

KinesiologInnen
in Ihrer Nähe

Kinesiologielehrgänge

Kinesiologieübungen

Thema **GENUSS**

ZUM SAMMELN:

Die Meridiane und ihre Akupunkturpunkte

BLASEN-MERIDIAN

IHR
persönliches
Exemplar

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



In Balance in einer sich verändernden Welt

Die Kinesiologinnen und Kinesiologen des
Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie

Diese Seite wurde
gesponsert von:



Wer nicht genießt, wird ungenießbar!

Ich weiß, das schreib ich jedes Mal. Weil ich so begeistert davon bin. Jede Ausgabe ist ein Genuss. Hoffentlich auch für Sie!

- ✓ Eine Sammlung von kinesiologischem Gedankengut mit praktischen Tipps zur Selbsthilfe
- ✓ Ein Nachschlagewerk zu anatomischen Hintergrundinformationen
- ✓ Eine Quelle von TCM-, Meridian- und Kräuter- und Ernährungswissen
- ✓ Eine aktuelle Liste des österreichischen KinesiologieAngebotes für Einzeltermine und Ausbildungen ganz in Ihrer Nähe
- ✓ Interna, die Sie als Klienten vielleicht nicht so interessieren, aber für unsere Kinesiologiewelt von Bedeutung sind, wie z. B. die Weiterführung von Brain Gym® Österreich durch Frau Dr. Aurore Camard und die erfolgreiche Ausbildung von neuen Instruktorinnen
- ✓ Wissenswertes für unsere Mitglieder und alle die, die es werden wollen

Das haben wir gefühlt „seit ewigen Zeiten“ unserer Ulrike Icha zu verdanken. Jedes halbe Jahr hat sie sich zum Ziel gesetzt, ein Magazin voller Kinesiologie, Wohlfühlen, Achtsamkeit und Gesundheit zu erstellen und drucken zu lassen. Und das ist ihr mit vollem Erfolg immer wieder aufs Neue gelungen. Keine einfache Aufgabe ist das. Zuerst kommen ganz wenige Texte und bei Redaktionsschluss geht das Postfach fast über. Daraus dann ein Magazin zu zaubern und den Erscheinungstermin einzuhalten: Chapeau! Hut ab, liebe Ulli! Du hast es jedes Mal geschafft. Darauf kannst du stolz sein! Und wir sind dir dafür sehr dankbar.

Dass Ulli diese umfangreiche Aufgabe jetzt in andere Hände übergibt - noch wissen wir nicht, in welche - macht uns traurig. Aber wir verstehen und akzeptieren ihren Wunsch.

Denn: Wer nicht genießt, wird mit der Zeit ungenießbar. Das darf nicht passieren. Darum wünsche ich unserer IMPULS-Ulli eine genussvolle Zeit ohne IMPULS-Redaktion, mit viel Freude, Zeit und Erfolg bei ihren neuen Aufgaben und möge unsere Verbindung noch lange andauern!

Ihnen wünsche ich viel Genuss beim Wühlen in der 54. Kinesiologie-Schatzkiste IMPULS und viel Neugier auf das, was da im Frühjahr 2026 kommen mag.

Nicole Bernhauser

(Vorsitzende des ÖBK)



INHALT



- 3** Vorwort
von Nicole Bernhauser
- 6** Was bedeutet GENUSS für dich?
von Nicole Bernhauser
- 8** Ich genieße
von Renate Jantschitsch
- 9** Wer nicht genießt, ist ungenießbar
von Mag. Naama Isabelle Fassbinder
- 10** Trauma und die Schwierigkeit, glücklich zu sein
von Verena König
- 14** Riechen - Genießen - Erkennen - Doch Umweltgifte können unsere Nase täuschen
von Ing. Vladimír Jelinek
- 18** Wenn Hunger und Genuss aus dem Gleichgewicht geraten
von dasGehirn.info
- 21** Genuss für den Fuß
von Mag. Patricia Salomon
- 22** Fasten und genießen? Bedingung oder Widerspruch
von Dipl. Rel.-päd. Anna Köck
- 24** Genussvoll leben - in Balance, achtsam und verantwortungsvoll
von Ursula Kralinger
- 26** Muttermilch - eine Genussquelle fürs gesamte Leben
von Dr. Aurore Camard
- 28** Vom Genuss zur Sucht
von dasGehirn.info
- 31** Makko Ho - Übungen
Mit Genuss in Bewegung - für gesunde Organe und fließende Energie
von Do-Ri Amtmann
- 32** Genuss als Schlüssel zur Entspannung
von Ursula Waldl
- 34** Diabetes mellitus
Volkskrankheit des modernen Lebenswandels
von Dr. rer. med. Dorothee Bös
- 36** Genuss mit Wirkung
Ernährung bei entzündlichem Rheuma
von Rheumaliga Schweiz
- 41** Genuss, der nährt
Wie bewusste Ernährung mit Omega-3 unsere Zellgesundheit stärkt
von Daniela Braunsteiner
- 43** Kräuter - Liebstöckel
von Elisabeth Schuster
- 45** Kräuter - Ackerschachtelhalm
von Elisabeth Schuster
- 47** MERIDIANE - Blasen-Meridian
von Ulrike Icha
- 49** GESUNDE KÜCHE:
Brokkolilaibchen
von Mag. Patricia Salomon
- 50** Genuss und Kinesiologie
von Ursula Bencsics
- 52** Genuss aus Sicht der Kinesiologie
von Brigitte Muhr-Berthold
- 53** **Kinesiologische Balance**
„Ich gönne mir die Zeit zum Genießen“ (EwiKi-Balance)
von Gerlinde Gabbert
- 56** **Kinesiologische Übung**
DIE WADENPUMPE (Brain Gym®)
von Gerlinde Gabbert
- 57** **Gute Neuigkeiten!**
Neustart mit Gründungsenergie bei Brain Gym® Österreich
von Nicole Bernhauser

58 NEU vom ÖBK anerkannt!

3 WEGE KINESIOLOGIE
AUSBILDUNG

von Nicole Bernhauser

59 Neue ÖBK-Mitglieder

60 Der ÖBK gratuliert

Nicole Bernhauser zur
bestandenem Instruktorprüfung
für Hyperton-X 4 Emotionen

von Renate Jantschitsch

61 Der ÖBK gratuliert

Christine Bara und
Aurore Camard zum erfolgreich
abgeschlossenen
TfH Instruktor-Training

von Aurore Camard u. Christine Bara

62 Kinesiologie Österreich Ost in Bewegung

VERNETZUNGSGRUPPEN:
Gemeinsam wachsen,
gemeinsam wirken

von Elisabeth Schuster

63 Touch for Health Stellungnahme

der TfH-Faculty Österreich

von Prof. Mag. Ortwin F. Niederhuber
und Irmgard Luftensteiner BSc

64 ÖBK-Klausur 2025

von Nicole Bernhauser

65 ÖBK Bundesländer-Treffen

66 KinesiologInnen in Ihrer Nähe

L3-Mitglieder Liste

69 ÖBK-Organisation

Vorstand - Beiräte - Servicestellen

70 ÖBK-Kursanbieter

Kinesiologie-Ausbildungen

73 Danke Ulli

74 ÖBK-Partner

Firmen, die ÖBK-Mitgliedern
Sonderkonditionen anbieten

75 ÖBK-Mitglied werden

77 Was bietet der ÖBK?

78 ANMELDEFORMULAR

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber:

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

Postadresse:

Österreichischer Berufsverband für
Kinesiologie (ÖBK), Servicestelle
c/o Silke Doppelreiter,
Josef-Pillhofer-Gasse 2
8680 Müritzschlag
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.bernauser@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
zugewandt. Weitere Hefte können in der
ÖBK-Geschäftsstelle bestellt werden. Die
Versandkosten gehen dann zu Lasten des
Mitgliedes.

Für Noch-Nicht-Mitglieder gilt: Nicht-
mitglieder haben die Möglichkeit, eine
Fördermitgliedschaft zu beantragen und
erhalten dann ebenso das IMPULS-
Magazin gratis zugewandt.

**Die nächste IMPULS-
Ausgabe erscheint
Anfang Februar 2026**

Die Druckproduktion entspricht
diesen Umweltstandards:



**Nächster Abgabeschluss für
Manuskripte und Schaltungen:
31. Oktober 2025
Thema: WIRKLICHKEIT**

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

Hinweise für den/die Autor/-in:

Der/die Autor/-in räumt dem Österrei-
chischen Berufsverband für Kinesiologie das
räumlich unbeschränkte und für die Dau-
er des gesetzlichen Urheberrechts aus-
schließliche 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 Ab-
bildungen ergänzt oder durch notwendige
Formatierungen bearbeitet wird.

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

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

Nutzung durch den/die Autor/-in:

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

Nutzung durch Dritte („andere“):

Soweit nicht ausdrücklich angegeben, darf
kein Inhalt dieser Zeitschrift ohne vorherige
ausdrückliche Zustimmung des ÖBK bzw.
des jeweiligen Urhebers des veröffentli-
chten IMPULS Fachartikels kommerziell ge-
nutzt, kopiert, reproduziert, verbreitet, ver-
ändert, öffentlich zugänglich ge-
macht, gesendet oder auf andere Weise
übertragen werden.

Was bedeutet GENUSS für dich?

Text und Foto: Nicole Bernhauser

Ein Gedankenausflug mit praktischen Tipps, wie du GENUSS in dein Leben bringst und ob sich GENUSS wirklich immer gut anfühlt.

GENUSS ist ein Gefühl von Freude, von Erfolg, etwas Leichtes, das runtergeht wie Butter, das dich innen und außen wohlfühlen lässt.

GENUSS ist es aber auch, die harte Schale einer Nuss zu knacken und dich dann am Inhalt zu erfreuen. Sich körperlich zu überwinden und die vorbeiziehende Landschaft bei der Radtour zu genießen, wohlwissend, dass das Sitzen in den nächsten Tagen möglicherweise kein Genuss ist. Sich mental zu zügeln und bald wieder in die Kleidergröße von früher zu passen.

WAS BEDEUTET GENUSS FÜR DICH?

Eine Wanderung auf einen Berg empfindest du vielleicht an manchen Stellen nicht als Genuss. Bist du oben am Gipfel angekommen, stellt sich höchstwahrscheinlich ein Gefühl von Freude ein. Du genießt den Ausblick. Du blickst in Gedanken an den steinigen Weg zurück und genießt, dass du nicht aufgegeben hast, dass du es geschafft hast.

Eine spezielle Massage, bei der schmerzhafteste Stellen ordentlich durchgeknetet werden, wird erst dann zum Genuss, wenn der Schmerz nachlässt und sich die Beweglichkeit spürbar verbessert.

Hingegen ist ein mehrgängiges Menü am Abend vielleicht während des Verzehr ein Genuss, wird aber danach von manchem bitterlich bereut. Die Verdauung rebelliert, der Schlaf will sich nicht einstellen und der Hosenbund zwickelt auch am nächsten Tag.

Und ganz allgemein, was des einen Genuss, ist des anderen Frust. Zum Glück sind auch hier die Geschmäcker verschieden und die Vielfältigkeit hat Platz, sich zu entfalten.

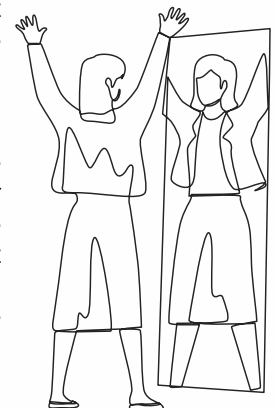
Will sich bei dir Genuss nicht so recht einstellen? Hier sind ein paar Anregungen, wie du DEINEN GENUSS wiederfinden kannst.

Bewege dich regelmäßig. Geh spazieren, betreibe deinen Lieblingssport so regelmäßig wie möglich. Das Gehen

mit locker schwingenden Armen ist schon eine kinesiologische Übung, die dich in deine Mitte bringt, deine beiden Körperseiten koordiniert und dein Gehirn einschaltet.



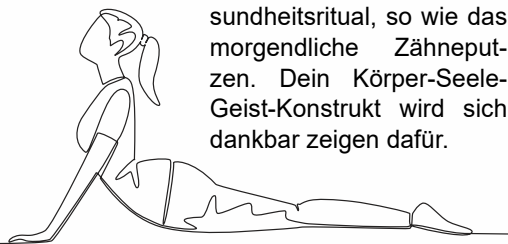
Schau' morgens in den Spiegel, lächle dich an, egal, wie verknittert du rausschaust und sag laut: „**Ich mag mich, so wie ich bin!**“ Das mag sich am Anfang noch seltsam oder schwierig anfühlen, aber mit etwas Ausdauer wird dieser gute Start in den Tag selbstverständlich und wohltuend für dich. Wahrscheinlich wird sich in den kommenden Wochen sogar deine Stimmung heben, denn du polierst damit dein Denken über dich selbst gehörig auf!



Trinke ausreichend und beginne schon in der Früh damit. Wasser oder Tees (am besten nicht aromatisiert) sind ein guter Treibstoff und notwendig für das reibungslose Funktionieren des Systems Mensch. Informationen werden damit transportiert, Abfall ausgeschieden und vieles mehr.



Nimm dir jeden Morgen 10 Minuten Zeit für dich. Mache in dieser Zeit Übungen, die dich stärken und die hilfreich sind. Das können die Neurolymphatischen Massagezonen oder die Neurovaskulären Kontaktpunkte aus Touch for Health sein, der Meridian-Schutzanzug, PACE und andere Brain Gym® Übungen, die Beckenschaukel und die Gangmuster-Integration aus Hyperton-X, der Sonnengruß aus Yoga oder was auch immer du kennst und dir guttut. Mach es zu deinem Gesundheitsritual, so wie das morgendliche Zähneputzen. Dein Körper-Seele-Geist-Konstrukt wird sich dankbar zeigen dafür.



Verbringe Zeit mit **Menschen, die dir guttun**. Bei denen du dich wohl und willkommen fühlst. Mit denen du lachen, weinen, in Erinnerungen schwelgen und Pläne schmieden kannst. Das gibt dir Kraft und du kannst auch noch später die gemeinsam verbrachte Zeit in Gedanken genießen.



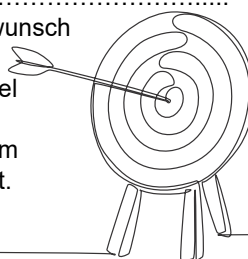
À propos Pläne: Ganz wichtig für ein genussvolles Leben sind **Visionen**. Damit meine ich nicht übernatürliche Erscheinungen, sondern Gedanken, wie du im Jetzt gute Samen für deine Zukunft säen kannst.

Du kennst die Sprüche „*Mentales wird Reales*“ oder „*Was du säst, wirst du ernten*“ oder „*Ich hab es ja gewusst, dass passieren wird!*“. Du selbst hast es in der Hand, wie dein Leben aussieht.

Deine Gedanken sind wie Energie. Sie können dich antreiben oder bremsen. Sie wirken immer, egal, in welche Richtung. Das hat nichts mit rosaroter Brille zu tun. Dabei geht es um deine Einstellung auf dem Weg zum Erfolg.

Deine Vision: endlich wieder ein paar Tage am Meer verbringen. Du wirst deine Urlaubskassa und deinen Dienstplan befragen, dir einen Zielort aussuchen, dort ein Quartier wählen und bald ein paar Tage am Meer genießen.

Deine Vision: Selbstständigkeit mit einer kinesiologischen oder anderen Ausbildung. Du wählst dein Ziel, suchst Ausbildungen dazu, holst dir Informationen darüber, besuchst Kurse, setzt dir einen Zeitplan, wann du deine Firma eröffnest und schon ist es möglich: du arbeitest selbstständig als Herzlichen Glückwunsch dazu! Manche erreichen so ihr Ziel direkt, andere auf Umwegen zu einem späteren Zeitpunkt. Alles ist möglich.

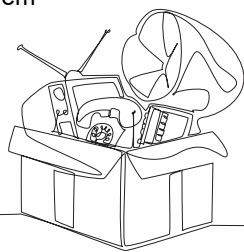


Und wenn du graue, kleine, bremsende Gedanken „*Na, wer weiß, ob ich das kann, ob das geht, soll ich überhaupt*“ denkst, werden auch die real. Der Energie ist es egal, in welche Richtung sie arbeitet. Nur eines ist sicher: sie arbeitet. Dann wirst du nicht am Meer urlauben, dich nicht erfolgreich weiterbilden, immer im gleichen Hamsterrad weiterlaufen und dein Horizont wird grau und klein bleiben.

Mach Platz in deinem Leben für Gutes, Unterstützendes und Wohltuendes. Wie innen so außen, wie außen so innen - das Spiegelgesetz funktioniert auch bei dir. Kennst du das wohlige Gefühl, wenn du eine „vergessene“ Ecke deines Zuhauses aufgeräumt hast? Wenn du Licht und Ordnung in ein Chaos gebracht hast! Das ist ein gutes Gefühl, ein Genuss, hebt deine Laune.

Im Gegenzug passiert es mir manchmal, dass ich den umgekehrten Weg gehe. Eine Situation ist für mich nicht mehr erträglich. Ich weiß nicht mehr, wie weiter. Ich stehe an. Wenn mich dann ein Anfall von Ausmisten, Wegwerfen, Platz Schaffen überkommt, ist es besser, freiwillig aus dem Weg zu gehen. Das ist mehr als ein Frühjahrsputz.

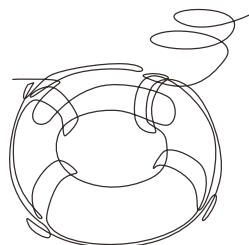
Da wird auch in meinem Kopf und vor allem in meinem Herzen radikal entrümpelt. Ist das ein befreiender Genuss, wenn es erreicht ist!



Übe, auf deinen Bauch zu hören. Im Bauch sitzt ein Gehirn, größer als dein Kopfgehirn. Es weiß Bescheid über das, was dir guttut und was nicht. Ohne lang drüber nachzudenken und abzuwägen. Leider führt es oft ein kümmerliches Dasein. Seine Antwort auf Fragen deines Lebens sind immer die ersten Gedanken, die dir einfallen, bevor du mit Vernunft an die Lösungssuche herangehst. Das erste Bauchgefühl. Oft kommst du später drauf, du hättest doch auf deine erste Eingebung hören sollen. Je mehr du übst, die ersten Gedanken wahrzunehmen, umso größer wird dein Handlungsspielraum. Und das bringt mehr Genuss in all deine Angelegenheiten.



Suche dir Hilfe! Es gibt auch Situationen, in denen du allein nicht ans Ziel oder vielleicht sogar noch nicht einmal an den Start kommst. Es gibt so vielfältige hilfreiche Möglichkeiten. Auch die Kinesiologin deines Vertrauens ist gern für dich da.



Graphiken: Simple Line - www.shutterstock.com

Nicole Bernhauser

TfH Instrukturin,
Brain Gym® Instrukturin,
Brain Gym® Movement Facilitator,
Hyperton-X® Instrukturin,
Vorstandsvorsitzende des ÖBK

Kaserngasse 16, 8750 Judenburg
T: 0664 18 73 587

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



Ich genieße

- ... die Ruhe und Stille nach frischem Schneefall.
- ... es, mir die Ohren nach hinten auszustreichen und Wärme zu spüren.
- ... die ersten warmen Sonnenstrahlen auf meinem Gesicht.
- ... es, wenn die ersten Knospen und Blumen nach dem Winter wieder Leben in die Natur bringen.
- ... es, die dicke Winterkleidung gegen leichte farbenfrohe Kleidung zu tauschen.
- ... mit meinem Mindset zu experimentieren.
- ... den Duft der Natur.
- ... den Garten wieder auf Vordermann zu bringen, meinen Körper dabei zu spüren und zu fordern.
- ... es, in der Wiese zu liegen und die Wolken zu beobachten.
- ... es, Ideen und Pläne zu schmieden und in die Umsetzung zu gehen.
- ... das gemeinsame Lachen mit Freunden.
- ... es, im Hier und Jetzt zu verweilen - zu sein.
- ... köstlich zubereitetes Essen.
- ... Zeit nur für mich allein zu reservieren, aber auch mit Familie und Freunden zu verbringen.
- ... es, wenn es nach Regen riecht.
- ... es, am Boden zu sitzen, die Füße anzuheben, die Arme hinten abzustützen und das Becken abwechselnd nach links und rechts zu bewegen.
- ... die Früchte der Natur zu ernten und zu kosten.
- ... einen großen Berg Aufgaben bewältigt zu haben.
- ... es, zu lesen, meinen Geist zu entwickeln.
- ... es, meine Augen noch oben, unten, rechts und links wandern zu lassen.
- ... mich mit ätherischen Ölen zu unterstützen.
- ... durchaus auch mal das Gezanke meiner Kinder, die sich aneinander reiben und entwickeln.
- ... die klaren, kräftigen Farben im Herbst.
- ... das manuelle Arbeiten im Garten.
- ... liebevolle Umarmungen.
- ... in Bewegung zu bleiben.
- ... es, Menschen auf ihrem Weg ins Genießen und Wohlfühlen zu begleiten.
- ... mich den Schwingungen von Musik hinzugeben.
- ... immer mehr Dinge zum Genießen zu entdecken.

*Ich genieße noch nicht immer,
aber immer öfter mein Sein.*

Renate Jantschitsch

Touch for Health Instruktoren,
Brain Gym® Instruktoren,
Brain Gym® Movement Facilitator,
Vorstandsmitglied des Österr.
Berufsverbandes
für Kinesiologie,
Vorstandsmitglied des
Dachverbandes Komplementäre
Therapien und Methoden Austria



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

Text: Mag. Naama Isabelle
Fassbinder

„Wer nicht
genießt,
ist ungenießbar“

Zitat: Konstantin Wecker

Nur wer entspannt ist, kann wirklich genießen. Genussfähigkeit ist die Fähigkeit, positive Empfindungen wahrzunehmen und bewusst zu erleben. Unsere innere Haltung und unsere Achtsamkeit spielen dabei eine große Rolle.

In unserer schnelllebigen Zeit geht die Fähigkeit, wirklich zu genießen, leider oft verloren. Wir lassen uns von unseren Verpflichtungen und vom Stress des Alltags gefangen nehmen. Anstatt öfter im Alltag zu entspannen und im Moment zu sein, schauen wir auf unser Handy. Doch irgendwann spürt man sich so nicht mehr richtig. Hier hilft uns die Kinesiologie dabei, die Tür zu mehr Leichtigkeit, bewusstem Innehalten und tiefem Fühlen wieder zu öffnen. Gehirnausgleichsübungen, Achtsamkeits- und Atemübungen bringen einen wieder mehr in die Mitte und öffnen einen erneut für die Fülle des Lebens. Durch individuelle Tests, Blüten, sanfte Berührungen, Drücken von Akupressurpunkten und gezielte Bewegungen werden energetische Blockaden gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Tiefe Entspannung wird wieder möglich, das Gefühl von innerer Freiheit, fast vergessener Leichtigkeit und die Fähigkeit zu tiefem Genuss. Kinesiologie ist eine Investition in unser emotionales Wohlbefinden, die sich in jedem bewussten Augenblick auszahlt.

Spüren Sie wieder öfter in sich hinein. Praktizieren Sie im Alltag öfter das bewusste Innehalten. Es ist die Basis für tief empfundenen Genuss. Genießen Sie öfter kleine Momente. Einen Atemzug, die Wirkung einer Farbe auf Sie, den Wind auf der Haut oder das Licht, das uns die Sonne bringt. Den Geschmack einer frischen Frucht oder den Duft einer Blume. Gehen Sie wieder öfter in die Natur. Nehmen Sie sich Zeit für sich. Nehmen Sie ein Bad mit ätherischen Ölen. Genießen Sie sich und die Begegnungen mit anderen Menschen bewusst und Sie werden durch Ihre innere Einstellung vielleicht schon bald nicht mehr nur Ihre eigene Welt heller und schöner machen.

Ihre
Naama Isabelle Fassbinder

Musik-Kinesiologin,
Three in One Concepts Consultant
EFT /MET nach Franke®

Säulengasse 4/37, 1090 Wien
T: 0650/42 14 49 39
E: naama.fassbinder@gmx.net
www.naama-harmonie.eu



WIENER SCHULE FÜR KINESIOLOGIE

Ausbildungen nach Maß



kompakt • individuell

Diplomausbildung Kinesiologie

Touch for Health
Brain Gym® • Hyperton-X

Nächster Lehrgangsstart:
15. - 16. November 2025 • Wien
11 Module berufsbegleitend

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

Infoabend:

15. Oktober 2025 • 18.00 Uhr
1140 Wien, Sampogasse 1

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

www.kinesiologieschule.at





KANNST DU DEIN LEBEN
IN VOLLEN ZÜGEN GENIEßEN?

TRAUMA UND DIE SCHWIERIGKEIT, GLÜCKLICH ZU SEIN

Text: Verena König

Dieser Text entstammt aus Verenas Podcasts #197 - zu finden auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=beRUkbQSUak&t=1754s>

Mit diesem Impuls-Artikel möchte ich ein Thema bewegen, das sowohl in meiner Praxis immer wieder auftaucht als auch in Zuschriften, wenn sich Menschen mit Fragen an mich wenden. - Ganz häufig wird konkret ein gewisses Phänomen beschrieben, das ich heute genauer beleuchten will. Es ist die Schwierigkeit, glücklich zu sein. Es ist das scheinbare Unvermögen oder die große Herausforderung, das Gute anzunehmen, wenn es im Leben auftaucht, sich zeigt oder vielleicht sogar ganz nahe kommt.

Ich möchte das Phänomen des Nicht-Glücklichsein-Könnens, das wirklich nicht selten ist, heute aus der traumasensiblen Perspektive beleuchten und ein paar mögliche Erklärungen dafür anbieten - und natürlich auch ein paar Inspirationen dazu, wie wir damit umgehen können, wenn es uns betrifft.

Zu Beginn lade ich dich ein, zu reflektieren, wie leicht es dir fällt, das Schöne zu feiern, das Gute anzunehmen, dich entspannt glücklich zu empfinden? Meinst du, das fällt dir eher leicht und das passiert und das geschieht einfach? Oder sagst du, das würdest du dir

sehr wünschen, aber irgendwie gelingt das nicht so ganz.

Viele Menschen kennen eher Letzteres. Sie suchen auf ihren Lebenswegen, in ihren Heilungsprozessen, in ihren Integrations- oder Transformationsprozessen nach Möglichkeiten der Entspannung, des Glücklichsein und einer besseren Lebensqualität.

Während sie auf ihren Wegen vorangehen, kann es sein, dass sich trotz aller Bemühungen das Gefühl des Glücklichseins oder die Wahrnehmung von mehr Genuss und mehr Lebensqualität nicht automatisch einstellt. Das ist für viele

Menschen irritierend. Denn die meisten von uns glauben: "Wenn dieses oder jenes eintritt, dann werde ich mich besser fühlen. - Wenn ich eine anstrengende Aufgabe erledigt habe, wenn ich diesen Meilenstein hinter mir haben, werde ich Erleichterung verspüren. Wenn ich Belastungen endlich losgelassen habe, dann wird es mir besser gehen, - Wenn das eine oder andere Symptom weg ist, dann werde ich glücklicher sein."

Doch sehr häufig ist es dann so, dass unterwegs auf den aufrichtigen Heilungswegen genau das passiert: man erreicht seine Ziele, man überwindet die Meilensteine, man schafft es sogar,

nach und nach Symptome mehr zu regulieren. Und trotzdem bleibt eben dieses ersehnte Gefühl des Glücklichseins aus.

Stattdessen macht sich ein generelles Gefühl des Nicht-Glücklichseins breit oder wir nehmen ein Sich-nicht-freudig-Fühlen wahr. Es kann sein, dass sich ein ganzes Spektrum an Symptomen einstellt, und ich möchte dir gerne ein paar aufzählen. Vielleicht erkennst du welche in dir.

SYMPTOME UND URSACHEN DES NICHT-GLÜCKLICHEINS:

Erstmal können wir davon ausgehen, dass es eine Grundursache dafür gibt, dass wir, wenn wir Traumafolgen tragen, nicht so leicht glücklich sein können, wie wir uns das wünschen. Diese übergeordnete Ursache bezeichne ich deshalb gerne als eine Haupt-Trauma-Folge, die sich darin ausdrückt, dass wir einfach unserer früh erlernten Überlebensstrategie sehr verhaftet sind.

Unsere früh gelernten Überlebensstrategien sind die Muster und Strategien, die wir lernen, wenn wir früh im Leben aversive Erfahrungen gemacht haben, also beispielsweise ein Bindungstrauma erlebt haben, Verluste erfahren gemacht haben, wir Gewalt ausgesetzt waren und wenn wir etwas erlebt haben, was wir aus dem Traumaspektrum an frühen Erfahrungen kennen.

Aus diesen frühen Erfahrungen entwickeln sich also unsere Überlebensstrategien und -mechanismen, die in der damaligen Zeit dazu da waren, uns durch diese schwierigen Zeiten zu navigieren, uns emotional und auf allen Ebenen unseres Empfindens und Erlebens so „einzustellen“, dass wir das, was uns widerfährt, irgendwo „hinpacken“ können.

Alle diese Überlebensmuster und -strategien sind zu unserem Schutz entstanden. Und zu diesem Schutz gehört es oft, sich vor dem eigenen Fühlen, vor der eigenen verletzlichen Seite sowie vor der eigenen Zartheit zu verschließen. Und dieses Verschließen verfolgt den Zweck, die Verletztheit nicht mehr so deutlich zu spüren, was aber im Laufe eines Lebens immer weniger gelingt. Denn der Schmerz aus der alten Verletztheit drängt immer mehr nach oben und löst einen inneren Druck aus, der dann häufig in Symptomen seinen Ausdruck findet:

Das Symptom der Unverbundenheit mit uns selbst

Ein Symptom oder Phänomen, von dem häufig berichtet wird, ist, dass manche Menschen auf etwas Schönes hinarbeiten - mit der Überzeugung, dass daraufhin eine Entlastung, ein Glücksgefühl, eine positive Veränderung im Leben stattfinden würde. Doch es kommt anders: Wenn nach vollbrachter Leistung endlich das ersehnte Ziel erreicht ist, fühlt man NICHTS. Es ist wie eine Leere, die dann empfunden wird.

Was könnte dahinterstecken?

Tatsächlich ist das Nicht-Fühlen-Können oder das Nicht-Herankommen an ein Gefühl, welches im eigenen Innern eigentlich sein sollte, ein typisches Traumafolge-Symptom. Es ist eine Form der Unverbundenheit mit uns selbst - nicht verbunden zu sein mit dem in uns, was sich freuen kann, was sich entspannen kann, was im Lebensfluss zu Hause ist.

Die Überlebensstrategie, die hier dahinter liegt, habe ich auch schon angedeutet. Es ist vermutlich die Strategie, sich von der eigenen, intensiv fühlenden Seite innerlich abzuschotten. Wir haben zwar vielleicht manchmal intensive Gefühle - möglicherweise auch überflutende Gefühle - aber das Erleben von einem Gefühlszustand, der positiv ist, bleibt aus. Dass wir zu diesem Teil unserer Natur, unseres fühlenden Wesens oft schwer Zugang haben, hat unter anderem viel mit inneren Überzeugungen und unterschwelligen Glaubenssystemen zu tun - zum Beispiel mit Selbstwertthemen. Vielleicht ist da ein tief empfundenes verletztes Selbstwertgefühl, das etwas suggeriert wie: „*Ich habe es nicht verdient, dass es mir gutgeht.*“ - oder - „*Wenn ich was hinkriege, dann ist das kein Ausdruck von Erfolg, sondern dass ich endlich mal was auf die Reihe bekomme*“ - oder - „*Ich möchte gar nicht sichtbar sein mit meinem Erfolg oder mit dem, was ich geschafft habe, weil darauf vielleicht eine Beschämung folgt. Vielleicht freut man sich nicht mit mir, sondern belächelt mich.*“

Demnach können hier auch unbewusste Verkoppelungen bestehen, die es ganz schwer machen, mit dem erwarteten und irgendwo im Innern auch vorhandenen Gefühl von Freude, Entlastung oder Entspannung wirklich in Kontakt zu gehen und das wirklich aufkommen zu lassen.

Das Symptom der inneren Vorsicht

Aus dem oben angeführten Symptom ergibt sich häufig ein weiteres Symptom - ich bezeichne es gerne als ein *Verkrampfen*, wenn etwas schön ist.

Auch das beschreiben viele Menschen. Sie erleben etwas Schönes und es ist, als würden sie sich dabei ein bisschen von außen selbst beobachten und dabei wahrnehmen, dass sie irgendwie nicht wirklich in den ersehnten Fluss des schönen Lebens hineinkommen. Dabei ist häufig ein Empfinden im Inneren am Wirken, das sich wie ein *drohendes Unheil* anfühlt: „*Wenn das so schön ist, dann wird wahrscheinlich gleich etwas Schlimmes passieren.*“, „*Das ist zu schön, um wahr zu sein.*“, „*Und gleich ist es wieder vorbei.*“

Es entwickelt sich eine Art innerer Reaktion, die so etwas wie Vorsicht, eine Hab-Acht-Energie, vermittelt. Sie suggeriert: „*Lass dich nicht zu tief ein auf diesen schönen Moment. Er wird vorbeigehen, und es wird furchtbar wehtun, und vielleicht folgt darauf sogar eine große Enttäuschung.*“

Diese Idee von Unheil kann auch eine Überlebensstrategie sein, weil diese subtile - manchmal ganz nebulöse - Empfindung uns davon abhält, uns wirklich auf etwas Schönes einzulassen und es zu genießen. Und das kann eine Art Schutz sein.

Wenn zum Beispiel jemand in der Kindheit erlebt hat, dass er schöne, liebevolle Zuwendung, Freude und Ausgelassenheit nur dann erfährt, wenn danach wieder ein Bindungsabbruch stattfindet - vielleicht durch die Trennung der Bezugspersonen oder andere Umstände, dann kann es sein, dass sich das Erlebte tief ins Nervensystem und in die implizite Erinnerung eingeprägt hat: *Auf etwas Schönes folgt ein schmerzliches Erleben.* Also schützen wir uns irgendwann davor, uns tief einzulassen, um uns vor darauffolgendem Schmerz zu hüten.

Das führt manchmal regelrecht zu einem Vermeidungsverhalten von schönen Gelegenheiten oder Lebensoptionen. Manche Menschen wünschen sich nichts sehnlicher, als ein Haustier und trauen sich dann doch nicht, diese Bindung einzugehen, weil sie wissen, dass sie mit großer Wahrscheinlichkeit ihr Haustier überleben werden. Und die Angst vor dem Verlustschmerz ist zu groß. Und das wird nicht nur mit Haustieren so erlebt, sondern auch die Bindungsangst, die wir Menschen gegenüber

empfinden können, kann sehr viel damit zu tun haben, dass wir schlicht und ergreifend Angst vor dem Schmerz haben, wenn wir dann Verletzung oder Verlust erfahren könnten.

Das Symptom des Unbeteiligt-Seins

Ich habe schon ein Symptom anklingen lassen, das ich jetzt genauer beleuchten möchte - und zwar das Gefühl, irgendwie vom Glück des Lebens nichts abzubekommen, weil man sich davon abgekoppelt fühlt, das Gefühl, ausgesperrt zu sein, weggesperrt zu sein, außerhalb zu sein, außerhalb zu stehen, nicht dabei sein zu können, nicht teilhaben zu können, nicht dazuzugehören.

Aus der psychotraumatologischen Sicht gehen wir bei solchen Phänomenen davon aus, dass das Nervensystem eher in einer Untererregung fixiert ist, dass also Gefühle des Außerhalb-Seins und des Nicht-Dazugehörens und sich dabei so verzagt und ohnmächtig zu fühlen etwas mit unserem dorsalen **Vagus-Ast** zu tun haben könnte.

Die Untererregungsphänomene äußern sich sehr stark durch Gefühle wie: nicht dazugehören, unverbunden sein, keine Idee haben, wie man rein könnte in das Leben, wie man Verbindung aufnehmen könnte zum Leben, zu anderen Menschen, zu dem, wo man hin möchte. Diese Erlebensqualität, die vermutlich mit Untererregungsphänomenen zu tun hat, ist eine Überlebensstrategie, die genau das beinhaltet - nämlich nicht so intensiv zu fühlen, nicht so sehr emotional beteiligt zu sein, eher emotional taub zu sein, außerhalb zu stehen und sich dadurch nicht mitten in der Schusslinie zu befinden.

Diese Überlebensstrategie kann in einer Kindheit sehr hilfreich sein, in der wir der Gewalt von Bindungs- und Bezugspersonen ausgesetzt waren. Sich dann emotional abzusichern und nicht mehr so emotional involviert zu sein, nicht mehr so auf Beziehungen ausgerichtet und orientiert zu sein - sofern das möglich ist - kann unter Umständen in solchen Situationen sogar rettend sein. Es prägt sich jedoch leider tief in unser Nervensystem ein.

Das heißt, die Überlebensstrategie des Wenig-Fühlens und Nicht-verbunden-Seins bringt Gefühle der Einsamkeit mit sich, die wir dann später als sehr leidvoll erfahren: abgesperrt sein, außerhalb sein und einsam sein. Auch dazu werde

ich später schreiben, wie wir lernen können, damit umzugehen und wie wir nach und nach rausfinden können.

Das Symptom der Scham vor Kontrollverlust

Manche Menschen bemerken, dass sie nach Erlebnissen und Ereignissen der Ausgelassenheit und der Freude Scham empfinden. Etwa kann das Gefühl von Scham oder Schuld entstehen, wenn sie ausgelassen gelacht oder lautstark gekreisch haben. Etwas gemacht zu haben, was nicht so kontrolliert war wie vielleicht der Rest des Lebens, wird als peinlich empfunden.

Wenn Schamgefühle nach oder schon bei der Ausgelassenheit und Lebensfreude auftauchen, dann hat das oft mit dem Gefühl von einem gewissen Kontrollverlust zu tun. Es bricht etwas von innen durch, etwas Autonomes, Ungefügiges, Menschliches, Freudiges, vielleicht Lautes, vielleicht Ungezügelter, was wunderschön ist, aber was wiederum unbewusst verkoppelt ist mit Bestrafungen, Abwertungen und Zurückweisungen.

Und dann tauchen eben diese Schuld- und Schamgefühle auf, die uns letztlich davor schützen sollen, uns noch tiefer in die Ausgelassenheit und den scheinbaren Kontrollverlust hineinzubegeben. Das ist sehr traurig und sehr schade, da mit diesem Muster, das wir schon in der Kindheit gelernt haben, unsere Unbefangenheit verloren geht oder sehr eingeschränkt wird.

Und hier noch einmal eine Schippe Wertschätzung für die Überlebensstrategie, denn Kontrolle zu behalten, um so selbstbeherrscht zu sein, ist natürlich eine gute Strategie gewesen, um sich der Beschämung, die zu erwarten war, zu entziehen.

Das Symptom der Abwertung

Die letzte Symptomatik, das letzte Phänomen, das ich ansprechen möchte, ist ebenso eines, das ziemlich in die Tiefe geht - und zwar ist es das Phänomen, das Gute, was einem entgegengebracht wird, nicht annehmen zu können.

Manchmal kommt es innerlich zu einer Ablehnung des Guten und des Schönen. Es wird dann abschätzig bewertet - etwa als rührselig oder zu weich oder zu zart oder was auch immer. Es gesellt sich manchmal eine Verächtlichkeit

oder gar Verachtung hinzu. Oder es wird moralisiert: „Sowas ist doch nichts für erwachsene Frauen und erwachsene Männer.“, „Was ist das für ein Wischi-Waschi-Weichspüli?“ ... Also es kommt eine emotionale Kühle hinein, die das, was vielleicht der Seele guttun würde, ablehnt und zurückweist.

