

Nr. 52 / 2. Halbjahr 2024

# IMPULS



DAS MAGAZIN DES ÖSTERREICHISCHEN BERUFSVERBANDES FÜR

**KINESIOLOGIE**

KinesiologInnen  
in Ihrer Nähe

Kinesiologielehrgänge

Kinesiologieübungen

Thema  
**ZEIT**

**ZUM SAMMELN:**

Die Meridiane und ihre Akupunkturpunkte

**DÜNNDARM-MERIDIAN**

**IHR**  
persönliches  
Exemplar

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



# GENERALVERSAMMLUNG und GRATIS-FORTBILDUNG\*

des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie

**Samstag, 12.10.2024**

in Linz / Bildungshaus St. Magdalena

Schatzweg 177, 4040 Linz

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

## PROGRAMM:

- 10:00 - 10:45 Uhr: Welcome
- 10:45 - 12:15 Uhr Schulung mit Mag. Gabriele Maria Reingruber: GEHIRNLANDKARTEN - Raumwahrnehmung und Körperschema theoretische Inputs und praktische Übungen\*
- 12:15 - 13:30 Uhr: gemeinsames Mittagessen in Buffetform
- 13:30 - 15:30 Uhr: Schulung mit Gerlinde Gabbert und Eva Liebmann: BEWEGUNGSORIENTIERTES LERNEN - Die Building Block Aktivitäten - 7 Übungen für ein leichtes Lernen\*
- 15:30 - 16:00 Uhr: Kaffeepause
- 16:00 - 18:00 Uhr: Generalversammlung mit Neuwahl des Vorstandes
- anschließend freier Ausklang

\*Fortbildung für ÖBK-Mitglieder GRATIS

**Wir ersuchen aus organisatorischen Gründen um deine baldige Anmeldung und freuen uns auf die gemeinsame Zeit.**

**ANMELDUNGEN für die Generalversammlung und Fortbildungen** sowie Anträge und Wahlvorschläge an die Generalversammlung bitte **bis spätestens 4. Oktober 2024** per E-Mail senden an:  
[sekretariat@kinesiologie-uebka.at](mailto:sekretariat@kinesiologie-uebka.at)

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

Diese Seite wurde gesponsert von:



**APOTHEKE ZUR  
KAISERKRONE**

## ***Vom Weltraum bis in unsere kühnsten Träume***

So umfassend und weitreichend sind die Informationen in diesem Impuls-Magazin, das Sie gerade in Ihren Händen halten. Mit guten 26 Jahren (mehr als ein Vierteljahrhundert!!!) ist die „Impuls“ gerade in ihrer besten Zeit.

Die Zeiten wenden sich auch zum Guten für die Kinesiologie – die Lehre von der Bewegung – mit ihren zeitlosen Methoden und vielfältigen Möglichkeiten. Wir werden immer wichtiger, gemeinsam mit allen anderen alternativen Bewegungen zum Wohl der Menschen.

Für Sie und Ihre Wünsche nehmen wir vom Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie uns noch mehr Zeit. Denn seit jetzt haben wir neue Bürozeiten. Dienstags und freitags arbeiten zwei Kinesiologinnen zusätzlich für uns und damit für Sie.

Zeit ist kostbar, Zeit ist unfassbar und Zeit ist auch ein gestrenger Maßstab. Ich wünsche Ihnen, dass Sie aus dem Hamsterrad Zeit den Weg herausfinden in das natürliche Rad der Zeit. In den Lauf des Tages, in den Jahreslauf und in den Lauf des Lebens.

Nehmen Sie sich Zeit. Jetzt ist der einzig mögliche Augenblick dafür. Etwas für Ihr Wohlbefinden, etwas fürs Wohl der Menschen, mit denen Sie Zeit verbringen und damit auch etwas für unseren Lebensraum zu tun. Es ist höchste Zeit!

Und haben Sie sich schon einmal die Zeit genommen, darüber zu sinnieren, ob meine, deine, seine und Ihre Zeit die gleiche ist? Oder ist das Zeitverschwendung?

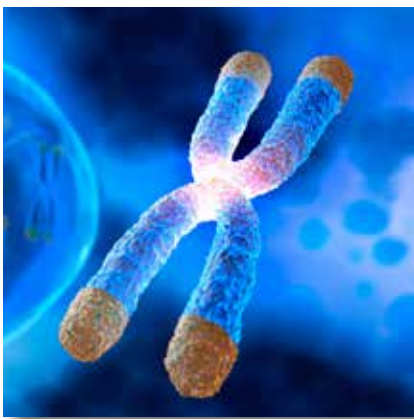
*Es grüßt herzlich*

***Nicole Bernhauser***

*(Vorsitzende des ÖBK)*



# INHALT



- 3** Vom Weltraum bis in unsere kühnsten Träume  
*Vorwort von Nicole Bernhauser*
- 6** Wer hat an der Uhr gedreht?  
*von Rahel Dorra*
- 8** Telomere -  
Lässt sich die Lebensuhr beeinflussen?  
*von ÖBK Redaktion*
- 12** Zeit für eine Auszeit  
*von Abbas Schirmohammadi und Sandra Riesenhuber*
- 15** Der Blick auf die Uhr  
*von Vera Reich*
- 16** Wenn die Uhr an Bord langsamer geht  
*vom Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt (DLR)*
- 18** Weise Greise  
*von Susanne Donner*
- 20** Zeit, ein Wort, das auch bei dir Stress auslöst?  
*von Mag. Patricia Salomon*
- 22** Zeitqualitäten - Chronos und Kairos  
*von Dipl. Rel.-päd. Anna Köck*
- 24** Schlaf und Traum im Überblick  
*von Arvid Leyh*
- 26** Lernen im Schlaf  
*von Ragnar Vogt*
- 28** Der individuelle Schlaf  
*von Dr. Peter Spork*
- 30** Die Zeit heilt alle Wunden?  
*von Nicole Bernhauser*
- 32** Kabelbakterium Electronema  
Lebender Stromleiter  
*von Dr. Anja Störiko*
- 34** Die Elemente und ihre Organuhr  
*von Nicole Bernhauser*
- 36** Innere Ruhe finden mit Vitalpilzen  
Ein natürlicher Weg zur Stressbewältigung  
*von Dr. rer. med. Dorothee Bös*
- 39** Im Einklang mit der Zeit: Bewegung und Achtsamkeit im Alltag  
*von Daniela Braunsteiner*
- 40** Nicht mehr zeitgemäß? - Dann weg damit!  
*von Mag. Christian Dillinger und Brigitte Pierer-Laherstorfer*
- 42** Zeitquellen  
*von Ursula Waldl*
- 43** Kräuter - Tausendgüldenkraut  
*von Elisabeth Schuster*
- 45** Kräuter - Echte Kamille  
*von Elisabeth Schuster*
- 47** MERIDIANE  
Dünndarm-Meridian  
*von Ulrike Icha*
- 49** GESUNDE KÜCHE:  
Holunder-Rezepte  
*von Elisabeth Schuster*
- 50** Vergessen  
*von Renate Jantschitsch*
- 53** Demenz  
Zahlen - Fakten - Hilfe  
*von Renate Jantschitsch*
- 55** Dement, verwirrt, was tun?  
*von Ilse Jedlicka*
- 56** Tauche ein in die Magie von Zeit und Raum  
*von Ursula Elisabeth Bencsics*
- 58** Autismus bereits im Babyalter erkennen  
*von Gerlinde Gabbert*

- 61 Professionelle Kinesiologie Praxis PKP™**  
von Dipl. Rel.-päd. Anna Köck
- 62 Kinesiologie Österreich Ost in Bewegung**  
von Elisabeth Schuster
- 63 Neue Mitglieder**
- 64 ÖBK Klausur 2024**  
von Nicole Bernhauser
- 64 NEU: ÖBK Werbemittel**  
von Nicole Bernhauser
- 65 Neue Zeiten im Sekretariat**  
von Nicole Bernhauser
- 66 ÖBK Bundesländer-Treffen**
- 67 KinesiologInnen in Ihrer Nähe**  
L3-Mitglieder Liste
- 70 ÖBK-Organisation**  
Vorstand - Beiräte - Servicestellen
- 71 ÖBK-Kursanbieter**  
Kinesiologie-Ausbildungen
- 74 ÖBK-Partner**  
Firmen, die ÖBK-Mitgliedern Sonderkonditionen anbieten
- 75 ÖBK-Mitglied werden**
- 77 Was bietet der ÖBK?**
- 78 ANMELDEFORMULAR**

Die Druckproduktion entspricht diesen Umweltstandards:



### Impressum

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

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

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

Lektorat: Nicole Bernhauser,  
E-Mail: nicole.bernhauser@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 Februar 2025**

### Fortbildung / Webinar: "Narzissmus" - die Geißel des 21. Jahrhunderts

27.11.2024 ab 18 Uhr

Referent: Mag. Christian Dillinger,  
Psychotherapeut, Kinesiologe

#### Kosten:

L1,-, L2-, L3-Mitglieder: GRATIS  
Fördermitglieder: € 25,-  
Nicht-Mitglieder: € 45,-

#### Anmeldung:

<https://xn--bk-eka.at/aviso-webinar/>  
oder  
[sekretariat@kinesiologie-oebk.at](mailto:sekretariat@kinesiologie-oebk.at)

### Nächster Abgabeschluss für Manuskripte und Schaltungen: 31. Oktober 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 Wertungszwecke 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: Rahel Dorra

Mit freundlicher Genehmigung  
des Reha-Zentrums Utersum  
auf Föhr

## ZEIT ZEITWAHRNEHMUNG ZEITERLEBEN

# „WER HAT AN DER UHR GEDREHT?“

### EINE GESCHICHTE:

Beppo liebte diese Stunden vor Tagesanbruch, wenn die Stadt noch schlief. Und er tat seine Arbeit gern und gründlich. Er wusste, es war eine sehr notwendige Arbeit.

Wenn er so die Straßen kehrte, tat er es langsam, aber stetig: Bei jedem Schritt einen Atemzug und bei jedem Atemzug einen Besenstrich. Dazwischen blieb er manchmal ein Weilchen stehen und blickte nachdenklich vor sich hin. Und dann ging es wieder weiter: Schritt - Atemzug - Besenstrich.

Während er sich so dahinbewegte, vor sich die schmutzige Straße und hinter sich die saubere, kamen ihm oft große Gedanken. Aber es waren Gedanken ohne Worte, Gedanken, die sich so schwer mitteilen ließen wie ein bestimmter Duft, an den man sich nur

gerade eben noch erinnert, oder wie eine Farbe, von der man geträumt hat. Nach der Arbeit, wenn er bei Momo saß, erklärte er ihr seine großen Gedanken. Und da sie auf ihre besondere Art zuhörte, löste sich seine Zunge, und er fand die richtigen Worte.

„Siehst du, Momo“, sagte er dann zum Beispiel, „es ist so: Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man.“



Er blickte eine Weile schweigend vor sich hin, dann fuhr er fort: „Und dann fängt man an, sich zu beeilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst zu tun, und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen.“

Er dachte einige Zeit nach. Dann sprach er weiter: „Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten.“ Wieder hielt er inne und überlegte, ehe er hinzufügte: „Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.“ Und abermals nach einer langen Pause fuhr er fort: „Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht außer Puste.“ Er nickte vor sich hin und sagte abschließend: „Das ist wichtig.“

Michael Ende - Momo

## WARUM DIE ZEIT MANCHMAL SCHLEICHT UND MANCHMAL RAST

Es gibt Faktoren, die die Zeitwahrnehmung beeinflussen und damit auch verfälschen können. Beispielsweise Ablenkung, emotionale Aktivierung oder körperliche Anstrengung. Dr. Isabell Winkler (wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Psychologie der Technischen Universität Chemnitz):

„Wenn Menschen warten müssen und sich dabei nicht ablenken können, kommt ihnen die Zeit meist ziemlich lang vor. Oft sind diese Schätzungen dann auch genauer, weil man sich auf die verstreichende Zeit konzentriert und diese besser wahrnehmen kann.“

*Lenke man sich ab - etwa durch das Internet, Videos schauen oder Musik hören - scheint die Zeit schneller zu vergehen.“*

Die tatsächliche Dauer würde tendenziell unterschätzt, weiß Winkler. **Handlungsroutinen** seien auch ein wichtiger Hinweis auf die Frage, warum die Zeit als Kind scheinbar viel langsamer vergeht als im Erwachsenenalter.

Je mehr unterschiedliche Ereignisse erinnert werden, desto länger wird ein Zeitabschnitt geschätzt. Zunehmende Routinen führen zu weniger intensiv und bewusst erlebten Ereignissen oder Handlungen. Damit werden in derselben Zeitspanne weniger unterschiedliche Ereignisse beziehungsweise Elemente einer Handlung erinnert und die Dauer wird als kürzer wahrgenommen. Kinder etwa erleben natürlicherweise mehr Dinge zum ersten Mal und nehmen diese dadurch vermutlich intensiver und detailreicher wahr. Aufgrund dessen könne das Erlebte besser und facettenreicher erinnert werden, wodurch eine längere Zeitspanne rekonstruiert und die Zeit daher auch als länger dauernd erlebt würde.

## STRESS UND ZEITDRUCK BESCHLEUNIGEN ZEITEMPFINDEN

Stress und Zeitdruck im Erwachsenenalter würden zusätzlich bewirken, dass Handlungen und Ereignisse weniger bewusst, detailreich und damit weniger achtsam erlebt werden können. Winkler: „Meist müssen mehrere Dinge gleichzeitig erledigt werden und man kann sich nicht die Zeit nehmen, sich auf Einzelheiten zu konzentrieren. Rückblickend werden dann meist weniger Elemente des Erlebten erinnert und die Zeitspanne als kürzer wahrgenommen.“ Demnach lassen Stress und Druck die Zeit rückblickend schneller vergehen. Sogar in der Situation, in der dieser Stress empfunden wurde, würde der Zeitverlauf als zügiger erlebt werden, da die Wahrnehmung einer Person in Stresssituationen stark von der Zeit abgelenkt werden würden.

## ZEITWAHRNEHMUNG UND DIGITALISIERUNG: VERMUTLICH ZUSAMMENHÄNGEND

Ob die Zeitwahrnehmung sich durch die Digitalisierung und die damit zusammenhängende ständige Erreichbarkeit verändert habe, könne Winkler nicht genau sagen. Sie vermutet es aber. „Es gibt durch die Digitalisierung potentiell mehr Ablenkung und im Gegenzug kaum noch Wartezeiten, die zur Entschleunigung und zur Achtsamkeit zwingen.“ Die Zeit könne daher durchaus als schneller vergehend erlebt werden sowohl auf Künftiges als auch Vergangenes bezogen. Ein Trend hin zu reflektierter Gegensteuerung sei bereits erkennbar. Zum Beispiel in Form von Achtsamkeitskursen oder Meditation. Um das „Beste“ aus seiner Zeit rauszuholen, rät Isabell Winkler, seine Zeit achtsamer zu verbringen. „Wann immer es der Alltag zulässt, könnte man Routinen durchbrechen und sich positive, bleibende Erinnerungen schaffen“. Hilfreich sei vor allem, bewusst neue Dinge zum ersten Mal auszuprobieren.

Quelle: Dr. Isabell Winkler  
Dr. Isabell Winkler untersucht an der TU Chemnitz subjektives Zeitempfinden von Menschen.

Originaltext: [https://utersum.deutsche-rentenversicherung-reha-zentren.de/SharedDocs/Downloads/utersum/handout\\_zeit.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=1](https://utersum.deutsche-rentenversicherung-reha-zentren.de/SharedDocs/Downloads/utersum/handout_zeit.pdf?__blob=publicationFile&v=1)



**Rahel Dorra**

Gesundheitspädagogin  
und Achtsamkeitstrainerin  
im Reha-Zentrum  
Utersum auf Föhr

Kontakt: Reha-Zentrum Utersum auf Föhr  
Uaster Jügem 1, D - 25938 Utersum  
Tel: +43 4683 - 6470  
E-Mail: [rahel.dorra@drv-bund.de](mailto:rahel.dorra@drv-bund.de)

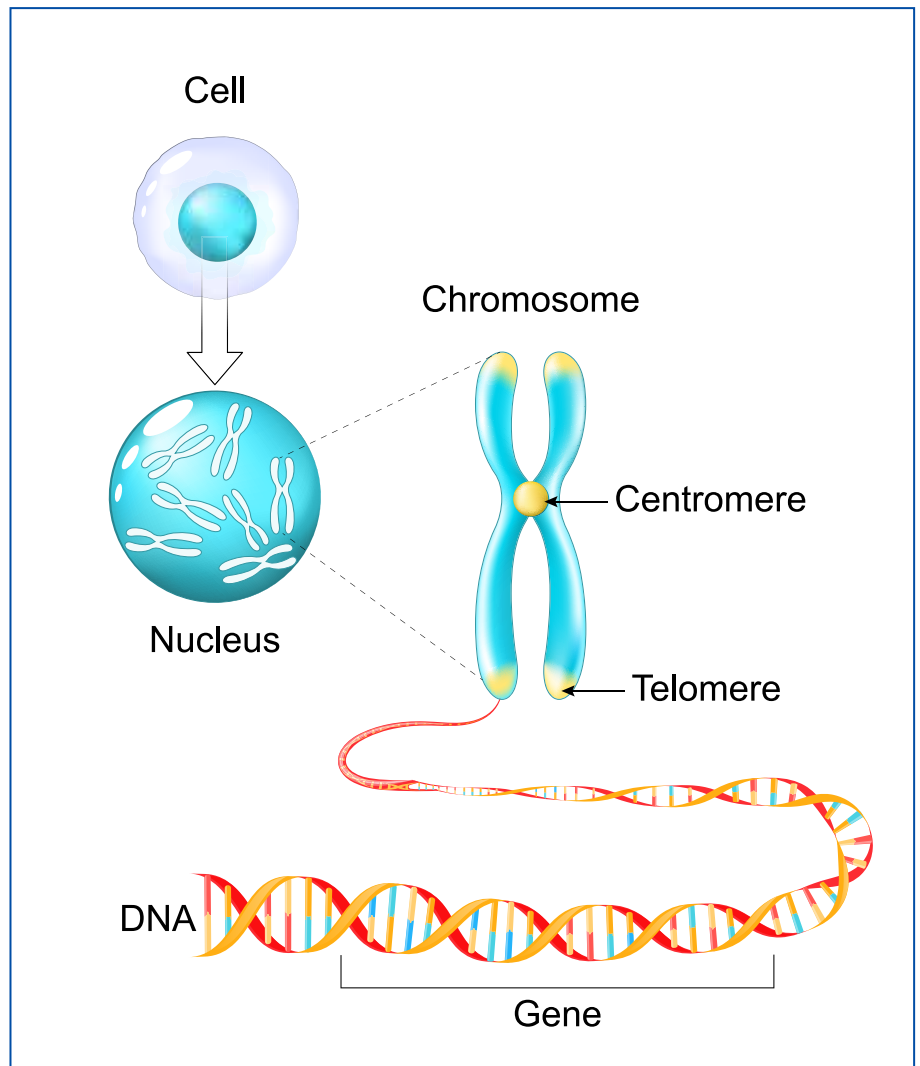
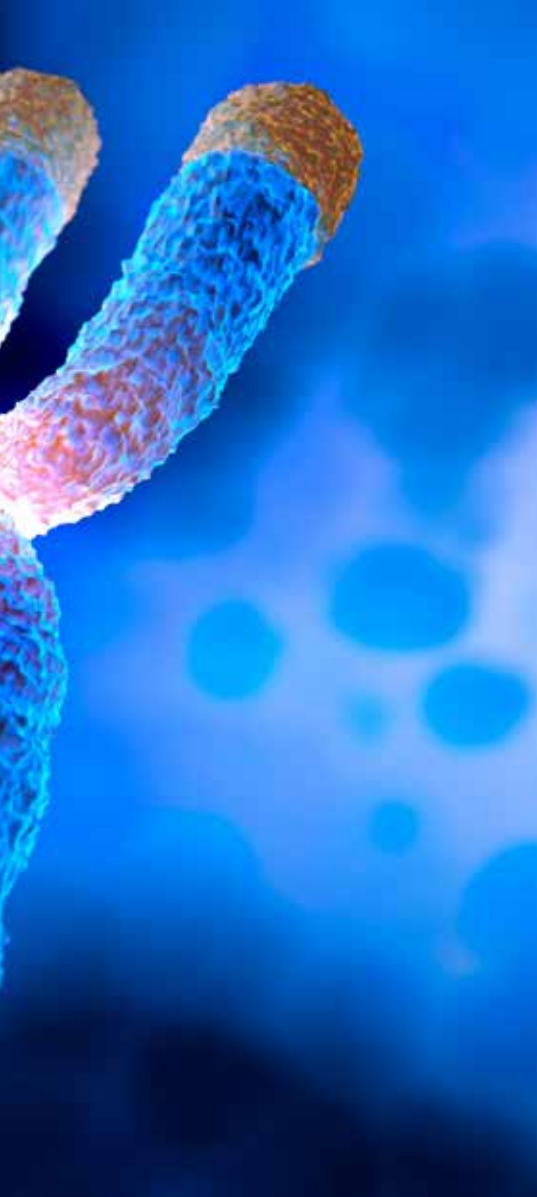
[https://utersum.deutsche-rentenversicherung-reha-zentren.de/klinik/utersum\\_foehr/startseite/startseite\\_node.html](https://utersum.deutsche-rentenversicherung-reha-zentren.de/klinik/utersum_foehr/startseite/startseite_node.html)



Bildquellen:  
© MOHAMEDE el haryry - shutterstock.com - #2342319651  
© SoRrOw\_CrY - shutterstock.com - # 2268837207







durch endogene, mikrobielle, metabolische Stimuli oder Umweltgifte bzw. ungesunde Lebensgewohnheiten (etwa Rauchen, zu hoher Alkoholkonsum, ...) in Stress geraten. Es werden damit Entzündungsprozesse in Gang gebracht, die häufig klinisch nicht erkannt werden (Silent inflammation). Je häufiger die Immunzellen in Stress geraten, desto mehr schrumpfen die Telomere. Eine geringe relative leukozytäre Telomerenlänge, kurz: LTL, kann stellvertretend für andere Organe und Gewebezellen auf eine starke Beanspruchung des Organismus hinweisen.

Tatsächlich konnte in Studien für Zivilisationskrankheiten nachgewiesen werden, dass ältere Personen, die etwa an Diabetes oder Arteriosklerose erkrankt waren, signifikant kürzere LTL aufwiesen, als vergleichbar alte, gesunde Probanden.

Mehrere Faktoren können die Gesundheit und Länge der Telomere beeinflussen, darunter Genetik, Lebensstil und Umweltfaktoren. Hier sind einige Strategien, die dazu beitragen können, die

Gesundheit der Telomere zu unterstützen und möglicherweise den Alterungsprozess zu verlangsamen:

#### **Gesunde Ernährung:**

Der Verzehr einer ausgewogenen Ernährung, die reich an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralien ist, kann dazu beitragen, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen, der bekanntermaßen die Verkürzung der Telomere beschleunigt. Lebensmittel wie Obst, Gemüse, gesunde Fette und Aminosäuren sind eine ausgezeichnete Wahl.

#### **Regelmäßige Bewegung:**

Körperliche Aktivität hat nachweislich zahlreiche gesundheitliche Vorteile, einschließlich der Erhaltung der Telomerlänge. Sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining können zur Erhaltung der Telomergesundheit beitragen. Als besonders gesundheitsfördernd hat sich Tanzen erwiesen.

#### **Stressmanagement:**

Chronischer Stress und psychische Belastung werden mit einer beschleunigten

Verkürzung der Telomere in Verbindung gebracht. Durch stressreduzierende Aktivitäten wie Meditation, Yoga, Atemübungen und Zeit in der Natur kann dieser Effekt abgemildert werden.

#### **Ausreichender Schlaf:**

Schlechte Schlafqualität und unzureichende Schlafdauer werden mit kürzeren Telomeren in Verbindung gebracht. Streben Sie jede Nacht sechs bis neun Stunden guten Schlaf an, um die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden zu unterstützen.

#### **Vermeidung schädlicher Substanzen:**

Die Begrenzung der Exposition gegenüber schädlichen Substanzen wie Tabakrauch, übermäßigem Alkohol und Umweltgiften kann dazu beitragen, Telomere vor Schäden zu schützen. Nicht immer ist es möglich, sich Umweltgiften zu entziehen. Deshalb ist neben der täglichen Körperhygiene mit natürlichen Pflegeprodukten auch die innere Reinigung, also das Ausleiten von Giften wichtig.

## **Aufrechterhaltung eines gesunden Gewichts:**

Fettleibigkeit und überschüssiges Körperfett werden mit kürzeren Telomeren und einer erhöhten Zellalterung in Verbindung gebracht. Die Aufrechterhaltung eines gesunden Gewichts durch Ernährung und Bewegung kann die Gesundheit der Telomere unterstützen.

## **Nahrungsergänzung:**

Einige Studien deuten darauf hin, dass bestimmte Nahrungsergänzungsmittel wie Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und bestimmte Antioxidantien zur Unterstützung der Telomergesundheit beitragen können. Es sind jedoch weitere Untersuchungen erforderlich, um die Auswirkungen von Nahrungsergänzungen auf die Länge und Alterung der Telomere vollständig zu verstehen.

## **Elektrosmog:**

Einige Studien haben gezeigt, dass hochfrequente elektromagnetische Felder, wie sie beispielsweise von Mobiltelefonen und WLAN-Routern erzeugt werden, zu oxidativem Stress führen können, indem sie die Produktion reaktiver Sauerstoffspezies erhöhen. Oxidativer Stress wiederum kann die Telomere verkürzen und die Zellalterung beschleunigen. Es gibt auch Hinweise darauf, dass elektromagnetische Felder bestimmte zelluläre Reparaturmechanismen stören könnten, die für die Aufrechterhaltung der Telomerintegrität wichtig sind.

Andere Studien haben jedoch keine signifikanten Auswirkungen von Elektrosmog auf die Telomerlänge oder die Zellgesundheit gefunden. Die Forschung auf diesem Gebiet ist immer noch im Gange, und weitere Untersuchungen sind erforderlich, um den potenziellen Zusammenhang zwischen Elektrosmog und Telomerlänge besser zu verstehen.

Es ist wichtig anzumerken, dass viele der Diskussionen über Elektrosmog und seine potenziellen Auswirkungen auf die Gesundheit kontrovers sind und von verschiedenen Faktoren wie der Expositionsdauer, der Intensität der Exposition und individuellen genetischen Unterschieden abhängen können.

Es ist ratsam, die Entwicklung der wissenschaftlichen Erkenntnisse auf diesem Gebiet aufmerksam zu verfolgen und Vorsichtsmaßnahmen zu ergreifen, um die Exposition gegenüber elektromagnetischer Strahlung zu minimieren, insbesondere wenn es um den Einsatz von drahtlosen Systemen - wie etwa

Bluetooth, Wireless und Ultrawideband - sowie die Platzierung von elektrischen und elektronischen Geräten in der Nähe von Schlafbereichen geht.

Während diese Strategien dazu beitragen können, die Gesundheit der Telomere zu unterstützen und möglicherweise den Alterungsprozess zu verlangsamen, ist es wichtig zu bedenken, dass das Altern ein komplexer Prozess ist, der von zahlreichen Faktoren beeinflusst wird und keine einzelne Intervention ihn vollständig stoppen kann. Ein gesunder Lebensstil, der diese Praktiken einbezieht, kann jedoch zur allgemeinen Gesundheit und Langlebigkeit beitragen.

## **STUDIEN: SPORT UND SCHOKOLADE HALTEN JUNG UND FIT**

Für die Studie absolvierten 250 ältere Menschen täglich 30 Minuten Sport, sechs Monate lang. Die Telomere der Probanden verlängerten sich innerhalb eines halben Jahres um bis zu 20 Prozent. Die aktiven SeniorInnen hatten damit ihr biologisches Alter um 15 Jahre zurückgedreht. Es wird angenommen, dass moderate körperliche Aktivität den oxidativen Stress reduziert und entzündungshemmende Prozesse fördert, die sich positiv auf die Telomere auswirken können.

Insgesamt legen Studien nahe, dass eine Kombination aus regelmäßiger körperlicher Aktivität und einer ausgewogenen Ernährung, die reich an antioxidativen Nährstoffen ist, wie sie in dunkler Schokolade vorkommen, dazu beitragen kann, die Telomerlänge und -integrität zu erhalten. Zudem kann dunkle Schokolade mit einem Kakaoanteil ab 70 Prozent das Gehirn fit halten und das Herz-Kreislauf-System unterstützen. Neben einem leichten UV-Schutz wird ihr zugeschrieben, die Haut jung zu halten. Und zwar dank vieler Mineralstoffe, wie Kupfer, Eisen und Magnesium, die die Produktion des straffenden Proteins Kollagen fördern können.



Zudem führt dunkle Schokolade auch zur Regulierung einer gesunden Darmflora, indem sie die Probiotika ernährt. So hilft dunkle Schokolade dem Körper, Nährstoffe besser aufzunehmen. Kombiniert mit einem täglichen Sportprogramm führt das zu einem messbaren „Verjüngungseffekt“.

## **STUDIEN: FLEXIBLES ALTERN**

Das Team um Lara Puhmann und Pascal Vrticka vom Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig sowie Elissa Epel von der University of California und Tania Singer von der Forschungsgruppe für Soziale Neurowissenschaften in Berlin präsentierten im September 2019 die Ergebnisse ihres ReSource-Projektes: „*Unser biologisches Alter scheint flexibler zu sein, als bisher angenommen. Anzeichen von Alterung auf verschiedenen biologischen Ebenen können sich schon innerhalb von drei Monaten parallel verändern.*“

Veränderten sich die Telomere in der Länge, so war dies mit plastischen Veränderungen im Gehirn verbunden. Wenn sich die Telomere also bei den Studienteilnehmern verlängerten, konnte auch eine stärkere Tendenz zur Verdickung des Kortex gemessen werden. Andersherum war eine Telomerverkürzung mit einer Verdünnung der Großhirnrinde verbunden. Davon war spezifisch der sogenannte Precuneus betroffen - ein wichtiger Stoffwechsel- und Netzwerkknoten im Gehirn.

Dieses Ergebnis deutet darauf hin, dass bereits kurzfristige Veränderungen der Telomerlänge Schwankungen im Gesundheits- und Alterungszustand eines Körpers im Allgemeinen widerspiegeln. Welcher biologische Mechanismus den kurzfristigen Veränderungen in der Telomerlänge zugrunde liegt, bleibt jedoch unklar. „Wir wissen zum Beispiel nicht, ob sich die kurzfristigen Veränderungen wirklich längerfristig auf die Gesundheit auswirken“, erklärt Lara Puhmann.

## **GEGENSPIELER DER TELOMEREN-VERKÜRZUNG: DIE TELOMERASE**

Die Telomerase ist ein Enzym, das in den meisten Zellen vorkommt, aber normalerweise nur in sehr geringen Mengen aktiv ist. Ihre Hauptfunktion besteht darin, die Länge der Telomere, die

sich an den Enden der Chromosomen befinden, zu erhalten oder sogar zu verlängern. Die Telomerase wirkt als Reverse-Transkriptase, indem sie eine RNA-Schablone verwendet, um die verlorenen Telomersequenzen zu replizieren. Dieser Prozess stellt sicher, dass die Telomere bei jeder Zellteilung so gut wie möglich aufrechterhalten bleiben und somit die Zelle in der Lage ist, sich weiter zu teilen, ohne das Potenzial für DNA-Schäden oder zellulären Stress zu erhöhen. Telomerase wird hauptsächlich in bestimmten Zelltypen exprimiert, wie zum Beispiel Stammzellen und Keimzellen. In den meisten Körperzellen wird die Aktivität der Telomerase jedoch von Natur aus unterdrückt, was schließlich zur Begrenzung der Anzahl der Zellteilungen führt, die eine Zelle durchführen kann, bevor sie in einen Ruhezustand übergeht oder abstirbt.

Die Telomerase ist ein Balanceakt, denn sie spielt auch eine wichtige Rolle bei der Krebsentstehung. Wie vorher erwähnt, verkürzen sich üblicherweise bei den meisten Zellen während ihrer Teilung ihre Telomere, bis sie eine kritische Länge erreichen. Wenn die Telomere zu kurz werden, wird normalerweise ein Signal ausgelöst, das die Zelle dazu veranlasst, in einen Ruhezustand einzutreten oder zu sterben, was als Apoptose bezeichnet wird.

Krebszellen können jedoch die normale Regulation der Telomeraseaktivität umgehen. Durch die Aktivierung der Telomerase können sie ihre Telomere stabilisieren und so die Zellalterung und -zerstörung umgehen, was es ihnen ermöglicht, sich unbegrenzt zu teilen und Tumore zu bilden. Eine unkontrollierte Telomerase kann daher möglicherweise die Transformation normaler Zellen zu Krebszellen fördern.

Die Hemmung der Telomeraseaktivität ist zu einem vielversprechenden Ansatz in der Krebsforschung geworden. Durch die medikamentöse Blockierung der Telomerase könnte man versuchen, die Fähigkeit von Krebszellen zur unkontrollierten Teilung zu stoppen. Die Herausforderung in der Therapie ist jedoch, die Balance zwischen gesunder Zellteilung und Zellalterung zu finden.

Die Regulation der Telomeraseaktivität und die Kontrolle der Telomerlänge sind wichtige Prozesse, die dazu beitragen, die Zellalterung zu steuern und das Risiko von Krankheiten wie Krebs zu verringern.

#### Quellen:

- Kaiyo Takubo 1, Junko Aida, Naotaka Izumiya-Shimomura, Naoshi Ishikawa, Motoji Sawabe, Rie Kurabayashi, Hiroaki Shiraishi, Tomio Arai, Ken-ichi Nakamura - Veränderungen der Telomerlänge mit zunehmendem Alter. 10. Juli 2010, PubMed
- Telomere, Biomarker des Alterns - Fachmagazin 0127, Ganzimmun Diagnostics, 55128 Mainz
- Max-Planck-Gesellschaft, Alternende Zellen gehen mit Änderungen in der Hirnstruktur einher, 26. Sept. 2019
- Clare O'Connor, Ph.D. (Biology Department, Boston College) 2008 Nature Education, Telomeres of human chromosomes. nature.com
- ZDF, 11.2.2020, Wie sich die Lebensuhr manipulieren lässt
- ChatGPT 3.05

#### Bildquellen:

- Titelbild: © peterschreiber.media - shutterstock.com - 2297182335
- Grafik zu Telomeren: © Designua - shutterstock.com - 2288749181
- Schokolade: © topseller - shutterstock.com - # 232565083

## 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



# ZEIT FÜR EINE AUSZEIT

## Effizientes Stressmanagement

Text: Abbas Schirmohammadi & Sandra Riesenhuber

Bild: © fizkes - shutterstock.com - #696962764

Wir wissen: Zu viel Stress macht uns krank! Stress wird in der Regel verursacht durch Anspannung, Frustration, Streit, Zeitdruck, Angst oder Überforderung. Wird nicht entgegengewirkt und der Stress reduziert, entstehen psychische und auch körperliche Stressreaktionen, die uns das Leben schwer machen.

Prüfen Sie, ob Sie an einigen dieser  
**PSYCHISCHEN Stressreaktionen** leiden:

- Angst, zusammenzubrechen
- Depression
- Entscheidungsunfähigkeit
- Gefühl, unter Druck zu stehen
- Gefühl der inneren Leere
- Konstante Sorgen
- Ruhelosigkeit
- Unfähigkeit zu entspannen
- Wunsch, dem Alltag zu entfliehen
- Zunehmende Konzentrationsschwäche
- Zunehmende Reizbarkeit

Prüfen Sie, ob Sie an einigen dieser  
**KÖRPERLICHEN Stressreaktionen** leiden:

- Appetitveränderungen
- Herzsensationen
- Hyperventilation
- Infektionsanfälligkeit
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- Muskelanspannung
- Schlafstörungen
- Sexuelle Funktionsstörungen
- Verdauungsstörungen
- Verschlimmerung chronischer Schmerzen

Wenn Sie sich in diesen Checklisten in mehreren Punkten wiederfinden, ist es Warnsignal sowie Zeit, aus dem Hamsterrad des Stresses, in dem Sie sich wohl befinden, auszubrechen. Dafür haben wir 5 Formeln entwickelt, wie Sie sich ohne schlechtes Gewissen auch mal treiben lassen und kleine Auszeiten genießen können.

## 1

### *Tun Sie Körper, Geist und Seele Gutes*

Ist Ihr Körper gesund, sind Sie es auch. Leider pflegen wir ihn zu selten. Es gilt, achtsamer zu werden für die Bedürfnisse von Körper und Geist. Spüren wir, wenn Muskeln verspannen, der Kopf qualmt, der Rücken schmerzt, wir keinen klaren Gedanken mehr entwickeln können? Oder sind wir taub geworden, weil wir den Kontakt zu Körper und Geist verloren haben? Sensibilisieren Sie sich für die Informationen, die Sie aus Ihrem Inneren erhalten. Wann ist es genug mit der Arbeit? Wann soll bzw. muss eine Pause gemacht werden? Schenken Sie Ihrem Körper mehr Zuwendung. Gehen Sie zur Massage, verwöhnen Sie ihn im Schaumbad, praktizieren Sie Yoga, entspannen Sie, lernen Sie ihn über das Autogene Training kennen, bewegen Sie sich mehr, bekämpfen Sie Übergewicht, halten Sie sich fit. Wenn Ihr Kopf qualmt, füttern Sie Ihr Gehirn mit „Clear Food“: Schauen Sie erinnerungsträchtige Fotos an, schreiben Sie ein Gedicht, genießen Sie die Natur, machen Sie eine Fantasiereise zu Ihrem Happy Place (imaginärer Wohlfühlort).

#### **CHECK:**

- In welchem körperlichen Fitnesszustand befinden Sie sich?
- Wie viele Stunden am Tag sitzen Sie?
- Wie oft besuchen Sie Ihren Happy Place?

#### **ÜBUNG:**

Versuchen Sie, täglich 10.000 Schritte zu schaffen. Mit einem frühmorgendlichen Spaziergang können Sie 3.000 vorlegen. Nutzen Sie die Mittagspause für eine Runde. Machen Sie einen Feierabendspaziergang mit 3.000 Schritten. Wenn Sie täglich 10.000 absolvieren, tun Sie mit dieser Bewegung Ihrem Körper viel Gutes, sorgen für positive Stimmung, wachen Geist und klaren Kopf.

