

Nr. 53 / 1. Halbjahr 2025

# IMPULS



DAS MAGAZIN DES ÖSTERREICHISCHEN BERUFSVERBANDES FÜR

**KINESIOLOGIE**

KinesiologInnen  
in Ihrer Nähe

Kinesiologielehrgänge

Kinesiologieübungen

Thema

# FREUNDE

## ZUM SAMMELN:

Die Meridiane und ihre Akupunkturpunkte

## GALLENBLASEN-MERIDIAN

**IHR**  
persönliches  
Exemplar

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



# APOTHEKE ZUR KAISERKRONE



## HEILMITTEL AUS ALLER WELT

Mariahilfer Str. 110 · 1070 Wien

Tel. +43 (0)1 526 26 46 · Fax +43 (0)1 526 26 47

apo@kaiserkrone.at · [www.kaiserkrone.at](http://www.kaiserkrone.at)

## ***Liebe Freunde der Kinesiologie, LeserInnen und Interessierte!***

Das neue Impuls-Magazin ist da! Es ist eine Freude! Unserer Ulrike Icha ist wieder ein wunderbares Heft gelungen - eine Mischung aus Kinesiologie, Gesundheit, Wissenswertem für uns KinesiologInnen und Lesenswertem für hoffentlich viele von euch.

Nicht jeder Freund ist wirklich ein Freund, besonders bei den viralen. Und mancher Nachbar ist uns unfreundlich gesinnt. Oft täuschen wir uns in Menschen, die sich vordergründig mit uns anfreunden, um später ein anderes Gesicht zu zeigen.

Die Zeit erscheint mir manchmal etwas rauer. Es weht ein kühler Wind. Lange gültige Werte werden auf eine harte Probe gestellt. Und die Saat des Neuen bringt nicht nur Vorteile. Unsere Kinder wachsen in einer Welt auf, die mich manchmal mit offenem Mund staunen lässt.

Schaffen wir gemeinsam ein Netzwerk, das uns stärkt und widerstandsfähig macht! Das uns hilft, gute Freunde zu finden, unsere Talente zu entfalten und einzusetzen, damit unsere Welt eine freundliche und lebenswerte bleibt. Durch einen wohlüberlegten Umgang mit unseren Ressourcen, den eigenen, den hilfreichen in der Natur und in der Wissenschaft, den menschlichen und zwischenmenschlichen und vielen mehr.

Wir KinesiologInnen und Humanenergetiker stehen mit unserem Wissen um die Kraft der „Lehre von der Bewegung (= Kinesiologie)“, die ihren Ursprung in der Chiropraktik, in der Traditionellen Chinesischen Medizin, in wissenschaftlichen Erkenntnissen und in der Gehirnforschung hat, all denen zur Seite, die „einen FREUND brauchen“, der sie auf ihrem Weg zu mehr Freude, Erfolg, Gesundheit, Glück und Mut begleitet.

Wertvolle Tipps dazu finden Sie in diesem Impuls-Magazin. Mehr davon gibt's bei der Kinesiologin, beim Kinesiologen Ihres Vertrauens.

*Es grüßt Sie freundschaftlich*

***Nicole Bernhauser***

*(Vorsitzende des ÖBK)*



***P. S.: „Ein Freund kann dir Dinge sagen, die du dir selbst nicht sagen willst.“ (Frances Ward Weller)***

# INHALT



- 3** Vorwort  
*von Nicole Bernhauser*
- 6** Wie Freundschaften unser Wohlbefinden beeinflussen  
*von Daniela Braunsteiner*
- 8** Toxische Menschen erkennen, verstehen und mit ihnen umgehen  
*von Verena König*
- 12** Die Entgiftung bei funktioneller Unfruchtbarkeit  
*von Dr. med. Josef Jonáš*
- 14** Meine Freunde, die Meridiane  
*von Nicole Bernhauser*
- 16** Schau' mir in die Augen, Kleines  
*von Anna Corves*
- 18** Hilfreiche Freunde mit Feng Shui  
*von Mag. Patricia Salomon*
- 19** Hausfreunde mit Cranberries  
*von Mag. Patricia Salomon*
- 20** Hand Made: Freundschaftsarmband  
*von Leyla Szabo*
- 23** 150 Freunde - oder: das soziale Gehirn  
*von Susanne Donner*
- 26** Was So-tun-als-ob über die soziale Kognition aussagt  
*von dasGehirn.info*
- 28** Strichmännchen-Technik  
*von Gerlinde Gabbert*
- 30** Dufte Freunde  
Aromatherapie für Körper und Geist  
*von Manuel Spindler*
- 32** Mit Hericium den Stress loslassen und Zeit mit Freunden genießen  
*von HP Dorothee Ogroške*
- 34** Cyber-Mobbing  
Formen, Konsequenzen, gesundheitliche Probleme, Hilfe  
*von ÖBK-Redaktion*
- 38** Qualitätsmanagement „Berufliche Sorgfalt“  
*von Fachverband der persönlichen Dienstleister, Wirtschaftskammer Österreich*
- 41** Kräuter -  
Gewöhnlicher Löwenzahn  
*von Elisabeth Schuster*
- 43** Kräuter -  
Pfefferminze  
*von Elisabeth Schuster*
- 45** MERIDIANE  
Gallenblasen-Meridian  
*von Ulrike Icha*
- 47** GESUNDE KÜCHE:  
Burgenländische Bohnenstrudelsuppe  
*von Elisabeth Schuster*
- 48** Die Gesundheitsmesse und das Geheimnis der Gehirndominanz  
*von Gerlinde Gabbert*
- 50** Territorialität  
Wenn Räume zum Zankapfel werden  
*von Ulrike Icha*
- 53** Die Kabbala und unsere „Zahlenfreunde“  
*von Karin Ergott*

## 54 Kinesiologie Österreich Ost in Bewegung

Freundschaften und kollegiale Netzwerke sind heute wichtiger denn je

von Elisabeth Schuster

## 55 Neue Mitglieder

## 56 ÖBK Generalversammlung 2024

von Renate Jantschitsch

## 58 ÖBK Bundesländer-Treffen

## 59 KinesiologInnen in Ihrer Nähe

L3-Mitglieder Liste

## 62 ÖBK-Organisation

Vorstand - Beiräte - Servicestellen

## 63 ÖBK-Kursanbieter

Kinesiologie-Ausbildungen

## 66 ÖBK-Partner

Firmen, die ÖBK-Mitgliedern Sonderkonditionen anbieten

## 67 ÖBK-Mitglied werden

## 69 Was bietet der ÖBK?

## 70 ANMELDEFORMULAR

Die Druckproduktion entspricht diesen Umweltstandards:



## 1. Österreichischer Kinesiologie-Tag „Bühnenpräsenz, Auftrittscoaching, Sprache“ und Hyperton-X Workshop

Samstag, 11. Oktober 2025, im SalzburgerLand, 10 bis 18 Uhr

Referenten: **Christine Bara**, Instrumentalpädagogin, Instruktorin für Musik-Kinesiologie  
**Mag. Sissy Pawel**, Sensitivitätstrainerin, Instruktorin für Hyperton-X  
**Mag. Christian Dillinger**, Psychotherapeut, Instruktor für Hyperton-X

Kosten: L1-, L2-, L3-Mitglieder: GRATIS  
Anmeldung: sekretariat@kinesiologie-oebk.at

### 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 MMag. Olga Ludwig,  
Willi-Gruber-Str. 15/504, 3100 Sankt Pölten,  
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.bernhauer@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 das IMPULS-Magazin gratis zugesandt.

**Die nächste IMPULS-Ausgabe erscheint Anfang September 2025**

## Nächster Abgabeschluss für Manuskripte und Schaltungen: 31. Mai 2025 Thema: GENUSS

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

### Hinweise für den/die Autor/-in:

Der/die Autor/-in räumt dem Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie das räumlich unbeschränkte und für die Dauer des gesetzlichen Urheberrechts ausschließliche Recht der Vervielfältigung und Verbreitung des Werkes, insbesondere, aber nicht ausschließlich in der Zeitschrift IMPULS sowie dessen elektronischer Speicherung in einem Speichermedium (insbesondere einer Online-Datenbank) sowie der unkörperlichen Übermittlung und Wiedergabe auf einem Bildschirm (Online-Nutzung einschließlich Intranet, Extranet, Internet), insbesondere auf der Website des ÖBK ein. Der/die Autor/-in erklärt sich einverstanden, dass sein/ihr Werk (= Impuls-Artikel) seitens des ÖBK durch Abbildungen ergänzt oder durch notwendige Formatierungen bearbeitet wird.

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

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

### Nutzung durch den/die Autor/-in:

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

### Nutzung durch Dritte („andere“):

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

Unterschiedliche Ansätze zur Förderung von emotionaler Balance und physischer Gesundheit durch soziale Bindungen

# WIE FREUNDSCHAFTEN UNSER WOHLBEFINDEN BEEINFLUSSEN

Text: Daniela Braunsteiner

Freundschaften sind mehr als nur angenehme Begleiter im Alltag - sie spielen eine zentrale Rolle für unser emotionales und körperliches Wohlbefinden. Forschungen zeigen, dass Menschen mit starken sozialen Bindungen tendenziell ein längeres, gesünderes und glücklicheres Leben führen. Doch wie genau wirken Freundschaften auf unsere Gesundheit und wie kann Kinesiologie dazu beitragen, diese positiven Effekte zu verstärken?

Ich möchte in diesem Artikel darauf eingehen, wie Freundschaften und soziale Bindungen unser Wohlbefinden tiefgreifend beeinflussen.

## FREUNDSCHAFT ALS QUELLE EMOTIONALER UNTERSTÜTZUNG

Emotionale Unterstützung ist eines der wertvollsten Geschenke, das eine Freundschaft bieten kann. Wenn wir uns mit einem Freund oder einer Freundin austauschen, erfahren wir nicht nur Trost, sondern auch eine Art emotionales Gleichgewicht, das für unsere psychische Gesundheit unerlässlich ist. Studien haben gezeigt, dass enge Freundschaften helfen, Stress zu reduzieren, das Selbstwertgefühl zu stärken und Depressionen entgegenzuwirken.

Aus meiner Sicht können enge soziale Bindungen dabei helfen, Energieblockaden zu lösen, die durch emotionale Belastungen wie Angst oder Traurigkeit entstehen. Mit Hilfe des kinesiologischen Muskeltests können Ungleichgewichte im Energiesystem des Körpers identifiziert werden. Das hilft, den störenden emotionalen Einfluss in zwischenmenschlichen Beziehungen zu finden und aufzulösen, was zur emotionalen Balance beiträgt.

## DER ZUSAMMENHANG ZWISCHEN FREUNDSCHAFTEN UND KÖRPERLICHER GESUNDHEIT

Die positive Wirkung von Freundschaften beschränkt sich nicht nur auf unseren Geist. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben einen engen Zusammenhang zwischen sozialen Bindungen und körperlicher Gesundheit gezeigt. Menschen, die starke Freundschaften pflegen, weisen oft ein geringeres Risiko für die herkömmlichen Volkskrankheiten auf.

Soziale Isolation hingegen kann das Risiko für Krankheiten und ein schwaches Immunsystem erhöhen. Auch hier greift die Kinesiologie als unterstützende Methode. Durch kinesiologische Balancen können emotionale und energetische Blockaden aufgelöst werden, die möglicherweise in der Vergangenheit durch Beziehungsprobleme oder soziale Isolation entstanden sind. Eine Technik wie "Emotional Stress Release" (ESR) kann zum Beispiel helfen, belastende Erinnerungen an negative soziale Erfahrungen zu verarbeiten und das Nervensystem zu beruhigen.

## FREUNDSCHAFTEN ALS PUFFER GEGEN STRESS

Stress ist ein alltäglicher Bestandteil der heutigen Zeit, doch die Art und Weise, wie wir mit ihm umgehen, kann

durch Freundschaften stark beeinflusst werden. Wenn wir uns von Freunden unterstützt fühlen, wird die Belastung durch stressige Lebensereignisse erheblich reduziert. Freunde können nicht nur emotionalen Beistand leisten, sondern auch eine neue Perspektive auf Probleme bieten, die uns belasten.

Kinesiologische Techniken wie Brain Gym® können helfen, den Stressabbau zu unterstützen, indem sie Körper, Geist und Seele in Balance bringen. Eine regelmäßige Anwendung dieser Techniken kann den Umgang mit emotionalen Herausforderungen erleichtern und das allgemeine Wohlbefinden fördern.



Bild: © Angele Bu - shutterstock.com - #2489476125

## DER EINFLUSS VON FREUNDSCHAFTEN AUF DIE KOGNITIVE FUNKTION

Freundschaften haben auch einen positiven Einfluss auf unsere geistige Fitness. Studien zeigen, dass soziale Interaktionen das Gehirn stimulieren und das Risiko von kognitiven Beeinträchtigungen im Alter reduzieren können. Soziale Aktivitäten regen das Denken an, fördern Problemlösungsfähigkeiten und tragen dazu bei, geistig fit zu bleiben. Kinesiologische Übungen, die die Verbindung zwischen Körper und Geist stärken, wie die Überkreuzbewegung, können besonders vorteilhaft sein, um die geistige Agilität zu verbessern.

## FREUNDSCHAFTEN IM DIGITALEN ZEITALTER

Im digitalen Zeitalter hat sich die Art und Weise, wie wir Freundschaften pflegen, verändert. Soziale Medien und digitale Kommunikation ermöglichen es uns, in Kontakt zu bleiben, auch wenn physische Treffen schwierig sind. Doch trotz der Bequemlichkeit dieser virtuellen Verbindungen zeigen Studien, dass persönliche Interaktionen einen tieferen positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Es sind die physische Präsenz, die Berührung und die nonverbale Kommunikation, die oft den größten Einfluss auf unser emotionales und körperliches Gleichgewicht haben.

Es ist wichtig, ein besseres Bewusstsein für die Qualität unserer Beziehungen zu entwickeln. Wenn wir erkennen, wie verschiedene Arten von Freundschaften - ob digital oder persönlich - unseren Energiefluss und unser Wohlbefinden beeinflussen, ist das sehr hilfreich. Diese Erkenntnis kann uns dabei unterstützen, gesündere und ausgewogenere soziale Interaktionen zu fördern, sei es durch achtsame Kommunikation oder durch regelmäßige persönliche Treffen.

Abschließend kann man sagen, dass Freundschaften nicht nur ein emotionales Band, sondern auch ein wesentlicher Bestandteil unserer körperlichen und geistigen Gesundheit sind. Aus kinesiologischer Sicht sind Freundschaften ein Schlüssel, um sowohl emotionale als auch energetische Balance zu finden. Kinesiologische Techniken können dazu beitragen, die positiven Effekte sozialer Bindungen zu verstärken, indem sie emotionale Blockaden lösen und den Körper in ein Gleichgewicht bringen. In einer Welt, die oft hektisch und stressig ist, sind Freunde ein unverzichtbares Mittel, um unser Wohlbefinden zu fördern - sowohl auf emotionaler als auch auf physischer Ebene.

Durch die bewusste Pflege und Stärkung von Freundschaften können wir eine tiefere, ganzheitliche Gesundheit erreichen und ein erfüllteres Leben führen.



### 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)



# WIENER SCHULE FÜR KINESIOLOGIE

## Ausbildungen nach Maß



kompakt • individuell

## Diplomausbildung Kinesiologie

Touch for Health  
Brain Gym® • Hyperton-X

### Nächster Lehrgangsstart:

15. - 16. Februar 2025 • Wien

11 Module berufsbegleitend

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

### Infoabend:

15. Jänner 2025 • 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)



# TOXISCHE MENSCHEN

## ERKENNEN, VERSTEHEN UND MIT IHNEN UMGEHEN

Es geht um das Thema „Toxische Menschen“. Toxisch ist kein Fachbegriff, sondern eher der Begriff, der seit einiger Zeit populärwissenschaftlich genutzt wird, um das Phänomen der narzisstischen Persönlichkeit zu beschreiben ...

*Dieser Text entstammt aus Verenas Podcasts #46 und #48*

*Du findest diese auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=PTZEJRpF9kU> und <https://member.verenakoening.de/blog/48-heile-von-den-wunden-die-toxische-menschen-dir-zugefuegt-haben/>*

Bild: © czjonyyy - shutterstock.com - 252999927

Ich bin sehr froh, dass sich so viele Menschen mit diesem Phänomen beschäftigen, darüber sprechen und sich austauschen. Das Internet ist voll davon. Leider hat das damit zu tun, dass toxische, narzisstische Persönlichkeiten absolut zuverlässig einen Schaden hinterlassen, der beträchtlich ist.

Beeindruckend ist, wie verdeckt und raffiniert sich die toxische Energie dieser Personen in die Psyche, das Herz und das Leben ihrer Opfer (das ist hier wirklich der passende Begriff) hinein schleicht. Bis man merkt, dass man in einer toxischen Verbindung gelandet ist, muss meist eine ganze Weile viel passieren. Und dann beginnt ein Erkennen, ein Aufwachen und ein meist langer Weg der Lösung und Aufarbeitung/Erholung/Heilung.

Menschen, die narzisstische, toxische Gewalt erlebt haben und die in meine Praxis kommen, sind traumatisiert. Das, was ihnen geschehen ist, hat sie sehr tief erschüttert, verletzt und verwirrt. Auch deswegen ist es mir so wichtig,

meinen Beitrag zur Aufklärung über Narzisstische Gewalt zu leisten. Denn an jedem Tag, den man in einer solchen Bindung bleibt, verliert man wertvolle Lebensenergie und -zeit, bis man an der Substanz so geschwächt ist, dass man keine Kraft mehr verspürt, zu gehen.

### WIESO VERHÄLT SICH EIN MENSCH SO TOXISCH?

Die narzisstische Toxizität findet sich in den Diagnosemanualen der Psychiatrie. Das heißt, dass es sich hier ab einer gewissen Ausprägung um eine handfeste Pathologie handelt. Diejenigen, die in Behandlungen auftauchen, sind jedoch (zu allermeist) nicht die narzisstischen Persönlichkeiten, sondern die von ihnen geschädigten Personen. Allein das macht diese Störung einzigartig. Die meisten Narzissten haben keinen Leidensdruck, und wenn, dann keinen, den sie auf sich beziehen würden.

Narzisstische Züge haben wir alle und sie dienen uns während unserer frühen Entwicklung zum Herausbilden einer

selbstbewussten, abgegrenzten Persönlichkeit. Toxisch narzisstische Persönlichkeiten entwickeln eine übermäßig narzisstische Struktur, da sich etwas in ihrem tiefen Inneren nicht entwickeln kann, das Gefühl eines „Kern Selbst“, einer kohärenten Identität, die differenziert wahrgenommen wird. In ihnen ist ein weißer Fleck auf der Landkarte der Identität. Es wird diskutiert, dass diese „Strategie“ in das Spektrum der Traumafolgestörungen gehört (weswegen ich in meinen Kursen meist ein ganzes Wochenende über dieses Phänomen referiere). Es liegt also vermutlich eine tiefe Verwundung in der Seele dieser Menschen vor, die sie in einer toxischen Persönlichkeit kompensieren.

### WORAN ERKENNE ICH EINEN TOXISCHEN, NARZISSTISCHEN MENSCHEN?

Wie schon gesagt erkennt man diese Menschen häufig leider viel zu spät. Sie sind Meister der verdeckten, subtilen aber messerscharfen Manipulation. Ein paar Merkmale einer Interaktion im

Spinnennetz eines malignen Narzissten zähle ich hier auf. Man nennt es „narzisstische Gewalt“, eine schwere Form der psychischen Gewalt:

Zuerst wirst du bezaubert und verzaubert, erhöht, hofiert, geschmeichelt, umgarnt (love-bombing). Sobald dein Vertrauen und eine Bindung deinerseits entstanden ist, beginnt das schlechende Gift ... Subtile Abwertungen beginnen, die dir das Gefühl geben:

- nicht gut genug zu sein,
- tief verunsichert zu sein,
- an allem (was auch immer) schuld zu sein,
- nichts richtig machen zu können.
- du wirst verwirrt und benebelt, und du beginnst, deine Wahrnehmung in Zweifel zu ziehen.

Du wirst

- abgewertet,
- beschuldigt,
- ignoriert (ghosting),
- mit Liebesentzug gestraft,
- allein gelassen,
- zu Dingen manipuliert, die Du nicht tun magst,
- emotional erpresst,
- von Menschen, die Dir gut tun, isoliert.

Du wirst an der Basis Deines Selbstwertgefühls angegriffen.

## WIE KANNST DU MIT TOXISCHEN MENSCHEN UMGEHEN?

Natürlich geht es auch hier wieder sehr viel um das Bewusstsein in DIR! Kurz gesagt musst Du:

- die narzisstische Struktur erkennen,
- erkennen, wo in deinem Inneren du für die Manipulation empfänglich warst,
- deine eigene Kraft stärken und wieder zu Dir kommen
- und dann konsequent gehen

Zu alledem gibt es soooo viel mehr zu sagen. Einen Teil dieses großen Themas habe ich in die Podcastfolge gepackt.

## HEILEN VON WUNDEN, DIE TOXISCHE MENSCHEN DIR ZUGEFÜGT HABEN

Im folgenden Text soll es darum gehen, wie du Wunden heilen kannst, die entstanden sind in Beziehungen mit toxischen Menschen, als Folge narzisstischer Gewalt und vielleicht auch aus Prägungen deiner Kindheit, wenn deine

Familie toxisch gewesen ist. Also wünsche ich dir jetzt viel Inspiration und erhellende Erkenntnisse beim Lesen. Gerne mag ich euch zu diesem Thema bewegen und Hilfreiches zur Verfügung stellen. Denn es gibt wahrscheinlich nichts Unschöneres, als mit einem solchen Thema alleine zu sein.

Damit ich ganz klar und deutlich darstellen kann, was es braucht, um aus den Wunden, die aus narzisstischer Gewalt entstanden sind, herausheilen zu können, möchte ich noch mehr darauf eingehen, worin sie genau bestehen, was diese Wunden auszeichnet und welche Auswirkungen sie haben. Danach werde ich einige Hinweise und Tipps geben, auch wenn das ein bisschen platt klingt bei einem Thema mit solcher Tiefe. Außerdem wird es etwas Inspiration dazu geben, was du für dich tun kannst, wenn du Betroffene oder Betroffener dieses Themas bist.

Die Wunden narzisstischer Gewalt, die Wunden, die in toxischen Beziehungen entstehen, begegnen mir in meiner Praxis sehr häufig. Menschen, die Opfer von narzisstischer Gewalt wurden und die dann von ihren Wunden sprechen, sprechen eine spezielle Sprache, weil sie von einer ganz speziellen Art Wunde sprechen, von einer speziellen Art Versehrtheit - und weil diese Art Traumatisierung sich durch so vieles Einzigartiges auszeichnet.

Menschen, die Opfer von narzisstischer Gewalt wurden - sowohl in ihrer Kindheit als auch später in ihrem Erwachsenenleben - sind Menschen, die traumatisiert wurden. Das ist erst mal wichtig, als Ausgangspunkt zu verstehen. Diese Menschen sind nicht nur verletzt, sondern sie sind traumatisiert, und zwar auf eine spezielle Art, die ich hier beschreiben werde. Um die Wunden hier ganz deutlich und klar zeichnen zu können, spreche ich jetzt von Menschen, die in einer narzisstisch geprägten Beziehung aufgewachsen sind. Also wenn ein narzisstischer Elternteil im Elternhaus war oder vielleicht sogar mehrere Familienmitglieder toxisch waren. Ich schreibe hier in der Du-Form. Wenn du dich davon nicht angesprochen fühlst, dann nimm es bitte nicht persönlich, sondern stell dir vor, ich spreche mit Betroffenen und du hörst zu, was für dich auch sehr lehrreich sein kann.

Wenn du Opfer narzisstischer Gewalt wurdest, was du vielleicht in letzter Zeit oder schon früher auf deinem Weg

herausgefunden hast, dann hast du eine ganz spezielle Art tiefer Prägung erfahren. An einigen Stellen in deinem Bewusstsein, in deinem tiefen Selbstwertgefühl gibt es starke Prägungen aus deiner Kindheit, die dir vermutlich heute noch zu schaffen machen.

Die Prägungen bzw. Wunden, die eine Kindheit als ein Opfer narzisstischer Gewalt nach sich ziehen, beziehen sich vor allem auf das Selbstwertgefühl, auf das empfundene Gefühl des eigenen Wertes. Dein Selbstwertgefühl wurde unterminiert und an der Basis verunsichert oder sogar geschädigt. Ich zähle erst mal die möglichen Wunden auf: Dein Selbstwertgefühl wurde unterminiert und an der Basis geschädigt. Du hast falsche Informationen und falsche Spiegelungen erhalten. Vielleicht hat das die Folge, dass Menschen für dich unberechenbar sind. Eine narzisstische Persönlichkeit kann ein Kind nicht spiegeln, weil sie sich selbst nicht einmal fühlt und deswegen auch keine wirkliche Spiegelung eines Gegenübers sein kann. Es findet keine wirkliche Begegnung statt. Das heißt, das, was du als Kind von deinem narzisstischen Elternteil gespiegelt bekommen hast, war an der Basis verwirrend, verunsichernd und unberechenbar. Das bedeutet also auch, du hast Falsches über dich gelernt. Du hast nicht gelernt, dass du ein bedingungslos liebenswerter, wertvoller Mensch bist, sondern du wirst andere Informationen über dich bekommen haben. Vieles davon bezieht sich wieder auf den Selbstwert, auf deinen Wert, auf dein Wertegefühl. Und es kann sein, dass du dich im Laufe deines Lebens fragst: Wie bin ich eigentlich wirklich? Und wer bin ich eigentlich wirklich? Und bin ich, wenn ich bin, wie ich wirklich bin, eigentlich liebenswert?

Du hast Falsches über Beziehungen gelernt. Du hast gelernt, dass Schlechtbehandlungen, Sanktionen, emotionale Erpressung, schreckliche, unausgesprochene Regeln zu einer Beziehung gehören. Du hast also über Beziehungen gelernt, dass du dich anpassen musst, dass du in einer speziellen Weise sein musst und dich verhalten musst, um überhaupt eine Existenzberechtigung zu haben. Und wenn du dich an diese unausgesprochenen Regeln gehalten hast, fühltest du dich trotzdem nicht sicher, weil sie immer wieder umgeschrieben wurden.

Unausgesprochene Regeln sind ein weiteres Merkmal. Man bekommt als

Kind in einem toxischen Elternhaus suggeriert, wie man sein muss. Das sind Regeln, die unausgesprochen sind - wie man sich zu verhalten hat und wie man nicht sein darf. Aber diese Regeln sind nie konsequent sicher. Sie geben keinen Halt, sondern sie werden umgeschrieben, wie es gerade passt. Sie gelten vielleicht nur für ein Kind, aber nicht für das andere. Sie gelten vielleicht an dem einen Montag, aber am anderen Montag schon nicht mehr.

Du hast also vielleicht gelernt, dass unausgesprochene Regeln zu einer Beziehung dazugehören. Das kann dann die Folge haben, dass du dich in Beziehungen generell verunsichert fühlst und dass du sehr tolerant bist für eine ungerechte Behandlung, für gewisse unausgesprochene Regeln, an die du dich hältst bzw. die du vielleicht in eine Bindung hineininterpretierst.

All das, was du über Beziehungen gelernt hast in einem toxischen Elternhaus, bezieht sich auch wieder auf dein Selbstwertgefühl. An keiner Stelle, bei nichts, was du gelernt hast von einem solchen Elternteil, bist du so, wie du bist, richtig und willkommen. Das heißt, du bist auf der Beziehungsebene damals sehr verunsichert worden und hast vieles über Beziehungen gelernt, über dich gelernt und über deinen Wert gelernt, was nicht der Wirklichkeit und der tiefen Wahrheit entspricht.

In einer solchen Kindheit hast du auch gelernt, dass deine Bedürfnisse nicht wichtig sind, dass deine Bedürfnisse entweder nicht gesehen werden, nicht wahrgenommen werden oder, wenn sie gesehen werden, nicht adäquat beantwortet werden oder sogar lächerlich gemacht oder sanktioniert werden. Das geht natürlich auch wieder volle Kanne auf das Selbstwertgefühl. Wenn deine Bedürfnisse nicht erfüllt werden, fühlst du dich zurückgelassen und allein, völlig hilflos und vielleicht sogar ohnmächtig, zumindest als Kind. Also auch das kommt in dieser Wunde vor.

Und zu alledem kommt jetzt noch eine ganz spezielle Wunde hinzu. Wenn du dich also auf den Weg begeben hast, der dich auch dahin geführt hat, zum Beispiel heute diesen Artikel zu lesen, dann hast du dich auf den Weg gemacht, zu erkennen, was eigentlich in deiner Vergangenheit gelaufen ist. Und dann kommt vielleicht dieser Tag, den du schon hinter dir hast, an dem du erkennst:

Ich wurde Opfer narzisstischer Gewalt. Ich bin in einem Elternhaus aufgewachsen, in dem ich emotionale Misshandlung erlebt habe, vielleicht auch körperliche, in der ich toxischer Gewalt ausgesetzt war.

Dann wird dir bewusst, dass das, was du als Liebe verstanden hast, dass das, was du gelernt hast, was Liebe sei, nicht wirklich Liebe war. Das erschüttert tief im Innern, es erschüttert das Urvertrauen. Es bleibt oft die Frage im Innern unbeantwortet: Was ist eigentlich echt? Woran merke ich, dass jemand echte Gefühle hat? Woran merke ich, dass es jemand gut mit mir meint? Woran kann ich überhaupt erkennen, dass ein Mensch vertrauenswürdig ist? Und gibt es überhaupt vertrauenswürdige Menschen?

Diese Erkenntnis, selbst ein Opfer geworden zu sein, erlebe ich in der Praxis bei meinen Klientinnen und Klienten oft als einen der erschütterndsten Momente. Eine Klientin hat es einmal auf den Punkt gebracht, indem sie unter Tränen sagte: *Ich habe gerade eben meine Familie verloren.*

Ich denke, darin wird deutlich, wie groß und tief diese Wunde reicht. Alles, was ich gerade aufgezählt habe, sind Beschreibungen der Wunde, die narzisstische Gewalt hinterlässt, oder vielmehr der zahlreichen Wunden, die teilweise vernarben und teilweise immer wieder leicht aufreißen, sobald man sich in Beziehung begibt, sobald man vielleicht eine Kritik erfährt oder ein Lob erfährt, sobald man etwas Neues wagt oder überhaupt mit sich in Kontakt kommt.

Diese Wunden sind also tief und sie sind - vielleicht passt hier auch das Bild - durch ein schleichendes Gift entstanden. Durch Gift entstehen Wunden, die anders heilen als Schnittwunden. Man muss diese Wunden vom Gift reinigen. Man muss den Körper vom Gift befreien. Man muss der Seele also all die Aufklärung geben, die sie braucht, um nach und nach entgiften und dann von innen heraus heilen zu können.

Bevor ich dazu übergehe, dir zu beschreiben, wie du von dieser narzisstischen toxischen Energie entgiften kannst, möchte ich noch einen weiteren wichtigen Aspekt benennen, der zur speziellen Art der Verwundung gehört. Der Prozess der Introjektion: Es ist eine Folge narzisstischer Gewalt in der Kindheit,

dass ein sogenanntes Introjekt gebildet wird. Das ist ein Anteil, der die Botschaften, die Energie, die Meinung, die Haltung des Aggressors im Außen verinnerlicht hat.

Es ist natürlich von essenzieller Bedeutung, dieses Introjekt im eigenen Inneren zu erkennen, damit das Trauma, das damals im Außen stattgefunden hat, nicht im Innern weitergelebt wird. Andernfalls wird es zu einem Sisyphosakt, wenn du entgiftest und gleichzeitig dich selbst innerlich immer wieder vergiftest. Es ist also noch mal wichtig, sich klarzumachen, dass eine innere Arbeit mit einem Introjekt, mit diesem inneren Anteil unerlässlich ist, um aus der narzisstischen Gewaltspirale im Innern herauszukommen und um aus der Toxizität wirklich herauszuheilen. Denn sonst hat man innerlich eine Dynamik am Laufen, die immer wieder die Wunden öffnet und erneuert und damit die Heilarbeit unglaublich erschwert bzw. sie vom Erfolg fernhält.

Jetzt also zu der Frage: Was kannst du tun? Was ist möglich, um rauszuheilen aus diesen Verletzungen, aus dieser Versehrtheit, die so tief im Innern, teilweise an der Wurzel des Selbstwertgefühls stattgefunden hat? Etwas möchte ich zu Beginn ganz deutlich ausdrücken. Es *muss* - und ich wähle bewusst dieses Wort - in dein Bewusstsein gelangen, wenn du heilen möchtest. Folgende Tatsache ist wichtig zu verstehen: Niemals, niemals warst du gemeint. Wenn du verletzt wurdest, wenn du emotional missbraucht wurdest, emotionale Misshandlung erfahren hast, das ganze Spektrum narzisstischer Gewalt und toxischer Energie erfahren hast, das so persönlich gemeint ist, so persönlich klingt, so auf deine Mitte abzielt - sei dir trotzdem klar darüber, dass du nicht gemeint warst.

Es ist eigentlich ganz einfach. Eine so gewaltvolle, so zerstörte, gestörte und versehrte Person ist nicht in der Lage, dich wahrzunehmen. Sie war nie dazu in der Lage, dich wahrzunehmen. Sie war nur ausschließlich in der Lage, ihre eigene abgespaltene Versehrtheit, ihren eigenen Selbsthass, ihre eigene Verletztheit, ihre eigenen Introjektionen auf dich zu projizieren - weil du da warst. Weil du ein Opfer warst. Weil du dich noch nicht wehren konntest. Bitte mach dir das klar. Das ist der Kern, der für die Heilung wichtig ist. Ich erfahre und erlebe das mit meinen Klientinnen und

Klienten immer wieder als entscheidend. Du warst nicht gemeint.