Ein ganz interessantes Beispiel dafür habe ich in einem Feedback zu meinen Podcasts erlebt. Üblicherweise bekomme ich sehr, sehr viele rührende Rückmeldungen von den Menschen, die meinen kostenlosen Wissens-Portions-Angeboten lauschen.

Es gibt eine gewisse Anzahl an Rückmeldungen, die manchmal ganz reflektiert rüberkommen und manchmal ein bisschen angreifend, dass ich so „weich“ wäre und was das für ein „Gesülze“ wäre und was das für eine „süßselige und sanfte eigentümliche Stimme“ sei.

Und neulich hat eine Hörerin das in einem YouTube Kommentar selbstreflektiert widergespiegelt. Sie schrieb, dass sie sich fragt, warum ihr das so schwerfällt, dieser Qualität zuzuhören. Sie benannte es, dass sich der Podcast nach Wohlfühlen, nach Zugewandtheit, nach Güte und nach so viel Liebe anhört, und dass sie das trotzdem irgendwie gar nicht aushalten kann und sie beim Zuhören regelrecht wütend wird.

Ich habe auch schon von Menschen gehört, die anfangs Schwierigkeiten hatten, dieser scheinbaren Qualität in meiner Stimme oder in meinen Ausführungen zu lauschen und die dann nach einer Weile diese Qualität als eine große Ressource für sich entdecken und ausmachen konnten.

Das ist ein gutes Beispiel für das Symptom oder Phänomen, das ich hier beschreibe. Nicht annehmen zu können, was eigentlich guttäte, ist eine Schutzstrategie. Da, wo es weh tut, vermeiden wir es, hinzusehen. Und wenn wir das annehmen würden, was uns einstmals fehlte, dann würde das die Wunde in uns ganz schön berühren.

Wenn wir in uns hineinlassen oder in Berührung kommen mit dem, was uns einstmals fehlte, dann berührt das den Schmerz in uns. Es erzeugt vielleicht sogar Schmerz. Und deswegen kämpfen wir häufig dagegen.

Nicht selten erleben das Menschen in Partnerschaften. Menschen sehnen sich nach einer endlich guten Partnerschaft - nach endlich einer Partnerin

oder einem Partner, der wertschätzend und wohlwollend ist, keine Spielchen spielt, keine alten Manipulationsmuster und keine Abwertungen oder sonstige Re-Inszenierungen mitbringt. Wenn dann tatsächlich so ein Mensch ins Leben kommt, kann es passieren, dass man sich abwertend, mauern, abschottend gibt oder ungläubig ist. Man kämpft manchmal vielleicht regelrecht gegen diesen Menschen, seine Liebe und sein Wohlwollen. Man kämpft und man testet. Aber man kämpft nicht wirklich gegen den Menschen, sondern gegen etwas in seinem Inneren. Man versucht, sich vor dem Bewusstwerden des tiefen Mangelgefühls und des damit verbundenen großen Schmerzes zu schützen.

WIE WIR DEN ALTEN SCHMERZ TRANSFORMIEREN KÖNNEN

Damit kommen wir tatsächlich zu dem Schlüssel, den ich gerne als Auflösung meiner Ausführungen anbiete. All die Symptome, all die Phänomene, die ich beschrieben habe und die ich dann mit den entsprechenden Überlebensmechanismen erklärt habe, sind dazu da, uns zu schützen - vor dem Erleben eines alten Schmerzes, vor dem Auftauchen und Bewusstwerden und bewussten Erleben des alten, tiefen, furchtbaren Schmerzgefühls, das wir damals durch Überlebensmechanismen und -strategien gedeckelt, in den Griff gekriegt, kompensiert haben.

Das heißt, es ist sehr nachvollziehbar, dass wir Schwierigkeiten damit haben, das Glück anzunehmen, glücklich zu sein, glückliche Beziehungen zu führen, uns einzulassen auf das, was das Leben uns heute schenken möchte.

Nun ist es **unsere Aufgabe, uns darüber bewusst zu werden, dass der Schmerz, vor dem wir uns fürchten, der alte Schmerz ist**, dass der Schmerz, vor dem wir uns fürchten, in unserem Inneren eingesperrt ist und dass wir ihn nicht transformieren können, wenn wir dem Leben ausweichen und nichts fühlen.

Wenn wir glücklich sein wollen, dann ist es wichtig, dass wir uns unserer verletzten inneren Seite zuwenden, dass wir uns den Anteilen in unserem Inneren zuwenden, die genau das brauchen, was sie damals nicht bekommen haben, nämlich beispielsweise Wohlwollen, Angenommensein,

Güte, Dazugehören, einen Platz im Leben sowie Verbundenheit.

DREI KONKRETE SCHRITTE, die aus den Überlebensmechanismen herausführen:

Ich möchte dir gerne etwas Konkretes an die Hand geben, damit du vielleicht, wenn du vorgenannte Symptome kennst, direkt loslegen und beginnen kannst, etwas für dich zu tun.

SCHRITT 1

Um aus den Überlebensmechanismen herauszufinden, die uns davon abhalten, anzunehmen was guttut, lade ich dich ein, einmal ganz nüchtern mit deinen rationalen Seiten - verbunden mit deiner fühlenden Natur - eine Liste zu machen, und zwar eine Liste über all das, was dir einfällt, was das Kind, das du einmal warst, gebraucht hätte.

Es geht hier absolut nicht darum, aufzuschreiben, was Schlimmes passiert ist, sondern was das Kind von damals gebraucht hätte. Welche Qualitäten, welche Energien hätte dieses Kind gebraucht?

Und dann, wenn du diese Liste vor dir hast, erlaube dir bewusst, eine Haltung einzunehmen, und dich so gut es irgendwie geht zu entscheiden, Mitgefühl aufzubringen - und wenn es nur ein Quäntchen ist - für dieses Kind, das einen vielleicht ganz großen Mangel erlitten hat.

Wenn du das tust, wenn du auf dieses Kind von damals schaust und dein Mitgefühl in deinem Inneren aktivierst - wie gesagt genügt für den Anfang ein Quäntchen - dann erweckst du in dir deine Sanftheit und die Seite in dir, die in der Lage ist, das zu geben, was du damals gebraucht hättest. Die kühle abschottende oder völlig über- oder völlig untererregte Seite in uns kann das nicht so gut. Aber unsere mitfühlende, wohlwollende Herzensnatur, Herzenskraft, die kann das.

Also schau auf das Kind von damals und seine Bedürfnisse und seinen Mangel mit Mitgefühl.

SCHRITT 2

Im zweiten Schritt kannst du dich dann fragen, welche Emotionen und Gefühle schwingen in diesem Mangelleben, das dieses Kind von damals erlebt hat, mit? Sind es vor allem Einsamkeit, Traurigkeit, Wut und Rage, Hassgefühle, Scham, Ekel oder was auch immer? Notiere alles.

SCHRITT 3

Nun frage dich selbst - ganz sachlich und mit einem warmen Herzen - wie würdest du heute dieses Kind besänftigen, nähren und versorgen? Viele Bedürfnisse von damals lassen sich nicht im Hier und Heute so versorgen, wie wir es damals gebraucht hätten. Wir haben möglicherweise die liebenden Eltern oder Bindungspersonen nicht, die das nachholen können. Aber wir haben jetzt die Möglichkeit, uns Gutes zu tun. Und vielleicht entdeckst du beispielsweise das unerfüllte Bedürfnis, sein zu dürfen wie du bist. Und dann könntest du dieses Bedürfnis heute liebevoll auffangen und ihm begegnen, indem du deine inneren Dialoge beobachtest und immer mehr darauf verzichtest, dich selbst abzuwerten.

Also erlaube dir, in diesem letzten dritten Schritt, kreativ zu werden, wenn du dich fragst, „Wie kann ich dem heute etwas entgegensetzen?“

Das ist meine Inspiration für dich zu dem Thema, wieso es so schwierig ist, das Leben zu genießen, Glück zu fühlen, Wohltuendes anzunehmen und uns wieder mit unseren verletzlichen, fühlenden Seiten zu verbinden. Ich hoffe, dass du mit diesen Inspirationen und Informationen und den konkreten Hinweisen etwas Gutes für dich tun kannst, denn es ist so schön, wenn wir das, was das Leben uns anbietet und wenn wir das, was wir selbst kreieren und erschaffen, wirklich feiern können.

Ich wünsche dir, dass du das heute - vielleicht durch die Inspiration hier - schon ein kleines bisschen mehr kannst, indem du dir ein wenig Wohlwollen schenkst. Und ich lade dich ein, dir heute noch einen Moment zu gönnen, in dem du dich einfach wertschätzt dafür, dass du heute da bist, wo du jetzt bist.

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



RIECHEN - GENIESSEN - ERKENNEN - Doch Umweltgifte können unsere Nase täuschen.

Text: Ing. Vladimír Jelínek

aus: JOALIS-Info Mai 2025 - SINNESORGANE UND
IHRE ENTGIFTUNG - Geruchssinn

Bild: © KongNoi - shutterstock.com - #2524434881

Aus evolutionärer Sicht gilt der Geruchssinn als ein uralter und ursprünglicher Sinn im gesamten Tierreich. Dieser grundlegende Sinn ermöglicht es uns, chemische Substanzen - Gerüche und Düfte in unserer Umgebung - wahrzunehmen, zu erkennen, uns ihrer bewusst zu werden, und sie sich zu merken. Das Tierreich passt sein Verhalten an diese Geruchswahrnehmungen an, oder sollte es zumindest nach den Naturgesetzen tun.

Der Geruchssinn ist für den Menschen ein Kontaktsinn, genau wie der Geschmackssinn. Mit Hilfe des Geruchs- und Geschmackssinns erkennen wir also physikalisch gebundene, spezifische chemische Substanzen bzw. Mischungen von chemischen Substanzen. Im Gegensatz zu den Geschmacksrezeptoren können sich die Geruchsrezeptoren jedoch aneinander binden und so Moleküle aus größeren Entfernungen erkennen, bei manchen Tieren mit ausgeprägtem Geruchssinn sogar Geruchsspuren aus Dutzenden von Kilometern und mehr. Selbst in solchen Entfernungen (je nach Windrichtung) können sich einige Tiere gegenseitig riechen und ihre Anwesenheit in einer weiten Landschaft erkennen.

GERUCHSSINN UND MENSCH

Im Vergleich zur Tierwelt ist der Geruchssinn beim Menschen eher unterdrückt. Der Mensch ist viel stärker auf visuelle und auditive Sinneseindrücke angewiesen, was ihm oft nicht zum Vorteil gereicht. Leider entfernt sich der moderne Mensch als Tierart derzeit von gesunden instinktiven Entscheidungen und Verhaltensweisen im Einklang mit den Zyklen der Natur.

Der Geruchssinn liefert vor allem für Tiere in einem niedrigeren Entwicklungsstadium Informationen, die für das Überleben ihrer Art unerlässlich sind. Diese „einfacheren“ Tiere orientieren

sich daher viel stärker am Geruchssinn (Instinkt - extra-rationale JA / NEIN - Entscheidung auf primitiver Ebene), als dies z. B. bei Primaten und damit vor allem auch beim Menschen der Fall ist.

Schon die Fähigkeit zu riechen (Duftmoleküle und Gerüche aus der Luft wahrzunehmen) ist durch den genetischen Code vorgegeben. Die Fähigkeit, chemische Stoffe zu riechen, ist also genetisch festgelegt. Die einzelnen Gene sind wie Rezepte, Blaupausen für den Bau von Proteinsensoren - Geruchsrezeptoren, die in der Zelle in Ribosomen nach dieser genetischen Anweisung aus Aminosäuren gebildet werden. Die Proteine, die für den Geruchssinn hergestellt werden, sind also spezialisierte Sensoren -

Rezeptoren, die Gemische von in der Luft verstreuten Molekülen binden, selektiv erkennen und dann die Information an das Gehirn weitergeben sollen. Dies geschieht durch die besonderen Formen und vermutlich auch die subtilen Schwingungen der Duftmoleküle, die an einen der Rezeptoren gebunden werden.

Die Bedeutung des Geruchssinns wird durch die Tatsache untermauert, dass der Geruchssinn im menschlichen genetischen Code einen relativ großen Raum einnimmt.

Es ist inzwischen bekannt und von der gesamten wissenschaftlichen Gemeinschaft akzeptiert, dass das menschliche Genom etwas mehr als zwanzigtausend verschiedene Arten von Proteinen kodiert, die einen einzigartigen Sinn für den menschlichen Körper haben und von ihm für eine Vielzahl von praktischen Zwecken verwendet werden. Und es sind die Geruchsrezeptoren, die etwa eintausend Gene im menschlichen Genom besetzen, also etwa fünf Prozent des gesamten Genoms. Ein Teil dieser vorhandenen Gene dient der Synthese der bereits erwähnten Geruchsrezeptoren, die sich im Riechepithel im oberen Teil der Nasenhöhle (Sinus maxillaris) befinden.

Die Tatsache, dass es etwa tausend Rezeptoren gibt, bedeutet nicht, dass sie alle genutzt werden. Tatsächlich nutzt und „produziert“ der menschliche Körper nur etwa drei- bis vierhundert Arten von insgesamt eintausend möglichen Rezeptoren. Diese Realität beim modernen Menschen ist wahrscheinlich eine direkte Illustration dafür, wie die Bedeutung von Entscheidungen auf der Grundlage von Geruchsinformationen im Laufe der Menschheitsgeschichte allmählich abgenommen hat.

Aber es gibt natürlich Menschen, deren Geruchssinn weitaus stärker entwickelt ist, als der anderer. Außerdem hängt die Qualität eines ausgeprägten Geruchssinns nicht nur von der Anzahl der Rezeptortypen ab, die zum Aufspüren von Geruchsmolekülen in der Luft verwendet werden, sondern auch von der Dichte (ihrer Gesamtzahl), mit der die Rezeptoren das Geruchsfeld ausfüllen ...

DER WEG DER GERUCHS- INFORMATIONEN von der Nasenschleimhaut zum Gehirn

Damit bestimmte Geruchsmoleküle von den Geruchsrezeptoren erkannt werden können, müssen sie eine ausreichende Größe und spezifische chemische

Eigenschaften aufweisen. In der Tat erkennen wir nur selten einzelne chemische Stoffe aus der natürlichen Umgebung; es geht fast ausschließlich um das Erkennen und die vorrationale Analyse von chemisch reichen Mischungen.

In erster Linie müssen wir dafür sorgen, dass chemische Stoffe - Gerüche - aus der Umwelt irgendwie zum Riechepithel in den Nasenhöhlen gelangen. Hierfür gibt es zwei mögliche Transportwege. Der erste führt vom Umgebungsraum zur eingeatmeten Nasenluft in den oberen Teil der Nasenhöhlen. Man schätzt, dass 5-15 % der in der Umgebungsluft verteilten Geruchsmoleküle über diesen Weg zum gesunden Riechepithel transportiert werden. Der zweite, interne Weg des Geruchstransports führt nach der Nahrungsaufnahme über den Nasopharynx in die hintere Nasenhöhle. Wir können somit auch Gerüche riechen, die z. B. von entzündlichen Prozessen der Schleimhäute mit der Möglichkeit einer direkten Stoffwechselkommunikation mit dem Riechfeld (Mundhöhle, Nasenrachenraum, Nasenhöhlen) stammen.

Geruchsstoffe mögen kein Wasser - sie sind hydrophob. Um in der wässrigen Oberfläche der Nasenhöhlen überhaupt zu den Geruchsrezeptoren transportiert zu werden, müssen sich die Moleküle an ein Transportmedium binden - ein spezielles *Odorant Binding Protein* (OBP). Nur dieser chemische Komplex ist in der Lage, das Geruchsmolekül bis zum Ziliarepithel, zum Geruchsrezeptor zu transportieren, wo sich das zu erkennende Geruchsmolekül vorübergehend an den Geruchsrezeptor bindet.

Zweitens: Nachdem das Molekül eine ausreichend lange Zeit physisch mit dem Geruchsrezeptor verbunden war, wird eine ziemlich komplexe Abfolge elektrochemischer Ereignisse ausgelöst, bei denen die Geruchsinformation des „gerochenen“ Moleküls in ein elektrisches Signal umgewandelt wird, das entlang des Geruchsnervs (1. Hirnnerv) zum Gehirn geleitet wird.

Obwohl wir nur über einige hundert funktionstüchtige Geruchsrezeptoren verfügen, sind wir dennoch in der Lage, vielleicht Billionen verschiedener Geruchsempfindungen wahrzunehmen und uns an sie (mehr oder weniger gut) zu erinnern und somit zu unterscheiden. Die Erklärung für diese Diskrepanz zwischen der relativ geringen Anzahl von Geruchsrezeptoren und der potenziellen

Fähigkeit des menschlichen Gehirns, eine so große Anzahl von Gerüchen zu erkennen, ist, dass:

1. ein einziger Geruchsstoff in der Regel von mehreren verschiedenen Arten von Geruchsrezeptoren wahrgenommen werden kann,
2. ein einziger Typ von Geruchsrezeptoren eine Vielzahl von verschiedenen Geruchsstoffen aufnehmen und erkennen kann.

NOBELPREIS für den „richtigen Riecher“

Im Jahr 2004 wurde der *Nobelpreis für Physiologie oder Medizin* an zwei amerikanische Wissenschaftler verliehen - *Linda B. Buck* (*1947) und *Richard Axel* (*1946) für ihren Beitrag zum Verständnis des Mechanismus des Geruchssinns. Diese beiden Wissenschaftler erkannten und veröffentlichten 1991, welche Gruppen von Genen im menschlichen Genom für Geruchsrezeptoren kodieren.

Bis heute ist jedoch wissenschaftlich nicht genau geklärt, durch welche biochemischen oder bioelektrischen Prozesse die Information über das Vorhandensein eines bestimmten Geruchsmoleküls im Geruchsfeld in ein elektrisches Signal umgewandelt wird.

Um Informationsmoleküle im Körper zu erkennen, die der menschliche Organismus selbst produziert (Hormone oder Neurotransmitter), sind deren Gegenstücke - Rezeptoren - im Genom programmiert. So gibt es Rezeptoren für Insulin, Östrogen, Serotonin, Dopamin und viele andere. Dabei wird angenommen, dass die räumliche Oberflächenstruktur (nach Schlüssel-Schloss-Prinzip) und damit die spiegelbildliche räumliche Plastizität des jeweiligen Rezeptors für die Erkennung des gebundenen Hormons oder Neurotransmitters verantwortlich sind.

Bei der Erkennung von Geruchsmolekülen stellt sich die Situation wesentlich komplexer dar. Denn die Geruchsrezeptoren wissen im Voraus nicht genau, auf welche Struktur des Geruchsstoffes sie treffen werden. Außerdem erkennen wir Gerüche und Düfte komplexer chemischer Mischungen in der Regel mit einer höheren Informationsdichte. Gleichzeitig ändern sich das Verhältnis der Stoffe in der Luft und ihre Artenvielfalt ständig, und damit ändert sich auch die Information über die Quelle des

Geruchs und seine Intensität. So haben wir alle über die Geruchsrezeptoren die gleiche Aufgabe für das Riechhirn - zu wissen, woher genau der Geruch in der Umgebung (oder im Beginn des Verdauungs- und Atmungssystems) kommt, was er für uns bedeutet und ob es sich lohnt, etwas dagegen zu tun ...

DIE RIECHSCHLEIMHAUT DER NASENHÖHLE ist empfindlich gegenüber einer Vielzahl von Toxinen

Die mit Geruchsrezeptoren besetzte Riechschleimhaut - *das Riechfeld* - befindet sich auf dem Dach der Nasenhöhle im oberen Drittel der Nasensecheidewand. Seine Gesamtoberfläche (rechts und links zusammen) beträgt etwa 5 cm². Zur Veranschaulichung: Ein Deutscher Schäferhund hat eine Geruchsfeldfläche von etwa 160 cm², eine Hauskatze etwa 30 cm². Wenn Sie also die Qualität z. B. einer Wurst aus Ihrem Lieblingssupermarkt testen wollen, legen Sie zunächst ein Stück Wurst in eine Schale und sehen Sie sofort, ob Ihr Haustier Gefallen daran findet oder ob es daran schnuppert, feststellt, dass etwas nicht stimmt ... und es nicht einmal anrührt.

Nicht umsonst heißt es „das frisst nicht einmal der Hund“, auch wenn so mancher sparsame Mensch das betreffende Futter verschlingen würde (die Vernunft wird siegen - schließlich wird es nicht wegen einer instinktiv-intuitiven Entscheidung weggeworfen).

Die anderen Hunderassen mit dem besten Geruchssinn sind der Bayerische Gebirgsschweißhund, gefolgt vom Dackel. Die Perfektion des Geruchssinns eines Hundes liegt nicht so sehr in der Tatsache, dass Hunde Gerüche intensiver riechen, sondern vielmehr in der Fähigkeit, selbst extrem subtile Konzentrationen - bereits ab wenigen Molekülen - von Substanzen in der Luft zu unterscheiden. Das liegt zum einen daran, dass das Riechepithel des Hundes eine große Fläche einnimmt und daher mit mehr Arten und Mengen von Geruchsrezeptoren übersät ist, zum anderen aber auch daran, dass dieses Epithel viel stärker durchblutet ist als beim Menschen.

Man geht davon aus, dass das Geruchsfeld des Menschen mit etwa 15 bis 60 Millionen Rezeptoren pro Nase durchsetzt ist, mit einer Streuung von etwa 350 möglichen Rezeptortypen

zwischen ihnen. Im Vergleich dazu hat der Deutsche Schäferhund zwischen 200 Millionen und 2 Milliarden Geruchsrezeptoren auf seiner Riechschleimhaut.

Das menschliche Geruchssystem ist unglaublich plastisch, was mit anderen Worten bedeutet, dass die Geruchsrezeptorzellen im Laufe eines Menschenlebens ständig durch neue ersetzt werden. Durch das Training des Geruchssystems und die Entgiftung mit individuell angepassten energetischen Methoden kann diese natürliche Regenerations- und Wiederaufbaufähigkeit deutlich gesteigert werden.

Das Riechfeld in den Nasenhöhlen ist mit einer etwa 50 µm dicken Sekretschicht überzogen. Diese Schicht sollte bei einem gesunden Menschen alle 10 Minuten vollständig erneuert werden. In dieser Schicht müssen sich alle Geruchsstoffe auflösen, um sich an den Geruchsrezeptor binden zu können. Eine weitere sehr wichtige Funktion dieses Sekrets ist es, giftige Stoffe aus der Luft auszuwaschen und die Tröpfchen gebundene Infektionen aus dem Körper fernzuhalten. Dies setzt einen gesunden Zustand der Schleimhäute, also einen normalen Zustand der gesamten Nasenhöhle, sowie eine perfekt funktionierende Schleimhautimmunität des Menschen voraus.

Während der Coronavirus-Pandemie konnten wir aus erster Hand erleben, wie diese natürlichen Abwehrmechanismen der Schleimhautimmunität bei vielen Menschen nicht optimal funktionierten.

Die von den Riechrezeptorzellen ausgehenden Axone leiten Informationen ohne eine einzige Unterbrechung an den Riechkolben weiter. Dieser Weg zum Gehirn ist also nicht speziell immunbewacht. Allerdings kann dieser Weg bei bestimmten Personen auch zu einer Migrationsroute für Umweltgifte und verschiedene Virusinfektionen werden, darunter Influenzaviren und ihre Untergruppe, die Coronaviren.

Die Axone der peripheren Nerven transportieren aktiv Substanzen, was durch genetisch verknüpfte Transportproteine sichergestellt wird. Und verschiedene toxische Substanzen, Nanopartikel sowie verschiedene Gruppen von Viren, einschließlich Coronaviren, können auf diesen „Verkehrsmitteln“ entlang der Axone des Riechnervs „mitfahren“. Wenn sie nicht rechtzeitig vor dem Eintritt in die Transportmodule durch die

„Polizei“ - enzymatische Abwehrmechanismen in der Riechschleimhaut - abgefangen werden, können sie entlang des Riechnervs nicht nur in den Riechkolben, sondern auch in tiefere anatomische Strukturen des Gehirns gelangen. Die Geschwindigkeit des „Transports“ von toxischen Substanzen und Mikroorganismen entlang des Geruchsnervs ist hoch, sie kann einen Wert von etwa 2 mm pro Stunde erreichen.

IN DER TCM gehört der Geruchssinn zur Lunge

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden die Nasennebenhöhlen und ihr Zustand als Teil des Lungenorgankreislaufs eingeordnet. Je gesünder der Zustand der Schleimhäute in den Nasenhöhlen ist, desto besser sind die Bedingungen für die Aufrechterhaltung einer guten Geruchsfunktion.

Gleichzeitig gilt: Je sauberer und gesünder unsere Lungen sind, desto besser können wir insgesamt einen perfekten Geruchssinn aufrechterhalten. Wenn es uns gelingt, alle mit den Lungen verbundenen Gewebe durch eine systematische und richtig durchgeführte Entgiftung - etwa mit Hilfe von Joalis-Informationspräparaten - zu reinigen (in Bezug auf den Geruchssinn sind die Lungen am wichtigsten, gefolgt vom Lungenfell, den Bronchien, dem Kehlkopf, der Mundhöhle und den Nasenhöhlen), dann kann sich der Geruchssinn, wie wir in unseren therapeutischen Beratungsgesprächen oft erlebt haben, sehr verfeinern und der Klient kann viel empfänglicher für Geruchsreize werden.

Anders verhält es sich bei einem vollständigen oder teilweisen Verlust des Geruchssinns oder bei einer Veränderung der Geruchswahrnehmung. In diesem Fall ist es notwendig, die toxische Belastung nicht nur der Riechschleimhaut, sondern auch des Riechnervs, des Riechkolbens und anderer anatomischer Strukturen des Gehirns zu untersuchen, zu denen die Riechbahnen führen.

Wichtig ist, die Verbesserung des Geruchssinns nicht zu überhasten. Eine Entgiftung der Lunge, und ihrer Tochterorgane, somit auch der Nasenhöhle, sollte sanfte und wiederholt durchgeführt werden.

Der Riechbereich der Nasenhöhle und der Geruchsnerv sind die Schwachstelle für das Eindringen verschiedener Umwelttoxine, aber auch Viren. Wir dürfen nicht auf die Möglichkeit vergessen, dass ebenso *Herpesviren* bis in den Riechkolben und weiter über die Riechbahn schlussendlich bis zu den einzelnen Gehirnwindungen der Großhirnrinde vordringen können.

Es darf zudem auf eine Reihe nicht lebender Toxine, die in der Umwelt auftreten, nicht vergessen werden. In erster Reihe handelt es sich um toxische Metalle. Im Zusammenhang mit dem Geruchssinn geht es vor allem um das neurotoxische *Quecksilber*.

Bei der Entgiftung des Geruchssinns darf das hauptsächlichste Organ nicht vernachlässigt werden, das die Geruchsinformationen empfängt, analysiert und weiterverarbeitet. Das ist das *Gehirn als Ganzes*.

Wir können nur dann eine positive Wirkung haben, wenn zuerst mit der Entgiftung des Gehirns begonnen wird. Dann können wir schrittweise weitere energetische Entgiftungsmaßnahmen zur Kur hinzufügen - etwa das Ausleiten von giftigen Metallen.

Es darf auch nicht auf die Reinigung des *limbischen Systems*, das sich an der Verarbeitung von Emotionen beteiligt, vergessen werden.

Info:

Viele energetische Detox-Methoden - etwa die Joalis-Informationsmedizin, legen Wert auf die Kenntnis der toxischen Belastung des menschlichen Körpers - nicht-lebendig in Form von natürlichen und nicht-natürlichen Toxinen aus der Umwelt und Mikroorganismen, einschließlich der Existenz versteckter mikrobieller Ablagerungen. Vereinfachend gehen wir davon aus, dass das Gehirn ideal funktionieren oder sich ideal entwickeln würde, wenn es nicht durch Toxine beeinträchtigt würde, weder in der intrauterinen Entwicklung noch im menschlichen Leben.

Joalis-Informationspräparate haben also nicht die Möglichkeit, in irgendeiner Weise in die Gehirntätigkeit einzugreifen, die Präparate haben lediglich die Aufgabe, eine Immunreaktion gegen ein bestimmtes Toxin zu provozieren, das im Gehirn oder in der Riechbahn gespeichert ist, die von der Nasenschleimhaut ausgeht und in den Tiefen der Großhirnrinde endet. Paradoerweise kann so der Zustand des Geruchssinns oder anderer sensorischer und geistiger Qualitäten erheblich verbessert werden.

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.



Ing. Vladimír Jelínek

Spezialist für Detoxmethoden und für Informationsmedizin zur Inneren Reinigung (K.I.R. Joalis)

Kontakt:
+420 739 639 134
eccpraha@joalis.cz

Ausbildungen und Vorträge

Diplom-Kinesiologie Team 13



Joalis Entgiftungsberater Team 13



Kinesiologiezentrum TEAM 13

Hubert Hodeček

1130 Wien, Hietzinger Hauptst. 67/Tür 1

Tel.: 01 - 803 56 86

office@kinesiologiezentrum-team13.at

www.kinesiologiezentrum-team13.at

Text: Dr. Jochen Müller
Wissenschaftliche Betreuung:
Prof. Dr. Ingo Bechmann
Mit freundlicher Genehmigung von
www.dasGehirn.info



Bild: © Creative Images - shutterstock.com - #1326698852

Wieso leiden erstmals in der Geschichte mehr Menschen an Über- als an Unterernährung? Und wie kann es sein, dass Lebensmittel Leben verkürzen?

WENN HUNGER UND GENUSS AUS DEM GLEICHGEWICHT GERATEN

Die krankhafte Fettleibigkeit (Adipositas) ist weltweit auf dem Vormarsch. Verstehen lässt sich dieses Phänomen nur mit einem Blick in das Gehirn.

BEGINNEN WIR MIT DEFINITIONEN.

Der Körper-Masse- oder Body-Mass-Index gibt Auskunft darüber, ob ein Mensch unter-, normal- oder übergewichtig ist. Er teilt Masse durch das Quadrat der Größe: $BMI = \frac{kg}{m^2}$. Über einem BMI von 25 gelten Menschen als übergewichtig, Adipositas beginnt ab einem BMI von 30. Der Autor verteilt 85 Kilogramm auf 1,84 Meter, er ist mit seinem BMI von 25,1 zur eigenen

Überraschung leicht übergewichtig. Doch Prof. Dr. Martin Heni, wissenschaftlicher Koordinator des Instituts für Diabetesforschung und Metabolische Erkrankungen an der Universität Tübingen, betont, dass einfache Zahlen nicht das Problem sind. Es ist unser komplexes Verhalten. Genau dieses Verhalten gerät bei immer mehr Menschen in Schieflage. Die Weltgesundheitsorganisation WHO zählte 2016 1,6 Milliarden Menschen mit Übergewicht. 650 Millionen davon galten als adipös.

NAHRUNGS-AUFNAHME UND ENERGIEVERBRAUCH PASSEN NICHT ZUSAMMEN

In Deutschland sind laut einer Studie des Robert-Koch-Instituts (RKI) aktuell mehr als die Hälfte der Erwachsenen übergewichtig, fast ein Viertel adipös. Laut WHO und RKI steigen die Zahlen seit zwanzig Jahren stetig an. Mit weitreichenden Auswirkungen. Übergewichtige Menschen leiden an psychosozialen Folgen wie sozialer

Diskriminierung sowie an verringerter Lebensqualität und geringem Selbstwertgefühl. Noch schwerwiegender sind biologische Folgen. Übergewicht trägt zu diversen Erkrankungen bei. Kurz gesagt senkt Fettleibigkeit die Lebenserwartung. (Siehe Kasten: Entzündungsprozesse.)

Der Endokrinologe und Diabetologe Heni erklärt, dass Übergewicht entsteht, wenn „*Nahrungsaufnahme und Energieverbrauch nicht zusammenpassen*“. Wir müssen uns nicht mehr körperlich anstrengen, um an Brot, Braten oder Bratling zu kommen. Warum essen wir mehr, als wir brauchen? Verantwortlich ist das Gehirn, wie Martin Heni betont: „*Die meisten Wissenschaftler gehen heute davon aus, dass Adipositas eine Gehirnerkrankung ist.*“

DAS HOMÖOSTATISCHE ESSVERHALTEN

Es gibt zwei Arten von Essverhalten. Das homöostatische Essverhalten stellt ein Gleichgewicht zwischen Hunger und Sättigung ein und hält das Körpergewicht aufrecht. Im Idealfall hören wir auf zu essen, wenn mechanische und chemische Reize aus dem Magen-Darm-Trakt dem Gehirn signalisieren, dass der Magen voll ist und im Inhalt ausreichend Glukose, Aminosäuren und Fette vorhanden sind. Vereinfacht gesagt kommt dafür aus dem Pankreas Insulin, aus der Schleimhaut des Dünndarms Neuropeptide und aus den Fettzellen oder Adipozyten Leptin. Diese Signalstoffe regulieren, wie die Substrate verwertet werden, indem sie an Rezeptoren ihre Zielzellen binden und dort Stoffwechselvorgänge bewirken. Und sie binden an Insulin- und Leptin-Rezeptoren von Neuronen im Magen-Darm-Trakt. Deren Signale erreichen zuerst Zentren im verlängerten Rückenmark (Medulla oblongata), unter anderem den Nucleus tractus solitarius. Er ist synaptisch eng mit zwei Teilen des Zwischenhirns verschaltet, dem Thalamus und dem Hypothalamus. Der Hypothalamus reguliert viele homöostatische Vorgänge im ganzen Körper, und über die erwähnte Verschaltung auch die Nahrungsaufnahme. Je mehr Insulin und Leptin, umso satter der Mensch. Eigentlich. Denn satt sein und Sättigung spüren sind zwei verschiedene Dinge.

MIKROBEN ALS HEIMLICHE INFLUENCER

Auch das in den letzten Jahren viel diskutierte Mikrobiom spielt für Essverhalten und Sättigung eine Rolle. Die kleinen bakteriellen Helfer in uns erhalten ihren

Anteil an der Nahrung, und sie versorgen uns mit Stoffen, die wir alleine nicht bilden könnten. Es gibt Hinweise darauf, dass sie auch Substanzen ausschütten, die das Verhalten modifizieren. In Nagern lässt sich die Nahrungsaufnahme direkt beeinflussen, indem man die beteiligten Peptide spritzt. Allerdings ändert sich das Mikrobiom mit jeder Mahlzeit. Es ist noch unverstanden, wie sich das auf das Körpergewicht auswirkt. Denn Menschen sind keine Nagetiere.

Uns kommt ein zweites System in die Quere. Es regelt das hedonistische Essverhalten und ist ungleich komplizierter als das homöostatische. Hedonismus bedeutet soviel wie Genuss. Der Begriff bezieht sich auf die starke soziale und damit erlernte Komponente menschlichen Essverhaltens. Es interagiert im Gehirn mit anderen Prozessen wie Belohnung und Emotionen. Die Regulierung hedonistischen Essverhaltens beinhaltet das limbische System, den präfrontalen Cortex und dazwischen komplexe neuronale Schaltkreise, deren Rolle noch nicht endgültig geklärt ist. Im Ergebnis kann das hedonistische System, das gar nicht an der Homöostase beteiligt ist, das homöostatische System kontrollieren. Geruch, Erwartung, selbst die Vorstellung der Lieblingsessspeise kann Sättigungsprozesse überspielen.

KRANKHEITSURSACHE: FEHLREGULIERTE HOMÖOSTASE

Hier zeigt sich, dass Adipositas ebenso wie die Magersucht biologische und psychologische Ursachen hat. Beide Krankheiten beruhen auf einer fehlregulierten Homöostase. Und die ist erlernt. Tatsächlich hat sich gezeigt, dass Gehirne adipöser Menschen auf die Sättigungssignale Insulin und Leptin weniger sensibel reagieren. Die Menschen merken zu spät, dass sie satt sind und essen über das Maß hinaus.

Das haben sie auch der Plastizität ihrer Zellen zu verdanken. Plastizität beschreibt die Fähigkeit eines Systems, sich an veränderte Umweltbedingungen anzupassen. Es erlaubt zu lernen. Aber manchmal lernt das System eine falsche Lektion. Sind Insulin- und Leptin-Konzentrationen nach einer Geburtstagskuchensorgie kurzfristig erhöht, ist das unproblematisch. Findet die Sause täglich statt, sind Signalwirkstoffe dauerhaft erhöht und ihre Zielneurone dauerhaft erregt. Um nicht an Übererregung einzugehen, regulieren die Nervenzellen die verant-

ENTZÜNDUNGSPROZESSE

Der Volksmund sagt, dass Feuer und Wasser gute Diener aber schlechte Herren sind. Für Entzündungsprozesse gilt das auch. Unter dem Wort Entzündung versteht man eine Reihe von Prozessen, die aktiv werden, wenn etwas im Körper aus dem Gleichgewicht gerät. Gleichgültig, ob durch äußerliche Einwirkung wie Keime oder innerliche wie überlastete oder abgestorbene Zellen. Um sie zu entsorgen existiert das Immunsystem. Seine Aktivierung fasst man grob unter dem Wort Entzündung zusammen.

Gefährlich wird dieser Diener, wenn er nicht kurzfristig und lokal beschränkt auftritt, sondern sich dauerhaft zum Herren aufschwingt. Werden von den beteiligten Zellen so genannte proinflammatorische Signalstoffe in geringem Umfang aber über lange Zeit ausgeschüttet, rufen sie unterschwellig Entzündungen hervor. Unterschwellig bedeutet in diesem Fall unbemerkt, weil sie ohne Rötung und Schwellung auskommen und keine Schmerzen verursachen. Dennoch sind sie am Werk. Und lösen andere Prozesse aus, die beispielsweise zu Insulin- und Leptin-Resistenz führen. Sie spielen bei Folgeerkrankungen von Adipositas, allen voran Diabetes Typ 2, aber auch Arterienverkalkung, Bluthochdruck, Herz-Kreislaufkrankungen, Gelenkstörungen, Asthma, Fettstoffwechselstörungen und Leberverfettung, eine große ursächliche Rolle.

Entzündungsprozesse können die Rezeptordichte auf Neuronen und damit ihre Erregbarkeit beeinflussen. So können Einflüsse aus dem Magen-Darm-Trakt dazu führen, dass Nervenzellen dauerhaft erregt sind. Das kann sich über zwischengeschaltete Nervenzellen bis ins Gehirn übertragen und somit selbst hinter einer intakten Blut-Hirn-Schranke Entzündungen hervorrufen. Sie lassen sich im Hypothalamus adipöser Menschen nachweisen. Und weil der Hypothalamus die zentrale Steuerzentrale für allerlei homöostatische Vorgänge ist, kann krankhafte Fettleibigkeit auf diese Art viele unterschiedliche Folgen nach sich ziehen.

wortlichen Rezeptoren herunter. So entsteht eine Insulin- bzw. Leptin-Resistenz, die bei den meisten adipösen Menschen vorliegt. Der Körper passt sich auch diesem Zustand an und regelt die Produktion der Signalstoffe hoch. Bis er das nicht mehr kann. Erst wenn die Beta-Zellen in der Bauchspeicheldrüse die Insulinproduktion nicht weiter hochregulieren können, entsteht Diabetes. Die Frage, warum nicht alle adipösen Menschen eine Diabetes entwickeln, beantwortet der Diabetologe Heni mit

diesem System: „*Entscheidend ist dann die Fähigkeit der Bauchspeicheldrüse, auf die Insulin-Resistenz zu reagieren*“.