## 2

### *Gönnen Sie sich Auszeiten*

Eine Auszeit ist etwas Fundamentales für die körperliche und die seelische Gesundheit. Eine Pause zum Krafttanken, Relaxen, Genießen. Ein Thermentag, ein Ausflug in die Berge, ein Filmabend im Bett, die Lieblingsmusik hören, Besuch empfangen, Sport treiben, in den Zoo oder ins Theater gehen, eine Fahrradtour unternehmen - es gibt viele Möglichkeiten, eine Auszeit zu genießen. Oder auf der Parkbank sitzen und die Natur beobachten. Wer ständig an Arbeit denkt, dem wird so eine Auszeit nie vergönnt sein. Ein klarer Kopf ist essenziell für die Erledigung der Lebensaufgaben. Nehmen Sie sich Auszeiten, wann Sie diese brauchen. Viele Menschen nutzen dazu das Wochenende. Aber auch zwischendurch, z.B. in der Mittagspause oder am Feierabend, können Sie sich kleine Auszeiten gönnen, um Stress loszulassen und aufzutanken.

#### **CHECK:**

- Erlaube ich mir, mal alles liegen zu lassen, wenn ich Erholung brauche?
- Kann ich einen Tag nichts tun, ohne an die Arbeit zu denken?
- Arbeiten Sie weiter, wenn Ihr Kopf qualmt und Ihr Rücken verspannt?

#### **ÜBUNG:**

Welche Ideen haben Sie für 5, für 30 und für 60 Minuten Auszeit, für einen halben und einen vollen Tag Auszeit, für ein Wochenende Auszeit? Notieren Sie bitte alles. Die Highlights davon setzen Sie um.

## 3

### *Lassen Sie Ängste los*

40 Prozent der Deutschen leiden an leichten Ängsten. Jeder Zehnte wird im Alltag durch seine Angst stark eingeschränkt. Angst kann sich auf mehreren Ebenen bemerkbar machen:

- **körperlich:** Die Hände werden schweißig, der Blutdruck steigt. Wir schwitzen oder frieren. Atem und Herzschlag beschleunigen, die Muskeln spannen an. Hämmern in der Brust, Kloß im Hals, weiche Knie. Schwindel und Übelkeit. Durchfall und vermehrter Harndrang.

- **seelisch:** Man fühlt sich ängstlich, ist angespannt und nervös.

- **gedanklich:** Man kann sich nicht konzentrieren und grübelt, was alles passieren könnte.

Allerdings sind die meisten dieser Ängste unbegründet. Es gilt, sich von ihnen zu befreien. Ängste nehmen uns die Luft zum Atmen, die Freude am Sein, sie machen uns langfristig krank. Wer positiv denkt, ist besser dran. Versuchen Sie, Ihren Ängsten konstruktiv zu begegnen. Welche sind unbegründet und können eliminiert werden? Nehmen Sie Ängste als Hinweise wahr, mit denen Sie sich weiterentwickeln können.

#### **CHECK:**

- Wovon habe ich Angst?
- Sind die Ängste begründet oder nur noch aus Gewohnheit da?
- Welche körperlichen und psychischen Symptome entwickle ich in Angstsituationen?

#### **ÜBUNG:**

Schreiben Sie Ihre größten Ängste auf. Wie sind diese entstanden? Wie oft haben sie Sie gequält?

Wie sind Sie mit ihnen umgegangen? Sind sie noch aktuell und relevant? Welche Ressourcen haben Sie, um ihnen entgegenzutreten? Je mehr Sie Ihre Ängste hinterfragen, desto größer wird die Chance, dass Sie diese besiegen.

## 4

### *Gehen Sie Schritt für Schritt durchs Leben*

Derjenige, der immer gleich alles möchte, überfordert sich. Teilen Sie sich Ihre Aufgaben so ein, dass sie machbar sind. Gehen Sie Schritt für Schritt voran und strukturieren Sie größere Projekte in Etappenziele. Die Hürden des Lebens sind vielfältig und teilweise hoch. Der Hürdenläufer versucht nicht, drei Hürden auf einmal zu nehmen; er geht sie nacheinander an. Wenn Sie den hohen Anspruch an sich selbst lockern, Zeitfreiheiten einbauen, Zwischenziele benennen und eine Aufgabe nach der anderen meistern, fühlt sich alles nicht nur erfolgreicher an, sondern macht Spaß. Priorisieren Sie nach Wichtigkeit und arbeiten Sie alles in Ihrem Tempo nacheinander ab.

### CHECK:

- Versuche ich, immer alles sofort zu erledigen?
- Fühle ich mich dabei überfordert?
- Bin ich bereit, einen Gang runterzuschalten und Projekte Schritt für Schritt anzugehen?

### ÜBUNG:

Denken Sie an ein großes Projekt, das bevorsteht. Schreiben Sie den Projektnamen oben auf ein Papier, unten das Ziel. Den Zwischenraum füllen Sie mit Etappenzielen. Verknüpfen Sie die einzelnen Punkte mit einer Zeitlinie, bis wann Sie welches Zwischenziel erreicht haben wollen und was Sie dafür tun müssen.

## 5

### Lassen Sie Externes an sich abprallen

Beobachten Sie, was um Sie herum geschieht, ohne einzugreifen. Machen Sie sich dazu Gedanken, ohne zu handeln. Mischen Sie sich nicht in alles ein. Verzichten Sie darauf, anderen stets Ratschläge zu geben. Opfern Sie sich nicht auf, allen etwas abzunehmen. Mit dieser Strategie lernen Sie, das Leben gelassener zu nehmen. Fokussieren Sie sich auf sich selbst. Dinge dürfen geschehen, ohne dass Sie Ihnen ihren Willen aufzwingen. Wenn Sie mal keine Lust haben, z.B. einkaufen zu gehen, lassen Sie es bleiben und legen Sie sich z.B. stattdessen in die wohlige Badewanne. Ziehen Sie Grenzen, was Ihre Freizeit betrifft. Diese soll Ihnen heilig sein und Ihnen guttun. Nutzen Sie sie für die Dinge, die Sie gesunden und entspannen.

### CHECK:

- Mische ich mich zu oft in die Angelegenheiten anderer ein?
- Gebe ich anderen Ratschläge, ohne gefragt zu werden?
- Belasten mich die Probleme meiner Mitmenschen?

### ÜBUNG:

Schließen Sie Ihre Augen und versuchen Sie, ein paar Minuten Ruhe und Stille zu genießen. Blenden Sie alle Gedanken aus. Bleiben Sie ganz bei sich. Spüren Sie Ihren ruhigen, regelmäßigen Atem und Herzschlag.

Schicken Sie Licht und Liebe in Ihren Körper. Wenn Sie Ruhe gefunden und genossen haben, öffnen Sie Ihre Augen und kehren zurück ins Hier und Jetzt.

#### Abbas Schirmohammadi

Heilpraktiker für Psychotherapie, Personal Coach, Mediator. Zählt seit über einem Jahrzehnt zu Deutschlands führenden Experten für Ganzheitliche Gesundheit. Autor zahlreicher Gesundheits-CDs und Fachpublikationen. Assistent der Geschäftsleitung der Paracelsus Schulen für Naturheilverfahren und der Fulton Akademie.

[www.gesundheits-cds.de](http://www.gesundheits-cds.de)  
[www.abbas-schirmohammadi.de](http://www.abbas-schirmohammadi.de)



#### Sandra Riesenhuber

Examierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, Nie-Wieder-Rauchen-Coach®, Wellnesstrainerin, Psychologische Beraterin und Autorin. Die Suchtexpertin hat sich auf Raucherentwöhnung und Gewichtsabnahme spezialisiert. In ihrem Konzept vereint sie Elemente aus Hypnose, NLP, Akupressur und Entspannung.

[www.riesenhuber-coaching.de](http://www.riesenhuber-coaching.de)

## MEDITATION: ZAUBERHAFTE AUSZEIT

Die Meditation wird aufgrund größerer Wirksamkeit in der Du-Form angeleitet.

Lege dich hin und mache es dir gemütlich. Schließe deine Augen und finde in eine ruhige, gleichmäßige Atmung hinein. Packe deine Sorgen auf eine Wolke, und puste diese weg. Du fühlst dich deutlich befreiter jetzt. Lasse weißes Licht in deinen Körper einströmen, es erfüllt dich mit Entspannung, Gesundheit und Harmonie. Vor deinem inneren Auge entwickelt sich eine schöne Gartenlandschaft. Du befindest dich in einem Garten. Gehe zum Rosenbeet und betrachte die verschiedenfarbigen Rosen: rosa, hellrot, dunkelrot, lavendelfarben, orange, gelb. Schaue dir jede Rose an und definiere ihre Form, Farbe und Individualität.

Folge nun dem Schmetterling. Er steuert auf einen Ast zu und landet darauf. Er befindet sich nun exakt vor deinen Augen. Schaue dir den Schmetterling an. Seine bunten Flügel sind faszinierend. Er breitet sie aus, ein komplexes Muster ist zu erkennen. Herrliche Strukturfarben, feine Konturen, klare Pigmente. Seitlich siehst du einen Wald. Spaziere in ihn hinein. Betrachte die großen, gesunden Bäume. Die Baumstämme sind dunkelbraun und kräftig. Schaue dir einen Baumstamm näher an: Die Rinde ist ein Meisterwerk. Ihre oberflächlichen sowie tiefen Furchen, ihre runden sowie eckigen Muster, ihre glatten sowie welligen Konturen erkennst du deutlich. Gehe tiefer in den Wald. Du hörst die Vögel zwitschern, riechst den Duft des Waldes und spürst den Waldboden unter deinen Füßen.

Vor dir erkennst du einen See voller Heilwasser. Setze dich ans Ufer und lasse deine Füße ins frische Wasser baumeln. Das Wasser ist glasklar und du nimmst jede Bewegung des Wassers wahr. Das hellblau-türkise Wasser lädt dich ein, mit beiden Händen hineinzugreifen und Wasser aufzunehmen. Dieses führst du zu deinem Gesicht und trinkst davon. Das Heilwasser schenkt dir Gesundheit. Mache dich nun gestärkt und regeneriert auf zurück ins Hier und Jetzt. Bereite dich darauf vor, deine Augen zu öffnen und mit einem tiefen Atemzug zurückzukommen. Ich zähle bis 3, und bei 3 öffnest du deine Augen: 1 – 2 – 3. Du bist wieder hier, hellwach und gleichzeitig gut entspannt!

Empfehlung:

**Entspannung für Mensch & Tier**  
Für mehr Liebe, Zusammenhalt und Verständnis.

Audioprogramm von Isabell Maurer & Abbas Schirmohammadi  
Verlag: hsm healthstyle.media  
ISBN: 978-3948849610  
Dauer: 51 Minuten (5 Tracks)

Website: <https://healthstyle.online/s/healthstyle-media/Shop>



# DER BLICK AUF DIE UHR

Während eines Gespräches nebenbei auf die Uhr zu blicken gilt nach wie vor als unhöflich. Profis beenden ihre Gespräche und Besprechungen dennoch pünktlich. Hier ein paar Tips:

Text: Vera Reich



- Kündigen Sie vorab an, wieviel Zeit Sie für das Gespräch anberaumen, somit kann sich Ihr Gesprächspartner im Vorfeld darauf einstellen.
- Stellen Sie in den hausinternen Besprechungsräumen kleine Uhren auf. Diese Uhren werden so diskret platziert, dass der Gast gar nicht merkt, dass Sie immer wieder kurz die Uhrzeit prüfen. Eine solche Uhr sollte fester Bestandteil jedes Meetingraums sein. Wichtig ist, dass den Gästen nur bestimmte Sitzplätze zugewiesen werden, damit Sie als Gastgeber die für Sie geeigneteren Plätze besetzen können.
- Nun liegt es in der Hand des Gastgebers, das Gespräch zu lenken, geschickt voranzutreiben und rechtzeitig zu beenden.
- Für den Fall, dass Sie auf neutralem Grund oder in der Öffentlichkeit während eines Gesprächs die Uhrzeit wissen müssen, ist es angebracht, den Blick auf die Uhr anzukündigen.

## DEN BLICK AUF DIE UHR ANKÜNDIGEN:

*„Lassen Sie mich kurz auf meine Uhr schauen, denn ich habe gleich noch einen Termin.“*

*„Entschuldigen Sie, ich muss mal gerade auf die Uhr schauen, denn ich bin ein wenig in Eile.“*

*„Ich glaube, wir haben ein wenig die Zeit vergessen, darf ich mal gerade auf die Uhr schauen.“*

Zunehmend wird auf die klassische Armbanduhr verzichtet, denn man hat ja das Smartphone immer parat. Hier sollten Sie erst recht den Blick auf die Uhr ankündigen, nicht dass Ihr Gesprächspartner denkt, Sie würden aus Langeweile Ihre Nachrichten checken.

Unprofessionell ist es, nach der Uhrzeit zu fragen, das wirkt auf Ihr Gegenüber sehr verplant und unvorbereitet.



### Vera Reich

IHK-zertifizierte Knigge-Trainerin  
Knigge-Reich  
Brucknerstraße 25, D - 81677 München  
T: +49 89 450 79 777 M: info@knigge-reich.de

[www.knigge-reich.de](http://www.knigge-reich.de)

Bild: © Ljupco Smokovski - shutterstock.com - 114095230

# WENN DIE UHR AN BORD LANGSAMER GEHT ...



Bild: © Paopano - shutterstock.com - #2387721259

*Text:  
Mit freundlicher Genehmigung des  
Deutschen Zentrums für Luft- und  
Raumfahrt (DLR)*

Es klingt unglaublich, ist aber eine Tatsache: An Bord von schnell fliegenden Raumfahrzeugen vergeht die Zeit langsamer als auf der Erde. Das bedeutet: Eine Uhr, die man an Bord eines Raumschiffs mit ins All nimmt, zeigt nach der Landung eine andere Zeit an als eine baugleiche Uhr, die man zur Kontrolle am Boden gelassen hat. Das macht bei einem Flug von einigen Tagen oder Wochen zwar nur Bruchteile von Bruchteilen einer Sekunde aus, aber die Differenz ist messbar. Genau das haben deutsche Wissenschaftler vor vielen Jahren bei einer Mission mit einem Space Shuttle überprüft und mit Hilfe von besonders genauen Atomuhren bewiesen. Die Mission hieß D-1 und fand im Jahre 1985 statt und das Uhren-Experiment trug den Namen „Navex“.

Nur um keine Missverständnisse aufkommen zu lassen: Wir reden hier nicht davon, dass lediglich die Uhren langsamer gehen, wenn sich ein Raumschiff sehr schnell fortbewegt. Sie sind auch nicht kaputt oder so etwas. Vielmehr geht wirklich die Zeit selbst langsamer.

Herausgefunden hatte das schon vor rund 100 Jahren der berühmte Physiker *Albert Einstein* - lange bevor es Raumschiffe gab und man das beweisen konnte. Seine *Relativitätstheorie* besagt unter anderem, dass die Zeit keine konstante - also immer gleiche Größe ist, sondern dass sie schneller oder langsamer vergeht: und zwar unter anderem abhängig von der Geschwindigkeit. Je schneller sich also ein Flugobjekt bewegt, desto langsamer vergeht die Zeit an Bord:



Die Insassen des Raumschiffs merken davon nichts - für sie ist eine Stunde immer noch eine Stunde und ein Tag ein Tag. Doch wenn sie mit einem utopischen Raumschiff, das viel schneller als alle heutigen Raketen fliegen könnte, beispielsweise ein Jahr unterwegs wären, so würden sie nach der Landung feststellen, dass auf der Erde inzwischen mehrere Jahre vergangen wären ...

Tatsächlich ist dieses kleine Beispiel eines utopischen Raumschiffs ziemlich übertrieben. In Wirklichkeit ist der Effekt minimal. Dass ein Astronaut nach dem Flug ins All jünger als sein eigener Sohn wäre, wird also wohl nur in Science-Fiction-Filmen vorkommen. Bei den heutigen Geschwindigkeiten - die Internationale Raumstation ISS ist knapp 28.000 Kilometer pro Stunde schnell - beträgt die Zeitdifferenz weniger als einen Wimpernschlag. Doch man kann sagen: Astronauten sind nach dem Flug ins All einen Sekundenbruchteil jünger, als wenn sie nicht geflogen wären.

Bei den noch weiter von der Erde entfernten Satelliten kommt übrigens noch ein umgekehrter - aber ebenso verrückt klingender - Effekt zum Tragen: Je weiter man von der Erde entfernt ist, desto schneller vergeht die Zeit. Denn große Massen - wie eben unser Planet - verlangsamen wiederum den Fluss der Zeit, so dass die Uhren mit zunehmendem Abstand von der Erde schneller ticken. Auf einem Berg vergeht die Zeit schneller als im Tal - wenn auch wieder nur ganz minimal. Man muss also streng genommen beide Effekte gegeneinander verrechnen, je nach Geschwindigkeit und Entfernung zur Erde. Zwei Beispiele: Die ISS fliegt mit einer Bahnhöhe von rund 400 Kilometer noch recht niedrig: Da wird die Zeit gedehnt und verlangsamt.

Manche Satelliten fliegen dagegen mehr als 20.000 Kilometer hoch über der Erde: Da überwiegt der andere Effekt und die Zeit wird an Bord beschleunigt.

So absurd sich das alles auch anhört: Für Raumfahrt-Experten ist es längst nichts Besonderes mehr. Würde man diese Effekte nicht beachten, würde kein Navigationssatellit die richtige Position angeben und das „Navi“ im Auto würde den Fahrer weit am Ziel vorbeiführen. Denn die kleinen Navigationsgeräte in unseren Autos funktionieren nur, weil man die Zeitabweichung der Satelliten-Uhren ganz genau berechnet.

Quelle: Jugendportal DLR\_next des Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt (DLR)

Originaltext: [https://www.dlr.de/next/desktopdefault.aspx/tab-6509/10705\\_read-24126/](https://www.dlr.de/next/desktopdefault.aspx/tab-6509/10705_read-24126/)



[www.dlr.de/next](http://www.dlr.de/next)



# WIENER SCHULE FÜR KINESIOLOGIE

Ausbildungen nach Maß



kompakt • individuell

## Diplomausbildung Kinesiologie

Touch for Health  
Brain Gym® • Hyperton-X

**Nächster Lehrgangstart:**  
**16. - 17. November 2024 • Wien**  
11 Module berufsbegleitend

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

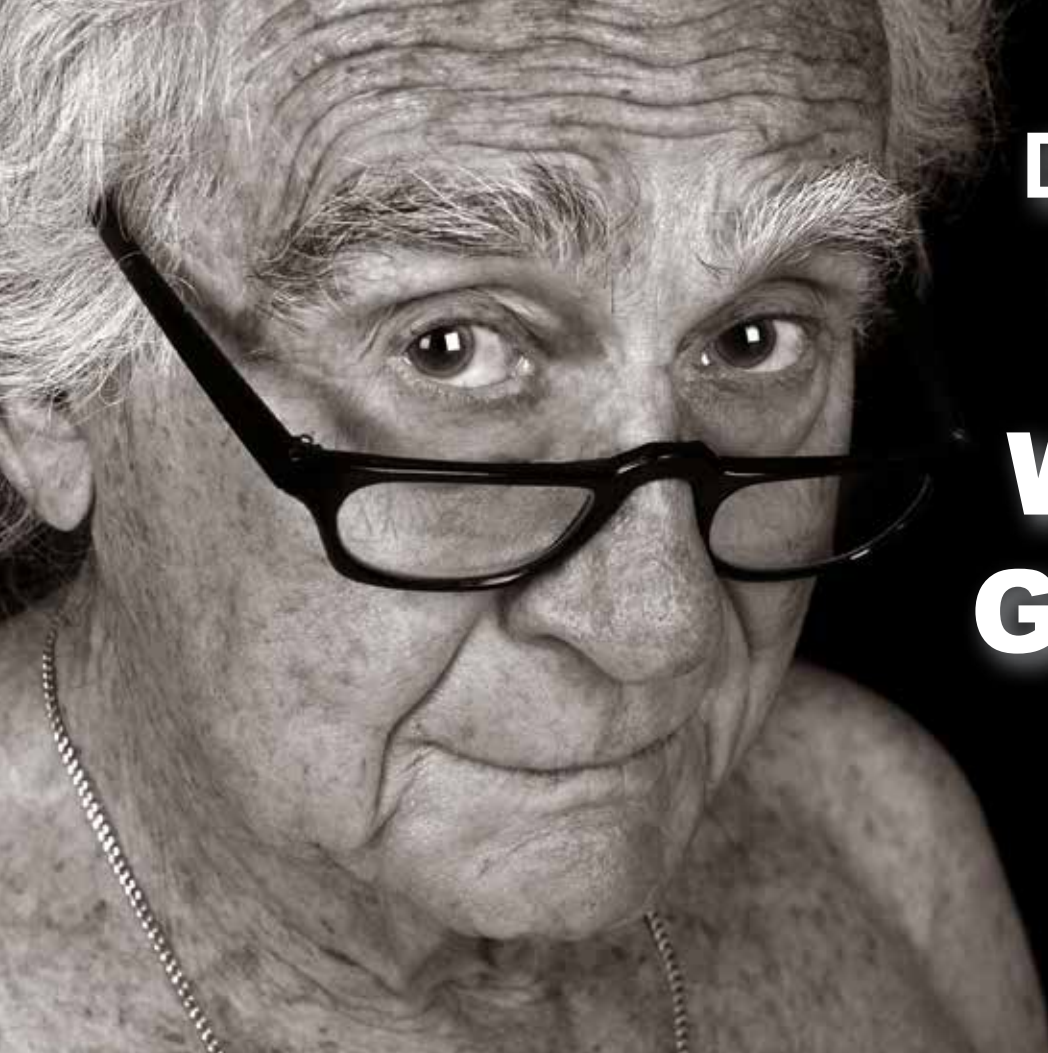
**Infoabend:**

**9. Oktober 2024 • 18.00 Uhr**  
**1140 Wien, Sampogasse 1**

Information & Anmeldung:  
Mag. Sabine Seiter  
Tel.: 0676 507 37 70  
[info@kinesiologieschule.at](mailto:info@kinesiologieschule.at)

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





# Der Zahn der Zeit

# WEISE GREISE

*Text: Susanne Donner  
Wissenschaftliche Betreuung:  
Prof. Dr. Claudia Völcker-Rehage  
Mit freundlicher Genehmigung von  
[www.dasGehirn.info](http://www.dasGehirn.info)*

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr. Stimmt nicht! Ältere Menschen können vom Jonglieren bis zur neuen Sprache alles lernen. Und in manchen Fähigkeiten übertrumpfen sie sogar jeden Jungspund.

Charlie Chaplin dachte nie daran, sich zur Ruhe zu setzen. Kaum hatte er seinen 70. Geburtstag gefeiert, wurde er noch zweimal Vater. Doch er besann sich nicht etwa auf die Familie, sondern stürzte sich umso mehr in die Arbeit. Mit 78 Jahren drehte er als Regisseur und Drehbuchautor seinen ersten und einzigen Farbfilm: „Die Gräfin von Hongkong“.

Die Kritiker waren nicht sonderlich angetan von dem Werk. „Eine zähflüssige Romanze“, urteilt das Lexikon des internationalen Films. Doch aus Sicht der Altersforschung verkörpert Chaplin ein Ideal. Er sprühte vor Lebenslust, Scharfsinn und Esprit - bis ans Lebensende. So sollten wir alle alt werden.

Der gewiefte Alte - eine Randerscheinung? Wo Themen wie Demenz und Parkinson'sche Krankheit die öffentliche Debatte bestimmen, erscheint das so. Wenn in Deutschland von der Überalterung der Gesellschaft die Rede ist, taucht eine Schar seniler Senioren vor

dem geistigen Auge auf. Neurowissenschaftler malen mit an dem düsteren Bild: Katrin Amunts von der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Aachen beispielsweise. Sie verkündete 2008, dass das Gehirn schon ab 18 Jahren schrumpfe. Nach der Pubertät geht's also bergab, könnte man meinen.

## AKROBATIK IM ALTER

Es gibt nur wenige Forscher, die sich der gesunden Alten annehmen. Die meisten stürzen sich auf die Vergesslichen und Gebrechlichen, in der Hoffnung, ihr Leiden zu verstehen und Therapien zu entwickeln. Diese Konzentration aufs Pathologische verstellt den Blick auf die Realität. Deshalb hat eine Studie, die Arne May 2008 im „Journal of Neuroscience“ veröffentlichte, die Fachwelt verblüfft.

24 Frauen und 20 Männer zwischen 50 und 67 Jahren ließ er drei Monate lang das Jonglieren üben. „Können die das

überhaupt noch lernen?“, zweifelten einige Kollegen. „Wir suchten etwas, das einfach ist, was man nie wieder vergisst und was nicht jeder kann wie Radfahren“, erklärt Neurowissenschaftler May, der am Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf arbeitet. Tatsächlich lernten alle, auch die Rentner, das Kunststück. Im Vergleich zu jungen Menschen brauchten sie lediglich etwas länger.

## UNERSCHÖPFLICHER GEIST

Nach Abschluss des Trainings verglich May die Gehirne der Jongleure im Kernspintomografen mit denen einer Kontrollgruppe im selben Alter, die nicht geübt hatte. Überraschend: Sogar im vermeintlich starren Geist der älteren Teilnehmer hatte die Akrobatik Spuren hinterlassen. Der Hippocampus, ein zentraler Bereich für das Lernen, und ein Teilgebiet des Belohnungszentrums, der Nucleus accumbens, waren gewachsen. Die graue Substanz im visuellen Assoziationscortex hatte mächtig

zugelegt. Diese Region ist darauf spezialisiert, Bewegungen im Raum zu erfassen. „Auch die Älteren sind lernfähig. Ihre Gehirne haben genauso wie das junge Denkorgan die Fähigkeit zur strukturellen Plastizität“, fasst May zusammen. Sogar schon nach einer Woche Training ist der positive Effekt im Kopf zu sehen. „Und selbst wenn man aufhört zu üben, geht das Polster im Kopf nicht zurück auf Null - ganz unabhängig vom Alter.“

Bis heute lässt sich das geistig-strukturelle Wachstum nicht genau erklären. Aber, so viel ist klar:

*Das Denkorgan ist  
kein Bestandsgebäude,  
an dem stetig  
der Zahn der Zeit nagt.*

So weiß man, dass auch im Gehirn von Erwachsenen zeitlebens neue Nervenzellen gebildet werden. Sie entstehen vor allem im Hippocampus, jenem so wichtigen Areal für Lernen und Gedächtnisbildung. Und an Mäusen haben Forscher gelernt, dass sich die neu gebildeten Zellen in die bestehenden Netzwerke einpassen und zur Lernfähigkeit der Tiere beitragen.

„Wir haben die älteren Menschen unterschätzt“, sagt May. Sie lernen lebenslang. „Das sehr düstere Bild des geistigen Abbaus ab 25 Jahren ist definitiv falsch“, bekräftigt der Schweizer Psychologe Philippe Rast.

## ALT SCHLÄGT JUNG

Nicht einmal das Gedächtnis der Senioren ist immer schlechter als das der nachfolgenden Generationen. Rast, der gegenwärtig an der University of Victoria in Kanada forscht, wertete 2012 Daten zu den kognitiven Fähigkeiten von 334 Zürichern zwischen 66 und 81 Jahren aus. Die Probanden sahen unter anderem 27 Wörter je zwei Sekunden lang auf einem Monitor und mussten sich möglichst viele Begriffe einprägen. Über fünf Durchgänge konnten sie sich sukzessive steigern. So wurde die Lernleistung gemessen. Der Test stellt zudem den Wortschatz, das Arbeitsgedächtnis und die Verarbeitungsgeschwindigkeit auf die Probe. Gerade die letzten beiden kognitiven Leistungen lassen angeblich mit dem Alter deutlich nach. Doch in dieser Studie zeigte sich das nicht: Ob die Probanden sich viele oder wenig Wörter merken konnten, hing nicht mit ihren Jahren zusammen. Vielmehr ließ sich die

Merkfähigkeit alleine mit dem Wortschatz und dem Arbeitsgedächtnis erklären. Je besser beide waren, desto mehr Begriffe konnten die Senioren abrufen. Lediglich beim Tempo spielte das Alter eine Rolle: Die jüngeren Teilnehmer konnten schneller antworten.

Bei einzelnen Geistesgaben übertrumpft die Silbergeneration sogar die Jüngeren. „Im Kopfrechnen sind sie viel besser“, nennt Rast ein Beispiel, „weil die heutige Jugend mit Taschenrechnern groß wird.“

Alle sieben Jahre erfassen Forscher um Warner Schaie, Psychiater an der University of Washington, die geistigen Fähigkeiten von bis zu 6000 Personen. Diese Seattle Longitudinal Study begann vor über 60 Jahren und ist die längste Erhebung zum mentalen Alterungsprozess überhaupt. Die Befunde rehabilitieren die Betagten: Die über 50-Jährigen stechen die 25- bis 35-Jährigen in puncto Sprachkompetenz und Wortgedächtnis aus. Sie können sich besser räumlich orientieren und in komplexen Situationen leichter Schlussfolgerungen ziehen.

Altersforscher und Biochemiker Christian Behl von der Universität Mainz fasst die bisherigen Befunde so zusammen: „Bei den kurzzeitigen Gedächtnisleistungen, also flink sein, sich schnell etwas merken, rasch Neues begreifen, sind junge Menschen klar im Vorteil. Aber bei langzeitlichen Gedächtnisleistungen, die an die Erfahrung und an die Lebensgeschichte anknüpfen, können die Älteren punkten: Sie sind besser darin, komplexe Sachverhalte zu analysieren und Schlüsse daraus abzuleiten.“

Bild: © Ljupco Smokovski - shutterstock.com - #2178245815



*Es ist nie  
zu spät,  
jonglieren  
zu lernen.*

## DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE:

- Senioren können bis ins hohe Alter lernen. Ihr Gehirn wächst und regeneriert sich ähnlich dem junger Menschen.
- Ältere Menschen bauen auf Lebenserfahrung und eine gute Bildung auf und sind deshalb oft besonders klug, sprachgewandt und können komplexe Situationen besser beurteilen. Diese kristalline Intelligenz macht ihre Weisheit aus.
- Junge Menschen sind indes besonders flink und geistig wendig. Diese fluide Intelligenz lässt mit zunehmendem Alter nach, kann aber trainiert und somit erhalten werden.

## EINE ANDERE INTELLIGENZ?

Der Politologe James Flynn aus den USA erregte in den 1980er-Jahren mit der Beobachtung Aufsehen, dass der IQ zwischen 5 und 25 Punkten pro Generation zunimmt. Jüngst gab er der These vom geistigen Höhenflug einen neuen Dreh: Man könne daraus ableiten, dass die Menschen immer intelligenter werden. Man könnte aber auch schlussfolgern, dass sowohl Schule als auch Intelligenztests heute mehr denn je auf das schnelle Abrufen von Leistungen, auf logisches und visuelles Denken ausgerichtet sind.

*„Es ist also sehr schwer, junge und alte Gehirne objektiv miteinander zu vergleichen“, kommentiert der Schweizer Psychologe Philippe Rast diese These. „Vielleicht sind die jungen Probanden einfach besser, weil sie anders aufwachsen, zum Beispiel mit Computern vertraut sind, an denen die Tests gemacht werden.“ Und er fordert: „Wir brauchen unbedingt Längsschnittstudien - also Studien, in denen wir dieselben Probanden über einen sehr langen Zeitraum verfolgen, um das mentale Altern wirklich zu verstehen.“*

Originaltext: <https://www.dasgehirn.info/grundlagen/das-gehirn-im-alter/weise-gre>

**Susanne Donner**  
Wissenschaftsjournalistin



# ZEIT -

## ein Wort, das auch bei dir Stress auslöst?

Text: Mag. Patricia Salomon

### Hast du zu wenig Zeit?

Ein gutes Zeitmanagement ist hilfreich und es gibt viele schlaue Bücher, die sich mit dem Thema beschäftigen. Aber wenn du keine Zeit hast, wann sollst du ein Buch mit vielen Seiten lesen? Wie wäre es mit einer Brain Gym®-Balance? Das ist eine Investition von 1 bis 2 Stunden plus An- und Abreise. Ein Buch lesen - und sei es noch so gut - dauert im Normalfall länger. Außerdem kann die Balance auf dich individuell zugeschnitten werden.

### Den Sinn der Zeitinvestition erkennen

Fragen wie „Wofür willst du Zeit haben“ spielen eine wichtige Rolle. Unter Umständen macht es Sinn zu klären, wofür unnötig Zeit vergeht, die du besser nützen könntest. Liegt es vielleicht daran, dass du etwas vor dir herschiebst, was du erledigen musst und stattdessen etwas tust, was gar nicht notwendig ist? Und letztlich fehlt dann die Zeit für eine Beschäftigung, die dir Freude bereiten würde.

All diese Themen können im Zuge einer Balance bearbeitet werden und in einen Kernsatz münden. Wie wäre es mit dem Satz „Ich plane meine Hausarbeit, damit ich mich mit einer Freundin treffen kann“? Für ein Schulkind wäre das zum Beispiel „Ich erledige meine Hausaufgaben ehestmöglich, damit ich Zeit für ein Hobby habe“.

Es geht darum, dass du gut organisiert bist, Verstand und Gefühl in Einklang sind, du zentriert bist. Die passende Balance mit einer professionellen Kinesiologin oder einem professionellen Kinesiologen kann dich dabei gut unterstützen. Sie besteht aus sechs Schritten:

- Der erste Schritt fördert deine Bereitschaft zur Veränderung (zum Lernen). Zur Vorbereitung gehört, dass deinem Körper genug Wasser zur Verfügung steht, die Blutzufuhr zum Gehirn gut ist, beide Gehirnhälften zusammenarbeiten können und dir genügend Energie zum Lernen bereit steht. Die Kinesiologin/der Kinesiologe klärt mit Hilfe des Muskeltests, ob die Voraussetzungen bei dir gegeben sind. Wenn nicht, werden dir Übungen zur Vorbereitung gezeigt und mit dir gemacht.
- Im zweiten Schritt erarbeiten wir das Ziel - also den Satz, der ursprünglich Stress verursacht. Nach der Balance sollte dies nicht mehr der Fall sein. Dabei ist es wichtig, dass das Ziel positiv, aktiv, klar und motivierend ist. Jeder Teilaspekt des Zieles wird mit dir getestet und der Zielsatz (zum Beispiel „Ich bin gut organisiert“) so lange verändert, bis er alle Voraussetzungen erfüllt.
- Der nächste Schritt ist die Bestandsaufnahme des Ist-Zustandes, der nach der Balance die positive Veränderung sichtbar macht. Hier kannst du eine Situation nachstellen (du tust zum Beispiel so, als ob du deine Wohnung aufräumst), ein Gefühl spüren (wie fühlt es sich an, wenn es drunter und drüber geht) oder eine Bewegung machen. Dabei ist es wichtig herauszufinden, was in unserem Beispiel des Gut-organisiert-seins Stress auslöst und damit den Wunschzustand verhindert.
- Der 4. Lernschritt besteht aus einer Reihe von Brain Gym® Übungen, die helfen können, Stress abzubauen, das Lernen zu fördern, die

Körperenergie zu aktivieren, besser geerdet und zentriert zu sein und vieles mehr. Dazu gehören die *Gehirnpunkte*, die *Denkmütze*, die *Positiven Punkte* und weitere Übungen. Für jede dieser Übungen wird ausgetestet, ob du sie für die Balance brauchst. Als Beispiel möchte ich dir die *Denkmütze* vorstellen.

## Die Denkmütze

Du beginnst am oberen Rand deiner Ohren und ziehst sie sanft mit Daumen und Zeigefinger von vorne nach hinten.

Dann rutschst du mit deinen Fingern ein kleines Stück tiefer und streichst diesen Ohrenbereich aus. Das machst du bis zum Ohrfläppchen.



Foto: © Mag. Patricia Salomon

Ich empfehle dir mindestens 3 Wiederholungen des gesamten Ablaufes, 5 - 15 Mal wären optimal.

Damit aktivierst du viele Akupunkturpunkte, die mit deinem ganzen Körper in Verbindung stehen. Die Gesichtsmuskulatur wird sich entspannen und deine Gehirnhälften werden balanciert. Das Energieniveau wird sich erhöhen, Aufmerksamkeit, Konzentration und Rundum-Wahrnehmung werden sich verbessern. Als Tüpfelchen auf dem „i“ könntest du dazu noch gähnen. Das verstärkt die Wirkung.

- Danach wird alles wiederholt, was bei der Bestandsaufnahme eine Rolle gespielt hat. Die Situation wird sich nun anders darstellen oder anfühlen, die gewählte Bewegung wird im Normalfall harmonischer oder flüssiger sein, wahrscheinlich auch leichter fallen. Damit kannst du die Veränderung wahrnehmen und verinnerlichen.
- Im letzten Schritt prüfen wir, ob dir Übungen helfen, den Prozess auch weiterhin zu unterstützen und du kannst den Abschluss der Balance feiern!



### Mag. Patricia Salomon

Touch for Health Instructor (TfH),  
Brain Gym® Instructor  
Feng Shui Beraterin

Zehnerg. 22, 2700 Wr. Neustadt  
Schmalzhofg. 20/15, 1060 Wien

T: 0664 12 24 226

E: patricia.salomon@aon.at

[www.kinesiologie-salomon.at](http://www.kinesiologie-salomon.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](mailto:lindau@lerninsel.net)



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

# ZEITQUALITÄTEN CHRONOS UND KAIROS

## SPIRITUELLE ASPEKTE DER ZEIT

Im Griechischen gibt es zwei Begriffe für Zeit: chronos und kairos. Chronos bezeichnet die messbare und die vergängliche Zeit, eine Zeitspanne und im Besonderen die Lebenszeit.

Der Kairos hingegen beschreibt eine ganz andere Zeitqualität. Er bezeichnet die gute Gelegenheit, den günstigen Zeitpunkt für eine Handlung oder Entscheidung. Kairos ist auch der günstige Moment für Veränderung, für Wandlung, es ist der Moment, in dem etwas Neues zur Welt kommt, etwas Kreatives, der Moment, an dem eine Entwicklung reif geworden ist, der Moment der Ernte, des wunderbaren Geschenks. Kairos ist der besondere Augenblick, der Moment, an dem etwas Außergewöhnliches passiert und auch die Stunde, in der Gott, die höhere Macht eingreift und uns unterstützt, einen neuen Weg zeigt oder etwas Unerwartetes geschieht.