Ich wiederhole das jetzt wie ein Mantra. Und ich weiß, dass es vielleicht einfacher klingt und vielleicht gleichzeitig total irrsinnig klingt, denn schließlich war es deine Mutter oder dein Vater, sie haben deinen Namen gesagt und du warst ja schließlich ihr Kind. Trotzdem, du wurdest nicht gesehen und deswegen warst auch nicht du gemeint. Anders ausgedrückt klingt es nicht ganz so kraftvoll, aber es trifft den gleichen Kern: Nimm es nicht persönlich.

Aber um es nicht persönlich nehmen zu können, muss dir klar sein: Es hat nichts mit dir zu tun. Du wärst an dieser Stelle quasi vollkommen austauschbar gewesen. Hätte eine andere Seele an deiner Stelle inkarniert, hätte sie genau die gleiche Behandlung erfahren. Wäre ein Hund, eine Katze, eine Kuh, eine Maus, eine Fliege an deiner Stelle gewesen, sie hätte die gleiche Behandlung erfahren. Das ist wichtig zu verstehen.

Um aus den Wunden und der Versehrtheit auf tiefer Ebene rausheilen zu können, ist es wichtig, dass du dich auf den Weg der Selbsterkenntnis begibst. Das hast du sicher schon getan, wenn du hier liest. Nur wenn du mit dir in Kontakt bist, kannst du diese Wunden heilen. Es ist wichtig, dass du anerkennt, dass das, was geschehen ist, Tatsachen sind, die du nicht mehr ändern kannst. Es ist wichtig anzuerkennen, was war. Es ist wichtig, eine innere Haltung dazu zu finden und wahrzunehmen, dass das, was du anzuerkennen hast, eine ziemlich harte und grauenvolle Erkenntnis ist. Es ist wichtig, dass du, wie schon gesagt, in die Anteile-Arbeit mit deinem Introjekt gehst. Es kann je nach Ausprägung deiner Erfahrung und je nach Ausprägung und Intensität der Gewalt sein, dass du dafür Hilfe in Anspruch nehmen solltest.

Es ist wichtig, dass du dein Umfeld klärst. Wenn du heilen willst, darf sich in deinem Umfeld kein - ich nenne es jetzt so - Täter befinden. Solange du im Kontakt stehst mit Menschen, die dich toxisch gewaltvoll behandeln, werden deine Wunden nicht heilen können. Sie können nicht heilen, weil alles in dir dann erfährt, dass du nicht in Sicherheit bist, weil deine inneren Anteile sich nicht öffnen werden, denn sie wissen und erleben ja, dass du dich nach wie vor auslieferst.

Sollten also Menschen in deinem Umfeld sein, die dich immer noch toxisch behandeln, und solltest du noch Wunden spüren, die dann immer wieder aufgerissen werden, empfehle ich dir pauschal - und ich weiß, dass ich mich damit weit aus dem Fenster lehne - einen Kontaktabbruch mindestens für die Zeit, in der du dich ganz gezielt nach innen wenden möchtest. Das nenne ich jetzt einfach mal die *Klärung des Umfeldes*, um dieses Umfeld zu bereinigen von gefährlichen toxischen Menschen, die dein Inneres immer wieder aufs Neue bedrohen.

Darüber hinaus ist es natürlich essenziell wichtig - und das würde auch jeder gute Therapeut mit dir machen -, deine *Ressourcen zu pflegen*. Es ist eine ganz wunderbare Art, den eigenen Selbstwert zu heilen, indem man das Leben genießt. Wenn du dir schöne Dinge gönnst und wenn du dir Gutes tust, gibst du deinem Inneren die Botschaft: Ich bin es wert. Ich bin es mir wert, dass ich mir etwas Gutes tue. Ich bin wertvoll.

Also nutze jede Möglichkeit, dir etwas Gutes zu tun. Nutze all das, was du gerne tust, als Möglichkeiten, dein Selbstwertgefühl, das an so einer tiefen Stelle verletzt wurde, mit schönen Erlebnissen, mit positiver Energie zu versorgen und zu nähren. Und dementsprechend ist es für eine Heilung deiner durch toxische Energie entstandenen tiefen Wunden auch sehr wichtig, eine *innere Haltung der Selbstliebe zu üben*. Ich weiß, dass das ein ganz großes Thema ist, wenn man derartige Traumatisierung erfahren hat.

Dennoch kannst du eine innere Haltung der Selbstliebe üben, denn wenn du so was machst, wie meinen Artikel zu lesen, dann bist du bereits in dem Bewusstsein, dass du liebenswert bist, dass im Kern deines Herzens etwas so unbeschreiblich Wertvolles ist, was man dich nennt. Du als Wesen, das du bist, bist so unfassbar wertvoll, so einzigartig, so wunderbar - und etwas tief in dir weiß das. Sonst hättest du dich nicht auf den Weg der Heilung begeben.

Deswegen sei eingeladen, diese innere Haltung der Selbstliebe zu üben. Wie schon gesagt, zum Beispiel indem du dir Gutes tust, indem du dich versorgst mit Informationen, indem du dein Introjekt beginnst zu transformieren, um dich nicht mehr selbst schlecht zu behandeln.

Damit erhöhst du deine Selbstachtung. Diese innere Haltung der Selbstliebe wird dir helfen, diese ganze Wucht, die in deiner Vergangenheit liegt, ertragen zu können.

Wenn ich dir also eine Reihenfolge an die Hand geben sollte, würde ich sagen: Kläre zuallererst dein Umfeld. Pflege dann all deine Ressourcen, stärke deine innere Haltung der Selbstachtung, des Selbstwohlwollens und der Selbstliebe. Und dann wende dich am besten mit Unterstützung deiner Selbsterkenntnis zu, deiner Anteile-Arbeit mit den Introjekten, deinen versehrten Inneren-Kind-Anteilen, und beginne zu entgiften.

Hier habe ich noch eine kleine hilfreiche Information, die dir vielleicht Unterstützung geben kann. Vielleicht möchtest du mal in die Online-Transformations-Meditation reinhören: <https://www.youtube.com/watch?v=2h3Ard2HUbQ>



Sie hat einen unspektakulären Titel, nämlich wie du mit Empathie dein Leben verändern kannst. Es geht viel um Abgrenzung und um das Thema, was Menschen in sich tragen, die sehr empathisch sind. Empathisch sind nämlich häufig Menschen, die unsympathische Elternteile hatten und narzisstische Gewalt erfahren haben. In der Meditation und in diesem Vortrag geht es ganz viel um Informationen, die für dich hilfreich sein könnten.

Ich denke, jetzt hast du vermutlich wieder ein bisschen Information zum Nachdenken oder Nachspüren als Betroffene oder Betroffener und als Mitmensch von Betroffenen. Ich hoffe, dass all das hilfreich ist. In diesem Sinne wünsche ich dir viel Erfolg und heilsame Erlebnisse mit deiner ganz eigenen Geschichte.

### Verena König

ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Heilpraktikerin, (Trauma-) Therapeutin, Bestsellerautorin, Seminarleiterin, kurz: Expertin für kreative Transformation

Anfragen richten Sie bitte an:

support@verenakoenig.de  
[www.verenakoenig.de](http://www.verenakoenig.de)



# DIE ENTGIFTUNG BEI FUNKTIONELLER UNFRUCHTBARKEIT



Text: Dr. med. Josef Jonáš

aus: "Die Entgiftung in der Praxis - III" nach Dr. Josef Jonáš, Seiten 247- 249,  
überarbeitet und aktualisiert 2024

Bild: © joel bubble ben - shutterstock.com - #1495471979

**Funktionelle Unfruchtbarkeit** beschreibt eine Form der Unfruchtbarkeit, bei der weder bei der Frau noch beim Mann organische oder anatomische Ursachen für die Fortpflanzungsprobleme gefunden werden können. Die Ursachen einer funktionellen Unfruchtbarkeit können vielfältig sein. Dazu zählen hormonelles Ungleichgewicht, Lebensstilfaktoren und Umweltbelastungen. Eine Entgiftung kann dazu beitragen, den Körper von Schadstoffen zu befreien, die möglicherweise die Fruchtbarkeit beeinträchtigen. Hier sind wichtige Aspekte der Entgiftung für Frauen und Männer, die ihre Fruchtbarkeit verbessern möchten:

## WARUM ENTGIFTUNG BEI UNFRUCHTBARKEIT?

*Umweltgifte* wie Pestizide, Schwermetalle, Weichmacher (z. B. BPA) und andere Toxine können hormonelle Prozesse stören und die Fruchtbarkeit beeinträchtigen.

Das Vorhandensein von erhöhtem *oxidativem Stress* ist eine der Hauptursachen der männlichen Unfruchtbarkeit, da er sich negativ auf die Motilität und Morphologie der Spermien auswirkt. Eine Entgiftung kann die antioxidative Kapazität des Körpers erhöhen.

Schadstoffe können auch als endokrine Disruptoren wirken und zu *hormonellen Störungen* führen, was die Reifung von Eizellen oder die Qualität der Spermien beeinträchtigen kann.

## HERAUSFINDEN DER TOXISCHEN BELASTUNGEN

Erfahrungsgemäß finden wir mit den Möglichkeiten der Ganzheitsmedizin eine ganze Reihe von Problemen, die in praktisch nahezu allen Fällen der funktionellen Unfruchtbarkeit auftreten. Zum Beispiel überprüfen wir, ob es toxische Belastungen im **Hypothalamus** und in der **Hypophyse** gibt. Die Hypophyse steuert die Funktion der meisten anderen endokrinen Drüsen (Schilddrüse, Nebenschilddrüsen, Inselzellen der Bauchspeicheldrüse, Nebennieren, die Hoden bei Männern und die Eierstöcke bei Frauen). Umgekehrt wird die Hypophyse weitgehend vom Hypothalamus gesteuert, einem Bereich im Gehirn, der direkt oberhalb der Hypophyse liegt. Toxine in diesen Gehirnarealen können die Hormonsteuerung beeinträchtigen,

obwohl deren Funktion subjektiv störungsfrei wahrgenommen wird - die Menstruation verläuft regelmäßig und ohne Beschwerden, die Ovulation ebenfalls. Die Behandlung funktioneller Unfruchtbarkeit beginnt deshalb fast immer mit einer Entgiftung der Hypophyse.

Weiters zeigt die **Milz** bei funktioneller Unfruchtbarkeit häufig Anzeichen von toxischen Belastungen. Die Milz gilt laut traditioneller chinesischer Medizin als "Herrin über das vegetative Nervensystem". Sie beeinflusst den vegetativen Plexus, genannt Plexus utero-vaginalis. Dieser kann durch giftige Belastungen geschädigt sein, was schließlich die Fruchtbarkeit beeinträchtigt.

Der **Milz-Meridian** durchläuft den inneren weiblichen Geschlechtsapparat. Blockaden im Meridian können deshalb die Befruchtung stören. - In meiner eigenen Praxis konnte ich sehr oft beobachten,

dass funktionelle Unfruchtbarkeit durch eine Akupunktur-Behandlung des Milz-Meridians geheilt wurde.

Allgemein muss die Unfruchtbarkeit aus einem größeren Blickfeld betrachtet werden. Nicht nur in den Organen des Beckens - etwa in der **Gebärmutter** und den **Eierstöcken**, sondern auch in den **Verwachsungsstellen des Kreuz- und Steißbeines** sammeln sich Gifte an, welche die Einnistung von Eizellen verhindern können.

Die Eliminierung von etwaigen **Infektionen** ist ebenso ein wichtiger Bestandteil eines ganzheitlichen Entgiftungsprogrammes. Das Ausleiten von Viren, Bakterien und Pilzbelastungen sowie von deren Giften kann die Einnistung einer befruchteten Eizelle erleichtern.

## GIFTIGE SPERMIEN GEFÄHRDEN DIE MENSCHLICHE REPRODUKTION

Eine sehr wichtige Rolle bei funktioneller Unfruchtbarkeit spielt auch das **Immunsystem**. Bei Frauen finden wir fallweise ein autoimmunitäres Problem: Einige Frauen zerstören die Spermien ihrer Partner. Dafür gibt es mehrere Gründe. Einer davon betrifft die Giftbelastungen der Partner. Toxikologen wissen, dass sich das Ansammeln von toxischen Stoffen in den Germinaldrüsen aller in zivilisierten Ländern lebenden Männer deutlich erhöht, was sich negativ auf die männliche Fortpflanzungsfähigkeit auswirkt. Die toxischen Stoffe lösen eine Verringerung der Spermienzahl aus. Zudem sinkt die Beweglichkeit der Spermien. Das grundsätzliche Problem liegt allerdings in der Tatsache, dass das überempfindliche Immunsystem der Frau die toxische Belastung der Spermien ablehnt und sie deshalb liquidiert.

Bei der Untersuchung der Hoden (Testes) mit dem Salvia-Akupunkturgerät zeigen sich häufig Belastungen durch **radioaktive Stoffe, Chemikalien, Pestizide** und **Schwermetalle**. Bei Rauchern beispielsweise tritt in den Germinaldrüsen **Kadmium** auf, das ein Bestandteil des Tabakrauchs ist. Durch eine Entgiftung des Partners wird die Chance erhöht, dass seine Spermien bessere Qualität erreichen (was sich bereits mehrfach bei spermnologischen Untersuchungen bestätigte), sodass der weibliche Organismus die Spermien des Partners nicht mehr ablehnt.

Bei der Behandlung funktioneller Unfruchtbarkeit müssen wir auch an die Psyche der Frauen denken. Denn Frauen, die sich vom Risiko der Unfruchtbarkeit betroffen fühlen, kommen unter Stress, der ihre Psyche tief belasten kann. Chronischer Stress kann die Werte des Dauerstress-Hormons Cortisol ins Ungleichgewicht bringen, was die Fruchtbarkeit beeinträchtigen kann. Meditation und Yoga senken den Stresspegel und fördern die Hormonbalance. Ausreichender Schlaf ist wichtig für die Regeneration.

*Info: Die angeführten Tipps ersetzen keinesfalls eine ärztliche Untersuchung oder Behandlung. Während der Entgiftungsphasen ist es wichtig, dass die Frau nicht schwanger wird, da die Gifte sonst auf das Kind übertragen werden würden.*



### Dr. med. Josef Jonáš

Arzt für Allgemeinmedizin in Prag mit Schwerpunkt TCM und Entgiftung, Entwickler der Kontrollierten Inneren Reinigung (K.I.R. Joalis)

## 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

# MEINE FREUNDE, DIE MERIDIANE

Text: Nicole Bernhauser

Bei meiner kinesiologischen Arbeit treffe ich immer öfter auf sie: die Energieleitbahnen, Meridiane, die unseren Körper durchziehen. Sie sind stetig im Einsatz, sie geben niemals auf. Sie versorgen auch den noch so entfernten Zipfel unseres Körpers mit Energie.

Benannt sind sie in unserem Gebrauch meist nach Organen und haben auch eine Verbindung dazu. Vorsicht ist jedoch in meiner Arbeit geboten, wenn ich durch den kinesiologischen Muskeltest ein Ungleichgewicht im Lebermeridian feststelle und nicht auf meine Worte achte. Zu schnell kann meine Klientin meinen, ihre Leber wäre aus dem Gleichgewicht. Was ich jedoch entdeckt habe, ist ein Zuviel oder Zuwenig an Energie in der äußeren Leitbahn, die vom großen Zeh bis zum 6. Intercostalraum zwischen der 6. und 7. Rippe unter der Brustwarze führt.

Die Meridiane sind mehr als nur die äußeren Bahnen an der Körperoberfläche, wo der Energiefluss mit Daumendruck, Nadeln, MoxaZigarren, ätherischen Ölen, Stimmgabeln und mehr tonisiert (angeregt) oder sediert (beruhigt) werden kann. In unserem Inneren verbinden sie sich mit dem namengebenden Organ, mit anderen Organen, mit den Chakren, Sinnesorganen, ...

Jeder Meridian hat seine Zeit. Eine Zeit, in der er am aktivsten ist und eine, in der er sich erholt. Das kennen wir als Organuhr. Zur aktiven Zeit des Nierenmeridians, von 5 bis 7 Uhr morgens, wachen wir vielleicht auf, weil die Nieren so viel Urin produziert haben, dass die Blase entleert werden muss. In der Zeit von 17 bis 19 Uhr, in der Ruhezeit der Nierenenergie, können wir ihre Arbeit durch eine gute Tasse Tee unterstützen. Vielleicht kommt daher die „Tea time“. Die Magenenergie ist am aktivsten von 7 bis 9 Uhr und kann jetzt, nach der traditionellen chinesischen Medizin, ein kräftiges Frühstück gut verarbeiten. Hingegen von 19 bis 21 Uhr möchte der Magen ruhen. Ein warmer Leberwickel und eine kurzes Nickerchen zwischen 13 und 15 Uhr unterstützen die Leber und ihre Energie in ihrer Ruhezeit.

Im Touch for Health arbeiten wir mit den 12 klassischen Meridianen und 2 Gefäßen und den dazugehörigen 42 Muskeln. Über die Muskeln finden wir heraus, welche Energiebahnen Unterstützung brauchen. Und jetzt kommt die Familie ins Spiel.

Die Meridiane sind Elementen und die weiter einem Rad, dem Elementerad, zugeordnet. Die Reihenfolge geht so: Holzelement - Feuerelement - Erdelement - Metallelement - Wasserelement - wieder Holzelement und so fort.



Grafik: © Nicole Bernhauser

In jedem Element gibt es einen Yin- und einen Yang-Meridian, die in einem Verwandtschaftsverhältnis zu den NachbarMeridianen stehen. So kann z. B. der DünndarmMeridian (Feuer) der Vater vom Yang-Meridian Magen (Erde) sein, oder der Sohn vom Yang-Meridian Gallenblase (Holz) oder der Großvater vom Yang-Meridian Dickdarm (Metall) oder aber auch der Enkel vom Yang-Meridian Blase (Wasser).

Über diese Beziehungen können wir eine stärkende oder schwächende Verbindung zwischen Eltern und Kind oder eine kontrollierende oder erschöpfende zwischen Großeltern und Enkel finden. Und damit ist es dann ein Leichtes, den Energieausgleich wieder herzustellen.

Eine andere Art der Stärkung, des Ausgleichs kann es sein, den Yang-Meridian eines Elementes mit dem Yin-Meridian desselben zu stärken, z. B. die LungenEnergie mit der DickdarmEnergie.

Also ganz einfach, wenn einer weiß, wie.

Wie ein großes Unternehmen arbeiten sie alle zusammen. Durch innere und äußere Störungen können sie aus dem Gleichgewicht fallen und holen sich Hilfe in der Familie. Ebenso möglich sind überbordende Energiezustände, die dem Rest der Verwandtschaft den Nerv, hoppla, die Energie ziehen. Eine große Familie. Eine, die immerfort da ist, ob wir es wollen oder wissen, einfach immer.

Betrachten wir diese Familie auch als Freunde. Die uns von der Zeugung bis zum letzten Atemzug begleiten. Die unterschiedliche Temperamente haben, zusammen jedoch ein unschlagbares Team sind. Die sagen, wenn wir uns auf dem Holzweg befinden oder uns das Wasser schon bis zum Hals steht: Hey, Freund, änder was in deinem Leben, sonst wird es eng für dich!

Die Freunde des Holzelementes, die uns aufwachsen lassen, die eine immense Kraft haben, die sich sogar bis zu Wutausbrüchen entwickeln kann.

Die Freunde des Feuerelementes, der Jugendzeit, in der wir vieles ausprobieren, entdecken und spielerisch mit Leichtigkeit überfliegen.

Die Freunde des Erdelementes, die als Erwachsene ihre Mitte und ihren Weg gefunden haben und für Geborgenheit sorgen.

Die Freunde des Metallelementes, die sich aus dem großen Trubel gern zurückziehen, im Alter zur Ruhe kommen, Strukturen vorgeben und vieles einfach seinlassen können.

Die Freunde des Wasserelementes, die weisen Greise, die wissen, dass sie nichts mehr versäumen, die angstfrei und sicher in sich ruhen.

Ich mag sie, diese Freunde, deren Sprache ich immer besser verstehen kann. Sie helfen mir, gut auf mich zu schauen, nach dem Motto:

**Sei dein Liebingsmensch!**

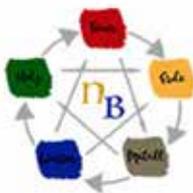
**Nicole Bernhauser**

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



**n**icole  
Kinesiologin  
**B**ernhauser



# Kinesiologie Ausbildungen im Murtal

Einzeltermine für Entspannung  
und Stressabbau  
EnergieTanken  
Leben und Lernen  
mit Freude und Leichtigkeit

8750 Judenburg  
Telefon 0664 187 35 87



# SCHAU MIR IN DIE AUGEN, KLEINES!

Text: Anna Corves  
Wissenschaftliche Betreuung:  
Prof. Dr. Ute Habel  
Mit freundlicher Genehmigung von  
[www.dasGehirn.info](http://www.dasGehirn.info)

Die Mimik anderer zu deuten, ist eine universelle Fähigkeit. Und doch entdeckten Wissenschaftler feine kulturelle Unterschiede in der Deutung von Emotionen - je nachdem, ob sie US-amerikanische oder japanische Probanden untersuchten.

Als Kind war der Japaner Masaki Yuki fasziniert von Fotografien US-amerikanischer Stars. Aber er betrachtete die Bilder nicht allein wegen der Schönheit oder Berühmtheit der Porträtierten. Irgendetwas irritierte ihn: „Ihr Lächeln wirkte eigenartig auf mich“, erklärte Yuki später dem Online-Magazin Lifescience. „Sie öffneten ihren Mund zu weit und zogen die Mundwinkel auf übertriebene Art nach oben.“

Eigentlich gilt das Erkennen von Gesichtsausdrücken als universelle Eigenschaft. Zahlreiche Studien haben belegt, dass Menschen unterschiedlichster Kulturkreise in den Gesichtern anderer mit großer Genauigkeit Freude, Wut, Enttäuschung oder eine andere Gefühlsregung lesen können. Auch Masaki Yuki war dazu in der Lage. Und doch fand er die Bilder aus der fremden Kultur so merkwürdig, dass er diesen Eindruck Jahre später noch nicht vergessen hatte. Inzwischen ist Masaki Yuki Sozialpsychologe und arbeitet an der Universität

von Hokkaido. Dort beschloss er, dem Phänomen im Rahmen seiner Studien auf den Grund zu gehen. Als Ausgangspunkt hierfür nahm er die Theorie von Hilary Anger Efron von der Washington University in St. Louis und Nalini Ambady von der Tufts University in Medford, USA. Die beiden Forscherinnen vermuten, dass es auch in der nonverbalen Kommunikation so etwas wie „kulturelle Dialekte“ gibt, also die Existenz von Eigenheiten, die innerhalb einer bestimmten Kultur benutzt und verstanden werden. So kann beispielsweise das Hochziehen einer Augenbraue in einer Kultur Skepsis ausdrücken - in einer anderen Kultur wird die Gefühlsregung jedoch womöglich ganz anders gezeigt.

## DIALEKT DER GEFÜHLE

Yuki nun nahm an, dass sich die „kulturellen Dialekte“ möglicherweise nicht nur im Ausdruck von Gefühlen äußern, sondern auch in der Interpretation von Gesichtsausdrücken. Um dies zu

überprüfen, wählte er Probanden aus Japan und aus Amerika aus, die er zwei Tests unterzog.

Beim ersten Versuch wurden den Teilnehmern so genannte Emoticons vorgelegt, also computergenerierte Smileys, die in der elektronischen Konversation Freude, Trauer, Überraschung oder viele andere Emotionen ausdrücken sollen. Diese Symbole jedoch sind in Japan anders zusammengesetzt als in den USA und Europa:

Während im westlichen Raum der stilisierte Mund das Gefühl kennzeichnet und etwa :- ( für Trauer steht, während :- ) Freude bedeutet, verändern im asiatischen Raum jeweils die Augen den dargestellten Ausdruck: Glücklich sieht bei japanischen Emoticons so aus: ^\_^, traurig so: ˘\_˘, und überrascht so: O.O.

In der Studie wurden den Probanden darum Emoticons mit sechs verschiedenen Augen-Mund-Kombinationen vorgelegt:

Ein Emoticon zeigte zum Beispiel einen lachenden Mund, aber traurige Augen, ein anderes einen neutralen Mund, aber freudige Augen. Die Testpersonen sollten interpretieren, welches Gefühl jedes Emoticon zum Ausdruck bringt. Das Ergebnis bestätigte Yukis Annahme: Im Vergleich bewerteten Japaner die Symbole mit glücklichen Augen aber neutralem Mund eher mit dem Attribut „glücklich“, als dies US-Amerikaner taten. Diese wiederum sprachen eher auf Smileys an, deren Glück durch den Mund signalisiert wurde - egal, ob die Augen neutral oder traurig wirkten.

## GLÜCKLICHE AUGEN, GLÜCKLICHER MUND

Nun kann man natürlich einwenden, dass die Japaner einen kulturellen Vorteil hatten, weil sie die im Westen fremden Zeichen für glückliche oder traurige Augen schon kannten. Dennoch glaubte Yuki, eine Tendenz feststellen zu können: Japaner, vermutete er, achten bei der Emotionserkennung mehr auf die Augen, US-Amerikaner mehr auf den Mund.

Um diese These zu überprüfen, verglich er wieder japanische und amerikanische Probanden, diesmal mit Fotos menschlicher Gesichter, die er am Computer so bearbeitete, dass sie mit den Augen und dem Mund unterschiedliche Gefühle transportierten: Mal waren die Augen fröhlich, aber der Mund neutral, mal lachte der Mund, aber die Augen stammten aus einem traurigen Gesicht. Die Probanden sollten erklären, welches Gefühl die jeweiligen Gesichter zeigten. „Wieder wogen für die Japaner die Hinweise in den Augen schwerer als für die Amerikaner, sie bewerteten Gesichter mit glücklichen Augen als glücklicher, und Gesichter mit traurigen Augen als trauriger“, fasst Yuki das Ergebnis zusammen.

## UNTERSCHIEDLICHE AUGENBEWEGUNGEN

Zwei Jahre später konnte die These kultureller Unterschiede bei der Erkennung von Emotionen erhärtet werden. Ein Team um den Psychologen Roberto Caldera von der schottischen University of Glasgow zeigte 2009 je 13 westlichen und asiatischen Probanden Gesichter mit den weltweit als einheitlich geltenden Basisemotionen Freude, Überraschung, Angst, Ekel, Ärger und Trauer. Während diese den Gefühlsausdruck erkennen sollten, wurden ihre Augenbewegungen aufgezeichnet.

Hier bestätigte sich Yukis Vermutung: Die westlichen Teilnehmer ließen ihren Blick quer über das Gesicht wandern und widmeten dem Mund besonders viel Aufmerksamkeit. Die asiatischen Teilnehmer, die alle erst wenige Tage zuvor aus ihrem Heimatland nach Schottland gezogen waren, fixierten dagegen eher den Bereich um die Augen. Ihnen fiel es nachweislich schwerer als den westlichen Probanden, Angst und Überraschung sowie Ekel und Ärger auseinanderzuhalten. Kein Wunder: Diese Gefühlspaare unterscheiden sich nur in der Mund-, nicht aber in der Augenpartie.

Auf den ersten Blick erwecken diese Ergebnisse den Eindruck, dass es japanischen Probanden aufgrund ihrer Augenfixierung schwerer falle, Emotionen zu erkennen. Nach Ansicht von Masaki Yuki und anderen Forschern ist dies aber dennoch keine Unzulänglichkeit, sondern im asiatischen Kulturkreis sinnvoll: Studien zufolge neigen Angehörige kollektivistischer Gesellschaften wie der in Japan dazu, ihre Gefühle zu kontrollieren und zu unterdrücken, um die soziale Harmonie nicht zu gefährden. Sie lächeln weniger intensiv, zeigen Wut oder Angst seltener. Wenn der Mund als der expressivste Teil des Gesichtes aber „gezähmt“ ist, wäre es für Japaner geschickt, sich eher auf die Augen zu konzentrieren, die sich nicht so leicht willentlich kontrollieren lassen.

Westliche Kulturen hingegen lassen ihren Gefühlen freien Lauf und nutzen diese Tatsache auch bei der Gesichtserkennung, indem sie sich eher auf den Mund konzentrieren - eben jenen Mund, der Masaki Yuki beim Betrachten der Fotos US-amerikanischer Berühmtheiten so irritierte, weil er fand, dass er oft übertrieben zum Lachen verzogen sei.

Originaltext: <https://www.dasgehirn.info/handeln/mimik-koerpersprache/schau-mir-die-augen-kleines>

### Anna Corves

Anna Corves hat in Leipzig, Madrid und Barcelona Kulturwissenschaften, Kommunikationswissenschaft und Hispanistik studiert. Da sie sich gerne über neue Themen das Gehirn zermartert, schreckt sie auch vor Artikeln über selbiges nicht zurück. Das Handwerkszeug dazu hat sie an der Berliner Journalisten-Schule erlernt und fortan bei Tageszeitungen, aber vor allem beim Radio - rbb Inforadio, Deutsche Welle, Deutschlandradio Kultur - eingesetzt.



## DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE:

- Wenn sie die Emotionen anderer erkennen wollen, achten Japaner eher auf die Augen, während Menschen aus westlichen Gesellschaften mehr auf den Mund schauen.
- Die unterschiedliche Gesichtserkennung hat möglicherweise ihre Ursache darin, dass Angehörige kollektivistischer Gesellschaften dazu neigen, ihre Emotionen stärker zu verbergen.

## VON NORMGESICHTERN UND FREMDEN KULTUREN

Wenn Europäer zum ersten Mal nach Asien reisen, oder Asiaten nach Europa, stehen sie oft vor dem Problem, dass sie die Gesichter der Menschen im jeweils anderen Kulturkreis nicht gut auseinanderhalten können. Forscher sprechen vom „*Other-Race-Effekt*“: Eigentlich haben wir ein gutes Gedächtnis für Gesichter, aber nur für solche, die eine vertraute Physiognomie aufweisen. Denn auch wenn Gesichter universell mit Nase, Mund und Augen ausgestattet sind, gibt es doch ethnisch spezifische Ausprägungen. Innerhalb des eigenen „Gesichtstyps“, also im europäischen Fall dem kaukasischen Typ, kann der Mensch individuelle Unterschiede wahrnehmen - bei Gesichtern zum Beispiel aus dem asiatischen Raum versagt diese Feindifferenzierung.

Eine mögliche Erklärung für dieses Phänomen könnte in der Funktionsweise unserer Gesichtserkennung liegen. Für die Gesichtserkennung sind insbesondere Hirnregionen im Schläfenlappen verantwortlich, wie etwa der fusiforme Gyrus. Studien haben gezeigt, dass es dort gesichtsselektive Neuronen gibt. Diese, vermuten Forscher, feuern umso intensiver, je weiter das betrachtete Gesicht von einem gespeicherten Normgesicht abweicht - jedes neue Gesicht wird also womöglich in seiner Entfernung von dieser Norm wahrgenommen. Für asiatische und kaukasische Gesichter gibt es aber wahrscheinlich jeweils eine eigene Norm und je nachdem, wie viel Kontakt man mit Vertretern der entsprechenden Gruppe hatte, ist die klarer oder unklarer definiert. Wenn der jeweilige Gesichtsraum mangels Kontakt nicht gut definiert ist, könnte man darum Schwierigkeiten haben, die Gesichter auseinanderzuhalten.

# HILFREICHE FREUNDE

## mit Feng Shui

Hast du manchmal das Gefühl, dass du dir mehr Unterstützung wünschst oder dass du isoliert bist? Dann würde es sich anbieten, deinen Lebensraum mit Feng Shui im Bereich der „hilfreichen Freunde“ zu untersuchen.

Text: Mag. Patricia Salomon

Die Lehre des Feng Shui ist eine uralte chinesische Wissenschaft, die helfen soll, Erfolg, Gesundheit, Reichtum und Glück zu fördern. Eine Wohnung, ein Haus, ein Garten oder ein Arbeitsplatz werden in jeweils 9 Bereiche gegliedert.

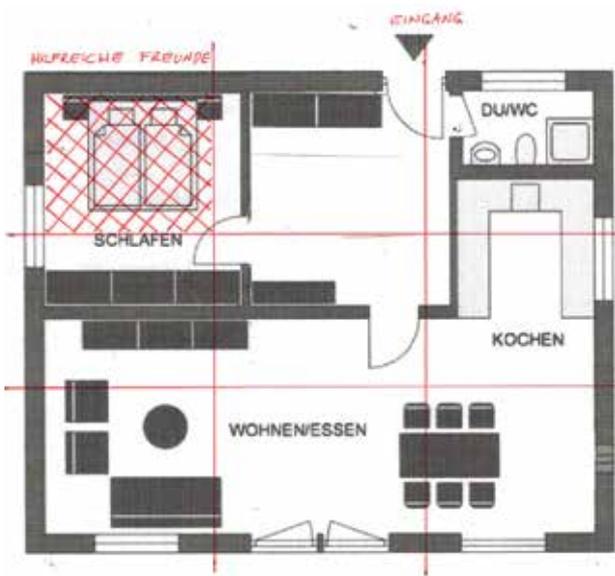
Eine dieser Zonen ist den „**hilfreichen Freunden**“ zugeordnet. Hier geht es um Unterstützung, Freunde und glückliche Umstände und vor allem um das Gefühl, nicht allein zu sein.

Wie sieht der Raum aus, der im entsprechenden Bereich liegt? Je nach Methode befindet er sich rechts vom Eingang oder im Nordwesten der Wohnung oder des Hauses.

Kann die Energie frei fließen? Könntest du ungehindert durch den Raum tanzen? Hältst du dich hier gerne auf oder ist es eher ungemütlich? Gibt es dunkle Ecken oder ist der Raum gut beleuchtet? Gibt es scharfe Kanten? Welche Farben und Formen herrschen vor oder gibt es eine Vielfalt?