Diese Fähigkeit ist uns nur zu einem kleinen Teil in die Wiege gelegt. DAS Adipositas-Gen gibt es nicht. Stattdessen zählt das Weißbuch Adipositas über 600 Erbanlagen auf, die darauf einen Einfluss haben können. Auch epigenetische Faktoren, also Umwelteinflüsse, die die Ablesbarkeit von Genen beeinflussen, spielen einzeln betrachtet eher eine untergeordnete Rolle. Es sei denn, sie vollziehen ihr Werk bereits im Mutterleib. Dort findet die so genannte fötale Programmierung statt. Faktoren wie Mangel- oder Überernährung haben Einfluss auf die Entwicklung. Ist der Fötus in einer sensiblen Entwicklungsphase Überernährung ausgesetzt, kann dies dazu führen, dass die Betazellen in der Bauchspeicheldrüse dauerhaft fehlergestellt werden. Das zeigt auch, wie Krankheiten wie Diabetes angeboren sein können, ohne durch Gene vererbbar sein zu müssen. Weil die Anpassungsfähigkeit auch fehlerhafte Anpassung ermöglicht, noch bevor wir geboren sind.

NIEDRIGSCHWELIGE ENTZÜNDUNGEN IM FETTGEWEBE

Auch das Fettgewebe spielt eine Rolle. Davon gibt es zweierlei Typen: braunes und weißes Fett (siehe Kasten). Weißes Fett reguliert den Fettstoffwechsel und speichert Energie. Für ersteres schützen die Fettzellen oder Adipozyten Hormone wie Leptin oder Adiponectin aus. Für letzteres nehmen sie Fett in sich auf. Bis nichts mehr reingeht. Dann laufen die Speicherzellen über und das Fett lagert sich an, wo es nichts zu suchen hat. Zwischen den Zellen, irgendwo im Gewebe, wo es Immunzellen wie Monozyten und Makrophagen aktiviert. Sie schütten gemeinsam mit den Adipozyten Stoffe aus, die niederschwellige Entzündungsprozesse bewirken. So befördern sie Insulin- und Leptinresistenz und spielen eine ursächliche Rolle bei der Entstehung von Diabetes Typ 2 und anderen Folgeerkrankungen (Siehe Kasten: „Entzündungsprozesse“).

Wie soll man einem solch komplexen, emotional gesteuerten und in unsere Biologie eingepägten System mit einer Diät beikommen? Wenn die Gründe für Übergewicht in veränderten Gehirnprozessen liegen, müsste eine kausal wirkende Therapie auch dort angreifen.

Was Diäten nicht tun. Zwar schaffe es Heni zufolge fast jeder Mensch, durch eine Diät kurzfristig abzunehmen. Aber „*was kaum jemand schafft, ist das niedrige Körpergewicht langfristig zu halten. Diäten sind im Alltag selten langfristig umsetzbar, und der Drang des Organismus, in alte Verhaltensmuster zurück zu fallen, extrem stark*“. Nur wer Ess- und Lebensgewohnheiten nachhaltig verändert, wird sein Idealgewicht halten können. Dazu können Ernährungsberatungen ebenso beitragen wie verhaltenstherapeutische Maßnahmen, medikamentöse Therapien und in gravierenden Fällen gar chirurgische Maßnahmen. Beim Stichwort Idealgewicht kommt der Mediziner noch einmal auf die BMI Einteilung zurück: „*Epidemiologische Studien zeigen zwar immer wieder, dass starkes Unter- oder Übergewicht langfristig ungünstig auf die Gesundheit wirkt. Es leben aber nicht diejenigen aus der Mitte des Normmaßes am längsten, sondern die leicht Übergewichtigen. Das biologische Ideal liegt also vielleicht etwas über einem BMI von 25.*“

Der Autor hat also noch Spielraum und kann sich nun mit gutem Essen sättigen. Und belohnen.

FAZIT:

- Experten sehen Adipositas als Gehirnerkrankung an. Grund ist ein fehlreguliertes Gleichgewicht (Homöostase) zwischen Energieverbrauch und Nahrungsaufnahme.
- Menschliches Essverhalten hat eine starke soziale und emotionale Komponente. Homöostatisches Essverhalten kann durch hedonistisches (Genuss-) Essverhalten kontrolliert werden.
- Fettgewebe dient der Energiespeicherung, hat jedoch ein Limit. Kann überschüssige Energie in Form von Fett nicht weiter in die Fettzellen aufgenommen werden, kommt es zu unterschwelligen Entzündungsreaktionen.
- Diäten wirken kurzfristig. Nachhaltig abzunehmen gelingt nur mit langfristiger und konsequenter Umstellung der Ernährungsgewohnheiten.

Originaltext: <https://www.dasgehirn.info/krankheiten/gestoerter-stoffwechsel/wenn-hunger-und-genuss-aus-dem-gleichgewicht-geraten>

Dr. Jochen Müller

Nach dem Biologie Studium und der Promotion in medizinischen Neurowissenschaften hat Jochen Müller in Kanada und Berlin als Post-Doc gearbeitet, bevor er der Forschung den Rücken kehrte, um sich ihr als Wissenschaftsjournalist wieder zuzuwenden.



BRAUNES UND WEISSES FETT

Im menschlichen Körper kommen zwei Typen Fettgewebe vor: Das bekannte weiße Fett hat seinen Namen durch die vielen Fetttröpfchen, die ihm eine gelbweiße Färbung verleihen. Es hat drei Hauptfunktionen. Erstens ist es der Hauptspeicherort für Energie. In Mangelsituationen holt der Körper sich Energie aus diesem Gewebe durch Lipolyse in Form des Moleküls ATP zurück. Zweitens dient weißes Fett unter der Haut als Isolator gegenüber der Umgebungstemperatur. Drittens trennt es als viszerales Fett die Organe im Bauchraum voneinander. Die lange vorherrschende Sichtweise, weißes Fett sei hormonell inaktiv, gilt heute als überholt.

Die Zellen des Fettgewebes, die Adipozyten, produzieren und sezernieren eine ganze Reihe von Substanzen, die hormonell oder zytokin wirken, also Wachstum und Differenzierung von Zelltypen beeinflussen. Sie sezernieren Adiponektin und Leptin, die Hungergefühl und Nahrungsaufnahme regulieren. Gemeinsam mit den im Fettgewebe vorkommenden Immunzellen wie Makrophagen und Monozyten schützen die Adipozyten aber auch proinflammatorische Zytokine wie TNF-alpha und Interleukine aus.

Der andere Typ ist das so genannte braune Fett. Bis vor etwa zehn Jahren galt, dass es beim Menschen nur bei Säuglingen auftritt. Heute weiß man, dass auch Erwachsene über braunes Fett verfügen. Seine Farbe hängt direkt mit seiner Funktion zusammen. Braunes Fett beinhaltet in den Zellen weniger und kleinere Fetttröpfchen, die im Zytoplasma verteilt sind, dafür deutlich mehr Mitochondrien als weiße Fettzellen. Und das Gewebe ist ungleich stärker von Blutgefäßen durchzogen, was auch zur rotbräunlichen Färbung beiträgt. Dieser Fettgewebetyp kann aktiv Wärme erzeugen und an den Organismus abgeben. Er ist auch der Grund, warum Babys bei Kälte nicht zittern. Sie haben noch zu wenige Muskeln, um zittern zu können und produzieren Wärme durch ihr Fettgewebe.

Macht die Art des Fettes den Unterschied? Der Gedanke liegt nahe, dass die Körper zu Fettleibigkeit neigender Menschen überschüssige Kalorien in den weißen Langzeitspeichern ablegen. Während dünne Personen sie durch mehr braunes Fett eher in Wärme umwandeln. Wen wundert's, dass das braune Fettgewebe in den Fokus einer möglichen Adiposithherapie geriet. Allerdings ist bis heute unklar, ob braunes Fettgewebe für das Körpergewicht beim erwachsenen Menschen überhaupt eine Rolle spielt, und wenn ja, wie wichtig diese Rolle ist. Für die Behandlung von Übergewicht spielt braunes Fett daher bis auf Weiteres keine Rolle.

Genuss für den Fuß

Text und Foto: Mag. Patricia Salomon

Denkst du bei dem Wort Genuss, wie viele Menschen, auch als erstes an gutes Essen? Dabei gibt es noch andere Möglichkeiten, das Gefühl des Wohlbefindens und der Zufriedenheit zu erleben. Einen besonderen Genuss bietet die Kinesiologie mit der **Längung der Muskeln der Fußsohle** an - eine der *Building Block Activities*, die ursprünglich für Menschen mit besonderen Herausforderungen und zur Unterstützung von Kindern beim Sprechen Lernen entwickelt wurde.

Da oft hohe Erwartungen - die eigenen und die anderer - erfüllt werden sollen, befinden sich viele Menschen tagtäglich in einem Zustand ständiger Anspannung: im Alltag, im Beruf und beim Sport. Der gesamte Muskelapparat verspannt sich im Laufe der Zeit. An Entspannung denkt man oft erst, wenn Schmerzen auftreten.

Während man Oberschenkel und Wadenmuskel nach dem Sport meistens dehnt, wird der Längung der Muskulatur auf den Fußsohlen relativ wenig Beachtung geschenkt. Und gerade dieser Teil des Fußes, der den Kontakt zum Boden herstellt, muss mehrere wichtige Aufgaben - wie die Sensorische Wahrnehmung, Kraftübertragung, Wärmeregulierung, Dämpfung, Stütze und Balance - erfüllen, damit Stabilität und Mobilität gegeben sind:

Wie ist der Untergrund, auf dem wir gehen? Ist er eben, hart oder weich, kalt oder heiß, glatt oder griffig? Nur wenn unsere Fußsohlen imstande sind, dies richtig wahrzunehmen, können wir unsere Körperhaltung anpassen, das Gleichgewicht halten und uns sicher fortbewegen.

Eine verspannte Muskulatur kann zu Fehlstellungen führen, andere Gelenke des Fußes können falsch belastet und damit auch geschädigt werden. Die gesamte Körperhaltung kann beeinträchtigt werden und zu Problemen entlang der Wirbelsäule bis zum Kopf führen.

Die Dehnung und Massage der Fußsohle kann die Durchblutung verbessern, Verspannungen verringern und damit zur Gesunderhaltung beitragen. Kinesiologinnen und Kinesiologen mit einer Ausbildung im Bereich der Building Block Activities bieten diese Art der Balance an.

Anmerkung zur Übung: Informiere deine/n Kinesiologen/in, wenn du an den Fußsohlen besonders sensibel oder kitzelig bist.

Während du auf der Massageliege liegst, drückt die Kinesiologin oder der Kinesiologe die Daumen mit angenehmem Druck in die Mitte deines Fußgewölbes und zieht den einen Daumen zu den Zehen und den anderen gleichzeitig zur Ferse. Dann beginnen die Daumen wieder in der Mitte -

aber ein kleines Stück in Richtung Fußaußenseite. Dieser Vorgang wird so lange wiederholt bis die gesamte Fußsohle linienförmig gedehnt und somit entspannt wurde. Danach werden die Zwischenräume zwischen den Zehen gedrückt und anschließend die Zehen sanft in die Länge gezogen.

Das entspannt nicht nur die Muskeln, sondern baut auch Stress ab und fördert das Wohlbefinden und die innere Ruhe. Es ist eine wirkungsvolle Möglichkeit, dem Körper etwas Gutes zu tun und auf jeden Fall ein Genuss ohne Reue.

Probier's doch einfach aus und lass dich im Rahmen einer kinesiologischen Balance verwöhnen!

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



FASTEN UND GENIEESSEN?

Bedingung oder Widerspruch

Wir leben inmitten einer Fülle von Dingen, einem riesigen Angebot an Essen, kennen schöne Plätze in der Umgebung und haben mehr als genug zum Anziehen. Wie kann da Genießen überhaupt ein Thema sein, über das ich nachdenke?

Genießen ist eine Form der Lebensfreude. In diesem Artikel fließen Erfahrungen und Beobachtungen als Fastenexpertin mit mehr als 30 Jahren eigener Fastenerfahrung zwischen 5 und 28 Tagen, sowie aus der fast ebenso langen Begleitung von ambulanten Fastengruppen, als Lehrerin, als Seelsorgerin und als Kinesiopraktikerin zusammen.

Als ich noch in der Schule unterrichtete, fragte ich einmal die Kinder einer 3. Volksschulklasse nach Ihrem Lieblingsplüschtier. Alle hatten eines bis auf ein Mädchen, das keines ihrer vielen Puppen und Plüschtiere, auch kein anderes Spielzeug, als Lieblingsspielzeug benennen konnte. - Ich sehe sie heute noch vor meinem inneren Auge mit ihren dunklen schulterlangen Haaren und den braunen Augen, nicht ganz schlank, aber auch nicht dick, ein gemütlicher Typ, freundlich, mit wenig leidenschaftlichem Eifer für irgendetwas..

Und nach einer kurzen Nachdenkpause sagte sie: „*Ich habe zu viel, ich habe einfach zu viele.*“

Keines ihrer Dinge hat ihr etwas Besonderes bedeutet. Zu keinem hatte sie eine besondere Beziehung. Für keines musste sie sich anstrengen, auf etwas verzichten, um etwas für sie Wichtiges zu bekommen. Die ganze Verwandtschaft beschenkte sie gut gemeint. Doch die Dinge hatten wenig Bedeutung für sie. Es war einfach zu viel, wie sie selbst weise erkannte.

Das Zuviel kann zur Belastung werden und Gegenstände werden bedeutungslos. Keines ist mir wichtig. Innerlich nähren uns aber nur Dinge - und Menschen – wenn sie uns etwas bedeuten.

FASTEN MIT WIRKUNG

Zeiten des Fastens oder des absichtlichen Verzichtens können neu ins Bewusstsein bringen, was mir wichtig ist, was mich äußerlich und innerlich wirklich nährt.

Wer wiederholt fastet, den motivieren nicht nur der Gewichtsverlust und die gesundheitlichen Vorteile. Auch die Unterbrechung des Alltags und der Gewohnheiten sind wichtige Gründe. Johann Baptist Metz definierte Religion (Rück-bindung) übrigens als Unterbrechung. Fasten wird als eine Bereicherung und Intensivierung des Lebens erfahren, als ein Gewinn, der durch das Weglassen erst möglich wird.

Ich merke ganz körperlich, was ich alles eine Zeitlang nicht brauche. Das macht mich innerlich frei. Ich muss nicht haben, ich kann wählen (auch ein wichtiges kinesiologisches Thema: die Freiheit, zu wählen, die Freiheit, Gewohnheiten und Verhaltensweisen zu ändern, ich muss nicht, sondern ich kann, darf oder will). Viele bekommen während der Fastenwoche Lust auf einen Wohnungsputz. Der Keller wird ausgemistet, wie im Innen, so im Außen. Sie fühlen sich erleichtert, und befreit, körperlich und seelisch.

Freiraum zu schaffen kann befreien. Das, was ich habe, kann ich neu genießen und schätzen.

Im Weglassen wird deutlicher sichtbar, was wichtig und wesentlich ist in meinem Leben, was mir wertvoll und kostbar ist, von den physischen Dingen über die Gewohnheiten bis zu den Beziehungen.

Bei jeglichem Verzicht, auch beim Fasten ist die freie Entscheidung zentral wichtig. Wenn ich Essen will, aber keines bekomme, leide ich Hunger. Wenn ich es freiwillig tue, faste ich und habe keinen Hunger. Der Geist beeinflusst die körperlichen Prozesse, das Umschalten auf den Fastenstoffwechsel ist entscheidend.

FASTEN UND VERZICHTEN ALS PROZESS DER SELBST-ERKENNTNIS UND DER INNEREN WANDLUNG

Es gibt aber auch so mache überraschende Selbsterkenntnis beim Fasten: „Ich esse, wenn mir langweilig ist.“, entdeckte eine Teilnehmerin. Die Langeweile, die jetzt auftrat, war mit Essen

gewissermaßen „zgedeckt“.

Die „Decke“ wurde jetzt weggenommen und das darunter liegende Thema kam hervor. Jetzt ist die Chance, sich mit der Langeweile auseinanderzusetzen. Was will sie mir sagen? Weiß ich, was mein Leben sinnvoll sein lässt und erfüllt? Inwieweit lebe und verwirkliche ich diesen Sinn?

Im Fasten und in der kinesiologischen Sitzung tauchen diese Fragen oft in beruflichen oder privaten Krisen, in Veränderungsprozessen und besonders häufig beim Übergang in die Pension auf.

Eine andere sehr junge Teilnehmerin, die vor allem abnehmen und ihre Figur optimieren wollte, wurde ungewohnt „grantig“, allerdings nicht wegen Hunger. Sie war zornig auf ihren Mann, auf die Arbeit und eigentlich auf alles, was ihr begegnete. So offenbarte sich eine Lebenssituation, die stark von Anpassung an Ideale geprägt war, die nicht ihre eigenen waren.

Eine andere bemerkt, dass sie zum Kühlschrank geht, wenn sie einen Ärger nicht mit der betroffenen Person bespricht, sondern „hinunterschluckt“ im wahrsten Sinne des Wortes. Dann isst sie, bis sie sich „voll“ fühlt und den Ärger nicht mehr spürt. Beim Fasten kann sie ihre Wut nicht so zudecken und sie muss neue Wege finden, ein anderes Verhalten ausprobieren. Auch Kinesiologie kann hier unterstützen, ein neues Verhalten zu etablieren. Essen muss dann nicht mehr Ärger-Unterdrückung sein, sondern kann wieder Lebensfreude werden. Ich teste auf Sätze wie zum Beispiel: Essen ist essen. Essen ist Nicht-Spüren. Trinken ist trinken (wenn Menschen essen statt trinken). Essen ist Genuss. Essen ist Lebensfreude. Essen ist Ärgerbewältigung. Ich habe genug. Ich weiß, wann ich satt bin.

Diese Entwicklungsprozesse geschehen beim Fasten viel leichter als sonst und werden belohnt mit einem Mehr an innerer Freiheit und innerem Frieden.

GENIESSEN IM HIER UND JETZT

Von der Seele nun zu körperlich-sinnlichen Aspekten des Fastens: Durch das Weglassen von festen Speisen wird jeder Schluck gutes Quellwasser, jeder Schluck Suppe und jeder Schluck Saft zu einer Geschmacksexplosion, zu einem Fest der Sinne. Die Wahrnehmung wird intensiver, besonders der Geruchs- und Geschmackssinn.

Genießen ist eine sinnliche Tätigkeit. Unsere Sinne ermöglichen uns Genuss: Wir lauschen himmlischer Musik, genießen mit den Augen die Aussicht, riechen ein betörendes Parfüm, das Meer, den Wald und den Kaffeeduft. Wir lassen uns das Orangen-Schokolade Plättchen auf der Zunge zergehen oder schlürfen genussvoll den Cocktail. Wir spüren Sonne, Wind und Wasser oder eine liebevolle Berührung auf der Haut und genießen den Sommer. Mit geschlossenen Augen spüren wir noch intensiver.

Beim Fasten geschieht das automatisch durch die geänderten Körpervorgänge und durch die Zeit und die Achtsamkeit, die man dem Trinken und Essen widmet. Dadurch bin ich ganz im Hier und Jetzt.

Nach dem Fasten der erste Apfel, die Kartoffel, das erste Knäckebrot und der Frischkäse. Die alltäglichsten Lebensmittel werden zum unglaublich intensiven Geschmackserlebnis.

Victor Frankl spricht von *Erlebniswerten* als eine Quelle von Sinn. Elmar Gruber sprach vom Sinn, der durch die Sinne kommt.

Die sinnliche Wahrnehmung führt immer in die Gegenwart, ins Hier und Jetzt, sei es das Essen, die Musik, die Berührung oder der eigene Atem.

Und auch das Umkehrte gilt: Im Hier und Jetzt sein führt uns in die sinnliche Wahrnehmung, die stets in der Gegenwart ist. Genießen ist nur im Augenblick der Gegenwart möglich.

Im Genießen werden Dinge zum Geschenk. Zum Geschenk, das mir das Leben gibt.

Alles, was da ist, kann für mich zum Geschenk werden. Was mir zum Geschenk wird, kann mich nähren, auch innerlich. Ich freue mich und danke dem Leben.



Dipl. Rel.-päd.
Anna Köck

Kinesiopraktikerin®,
Instruktorin für Professionelle
Kinesiologie Praxis PKP™,
Instruktorin für K-Power®,
Pädagogin für Funktionelle Entspannung nach
M.Fuchs, Krankenhausesseelsorgerin, Fastencoach

Geblergasse 78/23, 1170 Wien
T: 0676 874 270 42 M: akoeck@gmx.net
www.annakoeck.com

GENUSSVOLL LEBEN - in Balance, achtsam und verantwortungsvoll

Text: Ursula Kralinger

Foto: © Vitalii Matokha - shutterstock.com - #1914679279

In einer Welt, die von Schnelligkeit, Optimierung und ständiger Erreichbarkeit geprägt ist, wird der Wunsch nach einem genussvollen Leben immer lauter. Doch was bedeutet es eigentlich, genussvoll zu leben? Geht es um Luxus? Um den nächsten Urlaub? Oder steckt mehr dahinter? Ein genussvolles Leben ist kein egoistisches Vergnügen, sondern ein Ausdruck von Achtsamkeit, Selbstverantwortung und tiefer Lebensfreude. Es braucht Balance - zwischen Aktivität und Ruhe, zwischen Fürsorge und Freiheit, zwischen Ich und Wir.

GENUSS - EIN LEBENSGEFÜHL

Genuss ist mehr als ein schöner Moment. Er ist eine Haltung. Wer genießt, ist ganz im Hier und Jetzt. Genuss hat nichts mit „schnell konsumieren“ zu tun, sondern mit dem bewussten Wahrnehmen und Wertschätzen dessen, was gerade da ist: ein warmer Sonnenstrahl auf der Haut, der Duft von frischem Kaffee, das Lachen eines Kindes oder das Gefühl, innerlich ruhig zu sein.

Ein genussvolles Leben beginnt also mit der Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung. Denn nur, wenn ich spüre, was mir guttut - körperlich, seelisch und geistig - kann ich mich bewusst dafür entscheiden. Genuss ist damit ein innerer Kompass, der uns in Verbindung mit uns selbst bringt.

BALANCE - DAS MASS FINDEN

Viele Menschen leben heute in Extremen: zu viel Arbeit, zu viele Termine, zu wenig Schlaf, zu wenig echte Verbindung. Dabei braucht ein genussvolles Leben vor allem eines: Balance. Balance bedeutet nicht, dass alles immer gleich ist. Sondern dass sich die

Kräfte im Leben ausgleichen dürfen - wie in der Natur: Tag und Nacht, Ebbe und Flut, Einatmen und Ausatmen.

Die Kunst besteht darin, den eigenen Rhythmus zu finden.

- Wie viel Ruhe brauche ich?
- Was lädt meine Kraftreserven auf?
- Wo darf ich mir Pausen erlauben, ohne schlechtes Gewissen?

Zur Balance gehört auch die Fähigkeit, Nein zu sagen - zu Dingen, die mich überfordern oder mir Energie rauben. Und Ja zu dem, was mich nährt.

ACHTSAMKEIT - DER SCHLÜSSEL ZUM GENUSS

Achtsamkeit ist die Grundlage jedes genussvollen Lebens. Denn ohne Präsenz im Moment verlieren wir uns in Gedanken, Erwartungen oder To-do-Listen. Achtsamkeit bedeutet: Ich bin da. Ich nehme wahr. Ich bewerte nicht sofort. Ich erlaube mir, zu spüren - auch die leisen Töne.

Wer achtsam lebt, kultiviert eine innere Haltung des Staunens: über das Einfache, das Schöne, das Lebendige. Achtsamkeit ist nicht nur ein Werkzeug der Entschleunigung - sie ist auch eine Form der Selbstfürsorge. Denn sie

bringt uns in Kontakt mit unseren Bedürfnissen, Grenzen und Sehnsüchten. Übungen wie bewusstes Atmen, achtsames Essen, Geh-Meditationen oder kleine Rituale im Alltag helfen, diese Haltung zu verankern.

VERANTWORTUNG - FÜR MICH, FÜR ANDERE, FÜR DAS GANZE

Ein genussvolles Leben ist niemals egozentrisch. Echte Lebensfreude entfaltet sich immer in Verbindung - mit anderen Menschen, mit der Natur, mit dem Leben selbst.

Wer verantwortungsvoll lebt, weiß: Mein Wohl ist nicht unabhängig vom Wohl anderer. Genuss in Balance bedeutet auch, Rücksicht zu nehmen - auf Ressourcen, auf Beziehungen, auf soziale Gerechtigkeit.

Verantwortung bedeutet nicht, alles tragen zu müssen. Aber sie ruft uns dazu auf, bewusst zu wählen:

- Was kaufe ich?
- Wie gehe ich mit der Natur um?
- Welche Worte schenke ich anderen - und mir selbst?
- Welche Werte trage ich durch mein Handeln in die Welt?

Ein verantwortungsvolles Leben in Achtsamkeit erkennt an: Ich bin Teil eines größeren Ganzen.

DER KÖRPER ALS VERBÜNDETER

Oft wird Genuss mit „Genussmitteln“ verwechselt - dabei ist unser Körper selbst das größte Sinnesorgan für echtes Erleben.

Ein achtsames, genussvolles Leben lädt uns ein, mit unserem Körper wieder in Beziehung zu treten:

- Was tut mir wirklich gut?
- Wann fühlt sich mein Körper leicht an - und wann schwer?
- Wie fühlt sich Freude körperlich an?

Körperarbeit, Klang, Tanz, Berührung, gutes Essen, Ruhe - all das sind Brücken zur sinnlichen Welt und damit zum Erleben von Lebendigkeit. Unser Körper ist dabei kein Objekt, das funktionieren muss - sondern ein fühlendes Zuhause.

IMPULSE FÜR DEN ALLTAG

Ein genussvolles Leben braucht keine großen Veränderungen - sondern kleine bewusste Akte.

Hier einige Ideen:

- Beginne den Tag mit einem bewussten Atemzug statt des Griffes zum Handy.
- Richte dir eine Genussecke ein: ein Platz mit Kerze, Duft, Musik oder Natur.
- Iss eine Mahlzeit pro Tag achtsam. Spüre Geschmack, Konsistenz, Temperatur.
- Sprich mit dir selbst freundlich. Frage dich: Was würde ich einer Freundin sagen?
- Lebe Rituale. Eine Tasse Tee, ein Klang, ein Moment der Stille - immer zur gleichen Zeit.
- Feiere das Schöne. Auch das Kleine. Halte es schriftlich oder kreativ fest.

FAZIT: Genuss als gelebte Achtsamkeit

Ein genussvolles Leben ist keine Flucht aus der Realität, sondern eine tiefe Form der Präsenz. Es bedeutet, das Leben in all seiner Fülle wahrzunehmen - mit Verantwortung, mit Liebe, mit Klarheit.

Es geht nicht um Perfektion. Sondern um den Mut, sich selbst und das Leben in seinem Rhythmus zu ehren. Wenn wir achtsam genießen, ehren wir das Leben selbst. Und werden zu einem leisen, aber kraftvollen Gegenpol zu einer Welt, die oft zu schnell, zu laut, zu viel ist.

*Spüre dich. Stärke dich.
Komm in Balance.*



Ursula Kralinger

Dipl. Kinesiologin der Wiener Schule,
R.E.S.E.T., EFT Klopftechniken,
Joalis-Entgiftungsberaterin, IL-Do Körperkerzen,
Aroma Touch Technique-Anwenderin

Donaustraße 22, 3421 Höflein/Donau
T: 0650 450 48 00

E: ursula.kralinger@aon.at

www.kinesiologiekralinger.at



1. Tag der KINESIOLOGIE 2025

11.10.2025
in Salzburg
10:00 - 18:00 Uhr

Vorträge und Workshops:

„Bühnenpräsenz, Auftrittstraining, Stimme“

mit Christine Bara, Instrumentalpädagogin,
Instruktorin für Musik-Kinesiologie.

„Hyperton-X Workshop“

mit Mag. Sissy Pawel, Sensitivitätstrainerin,
Instruktorin für Hyperton-X und
Mag. Christian Dillinger, Psychotherapeut,
Instruktor für Hyperton-X

**„Durch Kombination von Touch for Health
und Aromatherapie zur Balance“**

mit Eva Liebmann

Mit deiner Teilnahme am „Tag der Kinesiologie“ werden dir
8 Stunden als Weiterbildung angerechnet.



Bild: © fotolia

Kosten:

L1-, L2-, L3-Mitglieder: GRATIS

Fördermitglieder: € 25,00

Nicht-ÖBK-Mitglieder: € 45,00

Anmeldungen

bis spätestens 19.9.2025:

sekretariat@kinesiologie-oebk.at

www.oebk.at

MUTTERMILCH - eine Genussquelle fürs gesamte Leben!

Von Anfang an nährend, schützend - und genussvoll. Muttermilch ist weit mehr als bloße Nahrung: Sie ist eine sinnliche Erfahrung, ein emotionaler Anker und ein hochintelligentes Kommunikationsmittel zwischen Mutter und Kind. In der Kinesiologie betrachten wir Genuss als eine Form von Lebensenergie, die Körper, Seele und Geist nährt. In diesem Sinne ist Muttermilch ein Paradebeispiel für ganzheitlichen Genuss. Und zwar von Geburt an, ein Leben lang.

Foto: ©NAR studio1 - shutterstock.com - #433541998

GENUSS FÜR ALLE SINNE - von der ersten Stunde an

Schon wenige Stunden nach der Geburt beginnt das Neugeborene mit seiner ersten genussvollen Erfahrung: dem Stillen. Muttermilch riecht süßlich, schmeckt leicht variierend und hat stets die richtige Temperatur. Der Duft der Milch ist einzigartig und ermöglicht es dem Baby, seine Mutter und ihre Milch aus Hunderten herauszuerkennen. Stillen findet in innigem Hautkontakt statt, eng an seiner Mutter, mit ihrem beruhigenden Atem- und Herzrhythmus der Mutter, die es aus dem Mutterleib kennt. Der Blickkontakt, so nah und liebevoll. Ein wahres Fest für alle unsere Sinne.

MUTTERMILCH: Die intelligenteste Nahrung der Welt

Muttermilch passt sich in Zusammensetzung und Menge laufend dem individuellen Bedarf des Kindes an - sie verändert sich je nach Alter, Tageszeit, sogar innerhalb einer Stillmahlzeit (von durstlöschender Vorder- zu energiereicher Hintermilch).

Der Speichel des Babys gibt über die Brust Informationen an den mütterlichen Körper weiter: Gibt es z. B. einen kindlichen Infekt, beginnt die Brust vermehrt Immunstoffe beizumischen. Dieser Dialog auf zellulärer Ebene ist ein Wunderwerk der Natur, Ausdruck

tiefster Verbindung und Verlängerung der innigen intra-uterinen Verbindung.

Diese frühe Prägung kann sich in einer kinesiologischen Balance durch Altersrückführung zeigen, wenn z. B. bei einem Klienten Schwierigkeiten bestehen, seine eigenen Bedürfnisse auszudrücken oder auch sich selbst stimmig zu nähren.

EIN GESCHENK für die Darmflora und die Immunabwehr

Über die Muttermilch und die Brustwarze seiner Mutter erhält das Baby nicht nur Antikörper und Immunzellen, sondern auch erste nützliche Bakterien für

ein gesundes Mikrobiom. Die Besiedelung der Darmflora ist entscheidend für die Entwicklung eines funktionierenden Immunsystems bis ins hohe Alter. Auch hier zeigt sich: Muttermilch ist mehr als Genuss - sie ist eine prägende Kraft für lebenslange Gesundheit.

GENUSS AUCH FÜR DIE MUTTER

Stillen ist ein tiefgreifender Prozess - nicht nur für das Kind, sondern ebenso für die Mutter. Es ist ein Moment der Nähe, der Pause, des Ankommens und des ganzheitlichen Genusses. Während das Baby trinkt, wird im mütterlichen Körper das Hormon Oxytocin freigesetzt - ein Schlüsselstoff für Bindung, Vertrauen, Entspannung und Regeneration.

Dieses sogenannte „Kuschelhormon“ fördert nicht nur die emotionale Verbundenheit zwischen Mutter und Kind, sondern trägt auch dazu bei, dass sich die Gebärmutter nach der Geburt rascher zurückbildet. Der Uterus zieht sich effektiver zusammen, die Wundheilung wird unterstützt - eine hormonelle Rückbildung im wahrsten Sinne des Wortes.

In meiner kinesiologischen Praxis begegnen mir oft Mütter, die in dieser intensiven Lebensphase aus dem Gleichgewicht geraten sind. Emotionale Erschöpfung, Schlafmangel, Schuldgefühle oder das Gefühl, nicht genug zu sein, können sich energetisch im System festsetzen. Über Balancen, die den Hormonhaushalt harmonisieren, Ressourcen sichtbar machen und das Nervensystem entlasten, kann das ursprüngliche Gefühl von Verbundenheit, Sicherheit und Selbstwirksamkeit wieder erfahren werden.

SO SCHLÄFT AUCH DIE MUTTER „wie ein Baby“

Auch der Schlaf wird beeinflusst - und zwar in eine andere Richtung, als manche Leser es vorahnen! Denn vor allem im Familienbett kann das Kind nachts eigenständig trinken, ohne dass die Mutter vollständig aufwacht. Dieser intuitive Rhythmus, bei dem sich beide Körper neu platzieren, ermöglicht tiefere Erholung und mehr Gelassenheit im Alltag - ein unschätzbarer Vorteil in der sensiblen Phase des Wochenbetts und darüber hinaus.

Studien (*) zeigen, dass Mütter, deren Babys bei ihnen im Bett schlafen und gestillt werden, schneller in einen erholsamen Schlaf finden, insgesamt mehr Schlaf bekommen und sich rascher von der Geburt erholen. Die Nähe zum Baby reguliert nicht nur den Schlafrhythmus, sondern stabilisiert auch den Hormonhaushalt der Mutter. Das nächtliche Stillen im Liegen - ohne vollständiges Erwachen - reduziert körperlichen Stress und fördert die hormonelle Rückbildung. Ein Kreislauf von Nähe, hormoneller Balance und Regeneration entsteht - ganz im Sinne eines tief empfundenen, ganzheitlichen Genusses.

VIELFALT prägt den Geschmack

Muttermilch schmeckt nie gleich. Je nachdem, was die Mutter isst, verändert sich ihr Geschmack subtil - mal süßlicher, mal herzhafter. So macht das Baby schon früh erste Geschmackserfahrungen und entwickelt eine differenzierte Beziehung zum Essen. Diese frühe Prägung durch die geschmackliche Vielfalt der Muttermilch legt den Grundstein für Genussfähigkeit und Offenheit in der Ernährung.

In der kinesiologischen Praxis zeigt sich, dass Blockaden im Bereich „Genuss“, „Nahrungsaufnahme“ oder „Essverhalten“ oft auf sehr frühe Erfahrungen zurückgehen. Mit dem Muskeltest können unbewusste Stressmuster in Verbindung mit bestimmten Geschmäckern oder Lebensmitteln aufgedeckt werden - etwa durch gezielte Stimulation mit Geschmacksrichtungen oder durch Geruchsstoffe während der Balance.

Auch Glaubenssätze wie „*Ich muss alles aufessen*“, „*Genuss ist gefährlich*“ oder „*Ich darf nicht wählerisch sein*“ können kinesiologisch bearbeitet werden. Ziel ist es, wieder Zugang zur ursprünglichen Fähigkeit zu bekommen, intuitiv wahrzunehmen, was dem Körper guttut - und Genuss ohne Schuld zuzulassen. Der frühkindliche Bezug zur Muttermilch - variabel, nahrhaft und liebevoll vermittelt - kann dabei als innere Ressource aktiviert werden.

MUTTERMILCH ALS EMOTIONALE SELBSTREGULATION - auch nach dem Abstillen

Selbst nach dem Abstillen bleibt Muttermilch auf besondere Weise wirksam.

In einer Studie der Universität Düsseldorf (**) wurde 2008 nachgewiesen, dass Frühgeborene, die beim Einschlafen mit **Vanilleduft** (dem von der Muttermilch ähnlich) begleitet wurden, signifikant ruhiger atmeten, weniger Stresszeichen zeigten und besser schliefen als die Vergleichsgruppe ohne Duftimpuls. Die beruhigende Wirkung wurde auf die Ähnlichkeit zum Duftprofil der Muttermilch zurückgeführt - ein erlerntes Gefühl von Geborgenheit wurde reaktiviert.

In der Kinesiologie kann dieser Effekt gezielt eingesetzt werden. Etwa durch das **Riechen von Vanilleduft** (echte Vanille oder ein natürliches ätherisches Öl) in einer Balance bei Kindern mit Unruhe, Schlafproblemen oder Trennungsthemen. Über den Geruchssinn wird eine Verbindung zum emotionalen Urvertrauen aktiviert - der Körper erinnert sich, was Sicherheit und Genuss bedeutet. Auch bei Erwachsenen kann Vanilleduft als Ressourcenduft eingesetzt werden, um tief verankerte frühkindliche Erlebnisse auszubalancieren.

FAZIT

Die angesprochenen Themen (Sinne, Bindung, Genuss, körperliche und emotionale Selbstregulation und Bedürfniswahrnehmung) sind keine abstrakten Konzepte - sie werden während der Geburt und im Wochenbett ganz real im Körper verankert. In der Entwicklungskinesiologie beschäftigen wir uns genau mit diesen prägenden Erfahrungen. Sie zeigen sich später oft in alltäglichen Lebensbereichen: im Umgang mit Nahrung, im Erleben von Nähe, in der Fähigkeit, gut für sich selbst zu sorgen. Gerade deshalb liebe und lebe ich die Entwicklungskinesiologie: Sie gibt Raum, diesen frühen Spuren nachzuspüren, sie zu würdigen und dort Heilung zu ermöglichen, wo vielleicht einst Mangel war. Und sie stärkt das, was vielleicht schon immer da war - das tiefe Wissen um Verbindung, Vertrauen und den Genuss des Lebens.

Dr. Aurore Camard

Vorsitzende des BGÖ
Brain Gym® Österreich,
Entwicklungsbegleiterin,
Babyschlafberaterin,
Entwicklungskinesiologie und
Brain Gym® Instrukturin,
TFH Instrukturin

Linzerstr. 22c, 4040 Linz
T: 0699 112 99 686 M: info@auore-camard.com
www.auore-camard.com



Quellen

* Quillin SI, Glenn LL. „Interaction between feeding method and co-sleeping on maternal-newborn sleep“. Journal Obstet Gynecol Neonatal Nurs. 2004 Sep-Oct.

** Dr. Valentin Schriever und co. „Vergleich des Einflusses olfaktorischer Stimulation mit Vanille, Muttermilch oder Formula-Nahrung auf die Sondenentwöhnung von früh- und reifgeborenen Kindern“. Deutschen Register Klinischer Studien. ID DRKS00013093. 2008.

Text: Anke Lorenz-Hoppe
Wissenschaftliche Betreuung:
Prof. Dr. Oliver von Bohlen und
Halbach
Mit freundlicher Genehmigung von
www.dasGehirn.info

VOM GENUSS ZUR SUCHT

Ein saftiges Stück Schokokuchen, ein köstliches Menü, das Glas Wein dazu und nicht zu vergessen Sex - all das genießen wir, empfinden dabei Freude und geraten manchmal sogar in ekstatische Zustände. Aus evolutionärer Sicht ist das äußerst sinnvoll, denn Essen, Trinken und Sex dienen unserem Überleben und der Arterhaltung. Daher sollen wir es wiederholen. Möglichst oft. Der Genuss bietet den nötigen Anreiz - er ist für uns Menschen quasi existentiell.