Der bekannte biblische Text: *Alles hat seine Zeit* (Kohélet 3,1-8) beginnt mit dem Satz: *Ein jegliches hat seine Zeit (chronos) - und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde (kairos).*

Hier werden beide Zeitaspekte zueinander in Bezug gesetzt. Wir haben eine Zeitspanne Leben (von Gott) bekommen. In dieser Zeitspanne gibt es Zeitpunkte, an denen bestimmte Dinge sich ereignen können, sollen bzw. vorgesehen sind.

Der Kairos hat nicht nur einen passiven, sondern auch einen aktiven Charakter: Er ist Geschenk und Aufgabe. Ich muss die günstige Gelegenheit auch ergreifen, mich entscheiden und handeln.

Wenn die Zeit reif ist, gelingt es leicht. Es ist ein Zeitfenster, das sich öffnet und auch wieder schließt. Wenn die Ernte reif ist, kann sie eingebracht werden. Zu früh sind die Früchte nicht schmackhaft, zu spät geerntet verderben sie.

## WIEDERHOLUNGEN - psychologische Zeitphänomene

In unserer Chronos-Lebenszeit gibt es das Phänomen, dass sich bestimmte Erlebnisse, die uns zu schaffen machen, zu wiederholen scheinen, auch wenn die Umstände, Orte, Situationen und Personen variieren.

Trotz Fortschreitens der Zeit macht sich das Gefühl breit, auf der Stelle zu treten, sich im Kreis zu drehen und nicht vorwärts zu kommen. Die Erfahrung, die wir machen, scheint gleich zu bleiben.

Zwei Beispiele:

- Eine Frau, nennen wir sie Sabine, wechselt die Stelle, weil sie sich ausgenutzt fühlt und nicht das Geld und die Anerkennung bekommt, die sie verdienen würde. An der nächsten Stelle sieht alles gut aus, jetzt wird alles anders. Doch nach einer Weile taucht das Gefühl, ausgenutzt zu werden, wieder auf. Die Leistung der Kollegin wird hervorgehoben, die von Sabine nicht. Der Kollege bekommt die Prämie, Sabine geht leer aus. Sie fühlt sich übersehen und ausgenutzt und will kündigen.
- Ein Mann, nennen wir ihn Ralf, trennt sich von seiner Freundin, weil es „nicht mehr passt“. Er findet eine neue Partnerin, auch mit dieser „passt“ es nach 2 Jahren nicht mehr und er trennt sich. Bald geht er eine neue Beziehung ein. Als auch diese Beziehung nur rund 2 Jahre hält, kommt Ralf zu dem Schluss, es sei eben so, nach 2 Jahren sei die Luft heraus.

Unbefriedigende oder konflikthafte Situationen, die ganz ähnliche Gefühle auslösen, inszenieren sich in gewissen Zeitabständen mit neuen Personen wieder auf der Bühne des Lebens. Dasselbe Thema erscheint wie in einem Theater- oder Musikstück in immer neuen Variationen. Nur die Gefühle ändern sich kaum.

## Wie entstehen solche Wiederholungen?

Die Tiefenpsychologie sagt uns, dass wir in einer neuen Situation - auch als Erwachsene - unbewusst auf unsere Erfahrungen und Lösungsstrategien als Kind (Vergangenheit) zurückgreifen. Sabine hat zum Beispiel versucht, durch Leistung die Liebe ihrer Eltern zu verdienen. Ohne Leistung keine Existenzberechtigung, das war die Botschaft, der Glaubenssatz, den sie unbewusst aufgenommen hat. Eine andere Erfahrung könnte gewesen sein: Männer sind mehr wert als Frauen, weil ihre Brüder von der Oma bevorzugt wurden und weil in unserem Kulturkreis patriarchale Strukturen immer noch wirken.

Die Verhaltenspsychologie hat ein ähnliches Modell: Die Bevorzugung der Brüder löste in Sabine das Gefühl der Minderwertigkeit aus. Dieses führt zu einer kognitiven Repräsentanz, einem Glaubenssatz. Tritt nun in der Gegenwart eine Situation ein, die eine Ähnlichkeit mit der Ursprungssituation hat, fühlen wir wie damals als Kind und verhalten wir uns auch ähnlich. Zum Beispiel: Sabine kommt aufgrund ihrer Überzeugung, weniger wert zu sein, gar nicht auf die Idee, um eine Prämie zu verhandeln. Für alle diese Vorgänge finden wir Entsprechungen im Energiesystem. Emotionen, Erfahrungen und Überzeugungen werden in Muskeln und Meridianen gespeichert. Sie zeigen sich als Blockaden der Lebenswegenergie, Sabotageprogramme und vieles mehr. Geprägte Glaubenssätze verewigen eine Erfahrung und wirken zeitunabhängig.

Mit jeder Wiederholung kann der Leidensdruck steigen und damit auch die Bereitschaft, etwas zu ändern. Der Punkt, an dem sich jemand sagt, es geht nicht mehr so weiter, jetzt muss etwas geschehen, ist der Kairos für die Veränderung, für das Durchbrechen des Musters, die günstige Gelegenheit.

Kinesiologinnen und Kinesiologen helfen den Betroffenen effektiv, die Ursachen der Wiederholungen energetisch aufzulösen und lebensförderliche Glaubenssätze zu etablieren.

## VERGANGENHEIT, GEGENWART UND ZUKUNFT - Anwendungen in der Professionellen Kinesiologie Praxis PKP®

Ein Klient drückte sein Wiederholungsmuster und seine Verzweiflung einmal so aus: „*Steht bei mir auf der Stirn, dass man mich ausnützen kann?*“

Mit Hilfe des Muskeltests können wir die Zeitpunkte in der Vergangenheit ausfindig machen, in denen die Glaubenssätze entstanden sind. Diese nennen wir in der PKP „*Erlernte Glaubenssätze*“. Wenn die unbewussten Überzeugungen von Vorfahren auf uns übergegangen sind, nennen wir sie „*Stammesglaubenssätze*“. Wenn wir einen Glaubenssatz übernehmen, geschieht das in der Regel in einer Situation, die in uns dasselbe Gefühl auslöst wie bei den Vorfahren, als der Glaubenssatz entwickelt wurde. Die gemeinsame Emotion ist der Türöffner, so dass der Glaubenssatz auf uns übergehen kann. Wir lernen somit von den Erfahrungen der Familie Hilfreiches und weniger Hilfreiches.

Um das Muster zu verändern, testen wir - wie gesagt - die Entstehungszeit, finden die zugehörige Emotion und lösen mit den jeder Kinesiologierichtung spezifischen Methoden den damit verbundenen Stress auf.

### Die PKP geht so vor:

Der Muskeltest zeigt, ob wir im Laufe der Balance gerade an der Vergangenheit, an der Gegenwart oder eventuell auch an der Zukunft arbeiten sollen.

Häufig geschieht das in linearer Zeitabfolge Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft. Es kann aber auch sein, dass die Balance in der Gegenwart beginnt, im nächsten Schritt in der Vergangenheit

gearbeitet wird, oft an mehreren verschiedenen Zeitpunkten, dann in der Zukunft und zuletzt wieder in der Gegenwart. Was macht das für einen Sinn?

Ralf, dessen Partnerschaften wiederholt nur zwei Jahre dauerten, brauchte eine Stärkung in der Gegenwart, bevor er genug Energie hatte, die Balancierung in der Vergangenheit anzugehen und wahrzunehmen, welche energetischen Spuren ein Trennungserlebnis im Alter von 2 Jahren in ihm hinterlassen hat. Nachdem die Blockaden in Bezug auf diese Trennung gelöst waren, zeigt der Muskeltest eine notwendige Balance in der Zukunft an. Der Zeitpunkt muss in diesem Beispiel nicht näher definiert werden. Nach der Balancierung der Zukunft kann er sich eine dauerhafte Beziehung überhaupt erst wieder vorstellen. Erst mit dieser Perspektive für die Zukunft kann in der Gegenwart die Veränderung umgesetzt werden.

**Noch ein Tipp** für die Balancierung von Ereignissen in der Zukunft, z. B. eine Prüfung, ein Wettkampf oder ein Vorstellungsgespräch: Balancieren Sie nicht auf das Datum, sondern auf das Ereignis. Damit kann die Balance auch wirken, wenn die Prüfung verschoben wird.



### Dipl. Rel.-päd. (FH) Anna Köck

Kinesiopraktikerin®, Instruktorin für Professionelle Kinesiologie Praxis PKP™, Instruktorin für K-Power®, Pädagogin für Funktionelle Entspannung nach M.Fuchs, Krankenhauseelsorgerin, Fastencoach  
Geblergasse 78/23, 1170 Wien  
T: 0676 874 270 42

E-Mail: [akoeck@gmx.net](mailto:akoeck@gmx.net)

Web: [www.annakoeck.com](http://www.annakoeck.com)

Quellen: <https://cockpit.de/himmelskreuzungen/chronos-und-kairos/> • Meine Mitschriften Psychotherapeutisches Propädeutikum (2011-2013) am Postgraduierten Center der Univ. Wien • <https://www.psychologie-heute.de/leben/artikel-detailansicht/41346-warum-sind-wir-verdammt>

## Neu in Österreich!

Was kommt nach Touch for Health?  
Professionelle Kinesiologie Praxis  
PKP™

PKP baut direkt auf Tfh auf.

Alles dazu im  
online-Infoabend:

Di, 15. Oktober 2024

Do, 14. November 2024

Di, 14. Jänner 2025

jeweils 19 Uhr

Anmeldung: [akoeck@gmx.net](mailto:akoeck@gmx.net)

Anna Köck, Geblergasse 78/2, 1170 Wien  
In meinem Körper gern zu Hause sein  
Kinesiologie und Körperarbeit  
[www.annakoeck.com](http://www.annakoeck.com)

# Schlafenszeit: SCHLAF UND TRAUM IM ÜBERBLICK

Text: Arvid Leyh  
Wissenschaftliche Betreuung:  
Prof. Dr. Björn Rasch  
Mit freundlicher Genehmigung von  
[www.dasGehirn.info](http://www.dasGehirn.info)

Wie haben Sie letzte Nacht geschlafen? Tief oder flach? Unruhig? Genug? Die letzte Frage ist die wichtigste, denn Schlaf ist eine Art Allheilmittel: Der Körper regeneriert, das Gedächtnis konsolidiert sich. Doch viele Fragen sind noch offen.

Ob lang oder kurz, tags, nachts oder den ganzen Winter. Liegend, stehend - auch auf nur einem Bein -, schwimmend, kopfüber, womöglich sogar fliegend - ein jedes Tier schläft nach seiner Manier. Doch Schlaf ist nicht gleich Schlaf - während die meisten Säugetiere im Schlaf das Bewusstsein komplett verlieren, sind Delfine und andere Meeressäuger auch im Schlaf zur Hälfte wach. Zu einer Hirnhälfte. Das ermöglicht dem Tier zwar nicht die komplette Bewegungsfreiheit, doch ein Auge behält die Umwelt immer im Blick und die Atmung ist gesichert. Auch diverse Vogelarten beherrschen den Trick, nur eine Seite des Gehirns schlafen zu lassen.

Beim Menschen ist das anders, hier schlafen zwei Hirnhälften und das ganze Bewusstsein. Das ist so alltäglich wie geheimnisvoll: Jede Nacht mit dem Einschlafen verlieren wir das Bewusstsein, löst sich unsere Persönlichkeit auf. Am nächsten Morgen können wir manchmal sogar zuschauen, wie sich unsere Welt langsam wieder zusammensetzt: Wo sind wir? Was war gestern? Was kommt heute? Mit diesen Erinnerungen

einher geht das emotionale Hintergrundrauschen und wenn wir Glück haben, springen wir freudig aus dem Bett.

## NÄCHTLICHE GASE

Doch warum schlafen wir überhaupt? Dieses berühmte Drittel Lebenszeit, gegen dessen Verschwendung Popstars regelmäßig ansingen - die Fantastischen Vier zum Beispiel mit „Sofort Vollgas, volle Dosis, Du kannst schlafen, wenn Du tot bist“ - es ließe sich doch besser verbringen, als in der Bewusstlosigkeit. Für die physiologische Seite dieses Warum hatten bereits die antiken Griechen Erklärungen: *Dämpfe seien der Auslöser, sie entstünden im Magen und sammelten sich im Kopf. Dort kühlten sie das Gehirn, sanken dann ins Herz und kühlten auch dieses.* Soweit die Version von Aristoteles, für den das Gehirn vor allem ein Kühlschranks fürs Blut war und das Herz der Sitz der wichtigsten Seelen. Sein Lehrer Platon hatte eine fast noch schönere Erklärung - auch er sah *Magendämpfe als auslösend, doch die verstopften die Poren des Gehirns. Und isolierten es so vom Körper.*

Inzwischen wissen wir ein wenig mehr. An dieser Stelle nur ein kurzer Ausblick: Zum Beispiel beobachtete Allan Rechtschaffen vom Mt. Sinai Hospital in New York 1968 die Gehirne von Schlafenden per EEG. Er sah, wie sich die elektrische Aktivität der Hirnfrequenzen mit dem Einschlafen zunehmend verlangsamt - um nach 90 Minuten wieder anzusteigen. Und dann wieder abzusinken. Welle um Welle der Hirnaktivität lässt sich allnächtens beobachten, je nach Schlafdauer vier bis sechs, und die letzte dieser Wellen spült uns an den Strand des Erwachens. Sie, oder der Wecker.

## PARADOX

Man unterscheidet vier Schlafphasen, von denen in dreien Körper und Gehirn so ruhig sind, wie das für den Schlaf typisch ist. Doch Phase vier geht mit beschleunigter Atmung und auffälligen Augenbewegungen einher - *Rapid Eye Movements*. Sie sind Namensgeber des REM- Schlafes, der seit seiner Entdeckung von den drei anderen Phasen des Nicht- REM- Schlafes unterschieden



wird. Es waren Eugene Aserinsky und Nathaniel Kleitman, die an der Universität Chicago bereits 1953 die auffällige Hirnaktivität dieser Phase beobachteten. Und nicht nur die war auffällig hoch, sondern auch Energieverbrauch, Atemfrequenz, Pulsfrequenz und oft sogar die Durchblutung der primären Geschlechtsorgane. Insgesamt scheint das Gehirn dem Wachen viel näher als dem Schlafen - daher wird der REM-Schlaf auch als *paradoxe Schlaf* bezeichnet, in dem allerdings die Muskeln maximal entspannt sind.

Eine solch tiefe Entspannung kann sich nicht jedes Tier leisten: Antilopen müssen im Notfall schnell flüchten und kennen keine REM-Phase. Löwen schon, sie haben kaum jemanden zu fürchten. Womöglich hat die REM-Phase auch etwas mit dem Entwicklungsgrad bei der Geburt zu tun. Das würde erklären, warum der menschliche Säugling - der vergleichsweise unterentwickelt zur Welt kommt - die Hälfte seiner Schlafenszeit in der REM-Phase verbringt: Die rasante Hirnentwicklung in dieser Phase erfordert einen höheren Anteil an REM-Schlaf. Doch für Menschen jeden Alters scheint diese Form des Schlafes enorm wichtig zu sein. Schon Allan Rechtschaffen, der Pionier auf dem Gebiet der Schlafforschung, beobachtete, dass der Bedarf an REM-Schlaf ansteigt, wenn der in den Nächten davor zu kurz kam - nach fünf Tagen ohne REM scheint selbst der lauteste Krach ihn nicht mehr verhindern zu können.

## VERTRÄUMT

Nicht nur, aber vor allem in REM-Phasen wird geträumt. Mal von göttlichen Ratschlägen, mal von schrecklichen Geschehnissen, oft von Banalem und häufig jenseits der Gesetze von Logik und Physik. Und doch fühlt sich, was auch immer im Traum geschieht, für den Träumer an wie eine reale Situation und so ist es kein Wunder, dass von Zukunftsvisionen bis zu verdrängten Trieben allerlei Mysteriöses in Träume hineingeheimnist wurde und immer noch wird. Vermutlich sind Träume gar nicht so geheimnisvoll. Oder doch?

*Luzides Träumen* galt bislang als esoterischer Mumpitz und sorgte für einige Mythen: Der Mensch könne seinen Körper verlassen, und „schauen Sie dort: ein blauer Fleck, wo ich mich gestern Nacht an der Spitze des Mount Everest gestoßen habe. Das ist der Beweis.

*„Ganz so außerkörperlich-dualistisch geht es wohl nicht zu zwischen Körper und Geist, aber tatsächlich ist luzides Träumen auch alles andere als Einbildung: Es gibt Menschen, die sich während des Träumens bewusst werden, dass sie träumen. Und damit den Traum beeinflussen können.“*

Michael Czisch vom Max-Planck-Institut für Psychiatrie hatte das Glück, einige luzide Träumer zum Schlaf im Scanner überreden zu können - erstmals überhaupt. Dabei entwickelte sich nicht nur eine sehr interessante Kommunikation über die Grenzen von Wachen und Schlafen hinweg. Es ergab sich auch eine sehr interessante Folgefrage, denn den Unterschied zwischen unbewusstem Traum und luzidem Traum macht der Grad an Bewusstheit. Welche Hirnareale sind beim luziden Träumer also zusätzlich aktiv? Mit dieser Fragestellung hat sich Czisch seine Daten noch einmal angeschaut: *„Der Schläfer wird sich beim Klartraum bzw. luziden Traum klar, dass er gerade träumt. Er erlangt in dieser Phase ein Metabewusstsein, also ein höheres Bewusstsein, indem der die eigene Situation reflektieren kann. Er ist sich bewusst, dass er tatsächlich jetzt im Bett liegt und schläft und das Ganze nur ein Traumbild ist. Er ist dann auch in der Lage, seinen Trauminhalt zu beeinflussen. Diese Fähigkeit der Beeinflussung macht die Situation sehr spannend.*

*Solche Personen können während des Träumens in ihrer Vorstellung tatsächlich machen, was sie wollen. Es gibt keine Einschränkung durch die Physik oder durch die Moral. Das Traumbild wird vom Schlafenden selbst generiert und als sehr realistisch erlebt.*

*Es ist beim luziden Träumen ein Übergang in die Wachheit zu bemerken. Diesen luziden Traum kann man als eine Art Hybridzustand des Gehirns auffassen, angesiedelt zwischen einem Traumschlaf und der echten Wachheit. Wir haben getestet, was im Gehirn von unseren Versuchspersonen passiert, wenn sie in einen luziden Traum kommen. Sie haben uns den Eintritt in diese luzide Traumphase durch Augenbewegungen signalisiert und wir konnten dann in den verschiedenen Bereichen des Gehirns eine starke Aktivitätszunahme beobachten. Es ist nicht eine einzelne Gehirnregion, die ihre Aktivität verändert, sondern ein ganzes Netzwerk von Gehirnregionen: Es sind einige frontale Gehirnareale, die ihre Aktivität erhöhen - speziell auf der rechten Seite. Wir sehen im Schläfenlappen (Temporalkortex) Erhöhung von Aktivität, auch in den*

*Scheitellappen (Parietallappen) sowie in der Region des Precuneus. Dies zeigt an, dass Kapazitäten von kognitiven Fähigkeiten vermehrt zur Verfügung stehen. Wir können darüber hinaus feststellen, dass der Schläfer durch die Verknüpfung dieses Netzwerkes auch Zugriff auf das Arbeitsgedächtnis hat, sich also an bestimmte Aufgaben, die er sich gestellt hat, wieder erinnert.*

*Einige Gehirnareale dieses Netzwerkes sind beispielsweise für die Verarbeitung von Gedanken oder Gefühlen zuständig. Die Aktivität im Precuneus ist äußerst interessant, da dieses Gehirnareal mit der Selbstwahrnehmung verknüpft ist.“*

Der erste Träumer übrigens war womöglich das Opossum, das mit einem evolutionären Alter von 180 Millionen Jahren als lebendes Fossil gilt.

## LERNEN IM SCHLAF

Trotz aller Forschung wissen wir vieles noch nicht - zum Beispiel, warum Schlaf so unbedingt notwendig ist, dass Schlaflosigkeit zu paranoiden Episoden führen kann, Schlafentzug zur Folter wird und in dauerhafter Form sogar zum Tode führen kann. Wir wissen aber, dass wir zwar schlafen, unser Hirn in dieser Zeit aber keineswegs faul ist, im Gegenteil: Wer auch immer für eine Prüfung zu lernen hat, tut gut daran, nicht die Nacht durchzupauken, sondern ausreichend zu schlafen. Denn das Gedächtnis braucht den Schlaf, um sich zu bilden.

Was bei Vokabeln und chemischen Formeln von Vorteil ist, hat im Fall von traumatischen Erlebnissen in den Augen einiger Forscher eher nachteilige Effekte. Ragnar Vogt geht beiden Aspekten des nächtlichen Lernens im **Artikel "Lernen im Schlaf"** auf den Grund. - siehe dieses Impuls-Heft.

## GENUG GESCHLAFEN?

Eingangs sprachen wir von der Qualität des Schlafes, und wann er ausreichend sei. Das ist schwer zu sagen, denn anders als bei Hunger und Durst sendet unser Körper keine eindeutigen Signale, sobald dieses Bedürfnis befriedigt ist. Damit beschäftigt sich der Autor Peter Spork im Artikel: **Der individuelle Schlaf** - siehe dieses Impuls-Heft.

Originaltext: <https://www.dasgehirn.info/handeln/schlaf-und-traum/schlaf-und-traum-im-ueberblick>

**Arvid Leyh**

Wissenschaftsjournalist, Chefredakteur



# Schlafenszeit: LERNEN IM SCHLAF

Text: Ragnar Vogt  
Wissenschaftliche Betreuung:  
Prof. Dr. Christoph Nissen  
Mit freundlicher Genehmigung von  
[www.dasGehirn.info](http://www.dasGehirn.info)

Tagsüber pauken wir Vokabeln oder üben ein Klavierstück. Die darauf folgende Nacht entscheidet darüber, ob wir das Erlernte auch im Kopf behalten: Die richtige Form des Schlafs gibt dabei den Ausschlag. Das zeigen Forschungsergebnisse immer deutlicher.

Ich muss nur das Chemiebuch unter das Kopfkissen legen, und wenn mich der Lehrer morgen in der Schulstunde fragt, dann beherrsche ich das Periodensystem perfekt. Als Kinder haben wir solche Mythen geglaubt – heute dagegen wissen wir, dass man nicht im Schlaf lernen kann. Oder doch? Natürlich müssen wir das Lehrbuch unter dem Kopfkissen hervorholen und darin lesen, von allein wandern die Informationen nicht in unser Gehirn. Aber damit das Wissen auch im Kopf bleibt, dafür ist der richtige Schlaf entscheidend. Das haben zahlreiche Experimente von Hirnforschern in den letzten Jahrzehnten gezeigt.

Anschaulich wird dieser Effekt etwa bei einem Versuch, den Ines Wilhelm und Susanne Diekelmann im Jahr 2010 durchführten. Die Psychologinnen forschten damals bei einem der wichtigsten deutschen Schlafforscher, Jan Born, der kürzlich von der Uni Lübeck an die Uni Tübingen wechselte. Bei dem Experiment sollten Studenten Wortpaare lernen: zu Quadrat gehört Kreis, zu Flasche gehört Geist und so weiter.

Anschließend sagten ihnen die Wissenschaftler, dass diese Wortpaare anderntags abgefragt würden. Eine Gruppe durfte schlafen, die andere nicht. Am nächsten Tag konnten sich die ausgeschlafenen Studenten wesentlich besser an die Wortkombinationen erinnern als die mit der durchwachten Nacht. Ähnliche Studien gibt es viele. Sie alle kommen zu dem Ergebnis, dass während des Schlafs etwas passiert, dass das Erinnerungsvermögen stärkt.

Doch warum ist das so? Einen Hinweis geben die Experimente der beiden Psychologinnen, denn sie testeten noch weitere Gruppen von Studenten nach demselben Schema, mit einer entscheidenden Abweichung: Die Probanden sollten zwar auch lernen, man verriet ihnen aber anschließend nicht, dass sie die Wortpaare am nächsten Tag wissen mussten. Vielmehr dachten sie, es stünde ein komplett anderer Test auf dem Programm. Das Ergebnis: Die Probanden konnten sich schlecht an die Wortpaare erinnern - auch diejenigen, die ausreichend geschlafen hatten. Was war passiert? Die Studenten hatten

sich mit dem gleichen Engagement die Wörter eingepägt, also kamen wohl in ihren Gehirnen die gleichen Informationen an. Danach kamen sie in den Genuss von Schlaf, der doch für gutes Erinnern so wichtig ist. Dennoch versagten sie am nächsten Morgen. Der Unterschied allein war, dass sie davon ausgingen, sie brauchten das Gelernte nicht mehr. „Das ist möglicherweise die wichtigste Funktion des Schlafes“, sagt Susanne Diekelmann. „Wir treffen von all dem Input des Tages eine Auswahl: Das Wichtige wird ins Langzeitgedächtnis übertragen, das Unwichtige nicht.“

## SPEZIALISIERTE ZELLEN REKAPITULIEREN DIE INFORMATIONEN DES TAGES

Mittlerweile haben Forscher eine Vorstellung davon, welche Prozesse dabei im Gehirn ablaufen. Am besten untersucht ist das so genannte *deklarative Gedächtnis*. Damit beschreiben die Wissenschaftler die Fähigkeit, sich Fakten zu merken, etwa die Wortpaare aus

dem oben genannten Experiment. Für diese Form von Gedächtnis gelang den US-Forschern Matthew Wilson und Bruce McNaughton bereits in den 1990er Jahren ein Durchbruch. Sie ließen Ratten eine neue Umgebung - etwa ein Labyrinth - erkunden. Dabei zeigen, das war bereits bekannt, einige Nervenzellen im *Hippocampus*\* eine auffällige Aktivität. Die Zellen heißen *place cells*, denn mit ihrer Hilfe wird eine Art Landkarte im Gehirn gespeichert. Die beiden Forscher konnten für einen Weg, den eine Ratte im Labyrinth ging, ein Aktivitätsmuster dieser besonderen Zellen aufzeichnen. Und genau dieses Muster fanden die Forscher wieder, während die Ratten schliefen. Die *place cells* rekapitulierten also in der Nacht die Informationen von den Orten, die am Tag besucht worden waren.

Dieses Phänomen haben zahlreiche Forscher inzwischen auch bei anderen Formen der Erinnerung wiedergefunden: Netzwerkaktivitäten, die während des Lernens sichtbar sind, treten in ähnlicher Form beim Schlafen auf.

Viele Wissenschaftler vermuten, dass über den Mechanismus ein am Tag erlebtes Ereignis erst konsolidiert und dann ins Langzeitgedächtnis übertragen wird. Besonders beim deklarativen Lernen scheint dabei der Hippocampus eine wichtige Rolle zu spielen. „Man kann sich diese Hirnregion wie einen Zwischenspeicher vorstellen“, sagt Susanne Diekelmann. „Wenn wir etwa Vokabeln lernen, dann sind viele verschiedene Bereiche des *Neocortex*\*\* aktiv. Bis wir schlafen merkt sich der Hippocampus, dass diese Einzelteile zusammengehören. In der Nacht dann löst die Hirnregion die gleichen Cortex-Aktivitäten aus. Vermutlich werden dort erst die Einzelinformationen als eine zusammenhängende Episode abgespeichert.“

*\*Der Hippocampus ist ein Areal im Temporallappen. Er ist ein wichtiger Teil des limbischen Systems. Funktional ist er an Gedächtnisprozessen, aber auch an räumlicher Orientierung beteiligt.*

*Veränderungen in der Struktur des Hippocampus durch Stress werden mit Schmerzchronifizierung in Zusammenhang gebracht.*

*Der Hippocampus spielt auch eine wichtige Rolle bei der Verstärkung von Schmerz durch Angst.*

*\*\*Der Neocortex ist der stammesgeschichtlich jüngste Teil der Großhirnrinde.*

## TRAUM UND GEDÄCHTNIS

Viele Wissenschaftler vermuten mittlerweile, dass im Schlaf die Ereignisse des Tages im Gehirn rekapituliert werden und auf diese Weise das Gedächtnis gebildet wird. Wer zum ersten Mal von dieser Theorie hört, der könnte denken: Aha, das erklärt auch, warum wir träumen. Wir bekommen einfach während des Schlafes mit, dass wir das zuvor Erlebte im Geiste wiederholen. Doch so einfach ist es wohl nicht. „Ob Träumen etwas mit der Gedächtnisbildung zu tun hat, ist schwierig zu sagen, da scheiden sich die Geister“, so Susanne Diekelmann. Dagegen spricht, dass - zumindest für das *deklarative Gedächtnis* - diese Rekapitulation ausgerechnet in der Schlafphase stattfindet, in der wir am wenigsten träumen: im Tiefschlaf. Dann kann man die Aktivitäten des *Hippocampus* sogar im Elektroenzephalogramm (EEG)\*\*\* messen: Bestimmte Muster, so genannte *sharp wave ripples*, gehen in der Schlafphase von dieser Hirnstruktur aus.



\*\*\*Bei dem *Elektroencephalogramm*, kurz EEG, handelt es sich um eine Aufzeichnung der elektrischen Aktivität des Gehirns (Hirnströme). Die Hirnströme werden an der Kopfoberfläche gemessen. (Foto: Roman Zaiets, shutterstock.com - 2028912302)

Welchen Einfluss die Schlafphasen auf das Lernen haben, zeigt eine Studie, die Jan Born bereits 1997 durchführte. Dabei untersuchte er die Schlafphasen bewusst nicht einzeln. Schließlich bedeutet es für die Probanden großen Stress, ständig aufgeweckt zu werden - eine Tatsache, die sich auch sehr schlecht aufs Lernen auswirkt. Stattdessen ließ er eine Gruppe - die Frühschläfer - von 23 Uhr an drei Stunden schlummern und weckte sie dann auf. Die andere Gruppe - die Spätschläfer - durfte erst von drei Uhr an nächtigen

und wurde um sechs Uhr geweckt. Durch diesen Versuchsaufbau konnte Jan Born den Effekt der Schlafphasen auf das Lernen eingrenzen. In den drei Stunden hatten zwar beide Versuchsgruppen den natürlichen Wechsel der Schlafphasen. Die Frühschläfer erlebten dabei aber - das konnten die Forscher im EEG kontrollieren - vor allem Tiefschlafphasen. Bei den Spätschläfern dagegen dominierte der Traumschlaf. Ihn bezeichnet man auch als *REM-Schlaf*, da sich dabei die Augen schnell hin und her bewegen (Engl. Rapid Eye Movement, REM).

Testete man das *deklarative Gedächtnis*, dann schnitten die Frühschläfer sehr viel besser ab als die Spätschläfer - ein Ergebnis, das zu den oben genannten neurophysiologischen Messungen passt: Faktenwissen wird wohl vor allem in Tiefschlafphasen konsolidiert. Anders sieht die Sache bei dem so genannten *prozeduralen Gedächtnis* aus, das für das Erlernen von automatisierten Handlungsabläufen wie Klavierspielen wichtig ist. Hier waren die Spätschläfer sehr viel erfolgreicher. Bei dieser Lernform sind also wohl vor allem die REM-Phasen wichtig.

Wie schon erwähnt, erlebten bei dem Versuchsaufbau alle Probanden den natürlichen Wechsel der Schlafphasen. Wie sich später herausstellte, könnte das wesentlich gewesen sein: Susanne Diekelmann und Jan Born haben 2010 in einem Übersichtsartikel viele Studienergebnisse zusammengetragen und kommen zu der Vermutung, dass das Gedächtnis gerade durch den Wechsel der Schlafphasen gebildet wird.

## EMOTIONEN SETZEN SICH WÄHREND DER REM-PHASE FEST

Bei den bereits genannten Experimenten achteten die Forscher jeweils darauf, möglichst wenige Emotionen bei den Lernenden auszulösen, denn diese machen die Situation komplizierter: Schließlich sind dann sehr viel mehr Hirnbereiche einbezogen. Auf der anderen Seite weiß man aber, dass Gefühle unser Gedächtnis ganz wesentlich beeinflussen. Eine Geschichte etwa, die unser Herz anrührt, brauchen wir nur einmal zu lesen und schon haben wir sie uns gemerkt. Eine Gebrauchsanweisung dagegen, die keine Gefühle bei uns auslöst, müssen wir jedes Mal wieder herausholen, wenn wir etwa den DVD-Player programmieren wollen.

In einer Studie von 2001 testete das Team um Jan Born daher, wie der Schlaf sich auf emotionale Erinnerungen auswirkt. Probanden bekamen zutiefst aufwühlende Texte zu lesen, etwa die minutiöse Schilderung eines Kindsmordes. Wieder durften manche Versuchsteilnehmer ab 23 Uhr für drei Stunden schlafen, andere erst in den Morgenstunden. Eine dritte Gruppe musste die gesamte Nacht durchwachen. Letztere konnte sich anderntags kaum erinnern, den Frühschläfern gelang das ein wenig besser. Mit Abstand am besten schnitten die Spätschläfer ab, die also vor allem in den Genuss des Traumschlafes gekommen waren. Sie wussten noch viele Details der fürchterlichen Geschichten - sogar noch vier Jahre später. Emotionale Erlebnisse - das bestätigten spätere Studien - werden im Wesentlichen während der REM-Phasen konsolidiert und ins Gedächtnis übertragen.

Ein Ergebnis, das übrigens vollkommen gegen eine Theorie von Sigmund Freud spricht. Der Begründer der Psychoanalyse glaubte, dass Träume eine reinigende Wirkung haben, sich also Wut, Angst und Sorgen in der Nacht verflüchtigen. Diese Idee ist auch in der Küchenpsychologie weit verbreitet: „Schlaf mal drüber, danach sieht die Welt viel besser aus!“, ist ein wohl gemeinter Rat. Aber nicht immer ein guter, zumindest nicht direkt in der Nacht nach einem möglicherweise schlimmen oder gar traumatischen Erlebnis. Heute diskutieren Psychologen und Neurowissenschaftler, ob sich nicht erst im Schlaf hoch emotionale Erlebnisse im Kopf festsetzen. Eine Erkenntnis, die möglicherweise auch Menschen helfen könnte, die Schreckliches durchleben mussten: Vielleicht können sie damit besser umgehen, wenn sie in der Folgenacht nicht schlafen - so zumindest die Theorie mancher Forscher.

Ob wir es nun wie im Falle des Paukens begrüßen oder im Falle von schlimmen Erlebnissen verfluchen mögen: Die Nachtruhe kann unser Erinnerungsvermögen schärfen. Im Schlaf zu lernen, ist also in einem ganz wörtlichen Sinne durchaus möglich.

Originaltext: <https://www.dasgehirn.info/handeln/schlaf-und-traum/lernen-im-schlaf>

**Ragnar Vogt**

Freier Journalist

Schwerpunkt: Neurowissenschaften



# DER INDIVIDUELLE SCHLAF

Text: Dr. Peter Spork, Wissenschaftliche Betreuung: Prof. Dr. Björn Rasch  
Mit freundlicher Genehmigung von [www.dasGehirn.info](http://www.dasGehirn.info)

Wann, wie lange und wie tief wir schlafen, ist eine Frage von Genen, Alter und innerer Uhr. Dass jeder seinen individuellen Schlaf bekommt, ist wichtig für Körper und Geist, glauben Forscher.

Fliegen sind auch nur Menschen - zumindest wenn's ums Schlafen geht: Das Muster ihrer Hirnströme verändert sich beim Einschlummern. Bei Schlafmangel werden sie unkonzentriert und müssen das Defizit durch eine Mütze extratiefen Schlafs ausgleichen. Junge Fliegen brauchen mehr davon und schlafen fester als ältere. Und selbst Kaffee und Aufputzmittel wirken bei Fliegen ganz genau wie bei uns.

„Die Schlafregulation bei Fruchtfliegen stimmt in den meisten, wenn nicht sogar in allen wichtigen Komponenten mit der von Säugetieren überein“, sagt Reto Huber, einst selbst Fliegen-Schlaf-forscher und heute an der Universitätsklinik Zürich tätig. Bei den Insekten fand man sogar eine Reihe von Genen, die mit darüber entscheiden, wie viel die Tiere schlummern. Im Dezember 2011 präsentierte Nicholas Stavropoulos, aus dem Team von Michael W. Young an der Rockefeller University in New York, ein Gen namens *insomniac*, dessen Mutation die tägliche Schlafdauer der Fruchtfliegen - auf viele, wenige Sekunden lange Häppchen verteilt - von durchschnittlich 15,5 auf 5,3 Stunden reduziert.

## VIELE GENE KREIEREN EINEN MITTELWERT

Auch das menschliche Schlafbedürfnis ist nach gängiger Meinung größtenteils vom Erbgut vorgegeben. Sind beide Eltern Lang- oder Kurzschläfer, tun ihre Kinder es ihnen darin meist gleich. Allerdings beeinflussen so viele Gene zugleich die Schlafregulation, dass ihre Wirkung sich oft gegenseitig aufhebt und die allgemeine Dauer des Schlafs einer Normalverteilung folgt. So wie es viele mittelgroße und nur wenige sehr große oder sehr kleine Menschen gibt, benötigen die allermeisten Menschen eine durchschnittliche Menge Schlaf: zwischen sieben und neun Stunden, wobei der Bedarf bei Frauen einen Tick höher liegt als bei Männern.

Alles zwischen fünf und zehn Stunden gilt als normal, „doch die Extreme sind sehr, sehr selten“, weiß der Tübinger Schlafforscher Jan Born. „Genetisch bedingten Kurzschläfern reichen fünf Stunden jede Nacht, genetisch bedingte Langschläfer brauchen mindestens zehn.“ Beides treffe aber nur auf je zwei Prozent der gesunden Bevölkerung zu.

## GESUNDER SCHLAF: NICHT NUR DIE DAUER ZÄHLT

Doch nicht nur das Schlafbedürfnis ist sehr individuell, auch Tiefe und Rhythmus unterscheiden sich oft deutlich von Mensch zu Mensch. Bei der Frage, wie erholsam Schlaf ist, komme es nicht alleine auf die Dauer an, sagt denn auch Deutschlands bekanntester Schlafmediziner Jürgen Zulley aus Regensburg. Entscheidend sei vor allem, wie viel des besonders erholsamen und wichtigen Tiefschlafs ein Mensch bekomme.

Bei manchen Schlafstörungen fallen gerade die Tiefschlafphasen völlig aus, die Menschen wachen dann manchmal selbst nach zwölf Stunden wie gerädert und völlig übermüdet auf, so als wären sie permanent wach gewesen. Deshalb sei die Dauer allein auch kein wirklich geeignetes Kriterium zur Diagnose eines Schlafproblems, sagt Zulley. Viel wichtiger sei das Befinden am Tag.

