hautkrebsarten, wie zum Beispiel Melanom, Basaliom, Spinaliom sowie bei Warzen und Leberflecken spielen meistens weitere Ursachen eine Rolle.)

1 CUN



Indikationen:

Gesundheitliche Probleme, die mit Störungen im Bereich des Nieren-Meridians in Beziehung stehen können, sind:

Erkrankungen des Uro-Genitalbereichs (Menstruationsstörungen, Wechselbeschwerden, Impotenz, Harnwegsinfekte, Nierenkoliken, Bettnässen, Einnässen, ständiger Harndrang).

Da laut TCM die Nieren mit den Ohren in Zusammenhang stehen, können bei Nieren-Energiemangel **Schwerhörigkeit und Tinnitus (Ohrgeräusche)** entstehen. Der Verlauf des Nieren-Meridians hinter dem Innenknöchel lässt darauf schließen, dass bei einer **Schwäche des Sprunggelenks** ein Nieren-Energiemangel dahinterstecken kann. Der Verlauf des Meridians an der Brust hat den Bezug zu **Bronchitis, Asthma, Husten, Brustschmerzen**.

Zu den typischen psychischen Störungen, die wir den Nieren zuordnen, zählen wir: **Depressionen, Angstzustände, Phobien, Panikattacken, epileptische Anfälle.**

Ausgewählte Anwendungen von Akupunkturpunkten lt. TCM:

ACHTUNG! Bei Schwangeren dürfen Akupunkturpunkte des Nieren-Meridians, die sich an der Innenseite des Beines befinden, nicht stimuliert werden. Diese Behandlung kann Wehen auslösen.

Ni 1 - „Erdentür“, „Solar-Plexus“, „Sprudelnde Quelle“

In der TCM gilt dieser Punkt als einer der wichtigsten Notfallpunkte. Das **Sedieren*** dieses Punktes wirkt beruhigend und entspannend.

NOTFALLSPUNKT

LOKALISATION:

Auf der Fußsohle im Übergang zwischen dem vorderen und dem mittleren Drittel der Fußsohle (ertastbare Mulde). Beim Massieren die Zehen hinaufbiegen = „Türe öffnen“ - siehe Foto.

ANWENDUNG:

Kräftig drücken! Beruhigend bei Schock, epileptischem Anfall, Bluthochdruck, Unruhe-Gefühl im Bereich des Solar Plexus, Kopfschmerzen (aufgrund von hohem Blutdruck oder Stress), Schlaflosigkeit.

Wärmeanwendung (z. B. Moxibustion) bei Schwächezuständen der Nieren - etwa bei Harnwegsinfekten und Depressionen.)

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

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

Ni 3 - „Großer Wildbach“

LOKALISATION:

Direkt hinter dem Innenknöchel.

ANWENDUNG:

„Frauen- und Männerprobleme“ (Menstruationsstörungen, Wechselprobleme, Impotenz, unwillkürlicher Harnverlust), Halsschmerzen (Rachenentzündung), Zahnschmerzen, Schlaflosigkeit, Asthma bronchiale, Schwerhörigkeit, Tinnitus, Schlafstörungen, Depressionen. Entlastungspunkt bei Erkrankungen und Schmerzen des oberen Sprunggelenks.

TIPP: Ni 3 gemeinsam mit Punkt BI 60 „Kun Lun Gebirge“ (Lage: unmittelbar hinter dem Außenknöchel) behandeln.

Ni 7 - „Wiederherstellung des Fließens“

LOKALISATION:

Vorderrand der Achillessehne, 2 Cun oberhalb des Punktes Ni 3.

ANWENDUNG:

Dieser Punkt ist meistens zu tonisieren** bei Harnwegsinfekten (z. B. Blasenentzündung), übermäßigem Schwitzen, Nachtschweiß, Durchfall, Lumbago (Hexenschuss).

Anwendung von Wärme (Moxibustion) bei Nieren-Energieschwäche.

Laut TCM kann mit der Behandlung dieses Punktes das Nieren-Qi gestärkt und Feuchtigkeit eliminiert werden.

Ni 10 - „Tal des Yin“

LOKALISATION:

Dicht hinter Kniegelenkspalte.

ANWENDUNG:

Kniegelenkprobleme, Gefühl von Steifheit, Harnverhalten, Impotenz, Schmerzen im Bauchraum.

Ni 27 - „Halle der Transportpunkte“

ALARMPUNKT***

LOKALISATION:

Treffpunkt Schlüssel- und Brustbein.

ANWENDUNG:

Bronchitis, Asthma, flache Atmung, Husten, Halsschmerzen (häufig verbunden mit Heiserkeit), Brustschmerzen, Spannungsgefühl im Brustbereich und/oder im Bauchbereich, Erbrechen, Pessimismus, Mutlosigkeit, Selbstzweifel, mangelndes Selbstwertgefühl, ständige Selbstkritik.

*****Alarmpunkt:** Über sogenannte Alarmpunkte können eventuelle Störungen bzw. energetische Überladungen in den betroffenen Organen aufgezeigt werden. Die zugeordneten Punkte sind dann bei leichtem Druck empfindlich oder schmerzhaft. Auch können die Überladungen kinesiologisch herausgefunden werden, indem die Punkte einzeln sanft berührt und gleichzeitig über einen Indikatorarmmuskel getestet werden. Bei einer Überladung schaltet der Muskel beim Testen ab.



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

Quellen: • Meine Mitschriften aus der TCM-Ausbildung bei der Internationalen Gesellschaft für Chinesische Medizin, Wien. • G. Stux, N. Stiller, B. Pomeranz - Akupunktur, Lehrbuch und Atlas, 5. Aufl., Springer-Verlag • Five Element Emotion Chart, VAK Verlags GmbH
• Modell-Puppe für die Bilder - 3B Scientific GmbH, Deutschland



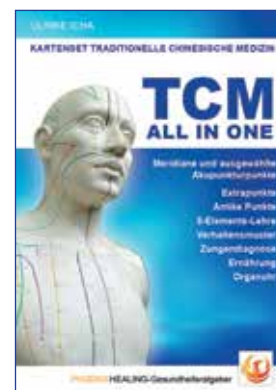


Ulrike Icha
Kinesiologie,
Lebens- und
Sozialberatung,
Dunkelfeldmikroskopie
Ausbildungen und
Einzeltermine,
Buchautorin

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

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

Buchempfehlung:



TCM All in One

Kartenset -
Traditionelle
Chinesische
Medizin

Autorin und
Grafiken:
Ulrike Icha

ISBN:
978-
3200093263

Brennnesselsuppe

vegetarisch, vegan, glutenfrei

Text: Elisabeth Schuster

Rezept für etwa 4 Portionen:

Zutaten

200 g frische Brennnesselblätter (hier schmecken am besten junge Blätter, Handschuhe nicht vergessen beim Ernten)

1 kleine gehackte Zwiebel

1-2 Zehen Knoblauch gehackt

2 mittelgroße Kartoffeln

Olivöl

Salz, Pfeffer

1l Gemüsebrühe oder Wasser

Zubereitung

- Die Brennnesselblätter gut waschen und grob hacken
- Kartoffeln schälen und kleinwürfelig schneiden
- Zwiebel und Knoblauch hacken
- Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anbraten, Kartoffeln mitbraten
- Mit Wasser oder Gemüsebrühe, wenn vorhanden, aufgießen
- Köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind
- Brennnesselblätter dazugeben, kurz blanchieren
- Mit einem Stabmixer oder im Mixglas pürieren
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Man kann optional mit Obers oder Sahnesoja die Suppe verfeinern

Guten Appetit!
Elisabeth Schuster

www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at



Quellen:

- © AtlasStudio - shutterstock.com - 2030544500



„Damit Sie auch morgen noch KRAFTVOLL ZUBEISSEN KÖNNEN“

Text und Fotos zur Übung: Barbara Schusta

So klang ein Werbeslogan für eine Zahnpaste. Vielleicht erinnert sich der eine oder die andere daran. Eine junge wunderhübsche Frau mit strahlend weißen Zähnen biss mit einem knackigen Geräusch in einen saftigen grünen Apfel. Ja so war es einmal...

In der heutigen Zeit ist dies eine Herausforderung, auch wenn so ein genüsslicher Augenblick seine Reize hat. Was hat sich verändert? Bei einigen „stressgeplagten“ Menschen ist eine weite oder auch kleine Mundöffnung mit sehr großen Schwierigkeiten verbunden, wenn nicht sogar unmöglich.

Was hat Stress damit zu tun? Sehr viel sogar! Wenn wir in unangenehme Situationen kommen oder gelenkt werden, schalten wir automatisch in den „Kampf-Flucht-Modus“. Unser Körper setzt unbewusst und automatisch einige Reflexe in Gang. Einer davon ist - wir beißen die Zähne zusammen, um unser Kiefergelenk zu schützen = Verteidigungskiefer.

Unsere Kaumuskulatur ist im Verhältnis zum Rest unseres Körpers eine der kräftigsten in unserem Körpersystem.

Es können bis zu 80 kg auf einen cm² kommen. Diese Kraft ist dafür verantwortlich, wenn Ihr Zahnarzt an Ihren „abgeschliffenen“ Zähnen bemerkt, dass Sie zähneknirschen (Bruxismus) - dabei ist unser Zahnschmelz eines der härtesten Materialien in uns. Dieses Zusammenbeißen beeinträchtigt unsere Körperhaltungen und Bewegungen. Es können auch andere stressbedingte Symptome auftreten, etwa Kiefergelenkknacken und -schmerzen, Spannungskopfschmerz, Ohrgeräusche, Verspannungen der Kau-, Schluck-, Nacken-, Schulter- sowie der Rückenmuskulatur.

Beobachten Sie einmal Ihre Mitmenschen beim Sprechen. Manche sind so verbissen, dass sich nicht einmal beim Reden die obere und untere Zahnreihe voneinander wegbewegen; fast so wie bei einem „Bauchredner“. Von einem

genussvollen Öffnen, um in einen Apfel zu beißen, weit entfernt.

Sind Sie bereit für ein kleines Experiment?

Öffnen Sie bitte Ihren Mund so weit, dass Sie „schmerzfrei“ 2 Finger übereinander in Ihren Mund geben können. Und wie ist es? Sind vielleicht sogar 3 Finger möglich. Wenn ja, gratuliere ich Ihnen. Wenn nicht, dann wird es Zeit, Ihre Kaumuskulatur zu „entspannen“?! Schließen Sie entspannt die Lippen und halten Sie Ihren Mund so, wie dieser in einer ruhigen Situation etwa beim Lesen, Fernsehen ist. Beginnen Sie, indem Sie beobachten, ob Ihre Kauwerkzeuge vom Oberkiefer jene vom Unterkiefer berühren. Haben Sie irgendwo Kontakt, egal ob vorne, in der Mitte oder hinten?

Nehmen Sie dies „wertfrei“ zur Kenntnis. Jetzt legen Sie alle Finger inklusive Daumen Ihrer rechten Hand eng aneinander. Positionieren Sie nun Ihre Hand so am Unterkiefer, dass der kleine Finger vor dem Ohr und die restlichen Finger hinter dem Ohr sind. Die linke Hand legen Sie flach quer unter Ihre Brust. Sie können nun Ihren Kopf in Ihre Hand hineinlegen und ganz entspannt in Ihren Bauch atmen, sodass sich dieser beim Einatmen nach vorne wölbt und beim Ausatmen wieder zurück in Richtung Wirbelsäule bewegt. Sie können diese Position halten, solange es für Sie angenehm ist.

Dann nehmen Sie Ihre linke Hand und positionieren diese auf Ihrem linken Unterkiefer; die rechte Hand liegt nun flach quer unter der Brust. Je nach Belieben können Sie dabei stehen, sitzen oder liegen.



Wenn Sie regelmäßig Zeit für diese Entspannung investieren, bemerken Sie bald, wie sich Ihr Unterkiefer in eine entspannte „Schwebelage“ begibt, und Sie „nur“ mehr beim Zerkleinern von Nahrungsmitteln Zahnkontakt haben. Sie können sich auch selbst vor einem Spiegel beim Sprechen beobachten, Sie werden bemerken, wie sich Ihr Unterkiefer vom Oberkiefer weg bewegt. Auch Ihre Finger werden mit der Zeit besser übereinander zwischen Ihre Lippen passen und dann bereitet Ihnen auch der herzhafteste Biss in einen saftigen Apfel wieder Genuss. Wenn Sie Interesse an weiteren „Übungen“ für Ihre Muskulatur rund um Ihre Kiefergelenke haben - jederzeit sehr gerne.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg.

Barbara Schusta

Begründerin von BrainNLP®,
Instructor für RESET TMJ® 1 & 2,
Touch for Health Instructor,
Brain Gym® Instructor,
kooptiertes Vorstandsmitglied

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



BrainNLP® Akademie für Kinesiologie & Kommunikation



Diplomausbildung

Kinesiologie in Villach

anerkannt vom österreichischen
Berufsverband für Kinesiologie



**Touch for Health
Brain Gym®
RESET TMJ® Kieferentspannung
ganzheitliches Zahnsystem
KiNLP Gesprächsführung**
(Module auch einzeln buchbar)

Start der nächsten
Ausbildung:

8. November 2024

Fordern Sie die
umfangreiche
Infomappe an

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

BETEN

Begegnungen der anderen Art...

Als mich die Nachricht erreicht, ich solle Gedanken über das Beten zu Papier bringen, bin ich gerade richtig: Ich sitze in der Wallfahrtskirche von Mariazell. Die Gnadenmutter im barocken Mäntelchen ist hell erleuchtet. Im Dunkeln sitzen zahlreiche Menschen. Es ist still, kalt, ungemütlich, riecht nach abgestandenem Weihrauch; ab und zu ein unterdrücktes Husten. Lachen tut hier keiner. Auch von Fröhlichkeit ist nichts zu spüren. Und trotzdem: Es herrscht eine erstaunliche Atmosphäre. Eine dichte Mischung von Andacht, einer fast schon greifbaren Innigkeit, von hingabevoller Konzentration, von Frieden. Die Menschen hier beten.“

Beten ist zuerst einmal Begegnung. Das unterscheidet das Gebet von der Versenkung, der Meditation. Begegnung mit wem? Wohl mit Gott, mit dem Betende sich verbunden fühlen, mit dem sie ganz individuelle Erfahrungen gemacht und von dem sie eine eigene Vorstellung haben. Wahrscheinlich hat jede/r von uns so ein ganz eigenes Bild, eine Vorstellung oder wenigstens Vermutung von Gott: Er sei entrückt, liebevoll, nichts tuend, hinter den Wolken sitzend, das Schicksal vorherbestimmend, zurückgezogen und von uns Menschen enttäuscht, uns tragend, behütend - oder auch nur eine menschliche Erfindung mit Selektionsvorteil.