Zentraler Dreh- und Angelpunkt rund um den Genuss im Gehirn ist das Belohnungssystem, bestehend aus verschiedenen Strukturen, die über Nervenbahnen miteinander in Verbindung stehen - im Prinzip wie ein Schaltkreis. Dessen wissenschaftlicher Name lautet „mesocortikolimbisches dopaminerges System“, denn die Hauptrolle spielt der Neurotransmitter **Dopamin**.

Freigesetzt wird das Dopamin von Neuronen des Ventralen Tegmentums (VTA) im Mittelhirn. Hier beginnt alle Belohnung, doch die langen Nervenfasern der dopaminergen Neuronen reichen unter anderem bis in den Nucleus accumbens - einen der tiefen Kerne (Basalganglien) des Großhirns und Dreh- und Angelpunkt des Belohnungssystems. Dort setzen die Neurone des VTA ihr Dopamin vor allem dann frei, wenn eine Belohnung besser war als erwartet - unabhängig davon, ob es sich um Nahrung, Sex oder - inzwischen eben auch - Drogen handelt.

BEWERTUNG DER BELOHNUNG

Erreichen entsprechende Impulse - der Schokokuchen, das köstliche Menü - von Großhirn und limbischem System das ventrale Tegmentum (einkommender Reize), findet dort anhand der Feuerrate der dopaminergen Neurone eine Bewertung des Geschehens statt: „*Besser als erwartet*“ sorgt für eine hohe Feuerrate und damit eine hohe Dopaminausschüttung im Nucleus accumbens. Ist die Belohnung eher durchschnittlich, weil genauso wie erwartet, wird die Nahrungsaufnahme immer noch als belohnend erlebt, denn sie setzt im Nucleus accumbens noch andere Botenstoffe frei, zum Beispiel **Serotonin** und **Endorphine**, die den „*ruhigen Genuss*“ vermitteln.

Ist die Nahrung, die soziale oder sexuelle Interaktion schlechter als erwartet, nimmt die Entladungsrate der dopaminergen Neurone dagegen ab. Entsprechend

wird im Nucleus accumbens dann weniger Dopamin freigesetzt. Das ist eine gute Sache, denn das Gehirn „verlernt“ so, sich weiter auf enttäuschende Nahrung oder Interaktion auszurichten.

VOM GENUSS ZUR SUCHT

Doch genau das misslingt bei Drogen mit Abhängigkeitspotenzial: Sie wirken direkt an den dopaminergen Nervenzellen und setzen immer Dopamin frei, auch wenn ihre Wirkung weder überraschend noch „besser als erwartet“ war. Schlimmer noch, selbst die Reize, die dem Drogenkonsum regelhaft vorausgehen - das Klingen der Gläser oder der Geruch des Lieblingsgetränks - können eine Dopaminausschüttung bewirken und so das Verlangen nach dem Suchtmittel auslösen. Darauf kommen wir noch zurück. Zusätzlich wirken viele Drogen wie etwa Opiate, aber auch Alkohol, zusätzlich auf Opiatrezeptoren ein und führen so zu einem nochmals

verstärkten Genuss des Suchtmittels. Die Kehrseite von Vorfreude und Genuss sind also Süchte: das starke Verlangen und die zunehmend vermindernde Kontrolle über den Drogenkonsum - entgegen aller andersartiger Vorsätze. Genau das sind auch Kriterien zur Sucht in den offiziellen Bewertungssystemen psychischer Störungen ICD-10 und DSM 5.

Je länger der Suchtmittelkonsum anhält, umso stärker wird er zur Gewohnheit - die sich auch neurobiologisch niederschlägt: Wurde im Fall des Genusses noch das ventrale Striatum aktiv, zu dem auch der Nucleus accumbens gehört, aktivieren Suchtreize eher dorsal gelegene Bereiche der Basalganglien - die mit fast automatisch ablaufenden Handlungsmustern verbunden sind.

WEITREICHENDE FOLGEN

Unterschiedliche Substanzen haben unterschiedliche Effekte im Gehirn: Wie viele andere Drogen auch, verändert Alkohol die Wirkung der Neurotransmitter GABA (Gamma-Aminobuttersäure) und Glutamat in Cortex und Kleinhirn. Letzteres ist unter anderem für die Bewegung zuständig - daher das Torkeln und die verwaschene Sprache.

Chemische Substanzen wie *Ecstasy* führen zu einer starken Ausschüttung des Neuromodulators Serotonin: Gefühle werden dadurch intensiver wahrgenommen. *Kokain* und *Amphetamine* wirken derart intensiv auf die Neurone des Nucleus accumbens, dass das Dopamin nicht, wie eigentlich üblich, rasch wieder aufgenommen wird, sondern deutlich länger im synaptischen Spalt verbleibt. Das bedeutet, dass sich die stimulierende, das Glücksgefühl fördernde Wirkung verlängert. All diese Substanzen kapern also regelrecht das Gehirn und sprechen das Belohnungssystem überdurchschnittlich stark an: *Alkohol* erhöht die Dopaminausschüttung um 50 bis 100 Prozent, *Kokain* sogar um 1.000 Prozent. Kein Wunder, dass Menschen ein so starkes Verlangen entwickeln und schnell die Kontrolle über ihren Konsum verlieren.

Über die genannten Botenstoffe und Hirnbereiche hinaus beeinflussen Drogen Neurotransmitter wie Serotonin, Noradrenalin, Glutamat und GABA, sowie eine Vielzahl von Neuromodulatoren, die anregend, euphorisierend

oder auch beruhigend wirken können. Ihre Wirkung entfalten sie auch an Hirnregionen wie der Amygdala und dem Hippocampus. Damit sind wir bei zwei Eckpfeilern unserer Persönlichkeit: Die Amygdala ist unter anderem für die emotionale Färbung einer Erinnerung zuständig, der Hippocampus für unser Erinnerungsvermögen.

DER ABSTURZ

Nach dem High folgt meist das Tief, was sich für viele Menschen anfühlt, als fielen sie in ein Loch. Die Neurotransmitterspeicher wurden völlig entleert und die vermeintliche Lösung ist: noch mehr Stoff! Doch mit jeder Zufuhr verändert sich die Empfänglichkeit der Rezeptoren, also der Andockstellen der Neurone für Botenstoffe.

Von Alkohol ist bekannt, dass er Rezeptoren des hemmenden Botenstoffes GABA direkt beeinflusst - sie brauchen künftig stärkere Impulse, um aktiviert zu werden. Umgekehrt blockiert Alkohol die Glutamat-Rezeptoren, deren Sensibilität sich entsprechend erhöht. Mit dieser Gegenregulation hat sich der Körper an einen Grunddurchsatz von Alkohol gewöhnt. Fällt der plötzlich weg - bei schwer alkoholkranken Personen reicht schon die Abstinenz über Nacht - ist das Verhältnis von GABAerger Hemmung und glutamaterger Erregung aus dem Gleichgewicht und es kommt unmittelbar zu Entzugserscheinungen. Die veranlassen dann viele Betroffene, morgens gleich wieder zum Glas zu greifen.

Dr. Anne Beck, Leiterin der AG „Emotional Neuroscience“ an der Berliner Charité, sieht den Unterschied zwischen Genuss und Sucht an dem Punkt, wo „*Menschen, die wirklich abhängig sind, ein unstillbares Verlangen empfinden, das nicht mehr als positiv bezeichnet werden kann. So gibt es Drogenabhängige, die parallel weinen, während sie ihre präferierte Droge konsumieren. Was als Belohnung begann, wird dann als massive Belastung empfunden, „aus dem Haben-Wollen ist ein Haben-Müssen geworden.*“

DIE SUCHT ALS LERNPROZESS

Nach dem High folgt meist das Tief, Gewohnheit ist hier ein Schlüsselwort. Dr. Beck erklärt das so: „*Sucht erklärt man auch oft über verschiedene Lernprozesse, die ein neurobiologisches*

Korrelat haben. Viel läuft dabei über Konditionierungsprozesse: Bei einem Drogenkonsum wird ja beispielsweise übermäßig viel Dopamin ausgeschüttet und so bekommen parallel auch alle anderen Reize drum herum besondere Wichtigkeit. Geschieht das häufiger, werden Süchtige auf diese Reize konditioniert und es kann passieren, dass beispielsweise automatisch konsumiert wird, sobald man auf eine Party kommt: Die Atmosphäre, die Geräusche, alles, was mit dem Konsum assoziiert ist, kann alleine schon ein Verlangen auslösen. Diese Lernprozesse sind wahrscheinlich bei allen Drogen gleich.“

Patienten würden dies auch als „*Suchtgedächtnis*“ beschreiben, das durch Drogenreize aktiviert wird - und es den Menschen enorm schwer macht, von der Droge loszukommen: Die Sucht ist wie eine Brille der Wahrnehmung. So haben laut Dr. Beck einige Patienten beobachtet, dass es keinen Tatort gibt, bei dem nicht ein Glas Alkohol getrunken wird. Wer nicht alkoholkrank ist, würde das gar nicht bemerken. So erklärt sich auch, warum Menschen selbst nach einer längeren Phase der Abstinenz wieder rückfällig werden: Die allgegenwärtigen Impulse erhöhen den Drang enorm.

STRESS UND GENE

Doch Sucht ist noch komplexer: Neben psychischen und sozialen Einflüssen spielen Stressfaktoren und genetische Vulnerabilitäten - also die „Anfälligkeit“ durch eine ungünstige genetische Kombination - bei der Entwicklung von Suchterkrankungen eine große Rolle.

Zum Beispiel sind die sogenannten „Trinkfesten“ besonders gefährdet, alkoholabhängig zu werden, da ihnen die Warnzeichen fehlen, wenn sie zu viel konsumieren - und gerade diese Trinkfestigkeit hat auch erbliche Komponenten.

Auch die Funktionsweise des dopaminergen Systems ist genetisch mitbedingt. Bei Abhängigkeitserkrankungen kann von einer circa 50-prozentigen genetischen Mitverursachung der Erkrankungen gesprochen werden. Sucht ist also tatsächlich keine reine Willensfrage, sondern eine Kombination aus vorhandener Verfügbarkeit einer Substanz, externen Faktoren wie Stress oder schwierigen Lebensumständen und einer genetischen Veranlagung.

WAS HEILT DIE KRANKHEIT?

Was genau dazu führt, dass manche Menschen es schaffen, ihre Sucht zu überwinden, ist bis heute nicht ganz genau geklärt - zu vielfältig sind die Einflussfaktoren. Aber gerade hier wird besonders intensiv geforscht.

„Normalerweise schauen wir immer, was die Risikofaktoren sind“, sagt Anne Beck. „Dabei ist es auch sehr wertvoll zu untersuchen, welche Mechanismen der Resilienz, also der Widerstandskraft, es gibt. Zum Beispiel wissen wir - und das klingt zunächst einmal paradox -, dass wenn Süchtige in bestimmten Hirnarealen besonders stark auf Suchtreize ansprechen, was sogar ein Stück weit protektiv wirken kann, dann reagiert nicht einfach nur das Belohnungssystem, sondern Hirnregionen, die besonders durch bedrohliche Reize angesprochen werden. Gerade Menschen mit Alkoholabhängigkeit, die nach der Entgiftung abstinent bleiben konnten, reagieren auf die Suchtreize besonders stark im Bereich der Amygdala. Diese ist unter anderem dafür zuständig, so etwas wie Gefahr zu vermitteln. Wichtig ist auch, dass diese Hirnareale parallel zum Belohnungssystem reagieren. Menschen mit solchen Reaktionen scheinen es tatsächlich besser zu schaffen, im Alltag abstinent zu bleiben. Die Therapie sollte an dieser Stelle helfen, diese schützenden Mechanismen zu stärken.“

Die wichtigste Botschaft ist auf jeden Fall die Erkenntnis, dass Sucht eine Erkrankung ist, an der die Betroffenen nicht „schuld“ sind - viele Menschen konsumieren Drogen, ohne abhängig zu werden. Auch die konsumierte Menge reicht nicht aus, um eine Erkrankung festzustellen - es gibt Menschen, die relativ viel konsumieren, ohne abhängig zu sein. Entscheidende Kennzeichen der Suchterkrankungen sind dagegen:

- ▶ das starke Verlangen
- ▶ der Kontrollverlust
- ▶ die Entwicklung von Toleranz gegenüber der Drogenwirkung
- ▶ das Auftreten von Entzugssymptomen beim plötzlichen Absetzen
- ▶ das Vernachlässigen anderer Aktivitäten

Darin sind sich die internationalen Krankheitsklassifikationen einig.

Die große Frage ist, wie der Patient den Weg aus der Sucht schaffen kann. Dr. Anne Beck erklärt hierzu, dass es zunächst am wichtigsten sei, sich Risikosituationen bewusst zu machen. Dann kann es schon reichen, an der altbekannten Kneipe vorbeizulaufen - obwohl die Aufmerksamkeit davon natürlich wie magisch angezogen wird.

Im Großen und Ganzen geht es darum, alle mit der Droge assoziierten Anreize zu vermeiden oder ihren Einfluss zu minimieren, umzulernen und alternative Quellen der Belohnung zu erlernen. Das allerdings ist alles andere als einfach und erfordert eine fachkundige therapeutische Behandlung.

Originaltext: <https://www.dasgehirn.info/krankheiten/sucht/vom-genuss-zur-sucht>

Anke Lorenz-Hoppe

Als (studierte) Geografin hat sich Anke Lorenz-Hoppe schon immer für Zusammenhänge begeistert. Durch ihre freiberufliche Tätigkeit als Autorin beim WDR (Kinderfernsehen) weiß sie, wie man Dinge so erklärt, dass sie Groß und Klein verstehen. Ihre Leidenschaft für Mediation hat sie dann auch zum Thema Neurologie und zur Funktionsweise des Gehirns geführt.



DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE:

- Nahrung, soziale Interaktion, Sex - alles, was dem Überleben und der Arterhaltung dient, kurbelt das Belohnungssystem an, damit wir es möglichst oft wiederholen.
- Ist die Belohnung überraschend oder besser als erwartet, wird vermehrt Dopamin ausgeschüttet. Entspricht sie den Erwartungen, sorgen Serotonin und Endorphine für ruhigen Genuss.
- Ist das Ergebnis eher enttäuschend, wird weniger Dopamin freigesetzt. Das Gehirn lernt, diese Erfahrung nicht mehr einzufordern.
- Drogen kapern das Belohnungssystem regelrecht. Sie wirken direkt auf die dopaminergen Nerven und sorgen dafür, dass ein Vielfaches an Dopamin ausgeschüttet wird.
- Zudem vermitteln viele Drogen - etwa Opiate, aber auch Alkohol - über die Opiatrezeptoren und das Endorphinsystem Genuss.
- Entscheidend dafür, ob Drogenerfahrungen zur Sucht führen oder Betroffene nach einer Therapie rückfällig werden, sind aber auch andere Bereiche des Gehirns.
- In der individuellen Antwort des Gehirns auf Suchtreize könnte der Schlüssel zu Resilienz und zum Therapieerfolg liegen.

BEREITS BEI BEGINNENDER ABHÄNGIGKEIT BERATUNGSANGEBOTE NUTZEN

Bei Suchterkrankungen finden sich unterschiedliche Hinweise auf psychischer wie körperlicher Ebene für die Abhängigkeit. Eine beginnende Abhängigkeit von Alkohol zeichnet sich durch häufiges Denken an Alkohol - beispielsweise am Feierabend oder auch in Stresssituationen - aus. Auch Schuldgefühle aufgrund des Alkoholkonsums, eine nachlassende Leistungsfähigkeit, Gereiztheit und ein Verlust an Interessen, die sich nicht mit Alkoholkonsum verbinden lassen, können sich neben zunehmendem Konsum einstellen. „An diesem Punkt ist ein Gespräch mit Menschen, die sich mit solchen Problemlagen auskennen, sehr hilfreich. Sie können Betroffenen ihre Handlungsmöglichkeiten klarer aufzeigen, Vorurteile vor Hilfs- und Therapiemöglichkeiten abbauen und ihnen zu Recht Mut machen, anders mit dem Verlangen nach Alkohol umzugehen“, betont Prof. Heinz (Informationsportal zur psychischen Gesundheit und Nervenerkrankungen). „Betroffene können lernen, sich in Situationen, die bisher zu Alkoholkonsum geführt haben, anders zu verhalten und auch generell ihren Konsum einzuschränken.“ Je nach Trinkmenge kann bei einem großen Teil der betroffenen Menschen eine Beratung schon ausreichend sein. Bei stärkerem Konsum empfiehlt sich die Anleitung zur Reduktion der Trinkmenge, wobei dies gegebenenfalls auch gezielt psychotherapeutisch und medikamentös unterstützt werden kann. Bei Auftreten von Entzugssymptomatik, wenn man mal eine Trinkpause einlegt, oder einem zunehmenden Kontrollverlust im Umgang mit der Droge Alkohol ist in der Regel eine qualifizierte Entzugsbehandlung notwendig, die immer eine weiterführende Perspektive durch Vermittlung in Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen oder spezifische Therapien beinhalten sollte.

Quelle: www.psychiater-im-netz.org.

Mit Genuss in Bewegung - für gesunde Organe und fließende Energie

MAKKO HO - ÜBUNGEN

© Do-Ri Amtmann

- » In der Ausgangsstellung atmest du ein.
- » Beim Ausatmen gehst du langsam in die für dich momentan mögliche Endstellung.
- » In dieser Stellung atmest du zweimal tief ein und aus.
- » Beim dritten Einatmen kommst du langsam in die Ausgangsstellung zurück.

Die Bewegung in Richtung Endstellung soll sanft und behutsam ausgeführt werden. Es soll immer eine Längung spürbar sein, aber kein Schmerz!

In der für dich momentanen Endstellung ruhig atmen, die Längung genießen, nicht wippen oder federn. Wenn du zweimal täglich alle Übungen konsequent je dreimal übst, verbessert sich die Beweglichkeit enorm.



Do-Ri Amtmann
Das Lebendig-Sein
fördern

Mensch Sein Kinesiologie-Gründerin
(MSK, EM-K Eternal Movement Kinesiologie)

Feldgasse 8, 2511 Pfaffstätten
T: 02252 43 243 M: eMail@Do-Ri.com
www.Do-Ri.com



Genuss als SCHLÜSSEL zur Entspannung

Foto: © Triff
shutterstock.com
#1278682420

Text: Ursula Waldl

In der hektischen Welt von heute ist es oft schwierig, Momente des Genusses zu finden. Die Natur-Feld-Kinesiologie ermutigt uns, innezuhalten und die kleinen Freuden des Lebens zu schätzen. Ob es der Duft von frischen Blumen, das Zwitschern der Vögel oder das sanfte Rauschen eines Baches ist - die Natur bietet unzählige Möglichkeiten, um Genuss zu erleben. Diese Sinneserfahrungen können helfen, Stress abzubauen und die innere Ruhe wiederherzustellen.

DIE VERBINDUNG - der KonTAKT zur Natur

Der KonTAKT zur Natur kann durch verschiedene Übungen und Techniken gestärkt werden, die darauf abzielen, das Bewusstsein für die Umwelt zu schärfen. Indem wir uns aktiv mit der Natur auseinandersetzen, können wir ein Gefühl der Zugehörigkeit und des Genusses entwickeln. Spaziergänge im Wald, Meditation im Freien oder einfach das bewusste Wahrnehmen der natürlichen Umgebung sind Wege, um diese Verbindung zu vertiefen.

GENUSS UND KÖRPERBEWUSSTSEIN

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Natur-Feld-Kinesiologie ist das Körperbewusstsein. Genuss ist nicht nur eine emotionale Erfahrung, sondern auch eine physische. Durch gezielte kinesiologische Übungen lernen wir, auf die Signale unseres Körpers zu hören und ihm das zu geben, was er braucht. Dies kann in Form von gesunder Ernährung, Bewegung in der Natur oder einfach durch das Genießen von Momenten der Stille geschehen. Wenn wir uns bewusst mit unserem Körper und unseren Bedürfnissen auseinandersetzen, können wir ein tieferes Gefühl des Genusses und der Zufriedenheit erreichen.

GENUSS ALS TEIL DES HEILUNGSPROZESSES

Genuss wird auch als Teil des Heilungsprozesses betrachtet. Wenn wir uns

erlauben, Freude und Genuss in unser Leben zu integrieren, fördern wir nicht nur unser emotionales Wohlbefinden, sondern unterstützen auch unsere körperliche Gesundheit. Positive Emotionen können das Immunsystem stärken und die Selbstheilungskräfte aktivieren. Genuss wird somit zu einem wichtigen Element in der ganzheitlichen Betrachtung von Gesundheit und Wohlbefinden.

Die Natur-Feld-Kinesiologie bietet einen wertvollen Ansatz, um Genuss in unser Leben zu integrieren. Durch die Verbindung zur Natur, das Bewusstsein für unseren Körper und die Wertschätzung der kleinen Freuden können wir ein erfüllteres und gesünderes Leben führen. Genuss ist nicht nur ein flüchtiges Gefühl, sondern ein wesentlicher Bestandteil unseres Wohlbefindens, der uns hilft, im Einklang mit uns selbst und unserer Umwelt zu leben. Indem wir die Prinzipien der Natur-Feld-Kinesiologie in unseren Alltag integrieren, können wir die Kraft des Genusses entdecken und nutzen, um unsere Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Was fördert aus unserer Sicht die Genussfähigkeit?

- Achtsamkeit im Alltag
- Stressreduktion
- Eine dir entsprechende Ernährung
- Die Natur
- Dir entsprechende soziale Kontakte

FAZIT

Genuss ist ein essenzieller Bestandteil des menschlichen Lebens, der uns Freude, Zufriedenheit und Wohlbefinden bringt. Ob durch Essen, Naturerlebnisse, soziale Interaktionen oder Achtsamkeit – es gibt unzählige Wege, Genuss in unseren Alltag zu integrieren.

ÜBUNG:

Nimm ein Stück Obst, das dir im Moment entspricht und betrachte dieses sorgfältig und achtsam. Rieche daran, dreh es in deinen Händen und erst nach ein paar Minuten des achtsamen Betrachtens, Fühlens und des Riechens nimm das Obst in deinen Mund und beiß achtsam ab. Kaue langsam und schmecke mit 100%iger Aufmerksamkeit. Schließe dabei eventuell deine Augen. Fühle mit allen Sinnen das, was du tust und konzentriere dich auf den Genuss!



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

Official languages: English and Italian

International Kinesiology Conference

“Kinesoulogy”

Listening to your inner guide

IN PRESENCE OR ONLINE

October 2nd – 5th 2025

Assisi- Italy

Cittadella

Organized by



Istituto di Kinesiologia Specializzata e Naturopatia
celebrating more than 37 years of Kinesiology and allied disciplines
activity

Endorsed by



*International Kinesiology College
celebrating 35 years of Touch for Health
supervision and certification
and other Kinesiology activities*



ASSOCIAZIONE INTERNAZIONALE OBIETTIVOLOGIA

In cooperation with
Associazione Italiana Obiettivologia

Supported by



Associazione di Kinesiologia Specializzata Italiana

**THE ATTENDANCE OF THE ENTIRE CONFERENCE
IN PRESENCE OR ONLINE ALLOWS THE CREDIT
OF 50% OF THE CONFERENCE HOURS (15 HOURS)
AS UPDATE FOR REGISTERED TOUCH FOR
HEALTH INSTRUCTORS AND CONSULTANTS.**

In cooperation with
Associazione Internazionale di Obiettivologia

Office:

Via F.lli Bianchi, 3 - Toscolano Maderno (BS)

Telephone and Fax: 0365.641553

e-mail: info@iksen.it

website: www.iksen.it



**Heilpraktiker-
Akademie
Lindau**

Kinesiologie-Ausbildung

vom Kinesiologie-Practitioner bis zum Kinesiologie-
Master. In schöner Umgebung auf der Insel Lindau.
Kinesiologiedozenten mit jahrzehntelanger
Erfahrung und auf dem neuesten Stand der Methode.
ISO-zertifizierte Schule.
Vorkenntnisse können angerechnet werden.

Fortbildungen

Applied Physiology (AP)

Touch for Health 1-4

Touch for Health Training-Workshop

Brain Gym

NLP-Kinesiologie-Synthese

Traumatherapie mit Kinesiologie

Kognitive Verhaltenstherapie

Craniosacral-Therapie

Die Methode Dorn

Fußreflexzonen-Therapie

EFT – Emotional Freedom Techniques

Wichtig für die Praxis:

Schulmedizinische Kenntnisse

Info / Anmeldung: Heilpraktiker-Akademie Lindau

Uferweg 11 · D-88131 Lindau-Insel

T 0049 8382 9113550 · lindau@lerninsel.net



www.heilpraktikerschule-lindau.de

DIABETES MELLITUS - Volkskrankheit des modernen Lebenswandels

Natürliche Therapiemöglichkeiten bei Diabetes Typ 2 / Metabolischem Syndrom: Ernährung und Einsatz von Vital- und Heilpilzen

Text: Dr. rer. med. Dorothee Bös

Bilder: Maitake, Coprinus, Reishi, Auricularia, ABM - © MykoTroph Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde
Cordyceps - © Daniel Winkler

BEREITS HIPPOKRATES SAGTE: „LASST EURE NAHRUNG EURE HEILMITTEL SEIN!“

Die positive Wirkung verschiedener Obst-, Pilz- und Gemüsesorten ist wissenschaftlich belegt. Insbesondere bei Diabetes sollten Pilze, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Salat und Gemüse aufgrund der in ihnen enthaltenen wertvollen Nähr-, Ballast- und Vitalstoffe bei gleichzeitig niedrigem Kaloriengehalt täglich und reichlich auf dem Speisezettel stehen.

Pilze sind die einzigen Nahrungsmittel, die ihre Nährstoffe aus sämtlichen organischen Rohstoffen inklusive Holz beziehen können. Daher besitzen sie Inhaltsstoffe, Vitamine und Mineralstoffe, die wir in dieser Kombination und Reichhaltigkeit von keinem anderen Lebensmittel erhalten können.

Pilze zeichnen sich durch ihren Gehalt an verschiedenen Vitaminen aus. Darunter die *Vitamine der B-Gruppe*, *Vitamin E* und *Ergosterol*, eine Vorstufe von Vitamin D, das unter anderem für die Knochengesundheit von entscheidender Bedeutung ist. Ebenso sind Pilze ausgesprochen mineralstoffreich. Zudem enthalten sie alle neun *essenziellen Aminosäuren*, die eine wichtige Rolle für den gesunden Zellaufbau spielen. Insbesondere für Diabetiker - aber auch für alle anderen, die ihren Fleischkonsum reduzieren möchten oder sollten - sind dies wichtige Argumente, Pilze öfter in ihre Ernährung einzubeziehen.

Pilze sind sehr kalorienarm und enthalten so gut wie kein Fett. Das macht sie auch

sehr interessant für alle, die abnehmen oder ihr Gewicht kontrollieren möchten. Natürlich ist dies auch ein wichtiges Argument bei Diabetes Typ 2 mit Metabolischem Syndrom. Interessant ist in diesem Zusammenhang auch, dass Pilze durch ihre spezifischen Inhaltsstoffe eine blutzuckersenkende Wirkung ausüben können.

Wer nicht jeden Tag eine kleine Portion Pilze essen kann oder möchte, der kann das durch die Einnahme von Pilzpulverkapseln vom ganzen Pilz ausgleichen.

ZUVIEL INSULIN MACHT DICK

Die Mehrzahl der Diabetiker leidet an *Diabetes mellitus Typ 2*. Sehr häufig tritt diese Erkrankung in Kombination mit Übergewicht und / oder Fettstoffwechselstörungen bzw. und / oder Bluthochdruck auf. Viele der Betroffenen sind leicht bis stark übergewichtig und haben durch die Fetteinlagerungen in Muskel- und andere Zellen eine sogenannte Insulinresistenz entwickelt. Häufige Ursache ist der Konsum von verarbeiteten und tierischen Lebensmitteln, die durch ihre gesättigten Fette und den Mangel an Ballaststoffen den Stoffwechsel belasten. Oft wird mengenmäßig gar nicht zu viel gegessen, sondern einfach das Falsche.

Hat man einmal eine Insulinresistenz entwickelt - die sowohl durch zu viel Fett wie auch Zucker entstehen kann - gelangt Zucker nicht mehr in die Zellen und der Blutzucker steigt. Die Bauchspeicheldrüse wird dann angeregt, viel Insulin zu produzieren und erschöpft sich dadurch. Insulin transportiert aber - wie schon erwähnt -

den Zucker nicht nur in die Zellen, welche die Glukose zur Energiegewinnung benötigen, sondern letztendlich auch in die Fettzellen. Dort wird der Zucker dann wieder in Speicherfett umgewandelt. Ein Teufelskreis!

Pilze und Gemüse enthalten sehr viele Antioxidantien, gehören zu den basischen Lebensmitteln und haben eine sehr geringe Energiedichte. Deshalb sättigen sie ohne unnötige Kalorienaufnahme, so dass der Fettabbau angeregt wird. Wie Studien zeigen, sättigen Pilze auch besser als Fleisch.

HEILPILZE, DIE WIRKSAMEN HELFER AUS DER APOTHEKE NATUR

Pilze sind jedoch nicht nur wertvolle Lebensmittel, sondern noch berühmter als wertvolle Naturheilmittel. Heilpilze enthalten hunderte bioaktive Inhaltsstoffe.

Zur Unterstützung bei *Diabetes Typ 2 mit Metabolischem Syndrom* haben sich verschiedene medizinisch wirksame Pilze gut bewährt, da sie regulierend auf diese Stoffwechselerkrankung einwirken. Heilpilze nehmen auch Einfluss auf den Fettstoffwechsel und den Blutdruck. Diese Helfer aus der Apotheke Natur sollten dabei als Teil einer ganzheitlichen Therapie gesehen werden, zu der unter anderem auch eine Ernährungsumstellung und mehr körperliche Bewegung gehören. Wichtig in der Behandlung des Diabetes Typ 2 können auch die *Vitamine B1, B3, B12, D* sowie *Magnesium, Chrom* und *Zink* sein.

BEHANDLUNGSEMPFEHLUNG BEI DIABETES TYP 2 / METABOLISCHEM SYNDROM



MAITAKE (Klapperschwamm)

Verbessert die Empfindlichkeit der Rezeptoren für das Insulin und hat einen positiven Einfluss auf den Fettstoffwechsel und die Fettverbrennung. Zudem kann er die Harnsäurebildung hemmen und damit Bluthochdruck entgegenwirken.

Zusammen mit Coprinus unterstützt er Gewichtsabnahmen im Bauchbereich (Apfeltyp).

COPRINUS COMATUS (Schopftintling)

Der Coprinus ist der wichtigste Pilz für Diabetiker. Er hat eine schützende Wirkung auf die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse sowie eine blutzuckersenkende Wirkung. Zudem verbessert er die Insulinsensitivität und reduziert die schädliche Glykosilierung.



Einnahmeempfehlung

Heilpilze: 3 x täglich je 1 Pilzpulverkapsel pro empfohlenem Pilz, bzw. pro empfohlener Pilzmischung vor den Mahlzeiten mit einem Glas Wasser oder Tee einnehmen.

REISHI

Regeneriert die Leber und unterstützt ihre Entgiftungsleistung. Übt zudem eine entzündungshemmende Wirkung aus und kann zur Senkung des Gesamtcholesterins beitragen. Weiterhin trägt der Reishi zu einer höheren Sauerstoffsättigung des Blutes bei. Dies kann sich unter anderem positiv auf die Herzfähigkeit auswirken. Auch übt Reishi eine ausgleichende Wirkung auf das Nervensystem aus. Das ist günstig bei eventuell vorliegenden vegetativen Schwankungen des Blutdrucks, die aufgefangen und normalisiert werden können.



AURICULARIA (Judasohr)

Verbessert die Fließeigenschaften des Blutes und kann den Gesamtcholesterinspiegel sowie das Risiko der Bildung von Thrombosen senken. Er wirkt zudem antiarteriosklerotisch und kann einer Hypertonie entgegen wirken.



BEHANDLUNGSEMPFEHLUNG BEI DIABETES OHNE METABOLISCHEM SYNDROM

CORDYCEPS (Chinesischer Raupenpilz)

Aktiviert die Mitochondrien und unterstützt sowohl die physische als auch die psychische Leistungsfähigkeit. Zudem kann er nieren-schützend und entzündungshemmend wirken.



COPRINUS COMATUS (Schopftintling)

Fördert die Funktion der Bauchspeicheldrüse und trägt zu ihrer Regeneration bei. Kann eine senkende Wirkung auf den Blutzuckerspiegel entfalten.

AGARICUS BLAZEI MURRILL (ABM)

Übt eine regulierende Wirkung auf das Immunsystem aus und kommt daher bei zahlreichen Immundysbalancen zum Einsatz. Generell wird er als stärkend empfunden.



Literatur:

Prof. Dr. med. Ivo Bianchi: „Moderne Mykotherapie“; Hinckel-Druck, 2008



Dr. rer. med. Dorothee Bös

Dipl. Biologin, Heilpraktikerin,
MykoCampus Ausbildungsleiterin

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

www.mykotroph.de 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

Telefon: +49 40 334 686-380

www.MykoCampus.de

Text: Auszüge aus der Broschüre
„Genuss mit Wirkung“
der Rheumaliga Schweiz

Mit freundlicher Genehmigung
der Rheumaliga Schweiz
www.rheumaliga.ch

Text: ÖBK-Recherchen

GENUSS MIT WIRKUNG

Ernährung bei entzündlichem Rheuma

Schmerzen reduzieren. Zahlreiche Studien zeigen, dass sich chronische Entzündungen durch die Ernährung günstig beeinflussen lassen. Jahrzehntelange Forschung hat unzählige Erkenntnisse über einzelne Nährstoffe zusammengetragen und vermag zu beschreiben, wie sie Entzündungsreaktionen anheizen oder dämpfen. Gleichzeitig kennt man die gesundheitlichen Vorteile ganzer Ernährungstraditionen; an Studien zur traditionellen mediterranen Ernährung haben gesamthaft schon 13 Millionen Menschen teilgenommen. Alle Rheumabetroffenen sollten deshalb nicht nur eine Diagnose und Medikamente erhalten, sondern auch Ernährungsempfehlungen. Arzneimittel haben kein Monopol auf die Entzündungsbekämpfung. Auch eine entzündungshemmende Ernährung kann Schmerzen lindern und die Bewegungsfähigkeit verbessern.

Was ist entzündliches Rheuma?

Die Rheumatologie unterscheidet grob zwei Gruppen rheumatischer Krankheiten. Zum entzündlichen Rheuma zählen alle Systemerkrankungen mit chronischen Gelenk- oder Wirbelsäulenentzündungen (rheumatoide Arthritis, Psoriasis-Arthritis, juvenile idiopathische Arthritis, Morbus Bechterew usw.) sowie die Bindegewebserkrankungen (Lupus erythematodes, systemische Sklerose, Sjögren-Syndrom usw.).

Die Broschüre „Genuss mit Wirkung“ richtet sich primär an Betroffene dieser Erkrankungen und steht Ihnen mit nebenstehendem QR-Code zum Download zur Verfügung. Die Rheumaliga Schweiz hat uns erlaubt, Textauszüge daraus in unserer Impuls-Zeitschrift zu veröffentlichen.

Zum nicht-entzündlichen Rheuma zählen die Arthrose, die Gicht, das Weichteilrheuma sowie Knochenerkrankungen. Davon Betroffene können ebenfalls von dieser Broschüre profitieren, aber die Ernährungsberatung setzt für sie teilweise andere, besondere Akzente.



Nährstoffbilanz verbessern

Viele Rheumabetroffene zeigen Nährstoffmängel. Sehr häufig fehlt es bei entzündlichem Rheuma an Omega-3, Vitamin D, Calcium, Magnesium, Zink und entzündungshemmenden Antioxidantien (Substanzen, die aggressive Sauerstoffverbindungen unschädlich machen). Eine Verbesserung der Nährstoffbilanz durch eine mikronährstoffreiche Ernährung kann sich günstig auf Entzündungen auswirken.

Therapie ergänzen

Außerdem vermag eine entzündungshemmende Ernährung mögliche nachteilige Folgen der medikamentösen Unterdrückung des Immunsystems abzumildern. Sie kann den Immunstoffwechsel normalisieren, möglichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen und das Risiko einer medikamentenbedingten Osteoporose reduzieren.

Doppelstrategie

Eine entzündungshemmende Ernährung verfolgt die doppelte Strategie, entzündungsfördernde Nahrungsmittel zu reduzieren und gleichzeitig entzündungshemmende Nahrungsmittel zu bevorzugen. Diese Doppelstrategie hat beim Thema Nahrungsfette eine bündige Form gefunden. Ernährungsempfehlungen empfehlen, die Zufuhr mehrfach ungesättigter Omega-6-Fettsäuren sowie von gesättigten und Transfettsäuren zu reduzieren und dem Körper gleichzeitig mehr mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren zuzuführen. Wir gehen im Kapitel «Gesunde Fette» speziell auf diese Fettsäuren ein.

Ebenfalls eine Doppelstrategie verfolgt die Empfehlung einer pflanzlichen Ernährung. Ziel ist, dem Körper mehr Vitamine und Mineralstoffe, mehr Ballaststoffe und vielerlei sekundäre Pflanzenstoffe zuzuführen und den Konsum von Nahrungsmitteln zu reduzieren, denen diese gesundheitlich wertvollen Stoffe mehr oder weniger fehlen. Der Konsum von Obst und Gemüse in allen Farben und der Fokus auf gesunde Fette bilden die beiden zentralen Pfeiler einer entzündungshemmenden Ernährung. Weitere entzündungshemmende Wirkungen gehen von gewissen Gewürzen, Kräutern und Getränken aus.

Reduktion aufs Wesentliche

Viele Ratgeber über Ernährung bei Rheuma gehen etwas in die Breite. Sie entwerfen das Gesamtbild einer gesunden Ernährung unter besonderer

Berücksichtigung der Entzündungshemmung. Dagegen ist gar nichts einzuwenden, es braucht umfassende Darstellungen, ebenso Rezeptvorschläge und Menüpläne, die bei der Umsetzung helfen und zeigen, wie genussvoll eine entzündungshemmende Ernährungsweise sein kann. Das geht zuweilen aber auf Kosten der Fokussierung. Die vorgenannte Broschüre beschränkt sich auf die stärksten Pfeile im Köcher einer entzündungshemmenden Ernährung. Wir bringen daraus ein paar Beispiele:



Essenzielle Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind der Schlüssel zum Kommandoraum des Entzündungsstoffwechsels.

Entzündungen sind komplexe Vorgänge, deren Ablauf wesentlich von den sog. *Eicosanoiden* gesteuert werden. Das sind Gewebeshormone, die gewisse Entzündungsstufen aktivieren oder deaktivieren können. Alle Eicosanoide sind Abkömmlinge mehrfach ungesättigter Fettsäuren, die der Körper nicht selber bilden kann. Er muss diese essenziellen Fettsäuren über die Nahrung aufnehmen. Die notwendige Zufuhr von außen erlaubt eine direkte Steuerung des Entzündungsstoffwechsels. Über die Ernährung lassen sich dem Stoffwechsel gezielt Fettsäuren zuführen, aus denen sich entzündungshemmende Eicosanoide bilden. Das sind die Omega-3-Fettsäuren. Sie konkurrenzieren Fettsäuren, aus denen sich entzündungsfördernde Eicosanoide aufbauen, die sog. Omega-6-Fettsäuren.