Tiefer und ausreichender Schchlummer macht indes nicht nur munter und körperlich fit, sondern unterstützt das Gehirn und die geistige Leistungsfähigkeit. Vor allem im Tiefschlaf, wegen vieler so genannter Deltawellen im Hirnstrommuster auch Delta-Schlaf genannt, verfestigt sich das Gedächtnis. Dabei wandern in einem mehrstufigen Prozess Erinnerungen aus dem Kurzzeit- in das Langzeitgedächtnis; bedeutsame Nervenverknüpfungen werden verstärkt und überflüssige verworfen.

Jan Born, der für seine Arbeiten auf diesem Gebiet im Jahr 2010 den hochangesehenen Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft erhielt, sieht hier eine der Hauptursachen, warum Kinder tiefer schlafen und mehr Schlaf benötigen als Erwachsene: „Kinder sind Lernexperten. Sie müssen viel mehr lernen, also hat ihr Gehirn auch viel mehr Konsolidierungsarbeit zu leisten.“ Und diese erledige es nun mal überwiegend im Schlaf.

## ALTERSGERECHT SCHLAFEN

Durchschnittliche Säuglinge schlummern etwa zwei Drittel der Zeit. Und selbst Zwölfjährige benötigen im Mittel noch neuneinhalb Stunden Schlaf. Sie fallen dabei nicht nur für besonders lange Zeit in einen noch dazu besonders ausgeprägten Tiefschlaf. Auch der Anteil des so genannten REM-Schlafs - benannt nach den typischen schnellen Augenbewegungen (REM = rapid eye movements) - ist deutlich erhöht. Das macht Sinn, denn Tief- und REM-Schlaf scheinen gemeinsam für das Gedächtnis wichtig zu sein. Jan Born vermutet sogar, dass sie genau deshalb im Schlaf wiederholt aufeinander folgen, weil sich das Gedächtnis in Stufen verfestigt und das Gehirn in jeder der beiden Phasen eine andere Stufe abarbeitet.

Erst gegen Ende der Pubertät erreicht der Schlafbedarf den Erwachsenenwert von durchschnittlich acht Stunden, der dann bis ins hohe Alter weitgehend beibehalten wird. Die meisten Menschen haben ein ziemlich klares Gespür dafür, wie viel Schlaf sie brauchen, weiß Mathias Basner, der an der University of Pennsylvania Schlaf- und Arbeitsgewohnheiten von Menschen analysiert. Allerdings würden gerade die Leistungsträger allzu bereitwillig auf Schlaf verzichten: „Je mehr die Menschen arbeiten, desto weniger schlafen sie.“ Abends gingen fast alle zur gleichen Zeit ins Bett, meist nach ihrer Lieblings-TV-Sendung. Doch die Vielarbeiter stünden am Morgen besonders früh auf. Und zumindest bei denjenigen, die kein unterdurchschnittliches Schlafbedürfnis haben, bleibt Schlaf auf der Strecke.

Das ist an sich noch nicht schlimm, wenn man versucht, das Versäumte nachzuholen. Niemand muss sein Schlafpensum am Stück erfüllen. Ein Mittagsschlaf scheint sogar biologisch gewollt: Die innere Uhr, mit der sich

die Wissenschaft der Chronobiologie beschäftigt, sorgt dafür, dass wir am frühen Nachmittag ein Leistungstief haben und - vorausgesetzt die Müdigkeit ist hoch genug - gut einschlafen können.

## WIDER DIE INNERE UHR

Die innere Uhr erklärt auch, warum selbst der Zeitpunkt, zu dem wir müde werden, individuell verschieden ist. Je nachdem wie schnell die biologischen Zeitmesser aus eigenem Antrieb ticken, neigen wir dazu, eher früh oder eher spät schlafen zu gehen und morgens entsprechend früher oder später ausgeschlafen zu sein.

„Manche Menschen können erst richtig einschlafen, wenn andere ohne Wecker ausgeschlafen aufstehen: um vier Uhr nachts“, erklärt Till Roenneberg, Deutschlands führender Chronobiologe von der Universität München. Solche extremen Frühschläfer heißen im Fachjargon Lerchen, die Spätschläfer Eulen. Unter beiden Gruppen gibt es übrigens gleich viele Kurz- und Langschläfer. Wer morgens nicht aus den Federn kommt, ist also keinesfalls faul und muss noch nicht mal ein Langschläfer sein.

Ähnlich wie das Schlafbedürfnis, ist auch der Schlafrhythmus weitgehend durch das Erbgut bestimmt und viele Gene sind an seiner Ausprägung beteiligt. So wundert es auch kaum, dass der so genannte Chronotyp der überwiegenden Mehrheit zwischen Eule und Lerche angesiedelt ist. Roenneberg hat mehr als 100.000 Menschen befragt und herausgefunden, dass der Durchschnittsdeutsche um 0:30 Uhr zu Bett geht und um 8:30 Uhr aufwacht - vorausgesetzt, er muss keinen Wecker stellen. An Arbeitstagen stehen die meisten Menschen allerdings gezwungenermaßen früher auf und gehen daher auch eher zu Bett. Weil viele aber nicht rechtzeitig müde werden, fällt ihre Nachtruhe zu kurz aus - ein Phänomen, das Roenneberg den sozialen Jetlag nennt.

Dieser ist fatalerweise gerade bei jenen besonders groß, die noch viel lernen sollen und eigentlich extra viel Schlaf benötigen: bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Dann ticken nämlich alle Menschen - unabhängig von den Genen - ein wenig zeitverzögert. Sie bleiben abends zwangsläufig sehr lange auf, haben aber Probleme, frühmorgens ausgeschlafen zu sein.

Experten wie Roenneberg und Zulley fordern schon lange, dass zumindest in den höheren Schulklassen der Unterrichtsbeginn nach hinten verschoben wird. Eine neue Studie unterstreicht dieses Anliegen: Jugendliche schlafen in Deutschland an freien Tagen mehr als zwei Stunden länger als unter der Woche. Bei älteren Berufstätigen verringert sich der soziale Jetlag im Mittel auf etwa eine Stunde, und im Pensionsalter, wenn die meisten Menschen nicht mehr früh zur Arbeit gehen müssen, verschwindet er schließlich ganz.

Eine Anpassung von Arbeits- und Schulzeiten könnte also eine ebenso simple wie erfolgreiche Maßnahme zur Steigerung des allgemeinen geistigen Potenzials sein. „Schlaf schafft klare Vorteile für das Gehirn“, sagt Jan Born, und ergänzt: „Ausgeschlafene Menschen sind schlauer.“ Auch das gilt übrigens für Fruchtfliegen - mit Sicherheit kein Zufall. Und es führt uns zu einer Antwort auf die Frage, warum wir überhaupt schlafen: „Sleep is of the brain, by the brain, and for the brain“, formuliert es der berühmte Schlafforscher Alan Hobson. „Schlaf kommt vom Gehirn, wird vom Gehirn gemacht und vom Gehirn gebraucht.“

## DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE:

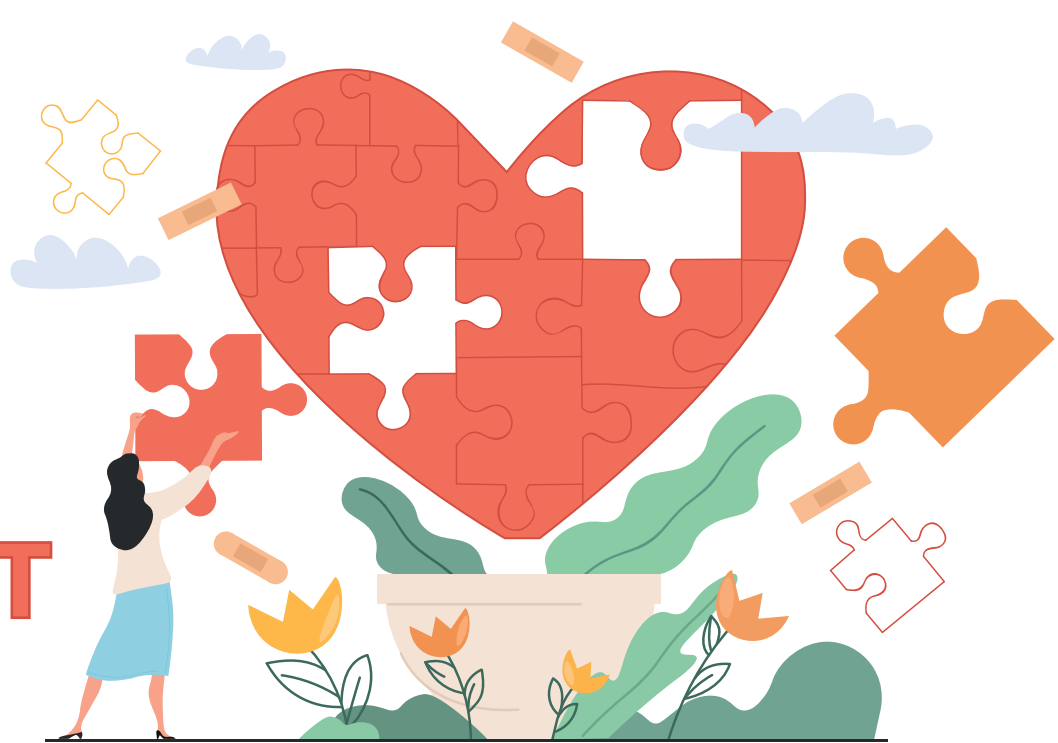
- Schlafdauer, -tiefe und -rhythmus und selbst die bevorzugte Schlafenszeit sind eine Frage von Genen und innerer Uhr. Wer entgegen seiner Veranlagung den Wecker stellen muss, riskiert einen sozialen Jetlag.
- Entscheidend sind aber auch Alter und Entwicklung: Babys verschlafen zwei Drittel der Zeit, Siebtklässler liegen mit durchschnittlich neuneinhalb Stunden noch über dem Mittel der Erwachsenen. Jugendliche tendieren zur späten Nachtruhe - gesteuert von ihrer inneren Uhr.
- Ein Grund, warum Kinder mehr schlafen müssen, ist ihr erhöhter Lernaufwand: Im Schlaf verfestigt sich das Gedächtnis. Dafür sind wahrscheinlich Tief- und REM-Schlaf gemeinsam verantwortlich.

Originaltext: <https://www.dasgehirn.info/handeln/schlaf-und-traum/der-individuelle-schlaf>

**Dr. Peter Spork**

Freier Journalist, Referent, Buchautor, promovierter Biolog





# DIE ZEIT HEILT ALLE WUNDEN?

Was ist schon Zeit? Zeit ist ein Konstrukt. Oder doch nicht. „Zeit hat man nicht, die nimmt man sich.“ Aber wie nimmst du die Zeit? Nimmst du sie in die Hand, verpackst sie in Geschenkpapier? Und was verstehst du unter „Zeit“? Gestern, heute, morgen oder Minuten, Jahre, Lebensalter?

Auf Wikipedia (<https://de.wikipedia.org/wiki/Zeit>, 29.4.2024, 11:26 Uhr) finde ich: „... ist die Wahrnehmung der Gegenwart durch einen Drei-Sekunden-Zeitraum angegeben, dieser Zeitraum wird als Gegenwartsdauer bezeichnet.“ Einundzwanzig, zweiundzwanzig, dreiundzwanzig – schon ist eine neue Gegenwartszeit da. Oder hat bei zweiundzwanzig schon eine neue Gegenwart begonnen?

Alle beschäftigen sich mit der Zeit: Physik, Psychologie, Philosophie, Kultur, Biologie, Recht, Gesellschaft, .... Da muss etwas Besonderes dran sein, an der Zeit. Sie ist so kostbar und so unbegreiflich. In manchen Situationen vergeht sie wie im Flug, in anderen bleibt sie scheinbar stehen. Alles nur für das einzelne Wesen erlebbar, spürbar. So spannend.

## VERGANGENHEIT, GEGENWART UND ZUKUNFT

Eine mögliche Einteilung der Zeit ist die in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

- **Das, was war** - bis jetzt in diesem Leben oder für manche sogar auch in den Leben davor. An was wir uns erinnern.
- **Das, was jetzt ist** - vielleicht in den drei Sekunden Gegenwartsdauer. Unsere Momentaufnahme, unsere Sicht auf die Welt in diesem Augenblick.
- **Und das, was kommen mag** - als Auswirkung von meinem Sein in der Vergangenheit und in der Gegenwart.

Darüber sind sich viele einig: Wird ein Gedanke, eine Vision jetzt mit ausreichend Energie versorgt, gibt es eine gute Chance auf Umsetzung, auf Verwirklichung. Mentales wird Reales. Andere wieder fühlen sich als Opfer der Zukunft, ohne Einfluss darauf.

Bleiben wir bei denen, die wissen, dass sie die Zukunft beeinflussen können. Geht das mit der Vergangenheit auch? Was ich heute denke, sage und tue, wird morgen wahr. Klappt das in die andere Richtung auch? Einen Versuch ist es wert.

Was ist das, was von der Vergangenheit in uns überbleibt? Das, woran wir uns immer erinnern können, sind meist Gefühle. Die körperlichen Verletzungen sind schon lange abgeheilt, übrig ist vielleicht eine Narbe.

Wenige Menschen haben einen sofort abrufbaren Speicher an angenehmen, positiven Gefühlen. Viele jedoch haben einen riiiiiesigen Speicher für schlechte Erinnerungen, schmerzhaft eindrücke, die eine innerliche Verletzung hinterlassen haben. „Damals, als ich ... da hat er/sie/es mir dies und jenes angetan! ... da ist mir ..... passiert!“

Die Erfolge und angenehmen Situationen nehmen wir gelassen und vergessen sehr oft darauf. Die Wunden, die die Verletzungen hinterlassen haben, spüren wir oft Jahre später noch. Nicht immerfort, aber in bestimmten Situationen löst ein Wort, ein Geruch, ein Bild die Erinnerung von damals wieder aus und: Plopp, schon ist die Verletzung, die Gemeinheit da, als wäre sie gerade passiert.

## KINESIOLOGIE BAUT STRESS AB

In der Kinesiologie gibt es dazu Methoden, die uns helfen, die verletzenden Gefühle und den damit verbundenen Stress von damals abklingen zu lassen. Im Touch for Health - Gesund durch Berühren - arbeiten wir mit Emotionalem Stressabbau in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Was hat mich damals gestresst? Was haut mich heute aus meiner Bahn? Was glaube ich morgen nicht schaffen zu können, in Erinnerung an schon erlebte Misserfolge?

Immer dabei sind die "*Stirnbeinhöcker*":

### KINESIOLOGISCHE ÜBUNG:

## *Stirnbeinhöcker*

Das sind zwei Punkte auf der Stirn, auf Höhe der Augen, mittig zwischen Augenbrauen und (gedachtem) Haaransatz. Eine kleine knöcherne Erhebung rechts und links.



Sanft mit den Fingerkuppen draufhalten und an die Situation denken - vielleicht entsteht ein Pulsieren unter den Fingern, vielleicht kommt die vergangene Situation noch einmal ganz nach oben – einfach sanft draufbleiben und warten, bis sich das Pulsieren beruhigt, bis ich mich beruhige, bis sich die Gedanken beruhigen. Kommt ein Seufzer, ein tiefer Atemzug, kann das Zeichen dafür sein, dass der Stress abgebaut, weniger wurde. Manchmal ist auch die Erinnerung an die vergangene Situation verblasst. Besser klappt das, wenn ich mir dabei von der Kinesiologin meines Vertrauens helfen lasse. Aber die Selbsthilfe, wie gerade beschrieben, funktioniert immer.

### Nicole Bernhauser

Kinesiologin und Autorin aus Judenburg, Touch for Health Instruktoren, Brain Gym® Instruktoren, Brain Gym® Movement Facilitator, Hyperton-X® Instruktoren, Vorstandsvorsitzende des ÖBK Kaserngasse 16, 8750 Judenburg

T: 0664 18 73 587 E: kontakt@kinesiologie-bernhauer.com [www.kinesiologie-bernhauer.com](http://www.kinesiologie-bernhauer.com)



## ES IST NIE ZU SPÄT FÜR EINE SCHÖNE VERGANGENHEIT

Dr. Paul Dennison hat in seiner Methode Brain Gym® aus der Cook Übung die „*Hook ups*“ entwickelt. Das ist eine „Ver-Achter-ung“ des Körpers und dient der positiven Einstellung.

### KINESIOLOGISCHE ÜBUNG AUS BRAIN GYM®:

## *Hook ups*

Ich nehme diese Position ein und stelle mir bei geschlossenen Augen mit allen Sinnen die Situation vor, wie ich sie damals gern gehabt hätte, gebraucht hätte. Ich mache aus der Vergangenheit ein Remake, eine Neuverfilmung vor meinem geistigen Auge. Ich höre mich und die Beteiligten reden, rieche und sehe den Ort der Handlung, spüre die Umarmung, den Boden unter den Füßen, etc., fühle das gute Gefühl, das ich mir vorstelle. Den Film drehe ich so lange, bis er für mich passt und ich mich wohl darin fühle.

Danach speichere ich ihn durch das Zusammenführen der Fingerspitzen beider Hände und Aufstellen der Füße nebeneinander ab. Bei Bedarf ist eine Wiederholung oder Überarbeitung jederzeit möglich.



Habe ich den belastenden Stress aus der Erinnerung an die Vergangenheit herausgenommen, wird diese Wunde abheilen und nicht mehr schmerzen. Wenn doch, zurück zum Start oder doch zur Kinesiologin deines Vertrauens.



# Mikrobe des Jahres 2024

Bild: Electronema-Kabelsalat mit charakteristischen Längsrippen, 10.000fach vergrößert. (Rasterelektronenmikroskopie, Foto: Pia B. Jensen, Aarhus)

## Kabelbakterium Electronema: **LEBENDER STROMLEITER**

Text: Dr. Anja Störko - Vereinigung für Allgemeine und Angewandte Mikrobiologie (VAAM)

**Stromleitende Bakterien:** das klingt wie Science-Fiction. Doch vor zwölf Jahren fanden Forschende am Grund von Meeren und Seen mikrobielle Ketten, die Strom über mehrere Zentimeter leiten können. Diese Kabelbakterien (lat. Electronema) stimulieren den Schadstoffabbau und reduzieren die Bildung von Treibhausgasen. Eines Tages können sie möglicherweise als biologisch abbaubare Stromkabel genutzt werden. Die Vereinigung für Allgemeine und Angewandte Mikrobiologie (VAAM) ernennt mit Electronema erstmals eine Bakterienart zur Mikrobe des Jahres, für deren vollständige Beschreibung die Reinkultur noch fehlt.

Kabelbakterien können zwar in der Natur nachgewiesen, aber noch nicht isoliert im Labor vermehrt werden. Ihr wichtigster Vertreter trägt daher den vorläufigen Namen *Candidatus Electronema*. Kabelbakterien bilden bis zu fünf Zentimeter lange Ketten aus Zehntausenden von Bakterienzellen. Diese sind durch stromleitende Proteinfasern in ihrer Zellhülle verbunden. Ihre Kettenform ermöglicht dem mehrzelligen "Körper" der Kabelbakterien eine einzigartige Arbeitsteilung: Während in unserem Körper jede einzelne Zelle „essen“ (Nahrung oxidieren) und „atmen“ (Sauerstoff reduzieren) muss, teilen Kabelbakterien diese lebenserhaltende Redoxreaktion auf.

Tausende von Zellen jedes einzelnen Kabels leben im tieferen Teil des Sediments, wo es zwar reichlich Sulfid, aber keinen Sauerstoff gibt - dieser ist Zentimeter entfernt an der Sedimentoberfläche.

Dennoch können die Kabelbakterien das Sulfid zu Sulfat oxidieren, indem sie die dabei anfallenden Elektronen über die stromleitenden Fasern auf den Sauerstoff am anderen Ende des Kabels übertragen. Dank ihrer zentimeterlangen Stromleiter können Kabelbakterien Elektronen vom Ort der Oxidation (im Sediment) zum Sauerstoff (an der Sedimentoberfläche) hin fließen lassen - und damit als einzige Organismen das Sulfid in einer Zone verbrauchen,

wo es keinen Sauerstoff gibt: ein großer Vorteil gegenüber konkurrierenden Mikroorganismen.

### KABELBAKTERIEN REDUZIEREN SCHADSTOFFE UND TREIBHAUSGASE

Kabelbakterien produzieren im Sediment nicht nur Sulfat, sondern stellen durch ihre Stromleiter eine Art Verlängerungskabel als indirekte Verbindung zum Sauerstoff an der Sedimentoberfläche zur Verfügung. Damit stimulieren sie mikrobielle Aktivitäten, die sonst nur mit Sauerstoff möglich sind, und Populationen, die dort sonst nicht leben könnten. So finden sich Kabelbakterien



häufig in Gewässern, die mit Kohlenwasserstoffen belastet sind - etwa nach Benzin- oder Ölkontamination.

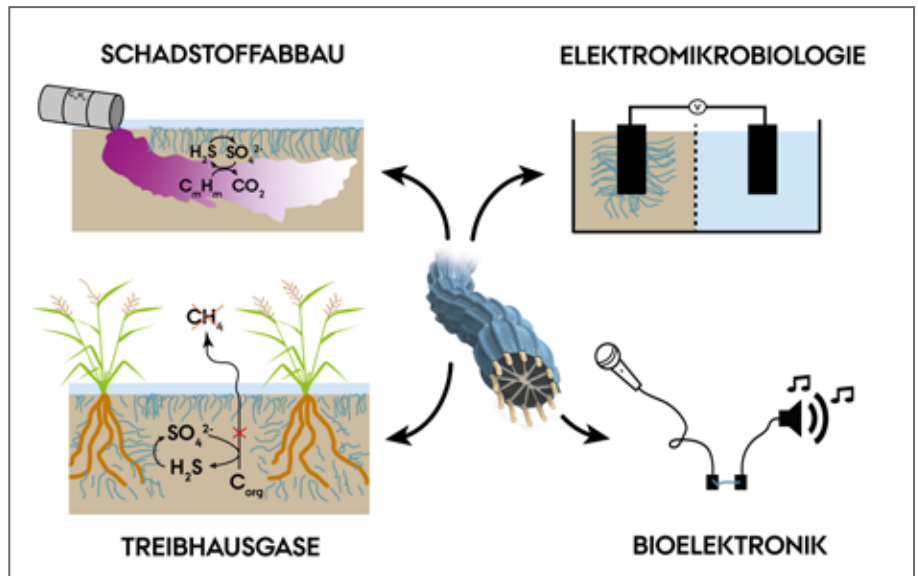
Die Aktivität der Kabelbakterien kann den Schadstoffabbau erheblich ankurbeln: Sie steigern den Abbau aromatischer Kohlenwasserstoffe oder organischer Stoffe wie Faulschlamm in den Sedimenten überdüngter Seen. Es gibt bereits Ideen, Kabelbakterien gezielt zur Wiederaufarbeitung kontaminierter Standorte zu nutzen. Beispielsweise lässt sich die Wirkung der Kabelbakterien gezielt durch Elektroden im Sediment stimulieren.

Kabelbakterien könnten auch helfen, Treibhausgase zu verringern. So entsteht in überfluteten Reisfeldern jährlich eine große Menge des klimaschädlichen Methans.

Kabelbakterien leben im Wurzelbereich von Reispflanzen und können dort die Methanbildung verringern. Versuche im Gewächshaus zeigen, dass sich nach der Zugabe von *Candidatus Electronema* zum Boden die Methanemissionen um über 90 Prozent verringern. Vermutlich zapfen die Bakterien die Sauerstoffversorgung der Reiswurzel an. So ermöglichen die Kabelbakterien ein ständiges Recycling von Sulfat im Boden. Dies verhindert die Bildung von Methan. Es gilt nun herauszufinden, wie Kabelbakterien im Reisanbau oder etwa in Mooren gezielt stimuliert werden können, um den Methanausstoß zu verringern.



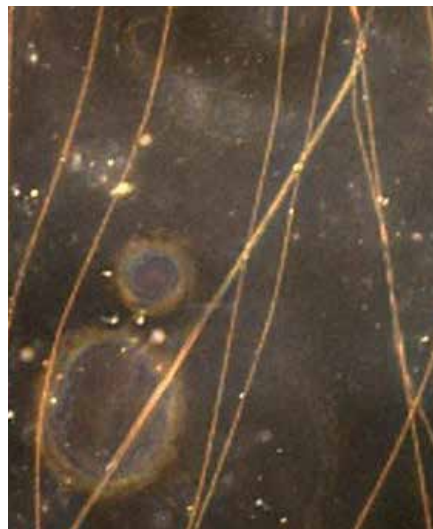
Aktueller Feldversuch in einem Reisfeld in den USA, in dem versucht wird, die Abundanz und Aktivität der Kabelbakterien zu stimulieren. Vier Messkammern dienen der Bestimmung der Methanemissionen verschiedener Behandlungen.  
Quelle: Vincent Scholz, Tillmann Lueders.



Kabelbakterien helfen beim Abbau von Schadstoffen, etwa nach Ölverunreinigungen. In Reisfeldern verringern sie die Bildung von Treibhausgasen. Vielleicht eröffnen sie den Weg für abbaubare Stromleiter. (Quelle: Vincent Scholz, Tillmann Lueders, Bayreuth)

### BIOKABEL STATT ELEKTROSCHROTT?

Die Stromleitung in den Proteinfasern der Kabelbakterien ähnelt der eines metallischen Kabels. Damit sind sie für eine auf Biomaterialien basierende Elektronik äußerst interessant. Weltweit wird nur ein Fünftel der jährlich über 50 Millionen Tonnen Elektroschrott recycelt. Biologisch abbaubare Stromleiter könnten einen wichtigen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit leisten. Die leitfähigen Strukturen der Kabelbakterien wurden bereits patentiert, doch von einer kommerziellen Umsetzung ist die Entwicklung noch weit entfernt.



Kabelbakterien *Candidatus Electrothrix*- "Drähte" auf einem Objektträger im Labor (Foto: L. R. Damgaard & S. Larsen, CC BY4.0).

Die spanische Künstlerin Anna Pasco Bolta nutzt die elektrische Leitfähigkeit der Kabelbakterien bereits in ihren Projekten: Mit *Electronema*-Filamenten verbindet sie Mikrofon und Verstärker für ihre über Kabelbakterien gelesene Gedichte.

Mittlerweile sind zwölf Kabelbakterien-Arten beschrieben. Wie *Candidatus Electronema* können sie noch nicht als Reinkulturen im Labor vermehrt werden, aber dank genauer Genomdaten sind sie sehr gut charakterisiert. Vermutlich über 99 Prozent der Mikroben unserer Welt wurden noch nicht im Labor isoliert und beschrieben; viele spannende Eigenschaften dieser unsichtbaren Lebenswelt bleiben uns daher bisher verborgen.

**Die Mikrobe des Jahres** weist auf die bedeutende Rolle der Mikroorganismen für die Ökologie, Gesundheit, Ernährung und Wirtschaft hin. Die Vereinigung für Allgemeine und Angewandte Mikrobiologie (VAAM) wählt sie aus, um auf die Vielfalt der mikrobiologischen Welt aufmerksam zu machen. Die VAAM vertritt über 3400 mikrobiologisch orientierte Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus Forschung und Industrie. Die Bandbreite der Forschung reicht von Bakterien, Archaeen und Pilzen in allen Ökosystemen und in Lebensmitteln über Krankheitserreger bis hin zu Genomanalysen und industrieller Nutzung von Mikroorganismen, ihren Enzymen und Stoffwechselprodukten.

Kontakt: Dr. Anja Störko  
info@mikrobe-des-jahres

<http://mikrobe-des-jahres.de>  
<http://microbeoftheyear.org>





Text: Nicole Bernhauser

# Die Elemente und ihre ORGANUHR

Bild: © Have a nice day  
Photo - shutterstock.com -  
#2118695249

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kennen wir das ElementeRad und die Organuhr.

Im Rad der Elemente sind die 5 Wandlungsphasen **Holz**, **Feuer**, **Erde**, **Metall** und **Wasser** in einem Kreislauf angeordnet. Jedes Element hat zwei Meridiane, einen Yin- und einen Yang-Meridian, mit Ausnahme des Feuerelementes, das hat 4 Meridiane.

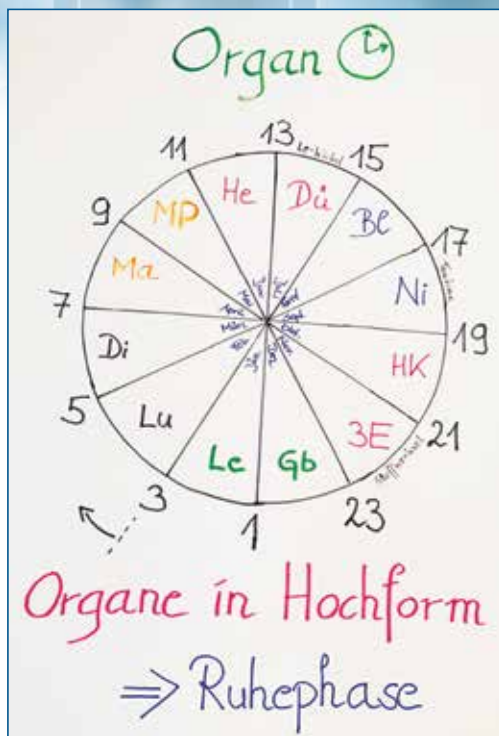
Die Elemente sind auch Sinnbild für die Jahreszeiten und die Tageszeit und das Alter des Menschen und vieles mehr, die immer in der gleichen Reihe aufeinander folgen:

<b>Holz</b> (Le, Gb)	Frühjahr	Morgen	Kinder
<b>Feuer</b> (He, Dü, KS, 3E)	Früh- sommer	Mittag	Jugend- liche
<b>Erde</b> (MP, Ma)	Spät- sommer	Nach- mittag	junge Erwach- sene
<b>Metall</b> (Lu, Di)	Herbst	Abend	reife Erwach- sene
<b>Wasser</b> (Ni, Bl)	Winter	Nacht	Alte und Unge- borene



Grafik: © Nicole Bernhauser

Diese Reihenfolge ist das Rad der Zeit, der Lauf des Lebens. Kommt das durcheinander, ist Verwirrung die Folge. Ein Erwachsener, der sich wie ein Kind verhält, mutet seltsam an. Ein Kind, das weise und altklug ist, ebenso. Hat der Winter keinen Platz im Jahr, kommt die Natur aus dem Tritt. Mache ich die Nacht zum Tag, wird mein Körper nicht lange mitspielen.



Grafik: © Nicole Bernhauser

Bei der **Organuhr** wird jedem Organ, Energiekreislauf, Meridian eine Zeit der höchsten Leistung zugeordnet. Und auf der gegenüberliegenden Seite der Uhr liegt seine Ruhezeit.

Beispiel Magen: In der Zeit der höchsten Aktivität für den Magen, zwischen 7 und 9 Uhr, arbeitet dieser am besten. Das wäre eine gute Zeit für ein gutes Frühstück. In seiner Ruhezeit von 19 bis 21 Uhr ist seine Leistung heruntergefahren. Da kann er Nahrung nicht in dem Ausmaß verarbeiten wie es notwendig wäre.

Die beste Zeit für geistige Hochleistungen ist von 9 bis 11 Uhr, in der Hochzeit von Milz-Pankreas. Vielleicht kann sich das Schulsystem irgendwann darauf besinnen. Auch die körperliche Belastbarkeit ist jetzt am größten, was die Selbstheilungskräfte nach Operationen und sonstigen Eingriffen unterstützen kann.

In der Hochzeit der Leber, zwischen 1 und 3 Uhr nachts, kann es zu Alpträumen kommen, wenn die Leber mit ihrer Aufgabe des Stoffwechsels, der Umwandlung der aufgenommenen Nahrung in für den Körper brauchbare Stoffe, überfordert ist. Manch einer wacht auch gern zu dieser Zeit der Entgiftung auf. Das kann ein Hinweis auf eine längst fällige Umstellung der Ess- und Trinkgewohnheiten sein.

In der Ruhezeit der Leber, zwischen 13 und 15 Uhr, ist power napping hilfreich: eine kurze Zeit der Ruhe, mit einem wärmenden Leberwickel (Kirschkernkissen, warmes Kräuterkissen, Wärmflasche) auf der Leber, Augen zu und 20 Minuten rasten. Die Leber freut sich und bedankt sich für diese Wohltat.

Zwischen 13 und 15 Uhr ist auch die Hochzeit des Dünndarms. Da ist er voll auf Verdauen eingestellt. Das macht sich vielleicht durch Müdigkeit bemerkbar. Noch ein Grund mehr für ein kleines Nickerchen.

Ist ein Organ gerade in seiner Hochzeit, arbeitet es auf vollen Touren, ist leistungsstark, kann aber auch zu sehr aktiv sein. Man hat beobachtet, dass viele Herzprobleme in der Hochzeit des Herzens zwischen 11 und 13 Uhr auftreten. Andererseits ist die morgendliche Darmentleerung hoffentlich in der

Hochzeit des Dickdarms zwischen 5 und 7 Uhr. Und möglicherweise hängt die „Tea time“ mit der Hochzeit der Niere zwischen 17 und 19 Uhr zusammen.

Zwischen 19 und 21 Uhr stellt sich der Körper auf die Nachtruhe ein, es ist die Hochzeit des Kreislauf-Sex-Meridians. Der Dreifach-Erwärmer schließt sich an, hier tun Entspannung und Meditation besonders gut.

## Deine Uhr geht falsch?

Was tun, wenn deine Uhr anders läuft? Dann ist das noch kein Problem. Ein solches wird es, wenn du spürbar darunter leidest. Dein Körper ist ein Gewohnheitstier. Er kann sehr viel ausgleichen, sich anpassen und in Kauf nehmen. Jede Nacht erholt er sich von den Anstrengungen des Tages. Die Haut, die Organe, das ganze System wird durch die angeborenen Selbstheilungskräfte immer wieder aufs Neue repariert und aktiviert.

Empfehlenswert ist es, dem Körper Gutes zu tun, bevor ein Schaden spürbar ist. Finde deine Zeit, die für dich passt und umsetzbar ist: fürs Essen, für Erholung, für Höchstleistung, fürs Schlafen, für Freunde, ..... Denn wenn du dir aus der Organuhr einen Tagesplan herausliest, der schwer umsetzbar ist, bringt das mehr Stress als Hilfe. Und Stress kann vieles wieder aus dem Takt laufen lassen.

Findest du alleine nicht deinen richtigen WohlfühlTakt, hilft dir gern die Kinesiologin deines Vertrauens.

## Die Tageszeitbalance

„Wer hat an der Uhr gedreht, ist es wirklich schon so spät?“, fragt sich Paulchen Panther in dem von Fred Strittmatter komponierten Lied.

Warum die Uhr aus dem Takt geraten ist, kann viele Gründe haben: die Zeitumstellung, eine Reise in eine andere Zeitzone, die langwierige Erholung nach einer Erkrankung oder einfach „nur“ Stress. Da hilft die Tageszeitbalance. Du stärkst den gerade aktiven Meridian mit den dir bekannten Stärkungsmöglichkeiten aus Touch for Health – Gesund durch Berühren. Reicht deine Selbsthilfe nicht aus, findest du sicher eine Kinesiologin, die dich dabei gerne unterstützt.

Es ist höchste Zeit, Zeit für uns selbst einzuplanen. Zeit fürs Wohlfühlen. Zeit fürs Krafttanken. Zeit für Menschen, die uns wichtig sind. Zeit für den richtigen Zeitpunkt – wann ich was esse, wann ich was tue. Und da brauch ich gar nicht die TCM bemühen. In unserer regionalen Überlieferung und Familientradition liegt viel zeitlos Wertvolles und Gesundes. Es ist eine Schatzkiste, die geborgen werden möchte. Und es verbindet Generationen - ganz am Puls der Zeit. Frag nach, es ist höchste Zeit!

### Nicole Bernhauser

Kinesiologin und Autorin aus Judenburg, TfH Instruktoren, Brain Gym® Instruktoren, Brain Gym® Movement Facilitator, Hyperton-X® Instruktoren, Vorstandsvorsitzende des ÖBK Kaserngasse 16, 8750 Judenburg



T: 0664 18 73 587 E: kontakt@kinesiologie-bernhäuser.com  
[www.kinesiologie-bernhäuser.com](http://www.kinesiologie-bernhäuser.com)

Text:  
Dr. rer. med. Dorothee Bös

# INNERE RUHE FINDEN MIT VITALPILZEN:

Ein natürlicher  
Weg zur  
Stressbewältigung



Bild: © Evgeny Atamanenko - shutterstock.com - #1694502307

„Ich bin im Stress!!!“ Wer kennt nicht diese Klage, die wir von vielen Menschen tagtäglich hören. Immer mehr Menschen empfinden die im Alltag und der Arbeitswelt an sie gerichteten Anforderungen als belastend.

Stress entsteht aus unterschiedlichen Gründen und äußert sich in einer Vielzahl von Symptomen. In der modernen Leistungsgesellschaft sind wir es gewohnt, in Beruf und Familie immer höher werdenden Ansprüchen gerecht werden zu wollen. Dabei dreht sich die Leistungsspirale immer früher. Schon Schüler leiden unter Leistungsdruck und greifen teilweise zu Medikamenten. Über einen gewissen Zeitraum hinweg können sich Körper und Psyche an die permanent hohen Anforderungen anpassen. Ab einem gewissen Punkt aber macht der Körper auf sich aufmerksam mit Störungen wie innerer Unruhe, Kopfschmerzen, Schwächung des Immunsystems oder Schlaflosigkeit, vorzeitigen Abnutzungserscheinungen bis hin zur Entwicklung gravierender Erkrankungen wie Bluthochdruck, Osteoporose, Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Depressionen.

Wir unterscheiden *Eustress*, die positive Form von Stress, von *Distress*. Eustress spornt den Menschen zu Höchstleistungen an und wird charakterisiert durch den steten Wechsel von sympathischem und parasympathischem Anteil des vegetativen Nervensystems. Der Mensch fühlt sich in der Lage, die Situation zu meistern.

Distress dagegen ist eine belastende Form. Dieser krankmachende Zustand kann durch viele Faktoren wie u. a. Reizüberflutung, Lärm, Zeitmangel, Prüfungssituationen, permanente Überarbeitung, Verlust des Partners, Tod eines nahen Verwandten, Geldnot, Mobbing etc. hervorgerufen werden.