Nun gibt es viele, die *für* andere zu Gott beten. Auch da findet Begegnung statt, sogar in Form einer Dreiecksbeziehung: Gott - der betende Mensch - der Mensch, dem das Gebet gewidmet ist. Diese Dreizahl mag uns entfernt an die seltsame, etwas holprig anmutende theologische Konstruktion der „Dreifaltigkeit“ Gottes erinnern, durch die die göttliche Wirklichkeit dargestellt werden und die uns zugleich unterstützen soll, das Unbegreifliche besser begreifen zu können. Dreiecksbeziehungen gelten mitunter als schwierig, herausfordernd. Hier im Gebet zu Gott für andere werden sie zu einer vielschichtigen

Begegnung, die getragen ist von Zuwendung, Mitgefühl und Verbundenheit, vom Eins oder Einig-werden mit Gott und den Menschen, für die ich bete.

Zurück zum Gebet *zu* Gott: Damit verbinden wir häufig so etwas wie Ehrfurcht und Unterwürfigkeit oder Ergebung in ein von Gott auserwähltes Schicksal. Ja, mag sein. Aber gerade die Psalmen, Gebete aus dem Ersten (Alten) Testament, die ältesten gut 3000 Jahre alt, zeigen uns auch ganz etwas anderes: Häufig hadert die betende Person dort mit Gott, macht ihm Vorwürfe, hinterfragt Gottes (vermeintliches) Handeln, fordert ihn auf, davon abzulassen, der Ungerechtigkeit auf dieser Welt Einhalt zu gebieten, das Böse zu vergelten und das Gute sichtbar zu belohnen.

Ist das nicht ehrfurchtslos? Nein, im Gegenteil! Gott ist ja nicht der entrückte strafende Vater! Aber auch das Bild eines weiblichen Gottes kann ihm (auch wenn es pointiert ist und viel Wesentliches von Gott erzählen kann) nicht gerecht werden. Wenn es Gott gibt, so könnten wir sagen, ist er „eine Begegnung für sich“, die uns in der Erfahrung von Liebe, von Hingabe, von sich mit-mir-Freuen und mit-mir-Leiden begegnet. Die geöffnete Hand, die

nicht eingreift, nicht rächt, nicht Ordnung schafft, sondern behütet, trägt und gibt, scheint mir ein schönes, sprechendes Bild von Göttlichkeit zu sein. Und es ist wunderbar zu beobachten, wie - gleich einem kleinen Pflänzchen - unter allen großen Religionen eine sehr langsam wachsende, aber dennoch spürbare Einigkeit wächst, dass Gott nur als Liebevoller wirklich zu verstehen ist. Daraus entsteht eine religionsübergreifende Verbundenheit, deren wichtigste Wachstumsmittel das wertschätzende auf-einander-Zugehen von uns Menschen und der daraus entstehende Dialog sind. Wie schön! Wie schwierig! Und damit sind wir bei einem wichtigen Punkt angelangt: Beten ist Liebe erfahren und Liebe geben. Beten und Gehässigkeit oder Selbstgerechtigkeit: das ist ein Widerspruch in sich. Hüten wir uns vor diesem Irrweg!

Zum Abschluss, aber nicht zuletzt: Wenn Beten mit dem Geben und Empfangen von Liebe zu tun hat, ja sogar verbunden ist, ist es letztlich (nur) in dem Ausmaß wertvoll, wie es unser Da-sein für andere beinhaltet. Hingabe, Unterstützung und tätige Hilfe sind ganz starke Aspekte des Betens: das ist Beten im Tun und Handeln. Gläubige mögen sagen: die Liebe Gottes weiterschicken. Aber auch die

eigene Liebe zu verschenken vermag als eine Form des Gebets verstanden werden. Unsere Sprache hilft uns, wir brauchen das Wort ja nur anders betonen, dann wird aus dem Gebet die Einladung zu geben: „*gebe(t)n*“ wir einander voller Zuwendung das, was wir brauchen! Und der folgende Gedanke möge nun nicht als Vereinnahmung verstanden werden, aber waren wir sogar noch einen Schritt weiter: In dieses umfassende Verstehen von „Gebet“ als liebevolles einander Geben einzustimmen, sind auch die Menschen herzlich eingeladen, die sich selbst nicht als „gläubig“ fühlen. Sie leben in jedem fürsorglichen und liebevollen Geben und

Empfangen „Gebet“, auch ohne etwas zu murmeln oder ein lebendiges Gottesbild vor Augen zu haben. Somit also: Herzlich willkommen, *alle* Menschen guten Willens, hier alle Leserinnen und Leser, in der betend gebenden und empfangenden Begegnung, die uns Menschen alle zu verbinden vermag!

Täglich bete ich darum, dass Menschen friedlich und wohlwollend, unterstützend und konstruktiv miteinander leben. An den Tagen, an denen ich mich gläubig spüre, bitte ich Gott darum. An den übrigen Tagen bete ich es trotzdem - weil Beten uns alle verbindet.



Mag.theol., Dr. phil. Martin Krexner
ist Lebens- und Sozialberater, Unternehmensberater, Zertifizierer beim NQZ (Nationales Qualitätszertifikat für Alten- und Pflegeheime), Vorstandsmitglied der IGSL (Internationale Gesellschaft für Sterbebegleitung und Lebensbeistand e.V.)

Kontakt:
Leystraße 8/33, 1200 Wien
T: 0650 294 1959 M: mk@martinkrexner.at
martinkrexner.at

VON DER KRAFT DES GEBETES

Text:
Marianne Ludwig

Beten ist paradox. Man kann nicht „beweisen“, dass Gott hilft. Aber manchmal zeigt sich ganz unerwartet: Beten macht Sinn und gibt Kraft, Barrieren zu überwinden.

„Bittet, so wird Euch gegeben“ sagt Jesus und lässt dabei offen, was gegeben wird. Klar, dass Gott sich zu nichts zwingen lässt. Wenn wir Gott um Hilfe und Unterstützung bitten, dann doch in Situationen, wo die Not groß ist. Aber was „nützt“ ein Gebet, wenn ich nicht unbedingt mit dem Erhofften rechnen kann? „Wenn das Beten sich lohnen tät - was meinst Du, was ich dann beten tät.“ Die Kölner Rockgruppe BAP hat die Zweifel am Sinn eines Gebets auf den Punkt gebracht.

Beten ist paradox. Wer betet, wendet sich an Gott. Wer weiß, ob man dabei nicht einem Phantom hinterher jagt? Gut, wenn man wenigstens die Worte nicht selbst finden muss, die Gottes Ohr erreichen sollen. Der Beter kann zurückgreifen auf Worte, die Menschen seit Jahrtausenden Zuflucht gewähren. Ob Zweifel, ob Klage, Schmerzensschrei oder Lob und Dank: In jeder Lebenssituation können wir auf biblische Gebete zurückgreifen und uns darin wieder entdecken. Oft wird es das Vaterunser sein.

Manchmal werden dabei Energien freigesetzt, die gültige Grenzen wie selbstverständlich überwinden: Grenzen des Glaubens, Grenzen zwischen Menschen, sogar die Grenze zur Ewigkeit.

„Mein Vater stirbt! Bitte helfen Sie uns!“ Solche Notrufe sind auch für die Berliner Polizei nicht alltäglich. Der Anrufer sprach nur gebrochen Deutsch und war außer sich. Man konnte ihn kaum verstehen. Kostbare Zeit verstrich, bis die Wohnanschrift der Familie ermittelt werden und ein Funkwagen auf den Weg geschickt

werden konnte. Als die drei Streifenbeamten die Wohnung betraten, bot sich ein Schreckensbild: Der Sterbende lag auf dem Sofa, die arabisch-muslimische Familie stand hilflos und in Schockstarre daneben. Der Vater hatte schon lange Herzprobleme, soviel konnten die Polizisten verstehen. Noch waren Feuerwehr und Notarzt mit der entsprechenden medizinischen Ausrüstung unterwegs. Die Verantwortung lag jetzt allein bei ihnen.

Als Erstes mühen sie sich, den leblosen Mann vorsichtig auf den Fußboden umzubetten. Die Familie verlässt derweil den Raum und beginnt im Flur laut zu beten und zu klagen. Im Wohnzimmer beginnt ein Beamter mit der Reanimation. So, wie er es auf dem Lehrgang kurz zuvor gelernt hatte: Am besten gelingt eine Herzdruckmassage, wenn sie einem bestimmten Rhythmus folgt. „Staying alive“ von den Bee Gees zum Beispiel passt genau. Also: „Life goin' nowhere, somebody help me, Staying alive...“

Der zweite Beamte nimmt Kontakt auf zu Feuerwehr und Notarzt, die immer noch auf dem Weg sind. Wenn sie eintreffen, wird er sie sofort einweisen können in die Situation.

Die dritte Beamtin, eine Berufsanfängerin, hat die Aufgabe, sich um die arabische Familie zu kümmern. Das ist schwierig, weil nur der älteste Sohn etwas Deutsch spricht. Außerdem muss sie sicherstellen, dass die Reanimation nicht gestört wird. Aber es ist gar nicht nötig, die Familie darauf hinzuweisen. Sie alle knien auf dem Boden und beten laut auf

Arabisch. Auch wenn sie kein Wort versteht, kann die Beamtin mitfühlen: Kummer und Klage brauchen keine Übersetzung.

Auf einmal weiß sie, wo jetzt ihr Platz ist: Nicht an der Tür zum Wohnzimmer, sondern im Kreis der Familie. Sie kniet sich neben die Mutter und beginnt ihrerseits zu beten. Gemeinsam, auf Deutsch und Arabisch wird zu Gott gefleht, er möge alles zum Guten wenden. Halbbewusst drängt das Vaterunser über ihre Lippen, ein Relikt ihres katholischen Elternhauses. Als die arabische Mutter nach ihrer Hand greift, sie drückt und gar nicht mehr loslassen will, bekommt dieses Gebet auf einmal einen neuen Klang. Wenn Gott unser Vater ist, dann sind alle Menschen Gottes Kinder, ob Muslim, Christ oder nicht religiös. Wir alle sind angewiesen auf Gemeinschaft und Hoffnung!

Als sich die Tür zum Wohnzimmer öffnet, schauen sie auf. Der Beamte nickt. Der Vater lebt und ist wieder bei Bewusstsein. Gott sei Dank.

Ja, es stimmt: Ein Gebet ist paradox. Aber nicht ohne Sinn.

Originaltext: <https://p.dw.com/p/3fFjD>
veröffentlicht am: 17.7.2020

Mit freundlicher Unterstützung der
Deutschen Welle
www.dw.com





KRAFTGEBER: ADAPTOGENE

Egal, ob ein sportlicher Wettkampf, eine Prüfung, erhöhter Leistungsdruck im Beruf, kräftezehrende Spannungen in der Familie oder andere herausfordernde Lebensumstände den Körper in Stress versetzen - spezielle Pflanzenstoffe, die sogenannten Adaptogene, können helfen, die dem Organismus zur Verfügung stehende Energie besser zu nutzen. Damit kann er sich erhöhten körperlichen und emotionalen Stresssituationen leichter anpassen. Umgangssprachlich gesagt: „Er hält mehr aus“. Manche Pflanzen besitzen besonders viele Adaptogene, die wir für uns nutzen können. Hier eine Auswahl:

Ginseng

Der Extrakt aus der chinesischen Ginsengwurzel (*Panax Ginseng*) wird in der traditionellen chinesischen Medizin bei einer Vielzahl von Indikationen eingesetzt. Die enthaltenen Ginsenoside verbessern die Toleranz des Organismus gegenüber psychischem und physischem Stress, indem sie in Stresssituationen das Gleichgewicht in der metabolischen Regulation sowie im Cortisol- und Testosteronspiegel erhalten. Die Folgen eines stressinduzierten oxidativen Stresses werden gemildert. Durch die Verbesserung der körperlichen Stresstoleranz kann sich die Leistungsfähigkeit in körperlichen oder psychischen Stresssituationen verbessern sowie das Auftreten stressinduzierter Folgeerkrankungen verringert werden. In der Phytotherapie wird Ginseng bei stressinduzierten Symptomen wie Nervosität, Erschöpfung, Verdauungsstörungen, Bluthochdruck, geschwächter Immunantwort, erhöhtem Blutzuckerspiegel, Entzündungen durch oxidativen Stress sowie bei psychosomatischen Symptomen empfohlen.

Rhodiola rosea (Rosenwurz)

Die Rosenwurz wird in Russland schon seit Jahrhunderten genutzt, um dem harschen sibirischen Klima und den schwierigen Lebensbedingungen zu trotzen. Sie ist ein hochwirksames Adaptogen, welches die Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft fördert. *Rhodiola rosea* wurde unter anderem in den 70er Jahren von russischen Sportlern und Kosmonauten zur Steigerung ihrer mentalen und physischen Energie verwendet. Sie unterstützt die Funktion des Nervensystems und verbessert die mentalen Funktionen durch Förderung des Blutflusses zu Gehirn und Muskeln, indem sie die Proteinsynthese anregt. *Rhodiola rosea* gilt als die ideale "Antistresspflanze", die ebenso für die Konzentrationsfähigkeit von Nutzen ist: Sie verstärkt sowohl Ausschüttung als auch Wirksamkeit der Neurotransmitter Serotonin, Dopamin und Norepinephrin. Die Resultate zahlreicher klinischer Studien zeigen eine deutliche Verbesserung von Lernkapazität, Denkleistung, Aufmerksamkeitsspanne und Gedächtnis sowie die effektive Reduktion von Depressionssymptomen.

Maca

Die peruanische Macawurzel ist ein Knollengewächs. Sie ist entfernt mit der wilden mexikanischen Yamswurzel verwandt. Die Schäfer beobachteten, dass in den höher gelegenen Regionen Perus, da, wo die Schafe Maca verzehrten, die Herden gesünder, ausdauernder und sexuell aktiver waren. Schon bald wurde von den Andenbewohnern Maca in ihren Speiseplan aufgenommen und sie entdeckten, dass Maca ihnen half, ihre eigene Leistungsfähigkeit und Ausdauer zu erhöhen. So wie sich die Maca-Pflanze an die widrigen Umstände anpassen muss, so werden die entsprechenden Anpassungsleistungen durch den Verzehr der Pflanze auch auf den Menschen übertragen. In gewisser Hinsicht nimmt man nicht nur die wertvollen Nährstoffe, sondern auch den „Lebenswillen“ der Pflanze in sich auf.