OMEGA-6 in Fleisch, Käse und Pflanzen

Der menschliche Körper bildet alle entzündungsfördernden Eicosanoide aus der *Arachidonsäure* (AA). Unsere herkömmliche Ernährung ist reich an dieser Omega-6-Fettsäure und macht sie in hoher Konzentration für Entzündungsreaktionen verfügbar.

Die Arachidonsäure wird größtenteils mit Fleisch und Käse aufgenommen, teils aber auch aus der *Linolsäure* (LA) gebildet. Das ist eine weitere essenzielle Omega-6-Fettsäure, enthalten in vielen Pflanzenölen wie im Sonnenblumenöl, Distelöl, Maisöl, Sojaöl, Sesamöl und Traubenkernöl, außerdem in einigen Nüssen und Samen.

Senkt man die Zufuhr von Arachidonsäure und Linolsäure, stehen dem Körper weniger Stoffe zur Bildung entzündungsfördernder Eicosanoide zur Verfügung. Das kann man sich bei entzündlichem Rheuma zunutze machen. Das soll aber nicht heißen, alle Omega-6-Nahrungsquellen aus der Ernährung zu beseitigen. Denn der Körper braucht auch Omega-6 und ist darauf angewiesen, diese Fettsäuren von außen zu bekommen.

OMEGA-3 in Fischen und Pflanzen

Omega-3-Fettsäuren hemmen die Arachidonsäure und verdrängen sie an den Enzymen *COX* und *LOX**, die bei Entzündungen hochreguliert werden. Der Erfolg dieser Doppelstrategie ist ablesbar an Biomarkern. Reichlich vorhandene Omega-3-Fettsäuren gehen einher mit niedrigen Spiegeln diverser Entzündungsmarker (IL-6, IL-1RA, TNF- α , CRP) und höheren Spiegeln solcher Marker, die eine Entzündungshemmung anzeigen (löslicher IL-6R, IL-10, TGF- β). Diese Werte sprechen für eine perfekte Modulation des Immunstoffwechsels. Omega-3-Fettsäuren stärken ein schwaches und dämpfen ein überschießendes Immunsystem und bringen es in die Balance.

Zu unterscheiden sind drei Typen von Omega 3-Fettsäuren: die *kurzkettige Alpha-Linolensäure* und die beiden *langkettigen Fettsäuren Eicosapentensäure* und *Docosahexaensäure*. Da das ziemlich Zungenbrecher sind, nennt man sie meist bei ihren Kürzeln: **ALA, EPA, DHA.**

** Enzyme sind Biokatalysatoren, also biologische Stoffe, die Stoffwechselvorgänge katalysieren (beschleunigen) können. Die meisten Enzyme sind komplexe Proteine.*

COX (Cyclooxygenasen) - Chemisch unterschieden werden *COX-1* und *COX-2* sowie **LOX (Lipoxygenasen)** sind wichtige Enzyme, die Entzündungen aktivieren und regulieren.

ALA

Die kurzkettige Omega-3-Fettsäure *ALA (Alpha-Linolensäure)* findet sich ausschließlich in pflanzlichen Nahrungsmitteln wie in Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen, Walnüssen und den daraus gewonnenen Ölen, ferner in Rapsöl, Weizenkeimöl, Tofu und grünem Blattgemüse. Es ist daher kaum möglich, über die tägliche Ernährung sehr große Mengen ALA aufzunehmen. Man weiß aber, dass der menschliche Körper weniger Arachidonsäure (AA) aus Linolsäure (LA) bildet, wenn er auf ALA zugreifen kann. Diesen Verdrängungseffekt kann man ausnutzen. Pflanzliche LA-Quellen gehören deshalb in eine entzündungshemmende Ernährung.

EPA und DHA

Die wichtigste Quelle für die langkettigen Omega 3-Fettsäuren *EPA (Eicosapentaensäure)* und *DHA (Docosahexaensäure)* sind fette Fische aus den kalten nördlichen Meeren. Am meisten EPA und DHA liefern Sprotte und Makrele: 3 Gramm Omega-3 pro 100 g Fisch. Ebenfalls größere Mengen liefern Sardelle, Sardine, Hering, Lachs, Forelle, Dorade und Thunfisch.

Allerdings sprechen ökologische und gesundheitliche Bedenken gegen einen allzu häufigen Konsum von Fischen aus dem Meer. Die meisten Wildbestände werden überfischt, und Düngemittel, Pestizide, Chemikalien und Plastikabfälle verschmutzen die Ozeane. Je höher in der maritimen Nahrungskette, desto mehr Schadstoffe speichern Meerfische in ihrem Körperfett, namentlich Dioxine, Methylquecksilber, PCB (polychlorierte Biphenyle) und CKW (Chlorkohlenwasserstoffe). Die aktuellen Empfehlungen zum Fischkonsum berücksichtigen die zunehmende toxische Belastung und reichen von maximal zweimal Fisch pro Woche bis zu maximal einmal Fisch pro Monat. Angesichts dessen plädieren viele therapeutische Stimmen für Fischölpräparate in Kapseln oder flüssiger Form anstelle von Fischmahlzeiten.

Seriöse Anbieter machen Angaben zum Fischfang, zum Destillationsverfahren, mit dem das Quecksilber und andere Gifte weitgehend eliminiert werden, sowie zum Gehalt von EPA und DHA in Milligramm. Die genauen Angaben erlauben eine präzise Dosierung. Die aktuelle Empfehlung liegt bei 2 Gramm Omega-3 pro Tag. Das ist eine sehr hohe Menge Fischöl.

Das Problem der Fischproduktion

Herkömmliche Fischfarmen liefern keine gute Alternative zu toxisch belastetem Wildfang. Parasiten wie zum Beispiel die Lachslaus bei Zuchtlachsen werden mit Pestiziden bekämpft, die wegen der Resistenzbildung immer höher dosiert werden müssen. Zudem erhalten Zuchtfische in der Regel minderwertiges Futter mit wenig Omega-3. Bevorzugen Sie deshalb Fisch aus Bio-Produktion!

Wer Fischöl nicht verträgt oder lieber auf tierische Produkte verzichten möchte, dem stehen alternativ vegane Algenpräparate zur Verfügung. Sie enthalten DHA und EPA aus der Mikroalge *Schizochytrium*. Dazu muss man wissen: Auch Thunfisch und Lachs verdanken das Omega-3, das sie in sich tragen, letzten Endes den winzigen Algen, die diese Fettsäure über die maritime Nahrungskette bis zu den großen Fischen weiterreichen.

Die empfohlene Tagesdosis für Algenöl liegt ebenfalls bei 2 Gramm. Es gibt aber keine Erfolgsgarantie für eine Omega-3-Therapie mit Nahrungsergänzungsmitteln. Sie kann auch das Gute zu viel sein und das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 in sein Gegenteil kippen lassen. Grundsätzlich braucht der Stoffwechsel für lebenswichtige akute Entzündungsreaktionen mehr Omega-6 als Omega-3. Das Mengenverhältnis sollte irgendwo zwischen 2 zu 1 und 5 zu 1 liegen. Das lässt sich in vielen Fällen mit einem abwechslungsreichen Genuss qualitativ hochwertiger Fette erzielen. Zum Beispiel mit gelegentlichen Fischmahlzeiten, ALA-haltigem Lein- oder Hanföl sowie nativem Olivenöl.

OMEGA-9 in Olivenöl und Avocado

Olivenöl enthält reichlich Omega-9-Fettsäuren. Diese einfach ungesättigten Fettsäuren verhalten sich entzündungsneutral. Zudem enthält Olivenöl *Oleocanthal*. Dieser sekundäre Pflanzenstoff hemmt *OX-1* und *COX-2* und dämpft das Schmerzempfinden.

50 ml Olivenöl (ungefähr dreieinhalb Esslöffel) entsprechen einer Dosis von 200 mg Ibuprofen.

Weitere Quellen für entzündungsneutrale Omega-9-Fettsäuren sind Rapsöl, Erdnussöl und Avocadoöl - und natürlich auch die Avocado.

GESÄTTIGTE FETTE

Bis heute hält sich der Mythos, dass das Öl der Kokosnuss ungesund sei, weil es fast ausschließlich gesättigte Fettsäuren enthält. Verantwortlich dafür ist eine lange Desinformationskampagne der amerikanischen Sojaölindustrie gegen die günstigere Konkurrenz aus den Tropen. Kaltgepresstes, naturbelassenes Kokosöl ist ein wertvolles Nahrungsmittel und ein vorzügliches Öl zum Braten. Es lässt sich problemlos auf Temperaturen erhitzen, bei denen andere Speiseöle gesundheitsschädigende Transfette bilden. Gesättigte Fettsäuren finden sich neben der Kokosnuss in Fleisch, Butter und allen Milchprodukten. Solange sie nur ein Drittel der täglichen Fettzufuhr ausmachen, sind sie unbedenklich und mit einer entzündungshemmenden Ernährung zu vereinbaren.

TRANSFETTE

Gesundheitsschädigende Transfettsäuren kommen in Fleisch, Milchprodukten und industriell produzierten Lebensmitteln vor, wie in Margarine, Croissants, Süßgebäck, Blätterteig, Packerlsuppen und Fertigsaucen. Gemäß Gesetz darf die Summe der Transfettsäuren maximal 2 Gramm pro 100 g Speisefett oder -öl betragen.

Ein Zuviel an Transfetten ist wahrscheinlich häufiger ein hausgemachtes Problem. Transfette entstehen beim unsachgemäßen Braten und Grillen. Man sollte dazu kein Sonnenblumenöl, Distelöl, Weizenkeimöl oder Walnussöl verwenden. Greifen Sie zu hitzebeständigen Ölen und Fetten wie Kokosnussöl, Ghee, Bratbutter oder Olivenöl. Auch sollten Sie eine Pfanne nie zu stark aufheizen. Das Öl darf keinen Rauch bilden.

FAZIT:

Gesunde Fette in der Balance

Omega-3 kann ein mächtiger Hebel zur Entzündungshemmung sein. Die Wirkung einer erhöhten Omega-3-Zufuhr auf den Stoffwechsel ist allerdings individuell sehr unterschiedlich. Eine hochdosierte Omega-3-Therapie mit Nahrungsergänzungsmitteln ist nicht der Weisheit letzter Schluss. Das zeigen neuere Studien. Zudem kumulieren

sich in der Ernährung verschiedene entzündungsfördernde und entzündungshemmende Wirkungen. Unter dem Strich ergibt sich die Entzündungshemmung aus vielen möglichen Ernährungsmassnahmen. Nahrungsergänzungsmittel sollten die gesundheitsfördernden Einflüsse ergänzen und nicht dazu verleiten, die Auswirkungen einer ungesunden Ernährung zu kompensieren. Grundsätzlich sollte eine erhöhte Zufuhr von Omega-3 immer mit einer Reduktion der Arachidonsäure, einem massvollen Konsum von gesättigten Fettsäuren und einer Vermeidung von Transfetten einhergehen. Alle diese Stoffe sind in unserer herkömmlichen Ernährung im Übermaß vertreten. Sie belasten den Stoffwechsel und verstärken die Neigung zu Entzündungen.



Sorgen Sie für eine angemessene Trinkmenge von anderthalb bis zwei Litern Wasser am Tag.

Wasser dient im menschlichen Körper als ein universales Lösungs- und Transportmittel. Nährstoffe können nur in gelöster Form vom Darm in den Blutkreislauf und in die Lymphe gelangen und sich im Körper verteilen. Gleichfalls werden die Abfallprodukte des Stoffwechsels im Lösungsmittel Wasser über die Nieren, den Darm, die Lunge und die Haut ausgeschieden. Um diesen dauernden Flüssigkeitsverlust auszugleichen, sollten wir täglich anderthalb bis zwei Liter Flüssigkeit zu uns nehmen. Zu den empfohlenen Getränken zählen Wasser, ungesüßte Kräutertees sowie salz- und fettarme Bouillons. Ebenfalls zu einer guten Flüssigkeitsbilanz tragen frisches Obst, Gemüse, Suppen und Schmorgerichte bei. Der Stoffwechsel ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr angewiesen, vor allem bei Einnahme vieler Medikamente. Auch ein Arzneimittel muss in Wasser gelöst werden, damit es im Körper seine Wirkung entfalten und am Ende ausgeschieden werden kann.

Zusätzlich zur Zufuhr genügender Flüssigkeit ist es bei chronischen Entzündungen sinnvoll, sich die entzündungshemmende Wirkung gewisser sekundärer Pflanzenstoffe zunutze zu machen. Sie finden sich vor allem in Grüntee und Rotwein.

GRÜNTÉE

Grüntee wird von der gleichen Pflanze gewonnen wie der Schwarztee. Der Unterschied liegt in der Verarbeitung der frisch gezeupften Blätter. Während man diese für den Schwarztee fermentiert, werden sie für den Grüntee in China geröstet und in Japan gedämpft. So bewahren die Teeblätter ihre grüne Farbe, den leicht bitteren Nachgeschmack und eine Fülle sekundärer Pflanzenstoffe wie Catechine, Gerbstoffe, Vitamine, ätherische Öle usw.

Um den Grüntee ranken sich Mythen und eine gewisse Esoterik. Aber zugleich ist er der wissenschaftlich bestuntersuchte Tee überhaupt und ein erwiesenermaßen hochwirksamer Radikalfänger. Die stark antioxidative Wirkung des Grüntees beruht hauptsächlich auf seinem hohen Gehalt an EGCG (*Epigallocatechingallat*). Dieses kann mehr als ein Drittel seiner Trockenmasse ausmachen. EGCG ist das stärkste bekannte Catechin (ein Flavonoid) und als Antioxidans weit effektiver als Vitamin C. Grüntee enthält verschiedene Catechine. Sie alle hemmen Entzündungen und schützen teilweise auch den Gelenkknorpel vor Abbau. Der regelmäßige Genuss von Grüntee empfiehlt sich also bei Arthritis und Arthrose.

Allerdings lässt sich dieser Ratschlag schwerlich in eine empfohlene Tagesdosis ummünzen. Die verschiedenen Sorten enthalten unterschiedlich viel Catechin und wirken auch unterschiedlich anregend. Grüntee kann wie Kaffee zu Unruhe, Schlaf- oder Verdauungsproblemen führen. Es gilt, eine individuell verträgliche Grünteesorte und Trinkmenge zu finden und gleichzeitig genügend Wasser zu trinken, um den austrocknenden Effekt des Tees auszugleichen.

Die meisten Grüntee-Studien arbeiten mit einem Tageskonsum von zwei, drei oder vier Tassen à 1,5 dl. Bei einem erhöhten Bedarf sollte man zusätzlich zum Tee lieber auf Nahrungsergänzungsmittel mit Grünteekonzentraten greifen.

RESVERATROL

Trotz hohem Alkohol- und Fettkonsum eine geringe Herzinfarktquote und ein langes Leben: Dieser Widerspruch ist bekannt als das französische Paradox. Zu seiner Erklärung verweist man gerne auf das im Rotwein vorkommende Resveratrol. Dieses Polyphenol findet sich vor allem in der Schale dunkler Weintrauben und verschiedener roter Früchte, aber auch in manch anderen Pflanzen, insbesondere im *Japanischen Staudenknöterich*, der in seiner Heimat seit Jahrhunderten als eine Heilpflanze bei Pilzinfektionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Entzündungen verwendet wird.

Die moderne Resveratrol-Forschung ist zahllosen gesundheitlichen Wirkungen dieses Polyphenols auf der Spur. Gegen Entzündungen wirkt es, indem es die beiden Enzyme COX-2 und iNOS hemmt. Um eine entzündungshemmende Wirkung allein durch Rotwein zu erzielen, müsste man davon allerdings Tagesmengen konsumieren, gegen die gesundheitliche Gründe sprechen. Doch im Rahmen einer entzündungshemmenden Ernährung hat qualitativ hochwertiger Rotwein seine Berechtigung. Andere, alkoholfreie Quellen von Resveratrol sind *dunkle Trauben, Himbeeren, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Maulbeeren, Granatäpfel* und *Kakao*. Keine ebenbürtige Alternative ist Traubensaft aus dem Supermarkt, denn die Pasteurisierung zerstört das Resveratrol.



Gewürze geben einer entzündungshemmenden Ernährung buchstäblich die Würze: Sie entfalten gleichzeitig verschiedene entzündungshemmende Wirkungen

Gewürze haben im Rahmen einer entzündungshemmenden Ernährung nichts Geheimnisvolles an sich. Sie haben dieselben Pfeile im Köcher wie die medikamentöse Therapie. Sie hemmen Enzyme wie COX, LOX, PLA2 oder NOS.

Oder sie unterbinden die Signalübertragung von Zelle zu Zelle, indem sie entzündungsfördernde Zytokine wie Interleukine oder TNF hemmen. Dies alles tun auch Medikamente, aber mit einem deutlichen Unterschied. Medikamente sind Präzisionswaffen. Sie zielen in der Regel auf ein einzelnes Enzym oder ein einziges Zytokin im ganzen Gefüge der Entzündungskaskade. Anders Gewürze: Sie beeinflussen die Entzündungsvorgänge gleichzeitig über verschiedene Reaktionswege.

Sie «modulieren» (normalisieren und regulieren) den Immunstoffwechsel. Diese mehrgleisige Modulation scheint auch dafür verantwortlich zu sein, dass entzündungshemmende Pflanzenstoffe keine Nebenwirkungen nach sich ziehen, außer bei Überdosierung. Ein Zuviel des Guten kommt praktisch aber nur vor, wenn Sie isolierte Pflanzenstoffe in der konzentrierten Form von Präparaten zu sich nehmen. Halten Sie sich daher bei Nahrungsergänzungsmitteln an die empfohlene Dosis und nehmen Sie sie nur zu den Mahlzeiten ein.

CURCUMA

Curcuma (Gelbwurz) enthält den fettlöslichen sekundären Pflanzenstoff *Curcumin*. Curcumin hemmt etwa COX-2.

Gemäß klinischen Studien mit Rheuma-Betroffenen ist Curcumin bezüglich Schmerzreduktion und Gelenkfunktion wirksamer als herkömmliche Antirheumatika wie Diclofenac und Ibuprofen oder gleich wirksam.

Curcuma lässt sich frisch oder als Pulver verwenden. Es verleiht Gemüse- und Linsengerichten, aber auch Süßspeisen Würze und Farbe. Empfohlene Tagesdosis: bis 3 Gramm Curcuma frisch oder als Pulver.

MUSKAT

Muskat hemmt mit seinen Inhaltsstoffen *Myristicin* und *Eugenol* TNF- α (Tumornekrosefaktor-alpha) sowie die Bildung des Entzündungsbotenstoffs Prostaglandin. Man sollte dieses Gewürz viel öfter verwenden als nur im Kartoffelpüree oder zum Abschmecken von Béchamelsauce und Käsefondues. Muskat verfeinert auch Gemüsegratins, Suppen und Eintöpfe und aromatisiert Marmeladen, Kompotte, Kakao und Kaffee. Dabei genügen kleine Mengen. Muskat im Übermaß kann wie THC-haltiger Cannabis das Denken und die Wahrnehmung verändern.

INGWER

Ingwer enthält die entzündungshemmenden Pflanzenstoffe *Gingerol*, *Paradol* und *Zingeron*. Sie hemmen COX-1, COX-2, 5-LOX, TNF und Interleukin-1 β . Überdies behindern sie die Bildung der Entzündungsbotenstoffe Prostaglandin und Leukotrien. Empfehlenswert ist frischer Bio-Ingwer aus Peru. Er ist frei von Pestiziden und enthält am meisten Gingerol. Empfohlene Tagesdosis: 5 bis 10 ml Ingwersaft oder 1 bis 2 g getrockneter Ingwer.

GEWÜRZNELKEN

Gewürznelken enthalten die entzündungshemmenden Bestandteile *Carvacrol*, *Thymol*, *Eugenol* und *Zimtaldehyd*. Sie hemmen COX-1, COX-2, 5-LOX, TNF und Interleukin-1 β .

ZIMT

Zimt enthält *Eugenol*, *Humulen* und *Zimtaldehyd*. Diese Bestandteile hemmen COX-1, COX-2, 5-LOX, TNF und Interleukin-1 β .

CHILI

Chili (Cayennepfeffer) enthält den sekundären Pflanzenstoff *Capsaicin*. Capsaicin ist verantwortlich für die außerordentliche Schärfe von Chili und ein starker Hemmstoff gegen die Substanz P, einen Botenstoff, der Signale von Nervenzelle zu Nervenzelle übermittelt. Capsaicin unterbricht die Schmerzübermittlung bei Entzündungen. Zudem schützt Capsaicin die Magenschleimhaut vor irritierenden Stoffen wie herkömmlichen Antirheumatika, die Geschwüre verursachen können. Während die medikamentösen Säureblocker die Bildung von Magensäure mit langfristig nachteiligen Folgen reduzieren, vermag Capsaicin den Sauerfluss zu regulieren und die Schleimsekretion anzuregen. Capsaicin vereint eine schmerzstillende, eine magenschützende und eine entzündungshemmende Wirkung. Jedoch kann die Einnahme von viel Chili (zum Beispiel in einem scharfen Currygericht) bei einzelnen empfindlichen Personen Atem- und Schluckbeschwerden auslösen.

KRÄUTER DER MEDITERRANEN KÜCHE

Ebenfalls als entzündungshemmend gelten aromatische Kräuter. Zu vielen Gerichten passen Mischungen italienischer oder provenzalischer Kräuter wie **Oregano**, **Basilikum**, **Rosmarin**, **Majoran**, **Thymian** und **Salbei**.

Oder Sie ziehen diese Kräuter selber im Garten oder auf dem Balkon, um frisch davon ernten zu können.

Frage: Soll ich abnehmen, um Entzündungen zu reduzieren?

Ja, wenn Sie übergewichtig sind, sollten Sie abnehmen. Denn Fettzellen fördern die Bildung entzündungsfördernder Stoffe, und diese Stoffe wiederum verstärken die Fetteinlagerung. Als besonders bedenklich gilt das sog. viszerale Fett im Bauchraum. Es ist im Unterschied zum normalen Unterhautfett sehr stoffwechselaktiv. Es verhält sich wie eine Drüse, die entzündungsfördernde Botenstoffe und Fettsäuren absondert. Ebenfalls gesundheitsschädigend sind Fetteinlagerungen in der Leber. Die sog. nicht-alkoholische Fettlebererkrankung ist schon die häufigste Form der Lebererkrankung und speziell heimtückisch, weil sie an keinen Symptomen erkennbar ist. Auch normalgewichtige Personen, die aber ein körperlich inaktives Leben führen, können eine chronisch entzündete Fettleber entwickeln, ohne es zu merken. Sich weniger Kalorien zuzuführen und durch körperliche Aktivität mehr Kalorien zu verbrennen, ist eine Empfehlung, die man allen mit auf den Weg geben kann, unabhängig von sichtbaren Fettpölsterchen.

Hinweis der Rheumaliga Schweiz

Rheumatologinnen und Rheumatologen haben einen individuell unterschiedlichen Wissensstand bezüglich der Ernährung und ihres therapeutischen Einflusses. Trotzdem empfehlen wir, dass Sie in jedem Fall den behandelnden Arzt bzw. die behandelnde Ärztin über eine Ernährungsumstellung informieren und die medikamentöse Therapie nie in Eigenregie absetzen.

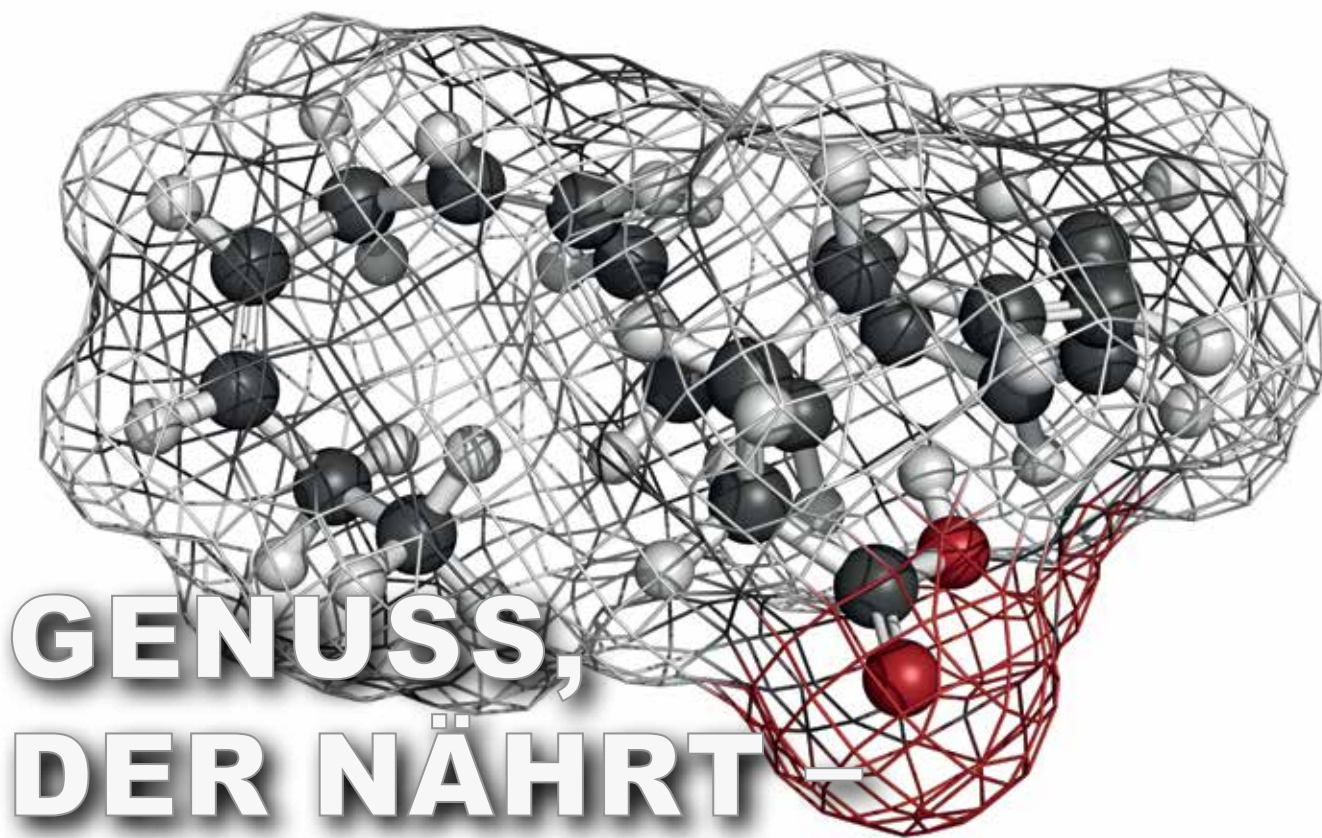
Bildquellen:

© Kulkova Daria - shutterstock.com - #2141548159
© Farion_O - shutterstock.com - #2515366539
© New Africa - shutterstock.com - #2491250561
© DUSAN ZIDAR - shutterstock.com - #2293589735

Text-Quelle/Rechteinhaberin:

Auszüge aus der Broschüre „Genuss mit Wirkung“ der Rheumaliga Schweiz, 8005 Zürich

Die gesamte Broschüre steht zum Download zur Verfügung: rheumaliga-schweiz.ch/de/shop/ Es werden jedoch keine Print-Publikationen außerhalb der Schweiz und des Fürstentums Liechtenstein versendet.



Grafische Darstellung eines Eicosapentaensäure-Moleküls (EPA)
© StudioMolekul - shutterstock.com - #138172487

GENUSS, DER NÄHRT –

Wie bewusste Ernährung mit Omega-3 unsere Zellgesundheit stärkt

Text: Daniela Braunsteiner

In einer Welt voller Reize, in der Genuss oft mit Übermaß verwechselt wird, ist es an der Zeit, diesen Begriff neu zu definieren - im Sinne von Achtsamkeit, Balance und nährnder Verbindung zu unserem Körper. Genuss ist nicht bloß ein Moment der Gaumenfreude. Er ist ein Ausdruck unserer inneren Harmonie - und beginnt auf Zellebene.

In der Kinesiologie betrachten wir den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Wenn wir essen, nähren wir nicht nur unseren Körper, sondern auch unser energetisches System. Dabei geht es nicht um strikte Regeln oder Diäten, sondern um die Frage: Was tut mir wirklich gut? Ein zentrales Element in dieser Frage ist die Qualität der Fette, die wir zu uns nehmen - insbesondere die Omega-3-Fettsäuren.

OMEGA-3 - SCHLÜSSEL ZUR ZELLGESUNDHEIT

Unsere Zellmembranen bestehen zu einem großen Teil aus Fettsäuren. Sie sind die „Tore“ zur Außenwelt jeder Zelle und regulieren den Stoffaustausch sowie die Zellkommunikation. Omega-3-Fettsäuren - insbesondere EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) - sind essenziell für die Elastizität und Durchlässigkeit dieser Membranen.

Ein Mangel an Omega-3, wie er heute häufig vorherrscht durch zu wenig Fischverzehr und ein Übermaß an Omega-6-Fettsäuren, führt zu starren Zellwänden, entzündlichen Prozessen und einer gestörten Zellkommunikation.

Die Folgen können vielfältig sein: von entzündlichen Prozessen über Konzentrationsstörungen bis hin zu emotionaler Instabilität.

NÄHRSTOFFARM TROTZ FÜLLE - DAS MODERNE ERNÄHRUNGSDILEMMA

Ein weiterer Aspekt, der unsere Zellgesundheit beeinträchtigt, ist die verminderte Nährstoffversorgung durch unsere Lebensmittel. Auch wenn unsere Supermarktregele voll sind wie nie zuvor, ist der tatsächliche Nährstoffgehalt vieler Produkte dramatisch gesunken.

Monokulturen, ausgelaugte Böden, lange Transportwege, unreif geerntete Früchte und industrielle Verarbeitungsprozesse führen dazu, dass Obst, Gemüse und Getreide längst nicht mehr die Vitalstoffe enthalten, die unser Körper benötigt. Es gibt mittlerweile viele Studien, die zeigen, dass der Gehalt an Magnesium, Vitamin C oder sekundären Pflanzenstoffen in den letzten Jahrzehnten stark abgenommen hat. Ein Apfel heute liefert oft nur noch einen Bruchteil dessen, was er vor 50 Jahren enthielt.

Diese „versteckte Mangelernährung“ wirkt sich direkt auf unsere Zellen aus - sie hungern, selbst wenn wir uns satt fühlen. In der Kinesiologie beobachten wir dann Symptome wie chronische Müdigkeit, Nervosität, Konzentrationsprobleme oder eine erhöhte Anfälligkeit für Stress - alles Zeichen, dass der Organismus auf Zellebene aus dem Gleichgewicht geraten ist.

DIE ZELLE ALS SPEICHER - KINESIOLOGISCHE ARBEIT AUF TIEFSTER EBENE

In der kinesiologischen Praxis zeigt sich immer wieder: Die Zelle ist nicht nur ein biologisches Element - sie ist ein Speicher. In ihr sind Informationen abgelegt: körperliche Belastungen, emotionale Schocks, mentale Glaubenssätze. Nur wenn die Zelle in einem guten energetischen und biochemischen Zustand ist, können solche gespeicherten Themen gelöst werden.

Ein ausbalancierter Nährstoffhaushalt - insbesondere eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren, Vitalstoffen und Antioxidantien - schafft die Grundlage für zelluläre Regeneration und emotionale Verarbeitung. Erst wenn die Zelle „durchlässig“ wird, kann auch das Energiesystem freier fließen. Dann können alte Muster losgelassen werden, belastende Themen aufgelöst werden und neue Handlungsspielräume erschlossen werden.

Kinesiologische Balancen, die nicht nur auf energetische Blockaden, sondern auch auf die Zellversorgung wirken, sind sehr effektiv. Durch Muskeltestung lassen sich individuelle Belastungen erkennen, Nährstoffbedarfe austesten und energetische Verbindungen zwischen körperlichen Symptomen und inneren Themen sichtbar machen.

DIE STILLE IMBALANCE - WENN GENUSS AUS DEM GLEICHGEWICHT GERÄT

Viele Menschen greifen zu stark verarbeiteten Lebensmitteln als Kompensation für Stress oder emotionale Leere. Dieser „Genuss“ im Übermaß kann die innere Balance stören - sowohl auf körperlicher als auch auf energetischer Ebene. Kinesiologisch gesehen schwächt übermäßiger Zucker-, Alkohol- oder Transfettkonsum das Energiesystem. Die Leber wird überfordert, Entgiftungsprozesse stagnieren, und die Zellregeneration verlangsamt sich.

Ein unausgeglichenes Omega-6-zu-Omega-3-Verhältnis (idealerweise 3:1 oder weniger, realistisch jedoch oft bei 15:1 oder höher) verstärkt diese Disharmonie und führt zur sogenannten „stillen Entzündung“ - eine Entzündungsreaktion, die oft als Grundlage vieler moderner Zivilisationskrankheiten gilt.

Wahrer Genuss beginnt mit Bewusstsein. Wenn wir achtsam essen, spüren

wir, was unser Körper wirklich braucht. Kinesiologische Arbeit und Ernährungstraining kann begleiten, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, energetische Blockaden und Nährstoffmängel zu erkennen.

Durch den gezielten Einsatz hochwertiger Omega-3-Quellen - wie Leinöl, Walnüsse, Algenöl oder hochwertiges Fischöl - lässt sich die Zellgesundheit fördern, entzündliche Prozesse regulieren und das emotionale Gleichgewicht unterstützen. Ebenso wichtig ist der Fokus auf naturbelassene, möglichst regionale und saisonale Lebensmittel, die noch Vitalität in sich tragen. Auch die Ergänzung durch hochwertige Mikronährstoffe kann sinnvoll sein, um Defizite auszugleichen.

Die Zelle blüht auf - und mit ihr unser gesamtes System.

FAZIT:

Zellnahrung ist Seelennahrung
In der Kinesiologie verstehen wir Wohlbefinden als Ausdruck von Energiefluss und innerer Ordnung. Genussvolle Ernährung ist ein Weg, diesen Fluss zu harmonisieren - nicht durch Verzicht, sondern durch achtsame Wahl.

Wenn die Zelle versorgt ist, ist sie offen - für Regeneration, für Transformation, für Veränderung. Erst dann lassen sich tief sitzende Themen auf allen Ebenen - körperlich, emotional, mental - wirklich lösen. Wenn wir unser Essen nicht nur schmecken, sondern spüren, wird jede Mahlzeit zu einer Möglichkeit, uns selbst zu begegnen - in Liebe, Respekt und Gesundheit.

MEIN TIPP:

Lassen Sie Ihre Fettsäure- und Mikronährstoffwerte regelmäßig testen. Ein einfacher Bluttest kann Aufschluss darüber geben, ob Ihr Körper ausreichend versorgt ist - und was er wirklich braucht, um in Balance zu kommen. In den letzten 3,5 Jahren durfte ich viele Menschen begleiten, die ihre Zellgesundheit unterstützen und somit viele Prozesse im Körper zum Positiven verbessert haben. Wer gerne mehr Informationen zu diesem Thema haben möchte, kann mich gerne kontaktieren.



Daniela Braunsteiner

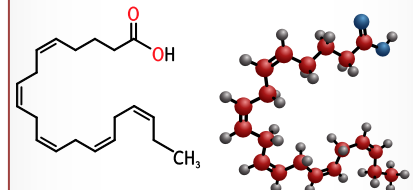
Dipl. Kinesiologin, Zert. Ernährungstrainerin, Instruktorin für Hyperton-X® & Brain Gym®, Tfh-Instruktorin, Vorstandsmitglied des ÖBK

Hauptplatz 14, 2070 Retz T: 0650 911 10 19

E: kinesiologin@danielabraunsteiner.at

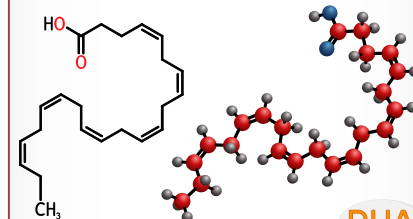
www.danielabraunsteiner.at

Eicosapentaensäure



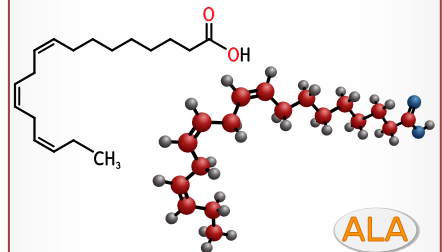
EPA

Docosahexaensäure



DHA

Alpha-Linolensäure



ALA

Kurzkettige und langkettige Omega-3-Fettsäuren unterscheiden sich in ihrer Struktur und ihren gesundheitlichen Auswirkungen. Kurzkettige Omega-3-Fettsäuren, wie ALA (Alpha-Linolensäure), werden in pflanzlichen Quellen wie Leinöl und Nüssen gefunden. Sie dienen als Vorstufe für die langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure), die primär in Fischölen und Algenölen vorkommen.

Der Körper kann nur einen geringen Teil der ALA in EPA und DHA umwandeln, daher ist eine direkte Aufnahme langkettiger Omega-3-Fettsäuren vorteilhafter. EPA und DHA sind für die Zellmembranstruktur, die Gehirnfunktion, die Herzgesundheit und die Entzündungsregulation wichtig.

Grafik: Bacsica - shutterstock.com - # 1907140129



Text: Elisabeth Schuster

Liebstockel

MEISTER DES UNTERLEIBS:

LIEBSTÖCKEL

(Levisticum officinale)

Der Liebstockel ist nach der TCM dem **Yang**, dem **Wasser-element** und der **Blase** zugeordnet. Ihm wird nachgesagt, dass er „*die Blase wärmt und das Liebesfeuer entfacht*“. In der Zuordnung der Temperatur ist er **warm**, vom Geschmack her **scharf, süß, bitter, salzig, sauer**.

Aus einer dicken Grundachse treibt ein röhriger kahler Stängel, der sich im oberen Teil verzweigt und eine Höhe von bis zu 2 Metern erreicht. Die unteren Blätter sind langgestielt und besitzen eine breite Scheide am Stielgrund. Die oberen Blätter sind kürzer gestielt und die Blätter an der Spitze der Pflanze sitzen direkt an den Scheiden. Die unteren Blätter sind dreizählig, die mittleren weniger geteilt und die obersten einfach. Der Blütenstand ist eine Doppel-dolde, wobei Dolden und Döldchen zahlreiche nach unten geschlagene Hüll- und Hüllchenblätter tragen. Die Blüten sind blassgelb und blühen im Juli und August.

Diese imposante Doldenpflanze, ursprünglich aus Südeuropa stammend, wird im Orient, in Westasien und in ganz Europa sowie heute auch in Amerika als Gewürz in Gärten und auf Plantagen kultiviert.

Die heilende Wirkung der Pflanze verdanken wir vor allem ihren ätherischen Ölen. Der Liebstockel hinterlässt ein feines Brennen im Mund und regt die Magen- und Verdauungssäfte stark an, was schnell durch vermehrten Speichelfluss bemerkbar ist. Durch die Anregung des Verdauungsfeuers breitet sich eine angenehme Wärme im Körper aus. Der Unterkörper wird deutlich aktiviert und gewärmt. Der Bauch, das Becken und der Urogenitalbereich werden stimuliert und von einem sanften, durchdringenden Feuer entfacht. Der Liebstockel macht wieder Appetit auf das Essen und somit auf das Leben.