## DAUERSTRESS MACHT KRANK

Da wir heute nicht mehr als Jäger oder Sammler leben, sondern meist bewegungsarm, werden die in Stress-Situationen ausgeschütteten Hormone meist nicht genügend abgebaut. Lässt der Stress nicht nach, erhöht sich die Bereitschaft für Infekte, Kopfschmerzen, Konzentrations- und Schlafstörungen, Erschöpfungszustände und Leistungsschwächen. Durch den bei Dauerstress

ständig erhöhten Cortisolspiegel entgleisen Blutzucker und Blutfette, der Blutdruck steigt und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dauerhaft zu hoher Cortisolspiegel erhöht die Homozysteinkonzentration im Blutserum. Die Folgen davon sind wiederum Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes, welcher in engem Zusammenhang zu Stress steht.

Da Cortisol auch ein Gegenspieler des „Schlafhormons“ Melatonin ist, blockiert oder reduziert also ein Übermaß davon die Ausschüttung von Melatonin. Wer viel Stress hat, schläft in der Regel viel schlechter ein oder kann auf Grund der täglichen Sorgen und psychischen Belastungen nicht durchschlafen. Ein ständig erhöhter Adrenalinspiegel führt langfristig zu Schäden am Herz-Kreislauf-System. Zu weiteren Störungen und psychischen Veränderungen unter Dauerstress zählen Launenhaftigkeit, erhöhte Reizbarkeit, Unruhe, Angstzustände, Verwirrung, zunehmende Konzentrationsschwäche oder Vergesslichkeit bis hin zu Depressionen.

## VITALPILZE HELFEN IN BELASTENDEN SITUATIONEN

Eine der wichtigsten Komponenten für den therapeutischen Erfolg der Heilpilze ist ihre Eigenschaft als Adaptogene, d.h. Stärkungsmittel, denn sie enthalten eine Vielzahl natürlicher, bioaktiver Substanzen, die dem Körper helfen, sich an Stress-Situationen anzupassen und widerstandsfähiger gegen Belastungen und Erkrankungen zu werden.

Adaptogene sind die einzigen bekannten natürlichen Substanzen, welche die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen Stress erhöhen können. Wichtig ist, darauf zu achten, nur Pilzpulver aus dem ganzen Pilz zu verwenden, da nur dann alle bioaktiven Inhaltsstoffe in ihrer natürlichen Form und Zusammensetzung enthalten sind und sich somit die adaptogene Wirkung der Heilpilze optimal entfalten kann.

Eine ausgeglichene Psyche ist einer der wichtigsten Faktoren im Stress-

geschehen. Um sie zu stärken, wird die Gabe des Heilpilzes **Cordyceps** empfohlen. Dieser Raupenpilz wächst wild im Hochland von Tibet und ist ein seltener, teurer Pilz, der glücklicherweise aber kultiviert werden konnte. In der orientalischen Tradition gilt er als der Pilz für Stärke, Widerstandsfähigkeit und Willenskraft. Er wird generell eingesetzt, um Lebenskraft und Vitalität zu erhöhen. Ebenfalls wirkt er aber auch stimmungsaufhellend und energetisierend und erhält die Funktion der Nebenniere.



Bild: Cordyceps / © Daniel Winkler

Ein weiterer Basispilz zur Stressbehandlung ist der Reishi. Da die unter Stress in Gang gesetzten Alarmreaktionen (z. B. eine gesteigerte Herzfrequenz) den Grundumsatz des Stoffwechsels erhöhen, benötigt der Körper in dieser Situation auch mehr Sauerstoff. Hier hat sich der **Reishi** als sehr hilfreich erwiesen, denn er verbessert die Sauerstoffaufnahme im Blut. Das bedeutet darüber hinaus, dass auch arteriosklerotisch verhärtete Gefäße oder ein geschwächter Herzmuskel wieder besser durchblutet werden können. Auch bei innerer Unruhe und Schlaflosigkeit ist er eine hervorragende Unterstützung.

Traditionell wurde der **Reishi** im alten China bei Gedächtnisverlust im älteren Lebensabschnitt genutzt. Er wird auch „**AntiAging-Pilz**“ genannt oder „**Pilz des ewigen Lebens**“.



Bild: Reishi / © MykoTroph

Durch andauernden Stress kann auch der Magen-Darm-Trakt angegriffen werden. Ist das der Fall, wird der **Hericium erinaceus** empfohlen. Durch seine schleimhautrehabilitierende Wirkung unterstützt er diesen Bereich sehr wohltuend. Aus diesem Grund ist er auch bei Gastritis, Sodbrennen, Magengeschwüren und Reizdarm eine positive Unterstützung.

Der **Hericium** schützt und unterstützt aber auch das Nervensystem über den Nerve Growth Factor (NFG) und den BDNF (brainderived neurotrophic factor). Daher können stressbedingte Ängste, Unruhe, Gedächtnislücken, Demenz und Schlaflosigkeit mit diesem Vitalpilz gut behandelt werden.



Bild: Hericium / © MykoTroph

Die Adrenalinausschüttung unter Stress löst auch einen erhöhten Umsatz Energie liefernder Substanzen aus, was zu einer verstärkten Aktivität der katabolen Stoffwechselwege führt und damit zwangsläufig auch zu einem Mehrverbrauch an Vitaminen und Mineralstoffen. Besonders hervorzuheben ist hier das **Vitamin B**.

Bereits ein kleiner Mangel an Vitamin B kann zu einer erhöhten Stressanfälligkeit führen.

### Fazit

*Nach Lösungen suchen! Sich aus der belastenden Situation befreien, um dem Stress keinen Auslöser zu bieten. Ausgleichende Tätigkeiten anstreben - Sport baut Hormonüberproduktionen ab. Zusätzlich bieten sich erfahrungsgemäß Heilpilze als Supplement an, um Körper und Geist zu stärken und in Balance zu halten und das Immunsystem zu unterstützen.*



**Kontakt zu  
Dr. rer. med.  
Dorothee Bös**

Dipl. Biologin,  
Heilpraktikerin  
und MykoCampus  
Ausbildungs-  
leiterin

MykoTroph Institut für Pilzheilkunde

Kostenfreie Beratung  
Telefon: +49 40 334686-300  
[www.mykotroph.de](http://www.mykotroph.de)  
[www.mykocampus.de](http://www.mykocampus.de)

# 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\*: MYKO-AT35**

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



\*Gilt bis einschließlich 31. 12. 2024 und kann nur online eingelöst werden auf: [www.MykoCampus.de/shop](http://www.MykoCampus.de/shop)

Telefon: +49 40 334 686-380

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

# IM EINKLANG MIT DER ZEIT: Bewegung und Achtsamkeit im Alltag

In unserer hektischen und schnelllebigen Welt scheint die Zeit oft gegen uns zu arbeiten. Doch genau hier liegt das Potenzial. Wir können durch bewusste Bewegung und Achtsamkeit wieder ein Gleichgewicht finden und so nicht nur unsere körperliche, sondern auch unsere geistige Gesundheit fördern. Die Bedeutung von Bewegung und Achtsamkeit im Alltag ist sehr wichtig, gerät aber immer mehr in Vergessenheit durch die neuen Technologien, die Schnellebigkeit und auch durch immer weniger Zeit, die uns dafür bleibt. Vielleicht kann ich mit meinem Artikel ein bisschen zum Nachdenken anregen, warum Bewegung und Achtsamkeit so wichtig sind und wir nicht darauf vergessen sollten.

## BEWEGUNG FÜR KINDER: DIE BASIS FÜR EIN GESUNDES LEBEN

Kinder sind von Natur aus bewegungsfreudig. Doch in einer Zeit, in der Bildschirmzeit oft Spielzeit ersetzt, ist es umso wichtiger, gezielt Bewegungsanreize zu schaffen. Regelmäßige körperliche Aktivitäten wie Spielen im Freien, Schulsport und gezielte Bewegungsprogramme fördern nicht nur die physische Gesundheit, sondern auch die kognitive Entwicklung und das emotionale Wohlbefinden der Kinder.

Bewegung unterstützt Kinder dabei, motorische Fähigkeiten zu entwickeln, soziale Kompetenzen zu stärken und Stress abzubauen. Eltern und Schulen spielen hier eine zentrale Rolle. Indem sie ein Umfeld schaffen, das Bewegung und Sport fördert, legen sie den Grundstein für eine gesunde und aktive Lebensweise.

## WARUM BEWEGUNG SO WICHTIG IST

Bewegung stärkt unseren Körper, fördert eine gesunde Gewichtsentwicklung und verbessert die Muskel- und Knochengesundheit. Außerdem hilft körperliche Aktivität, das Risiko von Übergewicht und damit verbundene Gesundheitsprobleme zu reduzieren.

Durch Bewegung entwickeln Kinder ihre grob- und feinmotorischen Fähigkeiten. Dies umfasst nicht nur Fertigkeiten wie Laufen, Springen und Werfen, sondern auch feinere Bewegungen wie das Greifen. Eine gute motorische Entwicklung ist die

Basis für komplexere körperliche Aktivitäten und Sportarten.

Bewegung und Sport bieten Kindern die Möglichkeit, soziale Fähigkeiten zu entwickeln, wie Teamarbeit, Fairness und Kommunikation. Außerdem hilft körperliche Aktivität auch beim Stressabbau und fördert das emotionale Wohlbefinden.

## AUSWIRKUNGEN VON BEWEGUNG AUF DIE LERNFÄHIGKEIT

Bewegung fördert die kognitive Entwicklung. Körperliche Aktivität fördert die Bildung neuer Nervenzellen und neuronaler Verbindungen und unterstützt insbesondere Funktionen wie Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Problemlösungsfähigkeiten und kreative Denkprozesse.

Kinder, die regelmäßig körperlich aktiv sind, können sich besser konzentrieren und sind aufmerksamer im Unterricht. Bewegung hilft, überschüssige Energie abzubauen und die Fähigkeit, sich auf Aufgaben zu fokussieren, zu erhöhen. Kurze Bewegungspausen während des Unterrichts können die Aufmerksamkeitsspanne steigern.

Die Eltern spielen hier eine wichtige zentrale Rolle, indem sie ihren Kindern ein aktives Leben vorleben und sich regelmäßig Zeit für Bewegung nehmen. Gemeinsame Aktivitäten wie Spaziergänge, Fahrradfahren oder das Spielen im Freien können die ganze Familie einbinden. Kinder sollten ermutigt werden, an Freizeitaktivitäten und Sportprogrammen teilzunehmen, die ihnen Spaß machen. Bewegung ist für die Entwicklung von Kindern unerlässlich und hat weitreichende positive Auswirkungen auf ihre Lernfähigkeit und kognitive Entwicklung. Es ist wichtig, dass wir in dieser schnelllebigen Zeit durch mehr Achtsamkeit versuchen sollten, Bewegung fest in den Alltag der Kinder zu integrieren und so die Grundlage für ein gesundes und erfolgreiches Leben zu schaffen.

## ACHTSAMKEIT: DER SCHLÜSSEL ZUM BEWUSSTEN LEBEN

Achtsamkeit, die Kunst, im gegenwärtigen Moment voll präsent zu sein, ergänzt die körperliche Bewegung perfekt. Es gibt viele Möglichkeiten, Achtsamkeit im Alltag zu integrieren. Durch Achtsamkeitspraktiken



kann man lernen, Stress abzubauen und die innere Balance zu finden.

Die Integration von Achtsamkeit in den Alltag beginnt mit kleinen Schritten. Hier einige Tipps, wie man dies umsetzen kann:

### Atempausen einlegen:

Mehrmals täglich bewusst tief durchatmen und sich auf den Atem konzentrieren.

**Bewusst bewegen:** Konzentriere dich beim Gehen ganz auf den Moment und die Bewegung wahrnehmen.

**Achtsam essen:** Mahlzeiten ohne Ablenkung genießen und jeden Bissen bewusst wahrnehmen.

Im Einklang mit der Zeit zu leben bedeutet, bewusste Entscheidungen für Bewegung und Achtsamkeit zu treffen. Für Kinder ist dies die Basis für eine gesunde Entwicklung. Durch die Integration von Sport und Achtsamkeit in den Alltag schaffen wir einen Ausgleich, der uns hilft, die Herausforderungen des Lebens mit mehr Gelassenheit und innerer Ruhe zu meistern.

Vielleicht konnte Sie mein Artikel dazu anregen, wieder mehr Bewegung und Achtsamkeit in Ihren Alltag zu integrieren. Sollten noch innere „Verweigerer“ da sein, bietet die Kinesiologie eine gute Möglichkeit, um an blockierenden Glaubenssätzen,

inneren Blockaden etc. in Bezug auf dieses Thema, zu arbeiten.



### Daniela Braunsteiner

Dipl. Kinesiologin  
Instruktorin für Hyperton-X®,  
Brain Gym® und Von Kopf bis  
Fuß dabei - BG® für die Kleinen,  
Vorstandsmitglied des ÖBK

Victoriaweg 2, 2070 Retz T: 0650 911 10 19  
E: kinesiologin@danielabraunsteiner.at  
[www.danielabraunsteiner.at](http://www.danielabraunsteiner.at)



Text:  
Mag. Christian Dillinger  
Brigitte Pierer-Laherstorfer

Bild: © Cristina Conti - shutterstock.com - #2456655517

# NICHT MEHR ZEITGEMÄSS? - DANN WEG DAMIT!

Viel Zeit verstreicht im Leben, bis wir im Erwachsenenalter angekommen sind. Manche sagen, dass wir, der Siebenerregel folgend, sieben mal sieben Jahre benötigen, um erwachsen zu sein. Dann sind wir fast ein halbes Jahrhundert alt und haben eine Menge erlebt: Raus aus der Kindheit und Jugend, in die Adoleszenz und hinein in die Welt der Erwachsenen, mit allen Rechten und Pflichten, die diese Lebensphasen so mit sich bringen. Und nicht nur im Moment vorbehaltlos zu leben, sondern das, was wir im Laufe unseres Lebens erfahren, erlitten oder in Freude erlebt haben, drückt uns den Stempel auf. Das, was wir mitbringen und bis dato erlebt haben, ist oft, obwohl schon viele Jahre verstrichen sind, über die gesamte Zeit bis heute belastend. Nicht immer läuft das Leben so, wie wir uns dieses vorstellen. Erfahrungen, gegenseitige Verletzungen und Vorstellungen unserer Eltern und Bezugspersonen prägen uns, und das nicht immer in positivem Sinn.

Wir lernen in einer Art auf das Umfeld zu reagieren, das uns vielleicht hindert, unseren ureigenen Weg zu finden und zu gehen, manchmal „konditionieren“ wir uns sogar selbst und gestehen uns selbst unser Glück, das wir ja alle verdienen, nicht zu.

Es wird dann Zeit, umzudenken, uns selbst besser wahrzunehmen und uns neu zu programmieren, damit wir unseren Lebensweg finden und gehen, auch gut unterstützt durch kinesiologische Arbeit.

## DIE KINESIOLOGISCHE BALANCE:

Neben vielen Wegen, die die Kinesiologie bieten kann, haben sich unserer Erfahrung nach wichtige Gedanken herauskristallisiert, ausgedrückt in vier Sätzen, die unser Leben aus unserer Kindheit heraus richtungsweisend ausmachen. Diese Sätze können wir in der vorgeschlagenen Reihenfolge kinesiologisch testen, um überhaupt einmal wahrzunehmen, an welchen Themen wir festhängen. Wir schreiben hier von Sätzen, die wir so fühlen, in Wirklichkeit bedeuten sie für uns aber Realität und nicht nur ein ausgedrücktes Gefühl. Fühlen wird zur gelebten Realität.

### Die vier Sätze:

#### ① *Ich fühle mich willkommen!*

(... nach einer langen Reise klopfte ich an die Türe dieses Lebens und werde freudig erwartet, in meiner Sippe, mit all meinen Zugehörigkeitsgefühlen ... oder

erlebe ich Ablehnung, eine Atmosphäre von Spannungen in meiner Familie?).

#### ② *Ich fühle mich geliebt!*

(... hier sind Themen aus meiner Ur-/Groß-/Mutterzeit zu finden, bedingungslos geliebt zu werden, ohne Leistung erbringen zu müssen, „... Ich werde geliebt für mein Sein“, und nicht, „... Ich muss tun, um geliebt zu werden ...“)

#### ③ *Ich fühle mich geborgen!*

(„... ich fühle mich unter dem Schutzmantel meines Familiensystems, meiner Sippe in Sicherheit, eingebettet mit der Möglichkeit, immer wieder zurückzukehren in „Mutters Schoß ...“ oder fühle ich mich in vielen Situationen nicht gehalten und getragen?).

#### ④ *Ich fühle mich angenommen!*

(„... ich kann mir erlauben, im Gefühl meiner Selbst zu sein. Aus dem Ur-/Vertrauen heraus kann ich mein eigenes Leben aufbauen und leben ...“ ... oder habe ich nicht meine Daseins- und Soseinsberechtigung, wie ich mir das wünschen würde?).

Wenn im kinesiologischen Muskeltest einer dieser Sätze nicht unserer inneren Realität entspricht (Indikatormuskel schaltet ab), dann testen meistens



die nächsten Sätze in der Reihenfolge ebenfalls in der gleichen Reaktion. (Beispiel: Wie können wir uns nicht angenommen fühlen, wenn wir das Gefühl der Geborgenheit nicht kennen bzw. wir nicht auf dieses wichtige positive Grundgefühl zurückgreifen können). Manchmal erleben wir bei diesen Aussagen das aufschlussreiche Phänomen, dass diese Sätze nicht einmal fehlerfrei über die Lippen kommen können.

Oft hängen die Ergebnisse, wenn sie zeigen, dass wir mit diesen Themen nicht in Balance sind, mit unserem Perfektionsanspruch - auf die eigene Person bezogen - zusammen: Um den Eltern zu zeigen, dass wir ein guter Junge oder ein süßes Mädchen sind - nach dem Motto: „... seht her, ich mache es ja euch zuliebe, dass ihr stolz sein könnt auf mich ...“, werden, um dem Familiensinn gerecht zu werden, Spitzenleistungen vollbracht, sogar bis hin zu der Berufswahl, die sich daraus begründen lässt. Wir fühlen uns von den uns wichtigen Bezugspersonen als Person nicht gesehen und setzen alles mit Nachdruck daran, dass wir doch einmal wahrgenommen werden. Unser Perfektionsanspruch an uns selbst wächst damit ins Unermessliche, kann nie ganz befriedigt werden und ist auch gepaart mit der Unzufriedenheit, nie all das zu schaffen, was wir uns vorgenommen haben. Eine sogenannte Psychische Umkehr bzw. Polare Umkehr, von Dr. Callahan und Fred Gallo beschrieben, (Gallo, 2000) ist entstanden.

Als Begleiterscheinungen wachsen manchmal - oft erst in späteren Jahren Muster und Reaktionen, wie Zynismus, Sarkasmus und ein strenges Bewertungsschema mit unserem Umfeld, bis hin zu verschiedenen Aktionen von „Selbstgeißelung“ im Sinne leicht masochistischer Muster („... ich verdiene es anscheinend nicht anders ...“). (Diese vielen weiteren Themen, die hier den Rahmen sprengen, finden in unseren Workshops Beachtung.)

### **Wie aber lassen sich die vier Sätze nun entstressen und in unsere Persönlichkeit integrieren?**

Viele Möglichkeiten bieten sich in der individuellen kinesiologischen Balance an. Einen gelungenen Einstieg und ersten Schritt möchten wir hier vorstellen: Um die sogenannte Psychische Umkehr bzw. Polare Umkehr zu revidieren und Frieden mit der Situation (und uns selbst) schließen zu können, lassen

wir den Klienten / die Klientin den folgenden Satz laut aussprechen und testen die Aussage kinesiologisch:

**„Ich akzeptiere mich voll und ganz trotz meiner Probleme und Grenzen!“**

Wenn der Muskel abgeschaltet reagiert, wird dieser Satz als Affirmation verwendet. 11 bis 33 x (je nach Test) laut aussprechen und gleichzeitig den sogenannten „**Wunden Punkt**“ massieren. Dieser Punkt befindet sich am Brustkorb links - vom Halsgrübchen ca. 10 cm in der Körpermitte (dem Brustbein entlang) nach unten, dann 10 cm nach links - zwischen 2. und 3. Rippe liegt dieser „schmerzhaft bzw. empfindliche Punkt“:



Bild „Wunden Punkt“ - gezeichnet Pierer, M. (2024)

Anschließend wieder mit dem Indikatormuskel als positiven Test verankern. (Wir müssen uns in der darauffolgenden Zeit versichern, dass das Ergebnis nicht wieder ins Negative abkippt, da das Ergebnis frisch und noch instabil ist.)

### **Nächster Schritt in der Balance:**

Balance der vier Sätze mit verschiedensten kinesiologischen Methoden, nach den verschiedenen Möglichkeiten und Techniken der Kinesiologie. Die Themen, die wir zu diesen Sätzen sehen, spiegeln sich oft in der Sprache und den Aspekten der Akupunkturmeridiane und öffnen individuelle Spielräume in den Balancen:

#### **Die Herzebene -**

wir fühlen uns hintergangen und manipuliert.

#### **Die Nierenebene -**

wir verlieren das Ur-/Vertrauen

#### **Die Blasenenebene -**

wir verlernen, unser Revier, unsere Domäne zu definieren

#### **Die Gallenblasenebene -**

wir haben nicht die Umsetzungsenergie dafür und vergessen auf die Werkzeuge, um das zu tun

#### **Die Dickdarmenebene -**

wir haben Schuldgefühle, dass wir unsere Person zu stark in den Vordergrund stellen könnten

u. a.

Zur Balancierung dieser Themen können wir alle bekannten kinesiologischen Methoden und Techniken heranziehen. Sehr gut eignet sich die Arbeit über Affirmationen, um aus den eingefahrenen Gedankengleisen herauszukommen. Wir sollten allerdings nicht uns selbst „auf den Leim gehen“, indem wir unseren Leistungsanspruch durchsetzen wollen, mit möglichst wenig Balancen in einer Mindestzeit Erfolge einzufahren! Das nämlich würde genau wieder in die gleiche Kerbe - möglichst perfekt zu sein - schlagen ...

*Es ist Zeit, aus alten Mustern auszustiegen und Neues zu entdecken!*

*Wir wünschen viel Erfolg beim Balancieren!*

*Mag. Christian Dillinger  
Brigitte Pierer-Laherstorfer*



#### **Mag. Christian Dillinger**

Sport- und Bewegungswissenschaftler, Psychotherapeut  
CranioSacral Therapeut und  
Kinesiologe, Obmann-Stv. d. WKO  
Steiermark Fachgruppe der persönlichen Dienstleister, Internationales  
Kinesiology Foundation; Instruktor für Touch for Health, Brain  
Gym® & Edu-K und Hyperton-X.

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

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



#### **Brigitte Pierer-Laherstorfer**

Diplomierte Gesundheits- und  
Krankenpflegerin,  
Akad. Lehrerin für Gesundheits-  
und Krankenpflegeberufe,  
Diplomierter Lerncoach und  
Kinesiologin

Baumgarten 33, 4816 Gschwandt  
T: 0677 648 78 704  
M: brigitte.pierer@gmail.com

# ZEIT- QUELLEN

Text: Ursula Waldl

Die Zeit geht so dahin, unaufhaltsam, fast unscheinbar verstreicht sie Sekunde für Sekunde. In jedem einzelnen Moment erleben wir irgendetwas. Manchmal sind es Situationen, die uns emotional aufwühlen, manches Mal berührt uns diese eine Sekunde, dieser eine Augenblick nicht. Zeit ist ein stetiges Thema. Manch einer hat stetig zu wenig Zeit und die anderen haben zu viel davon. Fakt ist, dass jeder von uns dieselbe Menge an Zeit zur Verfügung hat. Wie wir diese Zeit nutzen und ob wir gestärkt durch unsere Zeit gehen, das ist sehr individuell und verschieden.

Ich will hier einen möglichen Vergleich mit einer Quelle eingehen. Eine Quelle ist etwas, das aus sich heraus entspringt. Sie zeigt sich erst dann, wenn sie fertig und bereit ist. Und so sollte es auch möglich sein, dass wir auch unserer Zeit-Quellen erkennen und nutzen. Was könnte so eine Zeit-Quelle sein?

In Natur-Feld-KonTAKT ist eine dieser möglichen Quellen das schweigende Gehen in der Natur. Je länger ich mich auf diese „**Geh-Meditation**“ im KonTAKT mit meiner ursprünglichen Natur einlasse, desto wahrscheinlicher ist es, dass mich die „Zeitquelle“ überrascht. Hier kann es sein, dass ich auf einmal in einem „Zeitfenster“ lande, in dem ich

mich mit einer Pflanze verbinde. Das Gefühl der Zeitlosigkeit stellt sich ein und der Blick auf die Uhr zeigt mir, dass es doch „nur“ ein paar Minuten waren. Gefühlt waren es Stunden. Dies gibt Kraft und Zuversicht. Und vor allem auch „Lust auf mehr“.

Eine weitere Möglichkeit ist der NFK-Jahreszyklus „Zeitquelle“, den Menschen besuchen, um sich ihre Themen und Herausforderungen anzusehen. Auch hier ergibt es sich, dass plötzlich und ohne es im Vorfeld genau zu wissen, die Kraftquelle hervorquillt. Ein plötzliches „Aufwachen“, eine Erkenntnis, die bis in die tiefste Körperzelle spürbar ist.

Mit der Bereitschaft für plötzlich auftretende Zeitquellen ergeben sich immer mehr Möglichkeiten. Eine weitere Zeitquellen - Möglichkeit ist die Nacht. Auch hier kann es sein, dass wir über einen Traum in die Ressource „Zeit“ eintauchen. Mit einer klaren Absicht vor dem Einschlafen erleben wir eventuell intensive Träume, die Botschaften und Erkenntnisse beinhalten. Die Träume selber dauern ein paar Sekunden, sie haben jedoch das Potential, großartige Türen und Möglichkeiten zu öffnen. Und das fühlt sich mitunter so an, als ob wir ein paar Tage lang geträumt hätten.

Eine der Lebensregeln von NFK heißt: „Ich bin in der Zeit“. Diese Lebensregel ist mit dem Universellen Gesetz „Liebe und Dankbarkeit“ verbunden. Hier ergibt sich die nächste Zeitquellen-Möglichkeit. Gehe ich bewusst meinen Tag mit Liebe und Dankbarkeit an, dann fühle ich, dass die heutige Zeitqualität eine viel intensivere und eine gedehnte Qualität aufweist. An solchen Tagen ergibt einfach eines das andere und alles „flutscht“ nur so dahin. Wie von selber....mit einer wunderbaren Leichtigkeit. Das sind meine „Lieblingszeitquellen“.

*Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern viele spontane und stärkende Zeitquellen!*

Ursula Waldl



**Ursula Waldl**  
Mitbegründerin und  
Lehrtrainerin der  
Natur-Feld-  
Kinesiologie,  
LSB Supervisorin  
Lindenstraße 2a  
4540 Bad Hall  
T: 0681 84 26 78 33  
E: waldl@nfk.world  
[www.nfk.world](http://www.nfk.world)



Text: Elisabeth Schuster

MEISTER DES SELBSTWERTGEFÜHLS:

## TAUSENDGÜLDEN- KRAUT

(*Centaurium erythraea*)

Das Tausendgüldenkraut ist nach der TCM dem **Feuerelement** sowie dem **Dünndarm** zugeordnet. „Der das Reine vom Unreinen trennt“.

In der thermischen Zuordnung ist es **kalt**, vom Geschmack **bitter**.

Das Tausendgüldenkraut ist eine krautige Pflanze aus der Familie der Enziangewächse (*Gentianaceae*).

Es ist in Europa, Nordafrika und Teilen Asiens verbreitet und wächst bevorzugt an trockenen, sonnigen Standorten wie Wiesen, Waldrändern und Wegrändern.

Die Pflanze erreicht eine Höhe von etwa 20 bis 60 Zentimetern und hat einen aufrechten, leicht verzweigten Stängel. Die Blätter sind gegenständig angeordnet, schmal und länglich, mit einer grünen Farbe und einer leicht behaarten Oberfläche.

Die charakteristischen Blüten des Tausendgüldenkrauts sind rosa bis purpurfarben und haben eine sternförmige Form. Sie bilden sich in dichten Büscheln an den Enden der Stängel und blühen von Juni bis September. Jede Blüte hat fünf schmale, längliche Kronblätter und eine röhrenförmige, fünfklappige Kelchkrone. Die Früchte des Tausendgüldenkrauts sind kleine Kapseln, die zahlreiche winzige Samen enthalten. Insgesamt hat das Tausendgüldenkraut ein zartes, aber dennoch robustes Erscheinungsbild mit seinen dünnen Stängeln, schmalen Blättern und den auffälligen rosa Blüten, die es zu einer attraktiven Pflanze sowohl in natürlichen Lebensräumen als auch in Gärten machen.

Die Bedeutung der Pflanze als Heilmittel lässt seine Namensherkunft erahnen: Ihr deutscher Name war bis ins 15. Jahrhundert Hundertguldenkraut - eine Anspielung darauf, dass die Pflanze ihr Geld wert ist. Später wurde daraus übertreibend Tausendgüldenkraut. Die Bitterstoffe Amarogentin und Gentipikrin sind die Hauptwirkstoffe des Tausendgüldenkrauts, das zu den reinen Bitterstoffdrogen zählt.

Blüten und Stängel sind besonders reich an diesen Wirkstoffen, während in den Blättern nur wenig davon enthalten ist. Deshalb nimmt man die grundständige Blattrosette beim Sammeln auch nicht mit. Weitere Inhaltsstoffe: Flavonoide, Sterole sowie in Spuren Pyridin- und Aktinidin-Alkaloide.

Eine Arznei muss bitter schmecken, sonst nützt sie nichts, sagt der Volksmund. Beim Tausendgüldenkraut trifft das zu. In der Volksmedizin kennt man noch zahlreiche andere Anwendungsgebiete. Bei Blutarmut, Leberleiden und Fettsucht, zur Blutreinigung und bei Hautausschlägen gibt man häufig den Tee oder einen Tausendgüldenkraut-Wein.





### Wirkung aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- ✿ Steigert den Magensaft
- ✿ Regt die Verdauung an
- ✿ Stärkt die Nerven (Wirkt erst nach ein paar Wochen)
- ✿ Stärkend
- ✿ Regt den Appetit an

### Wirkung aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

- ✿ Magen-Hitze
- ✿ Dünndarm-Hitze
- ✿ Leber-Qi-Stagnation
- ✿ Feuchte Hitze von Leber und Gallenblase
- ✿ Leere der Gallenblase
- ✿ Milz-Qi-Mangel

### Besondere Wirkung bei folgenden Symptomen:

- ✿ Fördert die Bildung der gesamten Verdauungssäfte von Magen, Galle und Bauchspeicheldrüse, besonders bei älteren Menschen
- ✿ Verdauungsbeschwerden, wie Übelkeit, Erbrechen und Blähungen werden gemindert
- ✿ Leber-Gallebeschwerden
- ✿ Darmträgheit
- ✿ Chronische Hautleiden in Verbindung mit schlechter Verdauung
- ✿ Regt den Kreislauf über das vegetative Nervensystem an
- ✿ Menstruationsbeschwerden, prämenstruelle Beschwerden

### Emotionale und geistige Aspekte:

- ✿ Zu schwach, um „nein“ sagen zu können
- ✿ Gefühl der Gespaltenheit „himmelhoch jauchzend“ und zu Tode betrübt
- ✿ Reizbarkeit
- ✿ Schwächezustände, Müdigkeit, Antriebslosigkeit
- ✿ Hilft, sich selbst anzunehmen, so wie man ist
- ✿ Man möchte gerne jemand anders sein

### Tausendgüldenkrauttee:

Er wirkt besser, wenn er kalt ausgezogen wird. Man übergießt 1 gehäuften Teelöffel zerschnittenes Kraut mit ¼ l kaltem Wasser und zieht unter gelegentlichem Umrühren 6 bis 10 Stunden aus, seiht ab und erwärmt auf Trinktemperatur.

### So wird Tausendgüldenkraut-Wein zubereitet:

Pfefferminze und Tausendgüldenkraut (jeweils 30 g) und 1 ganze Zitrone mit unbehandelter Schale, zerschnitten) werden mit 1 l leichtem Wein übergossen und etwa 10 Tage lang zur Seite gestellt. Dann wird abgeseiht und in Flaschen gefüllt. Ein kleines Gläschen diese „Arzneiweines“, bei Bedarf vor den Hauptmahlzeiten getrunken, soll stärken, den Appetit anregen, die Verdauung fördern und die Galle beruhigen.

### Äußere Anwendung mit wässrigem Tausendgüldenkrautextrakt:

✿ Bei Geschwüren und Wunden. (Die Pflanze enthält antibakteriell wirksame ätherische Öle. Die Extrakte aus dem Tausendgüldenkraut wirken darüber hinaus gegen Pilze und Entzündungen. Verantwortlich sind die **Secoiridoidglycoside**.)

### Tausendgüldenkraut als Waschung mit einem Ansatz:

Vom getrockneten und zerkleinerten blühenden Kraut nimmt man einen Teelöffel voll, den man in ½ l kaltem Wasser ansetzt. Über Nacht ziehen lassen und am Morgen abseihen. Mit einem Waschlappen auf die Haut auftragen, vor allem dort, wo man stark schwitzt. An der Luft trocknen lassen. Die Bitterstoffe reduzieren unangenehmen Geruch, der aufgrund vermehrter Ausdünstung entstanden ist.

Gegenanzeige: Tausendgüldenkraut fördert die Bildung von Verdauungssäften, deshalb bei zu viel Magensäurebildung, sowie bei Magen- und Darmgeschwüren nicht verwenden.

Nebenwirkungen: Sind nicht zu befürchten. Der bittere Geschmack verhindert ohnehin ein Zuviel.

#### Quellen:

Die Meisterkräutertherapie Wolfgang Schröder ISBN: 978-3-00-038396-0  
<https://www.phytodoc.de/heilpflanzen/tausendgueldenkraut>

#### Bildquellen:

Tausendgüldenkraut - Titelbild: Von Nanosanchez - Eigenes Werk, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=66656911> - Grafik: Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=8693>

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



Text: Elisabeth Schuster

MEISTERIN DES VERTRAUENS:

## ECHTE KAMILLE

### AUCH: BLAUE KAMILLE

(*Matricaria recutita*)

Die Kamille ist nach der TCM dem **Feuerelement**, dem **Dünndarm** zugeordnet. „Das Kraut, das Mutter und Kind entspannt.“ In der thermischen Zuordnung ist sie **warm**, vom Geschmack her **bitter, süß**.

Die Blaue Kamille, botanisch bekannt als *Matricaria recutita*, ist eine krautige Pflanze, die zur Familie der Korbblütler (*Asteraceae*) gehört. Sie ist in Europa, Nordafrika und Teilen Asiens heimisch und wächst oft wild auf Feldern, Wiesen und am Straßenrand. Kamille wird auch kultiviert und in Gärten angebaut, insbesondere wegen ihrer medizinischen Eigenschaften und ihres angenehmen Dufts.

Die Kamille hat feine Blätter, die sich entlang der Stängel verzweigen. Die Blätter sind hellgrün und haben eine zarte Textur. Die Blüten sind das auffälligste Merkmal der Kamille. Sie bestehen aus weißen Blütenblättern, die sich um ein gelbes Zentrum gruppieren. Die Blüten haben eine charakteristische kraterartige Form, die an kleine Margeriten erinnert. Kamillenblüten verströmen einen süßen, würzigen Duft. Die Pflanze hat einen starken, aber angenehmen Geruch, der sich besonders bemerkbar macht, wenn man die Blätter oder Blüten zwischen den Fingern reibt. Kamille ist auch für ihre kleinen, gelben Früchte bekannt.

Der wichtigste Bestandteil der Kamille ist das **ätherische Öl**, das in Apothekerware zumindest 0,4g/100 g enthalten ist. Es ist sehr kompliziert zusammengesetzt. **Chamazulen**, **Bisabolol** sind die wichtigsten Bestandteile des ätherischen Öls. Das Öl der Echten Kamille wird blau, das der Römischen Kamille nicht. **Flavonoide** und **Cumarine** sind weitere wichtige Bestandteile der Kamille, doch erst das Zusammenspiel aller Inhaltsstoffe ergibt die bekannte Kamillenwirkung.

**Wirkung** aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- ✿ Hemmt Entzündungen
- ✿ Löst Krämpfe
- ✿ Blähungswidrig
- ✿ Leicht beruhigend
- ✿ Antibakteriell
- ✿ Hemmt Bakterientoxine
- ✿ Hemmt Pilzbefall
- ✿ Fördert die Wundheilung

**Wirkung** aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

- ✿ Milz-Qi-Mangel
- ✿ Milz-Yang-Mangel
- ✿ Magen-Qi-Mangel
- ✿ Magen-Kälte
- ✿ Harmonisiert den Mittleren Erwärmer und den Unteren Erwärmer
- ✿ Leber-Qi-Stagnation





## Besondere Wirkung bei folgenden Symptomen:

- ✿ Magen-Darmbeschwerden mit Krämpfen
- ✿ Bauchkrämpfe
- ✿ Blähungen, Durchfall
- ✿ Kopfschmerzen
- ✿ Reizmagen, Magenverstimmung, alle Magenleiden
- ✿ Menstruationsbeschwerden - besonders bei Krämpfen zu empfehlen
- ✿ Lindert Schmerzen (Zahn, Ohren, Kopf, Magen, Darm, Galle, Unterleib, Nerven)
- ✿ Für zahnende Kinder, innerlich und äußerlich

## Äußerliche Anwendung:

- ✿ Wundheilungsstörung, schlecht heilende Wunden
- ✿ Entzündete gereizte Haut
- ✿ Mundschleimhautentzündung, Zahnfleischentzündungen
- ✿ Blasenentzündung-als Sitzbad oder Dampfbad
- ✿ Entzündliche Erkrankungen des Anal- oder Genitalbereichs
- ✿ Als Bäder oder Waschungen bei Erschöpfungszuständen

## Hautöl aus Kamillenblüten:

65 g frische Kamillenblüten mit ½ l Olivenöl übergießen. Beides zusammen in einem verschlossenen Glas 14 Tage in die Sonne stellen und täglich schütteln. Danach abseihen, den Blütenrückstand auspressen und das so gewonnene Öl abfüllen. Kühl und dunkel lagern.

## Emotionale und geistige Aspekte:

- ✿ Vermittelt Gefühl von Geborgenheit
- ✿ Löst Ungeduld
- ✿ Entspannt und trennt damit vom Ärgerlich sein
- ✿ Bringt bei Hass und Neidgefühlen Weichheit wieder zurück
- ✿ Befreit von Unruhezuständen und Reizbarkeit, auch bei Kindern

## Kamille als ätherisches Öl:

Unter den fast 200 Kamillenarten ist das blaue Öl besonders heilkräftig. Der Grund dafür ist der hohe Gehalt an **Azulen**. Kamillenöl wird durch Destillation der Blüten gewonnen.