Unter der Inka-Herrschaft wurde die Maca-Wurzel vorzugsweise als Stärkungsmittel der Armee eingesetzt.

(Hinweis: Es gibt Menschen, die durch die Einnahme von Maca-Pulver Verdauungsprobleme verspüren. Besser verträglich ist der Maca-Extrakt in seiner Reinheit und in Kapselform.)

Ashwagandha (Schlafbeere, Winterkirsche, Indischer Ginseng)

Ashwagandha ist eine der wertvollsten Pflanzen der ayurvedischen Lehre und wirkt ähnlich wie Ginseng, weshalb sie umgangssprachlich auch "Indischer Ginseng" genannt wird. Ashwagandha-Wurzelextrakt wird nun auch in Europa als natürliches Heilmittel wahrgenommen, das dem Körper hilft, sich leichter zu entspannen und besser zu schlafen. Es wird vor allem zur besseren Stressbewältigung genutzt. Ein weiteres Einsatzgebiet ergibt sich durch seine gute angstlösende Wirkung als natürliches Antidepressivum. Nebenbei fördert Ashwagandha die Vitalität und die sexuelle Leistungsfähigkeit.



Indischer Basilikum (Tulsi)

Im Glauben vieler Hindus gilt die Pflanze unter dem Namen Tulsi als „heiliges Kraut“. Vor den meisten indischen Höfen steht traditionell ein Tulsi-Strauch als "göttlicher Beschützer". Das Heilige dieser Pflanze drückt sich auch in der heilenden Wirkung aus, die in der naturmedizinischen Ayurveda geschätzt wird: Zur Anwendung kommen die Kräuter bei bakteriellen Infektionen und Entzündungen sowie zur allgemeinen Stärkung bei Herzschwäche und zur Regeneration nach überstandener Krankheit. Mittlerweile ist die heilende Wirkung des Indischen Basilikums in vielen wissenschaftlichen Studien belegt, sodass die Pflanze auch in Europa Einzug in das Heiltee-Sortiment gefunden hat.

In Studien am Menschen wurde beobachtet, dass Tulsi Stress, Angstzustände und Depressionen reduziert - unter anderem in einer 6-wöchigen randomisierten* doppelblind placebokontrollierten Studie, in der berichtet wurde, dass Tulsi die allgemeinen Stresswerte (besonders Cortisol), sexuelle Probleme und Schlafstörungen sowie Symptome wie Vergesslichkeit und Erschöpfung signifikant verbessert.

Cannabis

Endocannabinoide** reduzieren Ängste durch die Harmonisierung der Stressachse zwischen Gehirn und Nebennierenrinde, das wurde bereits in Forschungen belegt - unter anderem mit einer Studie vom Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München im Jahr 2002. Der deutsche Cannabis-Mediziner Dr. med. Franjo Grotenhermen erklärt im Hanf-Journal (14.9.2007): *"Viele Menschen, die Gewalttaten erlebt haben oder in ihrem Leben andere sehr belastende Situationen durchgemacht haben, leiden über Jahre an Alpträumen und starken Ängsten, was als posttraumatische Stressstörung bezeichnet wird. Viele Betroffene berichten, dass Cannabis als unterstützende Hilfe zur Bewältigung dieser Erfahrungen wirksamer ist als andere Medikamente. So gibt es eine Anzahl solcher Berichte von amerikanischen Soldaten, die in Vietnam waren und noch Jahrzehnte später unter den Folgen der Kriegserlebnisse leiden. [...] Auch andere belastende Erfahrungen, wie beispielsweise schwere Erkrankungen können durch Cannabisprodukte leichter ertragen werden."* (Achtung! - Medizinische Cannabis-Produkte unterliegen dem Arzneimittel-Gesetz. Informationen erhalten Sie bei der ARGE CAM Austria: www.cannabismedizin.at)

Reishi (Glänzender Lackporling)

Überlieferungen zufolge wird der Reishi, dessen Name übersetzt "Pilz der Unsterblichkeit" bedeutet, in Asien seit ungefähr 4000 Jahren als Heilmittel verwendet. Er gilt als absolutes Stärkungsmittel - vor allem nützlich in stressreichen Zeiten.

Er unterstützt die Aktivität des Immunsystems und die Körperenergie im Allgemeinen. Der Reishi fördert unter anderem die Senkung des Gesamtcholesterins im Plasma, indem er dem Körper hilft, die Cholesterinsynthese zu vermindern und den Cholesterinstoffwechsel zu beschleunigen.

* **randomisiert** = zufällig ausgesucht, wahllos

** **Endocannabinoide** sind Cannabis-ähnliche Substanzen, die vom Körper selbst produziert werden

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.

Textquelle: Dunkelfeldmikroskopie, Das Praxishandbuch, Ulrike Icha, ISBN 978-3200065215

Bildquellen: Ginseng: © Jiang Zhongyan - shutterstock.com - 1525862150

Ashwagandha: © spline_x - shutterstock.com - 1786402121



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

MYKOTHERAPIE

ONLINESCHULUNG LIVE & FLEX

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-IMPULS51

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

*Gilt bis einschließlich 30.04.2024 und kann nur online eingelöst werden auf: www.MykoCampus.de/shop

Telefon: +49 40 334 686-380

www.MykoCampus.de



DIE KRAFT DES MONDES

WIE DU DIE PHASEN DES MONDES NUTZEN KANNST

Bild: © IgorZh shutterstock.com - 152189660

Mit 18 fand ich ein Buch im Regal meiner Mutter, das den Mond und seine Phasen beschrieb. An welchen Tagen es günstig wäre, sich die Haare zu schneiden oder Wäsche zu waschen. Ich konnte damals damit nichts anfangen und hielt es für Humbug. Heute bin ich mondverliebt. Seit ich mich mehr mit Astrologie befasse, frage ich mich: Was hat es eigentlich mit diesem Himmelskörper auf sich? Wieso fasziniert er so? Und wieso hat er so einen Einfluss auf mich, mein Leben und meinen Körper?

*In der Astrologie ist der Mond der **SPIEGEL DER SEELE**.*

Er steht außerdem für das weibliche Prinzip, Unbewusstes, Instinkt, Gefühl und Phantasie.

Die indogermanische Wortwurzel für Mond ist „Meno“. Etymologisch ist der Name deshalb verwandt mit dem Wort Monat und bezieht sich auf die Periode des Phasenwechsels. Nach diesem Rhythmus sind die ersten Mondkalender entstanden.

In den heutigen Mondkalendern sind die Tage mit Tierkreiszeichen verknüpft und so wird beispielsweise empfohlen, an Tagen, an denen der Mond in einem wässrigen Zeichen steht (wie Fische, Skorpion oder Krebs), Pflanzen zu gießen, da diese Tierkreiszeichen dem Element Wasser zugeordnet sind. Dies am besten noch bei zunehmendem Mond, da dann die Pflanzen aufnahmefähiger sind. Hier ist es interessant, sich mit den Tierkreiszeichen und ihren Elementen näher zu beschäftigen, um zu wissen, welches Zeichen wofür steht und so die Qualität für sich und den eigenen Alltag besser nutzen zu können.

Du musst aber nicht sofort zur*zum Profi-Astrolog*in werden, um dich weiter mit den Mondkräften zu beschäftigen und zu verstehen, wie du sie für dich nutzen kannst. Letztlich geht es darum, zu fühlen und zu spüren, was da gerade in dir und um dich herum wirkt.

Wenn du deinen inneren Kompass lesen kannst, dann weißt du intuitiv, was dir gut tut und was nicht. Du bist dann dein eigener Coach und kannst dein Leben viel besser meistern.

*Die Mondrhythmen können dir dabei helfen, diesen **EIGENEN RHYTHMUS** wieder zu finden.*

In vielen Kulturen ist der Mond nach wie vor eine ganz selbstverständliche Orientierung. Schon immer haben gerade Bäuer*innen und Fischer*innen den Mond und seine Rhythmen genutzt.

An den alten Bauernregeln orientieren sich die Mondkalender und beschreiben, wie gerade im Umgang mit Pflanzen, Kräutern und dem Haltbarmachen oder Einkochen und Zubereiten von natürlichen Lebensmitteln am besten vorgegangen

wird. Etwa können Lebensmittel länger haltbar sein, wenn sie zum „richtigen Zeitpunkt“ zubereitet werden.

Zur Körperpflege und Gesundheit wurde auch immer schon der Mond mit seinen verschiedenen Phasen zur Hilfe genommen. Gerade auch für Fastenkuren oder zur Reinigung, zum Entgiften etc. wird darauf geachtet, ob es Neumond, zunehmender Mond, abnehmender Mond oder Vollmond ist.

Letztlich geht es darum, zu spüren und wahrzunehmen. Und alles, was du hier liest, darf dir als Anregung und Inspiration dienen, dich selbst zu beobachten und auszuprobieren.

***WIESO** hat der Mond eine solche Wirkung auf uns und die Erde?*

Neben der Sonne ist der Mond der wirkungsvollste Himmelskörper für die Erde und nimmt durch seine Gravitation Einfluss auf die Wasserverhältnisse der Ozeane, sodass sich Ebbe und Flut rhythmisch abwechseln.

Genauso hat das einen Einfluss auf Pflanzen, Tiere und uns Menschen. Zum

Beispiel orientieren sich Zugvögel und bestimmte nachtaktive Insekten an der täglichen Bewegung des Mondes. Und sogar bei Krabben und Fischen ist das Fortpflanzungsverhalten an den monatlichen Phasenwechsel des Mondes gekoppelt. Und da wir Menschen zu 80 Prozent aus Wasser bestehen, hat die Bewegung des Mondes auch einen Einfluss auf unseren Körper und unser Befinden. Deshalb sind beispielsweise Fastenkuren zu bestimmten Mondphasen mehr oder weniger wirkungsvoll sind.

WIE kommt es zu den verschiedenen Mondphasen?

Durch die Umlaufbahn des Mondes um die Erde herum ist er mal mehr, mal weniger sichtbar. Das heißt, er wird mal mehr, mal weniger von der Sonne beschienen. Seine unterschiedliche Sichtbarkeit wird benannt nach: **Neumond**, wo er gar nicht mehr sichtbar ist und **Vollmond**, wo er total von der Sonne beschienen wird. Die Phasen dazwischen haben die Bezeichnungen **zunehmender** oder **abnehmender Mond**, in denen der Mond jeweils als Sichel am Himmel zu sehen ist. Dieser Rhythmus dauert ca. 29 Tage.

Da der Mond durch seine Bewegung um die Erde und die Sonne eine starke Wirkungskraft hat, sind die verschiedenen Phasen schon immer genutzt worden. Besonders die Vollmondzeit, da das helle Leuchten des Mondes für die Menschen immer schon ein Geheimnis darstellte.

Mythologisch stellte der Mond für die Menschen das Pendant zum Sonnengott dar. Und für viele Kulturen und Religionen ist der Vollmond noch heute ein besonderer Zeitpunkt. So wird im Buddhismus Buddhas Geburtstag am zweiten Vollmondtag im Mai gefeiert. Im Hinduismus die Gottheit Hanuman. Aber auch an Neumond findet etwas Besonderes statt: das beliebteste indische Fest Diwali. Es ist ähnlich wie bei uns das Weihnachtsfest.

WAS BEDEUTEN die verschiedenen Mondphasen?

Neumond: Neubeginn

Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, um Neues zu starten. Projekte, Unternehmungen, Neues Denken, dich neu ausrichten. Bewusst Neues angehen. Ein neuer Zyklus beginnt bis zum nächsten Neumond.

Zunehmender Mond: Wachsen

Du willst etwas in Angriff nehmen, was wachsen darf? Dann nur zu. Hier nimmt alles zu. Leider auch das Körpergewicht. Mh, ja, deshalb kann es sinnvoll sein, gerade in dieser Phase noch mehr auf deine Ernährung zu achten.

Bei zunehmendem Mond kann ein günstiger Zeitpunkt sein, wenn etwas mehr werden, mehr aufgenommen, angenommen, erhalten werden soll. Probiere es selbst aus! Ich gieße zum Beispiel meine Pflanzen bei zunehmendem Mond. Sie nehmen besser Wasser auf und ich muss sie weniger gießen, als bei abnehmendem Mond.

Vollmond: Der Höhepunkt der Intensität Hier ist alles intensiver als sonst. Emotionen vor allem. Deshalb nicht gleich alles hinschmeißen oder aufgeben. Alles ist hier hochkonzentriert. Was du zum Neumond begonnen hast, hat hier seine Hoch-Zeit. Hier kannst du schauen, was weiter entstehen und sich entwickeln will.

Feiere diesen Moment! Diese Phase ist ideal, um dir deine Motive und Gefühle bewusst zu machen. Mache ein Feuer, ein kleines Kerzenritual oder schreibe etwas auf, für das du dankbar bist oder was du besonders würdigen möchtest. Vor allem auch, was du jetzt loslassen willst, um weitergehen zu können.

Abnehmender Mond: Achte bewusst auf deine Gedanken

Hier geht ein Zyklus langsam zu Ende. Alles geht ein wenig leichter. Und doch ist volle Aufmerksamkeit und Konzentration gefragt.

Du kannst schauen, was aus deinem Vorhaben geworden ist und schon mal auf den nächsten Neumond blinzeln. Was möchte jetzt zu einem guten Abschluss kommen, damit das Neue wieder Platz bekommt? Was darf abnehmen? Auch hier: Achte auf deinen Körper und deine Ernährung. Du kannst hier viel leichter fasten, entgiften, deinen Körper reinigen und genauso deine Gedanken und dein Innenleben entgiften.

Bei abnehmendem Mond sollen alle Vorhaben günstig sein, die reduzieren, abnehmen, entfernen, etc. Ich habe beispielsweise früher immer, wenn ich meine Beine bei zunehmendem Mond rasiert habe, rote Pickel bekommen und es hat oft gebrannt. Dann habe ich es bewusst hauptsächlich bei abnehmendem Mond getan und das Brennen und die Pickel blieben aus. Beim nächsten Neumond geht ein neuer Zyklus los.

WAS BRAUCHE ICH, um die Kraft des Mondes zu nutzen?