Du könntest den Raum (oder zum Beispiel die ganze Wohnung) auf ein Blatt Papier zeichnen oder einen Plan kopieren (eventuell auch die Einrichtungsgegenstände skizzieren) und mit den für dich passenden Farben ausmalen. Wie gefällt dir das Bild? Möchtest du etwas verändern?

Der Bereich der „hilfreichen Freunde“ wird dem Element „**Metall**“ zugeordnet.



Daher können die Farben **Weiß, Grau, Silber** und **Gold** stärkend wirken. Oder sprechen dich **Gelb, Braun, Orange** oder **Ocker** mehr an? Sie gehören zum Element „**Erde**“ und unterstützen, da das Element „**Metall**“ aus dem Boden (der Erde) kommt.

Runde oder bauchige Formen und metallische Gegenstände, aber auch Gebilde aus Stein, Terrakotta oder Keramik können positive Akzente setzen. Vielleicht hast du etwas, das dich an Hilfsbereitschaft erinnert oder inspiriert - das könnten auch Fotos oder Bilder sein.

Bei den Pflanzen bieten sich je nach Lichtverhältnissen zum Beispiel ein Zitronenbäumchen, eine Zimmer-Azalee oder ein Usambaraveilchen an. Ein Geldbaum, der Kletter-Philodendron, die Sansevieria und die Birkenfeige

passen auch gut in die Zone der „hilfreichen Freunde“.

Das sind ein paar Vorschläge, die als Anhaltspunkte dienen. Es geht nicht darum, möglichst viel davon umzusetzen, sondern zu überlegen, was zu dir passt und dich bewusst und unbewusst an deine Wünsche zu dem Thema erinnert.

Die Gestaltung im Außen wird dir helfen, die innere Haltung zu verändern - also offen für Hilfe zu sein und selbst Unterstützung anzubieten.

Nimm bewusst wahr, wie sich deine zwischenmenschlichen Beziehungen entwickeln.

Hilfreiche Freunde geben dir Halt und Stabilität wie ein Fels in der Brandung, damit du auch stürmische Zeiten gut überstehst.

Ich wünsche dir eine spannende Reise in den Bereich der „hilfreichen Freunde“!



**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)

Foto: © Archi\_Viz - shutterstock.com - #1245035272  
Grafik z.V.g.v. Mag. Patricia Salomon

# HAUSFREUNDE mit Cranberries

Von Mag. Patricia Salomon

Das Hausfreunde-Backrezept hat seinen Ursprung in der traditionellen österreichischen und deutschen Backkunst und ist eng mit der regionalen Küche des 19. Jahrhunderts verbunden. Der Begriff „Hausfreunde“ bezeichnete ursprünglich ein Gebäck, das als „freundlicher“ oder „liebvoller“ Empfang für Gäste gedacht war. Damals wie heute sind Gebäckarten wie Hausfreunde in vielen Haushalten verbreitet und werden oft als „Kaffeekekuchen“ oder „Nachmittagsgebäck“ serviert.



## Zutaten

pro 1 Ei  
(alles möglichst in Bio-Qualität)

1 Ei

50 g Zucker (Vanillezucker und feiner Kristallzucker - ich habe den Kristallzucker mit dem Abrieb von einer Bio-Orange verfeinert)

60 g griffiges Mehl

1 gestrichener Kaffeelöffel Backpulver

10 g gehackte Nüsse (Walnüsse)

15 g gehackte Cranberries

13 g Rosinen

## Zubereitung:

- Ei(er) mit Zucker (Vanillezucker und feiner Kristallzucker) mit dem Mixer cremig aufschlagen.
- Mehl mit Backpulver vermischen und unter die Eimasse heben.
- Die Nüsse, Cranberries und Rosinen mit dem Kochlöffel unterheben.
- Ein Backblech mit Backpapier oder einer Dauerbackfolie belegen.
- Die Masse mit einem Spritzbeutel oder einem Löffel auf das Backblech in Streifen auftragen. Dabei zwischen den einzelnen Streifen genügend Abstand lassen, damit sie nicht zusammenkleben.
- Das Backblech in die Mitte des vorgeheizten Backrohres schieben und bei 180° (Ober- und Unterhitze) oder 160° (Umluft) so lange backen, bis die Oberfläche goldgelb ist.
- Die Gebäckstreifen in ca. 1 cm breite Stücke schneiden.

*Lasst sie euch  
schmecken!*

*Patricia Salomon*

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





# Freundschafts- armband

Text und Fotos: Leyla Szabo

Ein Freundschaftsarmband (auch: Freundschaftsband, Freundschaftsbändchen) ist ein Symbol der Verbundenheit, des Zusammenhalts und der Freundschaft. Die Tradition des Freundschaftsarmbandes hat ihre Wurzeln in verschiedenen Kulturen und ist in vielen Teilen der Welt verbreitet.

## Symbol der Freundschaft und der Verbundenheit:

Das Freundschaftsarmband wird häufig zwischen Freunden oder auch Liebenden ausgetauscht. Es ist ein sichtbares Zeichen dafür, dass die Beziehung geschätzt wird und dass die Verbindung zwischen den beiden Menschen wichtig ist. Oft werden Freundschaftsarmbänder von Hand geknüpft, was die Bedeutung des Geschenks verstärkt. Der Herstellungsprozess ist ein Zeichen der Investition von Zeit und Mühe, was die Wertschätzung des Empfängers unterstreicht.

## Tradition und Ursprung:

Das Schenken von Freundschaftsarmbändern hat in vielen Kulturen eine lange Tradition. Knüpftechniken haben sich unabhängig voneinander in verschiedenen Regionen der Welt entwickelt. Die ältesten noch erhaltenen dekorativen Knüpfarbeiten stammen aus der „Zeit der streitenden Reiche“ in China, zwischen 475 bis 221 v. Chr. Über die Zeit entwickelten die Chinesen verschiedene Anwendungen für dekorative Knoten, wie dekorative Elemente für Kleidung und Knöpfe. Die Knotentechnik mit der heutigen Bezeichnung *Makramé*, die aktuell bei den meisten Freundschaftsarmbändern verwendet wird, wurde erstmals in arabischen Textilien des 13. Jahrhunderts n. Chr. entdeckt. Die Mauren brachten diese arabische Technik im 15. Jahrhundert nach Spanien. Von dort verbreitete sie sich rasch nach England, Italien und Frankreich. Tatsächlich entstand der französische Begriff „Macramé“ erst 1865, er leitet sich aber wahrscheinlich vom arabischen „miqrama“ ab, was „ornamentale Fransen“ bedeutet.

In Südamerika, besonders in Ländern wie Mexiko und Ecuador, gibt es noch immer die Tradition der „Hilos de la amistad“, bei der Freundschaftsarmbänder aus bunten Fäden gewoben werden. Traditionell wird das Freundschaftsarmband einem Freund oder einer Freundin um das Handgelenk gebunden. Die Person darf sich in diesem Moment etwas wünschen. Das Freundschaftsarmband wird solange getragen, bis es von alleine vom Handgelenk fällt. Dann ist es Zeit, dass der Wunsch in Erfüllung geht.

Populär wurde das Tragen von Freundschaftsarmbändern in den 80er Jahren, als Demonstranten weltweit gegen die Verdrängung von Maya Indianern und dem Bauernstand von Guatemala die selbstgeknüpften bunten Armbänder als politisches Statement trugen.

In manchen Kulturen wird das Freundschaftsarmband auch als Schutzsymbol verstanden. Es kann als Talisman fungieren, der positive Energie oder Glück bringt und die Trägerin/den Träger vor negativen Einflüssen schützt.

## Bedeutung der Farben:

Die Farben und Muster eines Freundschaftsarmbands können besondere Bedeutungen haben, die je nach Kultur oder persönlicher Vorliebe variieren. In vielen Fällen repräsentiert jede Farbe eine bestimmte Eigenschaft oder einen Aspekt der Freundschaft. Zum Beispiel könnte in Europa die Farbe Rot Liebe oder Leidenschaft symbolisieren, Blau Freundschaft und Vertrauen, und Grün könnte für Wachstum und Harmonie stehen. Tatsächlich variiert die Bedeutung der Farben je nach Weltregion - so steht Rot in China für Glück, während die Farbe in Südafrika Trauer symbolisiert.

# Anleitung für ein Freundschaftsarmband

## MATERIALIEN:

- Fäden nach Wahl (in unserem Beispiel haben wir Baumwollfäden in 5 Farben gewählt)
- Schere
- optional eine Sicherheitsnadel

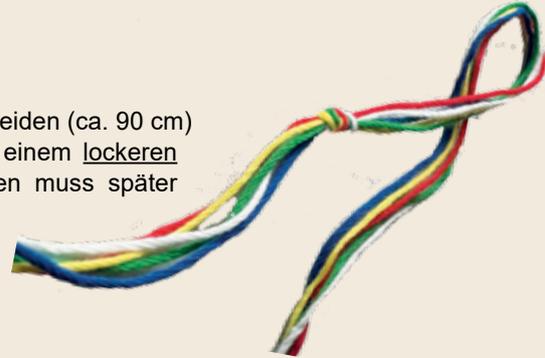


## BÄNDCHEN KNÜPFEN:

1.

Alle fünf Fäden in gleicher Länge abschneiden (ca. 90 cm) und anschließend oben alle Fäden mit einem lockeren Knoten zusammenbinden. Dieser Knoten muss später nochmal geöffnet werden.

Die hervorstehenden Fäden sollten ungefähr eine Handbreite lang sein, damit man am Ende einen schönen Abschluss machen kann.



2.

Mit einer Sicherheitsnadel den Knoten durchstechen und die Fäden an einem Kissen oder an der Hose fixieren. (Auch ist es möglich, sie an einem Tisch mit einem Klebeband festzukleben.) Dann die Fäden sortieren.

Es wird von links nach rechts geknüpft. Der linke Faden wird nach der Reihe um die anderen vier Fäden geknüpft.



3.

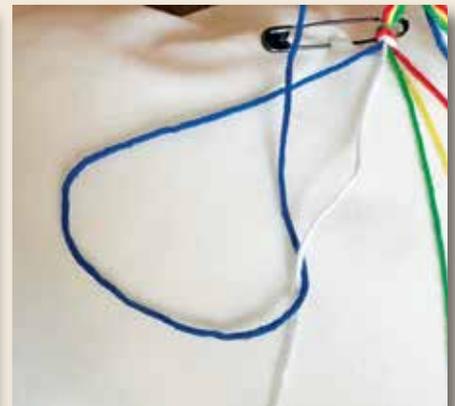
Mit dem blauen Faden wird begonnen: Die weiße Schnur wird zum Spannfaden - einfach am weißen Faden anziehen, sodass er straff wie eine Gitarrensaiten ist. Nun den blauen Faden über den weißen legen, sodass eine 4 entsteht.

Der blaue Faden wird dann unter den weißen durchgeführt und durch die so entstandene Schlaufe gezogen.

Den blauen Faden nun hochziehen, während der weiße Faden weiterhin strammgezogen wird. So entsteht der erste Knoten.

Wiederhole diesen Schritt mit denselben

Fäden, um einen zweiten Knoten zu knüpfen. Also nochmal den blauen Faden durch den weißen Faden knüpfen.



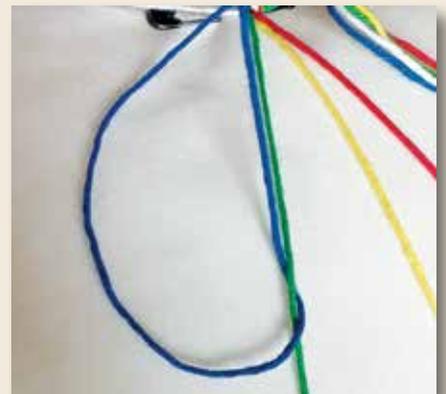
4.

Lege den weißen Faden ganz nach rechts. Denn jetzt wird der nächste Faden zum Spannfaden. In unserem Fall ist es der Grüne.

Wieder eine Schlaufe bilden - diesmal mit dem blauen Faden um den grünen Spannfaden eine Schlaufe - und festziehen.

Danach noch einmal - also insgesamt zwei Mal.

Danach bildet der gelbe Faden den Spannfaden und zum Schluss der Reihe der Rote.



5.

Wenn alle Farben geknüpft wurden, bildet der blaue Faden für die nächste Reihe das Schlusslicht. Er muss deshalb jetzt ganz rechts liegen.

6.

Nun wiederholen wir die Knüpf-technik wie oben beschrieben - jedoch mit dem weißen Faden: der weiße Faden wird zum Knüpf-faden und die anderen Fäden werden nacheinander die Spann-fäden.

Den weißen Faden jeweils zwei Mal um die anderen vier Fäden knüpfen.

Am Ende der Reihe bildet diesmal der weiße Faden das Schlusslicht.

Das Gleiche wird dann mit dem gelben und anschließend mit dem roten Faden gemacht - bis der blaue Faden wieder ganz vorne liegt. Dann wird alles wiederholt.

7.

Es wird so lange geknüpft, bis das Band um das Handgelenk passt.

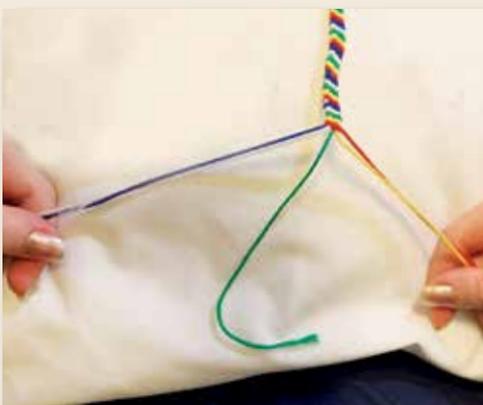
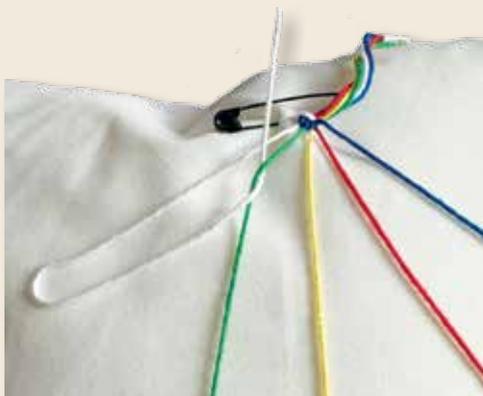
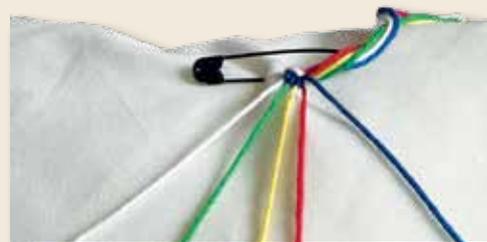
Am Schluss werden die hervor-stehenden Fäden in drei Teile ge-teilt und zu einem Zopf geflochten und mit einem Knoten versiegelt.

8.

Am anderen Ende des Freund-schaftsarmbandes den Knoten vorsichtig öffnen und aus den weg-stehenden Fäden ebenso einen Zopf flechten. Nach dem Flechten wieder mit einem Knoten verschließen.

Die verbleibenden Fäden schließ-lich wegschneiden und fertig ist das Freundschaftsarmband!

Es kann am Handgelenk mit einem doppelten Knoten ver-schlossen werden.



Ich wünsche euch viel Erfolg beim Knüpfen neuer Freundschaften sowie herzliche Verbundenheit mit euren Freundinnen und Freunden.  
Leyla aus Trumau

Kontakt: impuls@kinesiologie-oebk.at



Quellen: [https://de.wikipedia.org/wiki/Freundschaftsband#:~:text=Freundschaftsb%C3%A4nder%20oder%20Freundschaftsarmb%C3%A4nder%20\(manchmal%20auch,Kulturen%20vor%20allem%20von%20Jugendlichen.](https://de.wikipedia.org/wiki/Freundschaftsband#:~:text=Freundschaftsb%C3%A4nder%20oder%20Freundschaftsarmb%C3%A4nder%20(manchmal%20auch,Kulturen%20vor%20allem%20von%20Jugendlichen.) • [https://www.weltfreund.at/blog/freundschaftsband/12\\_geschichte-der-freundschaftsbaender?srsltid=AfmB0orfG\\_yb2eAdaRVFBmpGwBXW0CoYncK1Knanli0UEXEOHyfXn-x4A](https://www.weltfreund.at/blog/freundschaftsband/12_geschichte-der-freundschaftsbaender?srsltid=AfmB0orfG_yb2eAdaRVFBmpGwBXW0CoYncK1Knanli0UEXEOHyfXn-x4A) • Logo handmade: shine.graphics - shutterstock.com - # 1770592628

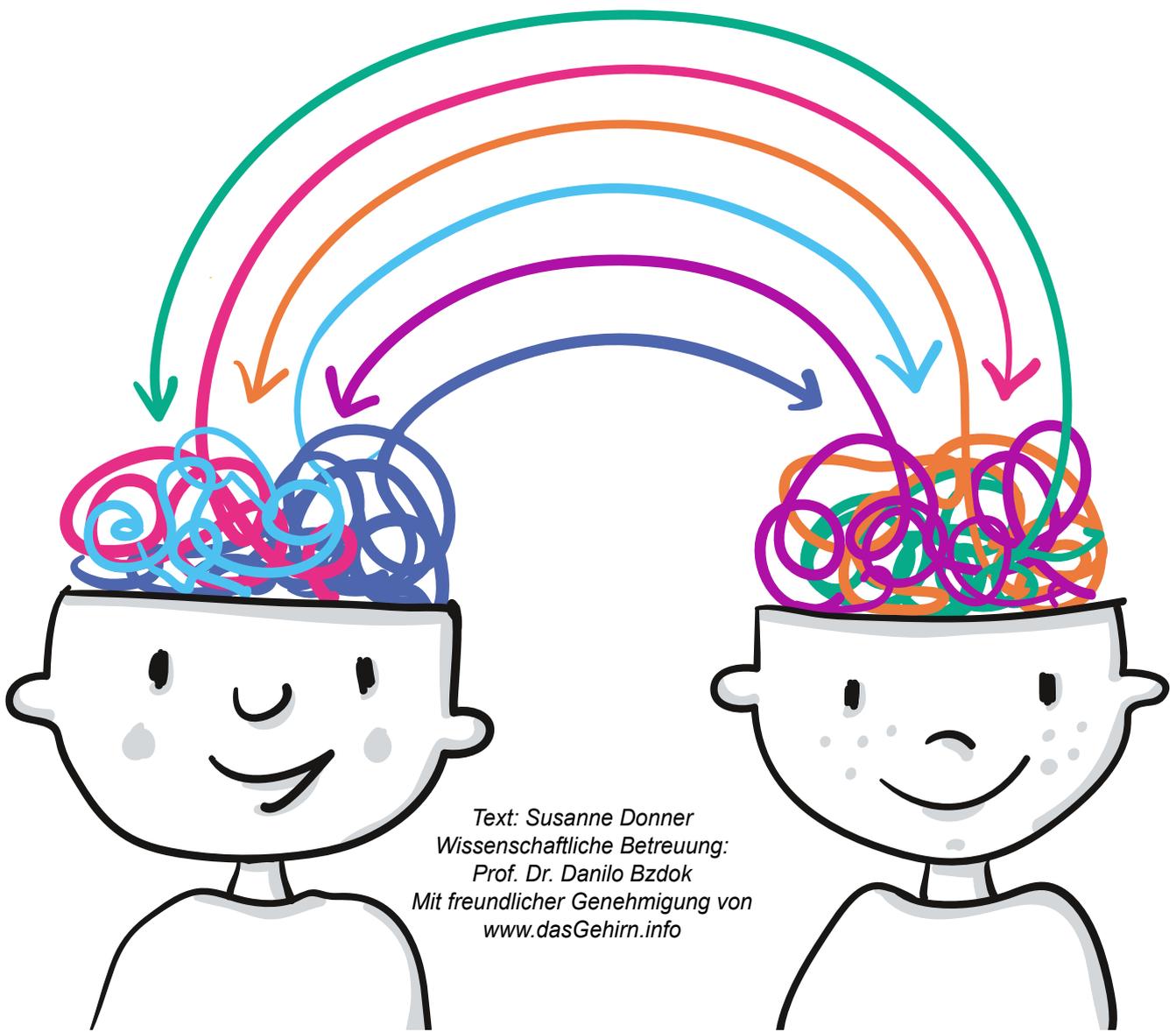


Bild: © Mariaposa - shutterstock.com - #1389249314

Text: Susanne Donner  
 Wissenschaftliche Betreuung:  
 Prof. Dr. Danilo Bzdok  
 Mit freundlicher Genehmigung von  
[www.dasGehirn.info](http://www.dasGehirn.info)

# 150 FREUNDE

## oder: das soziale Gehirn

Die Größe des Frontalhirns geht mit dem Sinn für Gemeinschaft einher. Deshalb haben Schimpansen mehr Freunde als Pfauen.

Es könnte im Urlaub passieren: Eine Gruppe junger Männer grölt am Strand herum, einer übergibt sich in den feinen Sand. Alle Urlauber in der Nähe drehen die Köpfe nach den lauten Besuchern um. Deutsche Wortfetzen klingen herüber und weil man selbst aus Deutschland kommt, schämt man sich zutiefst über das ungehobelte Verhalten der Landsleute. Fremdscham.

Höchstwahrscheinlich ist nur der Mensch zu dieser sozialen Emotion fähig, glauben Soziologen und Psychologen.

Alle sozialen Emotionen werden überhaupt erst durch das Gehirn erzeugt und wahrgenommen. Neurowissenschaftler sprechen vom sozialen Gehirn und meinen damit spezifische Gruppen von Arealen, die für die Einbettung des Menschen in die Gesellschaft, für Mitgefühl, Schuld und Scham verantwortlich sind. Es befähigt uns dazu, dass wir mit Freunden streiten und Kompromisse finden können, dass sich eine Familie trotz widerstreitender Interessen auf ein Urlaubsziel verständigt und dass Kollegen sich füreinander einsetzen.

### 150 FREUNDE

„Der Mensch ist unstreitig das sozialste aller Wesen“, sagt Robin Dunbar, Anthropologe von der Universität Oxford. „Dafür sind verschiedene Areale im Frontalhirn verantwortlich, die es ermöglichen, Kompromisse zu finden, Verhandlungen zu führen und andere komplexe Handlungen zur Aufrechterhaltung unserer Beziehungen auszuführen.“ Das Volumen des präfrontalen Cortex, so hat Dunbar herausgefunden, korreliert mit dem Ausmaß und der

Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen.

Ein Mensch pflegt im Schnitt Kontakte zu rund 150 Personen, wobei sehr introvertierte Menschen isolierter leben und besonders extrovertierte Charaktere durchaus an die Tausend Freunde um sich versammeln können. Doch die eigentliche Komplexität der Beziehungen rührt laut Dunbar daher, dass diese unterschiedlich intensiv sind. Wir sind in der Lage, enge Vertraute, im Schnitt etwa fünf Personen, um uns zu haben, die wir jeden Tag sehen oder sprechen. Daneben haben wir gute Freunde, rund 15, wie Dunbar ermittelte. Wir zählen durchschnittlich 50 weitere Freunde und schließlich ungefähr 150 weitläufige Freunde.

„Man kann unser Beziehungsgeflecht entsprechend der Intensität der Beziehung in fünf verschiedene Ebenen einteilen“, erläutert der Neuropsychologe. „Das macht die Komplexität der sozialen Interaktion beim Menschen aus. Für den jeweils anderen Umgang mit engsten Vertrauten bis hin zum weitläufigen Freund brauchen wir immense Kapazitäten im Stirnhirn.“ Neben den kognitiven Gaben ist alleine Zeit der limitierende Faktor, da die Pflege von Beziehungen sehr zeitaufwändig sei.

## JE GRÖßER BESTIMMTE HIRNREGIONEN, DESTO MEHR UND KOMPLEXER DIE SOZIALEN BEZIEHUNGEN

Bei Tieren sind die sozialen Netzwerke einfacher und auch kleiner. Bei Affen und Menschenaffen ist es mit etwa 50 befreundeten Artgenossen je Individuum noch am größten, was auch den vergleichsweise großen *präfrontalen Cortex* bei diesen Tieren erklärt. Das „Wer-kennt-wen“ machen Forscher daran fest, welche Tiere einander lausen. Passend zur Größe des Frontalhirns haben Schimpansen einen größeren Freundeskreis als Makaken. Aus den Daten dieser verschiedenen Affenarten leitete Dunbar die zu erwartende Größe des Freundeskreises beim Menschen ab. Und siehe da, er kam auf 150.

Tiere, die monogam leben, haben oft ein größeres Gehirn und zeigen komplexere soziale Verhaltensmuster, konnte Dunbar zeigen. Dazu gehören Elefanten und Delfine. Dagegen sind Antilopen und Kühe, die ihre Sexual-

partner in rascher Folge wechseln, nicht besonders gut vernetzt. Der Zusammenhang zwischen Sexualverhalten und Gemeinsinn findet sich auch bei verschiedenen Vogelarten: Albatrosse, Adler, viele Krähen und Raubvögel leben vielfach ihr ganzes Leben mit einem Partner zusammen. Sie haben größere Gehirne und mehr Freunde, mit denen sie beispielsweise gemeinsam Futter picken und sich zuzwitschern. Unsere heimischen Singvögel wechseln jährlich den Partner. Ihr Gehirn hat eine mittlere Größe. Pfauen, die ständig neue Weibchen anlocken, haben dagegen kleine Gehirne.

Allerdings entscheiden noch andere Eigenschaften des menschlichen Gehirns über die Zahl der Freunde. So können Menschen umso mehr Schmerz ertragen, je mehr Freunde sie haben. Beides geht mit der Zahl der *Endorphinrezeptoren* im Gehirn einher, wie Dunbar zeigte. *Endorphine* sind körpereigene Glückshormone. Die Konzentration an Endorphinen bzw. die Dichte der Rezeptoren korreliert damit, wie belohnend zwischenmenschliche Bindungen empfunden werden und wie gut man negative Emotionen aushält.

## WO SITZT DIE PEINLICHKEIT?

Während sozialer Interaktion ist das Gehirn auf unterschiedliche Weise gefordert. Der Hirnforscher Sören Krach von der Universität Lübeck untersucht, was im Kopf bei zwischenmenschlichen Gefühlen wie Peinlichkeit, Scham und Schuld geschieht.

Er lud dazu 27 Probanden ein, wie er 2015 in der Zeitschrift *Neuroimage* beschrieb. Jeder machte zunächst einzeln Bekanntschaft mit drei Personen, die ihnen als Schauspieler vorgestellt wurden, unterhielt sich und scherzte mit ihnen, ohne zu wissen, dass diese nur Statisten des Experiments waren. Durch diese Vorbereitung schaffte Krach eine soziale Beziehung zwischen dem Probanden und den drei Personen. Die Versuchsperson musste dann im Hirnscanner liegend Schätzaufgaben lösen und dazu Fragen nach der Entfernung zur Tür oder zum Gewicht einer Flasche beantworten. Die drei Schauspieler hörten zu. Krachs Team ließ den Probanden jedoch scheitern, indem es die Antwort als falsch oder weit weg vom richtigen Ergebnis hinstellte.

Das Missgeschick war den Testpersonen vor den drei Beobachtern peinlich. Krach konnte dies auch an der Hirnaktivität sehen. Zum einen feuerten die Nervenzellen in der Inselregion, weil der Proband erwartet hatte, die Aufgabe gut zu lösen. Daneben waren aber auch verschiedene Zonen des so genannten Mentalisierungssystems aktiv, das immer dann anspricht, wenn wir uns Gedanken machen, was andere über uns denken. „Ohne die Schauspieler wäre das nicht der Fall gewesen. Der Fehler wäre uns vielleicht nicht recht, aber auch nicht peinlich.“, erklärt Krach.

## JE NÄHER, DESTO STÄRKER DIE GEFÜHLE

Wie unangenehm uns ein Missgeschick ist, hängt allerdings auch von der Nähe der Beziehung sowie von der Art des Malheurs ab. „Wenn man auf einer Bananenschale ausrutscht, lacht man vielleicht vor Freunden herzlich darüber. Aber vor Kollegen schämt man sich“, erklärt Frieder Paulus, der in Krachs Team forscht.

Den Einfluss der sozialen Nähe haben beide Wissenschaftler bei Fremdscham studiert und die zugehörigen Experimente 2015 veröffentlicht. Dazu wurde den Probanden eine Situation vorgespielt, in der ein Freund oder ein Unbekannter an der Kasse eines Supermarktes seine Waren nicht zahlen konnte, weil er nicht genug Geld dabei hatte. Je näher der Bargeldlose den 64 Probanden stand, desto stärker sprach ihr Mentalisierungssystem an, genauer gesagt die Inselregion und der anteriore cinguläre Cortex wie auch der präfrontale Cortex. Analog zum stärkeren Gefühl reagieren diese Areale gewissermaßen heftiger. Verursacht ein Freund das Malheur, ist zusätzlich der *Precuneus* aktiv, was dafür spricht, dass der Proband in diesem Moment „mehr über sich selbst nachdenkt und reflektiert, etwa: Blamiere ich mich jetzt vor allen Leuten, weil mein Freund nicht zahlen kann?“, verdeutlicht Paulus.

Die soziale Interaktion umfasst auf kognitiver Ebene häufig Gedanken darüber, was die Anderen denken und fühlen. Insofern ist es nicht verwunderlich, dass Menschen umso mehr Aktivierung in den Experimenten zeigen, je empathischer sie sind. Umgekehrt konnte Krachs Arbeitsgruppe belegen, dass Autisten viel schwächer reagieren.

Was peinlich ist, hängt allerdings mehr noch als von der Persönlichkeit von kulturellen Normen und von der Zeit ab. War es in den 50er Jahren vielleicht noch unangemessen, wenn ein Mann der Frau die Tür nicht aufhielt, so eckt man heute an, wenn man eine Frau mit „Fräulein“ anspricht.

### DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE:

- Je größer das Stirnhirn, desto sozialer die Spezies und desto größer ihr Freundeskreis. Das zeigt sich an Affen, Vögeln und Huftieren.
- Monogame Lebewesen sind tendenziell sozialer eingestellt.
- Die Dichte der Endorphinrezeptoren im Gehirn korreliert mit der Zahl der Freunde und wie sehr der Kontakt mit anderen Menschen glücklich macht.
- Soziale Emotionen wie Schuld, Scham und Peinlichkeit setzen das Einfühlen in Andere und das Ersinnen ihrer Gedanken voraus.
- Bei sozialen Emotionen werden verschiedene Hirnregionen aktiviert. Immer jedoch das so genannte Mentalisierungssystem, das ein Nachdenken darüber beinhaltet, was andere über uns denken.

### SPIEGELNEURONEN – NERVENZELLEN FÜR DAS MITGEFÜHL:

Per Zufall entdeckten die Forscher um Giacomo Rizzolatti von der Universität Parma 1996 die Spiegelneuronen im Gehirn von Schimpansen. Sie wollten mit Elektroden aufzeichnen, welche Zellen aktiv sind, wenn die Tiere eine Nuss greifen, und bemerkten, dass dieselben Regionen ansprangen, wenn das Versuchstier einen Artgenossen bei der Handlung beobachtete. Die Spiegelneuronen ermöglichen es, zu imitieren, zu lernen, uns in andere hineinzuversetzen und miteinander zu kommunizieren. Sie sind aber auch die kognitive Grundlage für Mitgefühl und damit für das soziale Miteinander. Schlaganfallpatienten können dank der Spiegelneuronen verloren gegangene Fähigkeiten zurückerlangen. Bei einer halbseitigen Lähmung etwa beobachten sie im Spiegel, wie ihre gesunde Gliedmaße eine Bewegung ausführt. Das spricht dieselben Areale an, die nötig sind, um die gelähmte Partie zu bewegen.

Originaltext:

<https://www.dasgehirn.info/denken/das-soziale-gehirn/das-soziale-gehirn>

#### Susanne Donner

Susanne Donner ist Wissenschaftsjournalistin. Sie arbeitet unter anderem für: bild der wissenschaft, Die Zeit, Der Freitag, Die Welt, Stuttgarter Zeitung und Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung



## 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)

Mit freundlicher Genehmigung von  
www.dasGehirn.info



## WAS SO-TUN-ALS-OB ÜBER DIE SOZIALE KOGNITION AUSSAGT

Die Fähigkeit, die Perspektive einer anderen Person einzunehmen, ist wichtig für die soziale Kognition und somit für das menschliche Zusammenleben. Doch wann sind wir in der kindlichen Entwicklung soweit?

Dr. Julia Wolf vom Institut für Philosophie II der Ruhr-Universität Bochum analysiert die sogenannten *Pretend Plays* als Anzeichen für die Fähigkeit, anderen mentale Zustände zuschreiben zu können. Ihre These: Schon Zweijährige können so tun, als tranken sie Tee und somit eine Perspektive einnehmen, die nicht der Realität entspricht. Doch erst später sind Kinder in der Lage, anderen eine Perspektive zuzuschreiben, die sie nicht teilen. Julia Wolf hat ihre Arbeit in der Zeitschrift „Synthese“ vom 14. Dezember 2022 veröffentlicht.

### WARUM SARAH IN DIE KÜCHE GEGANGEN IST

Wir nehmen täglich die Perspektive anderer ein, um ihr Verhalten zu verstehen: Angenommen, Sarah ist in die Küche gegangen. Ich erkenne, dass sie das getan hat, weil sie Kaffee holen wollte und glaubt, dass es Kaffee in der Küche gibt. „Wichtig ist, dass dies auch dann gilt, wenn ich selbst keinen Kaffee möchte und sogar auch, wenn ich weiß, dass der Kaffee ausgegangen ist und es daher nicht möglich sein wird, Kaffee in der Küche zu bekommen“, erklärt Julia Wolf. „Mit anderen Worten: Um Andere zu verstehen, ist es wichtig, deren Perspektive einnehmen zu können, auch wenn diese von der eigenen abweicht.“ Die Fähigkeit dazu ist ein zentraler Meilenstein in der Entwicklung der sozialen Kognition. Hinweise legen nahe, dass sich diese Fähigkeit üblicherweise im Alter von etwa vier Jahren entwickelt.