Auf geistig-seelischer Ebene wirkt der Duft dieser Blüte stark entspannend. Er kann bei Formen von Nervosität eingesetzt werden. Der Duft der blauen Kamille hilft der Loslösung der Gedanken vom Körper.

**Einreibungen und Kompressen:** Bei Wunden und Hautentzündungen, auch bei trockener und gereizter Haut, sind Kamillenkompressen ein ideales Mittel. Dafür 2 - 3 Tropfen ätherisches Kamillenöl mit 1 EL süßem Mandelöl mischen.

## Tee aus Kamillenblüten:

Für eine Tasse Kamillentee benötigen Sie 1 EL getrocknete Kamillenblüten und etwa 150 ml Wasser. Kamillentee darf man nicht kochen, da sonst die ätherischen Öle verloren gehen würden. Nur mit siedendem Wasser übergießen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen bis die Blütenköpfchen zu Boden gesunken sind. Abschließend die Blüten abseihen.

Gegenanzeige: Aufguss nicht im Augenbereich anwenden, Korbblütler Allergie.

Nebenwirkungen: Keine bekannt.

## Duftlampe:

- 5 Tropfen sind die ideale Dosierung für eine Trancereise
- 2 - 3 Tropfen römische Kamille für aufgeregte Kleinkinder
- 2 Tropfen Kamille und 2 Tropfen Neroli als Einschlafhilfe

**Inhalation:** Das Kamillendampfbad ist ein altes Hausmittel bei Schnupfen, Entzündungen der Nasennebenhöhlen und der Stirnhöhle, sowie bei Bronchialinfekten. 3 Tropfen Kamille und 3 Tropfen Zitrone auf 2 l siedendes Wasser bei Akne und fettiger unreiner Haut.

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

## Quellen:

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 Krähmer ISBN 978.3-424-15194-7

## Bildquellen:

Echte Kamille - Titelbild: Orest lyzhechka - shutterstock.com # 2292705353  
Echte Kamille - Grafi k: Von Franz Eugen Köhler, in Köhler&#039;s; Medizinal-Pflanzen - List of Koehler Images, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=255369>



**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

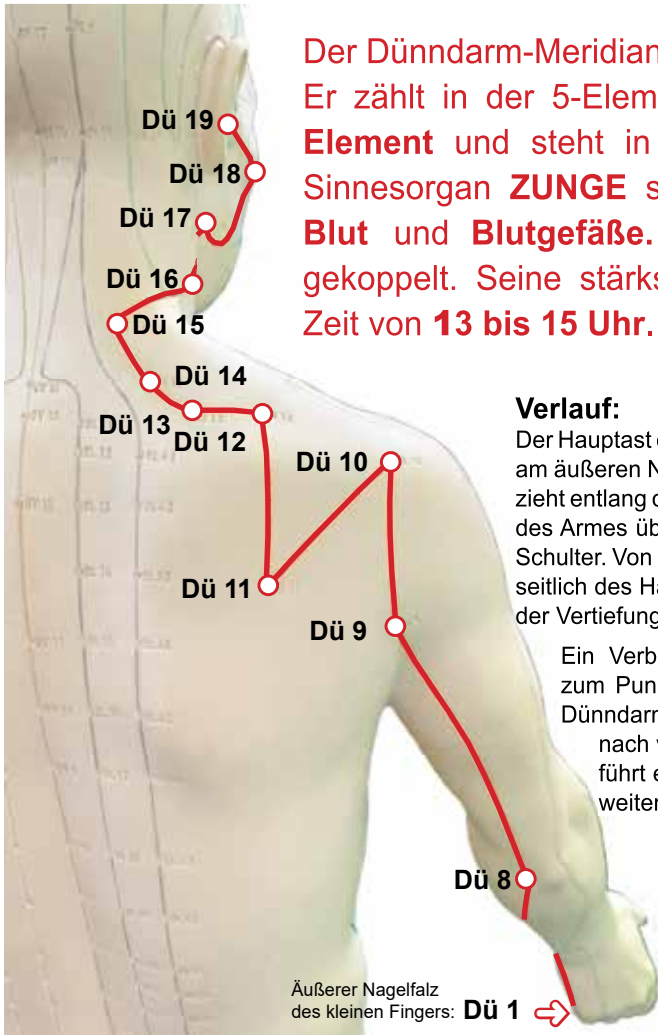
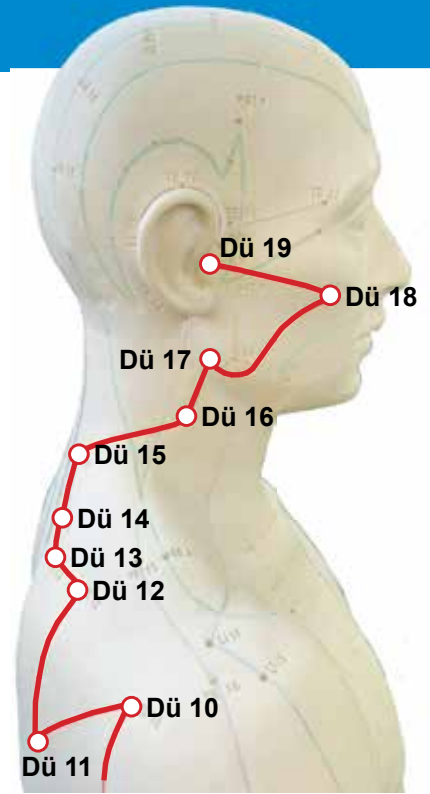
Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto  
Mobil: 0650 864 24 64  
info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at  
[www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at](http://www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at)



## DÜNNDARM-MERIDIAN (Dü)

Englisch: Small Intestine Meridian (SI),

Chinesisch: xiao-chang-jing



Der Dünndarm-Meridian ist ein **YANG-Meridian**. Er zählt in der 5-Elemente-Lehre zum **Feuer-Element** und steht in enger Beziehung zum Sinnesorgan **ZUNGE** sowie zu den Geweben **Blut** und **Blutgefäße**. Er ist mit dem **Herz** gekoppelt. Seine stärkste Aktivität liegt in der Zeit von **13 bis 15 Uhr**.

### Verlauf:

Der Hauptast des Dünndarm-Meridians entspringt am äußeren Nagelfalzwinkel des kleinen Fingers, zieht entlang der Handkante und an der Rückseite des Armes über den Ellenbogen weiter über die Rückseite des Oberarmes bis zur Schulter. Von dort führt er in einer Zickzacklinie hinunter bis auf das Schulterblatt und seitlich des Halses entlang hinauf bis zum Wangenknochen. Er endet schließlich in der Vertiefung direkt vor dem Ohr.

Ein Verbindungsast verläuft von der Wange entlang der Nase hinauf bis zum Punkt Bl 1 (Blase 1). Ein anderer Ast beginnt am Kreuzungspunkt von Dünndarm- und Gouverneur-Meridian (unterster Rand des Nackens) und zieht nach vor in die Schlüsselbeingrube zum Beginn des „inneren Verlaufs“. Der führt entlang des unteren Abschnittes der Speiseröhre bis zum Herzen und weiter über den Magen, bis er sich schließlich mit dem Dünndarm verbindet.

### Bedeutung:

In der TCM spricht man davon, dass der Dünndarm maßgeblich dafür verantwortlich ist, dass nur reines Qi unseren Körper versorgt und nährt. Er ist sozusagen für die **Qualitätskontrolle** verantwortlich.

Mit Hilfe von gut balancierter Dünndarm-Energie wird „Reines von Trübem (Unreinem)“ getrennt. Der trübe Speisebrei aus dem Magen wird vom Dünndarm aufgenommen. Die Aufgabe des Dünndarms

liegt nun darin, Entscheidungen zu treffen. Der Fokus liegt hier in der **Klarheit der Entscheidung** - sowohl auf physischer Ebene, als auch auf emotionaler Ebene: „Was brauche ich? Was brauche ich nicht? Was ist für mich gut? Was ist für mich schlecht?“

Optimalerweise werden die „reinen“ Anteile des Speisebreis vom Dünndarm zur Milz geschickt, während die „trüben“ Anteile weiter zum Dickdarm und zur Blase geleitet werden. Der Dünndarm beeinflusst somit auch die Harnausscheidung. Die Niere unterstützt den Dünndarm, indem ihm mit Hilfe von Nieren-Yang-Energie Wärme für die Aufspaltung von Flüssigkeiten bereitgestellt wird. Wenn diese Funktion aus der Balance ist, kann es entweder zu übermäßigem oder zu spärlichem Harnfluss kommen. Sammelt sich trüber (unreiner) Speisebrei im Dünndarm an, kann sich das auch im Außen durch unreine Haut (Akne, Ekzeme, Geschwüre, ...) zeigen. Wenn der Dünndarm die im Speisebrei vorhandene Flüssigkeit nicht gut aufspaltet, können Gelenkprobleme entstehen. Denn die Gelenke benötigen für ihre Bewegung ausreichend Flüssigkeit. Kommt es zu einem Flüssigkeitsmangel in den Gelenken, können sich dort in weiterer Folge auch Entzündungen entwickeln.

Auf emotionaler Ebene arbeitet der Dünndarm bei der Verarbeitung von Erlebtem sowie von Eindrücken mit dem Herzen zusammen. Versagt die Filterfunktion (Was ist für mich gut? Was ist für mich schlecht?) des Dünndarmes auf emotionaler Ebene, sodass das Herz „trübe“ (unreine) Informationen in der Psyche sammelt, machen sich geistige und emotionale Verwirrung breit.

### Ich kann mich nicht auf Neues fokussieren!“

Für unsere geistigen Aktivitäten ist es von großer Bedeutung, auch gedanklich Wichtiges und Unwichtiges zu trennen. Zurückbehaltene „unreine“ Nahrungsreste (physisch und emotional) im Dünndarm produzieren Gifte. Schleppen wir zuviel „unnötiges Altes“ oder „Überflüssiges“ mit uns mit, dann werden auch unsere Gedanken laufend um Altlasten kreisen. Sich auf Neues zu konzentrieren, kann so nicht möglich sein. Es ist wichtig, belastende giftig gewordene Nahrungsreste und „giftige Gedanken“ loszulassen.

## Indikationen:

Störungen im Bereich des Dünndarm-Meridians zeigen sich häufig in Schmerzen: **Schulter-, Arm-, Ellenbogen, Handgelenks-, Zahn-, Kopfschmerzen, Sehenscheidenentzündung, Schiefhals, HWS-Syndrom, Trigeminusschmerzen, Ohrenprobleme (Ohrenschmerzen, Schwerhörigkeit, Tinnitus), Kiefergelenksprobleme.**

Da laut TCM der Dünndarm vom Wasserelement kontrolliert wird, kann ein Ungleichgewicht im Kontrollsystem auch zu **übermäßigem** oder **spärlichem Harnfluss** führen.

Weitere Symptome können mit Problemen im Verdauungsprozess in Zusammenhang gebracht werden: **Blähungen, Durchfall, breiiger Stuhl, SIBO, Akne, Ekzeme, Geschwüre, Entzündungen in den Gelenken, Laktationsprobleme.**

Zu den typischen emotionalen Störungen, die dem Dünndarm-Herz System zugeordnet werden, zählen wir: **Verwirrtheit, Unentschiedenheit, Rastlosigkeit (Unruhe), schnelles Sprechen, Schlafprobleme, kann nicht loslassen (auch nicht von schlechten Gewohnheiten), sich ohnmächtig fühlen (Ohnmacht).**

## Ausgewählte Anwendungen von Akupunkturpunkten lt. TCM:

### Dü 1 - „Kleiner Teich“ NOTFALLSPUNKT bei AKUTEN NOTFÄLLEN

#### LOKALISATION

Äußerer Nagelfalzwinkel d. kleinen Fingers.

#### ANWENDUNG:

Ohnmacht, Fieber, Kopfschmerzen, Laktationsprobleme.

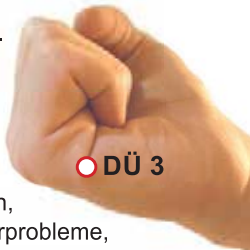
### Dü 3 - „Hinterer Fluss“ Tonisierungspunkt\*

#### Kardinalpunkt\*\* für das Lenkergefäß

*Info: Als Schlüsselpunkt eliminiert er pathogene Faktoren und kühlt innere und äußere Hitze. Er klärt den Geist.*

#### LOKALISATION:

Faust bilden -  
Faltenende.



#### ANWENDUNG:

Ziehen im Nacken,  
Nackensteife, Hörprobleme,  
Tinnitus, Tremor in den Händen, Verwirrtheit, unklare Gedanken.

\***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.

\*\***Kardinalpunkt:** Ein Kardinalpunkt wird auch als „Schlüsselpunkt“ bezeichnet, mit dem die außerordentlichen Meridiane eingeschaltet werden können.

\*\*\***Luo-Punkt:** Ein Luo-Punkt bildet eine Verbindung zum gekoppelten Meridian im gleichen Element.

### Dü 5 - „Yang-Tal“

#### LOKALISATION:

Vertiefung zwischen Erbsenbein und Griffelfortsatz der Elle.

#### ANWENDUNG:

Energiestaulösend bei Hitze-Symptomen - z. B. bei Fieber, Knieprobleme, Nackenschmerzen, Schulterprobleme, Tinnitus, Zahnschmerzen.

### Dü 6 - „Nahrung des Alters“

#### LOKALISATION:

Sehne hinter dem Knöchel - Mulde.

#### ANWENDUNG:

Probleme mit dem Sehnerv, verschwommene Sicht.

**TIPP:** Bei **akuten Schmerzen entlang des Meridianverlaufs** (Nacken, Schulter) **gemeinsam mit Dü 3 behandeln.**

### Dü 7 - „Abzweigung vom Hauptmeridian“ LUO-PUNKT\*\*\*

#### LOKALISATION:

5 Cun oberhalb des Handgelenks an der Unterarm-Außenseite.

#### ANWENDUNG:

Nackensteife, Unterarmschmerzen.

### Dü 9 - „Aufrechte Schulter“

#### LOKALISATION:

1 Cun oberhalb d. Achselfalte im „Grübchen“.

#### ANWENDUNG:

**50jährige Schulter\*\*\*\***, Schmerzen in der Schulter, Schmerzen in den Schulterblättern, Armlähmung, Tinnitus, Schwerhörigkeit, Zahnschmerzen.

### Dü 18 - „Wangenknochen-Spalte“

*Info: Die Behandlung von Dü 18 kann rasch Schmerzen im Gesichtsbereich stoppen, indem Blockierungen in den Gesichtslitbahnen geöffnet werden.*

#### LOKALISATION:

Senkrecht unterhalb des äußeren Augenwinkels - in der Vertiefung auf der unteren Kante des Jochbeins.

#### ANWENDUNG:

Gesichtslähmung (Laut TCM sind Gesichtslähmungen, die länger als 3 Monate andauern, nicht heilbar.), Zahnschmerzen (speziell im Oberkiefer), Trigeminusneuralgie, Tics.

### Dü 19 - „Palast des Hörens“

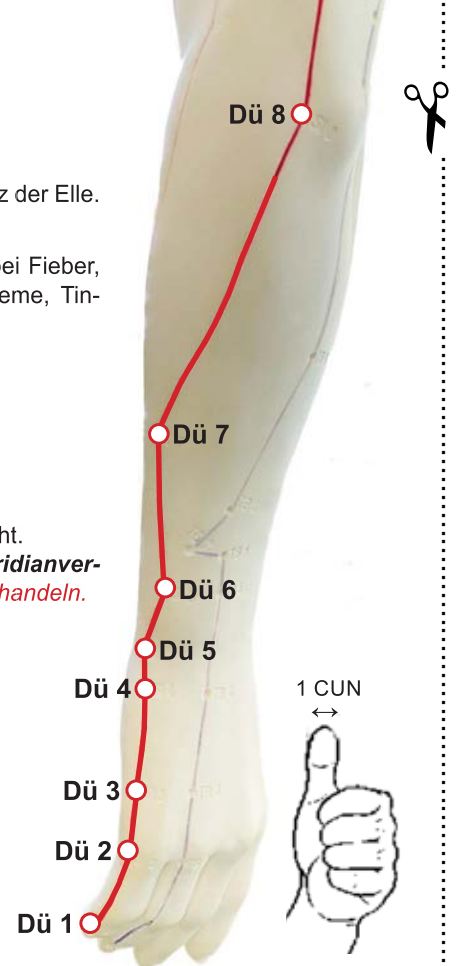
#### LOKALISATION:

Bei leicht geöffnetem Mund - Vertiefung direkt vor dem Ohr.

#### ANWENDUNG:

**Alle Ohrenprobleme:** Tinnitus, Mittelohrentzündung, Schwerhörigkeit, Morbus Ménière, Trigeminusneuralgie, Zahnschmerzen.

\*\*\*\*Die *50jährige Schulter* ist eine spezielle Form der Schultersteife. Die Schulter schmerzt ohne erkennbaren Grund und wird allmählich steif. Meist tritt dieses Problem um das 50. Lebensjahr auf.



**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



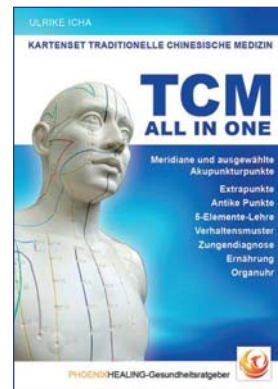
**Ulrike Icha**  
Kinesiologie,  
Lebens- und  
Sozialberatung,  
Dunkelfeldmikroskopie  
Ausbildungen und  
Einzeltermine,  
Buchautorin

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

Flurschützstr. 36/12/46, 1120 Wien

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

#### Buchempfehlung:



### TCM All in One

Kartenset -  
Traditionelle  
Chinesische  
Medizin

Autorin und  
Grafiken:  
Ulrike Icha

ISBN:  
978-  
3200093263



# Holunder-Rezepte

von Elisabeth Schuster

## Hollersaft

### Zutaten

20 Hollerblüten

4 l Wasser

3 kg Zucker

3 Zitronen

10 dag Zitronensäure (alternativ weniger Zitronensäure, Saft von Biozitronen)

### Zubereitung

- Wasser aufkochen und Zucker darin auflösen.
- Zitronensäure dazu rühren. Abkühlen lassen.
- Voll aufgeblühte Holunderblütendolden durch Schütteln von etwa darin vorhandenen Insekten befreien. Nicht waschen, da das Aroma verloren geht.
- Blüten in ein großes Gefäß geben.
- Gewaschene Scheiben von Biozitronen dazugeben.
- Mit dem abgekühlten Zuckerwasser übergießen. 3-4 Tage ziehen lassen.
- Durch ein Sieb filtern und in Flaschen abfüllen



Bild: © cosmicanna - shutterstock.com - 2107951940

## Hollerkoch mit Obst

### Zutaten

300 g Hollerbeeren

60 g Zucker

Prise Zimt

1 Packung Vanillezucker

½ Packung Vanillepudding  
(gibt es auch vegan und glutenfrei)

### Zubereitung

- Beeren verlesen, von Stiel und Dolde befreien und waschen.
- 300 ml Wasser in einem Topf aufkochen, Zimt, Zucker, Apfel (und wahlweise weiteres Obst) sowie die Hollerbeeren beigegeben. Ca 10 Minuten kochen.
- Vanillepudding in kalte Flüssigkeit einrühren und mit den kochenden Beeren vermengen.

Statt der Äpfel können alternativ Zwetschken, Birnen und sonstige Beeren verwendet werden.

*Guten Appetit!*  
**Elisabeth Schuster**

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



**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.

*Die Wirkungen von Holunder als Heilpflanze des Jahres 2024 zusammengefasst:*

**Immunstärkend:** Erhöht die Abwehrkräfte und stärkt das Immunsystem durch hohen Gehalt an Vitamin C und Antioxidantien.

**Entzündungshemmend:** Reduziert Entzündungen, besonders hilfreich bei Atemwegsinfektionen.

**Schleimlösend:** Unterstützt das Lösen von Schleim bei Husten und Bronchitis.

**Fiebersenkend:** Hilft, Fieber zu senken und fördert das Schwitzen.

**Antiviral:** Besitzt Eigenschaften, die gegen Viren wirken, insbesondere Grippeviren.

**Antioxidativ:** Schützt Zellen vor Schäden durch freie Radikale.

**Verdauungsfördernd:** Fördert die Verdauung und kann bei Verstopfung helfen.

**Diuretisch:** Wirkt harntreibend und unterstützt die Nierenfunktion.

**Antidepressiv:** Hat eine stimmungsaufhellende Wirkung, die bei leichten Depressionen helfen kann.

**Schmerzlindernd:** Kann Schmerzen lindern, insbesondere bei entzündungsbedingten Schmerzen.

Quellen: <https://kraeuterzimmer.at/holunder-heilwirkung>; Schwarzer Holunder – Wikipedia; <https://chatgpt.com/>

# VERGESSEN

Wie Erinnern gehört Vergessen zu unserem täglichen Leben. Durch die Fähigkeit „Vergessen“ schützt sich unser Gehirn vor Überforderung, da sie als Filter fungiert. Im Durchschnitt verarbeitet unser Gehirn bis zu 70 Reize pro Sekunde bewusst, im Thalamus kommen aber pro Sekunde 1000-mal mehr an. Durch den Filter „Vergessen“ können wir uns z.B. auf ein Gespräch fokussieren und werden nicht durch andere Dinge, die sich in unser Bewusstsein drängen, abgelenkt.

Dennoch verbinden wir das Vergessen meist mit vorangeschrittenem Alter. Wenn die Merkfähigkeit von Namen und Erinnerungen nachlässt und Dinge verlegt werden, ist das für viele eine normale Alterserscheinung. Man wird dann halt „ein bisschenl dement“.

**Doch: Halt, stopp!** So einfach ist das nicht. Ja, es gibt eine Altersvergesslichkeit. Die Gründe, warum Namen oder andere Erinnerungen nicht mehr gut im Gehirn abgerufen werden können, sind vielfältig, so z.B. wegen mangelnder Nährstoffe oder Sauerstoffsättigung in den Zellen, Stress und Überforderung etc.. Deswegen ist aber niemand gleich von einer Demenz betroffen. Demenz ist der Überbegriff von verschiedenen Erkrankungen, bei denen sich die Struktur des Gehirns verändert.

**Demenz ist also kein natürlicher Alterungsprozess des Gehirns, sondern eine krankhafte Veränderung**, bei der Gehirnzellen deutlich schneller absterben als im durchschnittlichen Verlauf.

Medizinisch gesehen gibt es weit über 100 verschiedene Arten von demenziellen Erkrankungen. Die bekannteste Form ist die Alzheimer, die auch die höchste Anzahl an Betroffenen aufweist. Weitere bekannte Formen sind z.B. die *frontotemporale Demenz*, *Lewy-Körperchen-Demenz*, *Parkinson-Demenz* u.v.m.

Je nach Form verlangsamt sich die Reizübertragung bei den Nerven, Nervenzellen sterben ab, es finden sich Ablagerungen in den Zellen, die nicht abtransportiert wurden. Die Veränderungen sind irreversibel und schreiten stetig voran. Werden Menschen mit Demenz gut durch ein multiprofessionelles Team aus medizinischer Betreuung, Therapien und Aktivitäten begleitet, kann die Verfassung des Menschen lange stabil bleiben. Wissenschaftlich wissen wir zwar Bescheid, was im Gehirn passiert, warum Demenzen ausgelöst werden, bleibt aber immer noch hinter einem Schleier verborgen, also noch immer unerforscht.

Im Gegensatz dazu steht die *vaskuläre Demenz*. Sie wird durch eine Durchblutungsstörung im Gehirn verursacht. Hier besteht bei rechtzeitiger Behandlung eine gute Chance, die Demenzsymptome zu stoppen.

## DEMENTZ - KRANKHEIT DES VERGESSENS

Demenzielle Erkrankungen sind in unserer Gesellschaft immer noch ein großes Tabu. Es wird nicht darüber geredet, demzufolge wissen wir auch nicht, was dahintersteckt, wie sich die Erkrankung zeigt und wie wir wertschätzend mit den betroffenen Menschen umgehen können, so herausfordernd befremdlich wirkende Situationen auch erscheinen mögen.

### Bei Betroffenen:

Viele merken selbst, dass etwas nicht „stimmt“, ziehen sich vielleicht auch recht schnell zurück, weil sie sich unsicher fühlen und Dinge nicht mehr so klappen, wie gewohnt.

Meist „vergessen“ sie aber auch, mit anderen über ihre Wahrnehmung zu sprechen, weil sie sich nicht trauen, weil sie sich schämen, nicht mehr gut zu funktionieren und natürlich auch aus Angst. Aber sie entwickeln Strategien, die ihnen das Überleben sichern sollen. Deswegen auch der starke Rückzug aus sozialen Aktivitäten und Tätigkeiten, die ihnen nun Schwierigkeiten bereiten. Sie werden immer leiser und sprechen weniger, benutzen einfache Wörter und kürzere Sätze, stocken im Satz und können Gedanken oft schwer zu Ende denken, ihre Reaktionsfähigkeit lässt nach, die Orientierung im Raum nimmt mit der Zeit ab, dadurch treten aber auch Stimmungsschwankungen auf, weil niemand gute Laune aufrecht erhalten kann, wenn er im Laufe des Tages immer wieder an seine Grenzen stößt. Das frustriert und das Gefühl von Machtlosigkeit über den eigenen Körper bringt Aggressionen hervor.

Im Laufe der Zeit bringt das Absterben der Gehirnzellen immer größere Lücken, sodass der Bezug zu Dingen und deren Bedeutung für Menschen mit Demenz immer mehr schwindet. Der Körper „verlernt-vergisst“ mit der Zeit, was er tun muss, um sich zu setzen/aufzustehen/hinzulegen etc. So ist er immer mehr auf die Hilfe von anderen angewiesen. Auch die Vorstellung von Zeit bekommt eine andere Bedeutung, sie vergessen das aktuelle Datum, die Erinnerungen, auf die die Betroffenen zurückgreifen können, liegen immer weiter in der Vergangenheit. Obwohl sie körperlich immer noch real anwesend sind, scheinen sie durch die schwindenden Ausdrucksmöglichkeiten immer mehr in einer eigenen Welt daheim zu sein. Wenn wir als Angehörige und begleitende Menschen diese verstehen lernen und nicht auf „unsere“ Realität pochen, können trotzdem noch viele schöne Momente und Erinnerungen gelebt werden.

### Bei Angehörigen:

Zu Beginn werden Warnsignale oft nicht bemerkt oder zunächst aufs Alter geschoben.

Mit der Zeit werden aber auch für sie die Anzeichen deutlicher und sie bleiben verwundert und ratlos bzw. deuten aggressives Verhalten falsch und distanzieren sich.

Da aber über demenzielle Erkrankungen allzu oft gar kein oder zu wenig Wissen da ist, übersehen sie mitunter

auch, dass bei ihrem Angehörigen eine Erkrankung dahinterstecken könnte. Abgesehen davon, ist es für viele auch oft sehr mühsam, den Betroffenen dazu zu bewegen, mit zum Arzt zu kommen und sich mal durchleuchten zu lassen. Gibt es doch eine Diagnose, herrscht bei Angehörigen oft schnell nur mehr das Bild vom vollständig zu pflegenden und nicht mehr selbständig handelnden Menschen vor. Das Verstehen von Demenz trägt aber dazu bei, dass der Betroffene in seinem Sein gut wahrgenommen werden kann und ganz anders auf ihn eingegangen werden kann. Dadurch entstehen dann oft sehr persönliche Momente miteinander, die es anders gar nicht gegeben hätte.

Zusätzlich kommt auch noch die psychische Belastung des uneindeutigen Verlusts dazu. Mein lieber Angehöriger ist noch physisch da, mitunter auch fit und agil, aber sein Verhalten hat sich so verändert, dass er doch nicht mehr da ist. Die Rollen ändern sich: ein Elternteil wird plötzlich eher zum Kind, der Ehepartner „verliert“ seinen Partner etc.

## Diagnosstellung und medizinische Begleitung

Wohin wenden sich die Menschen mit ihren vielen Fragen? Nicht immer ist der eigene Hausarzt eine geeignete Wahl, um mit der Verwirrung ernst genommen zu werden. Gedächtnisambulanzen in Landeskrankenhäusern, gerontopsychiatrische Beratungsstellen, Neurologen oder Fachärzte für Psychiatrie und Neurologie sind hier gute Anlaufstellen zur Abklärung.

Leider wird die Diagnose den Menschen noch oft genug völlig empathielos und ohne weitere Informationen vorgesetzt. Aber auch in der Begleitung wird oft vergessen, was es für den Betroffenen und deren Angehörige bedeutet: So berichten Angehörige immer wieder, dass es für sie äußerst unangenehm ist, vom Arzt/Psychologen über die Defizite ihres betroffenen Partners/Elternteils in dessen Beisein zu erzählen. Die Betroffenen bekommen das mit und fühlen sich dadurch natürlich nicht besser.

## Was dann?

Meist müssen sich die Familien mühsam alle Informationen und Unterstützungsmöglichkeiten zusammensuchen (Wissen über die Erkrankung, Verlaufsmöglichkeiten, Vorsorgevollmacht, Begleitungsmöglichkeiten für den

Betroffenen, Entlastungsmöglichkeiten für Angehörige oder persönliche Assistenz für den Betroffenen, Behinderten-ausweise, EU-Key für Toiletten, Pflegegeld, Autofahren, Ortungssysteme etc). Dabei vergeht viel wertvolle Zeit, die anders gelebt werden könnte, wenn von Haus aus eine gute Begleitung von extern in der Familie ab der Diagnose organisiert werden würde.

Vergessen wird oft, dass es keine Erkrankung ist, die nur im hohen Alter auftritt. Es gibt auch viele jungbetroffene Menschen, die die Diagnose in ihrem aktiven Arbeitsleben erhalten (also unter 65 Jahren).

Der Mann meiner Kollegin ist selbst jungbetroffen. Sie waren heuer beim ADI-Kongress in Polen (Alzheimer's Disease International) und sprachen mit einem Mann, der bereits mit 39 die Diagnose erhalten hatte.

### Umgang mit der Erkrankung

Aus falschem Schamgefühl und um dem Stigma „ohne Geist“ zu entfliehen, wird die Diagnose oft nicht offen ausgesprochen. Auch manche Betroffene will man verschonen und erzählt es ihnen nie.

Besonders bei Jungbetroffenen zeigt aber der offene Umgang mit der Erkrankung, dass es viel leichter wird, ein gutes Netzwerk aus Freunden, Nachbarn, Bekannten zu schaffen. So wird die Begleitung des Menschen einfacher, weil viele einen Teil beitragen und nicht nur, wie meist bei älteren, auf dem/der Partner:in alles lastet.

### Demenz muss man sich leisten können

Für Betroffene gibt es, zumindest in der Steiermark, nicht wirklich Angebote. Solange sie sich unauffällig benehmen, können sie Tagesbetreuungsstätten besuchen. Wenn sie dann „schwierig“ werden (Bewegungsdrang, aggressiv), dann heißt es oft: Leider nein.

Ergotherapie, Logotherapie, psychologische Begleitung bringen gute Erfolge, müssen aber meist aus eigener Tasche finanziert werden, weil die Gesundheitskasse nur wenig dazuzahlt.

Vergessen wird auch oft, dass trotz allem, Gefühle immer noch wahrgenommen und gelebt werden. Vielleicht können Betroffene diese mit der Zeit

nicht mehr verbal ausdrücken, sie spüren aber genau, wenn es den Menschen in ihrer Umgebung nicht gut geht und werden dadurch selbst unruhig oder auch aggressiv. Sie möchten ja helfen und tun, aber sie wissen nicht mehr, wie sie das tun könnten.

Wie wollen wir selbst im Alter mit oder ohne Demenz behandelt und begleitet werden?

Immer schneller, höher, besser, effizienter - scheint das Motto unserer Gesellschaft zu sein. Es gibt viele Experten in den unterschiedlichen Bereichen. Dennoch scheint die Erfüllung des Wunsches, in Würde zu leben und zu altern schwer umsetzbar.

Wertschätzender Umgang mit Menschen benötigt Zeit und auch das ehrliche Interesse, jemandem auf Augenhöhe zu begegnen.

Mit der Diagnose Demenz wird der Mensch schnell abgestempelt. Es ist schwer, Begleitung, Betreuung, Beschäftigung zu finden. Politisch wird viel Geld in Pflegeheime gesteckt, in die aber eigentlich niemand hinwill und da privat geführt, auch der Kostenfaktor durchscheint. Es gäbe viel zu erzählen. Aber ich denke, wenn wir ein gutes Konzept haben und umsetzen, wie Menschen mit Demenz wertschätzend begleitet werden, kann das generell auch auf ältere Menschen umgelegt werden und die gesamte Gesellschaft profitiert davon, weil niemand mehr ausgeschlossen wird.

In Sachen Demenz brauchen sowohl Betroffene als auch ihre Angehörigen oder Zugehörigen viel Unterstützung. Kinesiologie kann hier ein wunderbarer Begleiter sein, da sich mit den Techniken ganz unterschiedlich arbeiten lässt und sie individuell anpassbar sind.

Sie

- begünstigen unsere Autonomie, um mit der schnelllebigen Welt besser Schritt halten zu können
- fördern Feinmotorik und motorische Koordination und wirken als Sturzprävention
- regen unsere Selbstheilungskräfte an
- stabilisieren unsere körperliche, geistige und seelische Beweglichkeit
- dienen der Weiterentwicklung unserer Persönlichkeit
- machen unsere versteckten Potenziale sichtbar
- ersetzen keine ärztliche Behandlung, unterstützen diese aber umfassend

Betroffene und Angehörige können gleichermaßen kinesiologische Unterstützung zur Selbsthilfe, aber auch begleitend durch professionelle Kinesiolog:innen erfahren.

Für alle, die ganz tief in die Materie zur Begleitung von älteren Menschen eintauchen möchten, empfehle ich meine Kollegin *Eva Liebmann*. Als ausgebildete DGKP arbeitet sie seit 18 Jahren in einem Pflegeheim als Kinesiologin komplementärtherapeutisch mit den Bewohnern. Seit letztem Jahr bietet sie eine Ausbildung in **Geronto-Kinesiologie** im [aromainfo.at](http://aromainfo.at) Ausbildungsinstitut *Ingrid Karner* an, in der auf Basis von klassischer Kinesiologie in Kombination mit anderen komplementären Methoden wie Aromatherapie vermittelt wird, wie gut auf spezielle Bedürfnisse auch bei Demenz eingegangen werden kann.

Auch wenn es für Menschen mit Demenz schwer ist, sich auf Neues zu konzentrieren, so tut es dennoch gut, neue Erfahrungen zu machen und aktiv zu bleiben. Wenn sich diese neuen Erlebnisse auch noch positiv auf das Wohlbefinden auswirken wie bei unterschiedlichen komplementärtherapeutischen Methoden, umso besser.

Vergessen wir nicht auf den Menschen, der immer noch da ist und wahrgenommen werden will. Schauen wir aufeinander, gehen wir aufeinander zu, um uns gemeinsam zu stärken, zu stützen und zu begleiten.



**Renate Jantschitsch**

Brain Gym® Instructorin,  
Brain Gym® Movement Facilitator,  
Vorstandsmitglied des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie,  
Vorstandsmitglied des Dachverbandes Komplementäre Therapien und Methoden Austria

Dietersdorf 105, 8142 Dobl-Zwaring  
T: 0664 650 79 47  
E: [wunsch@impuls-botin.at](mailto:wunsch@impuls-botin.at)  
[www.impuls-botin.at](http://www.impuls-botin.at)

# DEMENZ - ZAHLEN - FAKTEN - HILFE

## NORMALE ALTERSVERGESSLICHKEIT

- Zeitweise vorkommend, über Monate bis Jahre nur geringfügig stärker werdend
- Gelegentliches Vergessen unwichtiger Dinge oder Verlegen von Kleinigkeiten
- Verlegtes wird rasch wiedergefunden (meist am üblichen Platz)
- Vergessen von Teilen von Erlebnissen oder Gedächtnisinhalten
- Durch Konzentration und intensives Überlegen oft behebbar, häufig späteres Wiedererinnern
- Notizzetteln und Merkhilfen zu nutzen oder Anweisungen zu folgen
- Keine nennenswerten anderen Störungen

## WARNSIGNALE - ERSTE ANZEICHEN FÜR DEMENZIELLE ERKRANKUNGEN

- Vergessen kurz zurückliegender Ereignisse
- Schwierigkeiten, gewohnte Tätigkeiten auszuführen oder Neues zu erlernen
- Sprachstörungen können auch auftreten
- Nachlassendes Interesse an Arbeit, Hobbys oder Kontakten
- Schwierigkeiten, sich in einer fremden Umgebung zurechtzufinden
- Fehlender Überblick über finanzielle Angelegenheiten
- Fehleinschätzung von Gefahren
- Unbekannte Stimmungsschwankungen, andauernde Ängstlichkeit, Reizbarkeit und Misstrauen - Verlust von Konflikterfahrungen
- Sozialer Rückzug - Scham
- Depression

Treten mehrere Punkte gemeinsam auf, ist es ratsam, einmal alles abklären zu lassen

## ZAHLEN, DATEN, FAKTEN ZU DEMENZ

- Bereits jetzt kommen in Österreich auf 1000 Einwohner 15 Menschen mit Demenz (4.500 diagnostizierte Menschen in Graz) und diese Zahl wird sich bis 2050 voraussichtlich verdoppeln.
- Heute kommen in Österreich auf 1 Menschen mit Demenz 39 erwerbstätige Personen, 2050 werden es 17 sein.
- Weltweit gehen wir momentan von 55 Millionen Menschen aus, die an einer Form der Demenz erkrankt sind.
- Durchschnittlich erkrankt alle 3 Sekunden eine Person an Demenz. 2050 wird sich die Zahl auf 139 Millionen Menschen erhöht haben.
- Bis zu drei Viertel der Menschen mit Demenz weltweit haben keine Diagnose erhalten.
- Fast 80 % der Bevölkerung machen sich Sorgen darüber, irgendwann an Demenz zu erkranken, und jeder Vierte ist der Meinung, dass wir nichts tun können, um Demenz zu verhindern.
- Fast 62 % der Ärzte weltweit glauben fälschlicherweise, dass Demenz zum normalen Altern gehört.
- 35 % der Betreuer auf der ganzen Welt gaben an, die Demenzdiagnose eines Familienmitglieds verschwiegen zu haben.