Such dir einen Mondkalender, der dich anspricht. Und wenn du dir nicht extra einen Mondkalender zulegen willst, dann nimm dir irgendeine andere Quelle zu Hilfe, um zu wissen, wann die verschiedenen Mondphasen sind.

Ich habe mir einfach in meinem Notizkalender gekennzeichnet, wann Voll- und Neumond sind. Neben den wichtigen Daten brauchst du einfach deinen gesunden Menschenverstand und deine Beobachtungsgabe. Und los geht's!

SOLL ICH jetzt meinen ganzen Alltag danach ausrichten?

Das darfst du selbst entscheiden. Probier's doch erstmal mit einem bestimmten Vorhaben, zum Beispiel dem Blumengießen oder dem Rasieren. Schau, wie es dir damit geht und erweitere auf weitere Bereiche, wenn du Erfolge bemerkst. Es geht immer wieder darum, dich selbst zu spüren. Zu beobachten. Und wahrzunehmen.

Ich finde den Mondrhythmus ideal, um mich selbst immer wieder bewusst auf meine Vorhaben und mein Tun zu konzentrieren und zu schauen, was jetzt besonders dran ist oder was ich einfach sein lassen kann, weil es unnötige Energieverschwendung wäre. Und zugleich achte ich mehr darauf, was mich wirklich innerlich nährt und sich gut anfühlt und mir so Kraft gibt. Was ich selbst in mir spüre, bestätigt sich oft durch das Außen der Mondphasen. Inzwischen spüre ich das immer besser und empfinde es als wohltuend und hilfreich. Und es macht Spaß!

Ich muss nichts. Aber ich kann. Genauso kann das bei dir sein. Experimentiere. Und schau, was sich für dich gut anfühlt. Vielleicht kreierst du dir so deinen eigenen Mondkalender. Führe doch dein eigenes kleines Mond-Buch und schreibe deine Erfahrungen und Beobachtungen hinein. So kannst du am besten herausfinden, wann und was für dich wirksam ist.

Ich hoffe, die Anregungen inspirieren dich und du bekommst Lust zum Ausprobieren und tust dich voll ein! Ich wünsche dir jedenfalls viel Spaß dabei!

Herzlichst, Melinda

Melinda Fleshman
Holistic Coaching,
Psychologische
Astrologin, Kunst- und
Kreativitätstherapeutin,
ganzheitliche Massage-
therapeutin, Künstlerin



Rosa Aschenbrenner Bogen 11
D - 80797 München
melinda@fleshman.posteo.de
Instagram: melinda@fleshman
www.melinda@fleshman.de

Quelle: <https://www.fuckluckygohappy.de/mondkraft-basics-wie-du-die-phasen-des-mondes-fuer-dich-nutzen-kannst/>



NATUR-FELD-KRAFTWERK MENSCH

Text: Ursula Waldl

Die erstaunlichen Energiequellen des menschlichen Körpers. Das Wunder Mensch zeigt uns, was Kraft sein kann: Der menschliche Körper ist mehr als nur ein ästhetisches Wunderwerk der Natur. Tief im Inneren verbirgt er eine erstaunliche Energiequelle, die jeden Tag unaufhörlich arbeitet, um uns am Leben zu halten und unsere täglichen Aktivitäten zu ermöglichen. Dieses „Natur-Feld-Kraftwerk Mensch“ ist ein faszinierendes Beispiel für die Leistungsfähigkeit der Biologie und die Anpassungsfähigkeit des menschlichen Organismus.

ENERGIEPRODUKTION IN DER ZELLE

Unsere Zellen sind die Kraftwerke unseres Körpers. Hier findet die Energieproduktion statt. Unzählige biochemische Reaktionen finden hier statt und sie sind der Schlüssel zu unserer Energiegewinnung. Als Natur-Feld-Kinesiologin sehe ich die Zelle als pulsierendes Energiefeld, in der unaufhörlich und mit Leichtigkeit Lebensenergie produziert wird.

ES GEHT WEITER MIT DEN MUSKELN

Wir bewegen unsere Muskeln und sie sind effiziente „Maschinen“, die in der Lage sind, enorme Kräfte zu erzeugen. Wenn

wir uns bewegen, dann setzt der Muskel ATP (Adenosintriphosphat) für schnelle Energie frei. Wir können „Muskelkraft“ trainieren und nutzen.

Beim Muskeltest nutzen wir den Muskel, um die Energie des Meridians zu testen. Beim Testen des Muskels wird jedoch auch sicht- und spürbar, welcher „Energietyp“ gerade vor mir steht. Natur-Feld-Kinesiologie (NFK) sieht das Feld der gesamten Muskellandschaft und auch jedes einzelne Muskelfaserfeld. Für uns ist es essenziell, vor allem auch auf den KonTAKT der einzelnen Felder zu achten. Ist der KonTAKT unterbrochen, dann können wir über unseren NFK Gesetzeskreis mögliche Verbindungen aufzeigen.

DIE NERVEN UND IHRE KRAFTREZEPTOREN

Unser Nervensystem ist ein weiterer wichtiger Aspekt des „Natur-Feld-Kraftwerks Mensch“. Das Gehirn ist das Zentrum vieler Aktivitäten, und es verbraucht selbst einen erheblichen Anteil der vom Körper erzeugten Gesamtenergie. Die Neuronen übertragen elektrische Signale, die als Nervenimpulse bezeichnet werden. In NFK nutzen wir genau dieses System für die Impulsschulung bei unseren Teilnehmern in den Seminaren. Was fällt mir auf? Was nervt mich? Worauf reagiere ich? Es gibt genügend Impulse von außen und auch von innen. Diese ermöglichen die Kommunikation zwischen verschiedenen Teilen des Körpers und steuern unsere



Bewegungen, Empfindungen und Denkprozesse.

EMOTIONEN UND GEFÜHLE

Positive Emotionen und Gefühle wie Freude, Begeisterung und Liebe können die Energie eines Menschen steigern. Negative Emotionen und Gefühle wie Stress und Angst können genau das Gegenteil bewirken. Unser Energielevel fällt rapide in den Keller, und wir fühlen uns schwach und müde. Gefühle und Emotionen wie Wut und Hass können kurzfristig den Energielevel nach oben bringen. Chronisches „Wütend- sein“ hingegen ist kräftezehrend und energiesenkend.

In NFK lernen wir unsere Emotionen und Gefühle so zu regulieren, dass sie uns nützen und unseren Körper und Geist gesund erhalten.

GESUNDHEIT UND ENERGIELEVEL

Die Leistungsfähigkeit und Gesundheit eines Menschen hängt vor allem von seiner Fähigkeit, ab Energie zu produzieren,

und diese dann effizient zu nutzen. Dazu gehören natürlich auch ein gesunder Lebensstil, regelmäßige Bewegung und eine dem Individuum Mensch entsprechende, stimmige Nahrung. Damit kann das „Natur-Feld-Kraftwerk Mensch“ in bestmöglicher Form gehalten werden.

Insgesamt ist der menschliche Körper ein beeindruckendes „Natur-Feld-Kraftwerk“, das in der Lage ist, tagtäglich erstaunliche Mengen an Energie zu produzieren und zu nutzen.

Und auch die Außenwelt produziert für und mit uns Energie und Kraft:

ELEKTRISCHE UND MAGNETISCHE KRÄFTE

Wir leben in einer polaren Welt und durch die Wechselwirkung von hell und dunkel, von oben und unten usw. entsteht eine Spannung, eine Anziehung, die wir gut aus unserem Alltag kennen.

In NFK nutzen wir diese Kraft der Anziehung, indem wir genau beobachten, was wir anziehen und dann in KonTAKT mit diesem Feld gehen. Alleine diese Abfolge produziert Energie, die dann auch sofort wieder zur Verfügung steht. Das ist so einfach und simpel, dass es einiger Wiederholungen braucht, um es als Tatsache anzuerkennen.

Wir sind auf jeden Fall beeindruckt, fasziniert und auch demütig, wie viel Kraft und Energie das *Natur-Feld-Kraftwerk Mensch* produzieren, speichern und verbrauchen kann.

NFK ÜBUNG ZUM THEMA KRAFT

- Bleib stehen und nimm dich und deinen Körper wahr.
- Irgendwo in deinem Körper ist der „Maschinenraum“, die Quelle, die Essenz, dort, wo deine Kraft produziert wird.
- Mach die Augen auf und geh in die Natur oder in den Garten. Wenn du diese Möglichkeit nicht hast, dann such dir eine Pflanze in der Wohnung.
- Geh zu dieser Pflanze und beobachte und nimm wahr, wo diese Pflanze ihre „Kraftquelle“ hat.
- Verbinde deine Kraftquelle und die der Pflanze und feiere den Kontakt.
- Spüre nun, wie das deine eigene Kraft gestärkt und unterstützt hat.
- Freu dich über diese einfache Art, Energie zu produzieren.



Bild: © LUMEZIA.com - shutterstock.com - 1314599870

Besuche unseren Youtube Kanal NFK Natur-Feld-KonTAKT: <https://www.youtube.com/@naturfeldkontakt>



Viel Freude beim Tun, beim Entdecken deiner Kraft!
Ursula Waldl



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

Lindenstraße 2a
4540 Bad Hall
T: 0681 84 26 78 33
E: waldl@nfk.world
www.nfk.world

KRAFT

Jede(r) will sie -
jede(r) braucht sie ...

Bild: © StunningArt -
shutterstock.com - 1853439043



Text: Ursula Elisabeth Bencsics

Mehr denn je brauchen wir alle „Kraft“ - für unseren Alltag, unseren Job, unsere Hobbies, unsere Familie, die Partnerschaft, unsere Kinder, unseren Garten, unsere Projekte,.... Diese Liste könnte ich noch lange fortsetzen. Die Fragen sind: **„Wo kommt sie her, diese Kraft?“** und vor allem **„Wie bekomme ICH Zugang zu ihr?“**

Mit diesen beiden Fragen ging ich auf meine persönliche Reise. Ich ließ mich ein, nahm die Fragen mit in meinen Alltag und vor allem - ich kam ins Gespräch mit anderen Menschen.

„Ich hole mir Möglichkeiten ab.“ - wie ich zu sagen pflege. Diese sogenannte „Sammlungs-Reise“ vor dem Schreiben eines Artikels mag ich! Danach lasse ich alle Antworten in mir wirken, sortiere aus, was nicht zu mir passt und DANN schreibt „es“. Irgendwann ist der Moment, wo mein Inneres bereit ist. Es ist immer ein gleicher Ablauf - erst DANN habe ich die Kraft und Energie, auch etwas zu schreiben. So war es auch dieses Mal! Auf meiner „Sammlungs-Reise“ bekam ich viele Antworten:

Bevor du jedoch meine Sammlung liest, halte kurz inne und mach einen „Stopp“. Verbinde dich mit deinem Herzen, atme einige Male ganz bewusst, nimm dir einen Zettel zur Hand und hole dir auf nachstehende Fragen DEINE Antworten von „IN-NEN“ ab. **„Was gibt DIR Kraft?“**, **„Was tust DU, um in DEINE Kraft zu kommen?“** und für diejenigen, die ganz tief eintauchen möchten: **„Wo kommt sie her, diese Kraft?“** Erst dann lies weiter....

Hier ist eine kleine, feine Auswahl aus einem riesigen Antworten-Buffer. Ich „musste“ aussortieren und tat das auf kinesiologische Art. Ich testete aus und ließ das Feld entscheiden, wer in diesem Artikel sichtbar sein soll.

Susanne:

„Kraft heißt für mich, genug Energie zu haben. In die Kraft komme ich durch einen guten Schlaf und vor allem mithilfe der Natur, die in mir die Kraft aktiviert.“

Johanna:

„Für mich bedeutet Kraft, körperlich fit und emotional widerstandsfähig zu sein. Kraft zu haben ist für mich auch die Fähigkeit, schwierige Situationen zu erkennen und meiner Lebensphilosophie entsprechend handeln zu können. Kraft tanke ich durch kleine Momente, die mich erfüllen. Natur ist für mich eine absolute Kraftquelle und die Ahnenkraft zu nutzen, fasziniert mich immer wieder aufs Neue.“

Michaela:

„Ich schöpfe meine Kraft durch das Energiefeld meines Urherzens, durch positive Affirmationen und durch den Muskeltanz.“

Felix, 7 Jahre:

„Kraft bekomme ich von meiner Mama, wenn sie mich umarmt und von der Farbe Blau.“

Elisabeth:

„In die Kraft komme ich, wenn ich geerdet bin. Nur so kann ich meine menschliche Kraft hier auf der Erde spüren und nutzen. Ich erde mich, indem ich mich mit dem Herz von Mutter Erde verbinde und diese Energie tief in mein Herz einatme.“

Dieter:

„Ich spüre meine Kraft, wenn ich Dinge tue, die mir entsprechen und die ich gerne mache. Kraft lässt mich lebendig fühlen und mich als Mensch spüren.“

Unterschiedliche Zugänge - und jede der Antworten ist richtig - jede entspricht dem jeweiligen Menschen mit seinen Erfahrungen und Bedürfnissen. **„Die Wahrheit ist ein pfadloses Land“**, so lautet eine der uralten Lebensregeln, die wir in Natur-Feld-KonTAKT nutzen. Nur durch unsere eigenen Wahrheiten können wir uns selbst immer näher kommen.

Ich hörte mir also unterschiedliche Wahrheiten an, ließ sie IN mir wirken und schlussendlich sortierte ich sie aus, um nur jene in mein „Wahrheitsspektrum“ einfließen zu lassen, die meinem Weltbild entsprechen. Danach betrachtete ich das Wort „Kraft“ genauer. „Wasserkraft“, „Gedankenkraft“, „Windkraft“, „Ahnenkraft“,

„Aussagekraft“, „Muskelkraft“,.... Mir fiel auf, dass diese Wörter Bewegung ins Spiel bringen. „Kraft“ ist ein mächtiges Wort! Wie erlange ich diese Macht der Kraft, ohne ständig tun zu müssen?

Was wäre, wenn diese kostbare Kraft immer da wäre?

Einerseits sind wir Menschen in einem Körper, der einen gewissen Teil an Kraft braucht, um überleben zu können. Wir möchten uns bewegen, denken, unser Leben hier auf der Erde gut hinbekommen. Andererseits sind wir spirituelle Wesen, die diesen Körper bewohnen und ständig an die universelle Energie „angeschlossen“ sind. Was macht jetzt diese Lebensreise mitunter so kraftlos?