### SCHON ZWEIJÄHRIGE TUN SO, ALS WÜRDEN SIE TEE TRINKEN

Doch schon früher im Leben können Kinder so tun als ob. Sie tun so, als sei das Sofakissen eine Katze, ein Baustein ein Zug. Wenn sie sich auf diese Scheinwelt einlassen, verkennen Kinder normalerweise nicht die Realität, sondern verstehen durchaus, was real ist und was nicht. Es sieht also so aus, als ob bereits Zweijährige im Rollenspiel einige hochentwickelte kognitive Fähigkeiten zeigen, wie etwa die Fähigkeit, zwischen Schein und Wirklichkeit zu unterscheiden und dadurch unterschiedliche Perspektiven auf eine Situation einnehmen zu können.

*Pretend Play* ist außerdem ein soziales Phänomen: Kinder spielen auch gemeinsam Rollenspiele. Wenn jemand vorgibt,

Tee in die leere Tasse eines Kindes zu gießen, kann es dem folgen und so tun, als würde es aus der Tasse trinken. „Dies deutet darauf hin, dass Kinder nicht nur in der Lage sind, alternative Perspektiven einzunehmen, sondern auch die Perspektive einer anderen Person aus deren Verhalten abzuleiten und angemessen darauf zu reagieren“, erklärt Julia Wolf.

Aber bedeutet das, dass die Kinder schon so früh anderen einen mentalen Zustand zuschreiben können? „Meiner Ansicht nach ist das nicht der Fall“, resümiert Julia Wolf. Während Pretend Play erfordert, dass Kinder in der Lage sind, eine gemeinsame vorgetäuschte Perspektive einzunehmen, erfordert es nicht, dass sie zwischen ihrer eigenen Perspektive und der einer anderen Person unterscheiden. „Wenn ein Kind mit seinem Vater vorgibt, auf einer Teegesellschaft zu sein, muss es nicht zwischen der eigenen Pretend-Perspektive und der des Vaters unterscheiden“, erläutert die Forscherin. „Vielmehr wird die Pretend-Perspektive geteilt. Somit ist die Zuschreibung von mentalen Zuständen nicht notwendig.“



#### AUF DEN ZUSAMMENHANG KOMMT ES AN

„Für Theorien zur Entwicklung sozialer Kognition ist das *Pretend-Play* jedoch nach wie vor von großer Bedeutung“, so Wolf. Es belege nicht nur, dass eine Perspektivübernahme in manchen Kontexten möglich ist, sondern auch, dass Kinder in der Lage sind, eine Perspektive einzunehmen, die der Realität widerspricht - anders als manche Theorien behaupten. Darüber hinaus weise die Tatsache, dass sie sich des Scheins dabei bewusst sind, darauf hin, dass sie auch in der Lage sind, diese unterschiedlichen Perspektiven zu einem gewissen Grad zu koordinieren. „Dies deutet darauf hin, dass ein Großteil der Fähigkeiten zur Perspektivenübernahme, die für die soziale Kognition und die Zuschreibung mentaler Zustände erforderlich sind, bereits in einem frühen Kindheitsstadium vorhanden ist“, so Julia Wolf. „Was also berücksichtigt werden muss, ist, in welchem Kontext sie sich befinden und wie weit dieser Kontext die Perspektivenübernahme unterstützt oder nicht.“

Originalpublikation

Julia Wolf: Implications of pretend play for Theory of Mind research, in: Synthese, 2022, DOI: 10.1007/s11229-022-03984-5

Textquelle:

<https://www.dasgehirn.info/aktuell/neues-aus-den-instituten/was-so-tun-als-ob-ueber-die-soziale-kognition-aussagt>



## Diplomausbildung

# Kinesiologie

## in Linz

anerkannt vom österreichischen  
Berufsverband für Kinesiologie



**Touch for Health**

**Brain Gym®**

**RESET TMJ® Kieferentspannung**

**ganzheitliches Zahnsystem**

**KiNLP Gesprächsführung**

(Module auch einzeln buchbar)

Start der nächsten Ausbildung:

**14. März 2025**

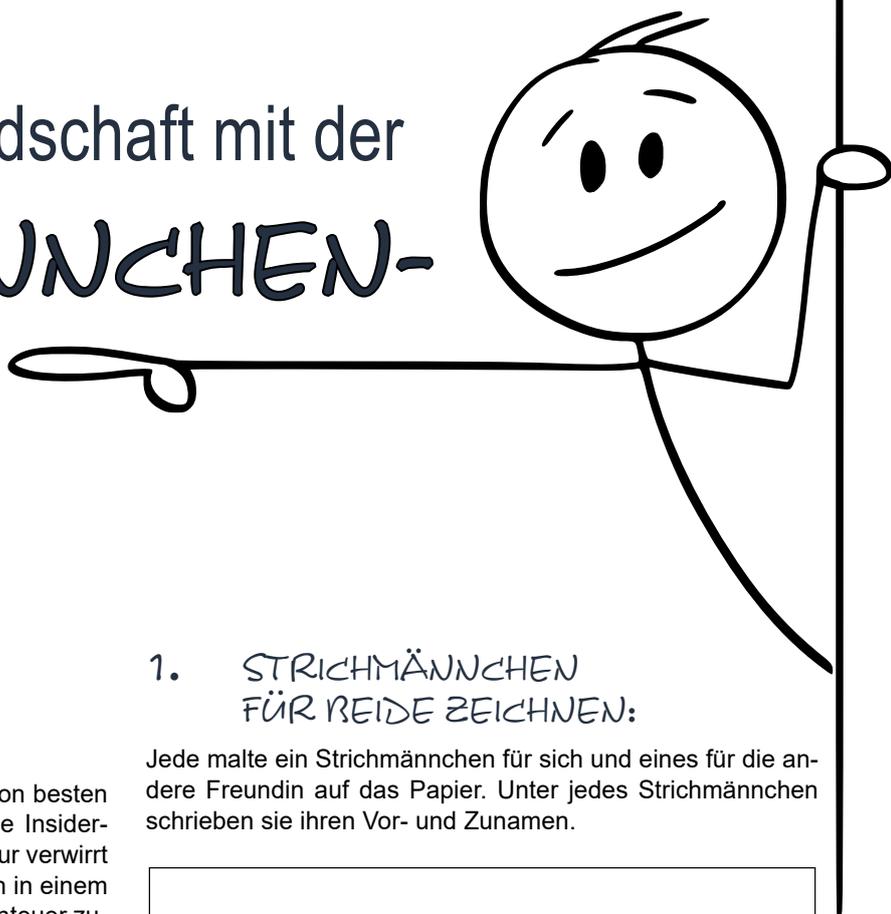
Fordern Sie die umfangreiche  
Infomappe an

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

**[b.schusta@brainlp.at](mailto:b.schusta@brainlp.at)**

**0664/88432891**

# Rettung einer Freundschaft mit der STRICHMÄNNCHEN- TECHNIK



Von Gerlinde Gabbert

## ERSTE GEMEINSAME REISE: WIE EINE FREUNDSCHAFT BEINAHE ZERRRACH

Emma und Sophie waren unzertrennlich - die Art von besten Freundinnen, die sich blind verstehen und so viele Insiderwitze erzählen, dass man als Außenstehender oft nur verwirrt den Kopf schütteln kann. Sie hatten sich vor Jahren in einem Nähkurs kennengelernt und seitdem unzählige Abenteuer zusammen erlebt. Doch dieses Mal sollte es etwas ganz Besonderes werden: Der erste gemeinsame Urlaub mit der besten Freundin! Sonne, Strand, Yoga und Meditation stehen auf dem Programm - Zeit, die Seele baumeln zu lassen und das Leben zu genießen. Doch schon nach den ersten gemeinsamen Tagen stellen die beiden fest, dass ihre Vorstellungen vom perfekten Urlaub doch sehr unterschiedlich sind.

Die Eine möchte früh morgens zum Yoga, die Andere lieber ausschlafen und den Tag spontan auf sich zukommen lassen. Die ersten Risse zeigen sich, und auch wenn sie zunächst versuchen, sie herunterzuspielen, wird die Stimmung immer angespannter. Sie reißen sich zusammen und suchen nach Lösungen, aber es wird immer schwieriger, nicht gereizt oder genervt zu reagieren.

Am vierten Tag ihres Urlaubs, nach einigen angespannten Gesprächen und unausgesprochenen Erwartungen, erinnerten sich die Freundinnen an eine Technik, die sie irgendwann einmal in einem Buch gelesen hatten:

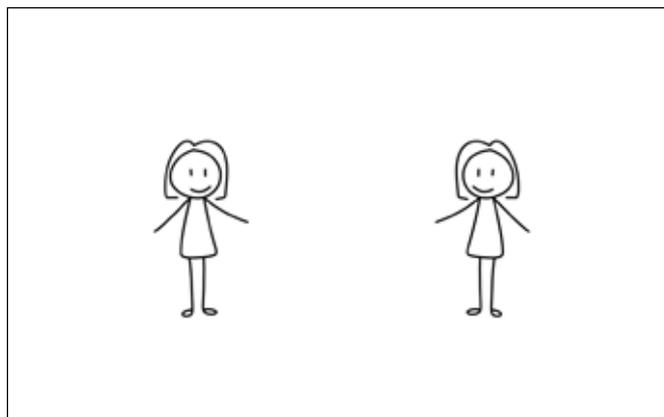
## DIE STRICHMÄNNCHEN-TECHNIK NACH JACQUES MARTEL

Vielleicht war es der Versuch, sich irgendwie zu entlasten, vielleicht auch nur die Hoffnung, die aufkommenden Konflikte nicht weiter eskalieren zu lassen. Sie beschlossen, es einfach zu versuchen.

Sie setzten sich an einen Tisch im Strandcafé, nahmen ein Blatt Papier und einen Stift zur Hand und begannen Schritt für Schritt mit der Methode:

### 1. STRICHMÄNNCHEN FÜR BEIDE ZEICHNEN:

Jede malte ein Strichmännchen für sich und eines für die andere Freundin auf das Papier. Unter jedes Strichmännchen schrieben sie ihren Vor- und Zunamen.



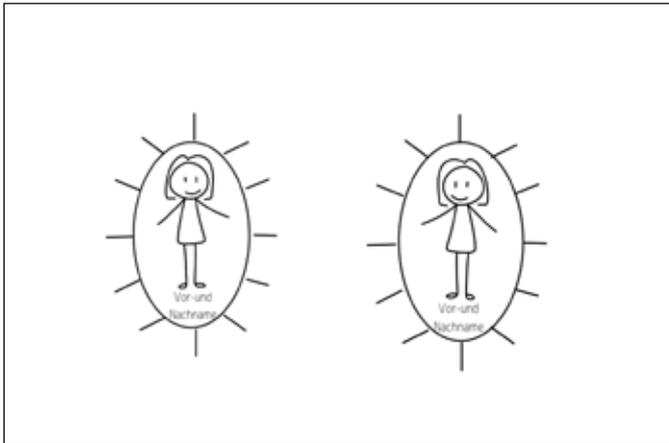
### 2. GEFÜHLE UND ERWARTUNGEN AUFSCHREIBEN:

Um die beiden Strichmännchen herum schrieben sie offen alles auf, was sie über die Situation dachten und fühlten. Die eine schrieb, dass sie es ärgerlich fand, ständig Kompromisse eingehen zu müssen und nie einfach machen zu können, was sie wollte. Die andere schrieb, dass sie enttäuscht war, dass ihre Freundin ihre Wünsche nicht ernst nahm. Sie ließen alle negativen Gedanken zu und schrieben sie auf, ohne zu überlegen, wie die andere sie aufnehmen könnte - ein Prozess des „Loslassens“ der eigenen Erwartungen.

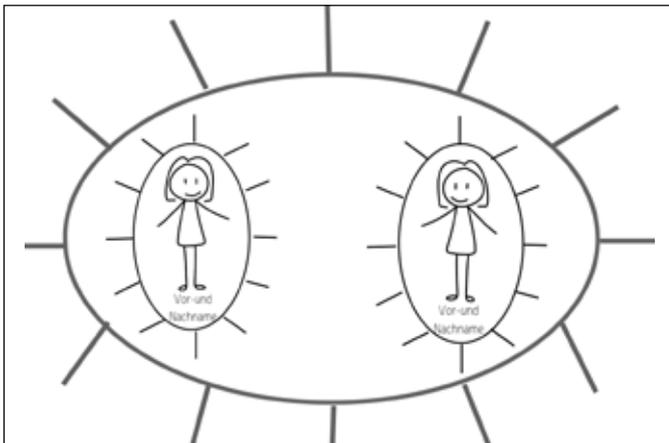
### 3. LICHTKREISE MALEN:

Dann zogen sie um das erste Strichmännchen, das sie selbst darstellte, einen Kreis mit Sonnenstrahlen und sprachen dabei innerlich: „Ich wünsche das Beste für mich - ich weiß nicht, was es ist.“

Als Nächstes zogen sie um das Strichmännchen der Freundin einen zweiten Lichtkreis und sagten: „Ich wünsche das Beste für dich - ich weiß nicht, was es ist.“

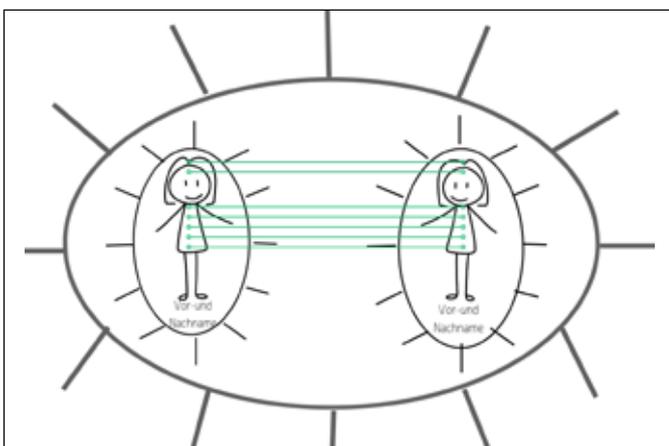


Abschließend zogen sie einen gemeinsamen Lichtkreis um beide Strichmännchen und sagten zusammen: „Ich wünsche das Beste für uns beide - ich weiß nicht, was es ist.“



#### 4. VERBINDUNGEN ZEICHNEN:

Dann zogen sie sieben Linien zwischen den beiden Figuren, die für die sieben Chakren standen - die Hauptenergiezentren des Körpers, die oft mit verschiedenen Lebensbereichen in Verbindung gebracht werden. Die Linien symbolisierten die unsichtbaren emotionalen Fäden, die sie in den folgenden Bereichen geknüpft hatten:



- Kopf (Kronenchakra)** - für Gedanken und spirituelle Verbundenheit
- Augen (Stirnchakra)** - für Wahrnehmung und Intuition
- Mund (Kehlchakra)** - für Kommunikation
- Herz (Herz-Chakra)** - für Gefühle und Herzensangelegenheiten
- Solarplexus (Solarplexuschakra)** - für Selbstvertrauen und persönliche Stärke
- Bauchnabel (Sakralchakra)** - für Beziehungen und Bindungen
- Beine/Füße (Wurzel-Chakra)** - für Erdung und Stabilität.

#### 4. VERBINDUNGEN KAPPEN:

Nachdem sie alles notiert und verbunden hatten, nahmen sie eine Schere und schnitten das Papier zwischen den beiden Strichmännchen entlang der Linien durch. Dieser Schnitt war für beide symbolisch - sie durchtrennten damit die „unsichtbaren Fäden“ von Erwartungen, Frustrationen und Missverständnissen, die sie in den letzten Tagen belastet hatten.

#### 5. DANKBARKEIT UND LOSLASSEN:

Am Ende hielten sie kurz inne und dankten innerlich für die Einsichten, die sie durch diese Spannungen gewonnen hatten. Sie ließen die belastenden Emotionen los, als wären sie vom Meereswind davongetragen worden.

Nachdem sie die Strichmännchentechnik durchgeführt hatten, spürten beide eine tiefe Erleichterung. Die Anspannung schien sich zu lösen. Plötzlich konnten sie wieder ruhig miteinander reden, sich besser verstehen und viel leichter gemeinsame Lösungen für ihren Urlaub finden. Sie beschlossen, sich jeden Tag eine kurze Auszeit voneinander zu gönnen und ihren individuellen Wünschen nachzugehen - und trotzdem die schönen Momente gemeinsam zu genießen.

Dank dieser einfachen Übung konnten sie die restlichen Tage wieder entspannt und harmonisch miteinander verbringen und lernten die Kraft des Loslassens kennen.

FAZIT: Die Strichmännchen-Technik nach Martel hilft, emotionale Verstrickungen und Spannungen zu lösen. Man zeichnet Strichmännchen für die Beteiligten, verbindet sie mit symbolischen Linien und schreibt alle belastenden Gedanken und Gefühle auf. Am Ende werden diese Linien durchschnitten, was symbolisch für das Loslassen negativer Erwartungen steht.

Bildquellen:  
 Titelbild: © Zdenek Sasek - shutterstock.com - #2091228343  
 Bilder der Strichmännchentechnik: © Gerlinde Gabbert

#### Gerlinde Gabbert

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

Grubbachstr. 14, 4644 Scharnstein  
 T: 0650 403 63 61  
 M: info@gerlinde-gabbert.at  
[www.gerlinde-gabbert.at](http://www.gerlinde-gabbert.at)





# DUFTE FREUNDE

## Aromatherapie für Körper und Geist

Text: Manuel Spindler

In der Aromatherapie spielen Terpene eine zentrale Rolle als natürliche Wirkstoffe, die das Duftspektrum und vor allem die therapeutischen Effekte von Aromaölen prägen. Diese natürlichen Verbindungen kommen in vielen Pflanzen vor, darunter auch in der Cannabispflanze (deutsch: Hanf). Während ätherische Öle meist mehrere Terpene in Kombination mit weiteren Aromastoffen enthalten, entfaltet auch jedes Terpen individuell seine eigene, spezifische, Wirkung, die zur Förderung des Wohlbefindens beitragen kann.

Terpene sind die Stoffe, die vielen bekannten Aromaölen erst ihre finale Geruchsnote verschaffen. Terpene sind flüchtige organische Substanzen, die seit dem Altertum aus zahlreichen Pflanzen, wie z. B. Eukalyptus, Pfefferminz, Lemongras, Zitronenbaum und Thymian gewonnen werden. Einige Terpene gehören zur Gruppe der *Aldehyde*, andere sind *Alkohole*. Sie unterscheiden sich deutlich in ihren Eigenschaften, ihrer Wirkung und den Anwendungen. Hier sind einige wesentliche Unterschiede, wenn es um den Einsatz in der Aromatherapie geht:

### **Aldehyde:**

Aldehyde in ätherischen Ölen haben häufig stärkere und intensivere Effekte, die sowohl beruhigend als auch anregend sein können, je nach Aldehydtyp. Sie können eine *stärkende, antiseptische, antimikrobielle* bzw. *desinfizierende* Wirkung haben, weshalb sie in der Aromatherapie gerne bei der Behandlung von Erkältungen, Husten oder

anderen Luftwegsproblemen zur Anwendung kommen. Besonders gerne werden sie in räumlichen Diffusionen zur Luftreinigung und Desinfektion verwendet.

Aldehyde haben oft einen frischen, blumigen oder zitronenartigen Duft, der aber auch als herb oder stechend empfunden werden kann. Manche Aldehyde können den Duft von Zitrusfrüchten oder grünen Pflanzen verstärken.

### Beispiele:

*Citral* (aus Zitronengras und Lemongras): hat einen frischen, zitronenartigen Duft und wird oft bei der Förderung von Klarheit und Konzentration verwendet.

*Cinnamaldehyd* (aus Zimt): hat eine würzige, süße Note und wirkt antimikrobiell sowie anregend.

*Benzaldehyd* (aus Bittermandel): hat einen süßen, mandelartigen Duft und wird manchmal in beruhigenden Mischungen verwendet.

### **Alkohole:**

Alkohole in ätherischen Ölen sind oft milder und haben häufig *beruhigende, entspannende* oder *ausgleichende* Eigenschaften. Alkohole haben in der Regel einen sanften, pflanzlichen oder krautigen Duft. Sie sind weniger scharf als Aldehyde und wirken oft ausgleichend.

### Beispiele:

*Linalool* (aus Lavendel) ist für seine beruhigenden und entspannenden Eigenschaften bekannt.

*Geraniol* (aus Rosmarin oder Rosen) hat einen floralen Duft und wird oft in Hautpflegeprodukten und beruhigenden Mischungen verwendet.

*Eucalyptol* (aus Eukalyptus) ist ein alkoholisches Öl, das erfrischend wirkt und die Atemwege befreit.



## FORSCHUNG: TERPENE IN CANNABIS

Auch bei Cannabis bestimmen Terpene die Wirkung und machen verschiedene Sorten gezielt für bestimmte Therapie-zwecke nutzbar. In der Cannabisfor-schung sind Terpene von besonderem Interesse, da sie möglicherweise die Wirkung von **Endocannabinoiden\*** verstärken oder modulieren könnten. Dies ist bekannt als das **Entourage-Effekt-Phänomen\*\***.

### BEKANNTESTE TERPENE IN CANNABIS und ihre potenziellen therapeutischen Wirkungen:

**Myrcen** - der erdige Entspannungshelfer  
Myrcen, erkennbar an seinem erdigen, leicht moschusartigen Geruch, ist ein Klassiker der Aromatherapie für seine beruhigenden Eigenschaften. Es fördert Entspannung und kann bei der Linderung von Schmerzen helfen. Myrcen ist besonders geeignet, um bei Schlafproblemen oder Stress unterstützend zu wirken.

**Limonen** - der Zitrus-Muntermacher  
Limonen hat einen frischen, zitronigen Duft und ist bekannt für seine stimmungsaufhellenden Effekte. In der Aromatherapie wird es eingesetzt, um die Stimmung zu heben und eine klare Perspektive zu fördern. Es eignet sich besonders für Menschen, die eine sanfte Entlastung bei Stress oder leichter Niedergeschlagenheit suchen.

**Linalool** - die blumige Ruhequelle  
Linalool, bekannt aus Lavendel, ist für seine entspannende Wirkung auf Körper und Geist geschätzt. Sein blumiges Aroma eignet sich ideal zur Stressreduktion und als Hilfe bei Angstgefühlen. Linalool bringt Ruhe und Balance und ist damit eine optimale Wahl für den abendlichen Gebrauch.

**Pinene** - die Klarheit der Kiefer  
Pinene, das in Kiefern und Rosmarin vorkommt, hat einen waldigen Duft, der in der Aromatherapie zur Förderung von Wachsamkeit und mentaler Klarheit eingesetzt wird. Es kann besonders bei Stress und Erschöpfung einen natürlichen Frischekick geben und ist damit ideal für den täglichen Gebrauch.

**Caryophyllen** - der pfeffrige Schützer  
Caryophyllen hat ein würzig-pfeffriges Aroma und ist das einzige Terpen, das direkt auf das körpereigene Endocannabinoid-System einwirkt. In der Aromatherapie wird es wegen seiner

entspannenden und stressreduzierenden Eigenschaften geschätzt, ohne zu sedieren. Caryophyllen kann beruhigend wirken, ohne Müdigkeit zu fördern, und eignet sich für Momente, in denen Ausgleich und Stabilität gefragt sind.

Das Endocannabinoid-System und die körpereigenen Cannabinoide sowie der Einsatz von Cannabis-Terpenen sind daher ein spannendes Forschungsfeld, insbesondere in Bezug auf ihre Rolle bei der Behandlung von Krankheiten wie chronischen Schmerzen, neurologischen Erkrankungen, Angstzuständen und anderen Gesundheitsstörungen.

### DEN PASSENDEN KULTIVAR für die Aromatherapie finden

**Cannabis-Kultivare\*\*\*** mit spezifischen Terpenprofilen bieten eine natürliche, tiefgreifende Aromatherapie, die weit über den klassischen Duft hinausgeht - sie bieten spezifische Einsatzmöglichkeiten, die das Wohlbefinden gezielt unterstützen.

Dabei können Terpene auch durch die Zusammenwirkung mit anderen Bestandteilen der Pflanze, wie Cannabinoiden und Hanfsamenöl, ergänzt werden, um so die bestmöglichen Effekte zu erzielen.

Durch die Wahl eines Cannabis-Kultivars mit den passenden Terpenen lässt sich die Aromatherapie gezielt für individuelle Bedürfnisse nutzen - sei es zur Stressbewältigung, zur Stimmungsaufhellung oder zur Förderung der Konzentration.

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.



#### Manuel Spindler

ist einer der beiden Geschäftsführer von MannyT's Selection. Die Firma bietet eine sorgfältige Auswahl

an Kultivaren, die durch ihre individuellen Terpenprofile optimal für die Aromatherapie geeignet sind.

#### Kontakt:

Fire Place Trading Company FlexCo  
Perfektastraße 88, 1230 Wien  
T: 0677 623 35 324  
E: [tisforterps@gmail.com](mailto:tisforterps@gmail.com)

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

## INFO-BOX

### \*Endocannabinoide:

Körpereigene Cannabinoide, auch Endocannabinoide genannt, sind chemische Verbindungen, die im menschlichen Körper produziert werden und eine wichtige Rolle im sogenannten Endocannabinoid-System spielen. Dieses System reguliert verschiedene physiologische Prozesse wie Schmerzempfinden, Appetit, Stimmung, Schlaf, Immunsystemaktivität und mehr.

### \*\*Entourage-Effekt:

Der Entourage-Effekt ist ein Konzept, das in der Cannabisforschung zunehmend an Bedeutung gewinnt. Es besagt, dass Cannabinoide und Terpene zusammenwirken, um die Wirkung von Cannabis zu verstärken oder zu modulieren. Zum Beispiel könnte Myrcen die Wirkung von THC verstärken, während Linalool und Limonen beruhigende oder stimmungsaufhellende Effekte haben könnten, die die psychoaktiven Effekte von THC ausbalancieren. Dieses Phänomen könnte erklären, warum bestimmte Cannabisarten unterschiedliche Wirkungen auf die Nutzer haben, je nachdem, welche Terpene sie enthalten.

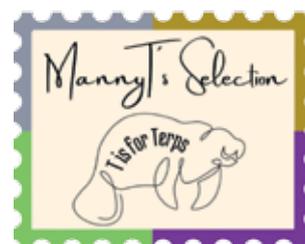
### \*\*\*Cannabis-Kultivare:

Ein Cannabis-Cultivar bezeichnet eine bestimmte, gezielt gezüchtete Varietät oder Sorte der Cannabis-Pflanze, die sich durch bestimmte Merkmale von anderen Sorten unterscheidet. Der Begriff „Cultivar“ ist eine Kombination der Wörter „Culture“ (Kultur) und „Variety“ (Varietät) und wird häufig in der Pflanzenzucht verwendet, um eine kultivierte Pflanze oder Pflanzengruppe mit stabilen, erblichen Eigenschaften zu beschreiben.

Entdecken Sie das volle Potenzial von einzigartigen Terpenkombinationen:



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



# MIT HERICIUM DEN STRESS LOSLASSEN und Zeit mit Freunden genießen

Im hektischen Alltag wird es immer wichtiger, dem eigenen Körper und Geist regelmäßige Erholung zu gönnen. Stress kann schnell unsere Energiereserven erschöpfen und das Wohlbefinden beeinträchtigen, was sich oft auch auf unsere sozialen Beziehungen auswirkt. Entspannung und innere Ruhe sind essenziell, um die gemeinsame Zeit mit Freunden und Familie wirklich genießen zu können.

Hier kommt der **Igelstachelbart (Hericium erinaceus)** ins Spiel: Dieser außergewöhnliche Vitalpilz ist bekannt für seine stressabbauenden und nervenstärkenden Eigenschaften. Seine Inhaltsstoffe wirken beruhigend und unterstützen dabei, innerlich zur Ruhe zu kommen. Erfahren Sie im Folgenden mehr über die vielseitigen positiven Effekte des Hericium - von der Magen-Darm-Gesundheit bis hin zur Förderung der geistigen Ausgeglichenheit und des Wohlbefindens.

## HAUPTANWENDUNGSGEBIETE IN DER MYKOTHERAPIE

**Hericium** entfaltet eine antientzündliche und regenerierende Wirkung auf die Magen- und Darmschleimhaut. Er unterstützt damit ihre wichtige Barrierefunktion. Er eignet sich sehr gut für die Therapie von *Sodbrennen, Reflux* und *Gastritis*. Überdies kann er helfen, eine *Helicobacter-Belastung* im Magen bzw. Duodenum zu reduzieren. Dadurch senkt er hier das Risiko einer Geschwürbildung.

Durch seine enthaltenen Erinacine unterstützt er die Darm-Hirn-Achse und wirkt beruhigend und entspannend bei *Reizdarm und Reizmagen*.

Durch seine barrierestärkenden Eigenschaften im Verdauungstrakt schützt er das darmassoziierte Immunsystem vor Irritationen durch Toxine und Allergene. Diese anti-leaky gut-Wirkung, ist bedeutsam bei *Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien und Hauterkrankungen* wie etwa der *Neurodermitis*. Zudem wirkt er präbiotisch und fördert die Eubiose im Darm. Er steigert die Synthese kurzketziger Fettsäuren wie die Buttersäure, die nachweislich antiinflammatorische und immunregulatorische Effekte hat. Dadurch eignet sich der Hericium auch für die Therapie von *chronisch entzündlichen Darmerkrankungen* wie *Colitis* oder *Morbus crohn*.

Wegen seiner antitumoralen Wirkung kann er vor Tumoren im Verdauungstrakt wie Magen-, Speiseröhren- bzw. Dickdarmkrebs schützen. Auch bei *Schleimhautschädigungen durch Chemo- und*

*Strahlentherapie* ist der Hericium hilfreich.

**Hericium** ist ein Tonikum für die Nerven. Daher hat er sich bei *Ängsten, Stress, Unruhe, Schlaflosigkeit* und *Brain fog (Gehirnnebel)* bewährt. Einige Studien attestieren ihm auch antidepressive Eigenschaften insbesondere bedingt durch die Anhebung des BDNF (brain derived neurotropic factor) und einer Modulation von wichtigen Neurotransmittern wie Dopamin oder Noradrenalin.

Der Hericium enthält Diterpene (Hericenon und Erinacin), die den Nervenwachstumsfaktor (NGF) stimulieren. Dadurch werden das Nervenwachstum und die Regeneration von Nerven gefördert. Zudem hilft das enthaltene Ergothionein Nervenzellen vor oxidativem Stress zu schützen und wirkt dadurch zytoprotektiv. Dies ist bei peripheren Nervenschäden, verursacht durch Unfälle oder Schlaganfall, Stoffwechselstörungen (Diabetes) oder autoimmunen Prozessen (Multiple Sklerose) besonders hilfreich.

Durch diese positiven Eigenschaften des

Hericium im Bereich des Nervensystems ist er auch geeignet für den Einsatz bei degenerativen Nervenerkrankungen wie M. Alzheimer und Demenz. Dabei sind seine antiinflammatorischen, antioxidativen und anti-apoptotischen Effekte sehr bedeutsam.

## PILZKUNDE

Der **Hericium** ist auch unter weiteren Namen wie Affenkopfpilz, Pom-Pom blanc, Löwenmähne oder Korallenpilz bekannt. Genauso bemerkenswert wie die ausgefallenen Bezeichnungen dieses wertvollen Edelpilzes ist sein feines Aroma, das an Kalbs- und Geflügelfleisch erinnert.

Die wildwachsenden Vorkommen des **Hericium** in Asien, Europa und Nordamerika sind sehr rar. Sie sind zu finden auf oft noch lebenden älteren Harthölzern wie etwa Buchen, Eichen oder Ulmen. Der rundliche, ovale oder herzförmige Fruchtkörper hat eine Größe von 20 bis 40 Zentimetern. Seine Farbe changiert von weiß über cremefarben bis rötlich. Er ist mit vielen weichen Stacheln besetzt.

### Quellen:

- Ngan, Luong Thi My, et al. "Antioxidant and anti-Helicobacter pylori activities of Hericium erinaceus mycelium and culture filtrate." *Biomedical Research and Therapy* 8.3 (2021): 4267-4276.
- Wu, Y.; Jiang, H.; Zhu, E.; Li, J.; Wang, Q.; Zhou, W.; Qin, T.; Wu, X.; Wu, B.; Huang, Y. Hericium erinaceus polysaccharide facilitates restoration of injured intestinal mucosal immunity in Muscovy duck reovirus-infected Muscovy ducklings. *Int. J. Biol. Macromol.* 2018, 107, 1151-1161. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed]
- Tian, Baoming, et al. "Ameliorating effects of Hericium erinaceus polysaccharides on intestinal barrier injury in immunocompromised mice induced by cyclophosphamide." *Food & Function* 14.6 (2023): 2921-2932.
- Li, Guang, et al. "Anticancer potential of Hericium erinaceus extracts against human gastrointestinal cancers." *Journal of ethnopharmacology* 153.2 (2014): 521-530.
- Brandalise, Federico, et al. "Hericium erinaceus in Neurodegenerative Diseases: From Bench to Bedside and Beyond, How Far from the Shoreline?" *Journal of Fungi* 9.5 (2023): 551.
- Wong, Kah-Hui, et al. "Neuroregenerative potential of lion's mane mushroom, Hericium erinaceus (Bull.: Fr.) Pers. (higher Basidiomycetes), in the treatment of peripheral nerve injury." *International journal of medicinal mushrooms* 14.5 (2012).
- Chong, Pit Shan, et al. "Therapeutic potential of Hericium erinaceus for depressive disorder." *International journal of molecular sciences* 21.1 (2020): 163.
- Hericium erinaceus mycelium ameliorate anxiety induced by continuous sleep disturbance in vivo; SpringerLink, 05 December 2021

## HERICIUM

### Klassifizierung:

#### Abteilung:

Basidienpilze (Basidiomycetes)

#### Unterabteilung:

Ständerpilze (Agaricomycotina)

#### Klasse:

Agaricomycetes

#### Ordnung:

Sprödblätler (Russulales)

#### Familie:

Stachelbartartige (Hericaceae)

#### Gattung:

Stachelbärte (Hericium)

#### Art:

Igelstachelbart

#### Wissenschaftl. Name:

Hericium erinaceus

### Einsatzbereiche in der Traditionellen Chinesischen Medizin:

Hericium stärkt die Milz, nährt den Magen, beruhigt den Geist, bekämpft Krebs.