Der World Alzheimer Report 2022 gibt nach eigener Schätzung an, dass 75 % der Menschen mit Demenz weltweit nicht diagnostiziert werden, wobei diese Rate in einigen Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen auf bis zu 90 % ansteigt. Doch die Diagnose ist nur der erste, wenn auch mühsame Schritt auf dem Weg. Die Unterstützung nach der Diagnose ist oft ein entmutigendes Feld, insbesondere wenn die Systeme, die diese Unterstützung bieten sollen, je nach Wohnort verwirrend, begrenzt oder gar nicht vorhanden sind.

## Die Umfragen aus diesem Bericht haben unter anderem folgendes ergeben:

- Überraschend viele Menschen mit Demenz gaben an, dass ihnen nach der Diagnose keine Unterstützung angeboten wurde, die über die ersten Informationen unmittelbar nach der Diagnose hinausging. In Ländern mit niedrigerem Einkommen gaben 45 % an, dass ihnen keine Unterstützung angeboten wurde, während in Ländern mit höherem Einkommen 37 % angaben, dass ihnen keine Hilfe angeboten wurde.
- 62 % der informellen Pflegekräfte aus Ländern mit niedrigerem Einkommen gaben an, dass die von ihnen betreute Person keinen Zugang zu Unterstützung nach der Diagnose erhalten habe, während in Ländern mit höherem Einkommen 36 % angaben, dass dies nicht der Fall gewesen sei.
- 64 % der Befragten sagten, dass sie über keinen individuellen Pflegeplan verfügen oder einen Fahrplan, der angibt, wie sie während des Fortschreitens ihrer Erkrankung betreut werden möchten.



## SALZ STEIRISCHE ALZHEIMERHILFE

### Gesprächsrunden für Angehörige von Menschen mit Demenz

Wir sind Angehörige, die selbst die Erfahrung gemacht haben, was es bedeutet, einen Menschen mit Demenz zu begleiten. Wir tauschen uns daher in gemütlichen Gesprächsrunden aus, geben Tipps weiter und machen uns gegenseitig Mut. Jede Gesprächsrunde beginnt mit einem kurzen Wissensinput über Themen, die bei einer Demenzerkrankung sehr relevant sind. Danach hat jeder die Möglichkeit so viel zu erzählen und fragen, wie er möchte.

Die Gesprächsrunden sind für alle Angehörigen kostenlos und unverbindlich. Es gibt sie monatlich (ausgenommen an Feiertagen) in Graz, Gratwein, Leibnitz, Leoben, Voitsberg, Weiz, Liezen, Hartberg und Online.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.steirische-alzheimerhilfe.at](http://www.steirische-alzheimerhilfe.at) oder telefonisch unter 0676 45 20 400 - Mag. Claudia Knopper.



## WEGWEISER DEMENZ

Ein guter Plan durch die Themen der Demenz wurde vom **vergissdeinnicht Netzwerk Demenzhilfe Graz** ausgearbeitet. Auch wenn dieser für Graz ausgerichtet ist, bietet er für andere Regionen gute Anhaltspunkte, wonach man suchen kann:

[www.vergissdeinnicht.net/demenzwegweiser](http://www.vergissdeinnicht.net/demenzwegweiser)

Kinesiologieleben Steiermark ist Partner dieses Netzwerks [www.kinesiologieleben.info](http://www.kinesiologieleben.info)



## NEEDS NETZWERK DEMENZ STEIERMARK

Seit letztem Jahr gibt es in der Steiermark **needs**, ein Netzwerk, in dem erstmals auch ein Angehörigenverein mit dabei ist und die Demenzstrategie mit Institutionen umsetzt. Auch hier gibt es viele Informationen [www.wegweiser.demenz-steiermark.at](http://www.wegweiser.demenz-steiermark.at)



## BETROFFENE BERATEN BETROFFENE

Einzig in Wien gibt es eine Austauschgruppe in Österreich für Betroffene, die auch online fungiert.

[www.alzheimer-selbsthilfe.at/angebote/peer-to-peer-beratung-betroffene-beraten-betroffene](http://www.alzheimer-selbsthilfe.at/angebote/peer-to-peer-beratung-betroffene-beraten-betroffene)



**Renate Jantschitsch**

für SALZ Steirische Alzheimerhilfe

Varenaweg 7, 8043 Graz

T: 0676 45 20 400

E: [info@steirische-alzheimerhilfe.at](mailto:info@steirische-alzheimerhilfe.at)

[www.steirische-alzheimerhilfe.at](http://www.steirische-alzheimerhilfe.at)



# DEMENT, VERWIRRT, WAS NUN?

Text: Ilse Jedlicka

Bild: © metamorworks - shutterstock.com - #2248328823

Es ist über 25 Jahre her, als ich bei Naomi Feil, einer US-amerikanischen Sozialarbeiterin, die aus diesem Thema einen Lehrgegenstand gemacht hat und ihn „Validation“ nennt, das Seminar für Umgang mit verwirrten Menschen besuchte. Validation heißt auf Deutsch: „Wertschätzung“.

Damals hatte ich noch keine Ahnung von kinesiologischer Blockadenablöse. Ich dachte auch nach der Ausbildung von „Three in One Concepts“ nicht daran, bei dementen Menschen die Blockaden abzulösen, welche Demenz auslösen oder fördern. Erst als mich jemand anrief und mich bat, bei seiner dementen Mutter eine Ablöse durchzuführen, dachte ich: „Dass ich darauf noch nicht gekommen bin!“ Seither habe ich bei einigen dementen Klienten erfolgreich Ablösen durchgeführt. Es steht immer ein Familienangehöriger oder eine andere „Aufsichtsperson“ als Stellvertreter\*in. Das hat auch den Vorteil, dass diese durch die Texte, welche bei der Ablöse ausgetestet werden, verstehen, was in dem dementen Menschen emotional vor sich geht und was die Demenz auslöst.

Um Menschen mit Demenz oder Alzheimer besser verstehen zu können: „Wertschätzung“ wird uns wahrscheinlich in die Wiege gelegt, aber auch von den Eltern vermittelt. Mein Vater hat sie mir schon als Kind beigebracht. Er erklärte mir zum Beispiel, dass verwirrt oder teilnahmslos scheinende Menschen nicht dumm sind, sondern sich in diesem Moment in einer anderen Zeit

hres Lebens bewegen. Es spielt dabei keine Rolle, wie alt diese Leute sind. Es ist wichtig, dass man sich durch Wahrnehmungen und Einfühlungsvermögen, auf ihre Situation einstellen kann. Er meinte, man müsse versuchen diesen Menschen da zu begegnen, wo sie selbst gerade sind.

Inzwischen weiß ich, bei alten Menschen nennt man diesen Zustand der Vergesslichkeit und Verwirrtheit: „Demenz“, bei jüngeren ist es eine Krankheit, die Alzheimer heißt.

## WARUM IN EINER ANDEREN ZEIT?

1. Das Kurzzeitgedächtnis lässt nach und das Langzeitgedächtnis funktioniert noch, daher erleben die Gesprächspartner meistens ihre Kindheit und Jugend wieder.
2. Verletzungen aus der Vergangenheit werden im Unterbewusstsein verarbeitet.

Um verwirrte Menschen besser zu verstehen, kann man sich Folgendes vorstellen. Ich glaube, es gibt kaum einen Menschen, der nicht schon einmal aus dem Schlaf gerissen wurde und plötzlich nicht wusste, wo er sich gerade befindet.

Ich hatte vor vielen Jahren folgendes Erlebnis. Meine ältere Tochter und ich waren dreimal hintereinander auf Kurzurlaub. Einige Wochen danach wurde ich nachts wach, setzte mich in meinem

Bett auf und wusste nicht, wo ich gerade bin. Durch die Straßenbeleuchtung war es nicht sehr finster, sodass ich die Umrisse der Bilder an der Wand und der Möbel erkennen konnte. Ich sah mich um und dachte: „Mein Gott, ist es hier gemütlich, strahlt dieser Raum eine Wärme und Harmonie aus, da würde ich gerne wohnen. Als ich mich weiter darauf konzentrierte, wo ich war, kam mir ins Bewusstsein: „Ich wohne hier! Das ist mein Zuhause!“ Seither habe ich für verwirrte Menschen noch mehr Verständnis. Trotz Ausbildung bei Naomi Feil und anderen Seminaren in diese Richtung, konnte ich es mir bis dahin nicht richtig vorstellen, wie es verwirrten Menschen geht. Nun habe ich es aber selbst erlebt.

Über mein tiefgreifendstes Erlebnis mit einer dementen Frau und über Valitation, habe ich 1994 im INFO-Blatt vom e.V. „Arbeitsgemeinschaft Haus des Friedens“ und in dem von mir veröffentlichten Buch: „Menschen jeden Alters begleiten“ geschrieben.



### Ilse Jedlicka

Kinesiologin  
„Three in One Concepts“,  
ehrenamtliche Sterbe- u.  
Trauerbegleitung

Obergfellplatz 4/7,  
1210 Wien  
Tel: 01/ 319 42 11

Mail: jedlicka@hausdesfriedens.at  
[www.problemblockaden.org](http://www.problemblockaden.org)

# Tauche ein in die Magie von Zeitraum

© Ursula Bencsics | www.LKMS.at

Text und Bilder: Ursula Elisabeth Bencsics

Ich lade dich ein zu einer Wort-Reise in die magische Welt von Zeit und ihren unterschiedlichen Nutzungsvarianten. Ich möchte dir Möglichkeiten aufzeigen und Türen öffnen, in Schöpfungs- und Lebensräume, die uns - jenseits unseres Verstandes - zur Verfügung stehen....

Könnte es sein, dass du genau diese Aufforderung tief drinnen in dir trägst - schon sehr lange Zeit? Was wäre, wenn genau dieser Gedanke der Beginn deiner Reise in dieses Leben gewesen ist, das du jetzt und hier lebst? Eine Entscheidung, die du „auf dem Wolkerl“ getroffen hast, als du plötzlich Sehnsucht verspürt hast. Sehnsucht nach einer weiteren Lebens-Zeit-Erfahrung hier auf der Erde. Irgendwann ging es dann richtig los und du gabst dich hin - der Erdanziehung und der Magie von Raum & Zeit....

War es dir damals noch klar, dass DU der Schöpfer deiner Realität bist? Warst du dir deiner wahren Größe und deiner spirituellen

Herkunft noch bewusst? Wann hast du es vergessen - oder Teile davon? Lass uns gemeinsam in diese Magie der vollkommenen Verbundenheit eintauchen. Lass uns gemeinsam erinnern, dass Zeit nur eine Illusion hier auf der Erde sein könnte und der „ewige Raum“ dir zur Verfügung steht. In all seinen

Facetten und unterschiedlichsten Formen von Zeit-Räumen, die du nutzen kannst.

## Was wäre wenn...

*DU hier, in diesem Leben einen Auftrag erfüllen möchtest? Etwas, das nur DU erleben kannst. Dafür bekommst du, als unendliches Wesen, eine gewisse Zeit und unendliche Räume zur Verfügung, um hier DEIN LEBEN zu leben. Und alles ist gut. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ - du bist hier, um DEINE Zeit-Erfahrung zu machen. Die Zeit tickt - der Raum ist bewertungsfrei und mit allem glücklich, was du machst. Zeit & Raum stehen für DICH bereit! Du kannst jeden*





Moment nutzen und dein volles Potential aktivieren, das du auf diese Reise mitgenommen hast. (Quelle: Zeit & Raum Kartenset)

### Was wäre wenn...

DU hier auf der Erde entscheiden kannst, in welchem Zeit-Gefüge du leben möchtest? In der linearen Zeit gibt es ein Gestern, ein Heute und ein Morgen. Gestern ist Vergangenheit, das Heute kannst du erleben und das Morgen ist heute noch ungewiss. Vergänglichkeit bestimmt dieses Konstrukt und du kannst mit deinen Gedanken die Vergangenheit und auch die Zukunft lebendig halten – ohne das „Jetzt“ zu leben.

Im Raum-Zeit-Gefüge geschieht alles im „Jetzt“ und gleichzeitig. Das Tor zu dieser Wirklichkeit öffnet sich nur, wenn du bewusst und präsent das Jetzt erlebst. Ein Wandern von Moment zu Moment, ohne Anbindung an Gestern und Morgen. Du kannst zwischen beiden Möglichkeiten wählen – in jedem Moment... (Quelle: Zeit & Raum Kartenset)

### „Was, wenn das wirklich möglich wäre?“

Für mich scheint diese Freiheit der Wahl der Schlüssel zur Glückseligkeit zu sein. Dieses Gefühl, wenn sich die Zeit in Zeitlosigkeit verwandelt. In Momenten, in denen ich mich ganz dem Moment und dem Geschehen rund um mich und in mir hingebe. In Meditationen durfte ich dieses „Flow-Gefühl“ bewusst erleben und im Alltag wird es immer mehr zu einer Sucht. Dieses vollkommene Glück im Moment, wenn ich Verbundenheit mit allem, was existiert, verspüre und Zeit keine Relevanz mehr hat. Wenn ich mich in diesem Raum der Zeitlosigkeit verliere und gleichzeitig Ganzheit empfinde. Völlig frei von Druck und Vorgaben. Es ist, wie es ist - in diesen Momenten.

Doch ich kenne auch die andere Seite des Zeit-Gefüges. Die gefüllte, terminlich kontrollierte Zeit, die mitunter Druck und Stress verursacht. Die mich glauben macht, dass ich etwas versäumen könnte oder zu spät dran bin. Die Form der Zeit, die über mich herrscht und



Enge in mir entstehen lässt. „Zwanghaft eingebettet in Terminen“ - könnte das die Definition hinter diesen 4 Buchstaben sein?

Mein Herz hat sich bereits entschieden - es möchte die **Zeitlosigkeit** immer wieder einladen - in dieses wunderbare Leben hier auf der Erde. Mein Herz weiß um die Kraft der Zwischenräume zwischen den Sekunden. Mein Herz kann die Zeit „dehnen“ und sich dem Zwischenraum hingeben. Mein Herz lernt mir in dieses Nichts einzutauchen, das immer bereit ist und auf mich wartet. Das Nichts, der Zwischenraum, der jenseits von getakteter Zeit erlebt werden möchte....

### Was wäre wenn...

DU die Zeit stoppen könntest und sich dadurch Räume öffnen? Kennst du das Gefühl, wenn du in den Himmel schaust, die Wolken beobachtest und deinen Gedanken Ruhe gönnst? In diesen Momenten ist Zeit nicht wichtig - du begegnest dem Raum der Zeitlosigkeit und löst dich aus den Fängen der Zeit-Gewohnheiten. So gibst du deinem Sein die Chance, in neue Räume einzutauchen und so neue Möglichkeiten in dein Leben einzuladen. Wie lange du es machst, ist völlig egal! Viel wichtiger ist, dass du es immer wieder tust - so zwischendurch. Besonders dann, wenn die Zeit dich übermannt und dich antreibt... (Quelle: Zeit & Raum Kartenset)

### „Gib HEUTE deinem Tag Momente der Zeitlosigkeit!“

Vielleicht war bei dieser Reise durch Zeit-Gedanken etwas für dich dabei. Ich könnte noch viele Seiten schreiben, in viele Welten eintauchen und doch

scheint es zur Zeit genug zu sein. Das Thema „Zeit & Raum“ beschäftigt mich schon seit Jahren intensiv. So ist auch mein Kartenset „Zeit & Raum“ entstanden. Karten voller Magie und mit Worten, die jenseits des Verstandes wirken und Blicke „über den Tellerrand“ der sichtbaren Welt fordern. Dieses Kartenset ist eine Möglichkeit, in dir Antworten zu diesen Themen zu finden.

In Natur-Feld-KonTAKT ist zum Thema Zeit & Zwischenraum ein eigener Onlinekurs entstanden. „Kraftquelle Zwischenraum“ entführt dich in die Welt des Schöpfungsraumes und erinnert dich daran, dass du Schöpfer deiner Realität bist und auch Zeit erschaffst. Wir begleiten dich in diesem Kurs in ein neues Zeit-Bewusstsein und in dein Schöpfungs-Potential.



**Ursula Bencsics**  
Mitbegründerin und  
Lehrtrainerin der  
Natur-Feld-Kinesiologie

Industriestraße 24/4  
7400 Oberwart  
T: 0664 36 78 104  
E: bencsics@nfk.world  
[www.nfk.world](http://www.nfk.world)

### Buchempfehlung:

ZEIT&RAUM - Kartenset  
Autorin: Ursula Bencsics  
ISBN: 978-3-200-09715-5

### Bestellungen:

<https://www.lkms.at/produkte-zeit-und-raum-karten>



# AUTISMUS

## BEREITS IM BABYALTER ERKENNEN -

### WERTVOLLE ZEIT GEWINNEN

Text: Gerlinde Gabbert

In der Regel sind es die Eltern, die schon sehr früh spüren, dass ihr Kind sich nicht so entwickelt, wie sie es erwarten oder von Geschwisterkindern gewohnt sind. Machen sie sich dann auf die Suche nach Hilfe, werden sie jedoch oft lange vertröstet.

Erste kleine Auffälligkeiten sollten als Frühwarnsymptome genutzt werden, so dass rechtzeitig korrigierender Einfluss genommen werden kann. Diese Frühwarnsymptome sollten nicht „schöngeredet“ werden, nicht „erst einmal abgewartet oder beobachtet“ werden, sondern sofort, bei leisem Verdacht, sollte den Eltern Hilfe geboten werden.

Auf dem 6. Linzer Autismussymposium im Oktober 2023 ging es um individualisierte Ansätze in der frühen Autismustherapie und eine grundlegende Erkenntnis bestand in der Aussage, mit der Hilfe bei Kindern mit Verdacht auf Autismus so früh wie möglich zu starten. Durch einen Ansatz schon vor einer überhaupt gestellten Diagnose kann erreicht werden, dass die betroffenen Kinder bessere Kenntnisse der verbalen Kommunikation, ein besseres Anpassungsverhalten, häufigeres Imitieren und weniger Autismussymptome zeigen.

Diese Aussage wurde unter anderem untermauert mit einer Studie aus Australien mit 100 Babys. In Familien, die an der Therapie teilgenommen haben, ging die Autismus-Diagnose des Kindes im Alter von 3 Jahren um zwei Drittel zurück. Faszinierende Zahlen, die Mut machen, hartnäckig zu bleiben bei der Suche nach Hilfe.

Das Hauptproblem der derzeitigen Behandlungen besteht darin, dass sie zu spät beginnen. Das Nervensystem,

das im Mittelpunkt von Autismus steht, lässt sich in den ersten Lebensmonaten am besten formen. In dieser Zeit ist das Gehirn „plastischer“ und kann Bereiche, die sich nicht richtig entwickeln, besser kompensieren. Eine frühe Unterstützung bei Kindern mit Autismus führt zu weit besseren Ergebnissen. Da sich die Diagnose zur Zeit auf die soziale Interaktion, den Spracherwerb und die Lernfähigkeit konzentriert - alles Aspekte, die hervortreten, wenn ein Kind mindestens zwei Jahre alt ist - wird allerdings der beste Zeitpunkt für eine Intervention verpasst.

Es sollte das Ziel sein, sehr frühzeitig Hinweise zu erkennen, die darauf hindeuten können, dass sich bei einem Kind Autismus entwickeln könnte, um ihm sowie seiner Familie Unterstützung anzubieten, bevor sich Symptome beim Kind manifestieren.

Die sehr frühen Anzeichen einer möglichen Autismus-Spektrum-Störung können in drei Hauptkategorien unterteilt werden: Bewegung, Symmetrie und motorische Entwicklung. Eltern müssen kein Experte für die kindliche Entwicklung

sein, um zu erkennen, dass ihr Baby ungewöhnliche Bewegungsmuster zeigt, die erste mögliche Hinweise auf eine Entwicklungsstörung sein können. Niemand kennt sein Kind besser als seine Eltern. Je früher Autismus diagnostiziert und mit einer Therapie begonnen wird, desto größer ist die Chance, dass dem Kind geholfen wird.

### WAS KANN MAN TUN?

Eltern sind in der einzigartigen Lage, die Bewegungen und Veränderungen ihres Babys jeden Tag zu beobachten. Also beobachten Sie:

#### **Bewegung:**

Im ersten Lebensjahr lernt der typische Säugling, sich aufzurichten, zu krabbeln, aufzusetzen und zu gehen, und jeder dieser Meilensteine wird durch bestimmte Bewegungen erreicht. Autistische Kinder zeigen Bewegungen, die sich stark von denen typischer Kinder unterscheiden. Körperbewegungen sind ein äußerer Spiegel der Funktionsweise des Nervensystems. (Man denke nur an die Veränderung der Gangart bei

Parkinson) Die Mehrzahl der Eltern wissen „intuitiv“, dass mit ihrem Kind etwas nicht stimmt.

### Reflexe:

Auch die Betrachtung der frühkindlichen Reflexe - der allerersten Bewegungsmuster eines Neugeborenen - bringt die Möglichkeit, Autismus frühzeitig zu erkennen. Reflexe treten zu bestimmten Zeiten auf und klingen nach einer Weile wieder ab. Wenn dieses Muster nicht wie erwartet abläuft, wird die motorische Entwicklung der Kinder beeinträchtigt. Da Reflexe sehr gut vorhersehbar sind, macht es sie zu einem wertvollen Mittel zur Erkennung möglicher neurologischer Probleme.

(Siehe Infobox „Fallschirmreflex“)

### Symmetrie:

Der Mensch ist nicht nur in seinem Körperbau symmetrisch, sondern auch in der Art, wie er sich bewegt. Mit diesem Wissen lassen sich leicht asymmetrische Bewegungen erkennen, die auf neurologische Probleme wie Autismus hinweisen können. Symmetrische Bewegungen eines Säuglings deuten darauf hin, dass sich die beiden Gehirnhälften gleich gut entwickeln.

Wenn sich ein Kind also asymmetrisch bewegt - eine Seite z. B. aktiver ist als die andere - ist das ein Zeichen für ein Problem. In manchen Fällen ist dieses Problem Autismus. Asymmetrie kann bereits im Alter von wenigen Wochen festgestellt werden, was eine frühe Warnung vor Entwicklungsverzögerungen und eventuellen neurologischen Schäden darstellt.

### Motorische Entwicklung

Die zentrale Aufgabe des ersten Lebensjahres eines Babys ist es, motorische Selbstständigkeit zu erlangen – die Fähigkeit, sich ohne fremde Hilfe fortzubewegen. Am Ende des ersten Lebensjahres oder kurz danach hat das typische Baby dieses Ziel weitgehend erreicht. Es kann selbständig gehen und hat die Kontrolle über den Rest seiner Gliedmaßen, so dass es frei handeln und sich bewegen kann.

Jeder Schritt auf diesem Weg, jede neu erworbene Fähigkeit, die eine größere Bewegungsfreiheit ermöglicht, wird als motorische Entwicklungsstufe bezeichnet. Wie die Sprossen einer Leiter baut jede Stufe auf der darunter liegenden Stufe auf und führt zu einer weiteren Stufe darüber. Deshalb nennt man diesen Übergangsprozess die Leiter der motorischen Entwicklung.

Dieser Prozess geschieht nicht über Nacht. Es gibt viele Fähigkeiten, die ein Baby erwerben muss, bevor es das Laufen beherrscht, und diese Fähigkeiten werden nach und nach entwickelt, wobei jede einzelne komplexer ist als die vorherige. Während ein Baby lernt, seinen Körper zu gebrauchen, probiert es viele verschiedene Bewegungen aus, und der Weg dorthin ist sehr stark von Versuch und Irrtum geprägt. Aber die Reihenfolge der einzelnen Schritte ist festgelegt.

Jedes Baby auf der Welt, unabhängig von Rasse, Geschlecht oder Herkunft, erklimmt die Leiter der motorischen Entwicklung. In den meisten Fällen erklimmt sogar ein autistisches Kind diese Leiter und erreicht motorische Unabhängigkeit. Bei einem Kind mit Autismus verläuft dieser Prozess jedoch im Allgemeinen anders als bei einem nicht autistischen Kind. Das macht die Leiter der motorischen Entwicklung so nützlich für Eltern, die herausfinden wollen, ob bei ihrem Kind ein Autismusrisiko besteht.

## VERSTÄNDLICHE ANGST DER ELTERN VOR EINER AUTISMUS DIAGNOSE

Alle Eltern wünschen sich ein gesundes Kind. Wenn es jedoch Verdachtsmomente gibt, neigt man dazu, die Augen zu verschließen und zu hoffen, dass alles gut wird. Mir erging es als Mutter eines viel zu spät diagnostizierten Asperger Autisten genauso. Rückblickend wäre eine frühe Intervention ein wunderbares Geschenk für meinen Sohn und seine normale Entwicklung gewesen. Früherkennung muss nicht zwangsläufig mit einer Diagnose verbunden sein, sondern lediglich die Möglichkeit bieten, zu erkennen, ob und welche Fähigkeiten ein Kind noch entwickeln sollte. Frühzeitige Unterstützung, die es dann dem Kind ermöglicht, sein volles Potential zu entfalten.

Einer der stärksten Einflüsse auf die kindliche Entwicklung ist das Beobachten, „was zwischen den Menschen geschieht“. Bereits in frühester Kindheit trainieren Kinder diese Fähigkeit in Rollenspielen. Ein klassisches Rollenspiel im Kindergartenalter ist das „Vater-Mutter-Kind“-Spiel. Dabei lernen Kinder Gefühle, Handlungen und Absichten anderer Menschen zu verstehen. Dies geschieht hauptsächlich über Körpersprache und Mimik, weniger über Worte. Ein autistisches Kind hat

## INFOBOX: WAS IST AUTISMUS?

Autismus ist eine sogenannte tiefgreifende Entwicklungsstörung, die sich auf Wahrnehmung, Kommunikation und Verhalten, also das soziale Miteinander auswirkt.

Autismus ist sehr unterschiedlich. Manche Autisten sprechen, manche nicht. Manche brauchen immer Hilfe, andere können ein selbständiges Leben führen. Jeder Autist und jede Autistin ist anders, so wie auch jeder andere Mensch sich von seinen Mitmenschen unterscheidet.

Die meisten autistischen Menschen zeigen folgende **drei Hauptmerkmale**:

- Ihre sozialen Fähigkeiten sind gestört.
- Kommunikation und Sprache sind beeinträchtigt.
- Sie zeigen wiederholte, stereotype Verhaltensweisen und spezielle Interessen.

Allen AutistInnen gleich ist eine **besondere Wahrnehmung**. Das bedeutet, dass Sinneseindrücke wie Sehen, Schmecken, Hören, Riechen und Fühlen zu stark, zu schwach oder verzögert auftreten können.

Eindrücke können zeitweise nicht gefiltert werden, alles ist gleich laut, gleich hell usw. Da zu viele Geräusche, zu viele Lichter, überraschende Berührungen, zu viele Fragen und im Allgemeinen fremde Eindrücke manchmal eine Überforderung darstellen, die Schmerzen verursachen, kommt es auch zu impulsiven Reaktionen wie z.B. Schreien, Treten, Weglaufen.

### Häufige Symptome:

- Die Betroffenen befassen sich vornehmlich mit einem ungewöhnlichen Detail oder haben ein ungewöhnliches Interesse.
- Bestimmte Handlungen oder Rituale können sie nicht aufgeben.
- Die Handlungen sind oft stereotyp und monoton.
- An einem Spielzeug suchen sie ein ganz bestimmtes Detail aus, mit dem sie sich beschäftigen. Selten binden sie den kompletten Gegenstand ins Spiel ein.
- Die Spiele betroffener Kinder sind eher fantasieelos und stereotyp. Auch nachahmendes Spielverhalten bleibt aus.

## INFOBOX: FALLSCHIRMREFLEX:

Der Fallschirmreflex ist eine primitive Reaktion, die vom zentralen Nervensystem als Überlebensstrategie gesteuert wird. Sie können diese Reaktion beobachten, wenn Sie ein Baby in einer geraden Position halten und es schnell mit dem Gesicht nach unten umdrehen (als ob es fällt). Es streckt seine Arme aus, um den Fall abzufangen. Diese Reaktion ist der Fallschirmreflex und begleitet den Menschen in der Regel sein ganzes Leben lang. Ist dieser Reflex nicht ausreichend entwickelt, wird ein Kind den Fall nicht mit den Händen abfedern. Stattdessen stürzt es auf sein Gesicht und die Arme behalten eine passive Position neben dem Körper bei.

aufgrund mangelnder Erfahrung große Defizite im Verständnis von Körpersprache und Gesichtsausdrücken.

Es versteht die Handlungen der anderen Kinder nicht und zieht sich deshalb aus dem Spiel zurück in seine eigene Welt, was ein weiterer Trainingsausfall für seine sozialen Kompetenzen und dem wichtigen Schließen von ersten Freundschaften ist.

Das Training für das Verstehen von Körpersprache und Mimik beginnt bereits in den ersten Lebenswochen. Wenn Eltern jedoch einen fehlenden Blickkontakt und kein „Kuschelbedürfnis“ bei ihrem Baby bemerken, kann das ein erstes Warnzeichen sein. Durch eine angepasste Interaktion und zusätzliche Unterstützung, wie zum Beispiel durch Kinesiologie, kann die Entwicklung des Babys gefördert werden, so dass es dem Kind später möglich ist, intuitiv mit anderen Kindern zu spielen.

### WIE DIE KINESIOLOGIE UNTERSTÜTZEN KANN:

Gerade der Bereich der Entwicklungskinesiologie ist hervorragend geeignet, Eltern bei der Begleitung ihrer Kinder zu unterstützen. In den Balancen für die Wahrnehmung, die Integration frühkindlicher Reflexe und die Förderung der motorischen Entwicklung gibt es viele Aspekte, die betrachtet und verbessert werden können. Auch Übungen von Cecilia Köster (The Building Block Activities) helfen, die Grundlagen zu stärken und das Körpergefühl sowie den Rhythmus der Kinder zu fördern. Besonders für die Reflexe ist das rhythmische

Bewegungstraining von Doktor Harald Blomberg ein großartiges Hilfsmittel. Aber auch andere kinesiologische Ansätze können Eltern bei der Begleitung ihrer Kinder unterstützen.

### BRMT-ÜBUNG (BLOMBERG RHYTHMIC MOVEMENT TRAINING): PASSIVES ROLLEN DES GESÄSSES

Das Kind liegt auf dem Bauch, die Stirn auf den Händen. Die Achselhöhlen sollten möglichst nah an der Unterlage sein. Rollen Sie den Körper am Hosenbund sanft von einer Seite zur anderen. Die Bewegung sollte auf Höhe der Brust beginnen, falls Schultern und Kopf sich bewegen, legen Sie zur Stabilisierung eine Hand auf die Schulter. Die Knöchel sollten entspannt auf der Unterlage liegen, wenn das nicht der Fall ist, schieben Sie ein Kissen darunter. © Harald Blomberg



© Foto z.V.g.v. Gerlinde Gabbert



*Mein Wunsch ist es, mit diesem Artikel die Aufmerksamkeit zu wecken und bei den ersten kleinen Auffälligkeiten dazu zu ermutigen, aktiv nach Hilfe zu suchen und sich nicht verträsten zu lassen.*

#### Gerlinde Gabbert

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

Grubbachstr. 14, 4644 Scharnstein

Mail: [info@gerlinde-gabbert.at](mailto:info@gerlinde-gabbert.at)

Mobil: 0650 403 63 61

[www.gerlinde-gabbert.at](http://www.gerlinde-gabbert.at)

## 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 Ärzte und Heilpraktiker:**

**Werden Sie MycoVital-Partner und genießen Sie attraktive Konditionen!**

**Fordern Sie jetzt unverbindlich Ihre Partnerunterlagen an: [Partner@MycoVital.de](mailto:Partner@MycoVital.de)**

**[www.MycoVital.de](http://www.MycoVital.de) - Telefon +49 6047 3791-288**

# Professionelle Kinesiologie Praxis PKP™

In der Professionellen Kinesiologie Praxis PKP™ geht es darum, „deine Magie zu finden“, die Hindernisse der Vergangenheit hinter dir zu lassen und dein wahres Potenzial als Mensch zu erkennen. Unser Logo sagt alles in vier Worten. Bei PKP geht es darum, zu lernen, als Person zu wachsen und das Leben in vollen Zügen zu genießen.

## Was macht PKP™ so besonders unter den zahlreichen Kinesiologie-Richtungen?

### Das PKP™ System ist umfassend.

PKP™ integriert viele andere Richtungen. Die Grundlage bilden Applied Kinesiology und Touch for Health. Daneben finden sich Elemente aus 3in1, hypertone Muskelentspannung, Brain Gym, Integrated Movements, Vision Gym, Blütenessenzen und andere.

### Database

Die zahlreichen Balanciermöglichkeiten sind in der sogenannten Database, der Methoden-Datenbank der PKP™ geordnet. Aus der Database finde ich mit Hilfe des Muskeltests genau die Methode, die jetzt größten Nutzen bringt. Der Muskeltest zeigt immer nur die Priorität für den nächsten Schritt an. Die Database ist ein offenes System, in das Sie andere Techniken, die Sie bereits beherrschen, andere Kinesiologie-Richtungen, Massage, psychologische Verfahren, Körpertherapien mühelos einbauen können.

Die Database steht für Praktizierende auch als App auf Android und Apple zur Verfügung.

### Das einzigartige Fingermodi-System

Um die für den Klienten beste Methode schnell zu finden, sind die einzelnen Kinesiologie-Techniken in einem einzigartigen Fingermodi-System codiert.



Submodi (1-15) und Minimodi (a-c) untergliedern die Fingermodi elektrisch, emotional, spirituell, persönliche Ökologie, Selbst, Struktur und Struktur-Funktion (z. B. Elektrisch 5a, Struktur 14c). Nicht alle Codes sind belegt, hier können Sie die Methoden, die Sie mitbringen, nahtlos integrieren.

### Ausführliches erprobtes Protokoll

(Ein Protokoll ist ein festgelegtes Vorgehen, was ist in welcher Reihenfolge zu tun.)

Es gibt ein ausführliches Balancierprotokoll. Dieses behandelt umfassend Blockaden und Hindernisse zum Ziel und steigert die Energie zur Zielerreichung. Schritte dieses Protokolls sind unter anderem:

- ein lösungsorientiertes attraktives Ziel festlegen
- Identifizieren von stressbehafteten Emotionen
- Aktivierung des Problems
- Auswertung des Meridiansystems vorher und nachher
- Die positiven Wirkungen der Veränderung anzunehmen und umsetzen.
- Schutz während des Prozesses
- Sabotageprogramme, psychische Umkehrungen und Lebenswegenergie
- Einflüsse aus Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft
- Integration der Veränderung
- Verantwortungsübernahme für die Veränderung durch den Klienten und andere Aspekte mehr

### Einbeziehung von Emotionen

Nicht nur in Bezug auf das Ziel, sondern in jedem Teilschritt werden Emotionen getestet und in die Lösung miteinbezogen.

## Laufende Weiterentwicklung und Forschung

In der weltweiten PKP™-Instructor-Community werden neue Balancen erforscht und es gibt regelmäßige Updates der Database und des Unterrichtsmaterials.

## Die Ausbildung

Touch for Health wird anerkannt und ein Quereinstieg in die PKP™-Basisausbildung ist ab Februar 2025 erstmals auch in Österreich möglich.

PKP™ ist weltweit die einzige Kinesiologieausbildung mit einer staatlichen Anerkennung. Das Gründerpaar Dr. Bruce und Joan Dewe haben die PKP™ zu einem anerkannten Gesundheitsberuf auf Bachelor Niveau in Neuseeland entwickelt.

## Flexible Ausbildung

Nach der Basisausbildung können verschiedene Schwerpunkte gewählt werden:

- Schmerz- und Stressmanagement
- Energie-Psychologie
- Diätetik und Ernährung
- Verbesserung der Lernleistung
- Meridiane und holographische Energien
- Metaphysische und vibrationale Energien
- Verhaltensgenetik
- Muskel-Skelett-Protokolle
- Bänder und Gelenkmanagement
- Lymph-Protokolle
- Becken-Protokolle
- Hypertone Muskeln und Triggerpunkte



Dipl. Rel.-päd.  
Anna Köck

Kinesiopraktikerin<sup>®</sup>, Instructorin für Professionelle Kinesiologie Praxis PKP™, Instructorin für K-Power<sup>®</sup>, Pädagogin für Funktionelle Entspannung nach M.Fuchs Krankenhausseelsorgerin, Fastencoach  
Geblergasse 78/23, 1170 Wien  
T: 0676 874 270 42 M: akoeck@gmx.net  
[www.annakoeck.com](http://www.annakoeck.com)

# KINESIOLOGIE ÖSTERREICH OST

## IN BEWEGUNG



## Warum Du dir ZEIT nehmen solltest für ein Kinesiologen-Vernetzungstreffen

In der heutigen hektischen Welt, in der unsere Zeit oft knapp bemessen ist, stellt sich die Frage, warum wir uns Zeit für ein Kinesiologen-Vernetzungstreffen nehmen sollten. Die Teilnahme an solchen Treffen mag auf den ersten Blick wie eine zusätzliche Verpflichtung erscheinen, aber die Vorteile, die sich daraus ergeben, können sowohl beruflich als auch persönlich von unschätzbarem Wert sein. Innezuhalten, neue Perspektiven zu sehen. Neue Impulse können wieder Energie für Neues geben.

Die Teilnahme an einem Kinesiologen-Vernetzungstreffen ist weit mehr als nur ein weiterer Termin in deinem vollen Terminkalender. Es ist eine wertvolle Investition in deine berufliche und persönliche Zukunft. Die Vorteile, die sich aus dem Austausch von Wissen, der Pflege von Netzwerken und der Förderung von Zusammenarbeit ergeben, sind weitreichend und nachhaltig. Nimm dir die Zeit, um an diesen Treffen teilzunehmen - du wirst die positiven Auswirkungen in deiner täglichen Arbeit und darüber hinaus spüren.

### 1. Wissenserweiterung und Weiterbildung

Ein Kinesiologen-Vernetzungstreffen bietet eine einzigartige Gelegenheit, neues Wissen zu erwerben und sich über die neuesten Entwicklungen in der Kinesiologie und im ÖBK zu informieren. Vorträge, Austausch und Diskussionen

ermöglichen es, von den Erfahrungen und dem Fachwissen anderer zu profitieren. Dies kann dazu beitragen, deine eigenen Fähigkeiten zu erweitern und diese in deiner Praxis anzuwenden.