Könnte es sein, dass wir diese zweite Seite von uns immer wieder vergessen? Wir leben ein verstandesorientiertes Leben, das unglaublich viel Energie & Kraft kostet. Wir hetzen durch unseren Alltag, erledigen ständig scheinbar wichtige Dinge und kämpfen schlussendlich ums Überleben. Immer mehr Menschen klagen über Kraftlosigkeit und schleppen ihren Körper täglich durch den Tag, um dann am Abend völlig erschöpft ins Bett zu fallen. Der Verstand sucht nach kraftspendenden Lösungen und schlägt uns hochwertiges, vitaminreiches Essen vor oder auch Bewegung, damit wir wieder in die Kraft kommen. Unser Sympathikus bringt sich hilfreich ein und läuft auf Hochtouren, in der Hoffnung, damit Kraft für uns zu generieren. Unser Parasympathikus hat längst aufgegeben und signalisiert uns ständig, dass wir zur Ruhe kommen sollten. Wir interpretieren diese Meldungen als Aufforderung, noch mehr zu tun, in der Hoffnung, endlich in unsere Kraft zu kommen. Kennst du dieses verrückte Spiel?

Schlussendlich wenden wir Techniken und Übungen an, die wir erlernt haben. Das bringt kurzzeitige Besserung – ich generiere Kraft, die im fordernden Alltag sehr bald wieder verbraucht ist. Zumindest habe ich eine Idee, was ich im Notfall tun kann. Das ist auch das große Geschenk der Kinesiologie. Sie bietet unzählige Möglichkeiten, um Kraft oder Energie IN uns zu aktivieren.

Und doch leben wir in einer Zeit, in der sich die Energie der Erde verändert. Immer wieder wird der Begriff „Freie Energie“ in den Mund genommen....

Was wäre, wenn es unendliche Kraftreserven gäbe?

Lass uns doch einen tieferen Blick in Richtung unserer spirituellen Seite wagen. Als *Natur-Feld-Kinesiologin* reizt es mich, in dieses „Nichts“ zwischen der Materie

zu schauen. Von „außen“ betrachtet ist da unser Körper, der recht „fest“ wirkt. Schauen wir tiefer, entdecken wir Zellen, Mikroorganismen, Bakterien, kleinste Teilchen und schlussendlich zeigt sich uns der Zwischenraum zwischen den Teilchen und wir landen bei einem Informationsfeld, das uns ausmacht. Ein Feld, das ein Teil eines großen Ganzen ist. Ein Feld, das uns mit allem verbindet, was existiert. Diesem Feld fehlt es nicht an Energie, es beinhaltet grenzenlose Energie, die darauf wartet, von uns genutzt zu werden.

Es ist der materielle Teil des Körpers, der in den Mangel rutscht. Wie schaffen wir also Verbindung zu dieser grenzenlosen Energie?

Nehmen wir uns dafür eine kinesiologische Regel her: **„Energie folgt der Aufmerksamkeit“**. Wo hast DU deine Aufmerksamkeit, wenn es dir scheinbar an Kraft fehlt? Wohin ist DEIN Fokus gerichtet? Was denkst du den ganzen Tag über dich, über die Welt, über dein Leben? Denkst du an deine Kraftlosigkeit oder an die „freie Energie“, die in den Zwischenräumen, im Feld aller Möglichkeiten auf dich wartet? Sie ist da und möchte nur DEINEN Fokus, deine Aufmerksamkeit. Und schon ist sie für dich bereit! Wie der Geist aus der Flasche. JA, das ist es!!

Hier endete meine „Sammlungs-Reise“ zum Thema Kraft. Bei dieser Erkenntnis machte es „klick“ in mir und ich wusste, ich bin an meinem persönlichen Erkenntnisziel angelangt. Zu stark ist unser Fokus auf die Materie – wir wollen Geld (=Materie) verdienen, möchten Dinge (=Materie) kaufen und erschaffen, häufen immer mehr Materie um uns an und empfinden trotz allem immer mehr Mangel! Da stimmt doch was nicht! Und ich mitten drinnen....

Fangen wir doch an, Zwischenräume zu schaffen, in denen wir Zugang zu dieser grenzenlosen Energie oder Kraft haben. Pausen zum Aufladen, Gedankenstille zum Regenerieren und Phasen der Sinnes-Erholung. Nichts hören, nichts sehen, nichts berühren, nichts schmecken und nichts riechen. Tauchen wir gemeinsam ein in das „Nichts“, in das Feld aller Möglichkeiten mit seiner unendlichen Energie. Kommen wir wieder in die Kraft durch Nichts-Tun anstatt durch Bemühen und Tun. Die Energie der Erde wäre bereit dafür – es ist einen Versuch wert!

Wie auch immer DU diesen Versuch in DEIN Leben integrierst, schreib es mir, ich freue mich über jede neue Idee. Email: bencsics@nfk.world

Lass uns gemeinsam die Welt verändern und DAS nutzen, was da ist und auf uns wartet! Das BeMÜHEN darf ein Ende haben!

Zum Abschluss noch ein Satz aus meiner „Glaubenssatz-App“. Gefunden mit dem Zufallsgenerator und meiner klaren Absicht, für diesen Artikel den passenden Abschluss-Satz zu erhalten.

Ein Satz für DICH und DEINE Kraft aus: befreiedeindenken.com

Dein positiver Satz

Ich fühle mich fest mit der Erde verbunden

Deine Ursula Elisabeth



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

Frage an die ÖBK-Redaktion:

Woher stammt das Zitat: „Energie folgt der Aufmerksamkeit?“

Die Wurzeln dieses Zitates findet man in der schamanischen, aus Hawaii stammenden Weisheitslehre „Huna“. In ihrem Mittelpunkt stehen Lebensfreude, Mitmenschlichkeit und das Erleben im Hier und Jetzt. Huna benennt sieben Prinzipien:

- **IKE, die Welt ist das, wofür Du sie hältst.** Mit unseren Überzeugungen und Glaubenssätzen gestalten wir unsere eigene Realität.
- **KALA, es gibt keine Grenzen.** Alles ist mit allem verbunden. Grenzen entstehen nur durch unseren Glauben an Grenzen.
- **MAKIA, die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit ist.** Alles ist immer da. Das, worauf ich meine Aufmerksamkeit richte, verstärkt sich und wird zu meiner Realität. Richte ich meine Aufmerksamkeit auf Angst, werde ich mehr Angst erleben. Richte ich meine Aufmerksamkeit etwa auf Liebe, werde ich mehr Liebe erleben.
- **MANAWA, jetzt ist der Augenblick der Macht.** Die Vergangenheit ist vorbei. Die Zukunft ist noch nicht da. Das Einzige, was ich beeinflussen kann, ist die Gegenwart.
- **ALOHA, lieben heißt glücklich sein mit dir.** Die Liebe ist das positivste aller Gefühle. Lieben heißt, das anzuerkennen, was gerade ist. Ich kann mein Leben akzeptieren und in diesem Moment glücklich sein.
- **MANA, alle Macht kommt von innen.** Ich allein bin verantwortlich für meine eigene Realität. Ich allein habe die Macht, glücklich oder unglücklich zu sein. Und ich habe alles in mir, was ich brauche um glücklich zu sein.
- **PONO, Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit.** Jeder hat die Möglichkeit, sein individuelles Leben zu leben.

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Huna>; <https://stella-vita.com/hawaiian-huna-reiki/#die-7-prinzipien-der-huna-lehre>

KINESIOLOGIE LEBEN STEIERMARK



Alle sagen, „Allein kann man ja nichts tun!“

Aber: Sind wir denn allein? oder:

Kinesiologie Steiermark - VERNETZUNG groß geschrieben!

Kinesiologie leben
STEIERMARK

Bei meinem langjährigen Lehren kinesiologischer Seminare habe ich die Erfahrung gemacht, dass es beinahe unmöglich ist, alle wichtigen Inhalte - auch die neben dem Lehrstoff - unterzubringen. Immer wieder blieben vor allem die Themen des Wie-den-KlientInnen begegnen, oder der Einstieg und das Abschließen einer Balance ein bisschen auf der Strecke. Das war vor zehn Jahren die Geburtsidee der Supervisionseinheiten für meine KursteilnehmerInnen nach jedem Ausbildungsmodul. Diese Termine wurden - in der Retrospektive der TeilnehmerInnen - als sehr positiv wahrgenommen und fanden immer mehr Anklang.

Dann kam die Pandemie - zwischenzeitlich das Ende von Seminaren und Supervisionseinheiten! Innerhalb kürzester Zeit waren wir alle zurückgeworfen auf unsere eigenen vier Wände, auf Social Distancing, der fachliche Austausch brach fast zur Gänze weg. Wie sich schnell herausstellte, betrafen uns alle die gleichen Belastungen: Ausgangsbeschränkungen, Homeschooling, Zukunftssorgen ...

Doch dann kamen Skype und Zoom und Microsoft Teams. Wir etablierten innerhalb sehr kurzer Zeit unsere Termine auf Online-Veranstaltungen, wo wir unsere Probleme und Sorgen besprechen konnten. Die Idee, uns selbst am Schopf aus dieser Negativspirale herauszuziehen, gipfelte in kinesiologischen Online-Balancen, anfangs überrascht, dass sich da alles so gut entwickeln konnte.

Das ist in der Zwischenzeit aber nicht wieder eingeschlafen. Ganz im Gegenteil: Daraus hat sich eine fixe Institution entwickelt, die sogar einen Namen hat: **Kinesiologie Steiermark** bzw. **Kinesiologie leben** (<https://kinesiologieleben.info/>), und das nun schon seit fünf Jahren!

So treffen wir uns monatlich über Zoom und entwickeln neue Ansätze für unsere Arbeit als Gruppe. Wir haben Themen in Angriff genommen bzw. auch schon weiterentwickelt und umgesetzt:

Kinesiologische Arbeit im Bereich Demenz und Mb. Alzheimer:

Wir waren der Überzeugung und sind es immer mehr, dass wir uns in diesen Themenkomplex gut einbringen können

und knüpften Kontakte mit SALZ (Steirische Alzheimerhilfe). Mittlerweile haben wir mit unserer Renate Jantschitsch sogar eine Verbindungsperson zwischen ÖBK und SALZ in den Führungsgremien da wie dort. An Einsatzmöglichkeiten mangelt es nicht, seien es die Menschen, die an diesen Erkrankungen leiden oder auch die Angehörigen und Betreuenden.

Schon zum zweiten Mal war unsere Gruppe Teil des Internationalen Tages der Demenz, mit drei Informationsstandorten verteilt über die Steiermark. Dazu haben wir auch Info-Folder und Beach Flags entwickelt.

Ähnliche Thematik auch mit einer Steirischen Parkinson Selbsthilfegruppe, wo wir dran sind am Kontakt und schon die kinesiologische Arbeit vorstellen konnten.

Unser nächster Kontakt geht in Richtung Styria Vitalis (Steirische Gesellschaft für Gesundheitsschutz), wo wir uns mit unseren Angeboten näher vorstellen konnten, für Schulen oder die Gesunden Gemeinden.

Energetisches Feuerwerk:

Nicht vergessen wollen wir an dieser Stelle unsere Termine **Energetisches Feuerwerk**, bei denen wir die Idee der Gruppenbalance zu definierten Zielen weiterführen. Unwillkürlich kommen wir auf ein gemeinsames Thema, auch wenn wir anfangs unterschiedliche Themen ansprechen. Es kommt meist ein gemeinsames Ziel dabei heraus. Und wir sind auch immer wieder selbst überrascht, wie wirksam und schnell unsere Methoden und Techniken greifen.

Unsere Ziele:

Ziele unserer Gruppe sind ein gemeinsamer Auftritt nach außen, um nicht als Einzelpersonen, sondern als starke Gruppe wahrgenommen zu werden.

Wir haben einen gemeinsamen Auftritt in sozialen Medien, eine Website mit vielen Erfahrungsberichten zu einer Menge von Themen für die bessere Verständlichkeit und Verstehbarkeit der kinesiologischen Arbeit und ihrer Ausrichtung.

Die Mitgliedschaft bei unserer Gruppe bzw. die Teilnahme an unseren Veranstaltungen setzt nicht die ÖBK-Mitgliedschaft voraus, ist jedoch erwünscht. Wir wollen

unabhängig vom kinesiologischen Ausbildungsstand einen niederschweligen Zugang zu unserer Gruppe und in weiterer Folge aus eigenem Antrieb und den Sinn erkennend, die Absicht, dem ÖBK beizutreten.

Die regionale Ausrichtung ermöglicht eine Reaktion auf regionale Bedürfnisse und wir sehen uns eingebettet in den „Gesamt-ÖBK“. Einige TeilnehmerInnen bei unseren Veranstaltungen schalten sich aus anderen Bundesländern zu und sind immer herzlich willkommen. So wie formuliert im Online-Modus: „... möchte hereinkommen auf den Bildschirm ...“ und „... dann wird Ihnen sicherlich Einlass gewährt ...“. Wir fixieren je nach Bedarf nicht nur Onlinetermine, sondern treffen uns manchmal auch in Präsenz.

Einige Bundesländer sind unserem Beispiel gefolgt und haben regionale Gruppierungen etabliert (Salzburg/Oberösterreich und Österreich Ost Wien/Niederösterreich/Burgenland und auch Kärnten/Tirol/Vorarlberg).

Jede Gruppe kann eigene Prioritäten in der Arbeit setzen, Vernetzung perfekt ...

In jeder Ausgabe unserer Impuls Kinesiologie-Zeitschrift sind die Daten der Ansprechpersonen ersichtlich - siehe Seite 62.

Übrigens: Die Ausbildungssupervisionen laufen weiter, sind nach wie vor gut gebucht und Supervisionsstunden sind per ÖBK-Vorstandsbeschluss seit einigen Jahren als Ausbildungsstunden unter genau definierten Kriterien anrechenbar.

Jeder sagt: „Allein kann man ja nichts tun! Aber: Sind wir denn allein?“ Nein! Das sind wir nicht!

Starke Persönlichkeiten benötigen eine starke Gruppe!