## DURCH STUDIEN NACHGEWIESENE WIRKUNGEN:

- regenerierende Wirkung auf Schleimhäute des Verdauungstraktes (anti-leaky gut)
- Anti-Helicobacter-Wirkung
- Präbiotische Wirkung:
  - ▶ Anti-dysbiotisch
  - ▶ Zunahme antiinflammatorischer Mikrobiota
  - ▶ Gesteigerte Produktion kurzkettiger Fettsäuren (SCFA); Erhöhung des Butyrat-Levels
- Neuroprotektive Eigenschaften durch enthaltene Diterpene (Erinacin, Hericenon) und Ergothionein
  - ▶ Stimulation des Nerve Growth Factor (NGF) : Neuronenwachstum
  - ▶ reduzierte Apoptose der Nervenzellen (Zelluntergang)
  - ▶ neurotroph: Erhöhung des BDNF (Brain-derived neurotrophic factor)
  - ▶ antiinflammatorisch
  - ▶ Ergothionein schützt Nervenzellen vor oxidativem und nitrosativem Stress
- Antidepressive, angstlösende Eigenschaften
- die enthaltenen Polysaccharide haben eine antitumorale Wirkung



### Dorothee Ogroske

Dipl. Biologin,  
Heilpraktikerin, MykoCampus  
Ausbildungsleiterin

MykoTroph Institut für  
Pilzheilkunde  
Kostenfreie Beratung  
Telefon: +49 40 334686-380

[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\*: MYKO35-AT**

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



\*Gilt bis einschließlich 31.12.2025 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)



Bild: © Egoitz Bengoetxea - shutterstock.com - #2158259469

# CYBER-MOBGING

## Formen, Konsequenzen, gesundheitliche Probleme, Hilfe

Cyber-Mobbing (auch: Cyber-Bullying) bezeichnet das absichtliche Belästigen, Schikanie- ren oder Bedrohen einer Person über digitale Kommunikationsmittel wie soziale Netzwerke, Messengerdienste, Foren oder E-Mails. Wenn solche Vorfälle zwischen Freunden auftreten, kann dies besonders schmerzhaft und schwierig zu bewältigen sein, da es das Vertrauen und die Beziehung zwischen den Beteiligten auf die Probe stellt.

Gewalt im Internet nimmt zu. Viele Jugendliche besitzen ein Smartphone und haben Zugang zu den Sozialen Medien. Rasch ist ein Foto geschossen oder ein Video gemacht. Diffamierende Fotos oder Filme sowie Gerüchte können mit Leichtigkeit im Internet verbreitet werden, ohne dabei an die Konsequenzen zu denken. Häufig gründen besonders Jugendliche sogenannte Diskussionsgruppen, die allein der Lästerei über eine bestimmte andere Person dienen. Auch das bewusste Ausschließen, beispielsweise aus dem WhatsApp-Klassenchat, fällt unter Mobbing. Ebenso ist es möglich, dass sich eine Täterin oder ein Täter

unter der Identität des Opfers bei einem Internet-Kommunikationsdienst oder Sozialen Netzwerk anmeldet und in dessen Namen Unwahrheiten verbreitet. Von Seiten der Anbieterinnen und Anbieter erfolgt oft keine Verifizierung der angegebenen Daten.

Online verfolgt Mobbing die Betroffenen aber bis in ihr Zuhause, was ihr Leid erheblich verstärkt.

Die Ausgrenzung von Einzelnen oder ganzen Personengruppen durch Spott, Häme und Schikane ist kein neues Phänomen. Das klassische Mobbing war früher vor allem in der Schule sowie im Berufsleben weit verbreitet. Mit dem Cyber-Mobbing, der Gewalt im Internet,

werden die Betroffenen jedoch bis in ihr Zuhause verfolgt, was ihr Leid erheblich verstärken kann.

Zudem ist die Hemmschwelle beim Cyber-Mobbing viel niedriger: Die Täterinnen und Täter werden nicht mit der unmittelbaren Reaktion des Opfers konfrontiert und handeln häufig anonym.

Hinzu kommt ein weiteres Problem: „Was einmal im Internet steht, lässt sich kaum noch entfernen. Selbst wenn es gelingt, Fotos und Beleidigungen entfernen zu lassen, sind Opfer nicht davor geschützt, dass andere die Inhalte gespeichert haben und wieder einstellen. Veröffentlicht eine Täterin oder ein

Täter Kontaktdaten des Opfers wie zum Beispiel Handynummer oder E-Mail-Adresse, kann das Opfer noch lange nach der Löschung der Daten unerwünschte Nachrichten oder Mails erhalten.", erklärt das Deutsche Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend auf seiner Website.

## CYBERMOBBING - ZAHLEN UND FAKTEN

Die Studienreihe JIM (Jugend, Information, Medien) wird vom Medienpädagogischen Forschungsverbund Südwest (mpfs), einer Kooperation der Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg (LFK), der Medienanstalt Rheinland-Pfalz und des Südwestrundfunks (SWR) seit 1998 jährlich durchgeführt. Hier ein paar Ergebnisse:

- Gut die Hälfte der Internetnutzerinnen und Internetnutzer zwischen 12 und 19 Jahren ist im Zeitraum eines Monats mit Beleidigungen in Kontakt gekommen. (JIM-Studie 2023)
- 14 Prozent mussten in diesem Zeitraum Anfeindungen gegen sich persönlich erleben. (JIM-Studie 2023)
- Über 29 Prozent der befragten Jugendlichen wurden schon mal beleidigende oder falsche Sachen im Internet verbreitet. (JIM-Studie 2020)
- Knapp 17 Prozent der Schülerinnen und Schüler zwischen sieben und 20 Jahren waren bereits Opfer von Cyber-Mobbing. (Studie "Cyberlife IV", 2022)
- Fast jede/r dritte Jugendliche gibt an, schon einmal im Internet sexuell belästigt worden zu sein. Diese Vorfälle ereignen sich überwiegend auf Social Media-Plattformen - am häufigsten auf Instagram. (JIM-Studie 2024)
- 23 Prozent wurden im letzten Monat vor der Befragung ungewollt mit pornografischen Inhalten konfrontiert. (JIM-Studie 2024)

## CYBER-MOBBING IST STRAFBAR

*Seit dem 1.1.2016 ist Cyber-Mobbing strafbar, Stalking bereits seit 1.7.2006. Seit Anfang 2021 kann man auch bei einer einzelnen gesetzten Handlung Anzeige erstatten* - früher hat es mehrere gebraucht. Im Gesetz ist zusätzlich festgehalten, dass diese Handlung für eine größere Zahl von Menschen für eine längere Zeit wahrnehmbar ist, das ist z. B. etwas,

das in einer WhatsApp Gruppe gepostet bleibt. Bei Cyber-Mobbing lautet der im Strafgesetzbuch (StGB) verwendete Titel des Delikts „Fortgesetzte Belästigung im Wege einer Telekommunikation oder eines Computersystems“.

Wegen Cyber-Mobbings strafbar macht sich, wer im Wege einer Telekommunikation oder unter Verwendung eines Computersystems

- eine Person für eine größere Zahl von Menschen wahrnehmbar an der Ehre verletzt oder
- Tatsachen oder Bildaufnahmen des höchstpersönlichen Lebensbereiches einer Person ohne deren Zustimmung für eine größere Zahl von Menschen wahrnehmbar macht.

Bei Verstoß gegen die Strafbestimmung „Cyber-Mobbing“ ist mit einer Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe bis zu 720 Tagessätzen zu rechnen. Hat die Tat den Selbstmord oder einen Selbstmordversuch der verletzten Person zu Folge, so ist die Täterin/der Täter mit einer Freiheitsstrafe von bis zu drei Jahren zu bestrafen.

## WEITERE GESETZLICHE BESTIMMUNG

Neben den Straftatbeständen des „Cyber-Mobbings“ gibt es auch andere gesetzliche Bestimmungen, die in den Tatbestand hineinreichen können:

- **Nötigung**  
Es ist verboten, jemand anderen mit Gewalt oder durch gefährliche Drohung zu einer Handlung, Duldung oder Unterlassung zu nötigen (z. B. Wenn du ... nicht das tust, was ich von dir verlange, stelle ich Nacktfotos von dir ins Internet).
- **Üble Nachrede**  
Es ist verboten, jemandem in Gegenwart einer dritten Person den Vorwurf einer verächtlichen Gesinnung oder Eigenschaft zu machen oder ihn eines unehrenhaften Verhaltens zu beschuldigen (z. B. Nazi, Rechtsextremist etc.).
- **Beleidigung**  
Es ist verboten, eine Person in der Öffentlichkeit zu beschimpfen oder zu verspotten (z. B. dumm, dämlich, gestört, fett etc.).
- **Datenbeschädigung**  
Es ist verboten, automationsunterstützt verarbeitete, übermittelte oder überlassene Daten einer anderen Person zu

verändern, zu löschen oder sonst unbrauchbar zu machen.

- **Kreditschädigung**  
Das Behaupten von unrichtigen Tatsachen, wenn dadurch das Fortkommen der Person gefährdet wird, ist verboten.
- **Pornografische Darstellungen Minderjähriger**  
Herstellung, Veröffentlichung oder Verbreitung von Bildern mit sexuellem Fokus auf unter 18-Jährige ist verboten.
- **Verleumdung**  
Jemand anderen einer strafbaren Handlung zu verdächtigen, obwohl klar ist, dass der Vorwurf nicht zutrifft und dieser auf Grund der Verdächtigung der Gefahr einer behördlichen Verfolgung durch Polizei oder Staatsanwaltschaft ausgesetzt ist, ist verboten (z. B. A hat gestern B niedergeschlagen).

- **Briefschutz**  
Die öffentliche Verbreitung von vertraulichen Aufzeichnungen ist verboten, wenn dadurch die berechtigten Interessen der Verfasserin/des Verfassers verletzt werden.

- **Das Recht am eigenen Bild**  
Die Veröffentlichung von Fotos, ohne Zustimmung der/des Fotografierten, ist verboten.

- **Mediengesetz**  
Das Mediengesetz gilt auch für öffentliche Websites. Opfer von übler Nachrede, Beschimpfungen, Verspottung sowie Verletzung des höchstpersönlichen Lebensbereiches können nach dem Mediengesetz Schadenersatz fordern.

- **Jugendschutzgesetz**  
In ganz Österreich ist die Weitergabe von z. B. pornografischen oder gewalttätigen Inhalten an Jugendliche verboten. Jugendliche dürfen solche Inhalte auch nicht besitzen.

Rechtsgrundlagen:  
§ 107a Strafgesetzbuch (StGB)  
§ 107c Strafgesetzbuch (StGB)  
Urheberrechtsgesetz (UrhG)  
Mediengesetz

## KONSEQUENZEN VON CYBER-MOBBING

Cyber-Mobbing kann sowohl für den Täter als auch für das Opfer schwerwiegende Folgen haben:

### FÜR DAS OPFER:

- **Soziale Isolation:**  
Opfer können sich von ihren Freunden und der Gesellschaft insgesamt isolieren, was zu Einsamkeit führt.

### ● *Psychische Belastungen:*

**Depressionen:** Wiederholte Belästigung kann zu einer tiefen depressiven Stimmung führen, die das tägliche Leben beeinträchtigt.

**Angststörungen:** Die ständige Angst vor weiteren Angriffen kann zu generalisierten Angststörungen oder Panikattacken führen.

**Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS):** In besonders schlimmen Fällen kann Cyber-Mobbing zu PTBS führen, die durch Alpträume und Flashbacks gekennzeichnet ist.

**Schlafstörungen:** Stress und Sorgen können zu Schlaflosigkeit oder anderen Schlafproblemen führen.

### ● *Physische Belastungen:*

**Kopf- und Magenschmerzen:** Körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Magenschmerzen und Verdauungsprobleme können durch anhaltenden Stress ausgelöst werden.

**Schwächung des Immunsystems:** Langfristiger Stress durch Mobbing kann das Immunsystem schwächen, wodurch die betroffene Person anfälliger für Krankheiten wird.

### ● *Schulische oder berufliche Auswirkungen:*

Wenn das Mobbing in der Schule oder am Arbeitsplatz auftritt, kann das die Leistung und Motivation beeinträchtigen.

### ● *Extremfälle:*

In schweren Fällen kann Cyber-Mobbing zu Suizidgedanken oder -versuchen führen.

## **FÜR DEN TÄTER:**

### ● *Rechtliche Konsequenzen:*

In vielen Ländern ist Cyber-Mobbing eine Straftat, die mit Geldstrafen oder Haftstrafen geahndet werden kann.

### ● *Verlust von Freundschaften:*

Mobbing kann dazu führen, dass der Täter selbst in soziale Isolation gerät, wenn er Freundinnen/Freunde oder Unterstützer/innen verliert.

### ● *Schulische oder berufliche Konsequenzen:*

Mobbing kann auch zu Disziplinarmaßnahmen in der Schule oder am Arbeitsplatz führen.

## **SICH WEHREN, ABER RICHTIG**

Cyber-Mobbing ist ein ernstzunehmendes Problem. Es ist wichtig, Präventionsstrategien zu entwickeln und im Falle eines Vorfalls rechtzeitig Unter-

stützung zu suchen, um die Folgen zu minimieren und die Gesundheit der betroffenen Person zu schützen.

Auf der Website der Landespolizei Wien sowie des Deutschen Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sind folgende Tipps nachzulesen:

### ● *Ruhig bleiben:*

Auf Nachrichten, die belästigen oder Ärger bereiten, nicht reagieren.

### ● *Das Gespräch mit der Täterin/dem Täter suchen:*

Ein Großteil der Cyber-Mobbing-Vorfälle hat seine Wurzeln im Alltag der Jugendlichen. Deshalb sind die Täterinnen und Täter der Attacken häufig bekannt, selbst wenn diese anonym agieren. Ist das der Fall, können Sie das Gespräch mit deren Eltern suchen oder auch mit der Schule. Wird das Mobbing erst einmal thematisiert, hören die Attacken oftmals schon auf.

### ● *Darüber sprechen:*

Nicht den Ärger hinunterschlucken, sondern sich anderen Personen anvertrauen. Das können Eltern, Freunde, Lehrer sein, aber auch die kostenlose und anonyme Anlaufstelle 147 Rat auf Draht.

### ● *Belästigungen melden:*

Betreibern von Websites oder von Sozialen Netzwerken die Belästigungen melden. In schlimmen Fällen ist eine Anzeige bei der Polizei zu erstatten. Dabei ist es wichtig, dass Sie die Vorfälle zuvor so gut wie möglich dokumentiert und an die Polizei weitergegeben haben.

### ● *User/innen sperren:*

In den meisten Sozialen Netzwerken ist es möglich, bestimmte Personen zu blockieren.

### ● *Beweise sichern:*

Screenshots von unangenehmen Nachrichten, Bildern oder Chats anfertigen.

## **WIE KÖNNEN SICH JUGENDLICHE SELBST SCHÜTZEN?**

Das Deutsche Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend erklärt, dass erfahrungsgemäß Kinder und Jugendliche das Risiko senken können, zum Opfer einer Mobbingattacke zu werden, indem sie online immer vorsichtig mit ihren persönlichen Daten und Fotos umgehen. Unabhängig vom

Internet sollten Jugendliche auch darauf achten, dass sie sich nicht heimlich fotografieren oder filmen lassen - wenn zum Beispiel auf einer Party Fotos geschossen werden, sollten sie die Fotografierenden fragen, was mit den Bildern geschieht und darum bitten, die von ihnen gemachten Bilder nicht im Internet zu veröffentlichen.

Auch sollten Daten, wie etwa Wohnort, Schule, Handynummer und Passwörter auf jeden Fall nicht im Internet einsehbar sein.

Daneben ist es ratsam, sich auf Kommunikationsplattformen nicht auf Streitereien einzulassen und sich nicht provozieren zu lassen. Keinesfalls sollte man mitmachen, wenn Leute aus der Clique einen anderen gezielt fertigmachen wollen.

Ebenso wichtig ist, nicht jeden gleich in die Freundesliste aufzunehmen. Andere Community-Mitglieder erzählen nicht immer die Wahrheit über sich.

## **ELTERN SOLLTEN DIE ONLINE-AKTIVITÄTEN IHRER KINDER KENNEN**

Leider wenden sich Kinder und Jugendliche bei Online-Problemen viel zu selten an ihre Eltern - wahrscheinlich, weil sie deren Unverständnis fürchten, Angst vor einem Internetverbot haben oder weil ihnen die Verunglimpfungen und Beleidigungen peinlich sind, beobachtet das Deutsche Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Deshalb sollten sich Eltern so gut wie möglich darüber informieren, was ihre Kinder im Internet unternehmen, auf welchen Seiten sie surfen und mit wem sie kommunizieren. Bei Problemen sollten sie sich als Ansprechpartner anbieten und ihrem Kind ohne Schuldzuweisungen dabei helfen, sich gegen Mobbing zu wehren.

## **BEI NETZBETREIBER MELDUNG ERSTATTEN**

Seit 2021 gibt es in Österreich ein Gesetz, das Kommunikationsplattformen wie Instagram, Facebook, TikTok, Snapchat & Co. dazu verpflichtet, rechtswidrige Inhalte innerhalb von 24 Stunden bzw. 7 Tagen zu löschen. Zu diesen rechtswidrigen Inhalten zählt auch Cyber-Mobbing. Sollte der Betreiber dennoch nichts Entsprechendes

tun, haben Sie die Möglichkeit, sich Unterstützung zu holen - etwa bei Rat auf Draht zum Nulltarif unter **147**.

Damit das Team von Rat auf Draht bei derartigen Problemen die Betroffenen unterstützen kann, besitzt es einen schnellen und direkten Kontakt zu verschiedenen Social Media Plattformen. Rat auf Draht kann gemeinsam mit der Internet Ombudsstelle direkt mit Kontaktpersonen der Netzwerke kommunizieren, um ein schnelleres Vorgehen zu ermöglichen.

Bei Problemen in folgenden Social Media kann Rat auf Draht helfen:

Youtube  
Instagram  
Snapchat  
Facebook  
X (Twitter)  
ask.fm

## WENN DIGITALE MEDIEN FÜR HÄUSLICHE GEWALT MISSBRAUCHT WERDEN: CYBER-GEWALT

Unter Cyber-Gewalt versteht man alle Gewalthandlungen, die sich technischer Hilfsmittel und digitaler Medien bedienen sowie die Gewalt, die im digitalen Raum stattfindet. Das Ziel ist meist, Macht und Kontrolle anzuwenden.

Cyber-Gewalt ist eine Form der häuslichen Gewalt, die unter Partnern und Freunden stattfinden kann. Dazu zählen zum Beispiel: massenhaft ungewollte SMS- oder WhatsApp-Nachrichten und/oder Anrufe, die Kontrolle sämtlicher Online-Aktivitäten sowie Standortüberwachungen und heimliches Abhören und Filmen. Aber auch alle Varianten des vorgenannten Cyber-Mobbings können hier hineinspielen, etwa Online-Diffamierungen, - Beschimpfungen, -Bedrohungen sowie das Veröffentlicheln von (intimen) Daten, Fotos und Videos auf digitalen Plattformen.

Eine besondere Form der Cyber-Gewalt als häusliche Gewalt stellen Übergriffe durch Smart-Home-Geräte dar. Smart-Home-Technologien bieten zwar Komfort und Effizienz, können aber auch als Werkzeuge für Kontrolle und Gewalt missbraucht werden. Wenn solche Technologien gezielt manipuliert werden, um Personen einzuschüchtern, zu überwachen oder zu schikanieren, spricht man von *digitaler Gewalt im Smart Home*. Besonders gefährdet sind Frauen in häuslichen Gewaltverhältnissen. Häufig ist es der/die PartnerIn,

der/die die Technik installiert und administriert, wodurch ein Machtgefälle entsteht.

Auch ältere Menschen können betroffen sein. Diese können von ihren BetreuerInnen oder Familienangehörigen überwacht oder kontrolliert werden.

Genauso überwacht und schikaniert können Jugendliche werden, indem die Täter die entsprechenden Geräte im Kinder- bzw. Jugendzimmer zu oben genannten Zwecken manipulieren.

Beispiele für Gewalt im Smart Home:

- **Nutzung von Überwachungskameras**, um das Opfer ständig zu beobachten.

- **Zugang zu Bewegungsmeldern oder Türsensoren**, um die Aktivitäten des Opfers zu verfolgen.

- **Standortverfolgung:**

Smarte Geräte wie Thermostate oder GPS-fähige Gadgets können genutzt werden, um den Aufenthaltsort einer Person zu überwachen.

- **Manipulation von Smart-Geräten** zur Einschüchterung des Opfers: Dazu zählen etwa: plötzliches Ein- und Ausschalten von Beleuchtungen, Ändern der Raumtemperatur auf unangenehme Werte, plötzliches lautes Abspielen von Musik oder Alarmen, Verriegelung oder Entriegelung von Türen ohne Zustimmung des Opfers, Entzug des Zugangs zu wichtigen Funktionen wie Licht oder Heizung.

- **Gaslighting**

durch Technologie: Der Begriff „Gaslighting“ bezeichnet eine Form von psychischer Gewalt, bei der die Opfer so stark durch Einschüchterungstaktiken manipuliert werden, dass sie anfangen, an ihrem eigenen Verstand zu zweifeln. Bei der Cyber-Gewalt nutzen TäterInnen smarte Geräte, um das Opfer glauben zu lassen, dass es die Kontrolle über die Geräte verloren hat oder dass technische Probleme vorliegen - etwa durch regelmäßiges Zurücksetzen von Einstellungen, um Verwirrung zu stiften.

- **Finanzielle Gewalt:**

TäterInnen können Geräte so programmieren, dass die Opfer Energie verschwenden oder übermäßige Kosten verursacht werden. Etwa kann das Opfer aus seinem eigenen Heim ausgeschlossen werden, indem der Täter die Zugangsdaten des Eingangsschlusses ändert, sodass ein Fachmann/eine Fachfrau gerufen werden muss, dessen/deren Dienstleistungen Geld kosten.

## NEUER TREND UNTER JUGENDLICHEN:

„HAPPY SLAPPING“, „SMACK CAM“ ODER „SLAP CAM“.

Drei Begriffe, die dasselbe Phänomen beschreiben: Jugendliche filmen sich dabei, wie sie andere schlagen. Diese Aufnahmen werden dann häufig in sozialen Netzwerken oder auf Videoplattformen geteilt, um Aufmerksamkeit, Belustigung oder Likes zu erhalten.

Häufig wird Happy Slapping von Jugendlichen in Gruppen begangen, wobei Gruppenzwang oder die Suche nach Anerkennung eine große Rolle spielen. Zudem verstärkt Happy Slapping gewalttätige Tendenzen und senkt die Hemmschwelle für Gewalt in der Gesellschaft.

Aufklärung sowie die Förderung von Empathie und sozialer Verantwortung ist für die Eindämmung dieser Gewaltform von großer Wichtigkeit. Jeder sollte sich auch über die rechtlichen Konsequenzen bewusst sein: Die TäterInnen können wegen Körperverletzung, Mobbing und Cyberkriminalität strafrechtlich verfolgt werden.

Quellen:

- <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/kinder-und-jugend/medienkompetenz/was-kann-ich-dagegen-tun--86486>
- <https://mpfs.de/presse/jim-studie-2024-veroeffentlicht/>
- <https://www.polizei.gv.at/wien/start.aspx?nwid=3030733873467A773366673D&ctrl=3734335266674D385951343D&nwo=1>
- <https://www.rataufdraht.at/themenubersicht/handy-internet/direkter-kontakt-instagram-snapchat-co>
- <https://www.gewaltschutzzentrum.at/wien/cyber-gewalt/>
- <https://www.onlinesicherheit.gv.at/Services/News/Rechtliche-Aspekte-Smart-Home.html>
- <https://www.saferinternet.at/zielgruppen/lehrende/gewaltvideos-ins-netz-stellen-warum-machen-das-jugendliche>

**HIER FINDEN SIE HILFE -  
vertraulich und kostenlos:**

Gewaltschutzzentrum Wien  
**+43 1 585 32 88**

RAT auf Draht:  
**147**

Internet Ombudsman  
**www.ombudsstelle.at**

NOTRUF:  
Polizei: **133**  
Euro-Notruf: **112**



Fachverband der  
persönlichen Dienstleister  
Wirtschaftskammer  
Österreich

## QUALITÄTSSTANDARDS IN DER ENERGETIK:

# Entdecken Sie das „Qualitätsmanagement Berufliche Sorgfalt“

In der heutigen Zeit ist Qualität in allen Berufsgruppen ein entscheidender Faktor. Besonders in den Bereichen Humanenergetik, Tierenergetik und Raumenergetik, wo Vertrauen und Professionalität im Mittelpunkt stehen, ist ein strukturiertes Qualitätsmanagement von großer Bedeutung.



Daher verkünden wir eine spannende Neuigkeit: Zusätzlich zu dem bereits bestehenden „Qualitätsmanagement Berufliche Sorgfalt Humanenergetik“ gibt es nun seit 23. Oktober 2024 das „**Qualitätsmanagement Berufliche Sorgfalt**“ speziell für die Berufsgruppen **Raumenergetik** und **Tierenergetik**!

Dieses innovative, digitale Lernsystem wurde entwickelt, um Sie in Ihrer täglichen Arbeit noch besser zu unterstützen. Es hilft Ihnen, die rechtlichen Anforderungen zu erfüllen und ermöglicht Ihnen, Ihre Dienstleistungen auf höchstem Niveau anzubieten. Mit praxisnahen Leitlinien und klaren Standards können Sie die Qualität Ihrer Arbeit weiter optimieren und das Vertrauen Ihrer Klienten nachhaltig stärken.



© Michael Stinger

### FÜR MICH BEDEUTET QUALITÄT, VERANTWORTUNG GEGENÜBER UNSEREN KUNDINNEN UND KUNDEN ZU ÜBERNEHMEN

**MICHAEL STINGER**  
*Fachverbandsobmann des Fachverbandes der persönlichen Dienstleister*

Michael Stinger, Obmann des Fachverbandes der persönlichen Dienstleister, erklärt: „Das Qualitätsmanagement Berufliche Sorgfalt bringt die Qualität unserer Arbeit auf ein hohes Niveau und stärkt so das Vertrauen in uns und unsere Leistungen.“ Er ergänzt: „Das ist eine Investition in die Zukunft - sowohl für mich persönlich als auch für den gesamten Berufsstand.“

Die zusätzlichen Kapitel des Qualitätsmanagements für Raum- und Tierenergetik sind ein bedeutender Schritt in Richtung Professionalisierung und Qualitätssteigerung in diesen beiden Bereichen. Voraussetzung für die Absolvierung der neuen Inhalte ist das zuvor erfolgreich absolvierte „Qualitätsmanagement Berufliche Sorgfalt“ im Bereich Humanenergetik.



© Ümit Derin

### QUALITÄT BEDEUTET FÜR MICH, ECHTEN MEHRWERT ZU SCHAFFEN - MIT FACH-KOMPETENZ, SORGFALT UND VERLÄSSLICHKEIT

**ALOISIA DERIN**  
*Berufszweigkoordinatorin Raumergetik, Tierenergetik*

Aloisia Derin, Berufszweigkoordinatorin u.a. für die Berufsgruppen Raum- und Tierenergetik, unterstreicht: „Dank der speziell auf die Berufsgruppen zugeschnittenen Zusatzkapitel wird es nun noch einfacher, die eigene Dienstleistung zu erklären. Diese maßgeschneiderten Inhalte steigern den Mehrwert und fördern die Professionalität und Effizienz.“ Nun erhält man bei erfolgreichem Abschluss des Qualitätsmanagements

Berufliche Sorgfalt auch in der Raumergetik und Tierenergetik ein Zertifikat und eine Plakette (auch digital), welche für den eigenen beruflichen Auftritt genutzt werden können.



© Birgit Riedmann photography

### QUALITÄT IST ETWAS LEBENDIGES, DAS JEDE UND JEDER VON UNS IN SEINER ARBEIT SICHTBAR MACHEN KANN

**BRIGITTE GRABHER, MSc.**  
*Qualitätsbeauftragte des Fachverbandes der persönlichen Dienstleister*

Brigitte Grabher, MSc., Qualitätsbeauftragte des Fachverbandes der persönlichen Dienstleister, betont: „Wenn immer mehr Mitglieder dieselbe Sprache sprechen, stärkt das unsere gemeinsame Identität und schafft ein professionelles, seriöses Außenbild. So gewinnt unser Berufsstand an Ansehen und Strahlkraft.“

#### WARUM SOLLTEN SIE DABEI SEIN?

- Entdecken Sie die neuen Inhalte, die Ihnen helfen, sich beruflich noch besser aufzustellen.
- Profitieren Sie von den zahlreichen Mehrwerten, die speziell für Mitglieder entwickelt wurden.
- Lernen Sie unser benutzerfreundliches, digitales Lernsystem kennen.

## SO GELANGEN SIE ZUM ZERTIFIKAT:

Das Qualitätsmanagement „Berufliche Sorgfalt“ steht jedem Mitglied der Berufsgruppe Humanenergetik, Raumergetik und Tierenergetik ein Mal pro Gewerbeschein zur Verfügung.

#### Gutscheincode anfordern:

Kontaktieren Sie Ihre Fachgruppe im jeweiligen Bundesland über [www.beruflichesorgfalt.at](http://www.beruflichesorgfalt.at).



#### Online anmelden:

Geben Sie Ihren Gutscheincode ein und starten Sie mit nur wenigen Klicks!

#### Erfolgreich abschließen:

Absolvieren Sie die 12 Kapitel und die Multiple-Choice-Prüfung der Berufsgruppe Humanenergetik.

#### Im Anschluss:

Absolvieren Sie die 5 neuen Kapitel für die Raumergetik und Tierenergetik. Auch diese schließen mit einer Multiple-Choice-Prüfung ab.

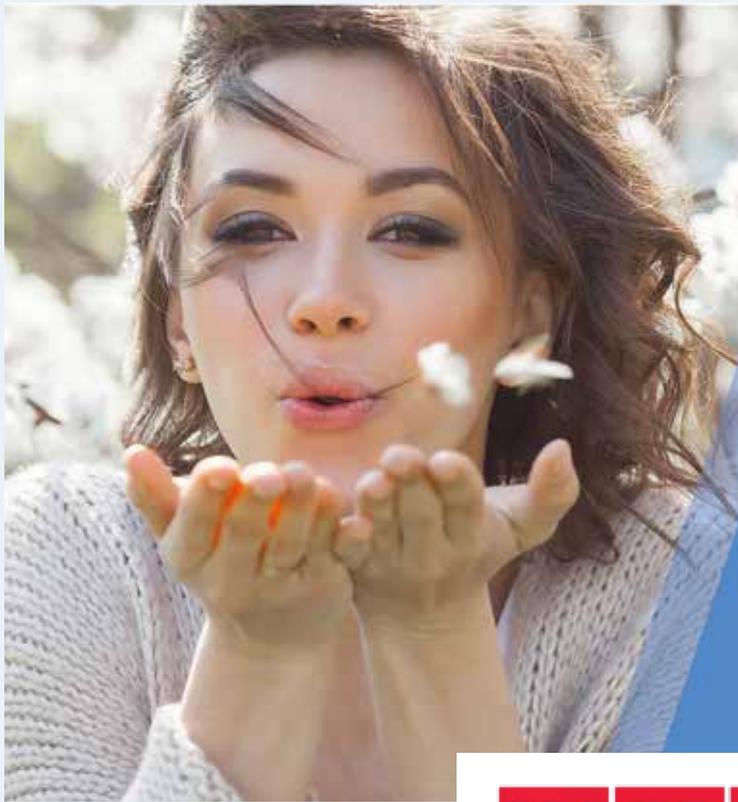
Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie ein Zertifikat sowie eine Plakette, welche Sie für Ihren beruflichen Auftritt nutzen können, und digitale Materialien für Ihre Website und Social Media.

Das Qualitätsmanagement Berufliche Sorgfalt ist übersichtlich, kompakt, online und intuitiv anwendbar gestaltet, informativ und vor allem: Jederzeit nutzbar!

- Sie bestimmen den Ort! Alle Inhalte sind online abrufbar.
- Sie bestimmen die Zeit! Sie vereinbaren Ihr Lerntempo mit Ihrem Alltag.
- Qualität stimmt! Gezielt haben die Profis des Fachverbandes exakt recherchiert und alle Kapitel sorgfältig ausgearbeitet.

Kontakt  
Fachverband der persönlichen Dienstleister  
+43 5 90900 3260  
[persoenliche.dienstleister@wko.at](mailto:persoenliche.dienstleister@wko.at)





# Dienstleister:innen mit **G'spür**

persoenliche-dienstleister.wien

**Die Humanenergetiker:innen**



WIRTSCHAFTSKAMMER WIEN  
Die persönlichen Dienstleister



# Dienstleister:innen mit **G'spür**

persoenliche-dienstleister.wien

**Die Tierenergetiker:innen**



# Dienstleister:innen mit **G'spür**

persoenliche-dienstleister.wien

**Die Raumenergetiker:innen**



Text: Elisabeth Schuster

# Gewöhnlicher Löwenzahn

MEISTER DER GEWEBEENTGIFTUNG:

## GEWÖHNLICHER LÖWENZAHN

(*Taraxacum* sect. *Ruderalia*; früher *Taraxacum officinale* L.)

Der Löwenzahn ist nach der TCM dem **Holzelement** und der **Gallenblase** zugeordnet. Ihm wird nachgesagt, dass er *"löwenstark den Stoffwechsel anregt."*

In der Zuordnung der Temperatur ist er **kühl**, vom Geschmack her **süß, bitter**.