Gärtner*innen beobachten, dass eine Liebstockelpflanze besser allein steht, da sie schnell wächst. In gewissen Phasen ist der Fortschritt beim Wachsen täglich zu sehen. Der Liebstockel beansprucht seinen Platz erfolgreich. Auch in einer Teemischung schlägt der würzige Geschmack sehr durch. Deswegen sollte er gering dosiert verwendet werden. Entweder trinkt man ihn als Tee alleine oder verwendet ihn in Suppen und im Essen. Die erwärmende Wirkung der mit Liebstockel gewürzten Speisen ist vor allem im Unterleib spürbar, insbesondere im Bereich der Blase und der Niere. Von dort werden anschließend Beine und Füße erwärmt. Die Feuer entfachtende Wirkung schließt die Anregung des Verdauungsfeuers mit ein.





Wirkung aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- ✿ Harntreibend
- ✿ Entschlackend
- ✿ Krampflösend
- ✿ Blähungstreibend
- ✿ Entzündungshemmend

Wirkung aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

- ✿ Leber-Qi-Stagnation
- ✿ Tonisiert das Nieren Qi
- ✿ Nieren-Yang-Mangel
- ✿ Blasen-Yang-Mangel
- ✿ Nährt das Nieren-Qi
- ✿ Magen-Kälte
- ✿ Wärmt den unteren Erwärmer
- ✿ Vertreibt Kälte und Stagnation im mittleren Erwärmer

Besondere Wirkung bei folgenden Symptomen

Innere Anwendung:

- ✿ Entzündliche Erkrankungen der ableitenden Harnwege
- ✿ Krampflösend im Bereich der ableitenden Harnwege
- ✿ Chronische Nierenerkrankungen
- ✿ Vorbeugend bei Nierengrieß
- ✿ Wasseransammlungen
- ✿ Blutreinigung, Entgiftung und Entschlackung
- ✿ Blähungen und Verdauungsschwäche
- ✿ Milchbildung,
- ✿ Entkrampft den Unterleib
- ✿ Migräne

Emotionale und geistige Aspekte:

- ✿ Angst vor Intimität
- ✿ Fördert wieder das Interesse für andere

Liebstöckel-Tee:

2 gestrichene Teelöffel zerkleinerte Wurzel mit ¼ Liter kaltem Wasser übergießen, zum Kochen bringen und sofort abseihen. 2 Tassen Tee pro Tag sind ausreichend.

Verwendung als Gewürz:

Liebstöckel (auch als Maggikraut bekannt) wird weit häufiger als Gewürz und zur Aromatisierung von Likören und bitteren Magenschnäpsen verwendet als zu arzneilichen Zwecken. Frisches Kraut oder frische, kleingehackte Blätter, die Gemüsen oder Eintöpfen beigegeben werden, erhöhen die Bekömmlichkeit und den Wohlgeschmack dieser Speisen. Allerdings ist Vorsicht geboten, denn zu viel Liebstöckel kann den Geschmack überlagern. Das Kraut - auch in frischer Form - sollte unbedingt mitgekocht werden, damit sich das volle Aroma entfalten kann. Ein besonderer Tipp: Kochen Sie etwas Liebstöckelwurzel bei der Zubereitung von Suppen, Fleischsaucen und faschierten Gerichten mit. Dieses Gewürz hebt und verstärkt den Geschmack erheblich.

Gegenanzeige: Bei hoher Dosierung als Einzelabgabe nicht anwenden bei entzündlichen Erkrankungen des Nierengewebes sowie bei eingeschränkter Herz- und Nierenfunktion.

Nebenwirkungen: In therapeutischen Dosen und bei nur vorübergehender Anwendung sind keine Nebenwirkungen zu erwarten. Nur schwangere Frauen sollten Liebstöckel nicht verwenden. Bei längerer Anwendung auf intensive UV-Bestrahlung verzichten.

Bildquellen:
Titelbild: Tomanovic Violeta- shutterstock.com - #1423289240
Grafik: VVon Franz Eugen Köhler, Köhler's Medizinal-Pflanzen - List of Koehler Images, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=255572>

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

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



Elisabeth Schuster
Akademische Kinesiologin
der ÖAKG, Touch for Health
Instructor, Brain Gym
Instructor lizenziert bei BGÖ,
Von Kopf bis Fuß Braingym
für die Kleinen Instructor
HU112,
Kooptiertes ÖBK Vorstandsmitglied
Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto
Mobil: 0650 864 24 64
info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at
www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at



Text: Elisabeth Schuster

MEISTER DER STRUKTUR:

ACKER-SCHACHTELHALM

(Equisetum arvense)

Der Acker-Schachtelhalm ist nach der TCM dem **Wasser-element**, dem **Yin** sowie der **Blase** zugeordnet. Ihm wird nachgesagt, dass er „die Cellulite eliminiert“.

Die thermische Zuordnung ist **kühl**, vom Geschmack her wird er als **bitter, salzig** wahrgenommen.

Der Acker-Schachtelhalm ist eine weit verbreitete Pflanze, die wild auf Ackerflächen wächst, aber auch an Wiesenrändern, auf Ödland, entlang von Gräben und an Böschungen.

Bereits im zeitigen Frühjahr wächst der Ackerschachtelhalm aus seinem unterirdischen, waagrecht verzweigten Wurzelstock. Zunächst erscheinen braune Sporentriebe, die an ihrer Spitze eine Sporenähre tragen. Einige Wochen später folgen die unfruchtbaren, grünen Triebe. Diese bestehen aus einem bis zu 20 - 30 cm hohen Stängel, von dem in regelmäßigen Quirlen Seitenäste abgehen. Die Sporenähren sind in der Regel bis zum Frühsommer gut sichtbar.

Der Acker-Schachtelhalm gedeiht bevorzugt in den gemäßigten Klimazonen der nördlichen Halbkugel und bevorzugt feuchte, lehmhaltige Böden. Sein Geschmack ist mild, weich und leicht salzig, wobei der hohe Gehalt an Kieselsäure beim Kauen ein knirschendes Gefühl erzeugt. **Kieselsäure**, auch **Silizium** genannt, ist essentiell für den Aufbau von **Bindegewebe, Sehnen, Bändern, Haut, Haaren, Knochen, Zähnen** und **Nägeln**.

Personen, die unter **Cellulite** leiden, können durch den Einsatz von Schachtelhalm, einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung ein wahres kleines Wunder erleben.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind bis zu 10 % **Kieselsäure, Saponine, Flavonoide und Kaliumsalze**.

Wer den Acker-Schachtelhalm selbst sammeln möchte, sollte dies im Frühsommer tun, wenn die Triebe saftig grün und frisch sind. Es dürfen nur die unfruchtbaren Triebe geerntet werden. Man schneidet die Triebe knapp über dem Boden ab, bindet sie zu Bündeln und hängt sie an einem luftigen Ort auf. Die Trocknung ist abgeschlossen, wenn sich die Seitenäste leicht abbrechen lassen.

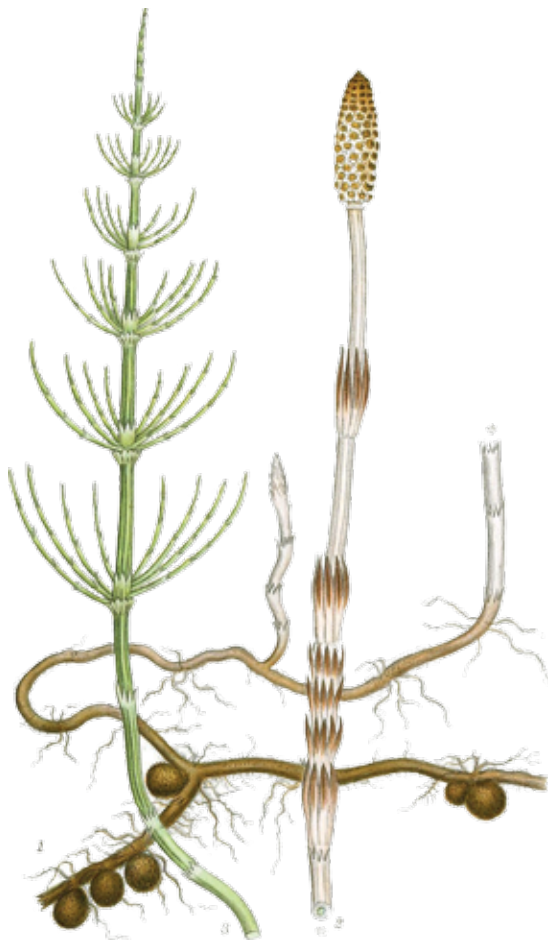
Wirkung aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- ✿ Schwach harntreibend
- ✿ Regt den Hautstoffwechsel an
- ✿ Festigt das Bindegewebe
- ✿ Wasser treibend

Wirkung aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

- ✿ Bei feuchter Hitze der Blase und im unteren Erwärmer
- ✿ Nieren-Yin-Mangel
- ✿ Leere der Blase
- ✿ Stärkt die Essenz





Teemischung zur Vorbeugung in Erkältungszeiten:

Diese Teemischung eignet sich besonders in Erkältungszeiten zur Vorbeugung, da sie die Abwehrkräfte des Körpers stärkt. Mit Honig gesüßt, hat sie einen angenehmen Geschmack und kann im Winter sogar als täglicher Haustee genossen werden.

Teemischung:

- 10 g Acker-Schachtelhalm
- 10 g Malvenblüten
- 10 g Lindenblüten
- 10 g Spitzwegerich
- 5 g Fenchelfrüchte
- 5 g Holunderblüten
- 5 g Thymian

Zwei Teelöffel dieser Mischung mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen und anschließend abseihen. Die empfohlene Dosierung beträgt zwei bis drei Tassen täglich. Nach Belieben mit Honig süßen.

Weitere Teeanwendung:

Drei Esslöffel Schachtelhalm mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, dann 10 Minuten ziehen lassen, mit einem Sieb abseihen und in eine Thermoskanne füllen. Dann zu beliebigen Zeiten tagsüber trinken.

Besondere Wirkung bei folgenden Symptomen

Innere Anwendung:

- ✿ Harntreibend
- ✿ Bei krampfartigen Schmerzen bei Blasenentzündung
- ✿ Bei Reizblase und Bettnässen
- ✿ Bei Wasseransammlung nach Verletzungen
- ✿ Stärkt Haare, Haut und Nägel
- ✿ Stärkende Wirkung auf das Bindegewebe, Knochen, Sehnen, Bänder, Haut

Äußere Anwendung:

- ✿ Sitzbäder bei entzündlichen Schleimhautbeschwerden, sowie Blasenentzündungen
- ✿ Chronische Ekzeme
- ✿ Unterstützung bei schlecht heilenden Wunden
- ✿ Juckende Hautausschläge, Akne, Schuppenflechte

Emotionale und geistige Aspekte:

- ✿ Neid, Geiz
- ✿ Machtgier
- ✿ Bringt Klarheit bei Entscheidungen
- ✿ Hebt starre Strukturen des Denkens auf z.B. Sucht nach Macht, Geld, Anerkennung: gibt Stärke und Willenskraft zurück

Stärkung des Bindegewebes:

Der Acker-Schachtelhalm stärkt das Bindegewebe und unterstützt die Bildung materieller und geistiger Strukturen, was hilft, sich sicherer zu fühlen. Indem er das Gewebe stärkt, schützt er Rückenmark und Gehirn durch eine flexible und stützende Wirbelsäule und das Nervensystem. Dies reduziert den Druck auf die Nerven und das Gehirn. Schachtelhalm bewirkt flexible Spannkraft, was bei Problemen wie Bandscheibenvorfällen oder Organabsenkungen, z. B. der Gebärmutter oder Blase, hilfreich ist.

Badeanwendung:

Für ein Vollbad werden etwa 100 g Kraut benötigt, das eine Stunde in heißem Wasser ziehen muss. Anschließend wird der Extrakt dem Badewasser hinzugefügt. Auch fertige Badeextrakte sind eine empfehlenswerte Alternative.

Gegenanzeige: Bei Personen mit stark eingeschränkter Herz- oder Nierenfunktion ist Schachtelhalm als Einzelkraut für eine langfristige Therapie zur Ausschwemmung von Ödemen nicht geeignet.

Nebenwirkungen: Keine bekannt

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

Quellen:

Die Meisterkräutertherapie Wolfgang Schröder ISBN: 978-3-00-038396-0
Das große Buch der Heilpflanzen Apotheker M.Pahlow ISBN:978-3-86820-191-8

Bildquellen:

Titelbild: Grigorii Pisotsckii - shutterstock.com #290254937
Grafik: Von Mentz, August, 1867-1944;Ostenfeld, C. H. (Carl Hansen), 1873-1931 - <https://www.flickr.com/photos/internetarchivebookimages/19750676683/>
Source book page: <https://archive.org/stream/billederfnorden02ment/#page/n508/mode/1up>, No restrictions, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=73040072>



Elisabeth Schuster
Akademische Kinesiologin der ÖAKG, Touch for Health Instructor, Brain Gym Instructor lizenziert bei BGÖ, Von Kopf bis Fuß Braingym für die Kleinen Instructor HU112,
Kooptiertes ÖBK Vorstandsmitglied
Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto
Mobil: 0650 864 24 64
info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at
www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at



Text und Bilder: Ulrike Icha

Blasen-Meridian (BI)

Englisch: Bladder Meridian (BL)

Chinesisch: pang-guang-jing

Der Blasen-Meridian ist ein **YANG-Meridian**. Er zählt in der 5-Elemente-Lehre zum **Wasser-Element** und steht in enger Beziehung zum Sinnesorgan **OHR** sowie zu den **Knochen** und **Gelenken**. Er ist mit den **Nieren** gekoppelt. Seine stärkste Aktivität liegt in der Zeit von **15 bis 17 Uhr**.

Verlauf:

Der Blasen-Meridian entspringt an der Nasenwurzel 0,1 Cun (etwa 3 mm) neben und oberhalb des inneren Augenwinkels. Er verläuft parallel links und rechts neben dem Lenkergefäß über die Stirn und weiter über das Schädeldach, wo er mit dem Punkt LG 20 (Himmelstor, Baihui) eine innere Verbindung eingeht. Er führt weiter über den Hinterkopf, teilt sich in zwei Äste, die neben der Wirbelsäule über die Rückseite des Oberschenkels bis zur Kniekehle verlaufen. Dort, im Punkt BI 40, vereinen sich die zwei Äste wieder zu einem einzigen. Über die Hinterseite des Unterschenkels geht es weiter zwischen Achillessehne und Außenknöchel entlang der Fußaußenseite bis zum äußeren Nagelfalzwinkel der Kleinzeh. Im Lendenwirbelbereich, im Punkt BI 23, beginnt der innere Meridian-Verlauf und zieht von dort zur Niere und dann zur Blase.

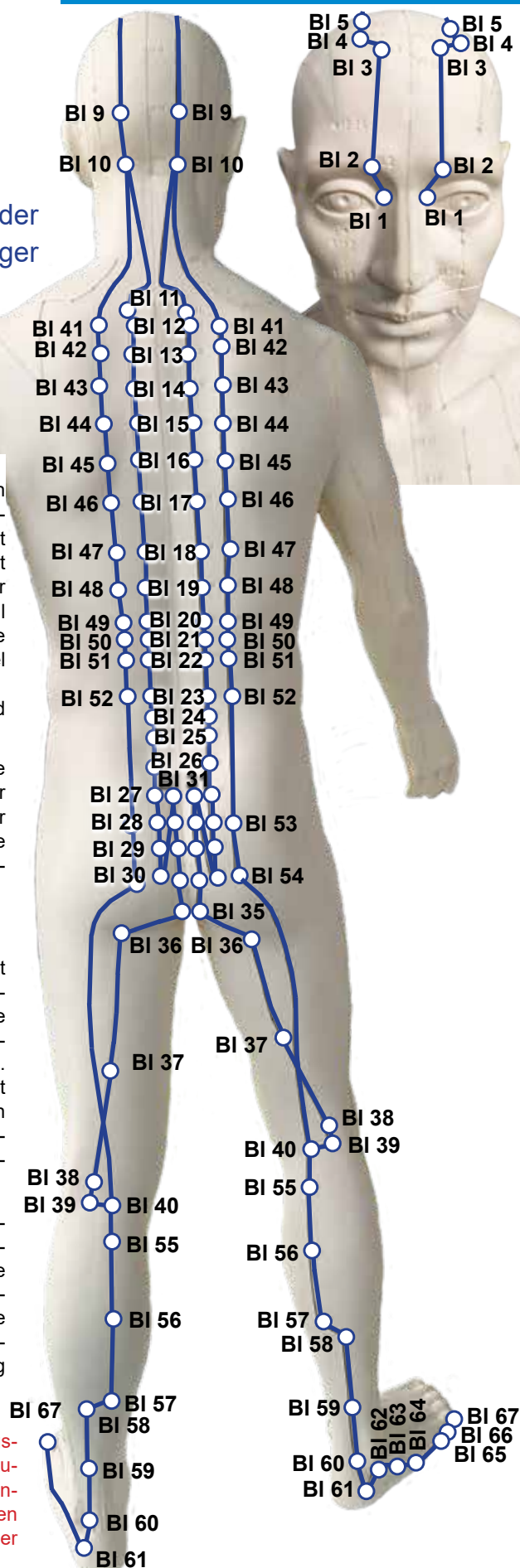
Hinweis: Der für die TCM wichtigere Ast im Rückenbereich ist der erste innere Ast, der sich 1,5 Cun parallel zur Wirbelsäule befindet. Er führt nach unten bis zur Höhe der 4. Sakralöffnung, dann hinauf zur 1. Sakralöffnung, von wo er auf der Hinterseite des Oberschenkels bis zur Kniekehle verläuft. Dort vereint er sich, wie schon oben erwähnt, mit dem zweiten Ast zu einem einzigen. In der Lendengegend bildet der erste Ast eine innere Verbindung zur Blase.

Bedeutung:

Der Blasen-Meridian, als längster der 12 Hauptmeridiane, erstreckt sich über fast alle Körperregionen und erfasst deshalb viele Körperbereiche: Kopf, Nacken, Rücken und Beine. Er ist mit den Nieren gekoppelt und spielt demnach eine wichtige Rolle in der Ausscheidungsfunktion der Nieren und des Harnwegsystems. Zusätzlich beeinflusst er die Funktionen der Sexualität bzw. der Geschlechtsorgane. Als „Ausscheidungsorgan“ unterstützt die Blase die Arbeit der Nieren und hat deshalb einen wichtigen Einfluss auf die Ausscheidung von Giftstoffen über den Harn. In der traditionellen chinesischen Medizin wird großer Wert auf die Entgiftung gelegt. Laut deren Ansicht entstehen viele Krankheiten durch die Überladung des Körpers mit Toxinen sowie mit Säuren.

Durch Stimulieren der seitlich der Wirbelsäule befindlichen Zustimmungspunkte (Blasen-Shu-Punkte) wird vor allem die Entgiftung der belasteten Organe und Gewebe unterstützt. Nach traditioneller chinesischer Vorstellung aktivieren diese Punkte die Lebensenergie (Qi) und das Blut (Xue) in den zugehörigen Organsystemen. Deswegen werden sie gerne als „**EinFLUSSPunkte**“ bezeichnet. Die Zustimmungspunkte helfen dem Arzt auch bei der Diagnostik. Bei Störungen von inneren Organen oder Geweben sind die entsprechenden Punkte am Rücken entlang des Blasen-Meridians häufig druckempfindlich.

ACHTUNG! Einige Punkte des Blasen-Meridians werden in der TCM umgangssprachlich als „**GEFÄHRLICHE PUNKTE**“ bezeichnet. Darunter versteht man Akupunkturpunkte, die sich in der Nähe von sensiblen Organen oder Geweben befinden. Beim Setzen von Akupunkturnadeln oder durch kraftvolle manuelle Therapien - etwa durch zu kräftiges Massieren - besteht die Gefahr, dass diese Organe oder Gewebe Schaden nehmen. Eine Möglichkeit ist - den Punkt **BI 1** betreffend - z. B. eine meditative Behandlung mittels aufmerksamer Beobachtung des Punktes mit der Intention der Regulation (die Energie folgt der Aufmerksamkeit) oder das sanfte Halten des Punktes. Die Behandlung der Punkte **BI 11 bis BI 20** erfolgt häufig durch meditatives Massieren, sanftes Reiben, sanftes Rollen oder durch Moxibustion.





Indikationen:

Störungen im Meridianverlauf:

im Kopfbereich - Augenerkrankungen, Sehstörungen, Nebenhöhlenprobleme, Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel.

Im Nackenbereich - Nackensteife, Nackenschmerzen.

Im Rückenbereich geben die sogenannten „Zustimmungspunkte“ Hinweise auf ein bestimmtes Organ oder Gewebe - Lungen-, Herz-, Kreislauf-, Leber-, Galle-, Milz-, Magen-, Nieren-, Dickdarm-, Dünndarmprobleme.

Die Punkte im LWS-Bereich sowie im Kreuzbeinbereich beziehen sich auf: Probleme im Uro-Genitalbereich, Kreuzschmerzen, Ischiasschmerzen.

Die Punkte auf den Beinen werden in der TCM häufig behandelt bei: Beinkrämpfen, Steifheit der Beine, Sprunggelenkproblemen, Problemen der Achillessehne.

Die Behandlung von „Fernpunkten“ (BI 40, BI 60) kann bei Rückenschmerzen, Hexenschuss Erleichterung bringen.

Indikationen, die die Psyche betreffen: Festhalten bzw. nicht verarbeiten können von alten Belastungen, von Trauer und Kummer; Gereiztheit, Schreckhaftigkeit, innere Unruhe, Prüfungsangst, Schlafprobleme.

Ausgewählte Anwendungen von Akupunkturpunkten lt. TCM:

BI 1 - „Klare Augen“ „GEFÄHRLICHER PUNKT“

LOKALISATION:

0,1 Cun (3 mm) neben und oberhalb des inneren Augenwinkels - eine kleine „Erbse“ ist fühlbar.

ANWENDUNG:

Probleme der Augen, der Tränendrüsen und des Augenlides.

BI 10 - „Himmelssäule“

Dieser Punkt beruhigt vor allem „inneren Wind“ (z. B. bei wandernden Schmerzen) und löst Blockaden im Fluss des Meridians.

BI 10 liegt auf den beiden Muskelsträngen des Trapezmuskels. Diese werden in der TCM mit „Säulen“ verglichen, die den Himmel (den Kopf) tragen.

LOKALISATION: 1,3 Cun (etwas weniger als 2 Finger) neben dem Lenkergefäß auf der höchsten Stelle des Muskelwulstes des Trapezmuskels.

ANWENDUNG: Nackensteife, Kopfschmerzen, Schwindel, Sehstörungen, verstopfte Nase, Schulter- und Rückenschmerzen.

TIPP: BI 10 von unten hinauf drücken.

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.

BI 40 - „Mitten in der Biegung“ HE-PUNKT

Nach den Vorstellungen der TCM löst dieser Punkt Hitze auf und entfernt Wind und Feuchtigkeit.

LOKALISATION:

In der Mitte der Kniekehle, bei leicht gebeugtem Knie.

Anwendung:

Hexenschuss (Lumbago), Rückenschmerzen, Knieprobleme (besonders Kniearthrose), Körperlähmung mit Rückenschmerzen, Neurodermitis.

TIPP: Erfahrungsgemäß bringt „blutiges Schröpfen“ bei einem Hexenschuss rasche Erleichterung: mit einer Akupunkturnadel wird in den Punkt gestochen - danach Nadel entfernen und Blut herausdrücken oder mit einem Schröpfglas herausziehen.

BI 54 - „Seitliche Reihenfolge“

LOKALISATION:

1,5 Cun neben dem Nierenzustimmungspunkt (BI 23).

Anwendung:

Kreuzschmerzen, Ischiasprobleme, Taubheitsgefühl im unteren Beinbereich, Harnverhalten, Verstopfung.

BI 60 - „Kunlun-Gebirge“ WICHTIGER FERNPUNKT

ACHTUNG! BI 60 nicht bei Schwangeren stimulieren (außer zur Erleichterung der Geburt).

Das Kunlun-Gebirge wird in China als heilig wahrgenommen und als „Stütze des Himmels“ gedeutet. Der äußere Fußknöchel wird mit einem Berg des Kunlun-Gebirges verglichen. Laut TCM löst BI 60 Wind und Feuchtigkeit auf.

LOKALISATION:

Hinter dem äußeren Fußknöchel.

Anwendung:

Wichtiger FERNPUNKT bei: Nackensteife, Kreuzschmerzen, anfallsartigen stechenden Kopfschmerzen, Schiefhals (Torticollis), Hexenschuss, Ischiasproblem. Wichtiger NAHPUNKT bei: Problemen des Sprunggelenkes, Problemen der Achillessehne (Entzündung, Degeneration).

BI 62 - „Aufsteigendes Gefäß“ KARDINALPUNKT WICHTIGER PUNKT FÜR DIE PSYCHE

LOKALISATION:

Vertiefung unter d. äußeren Fußknöchel.

Anwendung:

Wie BI 60 und Fußgelenkverstauchung. **Beruhigt das Shen:** bei Schlafstörungen, Suchterkrankungen, Epilepsie, Krämpfen, Hirnschlag.

BI 66 - „Offenes Tal am Fuß“

LOKALISATION:

Kleinzehenaußenseite im Meridianverlauf nach dem Grundgelenk.

Anwendung:

Kopf- und Nackenschmerzen, Gefühl der Steifheit im Körper.

Für die Psyche: bei Angespanntsein, Stress, Beklemmungsgefühl in der Brustgegend, Schreckhaftigkeit, Schwindelgefühl.

BI 67 - „Yin erreichen“ TONISIERUNGSPUNKT NOTFALLSPUNKT für akute Notfälle

LOKALISATION:

Am äußeren Nagelwinkel d. kleinen Zehe.

Anwendung:

Kopfschmerzen, Augenerkrankungen.

SPEZIALFALL: Während der 32. bis 35. Schwangerschaftswoche kann durch Mobilisation dieses Punktes die Drehung des Kindes aus der Steißlage erzwungen werden. Anwendung: 3 - 4 Tage lang jeweils 3 - 5 Minuten.

Zur Geburtsvorbereitung ab der 38. Schwangerschaftswoche oder bei Wehenschwäche kann während der Entbindung dieser Punkt vorsichtig genadelt werden.

Von einem Nadeln vor der 38. Schwangerschaftswoche wird abgeraten, da das Sedieren dieses Punktes Wehen auslösen kann.

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

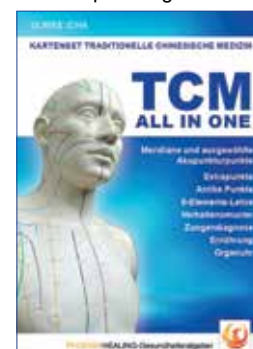


Ulrike Icha
Kinesiologie, Lebens- u. Sozialberatung, Dunkelfeldmikroskopie Ausbildungen und Einzeltermine, Buchautorin

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

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

Buchempfehlung:



TCM - All in One
KARTENSET
TRADITIONELLE
CHINESISCHE
MEDIZIN

Verlag/Autorin:
Ulrike Icha

ISBN: 978-3-200-09326-3

Brokkolilaibchen

Von Mag. Patricia Salomon

Zutaten für 2 Personen:

250 g Brokkoli
eventuell Natron
1 Ei
Salz, Pfeffer
Brösel nach Bedarf
1 EL Kräuter
(z. B. Schnittknoblauch, Liebstöckel, Rucola, ...)
50 g Käse gerieben (Emmentaler, Cheddar, ...)
etwas Backpulver
1 EL Bratöl
Creme fraiche oder Frischkäse (ev. Joghurt)
Salat

Zubereitung:

- Den Brokkoli in gesalzenem Wasser weichkochen (etwas Natron im Kochwasser beugt Blähungen vor).
- Das Wasser abgießen, den Brokkoli mit einer Gabel zerdrücken und etwas abkühlen lassen (damit das Ei nicht stockt).
- Inzwischen die Kräuter klein schneiden.
- Ei, den geriebenen Käse, die Kräuter, etwas Backpulver (damit die Laibchen lockerer werden) und Pfeffer mit dem Brokkoli vermischen.
- So viele Brösel unterrühren, bis eine nicht zu feste Masse entstanden ist.
- Eine beschichtete Pfanne mit ca. einem Esslöffel Bratöl (sodass der Boden gleichmäßig dünn bedeckt ist) erhitzen.
- Mit einem Esslöffel Häufchen der Masse in die Pfanne legen und sanft flach drücken. Bei mittlerer Hitze zugedeckt braten, bis die Laibchen goldbraun sind. Wenden und auf der anderen Seite braten.
- Mit Creme fraiche oder Frischkäse (mit einem Löffel Joghurt wird die Sauce kalorienärmer) servieren.
- Salat passt gut dazu.



Mahlzeit!
Patricia Salomon

www.kinesiologie-salomon.at

Quellen:

- Familienrezept
- Foto: Rogozhina Elena - shutterstock.com - #1388571038



Text: Ursula Bencsics

GENUSS & KINESIOLOGIE

Foto: ©Stock-Asso - shutterstock.com - #774241558

Was hat Genuss mit Kinesiologie zu tun? Mit dieser Frage ging ich erst einmal ins „Netz“ und fragte nach der Definition des Wortes „Genuss“...

„Genuss ist eine positive Sinnesempfindung, die mit körperlichem und/oder geistigem Wohlbehagen verbunden ist. Beim Genießen wird mindestens ein Sinnesorgan erregt.“

„Freude, Wohlbehagen bei etwas, was jemand auf sich wirken lässt“

Beide Beschreibungen lassen sich 1:1 auf die Kinesiologie umlegen. Erst, wenn Kinesiologie Genuss entstehen lässt - bei Klienten und Kinesiologen - können wahre Wunder geschehen! Und darum geht's!

WIE wird Kinesiologie zum Genuss?

Für mich als *Natur-Feld-Kinesiologin* ist das eine leicht zu beantwortende Frage. Ich arbeite mit meinen Klienten fast ausschließlich in der Natur und wir beziehen alle Frequenzen mit ein, die uns im jeweiligen Moment umgeben und uns guttun. Gleich zu Beginn unserer

gemeinsamen Arbeit aktivieren wir unseren „inneren Kompass“ und richten unsere Aufmerksamkeit auf Frequenzen und Informationsfelder, die den Klienten nähren und seine Energie ins Gleichgewicht bringen. Unweigerlich entsteht dadurch Wohlbehagen und alle Sinne werden aktiviert und gestärkt. Es entsteht Raum & Zeit, es dürfen Wunder geschehen, jenseits der Möglichkeiten des Verstandes. *Natur-Feld-Kinesiologie ist Genuss!* So einfach ist das

WARUM ist Genuss in der Kinesiologie so wichtig?

Für mich ist „Genuss“ der Schlüssel zu einer erfolgreichen kinesiologischen Balance. Erst wenn sich ein Genuss einstellt, kann Sicherheit entstehen. Ohne dem Gefühl von Sicherheit bleiben wir an der Oberfläche und die wahren Kernblockaden können sich so nie zeigen und in eine Transformation gehen. Lass mich dazu von einer typischen NFK-Balance erzählen:

Es war Winter, eigentlich war es eisig kalt, und trotzdem entschieden meine Klientin und ich, im Freien zu arbeiten. Da heißt es, sich warm anziehen! Wir trafen uns am Waldrand und die Sonne versteckte sich hinter einer dichten Wolkendecke. Wir starteten mit Vortests - in NFK mit den 9 Schlüsseln zur inneren Freiheit - und bereits da durfte sich für meine Klientin eine erste Erkenntnis auf tun. Der Schlüssel „Perspektivenwechsel“ schaltete ab und meine Klientin durfte erkennen, dass ihr Blickwinkel zum aktuellen Thema sehr eingeschränkt und mittlerweile bei ihr „tunnelartig“ war. Sie konnte nur noch den Mangel sehen. Nachdem der Vortest „Perspektivenwechsel“ von ihr aktiviert wurde, gingen wir los. Sie ließ sich, wie immer, von ihrem „Herzkompass“ ziehen und leitete mich quer durch den winterlich verschneiten Wald. Sie klagte über Kälte und gefühlt waren wir vom Wohlbehagen weit entfernt. Plötzlich stoppte sie - ich leitete sie an, damit sie erkennen konnte warum und es war ein riesiger Baumstumpf rechts

neben ihr. Für einen normalen Spaziergänger ist es nur ein Baumstumpf. Für mich als Natur-Feld-Kinesiologin speichert ein alter Baumstumpf nicht nur das „Wissen“ des Waldes, er kann mich auch zu meinen alten Speicherungen führen. Meine Klienten beschloss, sich auf den Baumstumpf zu stellen und wählte die Blickrichtung, die ihr am angenehmsten erschien. Sie ließ sich ein - auf diesen Platz, auf die Umgebung...

Augenblicklich veränderte sich ihr Gesichtsausdruck und Tränen der Rührung strömten über ihre Wangen. Sie begann zu erzählen. Sie beschrieb Bilder aus ihrer Kindheit. Bilder von Situationen, in denen sie pure Liebe empfand. Erfahrungen, die sie bereits vergessen hatte... Sie blieb lange auf diesem Baumstumpf stehen und ihre Ausstrahlung schien sich von Minute zu Minute zu verändern. Sie war in tiefem Kontakt mit sich selbst - unterstützt von der Frequenz dieses Ortes und dieses Baumstumpfes...

In dem Moment, in dem sich die Sonne zeigte und sie regelrecht beleuchtete, atmete sie tief durch - schaute in meine Richtung und sagte „Jetzt ist es gut!“. Es war ein magischer Moment! Ich leitete sie noch weiter durch diese NFK-Balance und ihre Mundwinkel schienen an den Ohren „angebunden“ zu sein!

Ihre abschließenden Worte waren „Was war das jetzt? Ich fühle mich unglaublich stark und sicher, mir ist in jeder Zelle warm und ich fühle mich so intensiv mit mir verbunden, dass ich es kaum in Worte fassen kann! Danke, dass ich das erleben durfte...“

Am Ende jeder Balance bitte ich meine Klienten um ein Wort, das sie sich mitnehmen für den Alltag und die Nachwirkzeit nach einer Balance. Ihr Wort war **GENUSS!**

Nicht jede Balance zeigt den Zusammenhang zwischen Kinesiologie & Genuss so deutlich auf wie diese. Dennoch geht es schlussendlich immer darum, dass am Ende unserer gemeinsamen Balancezeit der Genuss sich in irgendeiner Form eingestellt hat. DANN kann jede Zelle entspannen, Transformation in selbstregulierender Form geschehen und sich unser gesamtes System auf das jeweilige Ziel ausrichten.

Kinesiologie im Freien, mit Einbeziehung aller Frequenzen und Informationsfelder, die uns umgeben, ist für mich immer wieder ein Genuss und pure Magie. Balancieren in der Natur hat auch meinen Energiehaushalt als Kinesiologin entscheidend verändert. Die Zeiten des „ausgelaugt Seins“ nach Balancen sind vorbei. Jede Balance in tiefem Kontakt mit mir und der Umgebung lässt mich - genauso wie meine Klienten - jede Zelle aufladen und mit einem Gefühl der Stärkung aus der gemeinsamen kinesiologischen Arbeit gehen. Meine Formel für diesen Beitrag:

NFK = GENUSS

Für mich stellt die Natur-Feld-Kinesiologie eine Form von „Genuss“ dar und es ist für mich ein riesiges Geschenk, dass ich jede Balance genießen kann...

DANKE LEBEN!

Genuss ist...

eine Lebenskunst
Lebendigkeit in reinsten Form
Sinnesexplosion
Freude in jeder Zelle
eine Ausrichtung
befreite Wahrnehmung
inneres Glück
ansteckend
nicht käuflich
ein Entschluss
eine Bereitschaft
eine Möglichkeit
frei verfügbar
jenseits von Zeit
körperliche Erfahrung
lernbar und verlernbar
grenzenlos
freie Energie
lustvolles Sein
ein Lebensauftrag



Ursula Bencsics
Mitbegründerin und Lehrtrainerin
der Natur-Feld-Kinesiologie

Industriestraße 24/4,
7400 Oberwart
T: 0664 36 78 104
E: bencsics@nfk.world
www.nfk.world



Buchempfehlung:
Jeder Moment zählt
Autorin: Ursula Bencsics
Beteiligte: Elisabeth
Wieser & Ursula Waldl,
Katharina Buttenhauser,
Natur-Feld-KONTAKT

ISBN: 978-3-99165-749-1
Verlag: Buchschmiede

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

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

GENUSS AUS SICHT DER KINESIOLOGIE



Text: Brigitte Muhr-Berthold

Foto: ©sun ok - shutterstock.com - #1351679198

Genuss - eine Einladung an die Sinne und zur inneren Balance. In der Kinesiologie verstehen wir Genuss nicht nur als flüchtigen Moment des Wohlfühls, sondern als tiefgreifende Erfahrung von Präsenz, Lebendigkeit, Verbundenheit und innerer Ausgeglichenheit. Echter Genuss entsteht, wenn Körper, Geist und Seele im Einklang sind - wenn wir mit all unseren Sinnen bewusst im Hier und Jetzt leben.

Genuss ist weit mehr als bloßer Luxus oder Belohnung. Er ist ein natürlicher Ausdruck von Lebendigkeit, ein Zeichen innerer Kohärenz und eine wichtige Ressource für Gesundheit, Selbstregulation und Lebensfreude.

GENUSS BEGINNT MIT DER BEWUSSTEN WAHRNEHMUNG - und diese geschieht über unsere Sinne.

Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen sind unsere Tore zur Welt. Über sie nehmen wir nicht nur unsere Umgebung wahr, sondern auch uns selbst. Doch im hektischen Alltag verlieren wir oft den Zugang zu ihnen:

- wir funktionieren, statt zu spüren.
- Reize prasseln auf uns ein, ohne dass wir das Schöne wirklich aufnehmen können

- wir essen nebenbei, überhören unsere Bedürfnisse
- und verlieren das Gespür für unseren Körper.

Genuss wird zum Nebenschauplatz, statt zur Kraftquelle.

KINESIOLOGIE bietet hier wirkungsvolle Unterstützung

Besonders Methoden wie **Edu-K®** oder die **Entwicklungskinesiologie** helfen, den natürlichen Zugang zu den Sinnen wieder freizulegen. Durch gezielte Bewegungsübungen, Muskeltests, balancierende Techniken und bewusste Wahrnehmung aktivieren wir unsere natürlichen Ressourcen. Das Nervensystem wird reguliert, Stress abgebaut, und die Sinneswahrnehmung neu geschärft. Reize wirken nicht mehr überfordernd, sondern werden differenziert erlebt - und so kann echter Genuss entstehen, in seiner ursprünglichen Form.

Wenn unsere Sinne wieder als lebendige, miteinander verbundene Wahrnehmungsorgane wirken, entsteht Raum für inneren Frieden, kreative Impulse und ein genussvolles Dasein. Gleichzeitig wird das parasympathische Nervensystem aktiviert - jenes System, das für Regeneration, Entspannung und tiefe Ruhe zuständig ist.

So wird Genuss zum Schlüssel gesunder Selbstregulation und zur Brücke zwischen uns selbst und der Welt um uns herum. In diesem Zustand können selbst einfache Dinge zu tief empfundenem Genuss werden:

- das warme Licht der Sonne auf der Haut,
- das Klangspiel des Windes in den Bäumen,
- die Tiefe eines Blickkontakts,
- der Geschmack eines langsam genossenen Stücks Schokolade,
- der Duft einer Blume oder eines frisch gebackenen Brotes,

- eine liebevolle Berührung,
- das Spüren der eigenen Stimme in einem stillen Raum,
- oder die Aromen einer Mahlzeit erkunden, statt sie nur zu verschlingen.