*Christian Dillinger
(ÖBK-Beirat für die Steiermark)*



Mag. Christian Dillinger
Gründungsmitglied von KT-Austria, langjähriger ÖBK-Vorstandsvorsitzender, Obmann Stv. der WKO Steiermark - Fachgruppe Persönliche Dienstleister

Laimburggasse 3/2, 8010 Graz
info@movinginstitut.at
www.movinginstitut.at

KINESIOLOGIE ÖSTERREICH OST

IN BEWEGUNG



Am **29. Februar 2024** findet bereits das 12. Treffen von Kinesiologie Österreich Ost statt. Weitere Treffen sind geplant am **6.6.2024**, **14.11.2024** jeweils um **19 Uhr über Zoom**. Wir wollen in diesem Jahr auch weitere Treffen für Austausch zu bestimmten Themen anbieten. Termine: **11.01.2024**, **18.04.2024**, **26.09.2024 19 Uhr via Zoom**.

Gemeinsam arbeiten wir

KRAFTvoll

Sowohl die Beiräte, als auch einige aktive Kolleginnen unterstützen bei der Planung und Umsetzung der Vernetzungstreffen.

Mitglieder als auch Nichtmitglieder nehmen interessiert an unseren Treffen teil. Ich möchte alle KollegInnen aufrufen, aktiv mitzuwirken und zahlreich an den Treffen teilzunehmen, mitzuwirken und ihre Ideen einzubringen. Die Gruppen und der Austausch „leben“ mit jedem Einzelnen. Aktiv dabei zu sein stärkt sowohl jeden persönlich, als auch die Kinesiologie in Österreich.

Besonders am Herzen liegen mir die „jungen“ Kolleginnen. Hier biete ich gerne Unterstützung bei Unsicherheit, Fragen und Einstieg in die KRAFTvolle Welt der Kinesiologie. Dazu biete ich eine **whatsapp Gruppe** an. Aktive Mitwirkung und Ideen für die Gruppe sind erwünscht.

EINSTEIGER: Elisabeth Schuster, elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at

Anmeldung zu den Vernetzungstreffen bei den Beiräten deines Bundeslandes:

Für Niederösterreich: Ursula Kralinger, ursula.kralinger@kinesiologie-oebk.at
Vera Trischak, vera.trischak@kinesiologie-oebk.at

Für Burgenland/Wien: Elisabeth Schuster:
elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at

Die Vernetzung 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 KRAFTvolle Energie zwischen den KinesiologInnen.



Elisabeth Schuster - KOORDINATION KINESIOLOGIE OST IN BEWEGUNG

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

Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto

T: 0650 864 24 64 M: info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at

www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at

NEUE ÖBK-MITGLIEDER

Der ÖBK freut sich,
neue Mitglieder
begrüßen zu dürfen:



Upgrade
von L2 auf L3

Level 3



Eva Magdalena Sgaga

Dellach 132
9772 Dellach im Drautal
0676 530 59 89
kraeuterfee.eva@gmx.at
www.kraeuterfee-eva.at

Upgrade
von L2 auf L3

Level 3



Martina Schachner

Blütenweg 1
8724 Spielberg
0664 911 25 00
martina_schachner@gmx.at
www.kinesiologie-schachner.at

Upgrade
von L2 auf L3

Level 3



Christine Bara, B.A.

Biberhaufenweg 10
1220 Wien
0681 208 174 74
office@dertonindir.at
www.dertonindir.at

Level 3



Amela Bijeljic

Stadlauer Straße 13/3
1220 Wien
0664 522 30 26
info@akademischekinesiologie.at
www.akademischekinesiologie.at

Level 3



MMag. Olga Ludwig

Willi Gruber-Str. 15/504
3100 St. Pölten
0681 202 929 44
olga.ludwig@gmail.com

Level 2

Michaela Grubeck

1220 Wien
0664 45 76 938

Level 2

Martina Payer

2054 Alberndorf i. Pulkautal
0660 14 24 765

Level 2

Magda Klostermann

3140 Pottenbrunn
0650 290 34 35

Fördermitglied

Isabella Koppenberger

4240 Freistadt

Fördermitglied

Gertraud Pressl

3321 Stephanshart

Fördermitglied

Fiona Braunschweig

9320 Arbon

NEUESTE ERKENNTNISSE UND THERAPIEANSÄTZE IN DER FRÜHEN AUTISMUSTHERAPIE - Was wirkt bei wem, wann und wie?

- Termin:** 07. März 2024, 19:00 bis 20:30 Uhr (ca. eine Stunde Informationen, dann offener Austausch)
- Wo:** Zoom
- Kosten:** für ÖBK-Mitglieder gratis
- Veranstalter:** ÖBK - Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie
- Inhalt:** **Individualisierte Ansätze in der frühen Autismustherapie und wie wir als Kinesiologen die betroffenen Familien unterstützen können.**
- Verhaltensorientierte Therapie versus Entwicklungsorientierte Therapie
 - Vorstellung der neuesten Therapien (PACT und iBASIS)
 - Schulische Rahmenbedingungen für Kinder im Autismus Spektrum
 - Kinesiologische Möglichkeiten zur Unterstützung
 - Offener Austausch über weitere mögliche Kinesiologische Ansätze
- Referentin:** **Gerlinde Gabbert**, Begleitende Kinesiologin DGAK zertifiziert, EntwicklungsbegleiterIn IKL zertifiziert - Facilitator/Instructor, Visioncircles 220 Instructor, Brain Gym® 101 Instructor, Brain Gym®104 26 Movements Instructor, Brain Gym® 112 für die Kleinsten „von Kopf bis Fuß dabei“ Instructor, Optimale Gehirnorganisation 201 Instructor. Die Referentin hat einen persönlichen Bezug durch Autismus in der Familie.
- Anmeldung:** sekretariat@kinesiologie-oebk.at

"UNWINDING TRAUMAS" - International Kinesiology Conference in presence AND online

- Termin:** 1. - 5. Mai 2024
- Wo:** Teneriffa (Hotel Sol Costa Atlantis - Puerto de la Cruz) und Onlineübertragung
- Kosten und Anmeldung:** <https://www.knowlative.com/2024ut/>
- Veranstalter:** IASK - International Association of Specialized Kinesiologists
- Inhalt:** **Befreie dich von den Nachwirkungen lang anhaltender Traumata**
- Lerne neue Techniken, die sich nahtlos in deine kinesiologischen Methoden integrieren lassen
 - Treffe internationale Lehrer und lerne aus ihren Erfahrungen
 - Verbringe Zeit mit Gleichgesinnten aus der ganzen Welt

GENERALVERSAMMLUNG und FORTBILDUNG des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie

- Termin:** 12. Oktober 2024 ganztags
- Wo:** Linz (möglicherweise auch Onlineübertragung)
- Kosten:** für ÖBK-Mitglieder gratis
- Veranstalter:** ÖBK - Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie
- Inhalt:** **Generalversammlung mit Wahl des Vorstandes, Besprechen von Anträgen**
- Fortbildungen:**
- **BBA - Kinesiologie für Menschen mit besonderen Bedürfnissen** - Eva Liebmann und Gerlinde Gabbert
Die BBA sind spezifische Werkzeuge, um Menschen mit besonderen Herausforderungen darin zu unterstützen, ihre größten Potentiale zu entfalten. Kinder und Erwachsene werden unterstützt, sich daran zu erinnern, wie sie lernen können.
 - **Gehirnlandschaften** - Mag. Gabriele Maria Reingruber
Wie können wir Schriftbild und Fehlerkategorien deuten? Bausteine für das Lernen mit allen Sinnen.
- Der Fortbildungstag wird mit 4 Stunden als Weiterbildung angerechnet und dafür bekommst du eine Teilnahmebestätigung.*

Anmeldung und Einbringen von Anträgen: sekretariat@kinesiologie-oebk.at



Bild: © Rawpixel.com- shutterstock.com - 566516026

ERSTE HILFE

Damit du Erste Hilfe prompt und vor allem richtig leisten kannst, wo auch immer du gerade bist. Sei dabei, denn so wie der erste Gedanke der richtige ist, ist Erste Hilfe die wichtige!

Wir unterstützen dich, wenn du L2 oder L3 Mitglied bist, mit einem Zuschuss in Höhe von **€ 30,--** für das Auffrischen deiner Erste-Hilfe-Kompetenz.

Das Vorgehen ist einfach: Du suchst dir einen Erste-Hilfe-Kurs deiner Wahl in deiner Nähe, absolvierst ihn und schickst/ mailst die auf deinen Namen lautende Zahlungsbestätigung (Rechnungsdatum **spätestens 31.12.2024**) und Besuchsbestätigung mit deiner Bankverbindung an unser Sekretariat sekretariat@kinesiologie-oebk.at.

So schnell wie möglich werden dir **€ 30,--** rückerstattet.

„JUTTA LUTZ KINDER- UND JUGEND FONDS“

Ins Leben gerufen hat diesen Fonds die von uns sehr geschätzte Kinesiologin der ersten Generation in Österreich, *Jutta Lutz*. Sie übergab uns vor einigen Jahren viele Exemplare ihres Buches: „Kinesiologie als Erziehungs- und Lernhilfe, Aus dem Stressverhalten in die Balance“. Mit den Einnahmen aus dem Buchverkauf sollten Kinder auf ihrem Lebensweg gefördert werden.

Der ÖBK - Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie - finanziert aus dem „Jutta-Lutz Kinder- und Jugend Fonds“ dreißig (30) Einzeltermine für finanziell bzw. sozial schwächer gestellte Kinder im Alter von 6 bis 15 Jahren.

Gebucht werden kann je ein Termin pro Kind bei unseren L3 KinesiologInnen des ÖBK. Dazu willigen die Eltern/Erziehungsberechtigten des Kindes mittels Einverständniserklärung ein, dass wir für den ÖBK darüber anonymisierte Erfahrungsberichte über Erfolge bzw. Veränderungen nach dem kinesiologischen Termin veröffentlichen dürfen.

Wir sind sicher, dass es gute Erfolge sein werden. Und darüber wollen wir in unserem Magazin „Impuls“ und auf unseren sozialen Plattformen berichten, damit noch mehr Menschen und ganz besonders die Kinder von unserer Arbeit mit Kinesiologie profitieren.

Vorgehensweise:

Protokollführung zur Balance: Ausgangssituation und Ziel der Balance, Befinden vor und nach der Balance, festgestellt mittels kinesiologischem Muskeltest, Angabe der verwendeten kinesiologischen Interventionen, Situation nach der erfolgten Balance, Feedback des Kindes, der LehrerInnen, der Erziehungsberechtigten nach dem Termin.

Zwei Wochen nach der Balance ersuchen wir um eine Beschreibung der Veränderung, die den Erfolg der kinesiologischen Balance dokumentiert (gerne auch mit Bildmaterial) und auch für die Veröffentlichung in unserem Magazin „IMPULS“ und in sozialen Medien geeignet ist.

Die Abrechnung erfolgt direkt zwischen der ausführenden L3 Kinesiologin und der Servicestelle des ÖBK. Dazu erforderlich sind die ausgefüllte Einverständniserklärung, das Balanceprotokoll, der Bericht zwei Wochen nach der Balance und die Honorarnote des Kinesiologen.



Für den Vorstand des ÖBK - Nicole Bernhauser - Vorsitzende



Entwicklungen im Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie ÖBK

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. Bitte um rechtzeitige Anmeldung bei den jeweiligen Ansprechpartnerinnen.



WIEN, NIEDERÖSTERREICH, BURGENLAND

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Termine: 29.02.2024, 06.06.2023, 14.11.2024 um 19 Uhr - Zoom

Ansprechpartnerin für Wien: Elisabeth Schuster - T: 0650 86 42 464 - M: elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at

Ansprechpartnerin für Niederösterreich: Ursula Kralinger - T: 0650 450 48 00 - M: ursula.kralinger@kinesiologie-oebk.at

Vera Trischack - T: 0676 39 70 780 - M: vera.trischack@kinesiologie-oebk.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

Termin: 14.11.2023, um 19.00 Uhr - Zoom

Ansprechpartnerin für Oberösterreich: Gerlinde Gabbert - T: 0650 40 36 361 - M: gerlinde.gabbert@kinesiologie-oebk.at

Ansprechpartnerein für Salzburg: Barbara Schusta - T: 0664 88 432 891 - M: barbara.schusta@kinesiologie-oebk.at



KÄRNTEN

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Termin bitte erfragen.

Ansprechpartnerin: Eva Magdalena Sgaga - T: 0676 530 59 89 - M: eva.m.sgaga@kinesiologie-oebk.at



TIROL

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Termin: 27.05.2024, 19:00 - 21:00 Uhr - Zoom

Ansprechpartnerin: Brigitte Muhr-Berthold - T: 0664 53 540 71 - M: brigitte.muhr-berthold@kinesiologie-oebk.at



VORARLBERG

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Termine für Tirol: 13.3.2023, 6.10.2024, um 19:00 Uhr - Zoom

Ansprechpartnerin: Barbara Sönsner-Gantner - T: 0664 547 98 93 - M: barbara.soenser@gmx.at



STEIERMARK

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Termine: Energiefeuerwerk: jeden 2. Dienstag im Monat 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.