Der Löwenzahn ist ein sonnengelb leuchtendes Kraut, das sich auf Wiesen, Weiden, Feldrändern und zum Ärger vieler Hobbygärtner, auch im Garten breit macht.

Er ist eine äußerst anpassungsfähige Pflanze, die mit jedem Boden zufrieden ist. Ihre kräftige Pfahlwurzel, mit der sie im Boden verankert ist, wird bis zu 30 cm lang. Die Blätter, rosettenartig angeordnet, sind verschieden tief oder gespalten, lanzettlich und 5 bis 25 cm lang. In der Kräuterheilkunde werden sowohl die Blätter als auch die Wurzeln verwendet.

Will man die Wirkung des Löwenzahns zusammenfassen, so kann man sagen, dass diese Heilpflanze die Niere und die Leber zu erhöhter Aktivität anregt. Zudem übt sie einen günstigen Einfluss auf das Bindegewebe aus, indem es besser durchblutet wird. Das Zusammenspiel aller im Löwenzahn enthaltenen Wirkstoffe kann das Allgemeinbefinden geschwächter Menschen bessern.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind **Vitamine A, B, C, D** sowie **Kieselsäure, Bitterstoffe, Triterpene** und **Sterole, Carotine, Flavonoide, Gerbstoffe, Mineralien wie Kalium, Eisen, Magnesium, Kupfer und Zink, Kalzium, Spurenelemente, Fructose** und **Inulin**. Sie sind eine wertvolle Zutat in Suppen und Salaten.

Der bittere Geschmack reinigt den Bereich zwischen den Zellen von Schlacken und Wasseransammlungen. Sie bringt die Energie nach unten, hilft bei der Ausscheidung und kühlt die erhitzte Gallenblase. Der Löwenzahn trocknet die Galle nicht aus, somit kann er auch für längere Zeit angewendet werden.

### Wirkung aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- ✿ Appetitanregend
- ✿ Verdauungsfördernd
- ✿ Galle treibend
- ✿ Entkrampfend
- ✿ Wasser treibend
- ✿ Regt den Stoffwechsel an
- ✿ Regt die Verdauungssäfte an
- ✿ Leicht abführend
- ✿ Blutreinigend
- ✿ Tonisiert bei Erschöpfung

### Wirkung aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

- ✿ Feuchte Hitze der Gallenblase und Leber
- ✿ Leber-Qi-Stagnation
- ✿ Loderndes Leber-Feuer
- ✿ Aufsteigendes Leber-Yang
- ✿ Bewegt die Säfte
- ✿ Ausleiten von Feuchtigkeit in Niere und Blase
- ✿ Feuchtigkeit, Hitze der Blase
- ✿ Kühlt Hitze
- ✿ Stärkend bei Milz-Qi-Mangel





## Besondere Wirkung bei folgenden Symptomen

### Innere Anwendung:

- ✿ Appetitlosigkeit
- ✿ Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl und Blähungen
- ✿ Leichte Verstopfung
- ✿ Störungen im Gallenbereich oder bei Fettverdauung; regt den Gallefluss an
- ✿ Vorbeugend bei Steinbildung in Niere und Galle
- ✿ Entgiftung, Entschlackung
- ✿ Rheuma, Gicht
- ✿ Erkrankungen der Haut - wie etwa Hautausschläge

### Äußere Anwendung:

- ✿ Warzen öfter mit frischem Milchsafft bestreichen
- ✿ Gegen Geschwüre und Hautausschläge

### Emotionale und geistige Aspekte:

- ✿ Kritikhaftigkeit, kann andere gut so sein lassen, wie sie sind
- ✿ Beruhigt hitzige Gemüter, auch bei Schlafstörungen
- ✿ Bei leichter Erregbarkeit
- ✿ Bei Ermüdung und Lustlosigkeit
- ✿ Mangelnde Flexibilität, Löwenzahn fördert die Anpassungsfähigkeit
- ✿ Löst erstarrte Gefühle
- ✿ Lindert überschießende Gefühle wie Ärger, Jähzorn, Wut

### Löwenzahntee:

Drei Esslöffel Löwenzahn mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, dann zehn Minuten ziehen lassen, mit einem Sieb abseihen und in eine Thermoskanne füllen. Den Tee zu beliebigen Zeiten tagsüber trinken.



### Ölauszug aus Löwenzahnblüten:

- Löwenzahnblüten locker in ein hitzebeständiges Glas schichten (Schraubglas) und mit Pflanzenöl aufgießen, bis alle Blüten gut bedeckt sind.
- Einen kleinen Topf mit etwas Wasser füllen. Das Glas mit den Blüten und dem Öl hineinstellen und das Wasser auf etwa 80°C erwärmen.
- Nach einer Stunde das Glas aus dem Wasser nehmen und abkühlen lassen.
- Sobald das Öl vollständig ausgekühlt ist, das Glas verschließen.
- Die Mischung für 4 Tag vor Sonneneinstrahlung geschützt ziehen lassen.
- Das gesamte Öl durch ein feines Sieb oder Tuch abseihen und in eine Braunglasflasche füllen.
- Flasche beschriften und dunkel lagern

Das fertige Löwenzahnöl eignet sich hervorragend zur Pflege strapazierter, trockener und rissiger Haut. Zudem ist es ein ausgezeichnetes Massageöl, das bei der Linderung von Muskel- und Gelenkschmerzen helfen kann.

**Gegenanzeige:** Entzündungen oder Verschluss der Gallenwege, Darmverschluss  
**Nebenwirkungen:** Keine bekannt.

#### Bildquellen:

Titelbild: olko1975 - shutterstock.com - # 2313936837

Grafik: Von Nanosanchez - Eigenes Werk, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?cur>

#### Quellen:

Die Meisterkräutertherapie Wolfgang Schröder ISBN: 978-3-00-038396-0

Das große Buch der Heilpflanzen Apotheker M.Pahlow ISBN:978-3-86820-191-8

<https://www.kostbarenatur.net/lowenzahnol-selber-machen/>

Quelle: <https://www.kostbarenatur.net/loewenzahnhonig-sirup-selber-machen-vegan/> Copyright © kostbarenatur.net

### Löwenzahnsirup:

Zutaten für etwa 800 Gramm Löwenzahnsirup:

200 g Löwenzahnblüten, 800 ml Wasser, 800 g Rohrzucker, 1 Bio-Orange, saubere Flaschen oder Gläser für den fertigen Sirup

- Die gelben Blütenblätter von den Kelchen zupfen. Die Orange waschen, in Scheiben schneiden und zusammen mit den Blütenblättern und dem Wasser in einem Topf für zehn Minuten kochen.
- Den Sud abkühlen lassen und abgedeckt 24 Stunden lang ziehen lassen.
- Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb oder Tuch in einen Topf abseihen und ausdrücken.
- Die Flüssigkeit aufkochen, den Zucker hinzugeben und bei geringer Hitze weiter köcheln lassen, bis sich die Menge etwa halbiert hat.
- Den fertigen Sirup heiß in sterilisierte Flaschen oder Gläser füllen und sofort verschließen.

Der heiß abgefüllte Löwenzahnsirup ist durch das entstehende Vakuum beim Abkühlen und durch den hohen Zuckergehalt bis zur nächsten Löwenzahnsaison haltbar. Es empfiehlt sich, den Sirup immer mit einem sauberen Löffel zu entnehmen, damit keine Keime in das Glas gelangen, die die Haltbarkeit beeinträchtigen.

#### 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

MEISTER DER ENTSCHEIDUNGEN:

## PFEFFERMINZE

(Mentha piperita)

Die Pfefferminze ist nach der TCM dem **Holzelement**, dem **Yang** sowie der **Gallenblase** zugeordnet. Sie wird als die „*Kühlende und Öffnende*“ beschrieben.

Die thermische Zuordnung ist **kalt**, vom Geschmack her wird sie als **scharf** wahrgenommen.

Die Pfefferminze bildet zahlreiche unterirdische und oberirdische Ausläufer und wird etwa 30 bis 80 cm hoch. Die vierkantigen Stängel sind anfangs einfach, später wenig verzweigt. Die gegenständig angeordneten Blätter sind länglich-elliptisch, oft auch schmaler, 4 bis 7 cm lang und am Rand grob gezähnt. Moorboden und toniger Kalk bringen reiche Ernte.

Ursprünglich wurde die Pfefferminze vor allem in England angebaut. Heute trifft man sie auf der ganzen Welt an.

In der Industrie wird Pfefferminzöl hauptsächlich zur Aromatisierung von Zahnpasten, Medikamenten, Bonbons und in Massagecremes verwendet.

**Ätherisches Öl, Flavonoide, Gerb- und Bitterstoffe** sind die Hauptwirkstoffe. Der wichtigste Bestandteil im ätherischen Öl ist das **Menthol**. Ihr Duft ist intensiv-minzig, frisch und etwas stechend.

Minze kann für die richtige Menge an Salzsäure im Magen sorgen, sowie die Nerven des Verdauungssystems beruhigen und Krämpfe lösen, was die Giftstoffbelastung im Darm reduziert, sodass die Leber die Nährstoffe besser aufnehmen kann. Sie beruhigt auch eine verkrampfte Leber, kühlt die durch Giftbelastung erhitze Leber, entschlackt sie und baut ihre Speicherfähigkeit für Glukose und Glykogen wieder auf.

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

- ✿ Fördert den Gallenfluss
- ✿ Krampflösend
- ✿ Antibakteriell
- ✿ Stillt den Brechreiz
- ✿ Gärungshemmend
- ✿ Verdauungsfördernd

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

- ✿ Leber-Qi-Stagnation
- ✿ Aufsteigendes Leber-Yang
- ✿ Loderndes Leber-Feuer
- ✿ Feuchte Hitze der Gallenblase und Leber
- ✿ Wind-Hitze der Lunge
- ✿ Milz-Qi-Mangel





## Besondere Wirkung bei folgenden Symptomen

### Innere Anwendung:

- ✿ Krampfartige Magen-, Galle- und Darmbeschwerden
- ✿ Verdauungsstörungen wie Übelkeit, Erbrechen, Aufstoßen, Schluckauf
- ✿ Blähungen
- ✿ Durchfall
- ✿ Bei zu wenig oder gestauter Gallenflüssigkeit
- ✿ Beschwerden bei Fettverdauung
- ✿ Kopfschmerzen
- ✿ Heuschnupfen
- ✿ Leichte Form von Sodbrennen
- ✿ Leichte Gallekoliken, entkrampft die Gallenwege

### Äußere Anwendung:

- ✿ Als Dampf-Inhalation bei Atemwegserkrankungen
- ✿ Mund- und Zahnfleischerkrankungen

### Emotionale und geistige Aspekte:

- ✿ Befreit vom Gefühl der Beengung oder in Wut und Zorn eingesperrt zu sein
- ✿ Unentschlossenheit
- ✿ Steigert Mut, Freude und Leichtigkeit bei Entscheidungen
- ✿ Hilft bei dem Gefühl, neben sich zu stehen, bringt einen ins Hier und Jetzt zurück
- ✿ Bringt Frische, bereit für neue Gedanken
- ✿ Tagträumer, gedankenverloren sein

### Pfefferminze als ätherisches Öl:

#### Badezusatz:

Die ideale Mischung für ein wohltuendes und kräftigendes Vollbad bei Erkältungskrankheiten aller Art: 1 bis max 2 Tropfen Pfefferminze und 2 Tropfen Cajeput mit ½ Becher Obers oder mit 1 EL Honig mischen.

#### Mundhygiene:

Bei Zahnfleischentzündungen und Mundgeschwüren hilft diese Lösung:  
3 Tropfen Pfefferminze auf 1 TL Propolistinktur, in 250 ml warmes Wasser unterrühren.  
Bei Zahnschmerzen legen Sie eine mit einigen Tropfen purem Pfefferminzöl getränkte Watte direkt auf den schmerzenden Zahn

#### Inhalation:

Bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit sowie gegen Akne können Sie 1 Tropfen Pfefferminzöl und 3 Tropfen Lavendel auf 2 l heißem Wasser anwenden.

#### Duftlampe:

In der Duftlampe ist Pfefferminzöl ein sehr wirkungsvolles Mittel gegen Erkältungskrankheiten, inklusive Heiserkeit und Kopfschmerzen. Es muss aber sparsam dosiert werden: Nie mehr als 2 - 3 Tropfen in die Schale geben.

### Pfefferminztee:

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

#### Teemischung bei Kopfschmerzen:

- 40 g Mariendistel
- 20 g Erdrauch
- 30 g Löwenzahn
- 30 g Pfefferminze

**Gegenanzeige:** Epileptiker müssen dieses Öl gänzlich meiden.

Bei Gallensteinen nur nach Rücksprache mit dem Arzt einnehmen. Das ätherische Öl darf bei Säuglingen und Kleinkindern nicht im Gesicht oder zur Inhalation angewendet werden

**Nebenwirkungen:** In therapeutischen Dosen keine.

Der Dauergebrauch von Pfefferminz-Tee ist nicht empfehlenswert, da er zu Magenreizungen führen kann.

#### 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
- Heile deine Leber, Anthony William ISBN: 978-3-44-34251-8

#### Bildquellen:

- Titelbild: Elle9 - shutterstock.com #2190326297
- Grafik: Von Franz Eugen Köhler, Köhler's Medizinal-Pflanzen - List of Koehler Images, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=255374>

### Erste Hilfe Mittel

Bei drohender Ohnmacht, Schock und plötzlicher Übelkeit halten Sie entweder die Flasche mit dem Öl direkt unter die Nase, oder träufeln Sie 1 - 2 Tropfen auf ein Taschentuch und atmen einige Male durch.

**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](mailto:info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at)

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



Text und Bilder: Ulrike Icha

# Gallenblasen-Meridian (Gb)

Englisch: Gall Bladder Meridian (GB),  
Chinesisch: dan-jing

Der Gallenblasen-Meridian ist ein **Yang-Meridian**. Er zählt in der 5-Elemente-Lehre zum **Holz-Element** und steht in enger Beziehung zum Sinnesorgan **Auge (Sehsinn)** sowie zu den **Sehnen** und **Muskeln**. Er ist mit der **Leber** gekoppelt. Seine stärkste Aktivität liegt in der Zeit von **21 bis 23 Uhr**.

## Verlauf:

Der Gallenblasen-Meridian entspringt am äußeren Augenwinkel, zieht von dort bis vor das Ohrläppchen zum Kiefergelenk. Er umkreist das Ohr von vorne bis zum Hinterkopf und führt wieder zurück zur Stirn. Nun führt er über den seitlichen Kopf zurück in den Nacken, über die Schulter, an der Seite des Brustkorbs und des Bauches weiter über das Hüftgelenk und entlang der Außenseite des Beines bis zum Nagelfalzwinkel der 4. Zehe.

Der innere Verlauf des Gallenblasen-Meridians beginnt ebenso am äußeren Augenwinkel, verläuft dann jedoch hinunter über Hals, Leber und Gallenblase, bis er in den äußeren Meridianverlauf im Bereich des Hüftgelenks wieder einmündet.

## Bedeutung:

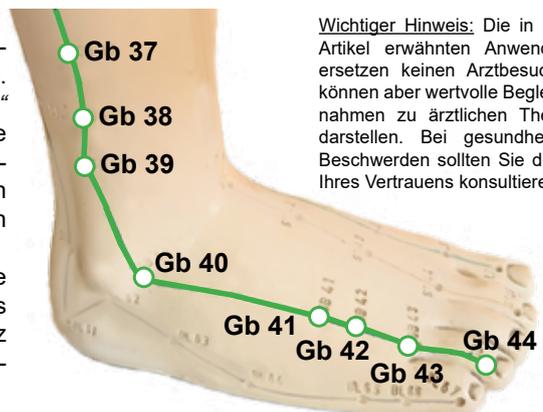
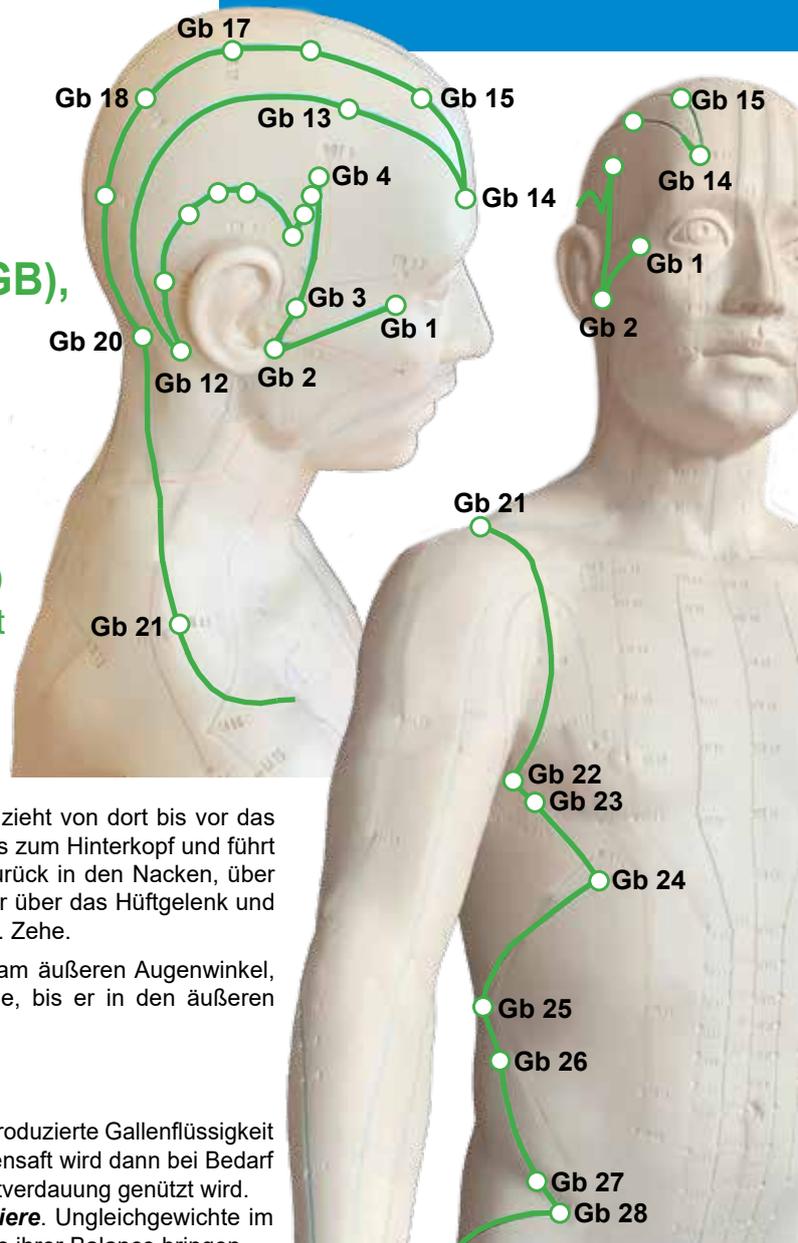
Die Gallenblase kooperiert mit der Leber, indem die von der Leber produzierte Gallenflüssigkeit von der Gallenblase aufgenommen und gespeichert wird. Der Gallensaft wird dann bei Bedarf in den Zwölffingerdarm geleitet, wo er für die Unterstützung der Fettverdauung genutzt wird. Laut TCM steht die Gallenblase direkt unter dem **Einfluss der Niere**. Ungleichgewichte im Funktionskreis Niere können daher auch leicht die Gallenblase aus ihrer Balance bringen.

**Kontrolle der Körperseiten** und das **Gleichgewichtsempfinden** sind aus energetischer Sicht der Gallenblase zugeordnet. Deshalb können wir etwa einseitige Körperschmerzen - zum Beispiel Migräne - einer Imbalance der Galle zuordnen.

Die Gallenblase herrscht außerdem über die Sehnen, indem sie mit ihrer Energie für **Flexibilität** und **Spannkraft** sorgt - nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf seelischer Ebene. Mithilfe einer ausgeglichenen Gallenblasen-Energie können **Entscheidungen** leichter getroffen werden und **Pläne können konsequent bis zum Schluss durchgeführt** werden. (Die Leber ist für das Schmieden von Plänen zuständig.) Befindet sich dieses Organ also in einem Ungleichgewicht, so äußert es sich in Entscheidungsunfähigkeit, Zögerlichkeit und Unentschlossenheit.

„**Gift und Galle spucken**“ - Wichtig ist, dass Gallensaft ungehindert fließen kann. Genauso essenziell ist, dass unsere Emotionen fließen können. Wer sich lange Zeit ärgert, dem wird irgendwann die „**Galle hochkommen**“ und er wird mit gehässigen Worten „**Gift und Galle spucken**“. Denn die Galle steht auf emotionaler Ebene für **Ärger, Bitterkeit** und **Aggression**. Diese Zustände entstehen, wenn über lange Zeit hinweg immer wieder Gefühle von Wut, Ärger und Verbitterung heruntergeschluckt und unterdrückt wurden und dann als Aggression an die Oberfläche gelangen. Und Emotionen, die nicht frei fließen dürfen (etwa, weil man nicht wagt, sie zu zeigen oder darüber zu sprechen), können uns im wahrsten Sinn des Wortes „**versteinern**“. Wer aber „**frei von der Leber weg**“ spricht, also ganz offen und frei ausdrückt, was er meint und fühlt, wird selten an Gallensteinen erkranken.

**ACHTUNG!** Bei Schwangeren dürfen Akupunkturpunkte des Gallenblasen-Meridians nicht stimuliert werden. Diese Behandlung kann Wehen auslösen.



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.

## Indikationen:

**Leber- und Gallenprobleme, Probleme der Sehnen sowie alle Störungen, die wir nur auf einer Körperseite wahrnehmen** sowie Störungen im Bereich des Gallenblasen-Meridianverlaufes - etwa **Augenprobleme, Kopfschmerzen, Migräne, Trigeminiusschmerzen, Gesichtslähmung, Ohrenprobleme, Nacken- und Schultersteife, HWS-Syndrom, Brustschmerzen- und -entzündungen, Hüftprobleme, Ischialgie, Arthritis, Beinkrämpfe, Sprunggelenkprobleme.**

## Ausgewählte Anwendungen von Akupunkturpunkten lt. TCM:

### Gb 1 - „Pupillenspalt“

#### LOKALISATION:

Äußerer Rand der Augenhöhle.

#### ANWENDUNG:

Augenprobleme: Grüner Star, Hornhautentzündung, Verkalkung d. Sehnervs; Migräne durch Überanstrengung der Augen, Tics.

### Gb 2 - „Treffpunkt des Gehörs“

#### LOKALISATION:

Kiefergelenk - bei geöffnetem Mund in der Vertiefung.

#### ANWENDUNG:

Tinnitus, Hörsturz, Menière-Erkrankung, Taubheit, Mittelohrentzündung, Zahnschmerzen.

### Gb 8 - „Führendes Tal“

#### LOKALISATION:

1 Cun oberhalb des höchsten Punktes der Ohrmuschel.

#### ANWENDUNG:

Migräne, Schwindel.

### Gb 12 - „Ganzer Knochen“

#### LOKALISATION:

Vertiefung über dem Nacken.

#### ANWENDUNG:

Tinnitus, Kopfschmerzen, Nackensteife, Schlafstörungen.

### Gb 14 - „Helles Yang“

#### LOKALISATION:

Augenmitte - 1 Cun über der Augenbraue.

#### ANWENDUNG:

Migräne, Kopfschmerzen, Gesichtslähmung, Stirnhöhlschmerzen.

### Gb 20 - „Windteich“, Klugheitspunkt“

#### LOKALISATION:

Nacken - links und rechts hinauf - Haaranatz (spürbare Mulde).

#### ANWENDUNG:

„Wind“-Probleme: **FIEBERSENKEND, GRIPPE, GEDÄCHTNISfördernd**, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Schwindel, Nervenschwäche, Kurzsichtigkeit.

### Gb 21 - „Schulterbrunnen“

#### ALARMPUNKT\* für die Gallenblase

#### LOKALISATION:

Höchster Punkt auf der Schulter.

#### ANWENDUNG:

Beseitigt Energiestau: Schüttelfrost (hilft, dass sich die Poren öffnen, sodass Schwitzen leichter möglich ist), Nackensteife, Schultersteife, Arm kann nicht gehoben werden, Milchstau.

### Gb 30 - „Zurückspringen“

#### LOKALISATION:

Verbindungsline - höchster Punkt des Trochanter major und des Kreuzbeines. Die Verbindungsline wird gedrittelt, der Akupunkturpunkt liegt zwischen dem äußeren und dem mittleren Drittel.

#### ANWENDUNG:

Hüftschmerzen, Koxarthrose, Ischiaschmerzen, Hexenschuss, Neuropathie d. Beine. Zum Loslassen von Ärger.

### Gb 34 - „Yang-Hügel-Quelle“

#### MEISTERPUNKT\*\* für Sehnen und Muskeln

#### LOKALISATION:

Am Grübchen vor und unter dem Wadenbeinköpfchen.

#### ANWENDUNG:

Muskel- und Sehnenprobleme (Muskelkrämpfe, Muskelschwäche, Muskelabbau, Sehnenscheidenentzündung), Ischiasprobleme, LWS-Syndrom, Knieprobleme, Arthritis, Gallenblasen- und Leberprobleme, Bluthochdruck, Ärger, Aggressionen.

### Gb 39 - „Aufhängung der Glocke“

#### MEISTERPUNKT f. d. Knochenmark FERNPUNKT\*\*\*

#### LOKALISATION:

3 Cun oberhalb des Fußknöchels (Außenseite).

#### ANWENDUNG:

Knochenmarkprobleme, Blutprobleme, Fernpunkt für HWS-Syndrom, Torticollis (Schiefhals), seitliche Schmerzen im Bereich der Brust oder des Oberbauches.

### Gb 41 - „Am Fuß nahe d. Tränen“

#### KARDINALPUNKT\*\*\* FERNPUNKT

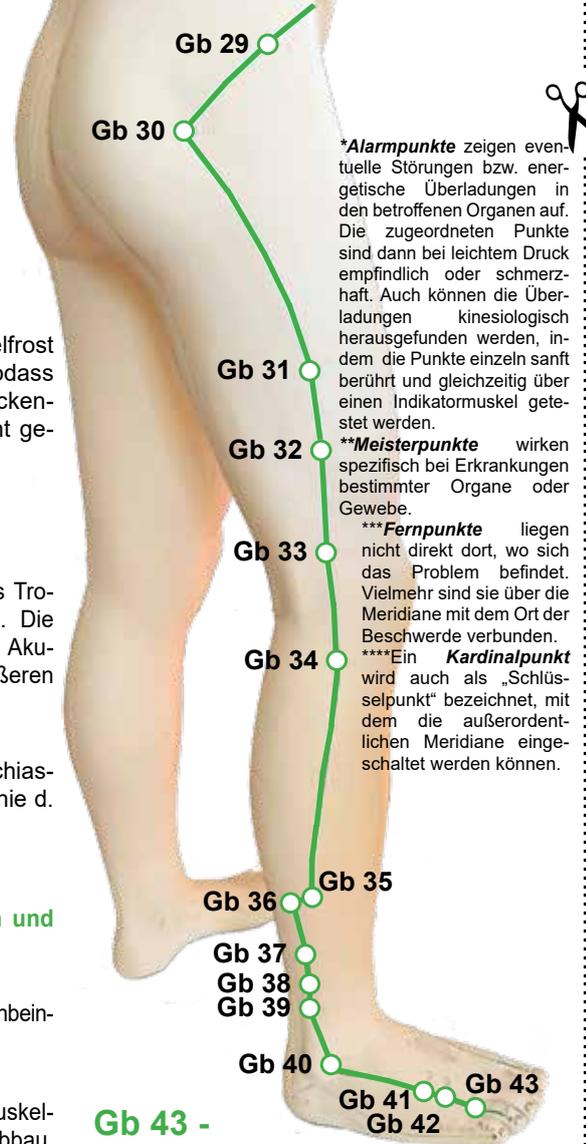
Dieser Punkt verteilt die Lebenssäfte im Körper.

#### LOKALISATION:

Auf der Linie zwischen 4. u. 5. Zehe - auf halbem Weg zw. Zehenspitze u. Knöchel..

#### ANWENDUNG:

Fernpunkt für Ohrenprobleme (Hörsturz, Tinnitus, Schwerhörigkeit, Menière-Erkrankung), Brustdrüsenentzündung, Laktationsprobleme, Regelschmerzen; Feuchte, geschwollene Füße.



\***Alarmpunkte** zeigen eventuelle Störungen bzw. energetische Überladungen in den betroffenen Organen auf. Die zugeordneten Punkte sind dann bei leichtem Druck empfindlich oder schmerzhaft. Auch können die Überladungen kinesiologisch herausgefunden werden, indem die Punkte einzeln sanft berührt und gleichzeitig über einen Indikator Muskel getestet werden.

\*\***Meisterpunkte** wirken spezifisch bei Erkrankungen bestimmter Organe oder Gewebe.

\*\*\***Fernpunkte** liegen nicht direkt dort, wo sich das Problem befindet. Vielmehr sind sie über die Meridiane mit dem Ort der Beschwerde verbunden. \*\*\*\*Ein **Kardinalpunkt** wird auch als „Schlüsselsteinpunkt“ bezeichnet, mit dem die außerordentlichen Meridiane eingeschaltet werden können.

### Gb 43 -

#### „Eingezwängter Wasserlauf“ FERNPUNKT

#### LOKALISATION:

Zwischen der 4. und 5. Zehe in Höhe der Grundgelenke (Schwimmhaut).

#### ANWENDUNG:

Fernpunkt bei Migräne und bei Tinnitus.

### Gb 44 - „Yin-Öffnung am Fuß“

#### NOTFALLPUNKT

#### LOKALISATION:

Äußerer Nagelfalz der 4. Zehe.

#### ANWENDUNG:

Bei akuten Kopfschmerzen, Asthmaanfall, Interkostalneuralgie (Nervenschmerzen zwischen den Rippen).

Quellen: • Meine Mitschriften aus der TCM-Ausbildung bei der Internationalen Gesellschaft für Chinesische Medizin, Wien, 1998 - 2001. • G. Stux, N. Stiller, B. Pomeranz - Akupunktur, Lehrbuch und Atlas, 5. Aufl., Springer-Verlag • Five Element Emotion Chart, VAK Verlags GmbH • Modell-Puppe für die Bilder - 3B Scientific GmbH, Deutschland



#### Ulrike Icha

Kinesiologie, Lebens- u. 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)

# Burgenländische Bohnenstrudelsuppe

Von Elisabeth Schuster

## Zutaten:

### Suppe:

- 1 kl Zwiebel
- 1 Ei Öl
- 2 Ei Mehl
- ½ Dose weiße Bohnen
- 1 roter Paprika
- Gemüsesuppenwürfel
- Paprikapulver
- Etwas Salz
- Eine Prise Pfeffer
- Ca. 1 ½ l Wasser

### Strudel-Fülle:

- 3 Semmeln  
(oder fertige Semmelwürfel)
- 2 Ei Öl
- Salz
- Pfeffer
- Majoran
- Neugewürz
- Knoblauch nach Geschmack
- ½ Dose Bohnen

### Strudelteig:

- 150 g glattes Weizenmehl Typ 700  
oder feines Dinkelmehl
- 15 g Öl
- Ca. 30 ml lauwarmes Wasser
- 1 Ei
- Eventuell ½ TL Essig oder Weißwein
- Eine Prise Salz

## Zubereitung:

### Suppe:

- Zwiebel fein hacken und in Öl anrösten.
- Mehl, in Streifen geschnittene Paprika und die Bohnen beimengen.
- Paprikapulver daruntermischen und kurz anbraten.
- Alles mit ca. 1 ½ l Wasser aufgießen und zum Kochen bringen.
- Schließlich mit Suppenwürfel, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Bohnenstrudel:

- Semmeln in Würfel schneiden und in Öl anrösten.
- Bohnen daruntermischen.
- Alles mit Salz, Pfeffer, Majoran, Knoblauch und Neugewürz abschmecken.
- Fülle auskühlen lassen.
- Für den Strudelteig Mehl mit Ei, Wasser, Öl, Essig (oder Weißwein) vermischen und kräftig kneten. Ist der Teig zu flüssig, mehr Mehl hinzufügen, ist er zu trocken, mehr Wasser hinzugeben.
- Eine Teigkugel formen und mit Öl bestreichen.
- Auf ein mit Mehl bestäubtes Brett legen und an einem warmen Ort zugedeckt mindestens ½ Stunde rasten lassen.
- Dann den Teig auf einem befeuchteten Tuch ganz dünn ausziehen (oder mit einem Nudelwalker ausrollen).
- Die vorbereitete Fülle in den ausgezogenen Strudelteig einrollen.
- Gleich große Stücke abdrücken, an den Enden festdrücken und in die kochende Suppe einlegen.
- ca. 15 - 20 Minuten leicht köcheln lassen.

Wer möchte, kann vor dem Anrichten die Suppe mit einem Tupfen Rahm und mit Petersilie dekorieren.



*Guten Appetit!*  
*Elisabeth Schuster*

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

### Quellen:

- Familienrezept
- Strudelküche Ingrid Pernkopf, Renate Wagner-Wittula, ISBN 978-3-85431-590-2
- Foto: AS Foodstudio - shutterstock.com - #1951990609

# DIE GESUNDHEITSMESSE UND DAS GEHEIMNIS DER GEHIRNDOMINANZ



Text: Gerlinde Gabbert

Bild: © kelvn - shutterstock.com - #2170953469

Es war ein sonniger Herbsttag, als ich meine Ausrüstung zur Gesundheitsmesse in eine große Schule brachte. Die Aula war voller Stände, von Ärzten bis zu Ernährungsberatern, und ich freute mich darauf, meinen eigenen Beitrag zu leisten. Mein Stand war etwas anders. Ich war hier, um Gehirn-Dominanzprofile der Schüler zu erstellen, eine Methode, mit der ich ihre bevorzugten Lernstile erkennen konnte. Schon früh am Morgen bemerkte ich, dass dies ein besonderer Tag werden würde.