In der Kinesiologie verstehen wir Genuss nicht als Flucht aus dem Alltag, sondern als bewusste Rückkehr ins Hier und Jetzt. Über unsere Sinne, unsere Bewegungen und die Verbindung zu uns selbst wird Genuss zum Tor der Lebendigkeit. Wir betrachten Genuss daher nicht als Luxus, „Genuss“ ist ein natürlicher Teil unserer menschlichen Entwicklung und ein Ausdruck dessen, dass wir mit uns selbst verbunden sind - über unsere Sinne und die Werkzeuge der Kinesiologie finden wir immer wieder zurück zu dieser Quelle innerer Fülle.

ZWISCHEN VERLANGEN UND ECHTEM GENUSS

In der heutigen Welt ist unser Verlangen oft stark geprägt durch äußere Reize - schnelle Belohnungen, ständige Ablenkung, permanenter Konsum. Verlangen ist an sich nichts Negatives: Es aktiviert unsere Motivation, setzt Glückshormone wie Dopamin frei und bringt uns in Bewegung. Doch wenn wir dabei den Kontakt zu unseren echten Bedürfnissen verlieren, kann aus natürlichem Verlangen eine Sucht entstehen - nach Süßem, nach Anerkennung, nach ständiger Reizüberflutung. Kinesiologie hilft, diesen feinen Unterschied wieder zu spüren: zwischen dem echten inneren Bedürfnis nach Verbindung, Freude und Lebendigkeit - und dem bloßen Reiz-Reaktionsmuster, das kurzfristig stimuliert, aber langfristig erschöpft. So wird Genuss nicht zur Flucht, sondern zur bewussten Wahl - getragen von Achtsamkeit und innerer Balance.

Sehr gute Erfahrungen in diesem Zusammenhang habe ich mit zwei kinesiologischen Methoden und ihren Spezialthemen:

- aus der **Entwicklungskinesiologie**: „Integration unserer Sinne“ - Hier lernen wir, unsere Sinne gezielt wahrzunehmen, zu vernetzen und harmonisch in den Alltag zu integrieren. Die sensorische Reifung wird unterstützt, was die Grundlage für emotionale Ausgeglichenheit, Aufmerksamkeit und kreatives Handeln bildet.
- aus **Brain Gym®**: „Visioncircles™“ - Hier fokussieren wir uns auf die Entwicklung des aktiven Sehens - eines

Sehens, das mit Achtsamkeit, Beweglichkeit und Bewusstheit verbunden ist. *Visioncircles™* zeigt, dass Sehen ein lernbarer Prozess ist, der eng mit unseren Denkmustern, unserer Beweglichkeit und unserer Selbstwahrnehmung verknüpft ist.

„DIE POESIE DES GENUSSES“

Mit jedem Hauch, den der Wind uns schenkt,
berührt die Welt die Seele, die sich lenkt.

Im Duft der Blumen, süß und weit,
liegt die Magie der Ewigkeit.

Ein Blick, der in die Ferne schweift,
das Herz in Farben sanft begreift,
die Welt erscheint in klarem Licht -
das Sehen, ein Gedicht.

Das Rauschen des Wassers, so klar,
so rein,
verweht die Sorgen, lässt den Geist gedeihn.

Die Ohren lauschen, tief und weit,
Musik der Welt in stiller Zeit.

Und der Geschmack - ein Fest, so fein,
Schokolade schmilzt, der Wein so rein.
Die Zunge tanzt im Tanz des Lebens,
findet Freude, die nicht vergebens.

Die Hände spüren, was die Seele spricht,
Sanftheit, die den Körper bricht,
im Fühlen wächst die inn're Ruh,
die Sinne fließen, kommen zur Ruh.

Genuss entsteht, wenn wir verweilen,
die Sinne öffnen, sich vereinen.
Im Moment, im Jetzt, im Hier -
liegt der wahre Zauber in dir.

*Möge dein Leben immer wieder
nach Schokolade schmecken!
Mit einem Lächeln, Brigitte*

Quellen:

- Renate Wennekes & Angelika Stiller "Integration unserer Sinne", "Integration von frühkindlichen Reflexen und Reaktionen", "Integration von Geburt und Veränderung",
- Renate Wennekes "Integration von Schwangerschaft und Wachstum"
- persönliche Mitschrift von praktischen Seminaren und Supervisionen der Entwicklungskinesiologie Ausbildung
- Renate Wennekes "Anpassung und Orientierung - Woher kommt der tägliche und ständige Stress", "Sehnsucht und Burnout - Das Sehnen als Brücke zur Freiheit"
- Dr. Paul E. Dennison u. Gail E. Dennison "Visioncircles"
- Louise Hay "Das große Buch für Körper und Seele".
- Gedicht „Die Poesie des Genusses“: Brigitte Muhr-Berthold mit Hilfe von Chatgpt.com

TIPP: „1-MINUTE-SINNES-RESET“

So geht's:

Halte für eine Minute im Alltag bewusst inne - egal ob du gerade am Schreibtisch sitzt, kochst oder spazieren gehst.
Lenke deine Aufmerksamkeit nacheinander auf jeden deiner Sinne:

SEHEN: Was siehst du gerade, wenn du den Blick schweifen lässt?
Achte auf Farben, Formen, Licht.
HÖREN: Welche Geräusche nimmst du wahr - nah oder fern? Lausche bewusst.

RIECHEN: Gibt es einen Duft in der Luft?

SCHMECKEN: Wie schmeckt gerade dein Kaffee, dein Leben oder einfach dein Mund?

FÜHLEN: Spürst du deine Kleidung, den Boden unter den Füßen, die Temperatur auf der Haut?

Warum das wirkt:

Dieser kleine Check-In bringt dich raus aus dem Autopiloten und zurück in den Moment. Er aktiviert dein parasympathisches Nervensystem, reduziert Stress und stärkt die Verbindung zu dir selbst. Und genau da beginnt echter Genuss.



Brigitte Muhr-Berthold

Begleitende Kinesiologin
Entwicklungskinesiologie: Int. Fakultät, Instruktor, Ausbildungsleitung
Edu-Kinesthetics: Instruktor BG101, BG104, BG105, BG110, BG112, OBO201, VC220,
Movement Based Learning: Instruktor MBL1
Touch for Health: Instruktor
ÖBK: Vorstandsmitglied, Beirat für Tirol

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

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

„ICH GÖNNE MIR DIE ZEIT ZUM GENIEßEN“

Ein Prozessbericht aus dem Praxisalltag

Text: Gerlinde Gabbert

Sie kam mit einem leisen, aber kraftvollen Wunsch zu mir:

„Ich möchte mir Zeit gönnen, um zu genießen und nicht immer nur leisten.“

Was einfach klang, hatte ein starkes inneres Gegengewicht. Immer wieder war da die Stimme:

„Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.“

Sie erzählte von einem typischen Moment: Die Küche ist unordentlich - sie würde gerne ein Bad nehmen, doch, der Blick auf das Chaos hält sie davon ab. Pflicht vor Selbstfürsorge. Immer wieder.

In der Balancearbeit formulierten wir ihren **Zielsatz**:

„Ich gönne mir die Zeit zum Genießen.“

Und gleich beim ersten Spüren dieses Satzes zeigte sich Spannung - im Körper, im Atem, im Blick.

Es durfte losgehen:

Ich bat sie, sich die konkrete Situation vorzustellen: Die Küche, das Bad, der Wunsch nach Ruhe. Ihr Körper zeigte klare Stressanzeichen: flache Atmung, Spannung in der Brust und das Gefühl von Bewegungslosigkeit.

Über den Muskeltest entschieden wir uns für die *Entwicklungskinesiologie* – und dort ganz gezielt für die *Integration der Sinne*. Denn genau hier zeigte sich der Ursprung, der nicht im Heute,

sondern tief im Nervensystem verankert war - geprägt von frühen Erfahrungen, als sich ihre Sinne noch formten und begannen, sich miteinander zu verbinden.

Der erste zentrale Zugang ergab sich über die Haut - unser größtes Organ, das uns nicht nur schützt, sondern uns auch mit der Welt verbindet. Über sie spüren wir Nähe, Geborgenheit und Sicherheit, aber auch Trennung und Leere. Besonders die Unterarme reagierten - jene Körperstellen, die wir einem anderen entgegenstrecken, wenn wir gehalten werden wollen.

Als wir im Balanceverlauf den Kontakt zum Vater testeten, stockte sie plötzlich. Ein Bild tauchte auf - lange verschüttet, aber in diesem Moment klar: Zweimal war sie als Säugling über Wochen im Krankenhaus - mit zwei und vier Monaten. Getrennt von beiden Eltern. Kein Körperkontakt, kein Gehaltenwerden. Anstelle von Wärme erlebte sie fremde Hände, medizinische Eingriffe und funktionale Versorgung. Damals konnte sie es nicht einordnen. Aber ihr Körper hatte es gespeichert.

Ein Satz stieg in ihr auf, fast wie von selbst:

„Ich darf fühlen und gehalten sein.“

Ihr ganzes System reagierte spürbar: Die Atmung wurde tiefer. Der Blick ruhiger. Etwas ließ los. Ein erster Schritt – vom alten Überlebensmodus hin zur Erlaubnis, sich selbst Nähe zu schenken.

Im Muskeltest zeigte sich als nächstes der Bereich des Sehens, ein Sinn, der

uns nicht nur Informationen liefert, sondern auch zutiefst mit dem Erleben von Sicherheit, Abgrenzung und innerer Orientierung verbunden ist.

Der Sehsinn entwickelt sich im ersten Lebensjahr rasant. Das Kind lernt zu fokussieren, Entfernungen abzuschätzen und Hell und Dunkel zu unterscheiden. Doch mehr noch: In dieser Zeit beginnt das Gehirn, Gesehenes mit Gefühl zu verbinden. Wenn in dieser sensiblen Phase prägende Erfahrungen fehlen oder zu belastend sind, kann der Sehsinn in Daueranspannung bleiben - zu viel sehen, alles wahrnehmen, nichts filtern. Und genau das beschrieb sie:

„Ich sehe manchmal einfach zu viel. Auch Dinge, die ich vielleicht besser nicht sehen sollte.“

Wieder kam die Erinnerung an die frühe Zeit im Krankenhaus zurück: Sie war von den Eltern getrennt, es gab keine vertrauten Gesichter und keine sicheren Reize. Zu viel Fremdes, zu viele Reize - und keine Möglichkeit, die Sinne in Ruhe miteinander zu vernetzen. Die Folge: Der Blick bleibt überwach, die Wahrnehmung überladen. Alles wird registriert – aber kaum etwas kann gefühlsmäßig eingeordnet werden.

In der Balancearbeit fanden wir einen **Schlüsselsatz**:

„Ich kann sehen und meine Empfindungen wahrnehmen.“

Ein kraftvoller Satz - aber genau dieser löste Stress aus. Und das war ein entscheidender Moment. Denn wenn ein

so zentraler Satz - einer, der Verbindung und Selbstwahrnehmung stärkt - innerlich Alarm auslöst, dann zeigt das, wie tief das alte Muster sitzt. Wie ungewohnt es für das System noch ist, sich wirklich zu erlauben, das, was es sieht und fühlt, zuzulassen.

Dieser Stress war kein Rückschritt – sondern ein Signal. Er zeigte, dass wir an einem Knotenpunkt angekommen waren. An dem Punkt, an dem sich alte Schutzmechanismen aktiv melden, sobald neue innere Freiheit möglich wird.

Am deutlichsten zeigte sich der Stress jedoch beim **Balancebogen** für das Gleichgewicht - und zwar ganz klar in der Atmung.

Ruhig sein - Gefahr. Stillhalten = Alarm.

Doch in der Balance zeigte sich auch: Die Atmung ist nicht nur das, was sie begrenzt, sondern auch der Schlüssel zu ihrer inneren Sicherheit. Mit diesem Punkt stiegen wir ins Lernen ein.

Übungen zur Integration - den Körper aus dem Stress holen

Die erste Übung, die der Muskeltest als Priorität zur Stresslösung anzeigte, war die **Wadenpumpe** (siehe Seite 56). Eine einfache, aber wirkungsvolle Bewegung, die das Nervensystem reguliert, den Kreislauf aktiviert und dem Körper signalisiert:

„Du bist sicher. Du darfst entspannen.“

Sie führte diese Übung im Stehen aus – im Rhythmus des Atems. Langsam begannen sich Anspannung und Druck zu lösen. Ihr System kam sichtbar zur Ruhe und der Blick wurde weicher. Der Körper durfte aus dem Stressmodus zurück in die Präsenz finden.

Aufbauend darauf testeten wir den **Lebenssatz**, der sich als tiefgreifendes Thema zeigte - geprägt in den ersten Lebensmonaten, einer Zeit, in der sich das grundlegende Lebensgefühl formt:

„Ich muss mich nicht beeilen - ich kann mir meine Zeit nehmen.“

Ein kraftvoller Satz. Und gleichzeitig ein ungewohnter. Denn bisher war „schnell sein“ gleichbedeutend mit „sicher sein“. Wir verankerten den Satz mit der **Methode nach Dr. Gallo** - einem energetischen Klopfen, das dem Nervensystem hilft, neue Botschaften aufzunehmen. Zweimal pro Woche darf sie diesen Satz klopfen - liebevoll und achtsam, wie eine kleine Einladung an das Nervensystem, neu zu vertrauen.

Nachaktivitäten - Spüren, was sich verändert hat

Zum Abschluss kehrten wir zum **Zielsatz** zurück:

„Ich gönne mir die Zeit zum Genießen.“

Dieses Mal sprach sie ihn langsamer. Tiefer. Und etwas war anders: Ihre Augen blieben ruhig. Der Atem floss. Ihr Körper stand stabil. Ein Lächeln huschte über ihr Gesicht. *„Ich glaube, diesmal kann ich es wirklich fühlen.“*

Ein neuer Anfang - im eigenen Tempo.

Etwas hatte sich verändert. Nicht laut, nicht dramatisch - aber tief. Ein stilles inneres Einverständnis. Nicht mehr kämpfen. Nicht mehr schneller sein müssen. Sondern da sein. Spüren. Genießen dürfen.

Was sie mitgebracht hatte, war ein Wunsch. Was sie mitnahm, war eine Erfahrung: „

„Ich darf mir Zeit schenken - und sie auch mit dem füllen, was mich nährt.“

Kaum stellte sie sich die Entspannung im Bad vor, kam dieses bekannte Gefühl:

„Ich bekomme nicht genug Luft.“

Der Muskeltest bestätigte: Die Atmung war nicht frei. Sie erinnerte sich sofort an ein körperlich tief verankertes Erlebnis: Vor acht Jahren, nach einer Hüftoperation, kam es während der Reha zu einer beidseitigen Lungenembolie. Seither begleitet sie in belastenden Situationen ein Gefühl von Atemnot und Panik, besonders wenn Bewegungslosigkeit dazukommt, zum Beispiel beim Liegen in der Badewanne. Ihr System hatte gelernt:

Es braucht Mut, sich gegen alte Muster zu wenden.
Es braucht Geduld, den Körper neu einzustimmen.
Aber manchmal beginnt Veränderung genau dort, wo wir uns selbst die Erlaubnis geben, einfach zu sein.
Nicht perfekt. Nicht fertig.
Aber auf dem Weg.
In Richtung Leben.
In Richtung Genuss.

© Balancebogen:
EWIKI-Schulungsskript.
Der Abdruck wurde für die
Impuls-Zeitschrift genehmigt.



Gerlinde Gabbert

Begleitende Kinesiologin
DGAK zertifiziert, Entwicklungsbegleiterin IKL zertifiziert -
Facilitator/Instructor, Instructor für: Brain Gym®, BrainGym
für die Kleinen, OBO, Movement Based Learning
ÖBK Beirätin für Oberösterreich
Grubbachstr. 14, 4644 Scharnstein
Mobil: 0650 403 63 61 Mail: info@gerlinde-gabbert.at
www.gerlinde-gabbert.at

Balancebogen für den Gesichtssinn	
1. Schlüssel	- sich umschauen (Augen in Aktion), gesehen werden „Ich sehe.“ „Ich wage (möchte, darf, kann, will) zu sehen und meine Empfindungen wahrzu/nehmen!“ (laut sagen)
2. Vertiefende Bewegungen	a) - Organ an Hand des Bildes / Reise - Input, Reiz und Ordnungsschwellen - Reizaufnahme und Weiterleitung - Wahrnehmungsvorgang: 1 2 3 4 5 6 7 - Entwicklungsstufen: 1 2 3 - Funktionsweise des Sinnes: 1 2 3 4 - Gehirnebenen: 1 2 3 4 - Voraussetzungen frühkindliche Entwicklung, Familie, Umwelt (Ressourcen, Elektromag.), Institutionen - Bedingungen Sieben Dimensionen: Fokus, Zentrierung, Motivation (Lu, Di, Ho, DQ, Ni, KS, 3E, Le), anderes b) - Augen fixieren (verschiedene Richtungen: a, re, l, o, u) - mehrere Fixationen nacheinander (im Raum umschauen; Bild betrachten; lesen) - Augenbewegungen (unbewegtes Objekt, Bsp.: Fensterahmen) r/l o/u - Augenfolgebewegungen (hinter einem bewegten Objekt her) - Vergentbewegung: fern -> nah / nah -> fern - Gesichtsfeldperipherie - Visuo-Motorik: Auge-Hand-Koordination, Auge-Fuß-Koordination - Dunkeladaptation (nach 15 Minuten) / Heladaptation

Die Wadenpumpe

(aus: Brain Gym®)

Text und Foto:
Gerlinde Gabbert



Unsere Wadenmuskulatur spielt eine zentrale Rolle für Stabilität, Beweglichkeit und das emotionale Gleichgewicht. In Stresssituationen verkürzen sich jedoch oft unbewusst die Sehnen und Muskeln im Unterschenkelbereich. Dieser Schutzmechanismus des Körpers ist als Angstreflex bekannt. Die Wadenpumpe ist eine einfache, aber äußerst wirksame Übung, um diesen Reflex zu lösen und die natürliche Länge der Muskeln wiederherzustellen.

So funktioniert die Übung:

- o Stelle dich aufrecht hin und stütze dich mit den Händen an einer Wand, einem Stuhl oder einer festen Oberfläche ab.
- o Setze einen Fuß nach hinten und streck dabei das Bein durch. Das vordere Knie wird gebeugt – achte darauf, dass es nicht über die Fußspitze hinausragt.
- o Drücke nun die Ferse des nach hinten gestreckten Beins sanft Richtung Boden.
- o Halte diesen leichten Druck für einen Moment, spüre in den Muskel hinein und löse ihn dann wieder.
- o Wiederhole diese Bewegung mindestens drei Mal pro Seite.

Diese bewusste Längung signalisiert dem Körper: „Du bist in Sicherheit. Die Muskulatur darf sich entspannen und der Schutzreflex darf nachlassen. Mit jeder Wiederholung spürst du mehr Weite, mehr Erdung – und kommst ein Stück zu dir selbst zurück.“

INFO-BOX:

WAS IST ENTWICKLUNGSKINESIOLOGIE?

Die Entwicklungskinesiologie wurde Anfang der 1990er Jahre von **Renate Wenekes** (Pädagogin, Kinesiologin) und **Angelika Stiller** (Ergotherapeutin, Kinesiologin) ins Leben gerufen. Aus der tiefen Erkenntnis heraus, wie prägend frühkindliche Erfahrungen für unsere gesamte Entwicklung sind, entstanden sieben zentrale Themengebiete. Diese reichen von der Zeit der Empfängnis über die Schwangerschaft und die Geburt bis hin zur Entwicklung der Handgeschicklichkeit und der Sprache. Indem wir einen bewussten Blick auf unsere eigene Kindheit werfen, öffnen wir die Tür zu unserem innersten Wesen. Wir erkennen Muster, verstehen Zusammenhänge und legen den Grundstein, um unser volles Potenzial im Hier und Jetzt zu entfalten. Die Entwicklungskinesiologie lädt uns ein, nicht nur zu heilen, sondern auch zu wachsen – in Verbindung mit dem, was war, und mit Kraft für das, was sein kann.



Gerlinde Gabbert

Begleitende Kinesiologin
DGAK zertifiziert, Entwicklungsbegleiterin IKL zertifiziert - Facilitator/Instructor,
Instructor für: Brain Gym®, BrainGym für die Kleinen, OBO, Movement Based Learning
ÖBK Beirätin für Oberösterreich

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

Neustart mit Gründungsenergie bei Brain Gym® Österreich

Maria Obermair, die Initiatorin und Vorsitzende von **Brain Gym® Österreich** seit 5 Jahren, hat im April dieses Jahres eine außerordentliche Versammlung des Vereins „**Brain Gym® Österreich - Bewegungsorientierte Lebensbegleitung**“ für den 5. Juni 2025 einberufen. Ausgeschrieben war die Auflösung des Vereins aufgrund mangelnder Unterstützung.

Doch manchmal kommt es anders als gedacht. Selbst Maria war überrascht. 19 aktive Mitglieder des Vereins folgten der Einladung und vier weitere übertrugen ihr Stimmrecht an persönlich Anwesende.

Mit großer Unterstützung des bisherigen Vorstandsteams brachte **Dr. Aurore Camard**, selbst Gründungsmitglied des BGÖ im Jahr 2020, ihren Wahlvorschlag ein, der einstimmig angenommen wurde.

Ab **1. Juli 2025** wird sie als Vorsitzende gemeinsam mit **Silke Doppelreiter** als Kassierin und **Eva Kelca** als Schriftführerin den Verein „**Brain Gym® Österreich**“ weiterführen.

Dr. Aurore Camard

Silke Doppelreiter

Eva Kelca

Wir vom ÖBK freuen uns über diese Wendung und wünschen dem neuen Vorstand viel Erfolg und Freude an der neuen Aufgabe.

Dem im Vorjahr gewählten Team Maria Obermair, Mag. Renate Dietz und Evelyn Brey und allen, die in den letzten fünf Jahren aktiv im Verein mitgearbeitet haben, danken wir für ihren Einsatz für die Kinesiologie und für Brain Gym® im Besonderen.

*Denn: Gemeinsam sind wir stärker!
Nicole Bernhauser*

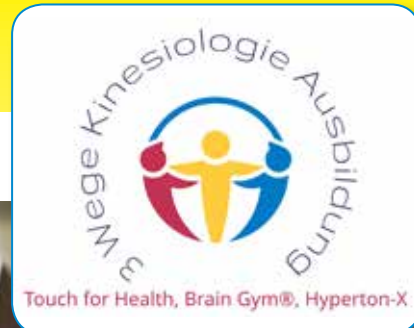
Nicole Bernhauser

Kinesiologin,
Vorstandsvorsitzende des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie und aktives Mitglied bei Brain Gym® Österreich,
Vorstandsmitglied des Dachverbandes Komplementäre Therapien und Methoden Austria

www.kinesiologie-bernhäuser.com

NEU VOM ÖBK ANERKANNT!

Text: Nicole Bernhauser



Wieder etwas Neues?
Nein, im Gegenteil
ganz klassisch!

3 Wege Kinesiologie Ausbildung mit Diplomabschluss

Bild: © dr.D - shutterstock.com - #2083369048

*Bei der 3 WEGE
KINESIOLOGIEAUSBILDUNG
sind drei ursprüngliche,
klassische Methoden der
Kinesiologie im Mittelpunkt.*

Wird in Touch for Health mit 42 Muskeltests, Meridianen und Techniken in Anlehnung an chiropraktische und TCM-Methoden gearbeitet, widmet sich Brain Gym® dem Stressabbau im Umgang mit den Herausforderungen des Lebens und des täglichen Lernens. Hyperton-X bringt Entspannung und Leistungsstärke anstelle von Überspannung und Schmerz.

Die 3 Methoden = Wege haben den gleichen Ursprung und das gleiche Ziel, sprechen jedoch verschiedene „Sprachen“. Das macht die Arbeit an vielen Themen möglich. Die Arbeit mit diesen Methoden eignet sich für Menschen aller Zielgruppen und Altersstufen mit all

ihren persönlichen Herausforderungen. Im Zentrum der kinesiologischen Arbeit steht immer der Mensch mit seinen angeborenen Talenten. Die 3 Wege bieten einen reichen Werkzeugkasten für die Gesunderhaltung, Hilfe und Aktivierung der persönlichen Zufriedenheit. Sie steigern die Selbstwahrnehmung und fördern die Achtsamkeit mit sich selbst und dem Gegenüber.

Die 3 WEGE KINESIOLOGIE-AUSBILDUNG umfasst:

- 24 Tage, 11 Module mit 183 Unterrichtsstunden in Präsenz
- 16 Stunden für Online-Supervisionsabende
- 36 Stunden für Selbststudium und schriftliche Abschlussarbeit

mit international anerkannten Kurszertifikaten von IKC, BTI, Hyperton-X und Abschlussurkunde

Ausbildungsorte:

- Graz
- Judenburg
- online

Trainer:

- Nicole Bernhauser
- Mag. Christian Dillinger
- L3-Assistenztrainer



Foto: © Nicole Bernhauser

Ausbildungsinhalte:

IN PRÄSENZ:

- **4 x 2 Tage Touch for Health** (1 bis 4) - Die Basis vieler KinesiologieRichtungen
- **2 x 2 Tage Brain Gym® 101** - Lernen mit allen Sinnen und *Die 3 Dimensionen*
- **3 Tage Hyperton X Fußsensoren** (10) und *Hyperton X Basis* (1)
- **2 Tage Hyperton X Aufbau** (2)
- **2 Tage Vertiefung** (verpflichtend)
 - ▶ ausreichend Zeit für praktisches Arbeiten
 - ▶ ergänzende Bausteine kinesiologischer Arbeit
 - ▶ Zielfindung, Protokollführen, Was ist Gesundheit, Berufsethik, Berufliche Sorgfalt
 - ▶ Wissenswertes auf dem Weg zur Selbstständigkeit als Kinesiologin/e
- **2 Tage Brain Gym® 104** - die 26 Brain Gym® Bewegungen - online oder in Präsenz

ONLINE:

- **8 x 2 Stunden** Online-Supervisionen/Selbsterfahrungsabende nach jedem Modul

Ausbildungsabschluss

- schriftlich mit einer Abschlussarbeit zu einem KinesiologieThema nach Wahl
- praktisch als 3-tägiges AbschlussWochenende (Freitag Mittag bis Sonntag Abend) mit
 - ▶ Präsentation eines zuvor erarbeiteten Kurzvortrages
 - ▶ Präsentation von zuvor gewählten Balancen mit Feedback
 - ▶ Fragenkatalog für das bessere Verständnis der 3 kinesiologischen Methoden



Die Ausbildung ist vom ÖBK, dem Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie, anerkannt. Der Abschluss berechtigt zum Aufnahmeantrag als L3-Mitglied - Professionelle/r Kinesiologin/e.

Die L1-StarterMitgliedschaft ist per Antrag beim ÖBK für das erste Jahr gratis. Das bedeutet: Nennung auf der ÖBK Website, regelmäßige Newsletter mit viel Wissen und Infos zur österreichischen und internationalen KinesiologieWelt, Zusendung des ÖBK-Magazins „Impuls“, ...

Infos und Anmeldung

Nicole Bernhauser
kontakt@kinesiologie-bernhauser.com
+43 (0)664 187 35 87
www.kinesiologie-bernhauser.com

NEUE ÖBK-MITGLIEDER

Der ÖBK freut sich, neue Mitglieder begrüßen zu dürfen:



Level 3



Bettina Singh
Stumpergasse 48/2/23
1060 Wien
0676 923 00 20
hallo@allesimflow.at
www.allesimflow.at

Upgrade auf L3

Level 3



Sarah Fraberger
Hakelgasse 3/4a
1110 Wien
0699 110 76 333
sarah@kinesiologie-sf.at
www.kinesiologie-sf.at

Level 3



Michaela Pöllabauer
Laah 3
4692 Niederthalheim
0676 970 70 47
info@er-wachsen.jetzt
www.er-wachsen.jetzt

Level 3



Mag. Naama Isabelle Fassbinder
Säulengasse 4/37
1090 Wien
0650 42 14 939
info@naama-harmonie.eu
www.naama-harmonie.eu

Level 2

Pamela Hopf
3021 Pressbaum
0650 288 08 22

Level 2

Martina Führer-Hölzl
3003 Gablitz
0664 64 55 558

Level 3



Andrea Gaisbauer
Vösendorfer Straße 82
1230 Wien
0681 104 465 49
info@innerdialogue.eu
www.innerdialogue.eu

Level 3



Raimund Gaisbauer
Kornegasse 10
2462 Wilfleinsdorf
0680 326 77 03
innerdialogue@gmx.at
www.innerdialogue.eu

Upgrade auf L1

Level 1

Elfriede Öttl
4786 Brunnenthal

Fördermitglied

Sabine Krendl
3042 Würmla

Level 2

Karin Rainer
5751 Jaalbach
0676 750 34 34

Upgrade auf L1

Level 1

Karoline Schwaiger MA
8190 Birkfeld

Level 1

Kerstin Eber
2102 Bisamberg

Fördermitglied

Ingrid Berner
1210 Wien

Fördermitglied

Antje Sawallisch
D - 14169 Berlin



Sissy Pawel und Nicole Bernhauser



Renate Jantschitsch und Nicole Bernhauser

Am Beginn meiner kinesiologischen Ausbildungen war ich wahnsinnig fasziniert von den unterschiedlichen Blickwinkeln und Ansätzen, mit denen wir Herausforderungen betrachten können und die Problemstellungen auf simple, aber effektive Weise zu lösen fähig sind. Ich bin es auch heute immer wieder aufs Neue in jeder Balance, durch die ich mittlerweile Menschen begleiten darf, aber auch in den Seminaren bei anderen beiwohne bzw. selbst erhalte.

Ein besonderer Genuss ist es, auch andere Instructoren und Methoden mit ihren Herangehensweisen kennenzulernen.

Als Vorstandsmitglied des ÖBK hätte ich große Lust, österreichische Kinesiologie-Familienmitglieder zu treffen und

zu erleben.... Und stetig wird dieser Wunsch erfüllt.

Für mich kam im Mai **Sissy Pawel** neu dazu. Dabei ist sie kinesiologisch gesehen ein Urgestein. Ist sie doch (zusammen mit Christian Dillinger) Faculty für Hyperton-X in Österreich. Und genau in ihrer Funktion als Faculty durfte ich sie beim Instructor-Training/Prüfung für das Modul **Hyperton-X 4 Emotionen** erleben.

Nicole Bernhauser hat bei ihr dieses Training absolviert. Ich war dieses Mal als Klientin mit herausforderndem Thema mit dabei. Nicole hat mich mit den entsprechenden Techniken wieder gut in Balance gebracht und es neben anderen Fragestellungen und Herausforderungen emotional spitze geleistet.

Liebe Nicole, der ÖBK gratuliert dir von Herzen zur erfolgreich bestanden Prüfung!

Wir freuen uns, dich als neue Hyperton-X Emotionen Instructorin willkommen zu heißen - mit deinem Engagement und frischen Impulsen wirst du sicher viele Menschen bereichern.

Für deinen weiteren Weg wünschen wir dir viel Freude und Erfolg!

Renate Jantschitsch

Kinesiologin, Vorstandsmitglied des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie, Vorstandsmitglied des Dachverbandes Komplementäre Therapien und Methoden Austria

www.impuls-botin.at



Matthew Thie, Aurore Camard, Renate Wennekes



Matthew Thie und Christine Bara

Mit großer Freude begrüßen wir zwei neue Touch for Health Instruktoren in Österreich:

Christine Bara (Wien) und **Aurore Camard** (Linz)!

Beide Kinesiologinnen haben nicht nur ihr Fachwissen vertieft und ihre Lehrkompetenz gestärkt, sondern sind auch tief in die Wurzeln und Philosophie von *Touch for Health* eingetaucht. Ihr Instruktoren-Training absolvierten sie am renommierten IKL - Institut für Kinesiologische Lehre - in Damme (Deutschland) direkt bei **Matthew Thie**, dem Sohn von *Touch for Health*-Begründer **Dr. John F. Thie**.

Ein besonderes Highlight des Workshops war auch die Anwesenheit von **Renate Wennekes**, Gründerin des IKL

sowie Vorstand, Ausbildungsleiterin und Dozentin. Ihre Präsenz und Expertise bereicherten die Ausbildung zusätzlich.

Das Fazit der beiden Absolventinnen:

„Es war eine Reise, die sich auf allen Ebenen gelohnt hat! Besonders beeindruckt hat uns Matthew. Mit seinem Humor, seiner langjährigen Erfahrung und seiner Begeisterung für TfH hat er viele wertvolle Techniken, Kniffe und neue Impulse mit uns geteilt.“

Wir sind dankbar für diese intensive Zeit und starten mit frischem Wind und viel Inspiration in unsere kommenden Kurse!“

Der ÖBK gratuliert euch, liebe Christine und liebe Aurore, zum erfolgreich abgeschlossenen TfH Instruktoren-Training!

Mit frischer Inspiration und neuer Kraft werdet ihr Schwung in die Touch for Health-Kurse in Österreich bringen. Wir freuen uns auf alles, was durch euch entstehen darf!

ÖBK - Österreichischer
Berufsverband für Kinesiologie
www.obk.at

KINESIOLOGIE ÖSTERREICH OST

IN BEWEGUNG



VERNETZUNGS- GRUPPEN – Gemeinsam wachsen, gemeinsam wirken



DEIN BEIRAT in deinem Bundesland unterstützt dich gerne

Als Beiratsvorsitzende des Österreichischen Berufsverbands für Kinesiologie (ÖBK) ist es mir ein großes Anliegen, die Gemeinschaft unter uns Kinesiolog:innen zu stärken und lebendige Räume für Austausch, Inspiration und Zusammenarbeit zu schaffen. Eine tragende Säule dafür sind unsere Vernetzungsgruppen in den Bundesländern - initiiert und begleitet von unseren engagierten Beirät:innen.

DIE BEIRÄT:INNEN - Verbindung und Unterstützung vor Ort

Die Beirät:innen des ÖBK sind wichtige Ansprechpartner:innen in den jeweiligen Bundesländern und übernehmen eine Vielzahl an Aufgaben, um den regionalen Austausch zu fördern und die Anliegen der Mitglieder sichtbar zu machen. Als ehrenamtliche Kontaktpersonen sind sie Bindeglieder zwischen dem Vorstand und den Mitgliedern - aber auch Impulsgeber:innen, Netzwerker:innen und Unterstützer:innen.

Zu ihren Aufgaben zählen unter anderem:

- Ansprechperson für Mitglieder vor Ort - sowohl für neue als auch langjährige Mitglieder
- Organisation von Vernetzungstreffen
- Förderung des fachlichen und kollegialen Austauschs
- Weitergabe von Informationen zwischen Vorstand und Mitgliedern
- Mitgestaltung der Öffentlichkeitsarbeit im Bundesland
- Unterstützung bei der Planung regionaler Fortbildungen

Diese Aufgaben erfüllen sie mit großem Engagement - immer mit dem Ziel, Kinesiolog:innen miteinander zu verbinden, zu unterstützen und unsere Methoden im jeweiligen Bundesland stärker sichtbar zu machen.

DIE VERNETZUNGSGRUPPEN – ein Raum für lebendigen Austausch

In unseren Vernetzungsgruppen kommen Kinesiolog:innen regelmäßig zusammen, um sich über fachliche Themen auszutauschen, voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu inspirieren. Die Treffen – ob in Präsenz oder online – sind offen gestaltet und leben von der Vielfalt und dem Erfahrungsschatz aller Teilnehmer:innen.

Sie bieten Raum für:

- Aktuelle Themen aus der Praxis
- Gemeinsames Reflektieren und Lernen
- Erfahrungsaustausch, Fallbesprechungen, neue Impulse
- Persönliche Begegnung, Motivation und kollegiale Unterstützung
- Entwicklung gemeinsamer Aktivitäten oder Projekte

Gerade in einem Berufsbild, das oft von Einzelarbeit geprägt ist, bieten die Vernetzungsgruppen einen wertvollen Gegenpol: Sie stärken das Gefühl der Zugehörigkeit, schaffen Gemeinschaft und eröffnen neue Perspektiven.

GEMEINSAM sichtbar und wirksam werden

Ich lade euch herzlich ein: Beteiligt euch an den Vernetzungsgruppen in eurem Bundesland! Bringt eure Fragen, Ideen und Erfahrungen mit - oder einfach euch selbst. Jede Stimme zählt. Ob frisch ausgebildet oder langjährig tätig - wir alle profitieren vom Miteinander. Ihr wollt mehr wissen, aktiv mitwirken oder selbst eine Vernetzungsrunde ins Leben rufen? Eure Beirät:innen und ich stehen euch jederzeit gern zur Verfügung.

Lasst uns gemeinsam die Kinesiologie weiterentwickeln - regional verwurzelt, österreichweit vernetzt.

Am **24.9.2025 um 19 Uhr Zoom** findet erstmalig ein österreichweites online Vernetzungstreffen statt.
Dein Beirat freut sich auf deine Anmeldung.



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

Warum ich in der Vernetzungsgruppe von Kinesiologie Ost dabei bin:

Zum ÖBK bin ich während meiner Brain Gym® Ausbildung vor 22 Jahren gekommen. Nach einer sehr aktiven Phase musste ich aus privaten Gründen eine Pause einlegen.



Die Vernetzungstreffen von Kinesiologie Ost haben mir jetzt die Möglichkeit gegeben, mit Kolleginnen und Kollegen in Kontakt zu treten. Ich erfahre, was es Neues gibt, lerne andere Methoden kennen und werde motiviert, mich wieder mit ganzem Herzen für diese wundervolle Arbeit mit Menschen einzusetzen.

Meine bisherigen Ausbildungen - Touch for Health, Brain Gym® und R.E.S.E.T. - konnte ich dadurch mit „Die Macht der Hände“ und den Building Block Activities ergänzen und verfeinern.

Vielen Dank für die Organisation der Treffen und den Vortragenden, die ihr Wissen mit uns teilen!

Patricia Salomon

patricia.salomon@aon.at

www.kinesiologie-salomon.at

TOUCH FOR HEALTH STELLUNGNAHME

der TfH-Faculty Österreich



Pandemie und Touch for Health online

Für die Zeiten, in denen die Pandemie mit den unangenehmen Begleiterscheinungen der persönlichen Kontakteinschränkungen vorherrschten, wurde vom IKC auch ein Regulativ ausgearbeitet, um auch online Kurse abhalten zu können, welches aber immer einen Mindestanteil von Anwesenheitskursen beinhaltet. Gott sei Dank sind diese Einschränkungen des „Sich-nicht-körperlich-treffen-zu-dürfen“ nicht mehr in Kraft, so können wir Touch for Health wie immer, wieder in Anwesenheitskursen unterrichten. Sollte jemand die Idee haben, TfH nur online oder überhaupt nur im Selbststudium lernen zu lassen, möge diese Person von dieser Idee Abstand nehmen. Mit solch einer Vorgangsweise können nicht die Standards und das Niveau des Könnens der TfH Studenten einer TfH Ausbildung, wie vorgezeigt und festgelegt vom Gründer Dr. John F. Thie und weiterhin vom IKC tradiert, erreicht werden.

Gerücht: TfH nur noch im Stehen testen?

NONSENSE. Mit Bedacht wird das Erlernen der Muskeltests im ersten Kurs in liegender Position gelehrt, da u.a. im Liegen die Körpermasse des Getesteten durch ihre physikalische Eigenschaft der Trägheit einen Teil der Stabilisierung übernimmt und so manche Testprozedur vereinfacht wird.