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
1010	Wien	Tschernitschek	Thomas	Wipplingerstraße 24-26/ 4. Stock/Top 19	0676 41 63 111	Thomas.Tschernitschek@aicg.at	www.mit-tschernitschek.at
1020	Wien	Ivanovic	Ana	Lassallestraße 46/18-19	0660 88 55 888	synergiapraxis@gmail.com	www.synergiapraxis.at
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
1040	Wien	Leitner	Sabine	Rainergasse 13/21	0650 203 03 46	praxis@sabineleitner.at	www.sabineleitner.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	Arpiné	Rahdjian	Schönbornegasse 6/3	0660 513 17 78	kontakt@kinesiologie-schoenborn.org	www.kinesiologie-schoenborn.org
1080	Wien	Gradwohl	Peter	Florianigasse 33	0664 174 666 8	peter.gradwohl@chello.at	www.scell.at
1080	Wien	Rahdjian	Arpiné	Schönbornegasse 6/3	0660 513 17 78	kontakt@kinesiologie-schoenborn.org	www.kinesiologie-schoenborn.org
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.bertha@gmx.at	
1110	Wien	Brauner	Sonja	Mühlsangergasse 44	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
1120	Wien	Fürst - Osterbauer	Lydia	Schurzgasse 2	0676 940 89 69	gesundheit@lydiafuerst.com	www.lydiafuerst.com
1120	Wien	Hofmann	Sandra	Helene-Potetz-Weg 3/2/A4	0664 112 64 14	sa.hofmann@gmx.at	www.arlevi-balance.at
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	Hodecek	Margit	Hietzinger Hauptstr. 67/1	0699 123 43 163	office@margithodecek.at	www.kinesiologie-hodecek.at
1130	Wien	Krainhöfner	Claudia	Lainzerstraße 141/Tür 2+3	0699 10 111 821	kinesiologie.krainhofner.c@gmail.com	www.kinesiologie-krainhofner.at
1130	Wien	Losmann-Hartl	Ulrike	Wattmannngasse 33	0650 53 58 004	welcome@loha.at	www.loha.at
1130	Wien	Schmidt	Cindy	Seuttergasse 15/3	0699 12 18 42 38	info@harmonischereinklang.at	www.harmonischereinklang.at
1130	Wien	Van Assche	Margot	Frimberggasse 6	01 879 38 26	office@m77.eu	www.physioenergetik.at
1130	Wien	Weiboltshamer	Rainer	Hietzinger 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	Bauer-Griess	Christine		0676 971 78 66	hello@einzigartig-du.at	www.einzigartig-du.at
1170	Wien	Köck	Anna	Geblergasse 78/23	0676 8742 7042	akoeck@gmx.net	www.annakoeck.com
1170	Wien	Meirer	Herta	Haslingergasse 19/11	0650 40 84 089	lempaedagogik@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	Glück	Nicole	Lazaristengasse 14/3	0664 108 08 01	nicoleglueck@gmx.at	www.leap-gehirnintegration.com
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-energetik.at	www.system-energetik.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	Bara	Christine	Biberhaufenweg 10	0681 208 174 74	office@dertonindir.at	www.ProblemeBlockaden.org
1220	Wien	Bijeljic	Amela	Stadlauer Straße 13/3	0664 522 30 26	info@akademischekinesiologie.at	www.akademischekinesiologie.at
1220	Wien	Luftensteiner	Irmgard	Greinzgasse 9 Haus 7	0650 480 14 11	irmgard.luftensteiner@gmx.at	www.dertonindir.at
1220	Wien	Riedl	Rosemarie	Hirschstettner Str. 19Obj. C/CC23	0670 65 11 600	office@praxis-innerer-garten.at	www.praxis-innerer-garten.at
1220	Wien	Steiner	Gregor	Breitenleer Straße 9/1/13	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	Fischer	Ingrid	Gorskistraße 3 (Praxisraum 23)	0676 5775000	kontakt@humanenergetik-fischer.at	www.humanenergetik-fischer.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

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
1230	Wien	Schreiber-Weiß	Elisabeth	Khekgasse 5/Top1	0664 453 94 36	elisabeth.schreiber-weiss@aon.at	www.kinesiologiewien.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@lempotenzial.at	www.lempotenzial.at
2103	Langenzersdorf	Rischer	Ursula	Kellergasse 84	02244 35 54	ursula.rischer@aon.at	www.kinesiologie-rischer.at
2114	Großrußbach	Krapfenbacher	Monika	Leopold-Kaup-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/
2201	Gerasdorf	Bergsmann	Gabriela	Föhrengasse 18	0680 111 23 21	gabriela@gbergsmann.at	www.gbergsmann.at
2232	Deutsch-Wagram	Neubauer	Claudia	Lilienweg 4	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@oekg.at	www.oekg.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	Josef Reither Ring 9	0677 637 208 09	leben.in.balance@gmx.at	www.leben-in-balance.at
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	Gießhühlerstraße 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	Neurißstraße 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@campusvitae.at	www.campusvitae.at
2601	Sollenau	Rieder	Christian	Schneebergstraße 14	0681 208 34 094	office@christian-rieder.at	www.christian-rieder.at
2630	Buchbach	Schober	Gertrude	Buchbacherstr. 89	02630 35 146	g-schober@gmx.at	
2700	Wr. Neustadt	Salomon	Patricia	Zehnergasse 22	0664 12 24 226	patricia.salomon@aon.at	members.aon.at/patricia.salomon
2731	St. Egyden	Grill	Maria	Blodgasse 18	0699 170 774 73	maria.grill@gmx.at	
3003	Gablitz	Köck	Anna	Lessinggasse 25a	0676 8742 7042	akoeck@gmx.net	www.annakoeck.com
3013	Pressbaum	Rettenbacher	Winnie	Brentenmais, Bihaberg 1	0699 1 97 11 320	info@winnierettenbacher.at	www.winnierettenbacher.at
3100	St. Pölten	Ludwig	Olga	Willi Gruber-Str. 15/504	0681 202 292 944	olga.gruber@gmail.com	
3313	Wallsee	Lichtenberger	Iris	Marktplatz 4	0660 599 90 05	info@holfinity.com	www.holfinity.com
3353	Seitenstetten	Wieser	Elisabeth	Promenadenweg 2	0664 44 51 236	wieser@nfk.world	www.nfk.world
3384	Großsienring	Dam	Elisabeth Mara	Krokusgasse 8/3	0660 11 444 55	elisabethmara.dam@gmail.com	www.elisabethmaradam.com
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	Donaustraße 22	0650 450 48 00	ursula.kralinger@aon.at	www.kinesiologiekralinger.at
3430	Tulln	Bauer	Sabine	Heinrich-Öschl-Gasse 17	0676 330 59 19	office@sabinebauer.me	www.sabinebauer.me
3430	Tulln	Egerer	Michaela	Heinrich-Öschl-Gasse 17	0664 53 48 463	michaela@egerer.at	www.egerer.at
3500	Krems	Schmatz	Stephanie	Franz Wissgrillgasse 7	02732 75 131	stephanie.schmatz@effata.at	www.effata.at
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	Walterstraße 30	0664 565 74 60	sabine.buchinger@outlook.com	www.sabinebuchinger.at
3580	Mödring	Schleritzko	Petra	Ostergarten 27	0699 106 25 006	petra.schleritzko@ganzheitlichbewegt.at	www.ganzheitlichbewegt.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	info@aurore-camard.com	www.aurore-camard.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	Ofteringer Straße 2	0699 17 610 700	Karin_huemer@aon.at	www.physiimpuls.at/team/
4100	Ottensheim	Scheidl	Pia	Hambergstr. 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
4600	Wels	Franke	Barbara	Marco-Polo-Straße 16	0699 107 10 348	barbara.franke@gmx.at	

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
4644	Scharstein	Gabbert	Gerlinde	Grubbachstr. 14	0650 403 63 61	info@gerlinde-gabbert.at	www.gerlinde-gabbert.at
4645	Grünau im Almtal	Kramesberger	Doris	Waldwegstraße 13	0650 65 39 389	info@doriskramesberger.at	www.doriskramesberger.at
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	Am Bach 9	0664 12 34 392	info@kinesiologie-mw.at	www.kinesiologie-mw.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
5020	Salzburg	Tobar	Alexandra	Breitenfelderstraße 47A	0699 817 597 76	alexandra@tobar.at	http://nk institute.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	Hochtennweg 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	Jahnstraße 14/18	0650 32 42 536	kinesiologie.m.philipp@gmail.com	www.kinesiologie-innsbruck.com
6321	Angath	Dollinger	Eva	Schopperweg 31	0664 24 11 667	evadollinger@hotmail.com	www.steps2balance.com
6393	St. Ulrich a. Pillersee	Muhr-Berthold	Brigitte	Neuwieben 28b	0664 535 40 71	office@balance-mind-body.com	www.balance-mind-body.com
6721	Thüringerberg	Sönsner-Gantner	Barbara	Faschinastraße 318	0664 547 98 93	barbara.soensner@gmx.at	www.akademie-im-bundle.jimdosite.com/
6890	Lustenau	Grabher	Christine	Staldenweg 2b	0660 450 07 89	info@christinegrabher.com	www.christinegrabher.com
7023	Pöttlendorf	Kutrowatz	Michaela	Pielgasse 76	0664 254 17 54	michaela.kutro@gmail.com	
7091	Breitenbrunn	Sande-Cycha	Sabine	Gottfried Kumpfgasse 18	0699 12 60 70 32	sabinesande@ymail.com	www.klangbewegt.at
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	Andritz 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	graf-monika@a1.net	
8103	Gratwein-Straßengel	Baumgartner	Maria	Praxis Rein 5	0660 45 44 880	maria.baumgartner@gmx.at	
8113	St. Oswald bei Plankenwarth	Blasch	Dagmar	Plankenwarth 126	0680 503 37 01		dagmar-kiendl-kinesiologie.jimdoofree.com
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	
8510	Stainz	Dimai	Beate	Bahnhofstraße 6a	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	Feistring 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
8724	Spielberg	Schachner	Martina	Blütenweg 1	0664 911 25 00	martina_schachner@gmx.at	www.kinesiologie-schachner.at
8750	Judenburg	Bernhauser	Nicole	Kaserngasse 16	0664 18 73 587	kontakt@kinesiologie-bernhauser.com	www.kinesiologie-bernhauser.com
8774	Mautern	Rössler	Manfred	Seefeld 9	0699 177 77 222	mandy@diekinesiologie.at	www.diekinesiologie.at
8962	Gröbming	Waltering	Christine	Hofmannerweg 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
9772	Dellach im Drautal	Sgaga	Eva Magdalena	Dellach 132	0676 530 59 89	kraeuterfee.eva@gmx.at	www.kräuterfee-eva.at
9900	Lienz	Steiner	Marietta	Hauptplatz 2/Eingang Kärntnerstraße 1/Top 8	0650 43 29 121	info@kinesiologie-osttirol.at	www.kinesiologie-osttirol.at
9904	Thurn	Meirer	Herta	Thurn-Zauche 17a	0650 40 84 089	lernpaedagogik@gmail.com	www.herta-meirer.at
9990	Nussdorf-Debant	Gander	Alexandra	Dolomitsiedlung 25	0660 383 09 08	kinesiologie-aegan@gmx.at	www.kinesiologie-aegan.at
D - 88131	Lindau	Friedrich	Karin	Uferweg 11	+49 8382 911 3550	kf@leminsel.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.



Vorsitzende

Nicole Bernhauser
8750 Judenburg
Tel.: 0664 187 35 87
nicole.bernhauser@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

Daniela Braunsteiner
2070 Retz
Tel.: 0650 911 10 19
daniela.braunsteiner@kinesiologie-öbk.at



Schriftführerin

Renate Jantschitsch
8142 Dobl-Zwaring
Tel.: 0664 650 79 47
social@kinesiologie-öbk.at



Stlv. Schriftführerin

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



Kooptiert

Ulrike Icha
1120 Wien
Tel.: 0680 218 52 15
impuls@kinesiologie-öbk.at



Kooptiert

Barbara Schusta
5400 Rif bei Salzburg
Tel.: 0664 88 432 891
barbara.schusta@kinesiologie-öbk.at

ÖBK BEIRÄTE

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

Wien:

wird bei der kommenden Generalversammlung neu gewählt.



Salzburg:

Barbara Schusta
5400 Rif bei Salzburg
Tel.: 0664 88 432 891
barbara.schusta@kinesiologie-öbk.at



Burgenland:

Elisabeth Schuster
2443 Loretto
Tel.: 0650 864 24 64
elisabeth.schuster@kinesiologie-öbk.at



Steiermark:

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



Kärnten

Eva Magdalena Sgaga
9772 Dellach im Drautal
Tel.: 0676 530 59 89
eva.m.sgaga@kinesiologie-öbk.at



Tirol:

Brigitte Muhr-Berthold
6393 St. Ulrich am Pillersee
Tel.: 0664 535 40 71
brigitte.muhr-berthold@kinesiologie-öbk.at



Niederösterreich:

Ursula Kralinger
3421 Höflein/Donau
Tel.: 0650 450 48 00
ursula.kralinger@kinesiologie-öbk.at



Vera Trischack
2130 Mistelbach
Tel.: 0676 397 07 80,
vera.trischack@kinesiologie-öbk.at



Oberösterreich:

Gerlinde Gabbert
4644 Scharnstein
Tel.: 0650 40 36 361
gerlinde.gabbert@kinesiologie-öbk.at



Vorarlberg:

Barbara Sönsner-Gantner
6721 Thüringerberg
Tel.: 0664 547 98 93
barbara.soensner@gmx.at

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:**
Nicole Bernhauser nicole.bernhauser@kinesiologie-öbk.at 0664 187 35 87
- **ÖBK Webseite:**
Renate Jantschitsch social@kinesiologie-öbk.at 0664 650 79 47
- **Facebook:**
Elisabeth Schuster elisabeth.schuster@kinesiologie-öbk.at 0650 86 42 464
Renate Jantschitsch social@kinesiologie-öbk.at 0664 650 79 47
- **Kinesiologische Methoden & Anerkennungen:**
Prof. Pia Scheidl pia.scheidl@kinesiologie-öbk.at 0664 429 12 97
- **ÖBK Archiv:**
Ute Trunk ute.trunk@kinesiologie-öbk.at 0680 33 50 760



**Berufsbild, WKÖ Bundesausschuss Humanenergetiker & Persönl. Dienstleister Steiermark,
Dachverband Komplementäre Therapien und Methoden Austria, 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.

1020	Wien	Ivanovic	Ana	www.synergiapraxis.at
1030	Wien	Rettenbacher	Winnie	www.winnierettenbacher.at
1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	www.energy-world.at
1130	Wien	Hodecek	Hubert	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1140	Wien	Rettenbacher	Winnie	www.winnierettenbacher.at
1220	Wien	Bijeljic	Amela	www.akademischekinesiologie.at
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oekg.at
2500	Baden	Diallo	Brigitta	www.kinesiologie-bioenergie.com
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	www.sabinebuchinger.at
4292	Kefermarkt	Pötscher	Evelyn	www.dynamischeenergien.at

4540	Bad Hall	Waldl	Ursula	www.nfk.world
5020	Salzburg	Gottas	Birgit	www.allesfliesst.at
5400	Rif/Hallein	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
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
8750	Judenburg	Bernhauser	Nicole	www.kinesiologie-bernhauser.com
9904	Thurn	Meirer	Herta	www.herta-meirer.at
D-8131	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 Aufspüren von Energieblockaden beim Lernen und deren Auflösung. Die EDU-Kinestetik hilft uns, die Blockaden zu finden, sie bewusst zu machen und durch Bewegungsübungen, sowie durch das Halten oder Reiben bestimmter Reflexpunkte auszugleichen.