Die Schüler kamen neugierig an meinen Stand, um sich testen zu lassen. Ich stellte ihnen Fragen, ließ sie kleine Bewegungsübungen machen und beobachtete, wie ihr Gehirn auf die verschiedenen Reize reagierte. Schon nach den ersten zehn Tests fiel mir etwas auf: Die meisten Schüler zeigten eine starke rechtsseitige Gehirndominanz.

Das machte mich nachdenklich. Menschen mit einer Dominanz der rechten Gehirnhälfte sind kreativer, praktisch veranlagt und lernen eher durch Erlebnisse und Erfahrungen als durch reine Theorie. Je mehr Tests ich durchführte, desto klarer wurde dieses Muster. Fast jeder Schüler, den ich testete, war rechtsseitig dominant.

Neugierig auf diese Entdeckung, wollte ich mehr über die Schule erfahren. Ich

sprach einen Lehrer an, der in der Nähe stand und eine Gruppe von Schülern betreute. „Entschuldigen Sie“, sagte ich freundlich, „ich habe bei meinen Tests festgestellt, dass hier auffallend viele Schüler mit einer rechtsseitigen Gehirndominanz sind. Können Sie mir ein wenig mehr über die Schule erzählen?“

Der Lehrer lächelte und nickte verständnisvoll. „Diese Schule ist ein Agrarbildungsinstitut. Wir sind auf praxisorientierten Unterricht spezialisiert. Unsere Schüler arbeiten viel auf den Feldern, in den Werkstätten und im Gewächshaus. Theorie ist wichtig, aber der Schwerpunkt liegt auf dem praktischen Lernen.“

„Das ergibt Sinn“, sagte ich. „Schüler mit rechtsseitiger Gehirndominanz lernen am besten durch praktische Er-

fahrungen. Sie sind kreativ, intuitiv und oft nicht so gut darin, rein theoretische Inhalte zu verarbeiten. Diese Schule scheint perfekt für sie zu sein.“

Der Lehrer schien nachdenklich. „Das ist wirklich interessant“, sagte er schließlich. „Wir haben immer geahnt, dass unser Ansatz für die Schüler gut funktioniert, aber wir hatten keine Ahnung, dass es auch mit ihrer Gehirnstruktur zu tun haben könnte.“

Ich nickte zustimmend. „Ich denke, diese Schüler wären an einer Regelschule wahrscheinlich überfordert. Der Schwerpunkt auf Theorie und abstraktem Lernen wäre für sie extrem schwierig. Sie würden sich schwertun, sich in einem traditionellen Umfeld anzupassen, das nicht auf ihre praktische Art des Denkens und Lernens eingeht. Hier hingegen können sie ihre Stärken voll ausleben.“

Der Lehrer schaute mich erstaunt an. „Das erklärt so viel“, sagte er leise. „Einige unserer Schüler hatten früher Schwierigkeiten auf anderen Schulen, bevor sie hierherkamen. Jetzt blühen sie auf.“

Ich verabschiedete mich von ihm, und während ich mich unter die Menge der Besucher mischte, fühlte ich mich zufrieden. Die Messe dauerte noch Stunden, aber ich hatte bereits eine Entdeckung gemacht, die nicht nur die Schule, sondern auch die Schüler selbst in einem neuen Licht erscheinen ließ.

„Manchmal“, dachte ich, „findet die Umgebung genau die Menschen, die am besten zu ihr passen.“

Und so schien diese Schule ein perfekter Ort für all die kreativen, praktisch veranlagten Köpfe zu sein, die in den Klassenzimmern und auf den Feldern arbeiteten - ohne zu ahnen, dass ihre Gehirne hier genau das bekamen, was sie brauchten. Denn auf einer Regelschule hätten sie es ungleich schwerer gehabt, ihre Talente zu entfalten.

Ich fühlte mich in diesem Moment dankbar, dass es in Österreich solche individuellen Schularten gibt. Schulen, die auf die Bedürfnisse der Schüler eingehen, ihnen Raum geben, praktisch zu arbeiten und ihre Talente zu entfalten. Nicht überall auf der Welt wird so viel Wert auf alternative Bildungswege gelegt, aber hier konnte man sehen, wie sehr sie den Schülern halfen.

Zwei einfache Übungen aus dem BrainGym® Programm, die helfen können, wenn man unter Stress steht:

### DIE ÜBERKREUZBEWEGUNG

Wenn Sie das Gefühl haben, im Kopf festzustecken oder wenn eine Aufgabe Sie überfordert, können Sie Folgendes tun:

Berühren Sie mit der rechten Hand Ihr linkes Knie und umgekehrt, im rhythmischen Wechsel. Diese Übung fördert die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften und hilft Ihnen, sich schneller wieder zu fokussieren.



Bild: © Gerlinde Gabbert

### DIE LIEGENDE ACHT

Diese Übung kann helfen, die Augenmuskulatur zu entspannen und die visuelle Wahrnehmung zu fördern. Schulisch wird das Leseverständnis gefördert. Stellen Sie sich eine große, horizontale Acht vor, die sich vor Ihrem Gesicht befindet. Folgen Sie mit den Augen dieser Form, indem Sie:

1. Ihren Blick auf einen imaginären Punkt in der Mitte der Acht richten.
2. Ihre Augen langsam und kontrolliert entlang der Kurven der Acht bewegen. Beginnen Sie in der Mitte, bewegen Sie Ihre Augen nach oben links, folgen Sie der Schleife nach unten, dann nach oben rechts und zurück zur Mitte.
3. Wiederholen Sie diese Bewegung mehrfach.

Achten Sie darauf, dass nur Ihre Augen sich bewegen, während der Kopf ruhig bleibt.



Bild: © Maria Blüssing, Oldenburg

#### Gerlinde Gabbert

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

Grubbachstr. 14, 4644 Scharnstein T: 0650 403 63 61  
M: info@gerlinde-gabbert.at [www.gerlinde-gabbert.at](http://www.gerlinde-gabbert.at)



## BIO-VITALPILZE AUS DEUTSCHEM ANBAU

- 14 reine Bio-Vitalpilze und über 40 Bio-Vitalpilzmischungen
- 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



# TERRITORIALITÄT: WENN RÄUME ZUM ZANKAPFEL WERDEN

Text: Ulrike Icha

Bild: © Sandra Matic- shutterstock.com - #541320676

**Territorialität** ist ein grundlegendes Prinzip menschlicher und tierischer Interaktion. Ob es sich um Ländergrenzen, persönliche Privatsphäre oder Ressourcen handelt: Territorialverletzungen gehören zu den häufigsten Ursachen für Konflikte. Der Wunsch, ein Territorium zu kontrollieren und zu schützen, ist tief in der Natur vieler Lebewesen verwurzelt und hat sich im Lauf der Evolution als Überlebensstrategie entwickelt. Doch gerade in menschlichen Gesellschaften führt dieser Instinkt oft zu Spannungen, die von Alltagsstreitigkeiten bis hin zu internationalen Konflikten reichen.

## WAS SIND TERRITORIAL- VERLETZUNGEN UND WIE KANN MAN SIE VERMEIDEN?

Territorien sind oft mit Identität und dem Gefühl von Sicherheit verknüpft. Das Eindringen in oder die Bedrohung eines Territoriums wird häufig als Angriff auf diese Grundwerte empfunden.

Territorialverletzungen entstehen, wenn jemand in den „Raum“ eines anderen eindringt oder ihn für sich beansprucht. Dieser Raum kann verschiedene Formen annehmen:

### Physischer Raum:

Menschen entwickeln von Natur aus eine *emotionale Bindung* zu ihrem physischen Raum, den sie dann als schützenswert betrachten. Dabei spielt die Größe des Raums oft keine Rolle, sei es das Land, die Stadt, das Dorf, das

eigene Haus, die Wohnung, der Arbeitsplatz, das eigene Auto - sowie alle darin befindlichen Gegenstände. Aber auch vorübergehende physische Räume, wie zum Beispiel der Lieblingsplatz im Kaffeehaus oder der Sitzplatz im Bus, auf den man sich soeben gesetzt hat, gehören dazu.

Auch die *Angst vor Verlust* lässt Konflikte heraufbeschwören. Große Territorien sind oft eng mit Ressourcen wie Land, Wasser oder Rohstoffen verknüpft. Im globalen Kontext sind Streitigkeiten um Ölreserven, Jagd- oder Fischereigegebiete typische Beispiele.

Wenn wir an kleinere Territorien denken - etwa an unsere Wohnung - werden wir uns unbewusst gestresst fühlen, wenn ein Gast, ohne zu fragen, neugierig in eine Lade der Kommode schaut, ein Trinkglas aus dem Küchenschrank

nimmt oder den Kühlschrank leer isst. Anders schaut es aus, wenn sich vertraute oder vertrauenswürdige Personen - etwa die eigenen Kinder - im Territorium aufhalten. Diese Personen sind Teil unseres Territoriums und haben das Einverständnis, unsere Objekte und Ressourcen zu nutzen. Fremde Menschen oder Gäste sollten darauf achten, sich die Erlaubnis zur Nutzung zu holen, indem sie fragen und ein JA abwarten:

„Darf ich mich auf diesen Sessel setzen?“, „Erlauben Sie mir, dass ich mir Ihren Kugelschreiber ausborge?“, ...

Im privaten Bereich entstehen Territorialstreitigkeiten oft in Nachbarschaften, z. B. Streit um den Verlauf einer Grundstücksgrenze oder wegen eines Baumes, dessen Krone über den Zaun des Nachbarn wächst.

Wenn wir aufgrund einer Einladung jemandem einen Besuch abstatten, sollen wir uns als Gast bewusst sein, dass es für uns eine Ehre ist, das Territorium des Gastgebers/der Gastgeberin betreten zu dürfen. Das heißt für uns: respektvoller Umgang mit allem, was sich darin befindet. Das beginnt schon an der Haustüre, wo man sich die Schuhe abputzt oder auszieht, um keinen Schmutz hineinzutragen.

Ein typisches Ritual in Österreich (und vermutlich auch in vielen anderen Ländern) ist, dass Besucher oft als Gegenleistung für die Gastfreundschaft bzw. als Dankeschön ein Geschenk mitbringen.

Manchmal entstehen Territorialkonflikte nur durch *Missverständnisse*. Ein Nachbar, der regelmäßig den Rasen eines anderen betritt, könnte dies harmlos finden, während der Betroffene es als Respektlosigkeit empfindet.

Selbst beim Autofahren können Territorialkonflikte entstehen - etwa, wenn sich ein Fahrer absichtlich mit seinem Auto unerwartet vor ein anderes hineinzwängt. Blinken ist nicht nur eine Taktik für die Sicherheit im Straßenverkehr, sondern auch eine Form der Kommunikation mit den anderen Autofahrern. Ebenso können Blickkontakt und Gestik helfen, sich untereinander mitzuteilen, um sich Ärger zu ersparen.

*Migration* birgt ebenso viel Konfliktpotential. Das Bedürfnis, bestimmte physische, soziale oder symbolische Räume zu kontrollieren und gegen Eindringlinge zu verteidigen, ist tief in uns verankert. Wenn dieses Verhalten durch Migration herausgefordert wird, können Konflikte entstehen, insbesondere wenn Einheimische das Gefühl haben, dass ihre angestammten "Territorien" von Einwanderern oder Asylsuchenden verletzt werden. Diese Konflikte sind jedoch oft nicht nur territorial, sondern durch soziale, wirtschaftliche und kulturelle Spannungen verstärkt.

Wenn Asylbewerberunterkünfte oder Einwanderer in bislang homogene Nachbarschaften ziehen, können Einheimische dies als Eindringen in ihren „Lebensraum“ empfinden. Die Sorge vor sozialem Abstieg, Kriminalität oder einem Verlust von Kontrolle über die Nachbarschaft sowie die Angst vor dem Verlust traditioneller Werte oder der Veränderung des kulturellen Gefüges machen sich unter den Einheimischen breit.

Territoriale Konflikte betreffen auch soziale Institutionen wie Schulen, Arbeits-

plätze oder Freizeitorte. Wenn Einheimische das Gefühl haben, dass diese Räume „übernommen“ werden, entstehen Spannungen. Etwa können überfüllte Schulen mit einem hohen Anteil von Kindern aus Migrantenfamilien als Zeichen eines Territorialverlusts wahrgenommen werden. Hier entsteht zudem das Gefühl der Konkurrenz um begrenzte Ressourcen. Anders sieht es aus, wenn Einwanderer als Ausgleich eine Leistung mitbringen, von der auch das Gastgeberland profitieren kann - etwa ihre Arbeitskraft, ihr Wissen, Geld, ...

Durch direkte Begegnungen können Vorurteile und Ängste abgebaut werden. Wenn Einheimische und Einwanderer miteinander interagieren, erkennen sie oft, dass die Gemeinsamkeiten größer sind als die Unterschiede.

Politische Akteure sollten Migration nicht instrumentalisieren, sondern konstruktive Lösungen fördern, welche zur Konfliktvermeidung beitragen.

Territorialverletzungen auf *staatlicher Ebene* beziehen sich auf Handlungen, bei denen die Souveränität, Grenzen oder Einflussbereiche eines Staates durch einen anderen verletzt werden. Ebenso kann eine politische, wirtschaftliche oder militärische Einflussnahme in andere Staaten als indirekte Territorialverletzung wahrgenommen werden. Selbst eine hohe Konzentration von Truppen in Grenzregionen erhöht das Risiko von Missverständnissen und Provokationen. Solche Vorfälle können zu Spannungen, Konflikten oder sogar Krieg führen. Ein Beispiel ist der Konflikt um die Krim zwischen Russland und der Ukraine.

Ob auf globaler oder persönlicher Ebene, die Vermeidung sowie die Lösung von Territorialkonflikten erfordern eine Mischung aus Kommunikation, Verständnis und strukturellen Maßnahmen.

### **Persönlicher Raum:**

Der persönliche Raum - auch als *proximische Zone* bezeichnet - ist der unsichtbare Bereich um unseren Körper, den wir als unsere unmittelbare Komfortzone wahrnehmen. Wenn jemand diesen Raum überschreitet, löst das oft Stress aus, selbst wenn es unbeabsichtigt ist. Der persönliche Raum dient als psychologische Schutzbarriere. Wenn jemand zu nah kommt, interpretiert unser Unterbewusstsein dies als potenzielle Bedrohung, da die Kontrolle über unsere Umgebung eingeschränkt wird. Die Grenze dieser Zone befindet

sich bei uns Europäern ungefähr eine Armlänge vom Körper entfernt. Dies ist für viele von uns der respektvolle Mindestabstand während eines Gesprächs oder der ungefähre Abstand für das Händeschütteln zur Begrüßung. Auch zwischen Menschen in einer Warteschlange sollte dieser Mindestabstand eingehalten werden - oder wenn wir uns auf einer Parkbank neben eine uns fremde Person setzen.



Sie kennen möglicherweise das Gefühl des Unbehagens, wenn Ihnen jemand auf die „Pelle rückt“. Ein „Sich-Näherkommen“ als einvernehmliche Überschreitung der Grenze bedarf besonders viel Vertrauen. Freunde dürfen näher kommen. In überfüllten Aufzügen oder Autobussen wird ein enger Abstand toleriert, ist aber dennoch unangenehm.

Was als „zu nah“ empfunden wird, variiert jedoch stark zwischen Kulturen. In einigen Ländern, wie z. B. in südamerikanischen oder arabischen Kulturen, ist ein enger persönlicher Kontakt üblich. In Mitteleuropa oder Skandinavien hingegen wird mehr Abstand bevorzugt. Deshalb könnte eine Person aus einer Kultur mit engem Körperkontakt unbewusst als aufdringlich wahrgenommen werden, obwohl das Verhalten dort normal ist.

Außerdem kann die Größe des persönlichen Raums individuell variieren. Introvertierte Personen oder solche mit einer sensiblen Persönlichkeit fühlen sich schneller bedrängt als extrovertierte Menschen.

Die *unmittelbare Körpergrenze* umgibt eine sehr intime Zone. KinesiologInnen und andere EnergetikerInnen berühren oft diese Grenze während einer Balance. Um Stress beim Gegenüber zu vermeiden, ist es wichtig, um Erlaubnis zu fragen und ein ehrliches JA abzuwarten: „Erlauben Sie mir, dass ich Sie am Unterarm berühre?“ „Ist es Ihnen recht, wenn ich die Akupunkturpunkte massiere?“

### **Zeitraum:**

Zuspätkommen ist in vielen sozialen und beruflichen Kontexten weit mehr als nur eine Unpünktlichkeit. Pünktlichkeit symbolisiert Respekt, Wertschätzung und Struktur. Wer zu spät kommt, überschreitet in gewisser Weise die persönliche oder professionelle Grenze seines Gegenübers und verletzt damit dessen gefühlten „Zeitraum“. Betroffene sollten ihre zeitlichen Grenzen klar kommunizieren und bei Bedarf Konsequenzen ziehen:

„Ich warte maximal 15 Minuten, danach starte ich das Meeting ohne dich.“  
„Wenn du später kommst, kann ich nicht garantieren, dass ich noch Zeit für dich habe.“

### **Sinnesraum:**

Der persönliche Raum eines Menschen umfasst auch die Sinneswahrnehmung - vor allem Gerüche und Geräusche. Ein intensives Parfum, Raumdüfte oder Zigarettenrauch können in den persönlichen Raum des Menschen eindringen und deshalb als übergriffig wahrgenommen werden. Raucher sollten sich das Rauchen verkneifen oder zumindest fragen, ob eine Zigarette angezündet werden darf, falls der Gastgeber sowie gerade selbst raucht.

Den Zigarettenrauch dem Gegenüber ins Gesicht zu blasen wird als stark grenzverletzend empfunden.

Auch Geräusche - etwa die laute Party des Nachbarn oder Straßenlärm, der in die Wohnung dringt - bedeuten ein Eindringen in den sensiblen Raum der Sinne.

Wollen Sie eine Party veranstalten? Dann informieren Sie den Nachbarn darüber und entschuldigen Sie sich bereits vorher für die Lärmbelästigung. Vielleicht möchten Sie ihn sogar zum Fest einladen?

### **Aktivitätenraum:**

Hier setzt jeder Mensch seine Qualitäten bzw. sein Können um. Etwa, wenn jemand etwas gekocht hat, wäre es respektlos, ungefragt Tipps zu geben, wie das Gericht hätte besser zubereitet werden können.

Sie geben Ihrem Gesprächspartner gerne Ratschläge und er hat Sie nicht nach Ihrer Meinung gefragt? Dann geben Sie ihm das Gefühl, dass Sie „besser“ sind als er. Deshalb ist respektvolle Kommunikation von großer Bedeutung.

Oder im Büro arbeitet ein Kollege in persönliche Arbeitsbereiche eines anderen hinein, ohne sich vorher abge-

sprochen zu haben. Das ist ein No-Go unter Kollegen, wenn ein harmonisches Arbeitsverhältnis erwartet wird.

### **Kultureller Raum:**

Symbolische und emotionale Orte wie religiöse Plätze oder kulturelle Praktiken können ebenfalls territorial betrachtet werden. Denken wir an die laufenden Unruhen in Jerusalem.

Neutralität und Verständnis für beide Seiten fördern Vertrauen und Gesprächsbereitschaft. Statt Unterschiede zu betonen, sollten gemeinsame Werte wie Respekt, Toleranz oder das Streben nach einem friedlichen Zusammenleben hervorgehoben werden.

### **Virtueller Raum:**

Im digitalen Zeitalter wird auch die digitale Privatsphäre als schützenswert empfunden. Hackerangriffe oder unerwünschte Überwachung sind Beispiele für digitale Territorialverletzungen.

Achten Sie darauf, Ihre Passwörter regelmäßig zu erneuern. Geben Sie im virtuellen Raum keine persönlichen Daten preis.

## **KÖRPERSIGNALE BEI TERRITORIALEM KONFLIKT**

Territoriale Konflikte lösen nicht nur emotionale und psychische Reaktionen aus, sondern spiegeln sich auch deutlich in der Körpersprache wider. Wenn ein Mensch das Gefühl hat, dass sein persönlicher oder physischer Raum verletzt wird, reagiert der Körper oft unbewusst mit bestimmten Signalen. Diese nonverbalen Hinweise können Anspannung, Unbehagen, Dominanzstreben oder sogar Bereitschaft zur Konfrontation vermitteln. Hier ein paar Beispiele, wenn der Körper seine Grenze zeigt.

### **Distanz vergrößern**

#### Mögliche Körpersignale:

- mit dem Kopf oder Oberkörper zurückweichen,
- den Kopf oder Oberkörper wegdrehen,
- woanders hinschauen,
- einen Schritt zurückmachen

#### Mögliche Bedeutung:

„Ich fühle mich in deiner Nähe nicht wohl.“  
„Ich brauche Schutz.“  
„DAS brauche ich jetzt nicht.“

Bekommen Sie jedoch nicht gleich die Panik, wenn jemand die Distanz kurz mal vergrößert. Nicht jede einzelne

kleine Bewegung muss sofort bewertet werden. Beobachten Sie aber, ob die Person versucht, die Distanz im Gespräch laufend zu vergrößern. Nehmen Sie eine Distanzierung nicht persönlich.

#### Entschärfen:

Geben Sie der Person die Distanz, die sie braucht.

### **Körperanspannung**

#### Mögliche Körpersignale:

- der Nacken bewegt sich nicht locker (Starre im Nacken),
- die Schultern werden hochgezogen,
- Anspannung der Kaumuskulatur (die Zähne werden zusammengebissen),
- angespannte Mimik,
- verschränkte Arme.

#### Mögliche Bedeutung:

„Ich bin bereit für einen Kampf.“  
„Ich bin bereit für die Flucht.“  
„Ich muss mich schützen.“

#### Entschärfen:

Bringen Sie Bewegung in die Situation. Fragen Sie zum Beispiel Ihr Gegenüber: „Gehen wir doch in die Küche und trinken einen Kaffee.“

Territorialität ist ein grundlegender Teil des menschlichen Daseins, doch sie birgt Konfliktpotenzial. Territorialverletzungen können emotionale Reaktionen hervorrufen, da sie zentrale Werte wie Sicherheit, Identität und Kontrolle bedrohen. Durch klare Kommunikation, Respekt und strukturelle Maßnahmen lassen sich viele dieser Konflikte jedoch entschärfen. Letztendlich erfordert der Umgang mit Territorialität, dass wir einen Ausgleich zwischen dem Schutz des eigenen Raumes und dem Respekt vor den Bedürfnissen anderer finden.

#### Quellen:

- Samy Molcho, Alles über Körpersprache - Sonderausgabe Wilhelmgoldmannverlag 2001, S 133
- Stefan Verra - Konflikte erkennen und entschärfen - <https://www.facebook.com/stefanverra/videos/351172882127691/> - zugegriffen am 16.1.2020
- eigenes Skript: Seminar - Konfliktmanagement für PersonenbetreuerInnen - WKO NÖ



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

Tel.: 0680 218 52 15  
[ulrike.icha@utanet.at](mailto:ulrike.icha@utanet.at)

Flurschützstr. 36/12/46, 1120 Wien  
[www.phoenixhealing.at](http://www.phoenixhealing.at)



# DIE KABBALA UND UNSERE „ZAHLENFREUNDE“

Text: Karin Ergott

Jeder Mensch wird an einem bestimmten Tag und zu einer bestimmten Stunde in das Energiefeld der Erde geboren und strahlt dadurch eine Zahlenschwingung aus, die ihn von jedem anderen unterscheidet. Dadurch haben wir in unserem Leben individuelle Bestimmungen und Aufgaben, die vorgegeben sind. Wir haben diese Lernthemen aus vielen Leben mitgenommen, um jetzt das fällige Karma auszugleichen.

Wohlbefinden, innerer Frieden und Lebensfreude hängen davon ab, ob wir diesem Seelenplan auch folgen. Denn wie dieser gelebt wird, ist immer unsere eigene Entscheidung.

Daraus ergibt sich, dass die Seite in uns, die ihren Plan erfüllt, Harmonie und Leichtigkeit ins Leben zieht und die andere Seite, die noch davon abweicht, mit Lernaufgaben konfrontiert wird.

Daher kommt es immer darauf an, welche Zahlen und Zahlenkombinationen wir in unserem Geburtsdatum mitgebracht haben, denn durch sie wird dieser Plan sichtbar und entschlüsselt.

Genau wie wir Menschen haben Zahlen unterschiedliche Charaktere, und auch immer andere Schwingungen und Eigenschaften.

Oft begegnen uns Menschen, mit denen wir sozusagen auf der gleichen Wellenlänge sind. Andere wiederum lassen uns unbeeindruckt oder wir empfinden Abneigung oder Ärger.

Auch in unserer Familie und im Freundeskreis werden wir immer wieder mit einem Gegenüber (Spiegel) konfrontiert, das uns herausfordert.

Unseren Geburtszahlen geht es da nicht anders. Manche sind verwandt oder befreundet und vertragen sich gut, und andere sind verfeindet und bekriegen sich auch noch aus der Entfernung.

**Zahlenfreunde** sind z. B. **Eins** und **Sieben**, **Zwei** und **Drei** oder **Sechs** und **Acht**. Sie sind wesensverwandt und haben ähnliche Eigenschaften.

**Spannungen** in uns spüren wir hauptsächlich, wenn wir im Geburtsdatum Zahlen haben, die vom Charakter sehr unterschiedlich sind. So zum Beispiel die **27** oder **72**, die sich aus dem weiblichen Prinzip der Zwei, dem Element Wasser, und dem männlichen Prinzip der Sieben, dem Feuerelement, zusammensetzen.

Auch die Verbindung der Zahlen **Vier** mit **Neun** ist nicht immer harmonisch. Hier steht die Qualität der Vier, in Form von Ordnung, Struktur und des Festhaltens, dem Prinzip der Neun, der Auflösung, Veränderung und dem Loslassen, gegenüber.

Daher ist die Rolle der sogenannten **Lebenszahl** besonders wichtig. Sie wird aus der Quersumme eines Geburtsdatums errechnet (z. B. 3.12.1987 = 31/4). Sie ist das Oberhaupt in unserer Zahlengemeinschaft, nach dem sich alle ausrichten. Ihre Aufgabe ist es, alle Mitglieder zu lenken, zu führen und miteinander anzufreunden.

Manchmal ist es aber so, dass sich einige Mitglieder dieser Zahlenfamilie dem Einfluss der Lebenszahl entziehen möchten und nicht bereit sind, sich einzuordnen. Das empfindet der Mensch dann als Herausforderung und Spannung.

Ziel ist hier, diese Spannungszahlen in uns auszugleichen, indem wir uns mit allen Zahlen in unserem Geburtsdatum anfreunden, ihnen die gleiche Aufmerksamkeit schenken und sie liebevoll achten und annehmen. Denn je mehr wir uns für unsere Zahlengeschichte interessieren und mit ihr befassen, d. h. diese unterschiedlichen Schwingungsfrequenzen in uns annehmen und sie als wertvoll für unsere Entwicklung anerkennen, desto eher wird sich unser Lebensplan erfüllen und unser großes Potential zum Vorschein kommen.

Wir alle kommen von einer einzigen Quelle und sind miteinander verbunden und jeder Gedanke, jedes Wort und jede Zahl hat Wirkung.

Deshalb haben wir immer **die Wahl**, wie wir andere und uns selbst wahrnehmen und was wir in unser Leben ziehen. Wir haben es in der Hand. Wir sind die Schöpfer unseres Daseins, denn nichts geschieht zufällig!

*Wenn wir bereit sind, unsere Wahrnehmung, unsere Geisteshaltung und unser Denken bewusst zu verändern, dann entsteht aus Konflikt Frieden und aus Angst Liebe.*

## Karin Ergott

Kabbala-Instruktorin und  
-Beraterin, Kinesiologin

Hietzinger Hauptstr. 67/Tür 1  
1130 Wien

T: 0676 33 16 407

E: zahlenkabbala13@gmail.com

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



# KINESIOLOGIE ÖSTERREICH OST

## IN BEWEGUNG



### FREUNDSchaften und kollegiale Netzwerke sind heute wichtiger denn je

Die Vernetzungsgruppe **Kinesiologie Österreich Ost** bietet hier einen idealen Rahmen, um nicht nur fachlich, sondern auch persönlich zu wachsen. Wir vereinen Menschen mit einer gemeinsamen Leidenschaft und schaffen Raum für Unterstützung, Entwicklung und kreative Entfaltung. So können wir Kinesiologen nicht nur unsere Praxis, sondern auch uns selbst bereichern und zur Weiterentwicklung der Kinesiologie beitragen. Eine starke Gemeinschaft macht jeden Einzelnen stärker - und eröffnet neue Wege für die Zukunft der Kinesiologie.

#### **FREUNDE UND VERNETZUNG:**

##### ***Der Schlüssel zum Wachstum in der Kinesiologie***

In der heutigen Zeit, in der sich viele Berufe immer mehr vernetzen, ist auch die Kinesiologie längst keine einsame Disziplin mehr. Gerade für Kinesiologen, die oft als Einzelpraktiker tätig sind, können kollegiale Verbindungen und FREUNDSchaften innerhalb des Berufsnetzwerks wertvolle Unterstützung und Inspiration bieten. Was könnte da besser passen als eine Vernetzungsgruppe von Kinesiologen? Durch regelmäßigen Austausch, gemeinsame Weiterbildungen und gegenseitige Motivation wird die Praxis lebendig gehalten

und das persönliche wie berufliche Wachstum gefördert.

#### ***DIE BEDEUTUNG VON FREUNDSCHAFTEN im Berufsalltag***

In der Arbeit als Kinesiologe steht der Mensch mit seinen individuellen Herausforderungen im Mittelpunkt. Doch auch der Kinesiologe selbst steht regelmäßig vor Herausforderungen. FREUNDE und Gleichgesinnte in unserer Vernetzungsgruppe bieten hier eine sichere Anlaufstelle für Rückfragen, Austausch und auch emotionale Unterstützung. Sie verstehen die Facetten des Berufs aus erster Hand und können durch ihre eigene Perspektive und Erfahrung einfühlsam und kompetent weiterhelfen. Freundschaften in einem professionellen Kontext sind dabei weit mehr als „Netzwerken“ im klassischen Sinn - sie sind ein Raum, in dem gegenseitiges Vertrauen und Respekt Platz finden.

#### ***GEMEINSAMES Lernen und Wachsen***

Die Kinesiologie lebt vom stetigen Lernen und Anpassen an neue Methoden und Erkenntnisse. Eine gut strukturierte Vernetzungsgruppe ermöglicht es Kinesiologen, auf einfachem Wege

Wissen auszutauschen und voneinander zu lernen. Oft entstehen durch Freundschaften in einer solchen Gruppe Lerngemeinschaften, die über die üblichen beruflichen Weiterbildungen hinausgehen. So können Kinesiologen aktuelle Themen vertiefen, praxisnah über eigene Erfahrungen berichten und Lösungen für Herausforderungen erarbeiten, die sie im Alltag beschäftigen. Besonders wertvoll ist auch die Möglichkeit, durch kollegiale Fallbesprechungen neue Perspektiven zu entwickeln. Im Dialog können oft schon kleine Hinweise von FREUNDEN und Kollegen den eigenen Blickwinkel erweitern und kreative Lösungen aufzeigen, die einem im Alleingang womöglich verborgen geblieben wären.

#### ***DIE KRAFT DER UNTERSTÜTZUNG: mehr als nur Berufsalltag***

Unsere Vernetzungsgruppe bietet viel Möglichkeiten. Kinesiologen können sich hier austauschen, wenn sie sich überfordert fühlen, Unsicherheiten haben oder einfach jemanden brauchen, der zuhört und versteht. Gerade in einem Beruf, der sich so stark mit emotionalen und körperlichen Herausforderungen von Klienten beschäftigt, kann diese emotionale Entlastung durch kollegiale Unterstützung ein wahrer Segen sein.

Bild: © Fit Ztudio - shutterstock.com - #2271632039

FREUNDSchaften innerhalb der Vernetzungsgruppe geben Stabilität und Rückhalt, die auch nach außen strahlen und das Wohlbefinden fördern.

### GEMEINSCHAFTLICHE Inspiration und berufliche Entfaltung

Unsere Vernetzungsgruppe fördert zudem die berufliche Weiterentwicklung. Oft entstehen aus dem Austausch mit anderen Kinesiologen neue Ideen und Projekte. Workshops, Gemeinschaftsaktionen oder Informationsveranstaltungen sind Beispiele dafür, wie aus der FREUNDSchaft unter Kinesiologen eine echte Dynamik entstehen kann, die alle Teilnehmer motiviert und begeistert. Durch die FREUNDSchaft und den kollegialen Zusammenhalt ist die Hemmschwelle geringer, eigene Ideen zu entwickeln und aktiv zur Stärkung der Gemeinschaft beizutragen.

### VERNETZUNG ALS BASIS für die Kinesiologie der Zukunft

In einer gut funktionierenden Vernetzungsgruppe können Kinesiologen nicht nur FREUNDSchaften knüpfen,

sondern die Kinesiologie stärken und professionalisieren. Durch kollektiven Austausch und gemeinsames Lernen werden Qualitätsstandards hochgehalten, neue Ansätze entwickelt und das Berufsbild positiv in der Öffentlichkeit geprägt. Gerade in einem Feld wie der Kinesiologie, in dem Vertrauen, Einfühlungsvermögen und professionelle Kompetenz eine große Rolle spielen, ist der Austausch mit Gleichgesinnten ein enormer Gewinn.

### Termine für die VERNETZUNGSTREFFEN 2025

1. Treffen 24.02.2025
  2. Treffen 29.04.2025
  3. Treffen 24.09.2025
  4. Treffen 13.11.2025
- jeweils online

Die Vernetzung Kinesiologie Ost ist nicht nur für ÖBK-Mitglieder. Jede/r Kinesiologe/Kinesiologin aus Wien, NÖ und Burgenland ist herzlich willkommen. Wir freuen uns auch über Gäste aus den Bundesländern. Sei dabei, spüre die kraftvolle Energie und Freundschaft unter den KinesiologInnen.