### 2. Austausch von Erfahrungen

Der direkte Austausch mit anderen Kinesiologen ermöglicht es dir, wertvolle Einblicke in verschiedene Ansätze und Techniken zu gewinnen. Du kannst von den Erfolgen und Herausforderungen Deiner Kollegen lernen und neue Tools in deine eigene Arbeit integrieren. Dieser Austausch fördert nicht nur das Lernen, sondern auch die Innovation in deiner Praxis.

### 3. Aufbau und Pflege von Netzwerken

Vernetzungstreffen sind ideale Gelegenheiten, um berufliche Kontakte zu knüpfen und bestehende Beziehungen zu pflegen. Ein starkes berufliches Netzwerk kann in vielerlei Hinsicht von Vorteil sein, sei es durch den Zugang zu neuen Klienten, Kooperationen bei Projekten oder einfach durch den Austausch durch Rat und Unterstützung. Diese Verbindungen können langfristig wertvolle Ressourcen darstellen.

### 4. Förderung von Zusammenarbeit und Gemeinschaft

Ein Kinesiologen-Vernetzungstreffen schafft ein Gefühl der Gemeinschaft und des Zusammenhalts unter Fachleuten.

Es fördert die Zusammenarbeit und den gegenseitigen Support. Durch das Gefühl, Teil einer größeren Gemeinschaft zu sein, kannst du Motivation und Inspiration schöpfen, die dir in deiner täglichen Arbeit zugutekommt.

### 5. Persönliche und berufliche Entwicklung

Die Teilnahme an Vernetzungstreffen trägt auch zur persönlichen und beruflichen Entwicklung bei. Durch den Austausch mit Kollegen kannst du neue Perspektiven gewinnen, deine Kommunikationsfähigkeiten verbessern und dein Selbstbewusstsein stärken. Diese Treffen bieten auch die Möglichkeit, deine eigene Arbeit vorzustellen und wertvolles Feedback zu erhalten.

### 6. Zugang zu neuen Ressourcen und Möglichkeiten

Vernetzungstreffen bieten oft Zugang zu Ressourcen, die im Alltag schwer erreichbar sind. Darüber hinaus können sich aus den Treffen neue Möglichkeiten ergeben, wie etwa Einladungen zu weiteren Fachveranstaltungen, Kooperationen oder ein Vorsprung bei Informationen in der Welt der Kinesiologie.

Am 26.9.2024

findet wieder ein Austauschtreffen in Zoom um 19 Uhr von Kinesiologie Österreich Ost statt. Bei diesem Treffen gibt es einen Austausch der Kolleginnen zu einem bestimmten Thema.

Du möchtest dich über ein bestimmtes Thema austauschen? Dann melde dich gerne bei mir. Für Anregungen bin ich sehr dankbar

Am 14.11.2024 findet ein weiteres Treffen um 19 Uhr online in Zoom statt.

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 Welt der Kinesiologie. Eine whatsapp Gruppe steht für den Austausch zur Verfügung. Aktive Mitwirkung und Ideen für die Gruppe sind erwünscht.

#### Einsteiger:

Elisabeth Schuster  
elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at

#### Anmeldung zu den Austauschtreffen:

Daniela Braunsteiner  
daniela.braunsteiner@kinesiologie-oebk.at

#### Anmeldung zu den Vernetzungstreffen bei den Beiräten deines Bundeslandes:

##### Für Niederösterreich:

Ursula Kralinger ursula.kralinger@kinesiologie-oebk.at

##### Für Burgenland und Wien:

Elisabeth Schuster  
elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at

#### Oder direkt auf unserer Website: Veranstaltungs-Übersicht ~ ÖBK öbk.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 anderen Bundesländern. Sei dabei, spüre die kraftvolle Energie zwischen den KinesiologInnen.



#### NIMM DIR DIE ZEIT

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

## NEUE ÖBK-MITGLIEDER

Der ÖBK freut sich,  
neue Mitglieder  
begrüßen zu dürfen:



Level 3

**Mag. Dr.rer.nat. Tanja Kraushofer**  
Freyenthurmstraße 12/4  
1140 Wien  
0681 10 69 79 30  
tanja@stress-balance.at  
stress-balance.at

Level 3

**Otto Kovacs, MSc.**  
Rüdengasse 13  
1030 Wien  
0676 8261 7328  
info@wienerkinesiologie.at  
www.wienerkinesiologie.at

Upgrade von L2 auf L3

Level 3

**Silke Doppelreiter**  
Josef Pillhofer-Gasse 2  
8680 Mürrzuslag  
0664 53 22 927  
office@silke-doppelreiter.at  
www.silke-doppelreiter.at

Upgrade von L2 auf L3

Level 3

**Pia Neuirth**  
Redtenbachergasse 73/14  
1060 Wien  
0664 522 30 26  
office@mutigstark.at  
www.mutigstark.at

Level 3

**Mag. Gabriele Maria Reingruber**  
Erdwegen 45  
8232 Grafendorf  
0660 52 32 938  
gabrielemaria.reingruber@gmail.com

Level 3

**Angela Winkler**  
Margarethenweg 22  
8054 Seiersberg  
0676 790 73 54  
winkler.angela@aon.at  
www.kinesiologie-winkler-angela.at

Level 2

**Mag. (FH) Christian Kirnstedter**  
5020 Salzburg  
0660 173 34 211

Level 2

**Mag. Sandra Marek**  
8045 Graz  
0677 640 22 790

ÖBK-Partner

**Vitaminerei**  
4816 Gschwandt  
www.vitaminerei.com

ÖBK-Partner

**Urkornstüberl**  
4816 Gschwandt  
www.urkornstueberl.com

Fördermitglied

**Fiona Braunschweig**  
CH - 9320 Arbon

Fördermitglied

**Elfriede Öttl**  
4786 Brunnenhthal

Fördermitglied

**Mag. Petra Barbara Dreer**  
3420 Kritzendorf

Fördermitglied

**Brigitta Wiesner**  
6850 Dornbirn



Im April 2024 fand unser Vorstand wieder zum jährlichen intensiven Arbeitstreffen, diesmal in St. Pölten, zusammen.

Zu den Themen

- Neue Zeiten im Sekretariat
- Vorbereitung der Generalversammlung mit Neuwahl am 12. Oktober 2024 in Linz
- Vorbereitung des **1. Österreichischen Kinesiologietages am 11. Oktober 2025** im SalzburgerLand - *bitte Termin vormerken!!!*
- Wie schaut der ÖBK in Zukunft aus
- Wie machen wir die Qualität in der Ausbildung unserer Mitglieder noch sichtbarer
- Zusammenarbeit mit den Methoden-Verantwortlichen in der österreichischen KinesiologieLandschaft
- Zusammenarbeit mit Ausbildungsinstituten
- Außenauftritt des ÖBK



Von links nach rechts: Nicole Bernhauser (Vorsitzende), Renate Jantschitsch (Schriftführerin), Elisabeth Schuster (Kassierin), Pia Scheidl (Stlv. Vorsitzende), Barbara Schusta (Kooptiertes Vorstandsmitglied), Ute Trunk (Stlv. Schriftführerin), Daniela Braunsteiner (Stlv. Kassierin), Olga Ludwig (Sekretärin-Anwärterin).

gab es konstruktive Gespräche und Debatten. Die Ergebnisse wollen wir in den kommenden Monaten Schritt für Schritt umsetzen. Wer uns dabei unterstützen möchte, ist herzlich willkommen!

## NEU: ÖBK WERBEMITTEL

Text: Für den Vorstand des ÖBK  
Nicole Bernhauser, Vorsitzende



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

der ÖBK hat nun einige brandneue Werbemittel auf Lager, von denen du als ÖBK-Mitglied gerne welche bei der kommenden Generalversammlung am 12.10.2024 mitnehmen kannst.

- Die **DIN A4-Blöcke** sind für die, die Kurse abhalten.
- **Terminblöcke, Folder** und **Lesezeichen** können alle L3- und L2-Mitglieder verwenden. Sie können mit deiner eigenen Praxisadresse beschriftet oder gestempelt werden.
- **Kugelschreiber, Taschen** und **Impuls-Magazine** sind für alle Mitglieder, die mit Kinesiologie arbeiten oder für den ÖBK Werbung machen wollen.

Die Werbemittel werden gratis zur Verfügung gestellt. Bei größeren Bestellungen bitten wir um Info, damit wir rechtzeitig nachbestellen können. Wende dich dazu an unser Sekretariat.

T: 0676 409 19 50

M: [sekretariat@kinesiologie-oebk.at](mailto:sekretariat@kinesiologie-oebk.at)





Im Frühjahr 2024 hat eine neue Zeit im ÖBK-Sekretariat begonnen. Unsere liebe Pauline Helminger wird sich bis zur Generalversammlung 2024 aus dem Sekretariat zurückziehen. Grund sind auch ihre neuen familiären und beruflichen Pläne.

*Liebe Pauline, wir danken dir für deinen unermüdlichen Einsatz für den ÖBK. Dein liebenswertes Wesen, dein umfangreiches Wissen und vor allem deine Geduld mit uns im Vorstand und mit unseren Mitgliedern werden wir in guter Erinnerung behalten. Danke, dass du auch beim Einarbeiten deiner Nachfolgerinnen mit Rat und Tat zur Verfügung stehst. Viel Glück und Freude auf deinen neuen Wegen!*

Neu sind ab dem Frühjahr nicht nur zwei L3-Kinesiologinnen, die sich die Sekretariatsaufgaben teilen. Neu ist auch, dass wir jetzt fixe Zeiten der Erreichbarkeit anbieten können:

Für **Dienstag Nachmittag** und **Freitag Vormittag** nehmen sich Olga Ludwig und Silke Doppelreiter fix Zeit für den ÖBK. An diesen zwei Tagen sind sie **telefonisch unter +43 676 409 19 50** erreichbar und leiten alles Notwendige in die Wege. Aber auch die Anfragen außerhalb dieser Zeiten wollen wir zeitnah und je nach Möglichkeit der beiden Kolleginnen erledigen.

Zu bedenken ist: Auch Olga und Silke stellen ihre Zeit für uns und die Kinesiologie in Österreich nebenberuflich zur Verfügung. Dafür bedanken wir uns sehr!

Eine kurze Erklärung, warum Olga und Silke sich dazu berufen fühlen, folgt hier:

Wir hoffen, mit diesem Angebot unsere aktuellen Mitglieder und auch die zukünftigen noch besser betreuen zu können. Auf ein gutes Miteinander freuen wir uns!

*Für den Vorstand des ÖBK: Nicole Bernhauser, Vorstandsvorsitzende*

## MMag. OLGA LUDWIG

Ich bin seit Beginn meiner kinesiologischen Ausbildung eine begeisterte Kinesiologin. Seit 2020 - genau zu der Zeit, als wir alle im ersten Lockdown waren - erkunde ich für mich die vielfältige Welt der Kinesiologie. Sie ist für mich ein Mittel der Kommunikation mit unserem Unbewussten durch den Körper. Es ist eine gute Möglichkeit, auf die eigene Gesundheit achtzugeben und zwar gleichzeitig auf 3 Ebenen: Körper, Denken und Verhalten. Wenn alle drei Dimensionen im Gleichgewicht sind, dann ist man in Balance.

Als Kinesiologin ist es mein Ziel, Bewegung in festgefahrene Emotionen, Denkweisen und Verhaltensmuster zu bringen, um den Menschen seine Balance, seine Mitte finden zu lassen. Mit den erlernten kinesiologischen Methoden (Touch für Health, Brain Gym®, RESET, Hyperton-X) funktioniert es ganz gut. Als Aromafachfrau unterstütze ich meine Klienten auch mit ätherischen Ölen. Mit meiner Tätigkeit beim Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie möchte ich, dass Kinesiologie in Österreich, aber auch international noch mehr an Bekanntheit und Anerkennung gewinnt. In der Servicestelle, wo alle Informationen und Anfragen zusammenlaufen, möchte ich die Arbeit des Verbandes unterstützen und allen an Kinesiologie Interessierten zur Verfügung stehen.

*Ich freue mich, beim ÖBK mitwirken zu können. Alles Liebe - Olga.*



## SILKE DOPPELREITER

Seit mittlerweile 10 Jahren beschäftige ich mich mit der Kinesiologie und vor 10 Jahren bin ich auch dem ÖBK beigetreten. Mir war es damals wichtig, in einem Interessensverband zu sein, der die Qualität und den Standard der Ausbildungen und der Arbeit der KinesiologInnen definiert und vertritt. Es hat mir eine gewisse Sicherheit gegeben, ich fühlte mich aufgehoben und geführt.

Auch heute noch ist es für mich sehr wichtig, dass der Beruf der KinesiologInnen immer weiter ins Bewusstsein der Menschen gebracht wird, dass neue Methoden der Kinesiologie entwickelt werden und diese dann auch nach sorgfältiger Prüfung in den Dachverband für Kinesiologie aufgenommen werden. Somit wird sichergestellt, dass die Aus- und Weiterbildungen einem gewissen Qualitätsstandard unterliegen und ich mich bei diesen Kinesiologen gut aus- oder weiterbilden kann. Dies und noch viel mehr wird durch den ÖBK ermöglicht.

Ich fühle mich dem ÖBK sehr verbunden und da mein Ursprungsberuf das Bürowesen umfasst, habe ich mich kurzerhand entschlossen, ein Teil der Servicestelle des ÖBK zu werden.

*Ich freue mich schon sehr auf meine neue Aufgabe und dass ich künftig für euch da sein kann. Auf eine gute Zusammenarbeit! Alles Liebe - Silke*





## 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: 26.9.2024, 14.11.2024 um 19 Uhr - Zoom

Ansprechpartnerin für Wien: Elisabeth Schuster - T: 0650 86 42 464 - M: [elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at](mailto:elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at)  
Ansprechpartnerin für Niederösterreich: Ursula Kralinger - T: 0650 450 48 00 - M: [ursula.kralinger@kinesiologie-oebk.at](mailto:ursula.kralinger@kinesiologie-oebk.at)  
Ansprechpartnerin für Burgenland: Elisabeth Schuster - T: 0650 86 42 464 - M: [elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at](mailto:elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at)

### OBERÖSTERREICH UND SALZBURG



Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Termin: 24.09.24 von 19:00 bis 20:30 Uhr - Zoom

Ansprechpartnerin für Oberösterreich: Gerlinde Gabbert - T: 0650 40 36 361 - M: [gerlinde.gabbert@kinesiologie-oebk.at](mailto:gerlinde.gabbert@kinesiologie-oebk.at)  
Ansprechpartnereिन für Salzburg: Barbara Schusta - T: 0664 88 432 891 - M: [barbara.schusta@kinesiologie-oebk.at](mailto: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](mailto:eva.m.sgaga@kinesiologie-oebk.at)



### TIROL

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Termin bitte erfragen.

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



### VORARLBERG

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Termine: 22.10.24 um 19:00 Uhr, 18.03.25 um 19:00, 02.09.25 um 19:00 Uhr - jeweils per Zoom

Ansprechpartnerin: Barbara Sönsner-Gantner - T: 0664 547 98 93 - M: [barbara.soenser@gmx.at](mailto: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](mailto: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
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	Kovacs	Otto	Rüdengasse 13	0676 826 17 328	info@wienerkinesiologie.at	www.wienerkinesiologie.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	Neuwirth	Pia	Redtenbachergasse 73/14	0681 81 12 13 31	office@mutigstark.at	www.mutigstark.at
1060	Wien	Salomon	Patricia	Schmalzhofgasse 20/15	0664 12 24 226	patricia.salomon@aon.at	www.kinesiologie-salomon.at
1070	Wien	Friedl	Beatriz	Sigmundgasse 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	Schönborngasse 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	Schönborngasse 6/3	0660 513 17 78	kontakt@kinesiologie-schoenborn.org	www.kinesiologie-schoenborn.org
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	Lichtensteinstr. 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	gesundtheit@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	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	Wattmanngasse 33	0650 53 58 004	welcome@loha.at	www.loha.at
1130	Wien	Weiboltshamer	Rainer	Hiezinger Hauptstraße 23	01 - 879 25 43	office@weiboltshamer.at	www.weiboltshamer.at
1140	Wien	Kraushofer	Tanja	Freyenthurmstraße 12/4	0681 106 97 930	tanja@stress-balance.at	www.stress-balance.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	Engel	Raimund	Moeringgasse 20	01 879 38 26	raimund.engel@wso.at	www.physioenergetik.at
1150	Wien	Marschoun	Christine	Holohergasse 19/7	0699 814 66 058	christine@marschoun.com	www.marschoun.com
1150	Wien	Van Assche	Margot	Moeringgasse 20	01 879 38 26	office@m77.eu	www.physioenergetik.at
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.annakoek.com
1170	Wien	Meirer	Herta	Haslingergasse 19/11	0650 40 84 089	lempaedagogik@gmail.com	www.herta-meirer.at
1180	Wien	Berger	Bernadette	Höhnegasse 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	Wolf	Christine	Molnargasse 34	0664 16 45 503	praxis@christinewolf.at	www.christinewolf.at
1190	Wien	Brejcha	Silvia Purnima	Boschstraße 41/4/14	0664 461 49 60	office@system-energethik.at	www.system-energethik.at
1190	Wien	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	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	Schönggrabern 172	0664 401 48 71	praxis.susanneberger@aon.at	www.praxisberger.at
2022	Immendorf	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-Kaupp-Straße 7	0676 33 41 760	monika@krapfenbacher.com	www.krapfenbacher.com
2130	Mistelbach	Trischack	Vera	Am Schloßberg 16	0676 397 07 80	kontakt@balancezentrum.at	www.balancezentrum.at/
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	Lasseesee	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	Neusiedelzeile 62	0676 97 40 278	ulrike.chlan@direkt.at	www.ulrike.maria.chlan.eu
2333	Leopoldsdorf	Wukicsevičs	Margit	Feuerwehrstraße	02235 42 688	margit.wukicsevičs@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@inode.at	www.kinesiologie-mondok.at
2540	Bad Vöslau	Hruschka	Wilhelm Stephen	Oberkirchengasse 25	0650 77 780 78	office@campusvitae.at	www.campusvitae.at
2601	Sollnau	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	www.kinesiologie-salomon.at
2731	St. Egidien	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.ludwig22@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	Großsiering	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.ganzheitlich-bewegt.at
3902	Vitis	Hödl	Sandra	Ziergarten 16	0660 49 50 232	sandra.kin@gmx.at	www.sandrahoedl.at
4020	Leonding	Hahn	Andrea	Südtiroler Straße 8	0732 77 73 71	andrea.hahn@ell.at	www.ell.at
4020	Linz	Lehner	Michaela	Robert Stolz Str. 12	0664 394 52 98	office@lifeandvision.net	www.lifeandvision.net
4040	Linz	Camard	Aurore	Volksgartenstraße 7	0699 112 99 686	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	Huemmer	Karin	Ofeninger Straße 2	0699 17 610 700	Karin_huemmer@aon.at	www.physioimpuls.at/team/
4100	Ottensheim	Scheidl	Pia	Hamburgstr. 23	0664 429 12 97	kinesiologie@ottensheim.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-Zinkr	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	Halfwang	Kalkhofer	Maria	Wiesenweg 4/3	0660 37 777 31	office@kinesiologie-kalkhofer.at	www.kinesiologie-kalkhofer.at
5671	Bruck/Glstr.	Moosmann	Susanna	Hochtenweg 31	0650 58 24 908	susimoo11@gmail.com	
5700	Zell am See	Stärz	Doris	Rupertiweg 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	Neuwiesen 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	Pöttelsdorf	Kutrowatz	Michaela	Pielgasse 76	0664 254 17 54	michaela.kutro@gmail.com	
7091	Breitenbrunn	Sande-Cycha	Sabine	Gottfried Kumpfgasse 18	0699 12 60 70 32	sabinesande@ymail.com	www.klangbewegt.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@bewegungsraeume.at	www.bewegungsraeume.at
8232	Grafendorf	Reingruber	Gabriele Maria	Erdwegen 45	0660 52 32 938	gabrielemaria.reingruber@gmail.com	
8041	Graz	Pierer	Evelyn	Steinäckerweg 16/1	0664 519 27 19	dr.evelyn.pierer@A1.net	
8044	Graz	Liebmann	Eva	Teichhofweg 12	0664 23 77 075	evaliebmann@hotmail.com	
8045	Graz	Berghofer	Ruth	Andritzer Reichsstr. 48/2/6	0676 502 56 02	info@ruth-berghofer.at	www.balanceakademie.at
8045	Graz	Engele	Esther	Strasserhofweg 15	0699 17 11 70 11	engele@esther.at	www.estherengele.at
8047	Hart bei Graz	Weinhandl	Lukas	Dominikanergasse 30	0676 319 33 03	lukasweinhandl@gmx.at	
8054	Seiersberg	Winkler	Angela	Margarethenweg 22	0676 790 73 54	winkler.angela@aon.at	www.kinesiologie-winkler-angela.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	
8142	Dobl-Zwaring	Jantschitsch	Renate	Dietersdorf 105	0664 65 07 947	wunsch@impuls-botin.at	www.impuls-botin.at
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@slichtgartl.at	www.slichtgartl.at
8521	Wettmannstätten	Prattes	Elke	Wohlsdorf 37	0664 22 51 404	elke.prattes@aon.at	
8541	Schwanberg	Krainer	Natascha	Aichegg 160	0664 16 63 871	meine-mitte-finden@gmx.at	www.meine-mitte-finden.at
8623	Marktgem. Aflenz	Prüller	Martina	Feistring 51	0676 63 66 955	kinesiologie.mp@gmail.com	www.kinesiologieprueller.at
8680	Mürzzuschlag	Doppelreiter	Silke	Josef Püllhofer-Gasse 2	0664 53 22 927	office@silke-doppelreiter.at	www.silke-doppelreiter.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-bernhauer.com	www.kinesiologie-bernhauer.com
8774	Mautern	Rössler	Manfred	Seefeld 9	0699 177 77 222	mandy@diekinesiologie.at	www.diekinesiologie.at
9020	Klagenfurt	Goritschnig	Eveline	Mozartstrasse 42	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
9241	Wernberg Föderlach	Schusta	Barbara	Tannenweg 12	0664 88 432 891	b.schusta@i-kom.at	www.brainlp.at
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	lempaedagogik@gmail.com	www.herta-meirer.at
9990	Nussdorf-Debant	Gander	Alexandra	Dolomitensiedlung 25	0660 383 09 08	kinesiologie-alegan@gmx.at	www.kinesiologie-alegan.at
D - 88131	Lindau	Friedrich	Karin	Ufenweg 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  
9241 Wernberg Förderlach  
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  
9241 Wernberg Förderlach  
Tel.: 0664 88 432 891  
barbara.schusta@kinesiologie-öbk.at



### Niederösterreich:

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



### Burgenland:

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



### Oberösterreich:

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



### Steiermark:

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



### Vorarlberg:

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

## ÖBK SCHALTSTELLEN

### ÖBK Servicestelle und ÖBK-Postanschrift

MMag. Olga Ludwig und Silke Doppelreiter

3100 St. Pölten, Willi Gruber Straße 15/504

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	Kovacs	Otto	www.wienerkinesiologie.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.winnirettenbacher.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

4540	Bad Hall	Waldl	Ursula	www.nfk.world
5020	Salzburg	Gottas	Birgit	www.allesfließt.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
9241	Wernberg Föderlach	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
9904	Thurn	Meirer	Herta	www.herta-meirer.at
D-88131	Lindau	Friedrich	Karin	www.heilpraktikerschule-lindau.de

**Brain Gym®** - BrainGym® wurde aus der EDU-Kinestetik von Dr. Paul Dennison entwickelt und ist eine ganzheitliche Methode, unsere Lernfähigkeit zu erweitern. Sie basiert auf dem Wissen und den Erfahrungen der Angewandten Kinesiologie, der Lernpsychologie, der Gehirnforschung und der chinesischen Meridianlehre. In der EDU-Kinestetik geht es hauptsächlich um das 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	hwww.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

4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	http://lichtblicke4you.at
4644	Scharnstein	Gabbert	Gerlinde	www.gerlinde-gabbert.at
5203	Köstendorf	Kelca	Eva	www.evakelca-kinesiologie.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
9241	Wernberg Föderlach	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
D-88131	Lindau	Friedrich	Karin	www.heilpraktikerschule-lindau.de

## Three In One Concepts (3in1) (Original nach Gordon Stokes, Daniel Whiteside und Candace Callaway) -

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

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

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

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

9241	Wernberg Föderlach	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 gruppendynamische Prozesse der Teilnehmer eingegangen. Selbsterfahrung und die Sicherheit für die praktische Umsetzung sind wesentliche Schwerpunkte.

1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at
2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	

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

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

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

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

**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 pädagogischem Blickwinkel heraus zur Förderung körperlicher Fähigkeiten, intellektueller Kompetenz und emotionaler Ausgeglichenheit.

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

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

1070	Wien	Grosch	Ulrike Simona	www.kinesiologie-in-wien.at
------	------	--------	---------------	-----------------------------

2352	Guntramsdorf	Souy	Silvia	www.souy.at
------	--------------	------	--------	-------------

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

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

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

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
4540	Bad Hall	Waldl	Ursula	www.nfk.world

7400	Oberwart	Bencsics	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
5020	Salzburg	Tobar	Alexandra	www.nkinstitute.at

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

1150	Wien	Engel	Raimund	www.physioenergetik.at
------	------	-------	---------	------------------------

1150	Wien	Van Assche	Margot	www.physioenergetik.at
------	------	------------	--------	------------------------

## Professionelle Kinesiologie Praxis PKP™

- Die Gründer Dr. Bruce und Joan Dewe entwickelten ausgehend von Applied Kinesiology und Touch for Health die PKP™ zu einem staatlich anerkannten Gesundheitsberuf in Neuseeland. Neben eigener langjähriger Forschung integrierten sie Elemente aus zahlreichen anderen Richtungen. Der/die Kinesiopraktiker/in® (aus dem Englischen: Kinesiopractor®) begleitet Menschen zu den Zielen, die sie sich gesetzt haben. Dafür stehen über 300 kinesiologische Vorgehensweisen und Balancierungen für über 100 Muskeln zur Verfügung. Durch ein einzigartiges Fingermodi-System wird daraus schnell und präzise die wirksamste kinesiologische Balancemöglichkeit für den/die Klienten/in ermittelt. Quereinstieg nach TFH ist möglich.

1170	Wien	Köck	Anna	www.annakoeck.com
------	------	------	------	-------------------

## Psychosomatische Kinesiologie der ÖAKG® (PSK®)

- Die Psychosomatische Kinesiologie® wurde ausgehend von den Gründermethoden Touch for Health, Applied Kinesiology und anderen als eineinhalbjährige Ausbildung von Susanne A. Bichler-Lajda und Ortwin F. Niederhuber weiterentwickelt. Der Schwerpunkt der PSK liegt im tiefen Verständnis der Zusammenhänge von Körper, Psyche und Chemie unter Einbeziehung neuester psychotherapeutischer und neuropsychologischer Erkenntnisse. Mit der Verwendung des Muskeltestes, der Elemententstung u. a. m. findet dies Ausdruck in dem logisch aufgebauten und sehr effektiven System der PSK.

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.

9241	Wernberg Föderlach	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
9904	Thurn	Meirer	Herta	www.herta-meirer.at

1130	Wien	Krainhöfner	Claudia	www.kinesiologie-krainhofner.at
9990	Nussdorf-Debant	Gander	Alexandra	www.kinesiologie-alegan.at

### Stress-Frei-Leben® (SFL)

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

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

KinesiologInnen, deren Kontaktseite auf der Website [www.öbk.at](http://www.öbk.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](http://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](http://www.energyislandshop.at)

  
**Dr. Niedermaier®**  
REGULATESSENZ®  
Kontakt: Michael Rupp (Vertrieb Ö)  
Georg-Knorr-Str. 1  
D-85662 Hohenbrunn  
T: +49 89 660797 - 27  
Rupp@drniedermaier.com  
[www.regulat.com](http://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](http://www.metatron-apo.at)

  
**lebe natur**  
NATUR statt Chemie  
8382 Mogsersdorf 298  
T: +43 3325 38930 (werktags 8-12h)  
E: info@lebenatur.com  
[www.lebenatur.com](http://www.lebenatur.com)  
**- 30%+ für Wiederverkäufer**

**URKORNSTÜBERL**  
ERSTE VITAMINEREI FÜR MEHR LEBENSFREUDE  
Kontakt: Elisabeth Ralsler  
Feldweg 12  
4816 Gschwandt  
T: 0676 922 92 09  
vertrieb@urkornstueberl.com  
[www.urkornstueberl.com](http://www.urkornstueberl.com)  
**- 30% für Wiederverkäufer**

**VITAMINEREI**  
SPIN UP YOUR LIFE  
Kontakt: Elisabeth Ralsler  
Feldweg 12  
4816 Gschwandt  
T: 0676 922 92 09  
vertrieb@vitaminerei.com  
[www.vitaminerei.com](http://www.vitaminerei.com)  
**- 30% für Wiederverkäufer**

  
**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](http://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](http://www.biopure.eu)  
**- % Rabatt auf Anfrage**

  
**Ausbildungsstätte**  
für Kinesiologie,  
Kabbala,  
TCM, Astrologie,  
ätherische Öle  
u.v.m.  
Kontakt: Werner Schlachtnr  
3430 Chorcherrn, Höhenstraße 40  
T: 0676 602 70 73  
E: w\_schlachtnr@gmx.at  
[www.diewegbegleiter.at](http://www.diewegbegleiter.at)  
**- 15 %**

  
**OrthoTherapia GmbH**  
5020 Salzburg, Peilsteinerstraße 5-7  
T: 0662 435 035-0 / Fax-DW: -50  
E: office@orthotherapia.net  
[www.orthotherapia.net](http://www.orthotherapia.net)  
[www.seewald-kraeuter.at](http://www.seewald-kraeuter.at)  
[www.otc-produktion.com](http://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](http://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](http://www.covafit.com)  
**- 5 % bis 20 %**

  
**HILDEGARDS LADEN®**  
Um den Ruck gesunder einkaufen  
Hildegard von Bingen, SonnenMoor,  
P.Jentschura, pH-Cosmetics, Aromatherapie  
8041 Graz, Puntigamer Str. 88-90  
T: 0316 318 620  
E: office@hildegards-laden.com  
[www.hildegards-laden.com](http://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](http://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](http://www.calmodo.com)  
**- 15 %**

  
**Phyto-pharma**  
**- % Rabatt auf Anfrage**  
**Phytopharma GmbH & Co.KG**  
Kontakt: Karin Garstenauer  
4452 Ternberg, Dürnbachstrasse 53  
T: 07256 8867  
E: info@phytopharma.at  
[www.phytopharma.at](http://www.phytopharma.at)

  
**BaBlü Akademie**  
Kontakt: Mag. Sandra Stopar  
8010 Graz, Plüddemanngasse 39/1  
T: 0664 2585949  
E: office@bablu.at  
[www.bablu.at](http://www.bablu.at)  
**- % Rabatt auf Anfrage**

**ve. VITAL ENERGY**  
[WWW.VITAL-ENERGY.EU](http://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](http://www.vital-energy.eu)  
[www.green-smoothies.eu](http://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](http://www.lebe-bewusst.at)  
**- 15 %**

**SALZPALAST**  
  
**Body & Soul**  
Zentrum für energetische Beratungen  
Sonja Thau  
1080 Wien, Albertgasse 26/3-4  
T: 0699 10405070  
E: body\_soul@chello.at  
[www.bodyandsoul-harmony.at](http://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 7  
T: +49(0)211/30 26 424  
E: info@yogamar.de  
[www.yogamar.de](http://www.yogamar.de)  
**- 10 %**



***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 Ideen 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 Servicestelle.

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

Zur Mitgliedschaft können Sie sich auch auf unserer Website informieren:  
Website: [www.oebk.at](http://www.oebk.at)

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



# ÖBK Mitgliedschaft

Möglichkeiten Serviceleistungen	<b>Level 3</b> Professionelle/r KinesiologIn	<b>Level 2</b> Kinesiologie-AnwenderIn	<b>Level 1</b> Kinesiologie-StudentIn	Fördermitgliedschaft
Jahresbeitrag	€ 135,--	€ 65,--	€ 25,--	€ 25,- geme auch mehr
Voraussetzungen	<p>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.</p>	<p>Sie erfüllen im Augenblick noch nicht die erforderlichen Kriterien für Level 3 oder befinden sich noch in der Ausbildung.</p>	<p>Sie befinden sich in einer durch den ÖBK anerkannten Ausbildung. Ihr Ziel ist, sich innerhalb von 3 Jahren auf Level 3 upzugraden.</p>	<p>Sie wollen die Kinesiologie, ihre Entwicklung und Verbreitung in Österreich unterstützen.</p>
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 Website 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	<p>So können Sie Ihren Klienten bestätigen, dass Sie als Mitglied hohen Qualitätskriterien entsprechen:</p> <p>Berechtigung zur Verwendung des ÖBK-Logos.</p>	-----	-----	-----
ÖBK Praxisfolder	<p><b>Berechtigung zum Erwerb und zur Verwendung der ÖBK Praxisfolder:</b> Der ÖBK hat extra für Sie auf dem ansprechenden Folder einen Platz freigelassen, wo Sie die Möglichkeit haben, Ihren Praxisstempel anzubringen.</p>		-----	-----
	Anlässlich der Begründung Ihrer Mitgliedschaft erhalten Sie einmalig 50 Stück.			
ÖBK "Messehunderter"	<b>Berechtigung zur Nutzung für Kinesiologieveranstaltungen.</b>		-----	-----
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	<p><b>Bitte immer bis <u>spätestens 31. Jänner</u> für das aktuelle Jahr auf das Konto des ÖBK bei der Raiffeisenbank Kleinmünchen Linz</b>  <b>IBAN: AT943422600000332387 BIC: RZOOAT2L226</b></p>			
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](http://www.facebook.com/obk.berufsverband)

auf Instagram:

„oebk.kinesiologie“

[www.instagram.com/oebk.kinesiologie/](http://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](http://www.obk.at)

facebook



Instagram



[www.obk.at](http://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](http://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

Ausgefüllt zusenden an den:  
 Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie  
 Sekretariat - Olga Ludwig  
 Willi Gruber Straße 15/504  
 3100 St. Pölten  
 sekretariat@kinesiologie-oebk.at  
 Tel.: 0676/409 19 50

Mitglied Nr.: (wird vom ÖBK ausgefüllt)

Titel

Vorname

Geb. Datum

Name

PLZ

Ort

Straße

Fax

Mobil

Telefon

E-Mail

Website

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-Website (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-Website 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: AT94342260000332387 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-Servicestelle:**

- Anmeldeformular ausgefüllt und unterschrieben
- die Aufstellung besuchter Kinesiologiekurse (Formular-Download auf [www.obk.at](http://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](mailto:sekretariat@kinesiologie-oebk.at))





**Basis-Seminar TEM**  
Einführung in die  
Traditionelle Europäische  
Medizin

Freitag 27.09.24 - Sonntag 29.09.2024  
Modul I und II

**Auszug aus den Themen:**

- ☞ Signaturenlehre und erstellen individueller  
Therapiekonzepte nach Signatur
- ☞ Was heißt: Leben, Krankheit und Therapie  
in der Signatur?
- ☞ Allgemeine Therapiekonzepte nach TEM
- ☞ Praxisbeispiele
- ☞ Therapiekombinationsmöglichkeiten

Referenten:

Dr. med. Tanja Köhle  
Günther Alexander Köhle, Pflanzenwissenschaftler

Link zur  
Anmeldung



**Anmeldeschluss: 20.09.2024**

**Master-Seminar TEM**  
Signaturbestimmung und  
Therapiekonzept anhand von  
Patientenfallbeispielen

Freitag 11.10.2024 - Sonntag 13.10.2024



**Auszug aus den Themen:**

- ☞ Signaturbestimmung
- ☞ Erarbeitung von signaturspezifischen  
Therapiekonzepten anhand von Patientenfall-  
beispielen aus der Praxis

**Bitte auch Patientenfallbeispiele mitbringen**

Referenten:

Dr. med. Tanja Köhle  
Günther Alexander Köhle, Pflanzenwissenschaftler

Link zur  
Anmeldung



**Anmeldeschluss: 01.10.2024**



**Seminar TEM**  
Astromedizin

Freitag 25.10.2024 - Sonntag 27.10.2024  
Modul VIII

**Auszug aus den Themen:**

- ☞ Einführung in die Astromedizin
- ☞ Elemente
- ☞ Tierkreis
- ☞ Planeten
- ☞ ihre Bedeutung und die Möglichkeit der  
Feinabstimmung

**Bitte auch Patientenfallbeispiele mitbringen**

Referentin:

Dr. Michaela Köllensperger

Link zur  
Anmeldung



**Anmeldeschluss: 14.10.2024**

**Masterseminar**  
Astromedizin in der Signaturlehre

Samstag 09.11.2024 - Sonntag 10.11.2024



**Auszug aus den Themen:**

- ☞ Praktische Umsetzung des Wissens aus  
Modul TEM VIII Astromedizin anhand von  
Fallbeispielen in der Signaturenlehre

**Bitte auch Patientenfallbeispiele mitbringen**

Referenten:

Dr. med. Tanja Köhle  
Günther Alexander Köhle, Pflanzenwissenschaftler

Link zur  
Anmeldung



**Anmeldeschluss: 28.10.2024**

**Anmeldungen zu den Seminaren:**

Köhle TEM Akademie  
T: +43 (0) 4274 505 77 • F: +43 (0) 4274 505 777  
info@koehle-akademie.com

**Die Veranstaltungsorte entnehmen Sie bitte den  
Anmeldeformularen auf unserer Website**

www.koehle-akademie.com  
Zimmerreservierungen direkt über die Hotels

**SICHERN SIE SICH NOCH HEUTE IHREN AUSBILDUNGSPLATZ!**



Köhle TEM®  
Weltweit erstes  
Köhle TEM Zentrum der angewandten  
Traditionellen Europäischen Medizin

Zum  
Leistungsspektrum



**Die Immunbegleiter für  
den Herbst/Winter:**

BIX Bitter Elixier  
Primär Komplex Tinktur 3  
Nasenreflex Öl  
Kamillerol Öl



# METATRON APOTHEKE

Homöopathie, Spagyrik, Blüten u.a.



**Mag. Edgar Sumetsberger**  
Physioenergetiker



**Mag.<sup>a</sup> Annemarie Claucig**  
Physioenergetikerin



**Heidi Emminger**  
Physioenergetikerin

## ...im Dienste aller Kinesiologen

Herstellung  
aller Testsätze

Kompetente Beratung  
durch Kinesiologen

Rizol Öle

Mikroimmuntherapie  
und BIGMED

Viteras Detox

Seminare und Vorträge

TCM - Zubereitungen

**Besuchen Sie unseren Webshop**

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