1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	www.energy-world.at
1130	Wien	Krainhöfner	Claudia	kinesiologie-krainhofner.at
1170	Wien	Meirer	Herta	www.herta-meirer.at
2022	Schalladorf	Rauchlechner	Kerstin	www.kinesiologie-rauchlechner.com
2070	Retz	Braunsteiner	Daniela	www.danielabraunsteiner.at
2443	Loretto	Schuster	Elisabeth	www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at
4020	Linz	Camard	Aurore	www.aurore-camard.com

4292	Kefermarkt	Pötscher	Evelyn	www.dynamischeenergien.at
4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	http://lichtblicke4you.at
4644	Scharnstein	Gabbert	Gerlinde	www.gerlinde-gabbert.at
5203	Köstendorf	Kelca	Eva	www.evakelca-kinesiologie.at
5400	Rif bei Salzburg	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
6393	St. Ulrich a. Pillersee	Muhr-Berthold	Brigitte	www.balance-mind-body.com
6890	Lustenau	Grabher	Christine	www.christinegrabher.com
8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
8750	Judenburg	Bernhauser	Nicole	www.kinesiologie-bernhauser.com
D-8131	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.

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
1130	Wien	Krainhöfner	Claudia	https://kinesiologie-krainhofner.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
5203	Köstendorf	Kelca	Eva	www.evakelca-kinesiologie.at
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 Programm zur Verbesserung von Lern- und Teilleistungsstörungen

1180	Wien	Glück	Nicole	www.leap-gehirnintegration.com
------	------	-------	--------	--------------------------------

2253	Weikendorf	Roithner	Silvia	www.ordne-und-wachse.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.

1220	Wien	Luftensteiner	Irmgard	
------	------	---------------	---------	--

2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oekg.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.

D-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
------	------	-----------	------	------------------------

BrainNLP® - Diese Kinesiologie-Diplomausbildung wurde von Barbara Schusta konzipiert. In BrainNLP® 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 Königseeaiche 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.campusvitae.at
------	------------	----------	-----------------	--------------------

Diplom-Kinesiologie der Wiener Schule (DKWS) - Die Diplomausbildung der Wiener Schule wurde von Sabine Seiter ins Leben gerufen. Geboten wird eine kompakte Ausbildung auf Basis der klassischen Kinesiologiemethoden Touch for Health, Brain Gym® und Hyperton-X. Im Rahmen der Ausbildung wird auf individuelle und 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 Stress Themen des anderen widerspiegeln. Die Arbeit mit EBCA® eröffnet tiefere Einsichten und Gewahrsein für sich und andere, verhilft zu einer besseren Beziehung unter Tieren und zu mehr Verständnis zwischen Tieren und ihren Bezugspersonen.

Entwicklungskinesiologie (EwiKi) - 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.

4020	Linz	Camard	Aurore	www.aurore-camard.com
4644	Scharstein	Gabbert	Gerlinde	www.gerlinde-gabbert.at

6393	St. Ulrich a. Pillersee	Muhr-Berthold	Brigitte	www.balance-mind-body.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.

CH - 3400	Burgdorf	Grund	Wenzel	www.mk-akademie.ch	1220	Wien	Bara	Christine	www.dertonindir.at
-----------	----------	-------	--------	--------------------	------	------	------	-----------	--------------------

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

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

Neuroenergetische Kinesiologie (NK) - NK wurde von Hugo Tobar entwickelt. Ausgehend von der Theorie, dass jedes Problem, sei es körperlicher oder emotionaler Art, in unserem Gehirn entsteht, ist das Zentralnervensystem mit allen Zusammenhängen von großer Bedeutung: Es wird erkannt, wie verschiedene Funktionseinheiten im Gehirn mit energetischen Strukturen verwoben sind und wie fehlgeleitete Interaktionen durch unser Energiesystem korrigiert werden können. (Für die L3-Mitgliedschaft ist ein Fachgespräch mit einem/r vom ÖBK Vorstand beauftragte/n professionelle/n Kinesiologen/in notwendig.)

5020	Salzburg	Prem	Eva	www.kinesiologiesalzburg.com	2253	Weikendorf	Roithner	Silvia	www.ordne-und-wachse.at
5020	Salzburg	Tobar	Alexandra	www.nkinstitute.at					

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.campusvitae.at
------	------------	----------	-----------------	--------------------

Physioenergetik® – Holistische Kinesiologie nach Raphael Van Assche - Diese Methode dient dazu, verdeckte Ursachen für Störungen aufzufinden und die effektivste energetische Therapieform zu ermitteln. Über unterschiedliche Inputs wie Reflexzonen, Schmerz-zonen, Testampullen, etc. wird über kinesiologischer Muskeltests ein Dialog mit dem System des Patienten geführt, Probleme werden lokalisiert und anschließend Prioritäten und Ebenen für die energetische Behandlung gefunden (Struktur, Chemie, Psyche, Information).

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 Kinesiologie 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.

2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oekg.at	1180	Wien	Luftensteiner	Irmgard	
------	-----------------	-------------	-----------	-------------	------	------	---------------	---------	--

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 - dies sowohl im körperlichen, energetischen, ernährungswissenschaftlichen als auch im mentalen Bereich. Voraussetzung für eine Ausbildung in Sportkinesiologie ist Touch for Health-Instructor.

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.

1180	Wien	Glück	Nicole		2253	Weikendorf	Roithner	Silvia	www.ordne-und-wachse.at
------	------	-------	--------	--	------	------------	----------	--------	-------------------------

Ergänzende kinesiologische Methoden (keine eigenständigen Kinesiologieausbildungen)

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

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

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
------	-----------------	-------------	-----------	-------------

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“.

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	1130	Wien	Krainhöfner	Claudia	www.kinesiologie-krainhofner.at
9904	Thurn	Meirer	Herta	www.herta-meirer.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
8382 Mogsersdorf 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 %


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


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 %


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


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
- 35 % Händlerkonditionen


lebe-bewusst
Portal für bewusste & alternative Gesundheit
T: 0676 47 77 367
E: office@lebe-bewusst.at
www.lebe-bewusst.at
- 15 %


 A yellow sticky note with a red pushpin at the top left corner. The text 'MITGLIED WERDEN' is written in blue marker.

MITGLIED
WERDEN

***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 Human-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 steht für

- ein klares Berufsbild
- Qualitätssicherung und
- seriöse und wirksame Leistungen für Menschen, die Hilfe in der Kinesiologie suchen.

Mit Ihrer Mitgliedschaft beim ÖBK können Sie aktiv an der Entwicklung Ihres eigenen Berufes mitarbeiten und Ihre eigenen Ideen und Visionen einbringen bzw. Schritt für Schritt tatkräftig umsetzen.

Fürs Umsetzen von großen Idee benötigt es die Bündelung aller positiven Kräfte in unserem Land. Denn ein Miteinander der verschiedenen Methodenvertreter und -vertreterinnen macht uns richtig stark.

Melden Sie sich bei Ihrer Beirätin, im Sekretariat oder bei einem Level-3 Mitglied in Ihrer Nähe. Wir freuen uns sehr, wenn Sie diese Kraft unterstützen und an ihr teilhaben.

Nicole Bernhauser
Vorstand des ÖBK

Für weitere Informationen zur Mitgliedschaft bzw. Anmeldung wenden Sie sich bitte an die ÖBK Geschäftsstelle.

E: sekretariat@kinesiologie-oebk.at
M: 0676 409 19 50

Zur Mitgliedschaft können Sie sich auch auf unserer Homepage informieren:
Homepage: www.oebk.at

<https://xn--bk-eka.at/fuer-kinesiologinnen/oebk-mitglied-werden/>



ÖBK Mitgliedschaft

Möglichkeiten Serviceleistungen	Level 3 Professionelle/r KinesiologIn	Level 2 Kinesiologie-AnwenderIn	Level 1 Kinesiologie-StudentIn	Fördermitglied-schaft
Jahresbeitrag	€ 135,--	€ 65,--	€ 25,--	€ 25,- gerne auch mehr
Voraussetzungen	So kann der ÖBK gewährleisten, dass seine Mitglieder in ihrer kinesiologischen Arbeit den Qualitätskriterien entsprechen: Sie haben mindestens 500 durch den ÖBK anerkannte Kinesiologieausbildungsstunden oder mindestens eine vom ÖBK anerkannte abgeschlossene Kinesiologieausbildung mit zumindest 150 Kinesiologieausbildungsstunden. 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 selbständigen Tätigkeit zu erfüllen.	Sie erfüllen im Augenblick noch nicht die erforderlichen Kriterien für Level 3 oder befinden sich noch in der Ausbildung.	Sie befinden sich in einer durch den ÖBK anerkannten Ausbildung. Ihr Ziel ist, sich innerhalb von 3 Jahren auf Level 3 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 IBAN: AT943422600000332387 BIC: RZOOAT2L226			
Spenden	Wir freuen uns auch über jeglichen Beitrag, mit dem Sie die Arbeit des ÖBK unterstützen und danken Ihnen dafür.			



Informations- und Beratungsstelle
in Sachen Kinesiologie in Österreich

**Netzwerk von professionellen und
qualitativ geprüften KinesiologInnen**

FÜR KINESIOLOGIE- INTERESSIERTE

- professionelle Ansprechpartner zum Thema Kinesiologie in Österreich
- eine Servicestelle für Kinesiologie-Interessierte, Mitglieder und Klienten
- Vermittlung zwischen professionellen Kinesiologen und Kinesiologie-Interessierten
- regelmäßig aktuelle Informationen auf sozialen Medien wie

auf Facebook:

"Oesterreichischer Berufsverband der Kinesiologie"

www.facebook.com/obk.berufsverband

auf Instagram:

„oebk.kinesiologie“

www.instagram.com/oebk.kinesiologie/

- Magazin IMPULS seit mehr als 25 Jahren, 2 x jährlich, mit tausenden interessierten Lesern, auch online in der Nachlese-Ecke auf www.obk.at

facebook



Instagram



www.obk.at



FÜR MITGLIEDER

- Übersicht der Ausbildungsinstitute unserer Mitglieder
- eine Servicestelle für Mitglieder, Klienten und Kinesiologie-Interessierte
- Netzwerktreffen für alle Mitglieder
- Weiterbildungsangebote
- Unterstützung in kinesiologischen und beruflichen Belangen
- ÖBK-Zertifikat für alle professionellen Kinesiologen (L3-Mitglieder)
- ÖBK-Mitgliedsausweis für alle Mitglieder mit Vergünstigungen bis zu 40 % bei mehr als 20 Partnern
- Regelmäßige Newsletter mit den neuesten Infos an unsere Mitglieder
- ÖBK Folder und Wortlaut über die Kinesiologie zur Verwendung für L3- und L2-Mitglieder
- ÖBK Werbematerial (je nach Verfügbarkeit: A4-Blöcke, Terminkarten, Kugelschreiber und Stofftaschen mit Aufdruck)
- „Messe-100er“ für L3-Mitglieder und gratis Nutzung des ÖBK-Rollups für Kinesiologie-Veranstaltungen
- Website www.obk.at mit durchschnittlich 900 pageviews / 190 visits täglich

Zertifizierung, Anerkennung und Qualitätssicherung für den Methoden-Komplex Kinesiologie in Österreich

- Arbeit für das Berufsbild „KinesiologInnen“ im Rahmen der WKO (Wirtschaftskammer Österreich)
- Intensiver Einsatz für eine solide rechtliche Grundlage für den Beruf Kinesiologie in Zusammenarbeit mit Fachleuten aus verschiedenen Bereichen
- Bewusstseinsbildung im öffentlichen Raum zur Wirkweise der Kinesiologie
- Beiräte als professionelle Ansprechpartner in jedem Bundesland
- eine Servicestelle für Mitglieder, Klienten und Kinesiologie-Interessierte
- Internationale Vernetzung mit KinesiologieInstitutionen und -organisationen weltweit
- aktive Mitarbeit in der WKO, Sparte Persönliche Dienstleister, für das Qualitätsmanagement „Berufliche Sorgfalt“
- Verbindung zwischen kinesiologischen Methoden und Ausbildungsschulen

Mitglied Nr.: (wird vom ÖBK ausgefüllt)

Titel

Vorname

Geb. Datum

Name

PLZ

Ort

Straße

Fax

Mobil

Telefon

E-Mail

Homepage

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

☐ **Level 3** Mitgliedsbeitrag: € 135,-/Jahr

☐ **Level 2** Mitgliedsbeitrag: € 65,-/Jahr

☐ **Level 1** (Mitgliedsbeitrag: € 25,-/Jahr

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

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

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

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

Mein Grundberuf:

Gewerbeschein: ☐ JA - für das Gewerbe

☐ NEIN

Einverständniserklärung

- ☒ Ich bestätige, dass die oben angeführten Angaben der Richtigkeit entsprechen.
- ☒ Ich anerkenne die **ÖBK-Statuten*** und die **ethischen Grundwerte in der Kinesiologie***.
- ☒ Ich habe mich mit den Bestimmungen zur Benutzung des **ÖBK-Logos*** (Level 3) und jenen zur Nutzung des **ÖBK-Folders*** (Level 3, Level 2) vertraut gemacht und stimme diesen zu.
- ☒ Ich stimme der Verarbeitung meiner zur Verfügung gestellten personenbezogenen Daten zu. Die Daten werden zur Aufnahme in den Berufsverband, zum Nachweis der Qualifikation und Mitgliedschaft, zur Listung als Kinesiologe/in auf der ÖBK-Homepage und im Fachmagazin IMPULS Kinesiologie, zum Versand von Newslettern, aktuellen Informationen und Neuigkeiten per Mail oder Post, zur Kommunikation per Telefon, Brief, Mail oder SMS, zur Erstellung von Rechnungen, zum Versand des Magazins IMPULS und zur Umsetzung der Serviceleistungen verwendet. Diese Zustimmung und die Einwilligung zur Archivierung 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 auf www.obk.at)
- Kopien Ihrer Kinesiologie-Kurszertifikate
- Kopie Ihres Gewerbescheines (falls vorhanden)
- Level 3 Mitglieder: Foto im jpg-Format für die ÖBK-Website (Auflösung 72 dpi, Größe 200 x 300 (b x h) an sekretariat@kinesiologie-oebk.at)



Dr. Niedermaier®
FERMENTATION

Voller Energie¹ und Leistungsfähigkeit¹

Antrieb und Motivation mit den Schätzen der Natur.



• VERBESSERTE REZEPTUR •
NEU
• OPTIMIERTER GESCHMACK •

Kontaktieren Sie uns gerne!

Tel.: + 49 89 66 07 97 0 | [regulat.com](https://www.regulat.com)

¹ Die Vitamine B2, B3, B6 und B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

² Zink trägt zu einem normalen Kohlenhydrat-, Säure-Basen- und einem Fettsäurestoffwechsel bei. Chrom trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei. Mangan trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.





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