### ANMELDUNG zu den Vernetzungstreffen

Direkt auf unserer Website [www.öbk.at](http://www.öbk.at) Veranstaltungsübersicht-ÖBK oder bei

**Daniela Braunsteiner**  
daniela.braunsteiner@kinesiologie-oebk.at

**Ursula Kralinger**  
ursula.kralinger@kinesiologie-oebk.at

**Elisabeth Schuster**  
elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at



**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

**Tamara Blum**  
Hagenastraße 14  
5020 Salzburg  
0664 17 70 770  
info@derflow.at  
www.derflow.at

Level 3

**Mag. Verena Blamauer**  
Erlaaer Str. 70/ Stig. 3/ Top 4  
1230 Wien  
0676 422 82 82  
verena.blamauer@gmx.at  
www.atlas-kinesiologie.at

Upgrader  
von L2 auf L3

Level 3

**Manuela Winkler**  
Feldgasse 11  
2291 Lassee  
0676 341 57 81  
manuela.winkler01@gmail.com

Level 3

**Brigitte Pierer-Laherstorfer**  
Baumgarten 33  
4816 Gschwandt  
0660 550 98 21  
s.pierer@gmx.at

Upgrader  
von L2 auf L3

Level 3

**Isabella Weiß**  
Korngasse 10  
2462 Wilfleinsdorf  
676 705 66 20  
isabella@bellisa.at  
www.bellisa.at

Level 2

**Michaela Zeiser**  
8943 Aigen im Ennstal  
0650 850 33 55

Level 2

**Peggy Banhofer**  
2100 Korneuburg  
664 124 23 47

Level 1

**Derin Kader**  
1220 Wien

Fördermitglied

**Tanja Scheiner**  
2130 Eibesthal

# ÖBK GENERALVERSAMMLUNG - LINZ



Am 12.10.2024 war es wieder Zeit für eine ordentliche Generalversammlung des ÖBK. Wir haben uns dieses Mal im Bildungshaus Sankt Magdalena in Linz zusammengefunden und dabei zwei faszinierende Workshops erlebt. Beim Workshop „*Vom Überleben zum Leben - die 4 Sätze meines Lebens*“ hat uns Mag. Christian Dillinger in die Spirale des Lernens mitgenommen. Nach der Mittagspause gab es einen Einblick in „*Bewegungsorientiertes Lernen - Die Building Block Aktivitäten - 7 Übungen für ein leichtes Lernen*“ mit Gerlinde Gabbert und Eva Liebmann.



Im Anschluss ging die Generalversammlung über die Bühne - dieses Mal als Premiere auch hybrid. Wir haben unsere Mitglieder mit Zoom der Präsenzveranstaltung zugeschaltet und alles hat super funktioniert. Die Entscheidung die Generalversammlung hybrid abzuhalten war sehr wertvoll, da gesundheitsbedingt auch Vorstandsmitglieder nicht anreisen konnten, aber auf diese Weise gut mit dabei sein konnten.

Nach einem ausführlichen Bericht über alle Tätigkeiten wurde der alte Vorstand entlastet und ein neuer Vorstand sowie Beiräte gewählt: siehe Seite 62.

Es standen noch einige weitere Tagesordnungspunkte am Plan:

So wurde Pia Scheidl, Gründungsmitglied und langjähriges Vorstandsmitglied, in den Ruhestand verabschiedet und einstimmig zum Ehrenmitglied ernannt. Unser großer Dank galt ebenso Pauline Helminger, die viele Jahre das Sekretariat betreut hat.

Nach über 15 Jahren gleichbleibendem Mitgliedsbeitrag wurde auch einstimmig für eine Erhöhung dessen gestimmt.

Gut diskutiert und schlussendlich einstimmig angenommen wurde das L1-Starter Projekt für Anfänger und Neulinge: Ab sofort kann jeder Teilnehmer an einer Kinesiologie-Ausbildung bei unseren gelisteten Ausbildern seine ÖBK-Mitgliedschaft „**L1-Starter**“ **gratis für bis zu 18 Monate (je nach Anmeldetag)** beantragen. - siehe Seite 71.

Das ausführliche Protokoll zur Generalversammlung wurde bereits per Mail verschickt, kann aber bei Bedarf gerne im Sekretariat angefordert werden.



## **PIA SCHEIDL - ehrenvoller Abschied aus dem Vorstand**

Als 1995 der ÖBK gegründet wurde, war Pia bereits mit dabei. Als Gründungsmitglied hat sie viel dazu beigetragen, dass der Zusammenschluss von Kinesiolog:innen in Österreich und auch außerhalb seit damals voranschreitet.

Wie bei vielen von uns ist ihre private Geschichte dafür mitverantwortlich, dass sie zu kinesiologischen Methoden gefunden hat. Pia hat alle Kurse von Touch for Health absolviert, die kinesiologischen Methoden 3 in 1 Concepts und Brain Gym® (Edukinesthetik) studiert. Kinesiologie hat sie in ihrem Beruf als Elementar- und Sonderpädagogin genauso begleitet wie im privaten Leben mit ihrer Tochter. Sie sagt selbst: „*Kinesiologie ist mein Lebensstil!*“ Das Leben mit der Kinesiologie bringt für sie mehr Leichtigkeit in den Alltag und hilft ihr, sichere Entscheidungen zu treffen.

So war auch ihre Arbeit im ÖBK-Vorstandsteam: Zu Beginn waren die Möglichkeiten sicher andere, als wir sie heute mit den digitalen Möglichkeiten haben. In meiner Zusammenarbeit mit ihr bleibt mir aber sicher ihre entspannte Art und Weise bzw. ihre spürbare Leichtigkeit in Erinnerung. Sie interessiert sich stets für Neues und ist offen für das Ausprobieren von noch Unbekanntem. Dementsprechend entwickelten sich seit der Gründung ÖBK-Folder, Lesezeichen, das IMPULS-Magazin, Ethische Richtlinien etc.. Für einen großen Punkt, nämlich die Anerkennungsrichtlinien von neuen regionalen Methoden und die Abwicklung und Kontrolle dieses komplexen Prozesses war Pia in den letzten Jahren verantwortlich.

Im Oktober 2024 nahm Pia nun Abschied vom Vorstands-Team und wir sind sehr glücklich, dass ihre Ehrenmitgliedschaft in der Generalversammlung einstimmig beschlossen wurde. Genauso, wie sie nach ihrer Pensionierung der Kinesiologie und dem ÖBK treu geblieben ist, wird sie das auch nach ihrem Ausstieg aus dem Vorstands-Team weiterhin halten.

Mittlerweile lebt sie ihre Gabe als bildende Künstlerin aus und bewegt sich damit auch auf internationalem Boden. Wo immer sie kann, macht sie auch die Kinesiologie zum Thema.

Liebe Pia, wir danken dir von Herzen für dein liebevolles Engagement beim ÖBK und wünschen dir für dein künstlerisches Wirken alles Liebe. - Der ÖBK-Vorstand



## **BRIGITTE MUHR-BERTHOLD - neue Stellvertretende Vorsitzende aus Tirol**

Wir freuen uns sehr, mit Brigitte eine wunderbare Kinesiologie-Powerfrau mit an Bord zu haben und sind schon sehr gespannt, welche internationalen Vibes sie in den ÖBK bringen wird.

Ihre Grußworte bei der GV 2024 in Linz:

*„Ich bin Brigitte Muhr-Berthold, gebürtige Vorarlbergerin, doch mein Leben hat mich fast 25 Jahre in die weite Welt hinausgeführt. In dieser Zeit habe ich nicht nur gearbeitet und gelernt, sondern auch meine Familie gegründet. Heute, nach all den spannenden Jahren im Ausland, lebe ich seit 7 Jahren im wunderschönen Tirol und arbeite voller Hingabe als Kinesiologin und Referentin dergleichen.“*

**Mein Weg zur Kinesiologie:** *Die Kinesiologie ist nicht nur mein Beruf, sie ist meine Leidenschaft und mein Herzensweg. Vor vielen Jahren begann meine Reise in diese faszinierende Welt, und ich bin heute zutiefst dankbar, dass ich vor mehr als 20 Jahren das Privileg hatte, von einigen der Pioniere der Kinesiologie zu lernen. Diese intensiven Begegnungen haben mich inspiriert und tief geprägt. In der Kinesiologie habe ich nicht nur meine berufliche Erfüllung gefunden, sondern auch eine Methode, die mir und meiner Familie hilft, sowie Menschen zu begleiten und ihr Wohlbefinden zu fördern.*

*Ich werde mich sehr freuen, Nicole und das ganze ÖBK Team, sowie alle Mitglieder im Internationalen Bereich und deren Themen zu unterstützen. - Herzlichst, Eure Brigitte"*



Foto z.Vg.v. Brigitte Muhr-Berthold

### **Renate Jantschitsch**

Brain Gym® Instructorin, Brain Gym® Movement Facilitator, Vorstandsmittglied des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie, Vorstandsmittglied 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)





## 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: 24.02.2025, 29.04.2025, 24.09.2025, 13.11.2025 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

Termine: 10.3.2025, 15.09.25 um 19:00 - Zoom

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

Termine: 12.05.2025 um 19:00 Uhr online  
13.10.2025 um 19:00 Uhr online

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: 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	Seiter	Sabine	Kegelgasse 40/1/45	0676 507 37 70	sabine.seiter@chello.at	www.brainbody.at
1040	Wien	Leitner	Sabine	Rainergasse 13/21	0650 203 03 46	praxis@sabineleitner.at	www.sabineleitner.at
1060	Wien	Salomon	Patricia	Schmalzhofgasse 20/15	0664 12 24 226	patricia.salomon@aon.at	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	Rahdjian	Arpiné	Schönborngasse 6/3	0660 513 17 78	kontakt@kinesiologie-schoenborn.org	www.kinesiologie-schoenborn.org
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	Liechtensteinstr. 92/29	0676 92 29 152	energy.zentrum@chello.at	www.energy-world.at
1100	Wien	Trunk	Ute	Liesingbachstraße 15	0680 33 50 760	kinesiologie_trunk@gmx.net	
1110	Wien	Berta	Renate	Höftgasse 12/2/1/3	0699 10 36 10 32	renate.bertha@gmx.at	
1110	Wien	Brauner	Sonja	Mühlsangergasse 44	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
1120	Wien	Fürst - Osterbauer	Lydia	Schurzgasse 2	0676 940 89 69	gesundheit@lydiafuerst.com	www.lydiafuerst.com
1120	Wien	Hofmann	Sandra	Helene-Potetz-Weg 3/2/A4	0664 112 64 14	sa.hofmann@gmx.at	www.arlevi-balance.at
1120	Wien	Icha	Ulrike	Flurschützstraße 36/12/46	0680 218 52 15	ulrike.icha@utanet.at	www.phoenixhealing.at
1120	Wien	Lehner-Kampl	Gabriele	Münchenstraße 22	0676 73 83 551	office@energiemedizin.cc	www.energiemedizin.cc
1130	Wien	Christian	Gabriele	Seuttergasse 24/13	0664 12 58 143	Gabriele-Christian@gmx.at	
1130	Wien	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.krainhoefner.c@gmail.com	www.kinesiologie-krainhoefner.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	Marschoun	Christine	Holohergasse 19/7	0699 814 66 058	christine@marschoun.com	www.marschoun.com
1150	Wien	Van Assche	Margot	Moeringgasse 20/2. Stock/Top 7	01 879 38 26	office@m77.eu	www.physioenergetik.at
1160	Wien	Neuwirth	Pia	Redtenbachergasse 73/14	0681 81 12 13 31	office@mutigstark.at	www.mutigstark.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	Sioygasse 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	Blamauer	Verena	Erlaaer Straße 70/ Sttg. 3/ Top 4	0676 422 82 82	verena.blamauer@gmx.at	www.atlas-kinesiologie.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
1230	Wien	Schreiber-Weiß	Elisabeth	Khekgasse 5/Top1	0664 453 94 36	elisabeth.schreiber-weiss@aon.at	www.kinesiologiewien.at
2020	Hollabrunn	Berger	Susanne	Schöngrabern 172	0664 401 48 71	praxis.susanneberger@aon.at	www.praxisberger.at
2022	Immeldorf	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

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
2103	Langenzersdorf	Peyerl	Karin	Bahngasse 12/1	0670 401 22 62	office@lernpotenzial.at	www.lernpotenzial.at
2103	Langenzersdorf	Rischer	Ursula	Kellergasse 84	02244 35 54	ursula.rischer@aon.at	www.kinesiologie-rischer.at
2114	Großrußbach	Krapfenbacher	Monika	Leopold-Kaupp-Straße 7	0676 33 41 760	monika@krapfenbacher.com	www.krapfenbacher.com
2130	Mistelbach	Trischack	Vera	Am Stadtwald 4 /Stiege 5/Top 1	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	Lasse	Ordelt	Claudia	Wagramstrasse 22	0664 73 43 93 88	claudia.ordelt@gmx.at	www.kinesiologie-co.at
2291	Lasse	Winkler	Manuela	Feldgasse 11	0676 341 57 81	manuela.winkler01@gmail.com	www.kinesiologie-co.at
2301	Groß Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	Mühlleitnerstraße 3	0664 46 34 353	office@oeakg.at	www.oeakg.at
2301	Probstdorf	Russell	Marian	Probst Wittola-Str. 28a	0664 526 18 37	marian@russell.at	https://kinesiologie-unterwegs.russell.at
2301	Groß Enzersdorf	Semper	Brigitta	Josef Reither Ring 9	0677 637 208 09	leben.in.balance@gmx.at	www.leben-in-balance.at
2304	Orth/Donau	Chlan	Ulrike Maria	Neusiedlezeile 62	0676 97 40 278	ulrike.chlan@direkt.at	www.ulrike.maria.chlan.eu
2340	Mödling	Baumbach	Regina	Enzersdorfer Str. 5/3. Stock/T. 23	0676 62 63 732	office@reginabaumbach.at	www.reginabaumbach.at
2340	Mödling	Hacker	Verena	Hauptstraße 64	0660 777 44 01	praxis@verena-hacker.at	www.verena-hacker.at
2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	Gießhüblerstraße 68a	0650 39 15 449	sissypawel@hotmail.com	
2353	Guntramsdorf	Souy	Silvia	Rathaus Viertel 4	0699 135 35 799	news@souy.at	www.souy.at
2380	Perchtoldsdorf	Moog	Helma	Franz Liszt Gasse 31	0676 55 88 722	helma.moog@gmx.at	www.kinesiologie-wien.net
2410	Hainburg	Mörbauer	Isabella	Neurufstraße 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	
2462	Wilfleinsdorf	Weiß	Isabella	Kornegasse 10	0676 705 66 20	isabella@bellisa.at	www.bellisa.at
2481	Achau	Wukicsevits	Margit	Hintausstraße 62/B04	02235 42 688	margit.wukicsevits@aon.at	www.ergon-rhei-institut.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	Sollenau	Rieder	Christian	Schneebergstraße 14	0681 208 34 094	office@christian-rieder.at	www.christian-rieder.at
2630	Buchbach	Schober	Gertrude	Buchbacherstr. 89	02630 35 146	g-schober@gmx.at	
2700	Wr. Neustadt	Salomon	Patricia	Zehnergasse 22	0664 12 24 226	patricia.salomon@aon.at	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 202 929 44	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	Großsierning	Dam	Elisabeth Mara	Krokusgasse 8/3	0660 11 444 55	elisabethmara.dam@gmail.com	www.elisabethmaradam.com
3390	Pielachberg	Dorfner	Doris	Fritz-Winklergasse 3	0680 14 14 343	dorisdorfner@gmx.at	
3400	Klosterneuburg	Bergler	Astrid	Beindelgasse 39	0664 301 77 46		
3400	Klosterneuburg	Feldhofer	Margot	Leopold Weinmayerstr. 37/1	0676 93 89 044	margotfeldhofer@hotmail.com	www.margotfeldhofer.at
3400	Weidling/Klosterneuburg	Sattler	Anna	Tulpeng. 3	02243 37 411	office@entwicklung-foerdern.at	www.entwicklung-foerdern.at
3421	Höflein/Donau	Kralinger	Ursula	Donaustraße 22	0650 450 48 00	ursula.kralinger@aon.at	www.kinesiologiekralinger.at
3430	Tulln	Bauer	Sabine	Heinrich-Öschl-Gasse 17	0676 330 59 19	office@sabinebauer.me	www.sabinebauer.me
3430	Tulln	Egerer	Michaela	Heinrich-Öschl-Gasse 17	0664 53 48 463	michaela@egerer.at	www.egerer.at
3500	Krems	Schmatz	Stephanie	Franz Wissgrillgasse 7	02732 75 131	stephanie.schmatz@effata.at	www.effata.at
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	Walterstraße 30	0664 565 74 60	sabine.buchinger@outlook.com	www.sabinebuchinger.at
3580	Mödring	Schleritzko	Petra	Ostergarten 27	0699 106 25 006	petra.schleritzko@ganzheitlichbewegt.at	www.ganzheitlichbewegt.at
3902	Vitis	Hödl	Sandra	Ziergarten 16	0660 49 50 232	sandra.kin@gmx.at	www.sandrahoedl.at
4020	Leonding	Hahn	Andrea	Südtiroler Straße 8	0732 77 73 71	andrea.hahn@ell.at	www.ell.at
4020	Linz	Lehner	Michaela	Robert Stolz Str. 12	0664 394 52 98	office@lifeandvision.net	www.lifeandvision.net
4040	Linz	Camard	Aurore	Volksgartenstraße 7	0699 112 99 686	info@aurore-camard.com	www.aurore-camard.com
4060	Leonding	Beisl	Edda	Mayrhansenstr. 28	0664 47 55 509	info@kinesiologie-e-beisl.at	www.kinesiologie-e-beisl.at
4060	Leonding	Lehner	Johanna	Zehetlandweg 43	0699 100 611 63	office@liklakaustria.com	www.liklakaustria.com
4060	Leonding	Mitterdorfer	Veronika	Im Weideland 11	0664 15 46 525	veronika.mitterdorfer@gmail.com	www.mitterdorfer.co.at
4063	Hörsching	Huemer	Karin	Ofteringer Straße 2	0699 17 610 700	Karin_huemer@aon.at	www.physiimpuls.at/team/
4100	Ottensheim	Scheidl	Pia	Hambergerstr. 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	
4644	Scharnstein	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
4816	Gschwandt	Pierer-Laherstorfer	Brigitte	Baumgarten 33	0660 550 98 21	s.pierer@gmx.at	

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
5020	Salzburg	Blum	Tamara	Hagenaustraße 14	0664 17 70 770	info@derflow.at	www.derflow.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	Salzburg	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://nkinstitute.at
5071	Wals	Tomsi-Zink	Elfriede	Krimpling 2	0677 638 163 39	info.koerperbalance@gmail.com	www.koerperbalance-wals.com
5162	Obertrum am See	Lechner	Günter	Huberbergstraße 1	0664 75 00 74 77	guenter-lechner@gmx.at	
5203	Köstendorf	Kelca	Eva	Hochwiesenstraße 13	0664 102 89 39	info@evakelca-kinesiologie.at	www.evakelca-kinesiologie.at
5300	Hallwang	Kalkhofer	Maria	Wiesenweg 4/3	0660 37 777 31	office@kinesiologie-kalkhofer.at	www.kinesiologie-kalkhofer.at
5671	Bruck/Glstr.	Moosmann	Susanna	Hochtennweg 31	0650 58 24 908	susimoo11@gmail.com	
5700	Zell am See	Stärz	Doris	Rupertweg 3	0664 422 12 34	d.staerz@sbg.at	www.staerz.at
5760	Saalfelden	Piffer	Erika	Pabing 110	0664 35 12 122	erika@bmp-piffer.at	www.leap-gehirnintegration.com
5760	Saalfelden	Queder	Brigitte	Uttenhofen 42	0676 75 42 482	b.queder@sbg.at	
5760	Saalfelden	Wolf	Luise	Blattfeldstraße 38	0664 99 46 999	luise.wolf@sbg.at	www.mutmachtstark.at
6020	Innsbruck	Philipp	Michaela	Jahnstraße 14/18	0650 32 42 536	kinesiologie.m.philipp@gmail.com	www.kinesiologie-innsbruck.com
6321	Angath	Dollinger	Eva	Schopperweg 31	0664 24 11 667	evadollinger@hotmail.com	www.steps2balance.com
6393	St. Ulrich a. Pillerse	Muhr-Berthold	Brigitte	Neuwieben 28b	0664 535 40 71	office@balance-mind-body.com	www.balance-mind-body.com
6721	Thüringerberg	Sönser-Gantner	Barbara	Faschinastraße 318	0664 547 98 93	barbara.soenser@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.att
7161	St. Andrä/Zicksee	Holl	Ulrike	Hauptstraße 65	0676 377 64 66	ulrike.holl@gmail.com	www.leap-gehirnintegration.com
7400	Oberwart	Bencsics	Ursula	Holundergasse 25	0664 36 78 104	bencsics@nfk.world	www.nfk.world
7433	Mariasdorf	Hoanzl	Silvia	Neustift	0664 522 97 79	silvia.hoanzl@gmx.at	www.kinesiologie-hoanzl.at
8010	Graz	Dillinger	Christian	Laimburggasse 3/2	0676 523 72 65	info@movinginstitut.at	www.movinginstitut.at
8010	Graz	Kenda	Elisabeth	Leonhardstr. 30	0676 43 80 771	praxis@bewegungsraeume.at	www.bewegungsraeume.at
8232	Grafendorf	Reingruber	Gabriele Maria	Erdwegen 45	0660 52 32 938	gabrielemaria.reingruber@gmail.com	
8041	Graz	Pierer	Evelyn	Steinackerweg 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 Pillhofer-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.kraeuterfee-eva.at
9900	Lienz	Steiner	Marietta	Hauptplatz 2/Eingang Kärntnerstraße 1/Top 8	0650 43 29 121	info@kinesiologie-osttirol.at	www.kinesiologie-osttirol.at
9904	Thurn	Meirer	Herta	Thurn-Zauche 17a	0650 40 84 089	lernpaedagogik@gmail.com	www.herta-meirer.at
9990	Nussdorf-Debant	Gander	Alexandra	Dolomitensiedlung 25	0660 383 09 08	kinesiologie-alegan@gmx.at	www.kinesiologie-alegan.at
D - 88131	Lindau	Friedrich	Karin	Uferweg 11	+49 8382 911 3550	kf@leminsel.net	www.heilpraktikerschule-lindau.de
CH - 3414	Oberburg	Grund	Wenzel	Pfisternstrasse 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-oebk.at



### Stlv. Vorsitzende

Brigitte Muhr-Berthold  
6393 St. Ulrich am Pillersee  
Tel.: 0664 5354 071  
brigitte.muhr-berthold@kinesiologie-oebk.at



### Kassierin

Silke Doppelreiter  
8680 Müzzuschlag  
Tel.: 0664 53 22 927  
silke.doppelreiter@kinesiologie-oebk.at



### Stlv. Kassierin

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



### Schriftführerin

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



### Stlv. Schriftführerin

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



### Kooptiert

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



### Kooptiert

Barbara Schusta  
9241 Wernberg Föderlach  
Tel.: 0664 88 432 891  
barbara.schusta@kinesiologie-oebk.at



### Kooptiert

Elisabeth Schuster  
2434 Loretto  
Tel.: 0650 86 42 464  
elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at

## ÖBK BEIRÄTE

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



### Wien und

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



### Salzburg:

Barbara Schusta  
9241 Wernberg Föderlach  
Tel.: 0664 88 432 891  
barbara.schusta@kinesiologie-oebk.at



### Niederösterreich:

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



### Steiermark:

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



### Oberösterreich:

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



### Kärnten

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



### Vorarlberg:

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



### Tirol:

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



- **ÖBK-Mitgliedschaft:**  
Servicestelle und ÖBK-Beiräte in den jeweiligen Bundesländern (siehe oben)
- **Projekt „Jutta Lutz“, Ethik:**  
Elisabeth Schuster      elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at      0650 86 42 464
- **IMPULS-Redaktion, das Magazin des ÖBK & Anzeigenschaltungen:**  
Ulrike Icha      impuls@kinesiologie-oebk.at      0680 218 52 15
- **IMPULS-Lektorat:**  
Nicole Bernhauser      nicole.bernhauser@kinesiologie-oebk.at      0664 187 35 87
- **ÖBK Webseite:**  
Renate Jantschitsch      social@kinesiologie-oebk.at      0664 650 79 47
- **Facebook:**  
Elisabeth Schuster      elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at      0650 86 42 464  
Renate Jantschitsch      social@kinesiologie-oebk.at      0664 650 79 47
- **Kinesiologische Methoden & Anerkennungen:**  
Prof. Pia Scheidl      pia.scheidl@kinesiologie-oebk.at      0664 429 12 97
- **ÖBK Archiv:**  
Ute Trunk      ute.trunk@kinesiologie-oebk.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-oebk.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	Bijeljina	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 Födertach	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
------	--------------------	---------	---------	----------------

**Cranial Fluid Dynamics® (CFD®)** - In der von Solihin Thom entwickelten Methode Cranial Fluid Dynamics (CFD), betrachten wir die Hirn- (und Körper-) Flüssigkeit als „Mittler zwischen den inneren Anlagen des Menschen und dem äußeren Erscheinungsbild“. Die verschiedensten Blockaden im Fluss dieser Flüssigkeit und der Pulsation mit den daraus resultierenden Beschwerdebildern sind für uns eine Aufforderung, wieder den Kontakt zu unserer „inneren Kraft“ zu suchen und sie fließen zu lassen.

2540	Bad Vöslau	Hruschka	Wilhelm Stephen	www.campusvitae.at
------	------------	----------	-----------------	--------------------

**Diplom-Kinesiologie der Wiener Schule (DKWS)** - Die Diplomausbildung der Wiener Schule wurde von Sabine Seiter ins Leben gerufen. Geboten wird eine kompakte Ausbildung auf Basis der klassischen Kinesiologiemethoden Touch for Health, Brain Gym® und Hyperton-X. Im Rahmen der Ausbildung wird auf individuelle und gruppenspezifische Prozesse der Teilnehmer eingegangen. Selbsterfahrung und die Sicherheit für die praktische Umsetzung sind wesentliche Schwerpunkte.

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

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

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

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

**EBCA® Kinesiologie & Kommunikation für Mensch, Tier & Natur** - EBCA® wurde von Johanna Lehner entwickelt und ist eine ganzheitliche Methode für energetische Körperarbeit und Kommunikation für Mensch und Tier, die den Biofeedback/Muskeltest als Kommunikationsbrücke verwendet. Im jeweiligen Verhalten von Mensch und Tier können sich die 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 aktiviert.

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.)

1120	Wien	Tamara Blum, Eva Prem	www.nkinstitute.at/wien
2253	Weikendorf	Roithner Silvia	www.ordne-und-wachse.at

5020	Salzburg	Prem	Eva	www.kinesiologiesalzburg.com
5020	Salzburg	Tobar	Alexandra	www.nkinstitute.at

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

2540	Bad Vöslau	Hruschka	Wilhelm Stephen	www.campusvitae.at
------	------------	----------	-----------------	--------------------

**Physioenergetik® – Holistische Kinesiologie nach Raphael Van Assche** - Diese Methode dient dazu, verdeckte Ursachen für Störungen aufzufinden und die effektivste energetische Therapieform zu ermitteln. Über unterschiedliche Inputs wie Reflexzonen, Schmerz-zonen, Testampullen, etc. wird über 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	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 Elementestestung u. a. m. findet dies Ausdruck in dem logisch aufgebauten und sehr effektiven System der PSK.

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

Hier erhalten Mitglieder des ÖBK beim Vorweisen ihrer Mitgliedskarte Sonderkonditionen:

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**  
 natursubstanzen

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

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

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 %**

**SEEWALD**  
 ORTHO

**SEEWALD Ortho GmbH**  
 5020 Salzburg  
 Werner-von-Siemens-Platz 1  
 Tel. AT: +43 662 435 035 0  
 Tel. DE: +49 8654 682404 0  
 E: office@seewald-ortho.com  
[www.seewald-ortho.com](http://www.seewald-ortho.com)  
[www.seewaldgruppe.com](http://www.seewaldgruppe.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 Körper gesünder einzukaufen

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**

**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)  
**- % Rabatt auf Anfrage**

 **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**

**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**

 **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 %**



***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://oebk.at/fuer-kinesiologinnen/oebk-mitglied-werden/>



# ÖBK Mitgliedschaft

Möglichkeiten Serviceleistungen	Level 3 Professionelle/r KinesiologIn	Level 2 Kinesiologie-AnwenderIn	Level 1 Kinesiologie-StudentIn	Fördermitgliedschaft
Jahresbeitrag	€ 150,--	€ 75,--	€ 35,--*	€ 35,- gerne auch mehr
Voraussetzungen	<p><b>So kann der ÖBK gewährleisten, dass seine Mitglieder in ihrer kinesiologischen Arbeit den Qualitätskriterien entsprechen:</b></p> <p>Sie haben mindestens</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 durch den ÖBK anerkannte Kinesiologieausbildungsstunden ODER</li> <li>• eine vom ÖBK anerkannte abgeschlossene Kinesiologieausbildung mit mindestens 150 Kinesiologieausbildungsstunden und zusätzlich mindestens 28 Stunden in einer weiteren vom ÖBK anerkannten Kinesiologie-Methode (Gegenfach) UND</li> <li>• Sie sind kinesiologisch aktiv tätig.</li> </ul>	Sie erfüllen im Augenblick noch nicht die erforderlichen Kriterien für Level 3 oder befinden sich noch in der Ausbildung.	<p>Sie befinden sich in einer durch den ÖBK anerkannten Ausbildung. Ihr Ziel ist, sich innerhalb von 3 Jahren auf Level 3 aufzugaraden.</p> <p>*Jede/r Teilnehmerin an einer Kinesiologie-Ausbildung bei unseren gelisteten InstruktorInnen kann seine/ihre ÖBK-Mitgliedschaft „L1-Starter“ gratis für bis zu 18 Monate (je nach Anmelde-tag) beantragen.</p>	Sie wollen die Kinesiologie, ihre Entwicklung und Verbreitung in Österreich unterstützen.
Anerkennung der Statuten des ÖBK und der ethischen Grundwerte der Kinesiologie.				
Nachweis der Anerkennung durch den ÖBK	<b>Mitgliedszertifikat</b>	-----	-----	-----
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	<b>ÖBK Geschäftsstelle, Mitarbeit im Vorstand, Newsletter, Bundesländer-Teams, Arbeitskreise, ...</b>			
ÖBK Logo	<b>Sokönnen Sie Ihren Klienten bestätigen, dass Sie als Mitglied hohen Qualitätskriterien entsprechen:</b> Berechtigung zur Verwendung des ÖBK-Logos.	-----	-----	-----
Praxisfolder und Werbemittel, Roll-Up und mehr	<b>Berechtigung zur Verwendung der ÖBK-Folder und Werbemittel mit Platz für den eigenen Praxisstempel.</b>		-----	-----
	Anlässlich der Begründung Ihrer Mitgliedschaft erhalten Sie einmalig 50 Stück, weitere gern auf Anfrage.			
ÖBK "Messehunderter"	<b>Berechtigung zur Nutzung für Kinesiologieveranstaltungen.</b>		-----	-----
Generalversammlung des ÖBK	<b>Stimmrecht</b> 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	<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: AT94342260000332387 BIC: RZOOAT2L226</b>			
Spenden	Wir freuen uns auch über jeglichen Beitrag, mit dem Sie die Arbeit des ÖBK unterstützen und danken Ihnen dafür.			



WAS  
BIETET DER  
ÖBK  
?

**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 Gründungsmitglied von KT-Austria, dem Dachverband für Komplementäre Therapien und Methoden Austria, [www.kt-austria.at](http://www.kt-austria.at)

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: € 150,-/Jahr

**Level 2** Mitgliedsbeitrag: € 75,-/Jahr

**Level 1** (Mitgliedsbeitrag: € 35,-/Jahr

**Fördermitglied** (Mitgliedsbeitrag: € 35,- 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**, einzubehalten.
- 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))





## In Balance in einer sich verändernden Welt

Die Kinesiologinnen und Kinesiologen des  
Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie

[www.öbk.at](http://www.öbk.at)

### L1-Starter - NEU - Mitgliedschaft für Anfänger und Neulinge im 1. Jahr gratis

Ab sofort kann jede/r Teilnehmer/in an einer Kinesiologie-Ausbildung bei unseren gelisteten Ausbildern seine/ihre ÖBK-Mitgliedschaft „L1-Starter“ gratis für bis zu 18 Monate (je nach Anmeldetag) beantragen. Dazu gibt es ein einfaches Anmeldeformular zum Download auf unserer Website. Erforderlich ist die Bestätigung des Trainers, der Trainerin auf diesem Formular.

- Bei Anmeldungen im 1. Halbjahr des laufenden Jahres (Stichtag ist das Datum des Kurszertifikates) gilt die Gratis-Beitragszeit bis zum Ende des aktuellen Jahres.
- Bei Anmeldungen im 2. Halbjahr des laufenden Jahres gilt die Gratis-Beitragszeit bis zum Ende des darauffolgenden Jahres.

Nach Ablauf der Gratis-Mitgliedschaft erhält das L1-Starter-Mitglied im November ein Infoschreiben von uns mit der Vorschreibung des L1-Beitrages von € 35,-, der bis zum 31. Jänner des Folgejahres einzuzahlen ist. Erfolgt keine Bezahlung, wird das L1-Starter-Mitglied wieder von der Website und aus dem Newsletter-Verteiler gelöscht.

Diese Vorteile kann der L1-Starter nutzen:

- Eintrag von Namen und PLZ auf der ÖBK-Website - Nutzung unserer professionellen Website und Internetpräsenz für einen leichteren Start in die kinesiologische Selbstständigkeit
- 2 x im Jahr das druckfrische IMPULS-Magazin direkt frei Haus
- Regelmäßiger ÖBK-Newsletter mit Wissenswertem



# 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