In Touch for Health Euer TfH Team Österreich
Irmu Luftensteiner und Ortwin Niederhuber

Prof. Mag. Ortwin F. Niederhuber

IKC-Touch for Health Faculty und TfH Trainer

Österreichische Akademie für Kinesiologie und Gesundheit, Mühlleitner Str. 3, 2301 Groß-Enzersdorf
Tel. und Fax: +43 (0)2249 28977; E-Mail: office@oeakg.at

www.oeakg.at

Irmu Luftensteiner BSc

TfH Trainerin



Entgegen aller Tradition haben wir die heurige Klausur online und an einem Tag, am 8. April 2025, abgehalten. Mit dabei waren: Nicole Bernhauser, Brigitte Muhr-Berthold, Silke Doppelreiter, Daniela Braunsteiner, Renate Jantschitsch, Ute Trunk, Elisabeth Schuster, Ulrike Icha und Amela Bijeljina (Kurzbesuch).

Bild: © metamorworks - shutterstock.com - #2112385895

Ein großer Teil der Arbeit, die nicht sichtbar, aber umso wichtiger ist, ist der Strukturaufbau unserer Datenverwaltung. Unsere **Renate Jantschitsch** hat es sich zum Ziel gesetzt, Informationen zu Mitgliedern und Methoden, Arbeitsabläufe und das Ablagesystem den neuen Möglichkeiten der Technik anzupassen. Das macht das Arbeiten miteinander leichter, wenn es einmal angelegt ist. *Danke, liebe Renate, für deinen Einsatz!*

DIE ZEIT DES WANDELS MACHT AUCH VOR DEM ÖBK NICHT HALT.

Unsere **Barbara Schusta**, ein Bollwerk der Kinesiologie in Salzburg und neuerdings Kärnten, hat sich lange Zeit mit der Information und **Arbeit mit den Beiräten des ÖBK** auseinandergesetzt. Diese Zeiten sind vorbei. Danke, liebe Barbara, für deine Mitarbeit und deinen konstruktiven Beitrag zur Arbeit des Vorstandes. *Wir wünschen dir und deiner Familie weiterhin viel Gesundheit, Freude an dem, was ihr tut und viel Glück und Segen.*

Bis zur nächsten Generalversammlung hat sich unsere **Elisabeth Schuster** bereiterklärt, helfend einzuspringen. Onlinetreffen mit den Bundesländervertreterinnen, den Beiräten, sind geplant. Es geht weiter. *Danke, Elisabeth!*

Mit der neuen Beirätin **Amela Bijeljina** aus Wien hat unsere Renate Jantschitsch perfekte Unterstützung im Bereich „**Werbung und social media**“ erhalten. Wir wollen noch mehr Informationen über die Kinesiologie und unsere Mitglieder verbreiten. Danke für die Unterstützung!

Von **Brigitte Muhr-Berthold** wurden wir über die neuesten Vorgaben von Breakthroughs International informiert. Und Brigitte hat klare Ziele für den ÖBK vor Augen, die uns dabei helfen, **über**

den nationalen Tellerrand hinauszuschauen. Themen sind

- Stärkung der Beiräte in den Bundesländern
- das persönliche Gespräch mit Mitgliedern
- Aufbau des KinesiologieTages als Präsentationsplattform für KinesiologieMethoden
- Kriterien für die Zuerkennung einer Ehrenmitgliedschaft im ÖBK
- etc.

FORTBILDUNG IST IMMER AKTUELL.

Ein nächster Schwerpunkt wird „**Ethik und Berufsrecht**“ sein. Das ist nicht nur kinesiologische Allgemeinbildung, sondern auch notwendig für die Vorgaben des **Dachverbandes für Komplementäre Therapien und Methoden - KT Austria**. Als ÖBK helfen wir unseren Mitgliedern auf dem Weg zu einer möglichen Anerkennung als Komplementärtherapeut.

Bald ist es so weit. Wir treffen einander zum **1. Österreichischen KinesiologieTag** am 11. Oktober 2025 in Salzburg mit einem runden Programm:

- Musikkinesiologie „**Bühnenpräsenz, Auftrittscoaching, Stimme**“ mit Christine Bara
- **Hyperton-X - Workshop** mit Mag. Elisabeth Pawel und Mag. Christian Dillinger

- **Mit Touch for Health und Aromatherapie zur Balance** mit Eva Liebmann

Als Berufsverband für Kinesiologie wollen wir die Zusammenarbeit mit den österreichischen Verantwortlichen der bei uns angebotenen Kinesiologiemethoden auf gesunde Beine stellen. Das ist ein großer, aber wichtiger Meilenstein auf dem Weg zu Qualität und Miteinander in der Kinesiologie. Gemeinsam können wir mehr Bewusstsein für unsere wertvolle Arbeit schaffen. Und wenn wir endlich beginnen, zusammenzuarbeiten, wird deswegen der Kuchen nicht kleiner! Im Gegenteil, gemeinsam werden wir stärker und größer und finden mehr Gehör und Aufmerksamkeit. Bei uns ist Platz für alle Methoden, alle Typen von Menschen, alle Meinungen, alle Kritiken und auch für alle Verbesserungsvorschläge. Und kommt etwas gut an, freuen wir uns über Lob.

Für die gute Zusammenarbeit im Vorstand, mit unseren Mitgliedern und allen Kinesiologen und Kinesiologinnen bedanke ich mich und freue mich auf mehr davon!

Nicole Bernhauser
Vorsitzende des ÖBK
Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie





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: 24.09.2025 (österreichweit), 13.11.2025 um 19 Uhr - Zoom

Ansprechpartnerin für Wien: Amela Bijeljina - T: 0664 522 30 26 - amela.bijeljina@kinesiologie-oebk.at
Ansprechpartnerin für Niederösterreich: Ursula Kralinger - T: 0650 450 48 00 - M: ursula.kralinger@kinesiologie-oebk.at
Ansprechpartnerin für Burgenland: Elisabeth Schuster - T: 0650 86 42 464 - M: elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at



OBERÖSTERREICH UND SALZBURG

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Termine: 24.09.2025 (österreichweit) um 19:00 - Zoom

Ansprechpartnerin für Oberösterreich: Gerlinde Gabbert - T: 0650 40 36 361 - M: gerlinde.gabbert@kinesiologie-oebk.at
Ansprechpartnerin für Salzburg: Elisabeth Schuster - T: 0650 86 42 464 - M: elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at



KÄRNTEN

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

24.09.2025 (österreichweit) um 19:00 - Zoom, weitere Termine bitte erfragen.

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



TIROL

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Termine: 24.09.2025 (österreichweit) um 19:00 - Zoom
13.10.2025 um 19:00 Uhr - Zoom
11.05.2026 um 19:00 Uhr - Zoom

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



VORARLBERG

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Termine: 02.09.25 um 19:00 Uhr - Zoom
24.09.2025 (österreichweit) um 19:00 - Zoom

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



STEIERMARK

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Termine: Energiefeuerwerk: jeden 2. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr - Zoom
24.09.2025 (österreichweit) um 19:00 - Zoom

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

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

Professionelle KinesiologInnen sind beim Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie als L3-Mitglieder gelistet. L3-Mitglieder haben mindestens 500 durch den ÖBK anerkannte Kinesiologie-Ausbildungsstunden oder mindestens eine vom ÖBK anerkannte abgeschlossene Kinesiologieausbildung mit zumindest 150 Kinesiologie-Ausbildungsstunden absolviert. Für die berufliche Ausübung ist das Mitglied angehalten, 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
1060	Wien	Salomon	Patricia	Schmalzhofgasse 20/15	0664 12 24 226	patricia.salomon@aon.at	www.kinesiologie-salomon.at
1060	Wien	Singh	Bettina	Stumpergasse 48/2/23	0676 923 00 20	hallo@allesimflow.at	www.allesimflow.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	Schönbornorgasse 6/3	0660 513 17 78	kontakt@kinesiologie-schoenborn.org	www.kinesiologie-schoenborn.org
1090	Wien	Fassbinder	Naama Isabelle	Säulengasse 4/37	0650 42 14 939	info@naama-harmonie.eu	www.naama-harmonie.eu
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	Höfingasse 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
1110	Wien	Fraberger	Sarah	Hakelgasse 3/4a	0699 110 76 333	sarah@kinesiologie-sf.at	www.kinesiologie-sf.at/kontakt/
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	Hodecek	Hubert	Hietzinger Hauptstr. 67/1	0676 78 77 875	office@kinesiologiezentrum-team13.at	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1130	Wien	Hodecek	Margit	Hietzinger Hauptstr. 67/1	0699 123 43 163	office@margithodecek.at	www.kinesiologie-hodecek.at
1130	Wien	Krainhöfner	Claudia	Lainzerstraße 141/Tür 2+3	0699 10 111 821	kinesiologie.krainhofner.c@gmail.com	www.kinesiologie-krainhofner.at
1130	Wien	Losmann-Hartl	Ulrike	Wattmannngasse 33	0650 53 58 004	welcome@loha.at	www.loha.at
1130	Wien	Weiboltshamer	Rainer	Hiezing 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	Holochergasse 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.annakoeck.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-energetik.at	www.system-energetik.at
1190	Wien	Komnacky	Sabine	Silkygasse 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.dertonindir.at
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	
1220	Wien	Riedl	Rosemarie	Am Krautgarten 15/Stg 1 - EG/Top 5	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	Erlaer 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	Fürst - Osterbauer	Lydia	Endresstraße 29/2/6	0676 940 89 69	gesundheit@lydiafuerst.com	www.lydiafuerst.com
1230	Wien	Gaisbauer	Andrea	Vösendorfer Straße 82	0681 104 465 49	info@innerdialogue.eu	www.innerdialogue.eu
1230	Wien	Gaisbauer	Raimund	Vösendorfer Straße 82	0680 326 77 03	innerdialogue@gmx.at	www.innerdialogue.eu
1230	Wien	Hagemann	Sylvia	Schlossgartenstraße 10	0664 30 73 329	sylvia.hagemann@meduniwien.ac.at	www.cranio-mauer.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	Immenndorf	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@lempotenzial.at	www.lempotenzial.at
2103	Langenzersdorf	Rischer	Ursula	Kellergasse 84	02244 35 54	ursula.rischer@aon.at	www.kinesiologie-rischer.at
2114	Großrußbach	Krapfenbacher	Monika	Leopold-Kaupp-Straße 7	0676 33 41 760	monika@krapfenbacher.com	www.krapfenbacher.com
2130	Mistelbach	Trischack	Vera	Am Stadtwald 4 /Stiege 5/Top 1	0676 397 07 80	kontakt@balancezentrum.at	www.balancezentrum.at/
2201	Gerasdorf	Bergsmann	Gabriela	Föhrgasse 18	0680 111 23 21	gabriela@gbergsmann.at	www.gbergsmann.at
2232	Deutsch-Wagram	Neubauer	Claudia	Lilienweg 4	0676 690 92 05	praxis@kinesiologie-neubauer.at	www.kinesiologie-neubauer.at
2253	Weikendorf	Roithner	Silvia	Nordbahngasse 22	0699 10 54 02 70	silvia.roithner@ouw.at	www.ordne-und-wachse.at
2291	Lassee	Ordelt	Claudia	Wagramstrasse 22	0664 73 43 93 88	claudia.ordelt@gmx.at	www.kinesiologie-co.at
2291	Lassee	Winkler	Manuela	Feldgasse 11	0676 341 57 81	manuela.winkler01@gmail.com	
2301	Groß Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	Mühlleitnerstraße 3	0664 46 34 353	office@oekg.at	www.oekg.at
2301	Probstdorf	Russell	Marian	Probst Wittola-Str. 28a	0664 526 18 37	marian@russell.at	https://kinesiologie-unterwegs.russell.at
2301	Groß Enzersdorf	Semper	Brigitta	Josef Reither Ring 9	0677 637 208 09	leben.in.balance@gmx.at	www.leben-in-balance.at
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	Neurißstraße 52	0699 11 011 299	isi-learning@gmx.at	www.isi-learning.at
2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	Mühlbachgasse 19	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
2443	Loretto	Schuster	Elisabeth	Hauptstraße 10a/6	0650 864 24 64	info@kinesiologie-elisabeth.schuster.at	www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at
2462	Wilfleinsdorf	Kolaja	Monika	Hauptstraße 167	0676 792 30 40	monika.kolaja@hotmail.com	
2462	Wilfleinsdorf	Weiß	Isabella	Kornegasse 10	0676 705 66 20	isabella@bellisa.at	www.bellisa.at
2481	Achau	Wukicsevit	Margit	Hintausstraße 62/B04	02235 42 688	margit.wukicsevit@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@node.at	www.kinesiologie-mondok.at
2540	Bad Vöslau	Hruschka	Wilhelm Stephen	Oberkirchengasse 25	0650 77 780 78	office@campusvitae.at	www.campusvitae.at
2601	Sollenau	Rieder	Christian	Schneebergstraße 14	0681 208 34 094	office@christian-rieder.at	www.christian-rieder.at
2630	Buchbach	Schober	Gertrude	Buchbacherstr. 89	02630 35 146	g-schober@gmx.at	
2700	Wr. Neustadt	Salomon	Patricia	Zehnergasse 22	0664 12 24 226	patricia.salomon@aon.at	www.kinesiologie-salomon.at
2731	St. Egyden	Grill	Maria	Blodgasse 18	0699 170 774 73	maria.grill@gmx.at	
3003	Gablitz	Köck	Anna	Lessinggasse 25a	0676 8742 7042	akoeck@gmx.net	www.annakoeck.com
3013	Pressbaum	Rettenbacher	Winnie	Brentenmais, Bihaberg 1	0699 1 97 11 320	info@winnierettenbacher.at	www.winnierettenbacher.at
3100	St. Pölten	Ludwig	Olga	Rupert Grünzweig Gasse 11	0681 202 929 44	olga.ludwig22@gmail.com	olgaludwig.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.ganzheitlich-bewegt.at
3902	Vitis	Hödl	Sandra	Ziergarten 16	0660 49 50 232	sandra.kin@gmx.at	www.sandrahoedl.at
4020	Leonding	Hahn	Andrea	Südtiroler Straße 8	0732 77 73 71	andrea.hahn@ell.at	www.ell.at
4020	Linz	Lehner	Michaela	Robert Stolz Str. 12	0664 394 52 98	office@lifeandvision.net	www.lifeandvision.net
4040	Linz	Camard	Aurore	Linzer Strasse 22c	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	Oftringer Straße 2	0699 17 610 700	Karin_huemer@aon.at	www.physiopuls.at/team/
4100	Ottensheim	Scheidl	Pia	Hamburgstr. 23	0664 429 12 97	kinesiologie@ottensheim.at	
4400	St. Ulrich	Schmidt-Kordon	Margarita	Mittelweg 3	0650 46 16 000	margarita.sk@gmx.at	
4470	Enns	Weigl	Christa	Reintalgasse 40	0650 41 89 410	kraftplatz@christaweigl.at	www.christaweigl.at
4451	Garsten	Hurch-Wulff	Barbara	St. Berthold-Allee 10	07252 48 248	office@hurch-online.at	www.hurch-online.at
4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	Aubergstraße 19	0699 103 888 54	e.peitl@lichtblicke4you.at	www.lichtblicke4you.at
4540	Bad Hall	Waldl	Ursula	Lindenstraße 2a	0681 84 26 78 33	waldl@nfk.world	www.nfk.world
4600	Wels	Franke	Barbara	Marco-Polo-Straße 16	0699 107 10 348	barbara.franke@gmx.at	
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
4692	Niederthalheim	Pöllabauer	Michaela	Laah 3	0676 970 70 47	info@er-wachsen.jetzt	www.er-wachsen.jetzt
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://nk institute.at
5071	Wals	Toms-Zink	Elfriede	Krimpling 2	0677 638 163 39	info.koerperbalance@gmail.com	www.koerperbalance-wals.com
5162	Obertrum am See	Lechner	Günter	Huberbergstraße 1	0664 75 00 74 77	guenter-lechner@gmx.at	
5203	Köstendorf	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	Queder	Brigitte	Uttenhofen 42	0676 75 42 482	b.queder@sbg.at	
5760	Saalfelden	Wolf	Luise	Blattfeldstraße 38	0664 99 46 999	luise.wolf@sbg.at	www.mutmachtstark.at
6020	Innsbruck	Philipp	Michaela	Jahnstraße 14/18	0650 32 42 536	kinesiologie.m.philipp@gmail.com	www.kinesiologie-innsbruck.com
6321	Angath	Dollinger	Eva	Schopperweg 31	0664 24 11 667	evadollinger@hotmail.com	www.steps2balance.com
6393	St. Ulrich a. Pillersee	Muhr-Berthold	Brigitte	Neuween 28b	0664 535 40 71	office@balance-mind-body.com	www.balance-mind-body.com
6721	Thüringerberg	Sönsner-Gantner	Barbara	Faschinastraße 318	0664 547 98 93	barbara.soensner@gmx.at	www.akademie-im-bundle. jimdosite.com/
6890	Lustenau	Grabher	Christine	Staldenweg 2b	0660 450 07 89	info@christinegrabher.com	www.christinegrabher.com
7023	Pöttelsdorf	Kutrowatz	Michaela	Pielgasse 76	0664 254 17 54	michaela.kutro@gmail.com	
7091	Breitenbrunn	Sande-Cycha	Sabine	Gottfried Kumpfgasse 18	0699 12 60 70 32	sabinesande@ymail.com	www.klangbewegt.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@slightgartl.at	www.slightgartl.at
8521	Wettmannstätten	Prattes	Elke	Wohlsdorf 37	0664 22 51 404	elke.prattes@aon.at	
8541	Schwanberg	Krainer	Natascha	Aichegg 160	0664 16 63 871	meine-mitte-finden@gmx.at	www.meine-mitte-finden.at
8623	Marktgem. Aflenz	Prüller	Martina	Feistring 51	0676 63 66 955	kinesiologie.mp@gmail.com	www.kinesiologieprueller.at
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	Kasemgasse 16	0664 18 73 587	kontakt@kinesiologie-bernhauser.com	www.kinesiologie-bernhauser.com
8774	Mautern	Rössler	Manfred	Seefeld 9	0699 177 77 222	mandy@diekinesiologie.at	www.diekinesiologie.at
9020	Klagenfurt	Goritschnig	Eveline	Mozartstrasse 42	0664 59 025 45	eveline.goritschnig@chello.at	www.eveline-goritschnig.at
9020	Klagenfurt	Ribitsch	Stefan	Getreidegasse 13	0676 310 81 13	kinesiologie@ribitsch.eu	www.ribitsch.eu
9212	St. Martin	Lehner-Kampl	Gabriele	Sekull 135	0676 73 83 551	office@energiemedizin.cc	www.energiemedizin.cc
9241	Wernberg Föderlach	Schusta	Barbara	Tannenweg 12	0664 88 432 891	b.schusta@i-kom.at	www.brainlp.at
9554	St. Urban	Plieschnegger	Monika	Roggstraße 11	0660 52 17 580	info@monika-plieschnegger.at	www.monika-plieschnegger.at
9629	Hermagor	Thaler	Helga	Watschig	0676 60 37 485	helga.thaler@bewegt-sein.at	
9771	Berg/Drau	Oberhauser	Carmen	Oberberg 14	0650 47 21 221	info@sitara.co.at	www.sitara.co.at
9772	Dellach im Drautal	Sgaga	Eva Magdalena	Dellach 132	0676 530 59 89	kraeuterfee.eva@gmx.at	www.kräuterfee-eva.at
9900	Lienz	Steiner	Marietta	Hauptplatz 2/Eingang Kärnt- nerstraße 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	Dolomitenriedlung 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	Pfisterstrasse 19	+41 34 422 68 68	info@grund-hps.ch	www.mk-akademie.ch

ÖBK VORSTAND

Der ÖBK-Vorstand ist das Leitungsorgan des Berufsverbandes und ist mit der Führung der Geschäfte betraut.



Vorsitzende

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

(Beirat-Repräsentantin)

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



**Berufsbild, WKÖ Bundesausschuss
Humanenergetiker & Persönl.
Dienstleister Steiermark, Dachver-
band Komplementäre Therapien
und Methoden Austria, Vernetzung
- national & international:**
Mag. Christian Dillinger
christian.dillinger@kinesiologie-oebk.at
0676 523 72 65

ÖBK BEIRÄTE

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



Wien:

Amela Bijeljina
1220 Wien
Tel.: 0664 522 30 26
amela.bijeljina@kinesiologie-oebk.at



Burgenland:

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



Niederösterreich:

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



Oberösterreich:

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



Vorarlberg:

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



Salzburg:

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



Steiermark:

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



Kärnten

Eva Magdalena Sgaga
9772 Dellach im Drautal
Tel.: 0676 530 59 89
eva.m.sgaga@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: MMag. Olga Ludwig u. Silke Doppelreiter
Tel.: 0676 409 19 50 sekretariat@kinesiologie-oebk.at

ÖBK-Postanschrift: c/o Silke Doppelreiter
8680 Mürrzuslag, Josef-Pillhofer-Gasse 2



- **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
- **Soziale Medien:**
Amela Bijeljina amela.bijeljina@kinesiologie-oebk.at 0664 522 30 26
Renate Jantschitsch social@kinesiologie-oebk.at 0664 650 79 47
- **Kinesiologische Methoden & Anerkennungen:**
Nicole Bernhauser nicole.bernhauser@kinesiologie-oebk.at 0664 187 35 87
Prof. Pia Scheidl pia.scheidl@kinesiologie-oebk.at 0664 429 12 97
Daniela Braunsteiner daniela.braunsteiner@kinesiologie-oebk.at 0650 911 10 19
- **ÖBK Archiv:**
Ute Trunk ute.trunk@kinesiologie-oebk.at 0680 33 50 760

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.

Mit dem Beginn einer vom ÖBK anerkannten Kinesiologie-Methode ist L1 „Starter“ Mitgliedschaft im ÖBK möglich. Bei erfolgreichem Abschluss einer vom ÖBK anerkannten **Kinesiologieausbildung** kann beim ÖBK eine L3-Mitgliedschaft (Professionelle/r Kinesiologe/in) beantragt werden.

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.winnierettenbacher.at
1220	Wien	Bara	Christine	www.dertonindir.at
1220	Wien	Bijeljic	Amela	www.akademischekinesiologie.at
2070	Retz	Braunsteiner	Daniela	www.danielabraunsteiner.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
4040	Linz	Camard	Aurore	www.aurore-camard.com
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
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
1220	Wien	Bara	Christine	www.dertonindir.at
2022	Schalladorf	Rauchlechner	Kerstin	www.kinesiologie-rauchlechner.com
2070	Retz	Braunsteiner	Daniela	www.danielabraunsteiner.at
2443	Loretto	Schuster	Elisabeth	www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at
4040	Linz	Camard	Aurore	www.aurore-camard.com

4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	http://lichtblicke4you.at
4644	Scharstein	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.

4692	Niederthalheim	Pöllabauer	Michaela	www.er-wachsen.jetzt
------	----------------	------------	----------	----------------------

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

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

3 Wege Kinesiologie (3WG) - Diese Ausbildung wurde von Nicole Bernhauser und Mag. Christian Dillinger entwickelt. Die drei klassischen KinesiologieMethoden Touch for Health, Brain Gym® und Hyperton-X sind eingebettet in reichlich Praxis und Prozessarbeit, Supervisionen und Selbsterfahrungseinheiten, Grundlagen zur Unternehmensführung, Vorbereitung auf die Selbstständigkeit. Den Abschluss bilden ein praktischer und schriftlicher Teil.

8750	Judenburg	Bernhauser	Nicole	www.kinesiologie-bernhauser.com	8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
------	-----------	------------	--------	---------------------------------	------	------	-----------	-----------	-----------------------

Akademische Kinesiologie der ÖAKG® (AKDK®) - Die Akademische Kinesiologie® wurde als dreijährige Ausbildung aufbauend auf die Psychosomatische Kinesiologie der ÖAKG von Susanne Bichler-Lajda entwickelt. Wissenschaftliche Orientierung ist genauso ein Standbein, wie psychotherapeutische Techniken und Energiebewusstsein. Nur international anerkannte und praktizierte Inhalte sind in die AKDK integriert. Der Erfolg dieser und mit dieser Methode basiert auf der Kombination von weiterentwickelten kinesiologischen Methoden der Begründer, dem direkten Kontakt mit dem/der KlientIn, wodurch sich die Alpha-Zustände selbstverständlich ergeben, und der Miteinbeziehung systemischer Zusammenhänge.

1220	Wien	Luftensteiner	Irmgard		2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oekg.at
------	------	---------------	---------	--	------	-----------------	-------------	-----------	-------------

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

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

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

9241	Wernberg Föderlach	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
------	--------------------	---------	---------	----------------

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

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

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

1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at	8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth						

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 dem 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.

4040	Linz	Camard	Aurore	www.aurore-camard.com	6393	St. Ulrich a. Pillersee	Muhr-Berthold	Brigitte	www.balance-mind-body.com
4644	Scharnstein	Gabbert	Gerlinde	www.gerlinde-gabbert.at					

Holleis-Methode - Diese Methode wurde von Alexander Holleis entwickelt. Sie ermöglicht dem Menschen, seine ursprünglichen Schaltpläne zu aktualisieren bzw. wiederherzustellen. Im Laufe des Lebens entstandene Defizite können durch Informationsbewegungen wieder dem Unbewussten zugänglich gemacht werden. Dadurch kann der universelle „Bauplan“ aktualisiert werden. In der Folge werden automatisch die Wahrnehmungs - Energie (Lichtphotonenabstrahlung) sowie das periphere Sehen und die optimale Bewegungskoordination aktiv.

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

Integrierte Wahrnehmungskinesiologie® (IWK®) - Die Integrierte Wahrnehmungskinesiologie® wurde von Christian Dillinger und Ingrid Fink begründet. Sie bietet ein umfangreiches, kinesiologisches Handwerkszeug in Verbindung mit ausgewählten Techniken zur Kommunikation und für die erfolgreiche Umsetzung der Kinesiologie in der Arbeit mit Menschen. Die Ausbildung setzt an den Ressourcen des Menschen an und arbeitet aus dem pädagogischen Blickwinkel heraus zur Förderung körperlicher Fähigkeiten, intellektueller Kompetenz und emotionaler Ausgeglichenheit.

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

Kinesiologie nach Dr. Klinghardt® - Die Kinesiologie nach Dr. Klinghardt® besteht aus drei Teilen: Autonome Regulations-Testung (ART), Kinesiologie nach Dr. Klinghardt® (KnK), Mentalfeld-Technik nach Dr. Klinghardt® (MFT). Dr. Klinghardt hat in den 30 Jahren seiner Tätigkeit als Arzt ein ganzheitliches Heilmodell entwickelt, das 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. Auch Blockaden, die sich oft auf der Bühne einstellen - wie z. B. Lampenfieber - lassen sich mit Hilfe der MK individuell lösen.

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

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

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

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

1120	Wien	Tamara Blum, Eva Prem		www.nkinstitute.at/wien	5020	Salzburg	Prem	Eva	www.kinesiologiesalzburg.com
2253	Weikendorf	Roithner	Silvia	www.ordne-und-wachse.at	5020	Salzburg	Tobar	Alexandra	www.nkinstitute.at

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

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

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

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

Sportkinesiologie - Der Ursprung der Sportkinesiologie geht auf John V. Maguire zurück, Begründer und Direktor der „Kinesiology Institute of America“. Die Anwendung im Sport zielt darauf ab, Potenziale des Sportlers zu öffnen und ihm Zugriff auf seine Reserven zu ermöglichen - dies sowohl im körperlichen, energetischen, ernährungswissenschaftlichen als auch im mentalen Bereich. Voraussetzung für eine Ausbildung in Sportkinesiologie ist Touch for Health-Instructor.

Stress Indicator Point System (SIPS) - Das System der Stressindikatorpunkte wurde vom Australier Ian Stubbings Anfang 1992 entwickelt. Stubbings fand heraus, dass bestimmte Akupunkturpunkte eine spezielle Bedeutung in ihrer Beziehung zu Stress haben. Diese Punkte nannte er Stressindikatorpunkte. Ein Stressindikatorpunkt zeigt den gestressten Zell- und Gewebetyp an und ermöglicht eine rasche Identifikation und Lösung des Stresses.

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

Ergänzende kinesiologische Methoden (keine eigenständigen Kinesiologieausbildungen)

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

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

EDxTM™ - Energy Diagnostic and Treatment Methods - EDxTM umfasst Techniken zur Bewältigung stressbedingter Probleme aller Art. Dr. Fred Gallo/USA hat sie aus einer Synthese von Konzepten der angewandten Kinesiologie, des Hypnosecoachings, des NLP sowie Interventionen, die aus der Akupressur abgeleitet sind, begründet. Gallo gilt inzwischen als einer der weltweit führenden Experten auf dem Gebiet der energetischen Behandlungsweisen.

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

Nambudripad's Allergy Elimination Technique (NAET) - Die NAET-Methode wurde von Dr. Devi Nambudripad entwickelt. Sie definiert 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.

1130	Wien	Krainhöfner	Claudia	www.kinesiologie-krainhofner.at	9241	Wernberg Förderlach	Schusta	Barbara	www.brainlp.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
------	------	---------	-----	--------------------------

Liebe KollegInnen,

Ich möchte euch von Herzen für die wunderbare Zusammenarbeit danken!

Es war mir eine Freude, gemeinsam mit euch an Ideen für unsere Vereinszeitschrift IMPULS zu feilen, Themen zu bewegen und eure Texte grafisch zu gestalten. Euer Engagement und eure Kreativität haben diese Zeit für mich besonders gemacht.

Ich wünsche euch weiterhin viel Freude und Inspiration beim „Impulsen“!

Alles Liebe

Ulli

Das Impuls-Magazin des ÖBK und du, liebe Ulrike Icha, sind eine Institution. Untrennbar miteinander verbunden, dachten wir.

Alles hat seine Zeit. Und deine IMPULS-Zeit ist abgelaufen. Du hast beschlossen, dein Werk vertrauensvoll in andere Hände zu legen.

Wir vom ÖBK und alle, die DEIN Magazin zweimal im Jahr sehnsüchtig erwarten und genießen, wir danken dir für dein IMPULS-Werk.

Dir, liebe Ulli, seit kurzem Präsidentin von Dunkelfeldmikroskopie Austria - Berufsverband für Dunkelfeldmikroskopie, Kinesiologie-Urgestein und Autorin und ... wünschen wir weiterhin das Beste. Mögen deine Wünsche in Erfüllung gehen, du stets gesund und frohen Mutes sein und du uns im ÖBK noch viele Jahre erhalten bleiben.

Deine

Nicole Bernhauser

Für den ÖBK und die Kinesiologie in Österreich

Hier erhalten Mitglieder des ÖBK beim Vorweisen ihrer Mitgliedskarte Sonderkonditionen:

KinesiologInnen, deren Kontaktseite auf der Website 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

ENERGY ISLAND
Fachgeschäft für energetische Produkte
1130 Wien
Hietzinger Hauptstr. 67
T: 01 - 879 57 93
E: info@energyislandshop.at
www.energyislandshop.at

 **Dr. Niedermaier®**
REGULATESSENZ®
Kontakt: Michael Rupp (Vertrieb Ö)
Georg-Knorr-Str. 1
D-85662 Hohenbrunn
T: +49 89 660797 - 27
Rupp@drniedermaier.com
www.regulat.com
- 30% für Wiederverkäufer


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

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

URKORNSTÜBERL
ERSTE VITAMINEREI FÜR MEHR LEBENSFREUDE
Feldweg 12
4816 Gschwandt
T: 0676 922 92 09
vertrieb@urkornstueberl.com
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
- 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
- 30% für L3-Mitglieder


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

 **Ausbildungsstätte**
für Kinesiologie,
Kabbala,
TCM, Astrologie,
ätherische Öle
u.v.m.
Kontakt: Werner Schlachtner
3430 Chorherrn, Höhenstraße 40
T: 0676 602 70 73
E: w_schlachtner@gmx.at
www.diewegbegleiter.at
- 15 %

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
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
- 5 %


Covafit®
Better Aging und Gesundheit
ganzheitlich
1230 Wien, Meggagasse 6
T: 01 - 890 55 05
E: office@covafit.com
www.covafit.com
- 5 % bis 20 %

 **HILDEGARDS LADEN®**
Um den Körper gesünder einkaufen
Hildegard von Bingen, SonnenMoor,
P. Jentschura, pH-Cosmetics, Aromatherapie
8041 Graz, Puntigamer Str. 88-90
T: 0316 318 620
E: office@hildegards-laden.com
www.hildegards-laden.com
- % Online-Sonderkonditionen auf Anfrage

 **VTM Dr. Stein**
Experten für Entspannung
Entspannungs- und Wellnessmusik
Tiefen- und Aktivsuggestion
D-58642 Iserlohn, Brinkhofstr. 86
T: +49 2374 9373 10
E: info@vtm-stein.de
www.vtm-stein.de
- 25 % bis 40 %


calmodo
termine einfach online buchen.
Termine mit Kundinnen und Kunden
online vereinbaren und organisieren.
T: 0676 40 10 779
E: info@calmodo.com
www.calmodo.com
- 15 %

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


BaBlü Akademie
Kontakt: Mag. Sandra Stopar
8010 Graz, Plüddemanngasse 39/1
T: 0664 2585949
E: office@bablu.at
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
- 20 % im Salzpalast

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

<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	Förder- mitgliedschaft
Jahresbeitrag	€ 150,--	€ 75,--	€ 35,--*	€ 35,- gerne auch mehr
Voraussetzungen	So kann der ÖBK gewährleisten, dass seine Mitglieder in ihrer kinesiologischen Arbeit den Qualitätskriterien entsprechen: Sie haben mindestens • 500 durch den ÖBK anerkannte Kinesiologieausbildungsstunden ODER • 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 • Sie sind kinesiologisch aktiv tätig.	Sie erfüllen im Augenblick noch nicht die erforderlichen Kriterien für Level 3 oder befinden sich noch in der Ausbildung.	Sie befinden sich in einer durch den ÖBK anerkannten Ausbildung. Ihr Ziel ist, sich innerhalb von 3 Jahren auf Level 3 aufzugraden. *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.	Sie wollen die Kinesiologie, ihre Entwicklung und Verbreitung in Österreich unterstützen.
Anerkennung der Statuten des ÖBK und der ethischen Grundwerte der Kinesiologie.				
Nachweis der Anerkennung durch den ÖBK	Mitgliedszertifikat	-----	-----	-----
Ermäßigungen bei Veranstaltungen und Partnern des ÖBK	Mitgliedsausweis			
Internetauftritt	Präsentation auf der Website des ÖBK sowie Veröffentlichung Ihrer durch den ÖBK anerkannten Kinesiologiekurse und -termine.	Eintrag Ihres Namens, der Postleitzahl und Ihrer Telefonnummer.	Eintrag Ihres Namens und der Postleitzahl.	Auf Wunsch wird Ihr Name als Fördermitglied veröffentlicht.
IMPULS - das Magazin des ÖBK	Veröffentlichung Ihrer Kontaktdaten. Möglichkeit zur Präsentation Ihrer kinesiologischen Arbeit und Veröffentlichung von kinesiologienahen Beiträgen. 50% Preisnachlass auf Ihre eigenen Werbeschaltungen.	Möglichkeit zur einmaligen Präsentation als neues Mitglied und zur Veröffentlichung von kinesiologienahen Beiträgen.		
1 Exemplar gratis, weitere auf Wunsch bei Übernahme der Versandkosten.				
Information und Möglichkeit zur Einbringung von Ideen	ÖBK Geschäftsstelle, Mitarbeit im Vorstand, Newsletter, Bundesländer-Teams, Arbeitskreise, ...			
ÖBK Logo	SokönnenSieIhrenKlientenbestätigen, dass Sie als Mitglied hohen Qualitätskriterien entsprechen: Berechtigung zur Verwendung des ÖBK-Logos.	-----	-----	-----
Praxisfolder und Werbemittel, Roll-Up und mehr	Berechtigung zur Verwendung der ÖBK-Folder und Werbemittel mit Platz für den eigenen Praxisstempel.		-----	-----
	Anlässlich der Begründung Ihrer Mitgliedschaft erhalten Sie einmalig 50 Stück, weitere gern auf Anfrage.			
ÖBK "Messehunderter"	Berechtigung zur Nutzung für Kinesiologieveranstaltungen.		-----	-----
Generalversammlung des ÖBK	Stimmrecht in der zweijährlichen Generalversammlung des ÖBK.	-----	-----	-----
Laufzeit	Ein Jahr, automatische Verlängerung für ein weiteres Jahr.			
			... jedoch begrenzt auf maximal 3 Jahre.	
Beendigung	Der Austritt kann nur zum 31. Dezember jeden Jahres erfolgen. Er muss dem Vorstand <u>mindestens drei Monate vorher</u> schriftlich mitgeteilt werden. Erfolgt die Mitteilung verspätet, so ist sie erst zum nächsten Austrittstermin wirksam.			
Bezahlung des Mitgliedsbeitrages	Bitte immer bis <u>spätestens 31. Jänner</u> für das aktuelle Jahr auf das Konto des ÖBK bei der Raiffeisenbank Kleinmünchen Linz IBAN: AT943422600000332387 BIC: RZOOAT2L226			
Spenden	Wir freuen uns auch über jeglichen Beitrag, mit dem Sie die Arbeit des ÖBK unterstützen und danken Ihnen dafür.			



Informations- und Beratungsstelle in Sachen Kinesiologie in Österreich

Netzwerk von professionellen und qualitativ geprüften KinesiologInnen

FÜR KINESIOLOGIE- INTERESSIERTE

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

auf Facebook:

"Oesterreichischer Berufsverband der Kinesiologie"

www.facebook.com/obk.berufsverband

auf Instagram:

„oebk.kinesiologie“

www.instagram.com/oebk.kinesiologie/

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

facebook



Instagram



www.obk.at



FÜR MITGLIEDER

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

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

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

Ausgefüllt zusenden an den:
 Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie
 Sekretariat - c/o Silke Doppelreiter
 Josef-Pillhofer-Gasse 2
 8680 Mürrzuslag
 sekretariat@kinesiologie-oebk.at
 Tel.: 0676/409 19 50

Mitglied Nr.: (wird vom ÖBK ausgefüllt)

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: AT943422600000332387 BIC: RZOOAT2L226**, einzubezahlen.
- ☒ Der Austritt kann nur zum 31. Dezember jeden Jahres erfolgen. Er muss dem Vorstand mindestens drei Monate vorher schriftlich mitgeteilt werden. Erfolgt die Mitteilung verspätet, so ist sie erst zum nächsten Austrittstermin wirksam.

Ort, Datum:

Unterschrift:

Bitte senden Sie folgende Unterlagen an die ÖBK-Servicestelle:

- Anmeldeformular ausgefüllt und unterschrieben
- die Aufstellung besuchter Kinesiologiekurse (Formular-Download auf www.oebk.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)



Dienstleister:innen
mit
Gspür

persoenliche-dienstleister.wien

Die Humanenergetiker:innen



Dienstleister:innen
mit
Gspür

persoenliche-dienstleister.wien

Die Tierenergetiker:innen



Dienstleister:innen
mit
Gspür

persoenliche-dienstleister.wien

Die Raumenergetiker:innen



METATRON APOTHEKE

Homöopathie, Spagyrik, Blüten u.a.



Mag. Edgar Sumetsberger
Physioenergetiker



Mag.ª Annemarie Claucig
Physioenergetikerin



Heidi Emminger
Physioenergetikerin

... für alle 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

