

Nr. 38 / 2. Halbjahr 2017

Schutzpreis € 7,--

IMPULS



DAS MAGAZIN DES ÖSTERREICHISCHEN BERUFSVERBANDES FÜR

KINESIOLOGIE

KinesiologInnen
in Ihrer Nähe

Kinesiologielehrgänge

Kinesiologieübungen

Thema

LINKS - RECHTS

IHR
persönliches
Exemplar

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



EINLADUNG

zur Generalversammlung
und GRATIS-Fortbildung*

des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie

Termin: 13.10.2017

Fortbildung: 10:00 - 15:30

Generalversammlung mit Neuwahl des Vorstandes:
17:00 bis ca. 19:00 Uhr

Ort: Wirtschaftskammer Wien, Sitzungszimmer 409
1030 Wien, Rudolf-Sallinger-Platz 1

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

Anträge und
Wahlvorschläge an die
Generalversammlung bitte
bis spätestens
6. Oktober 2017
per E-Mail senden an:
sekretariat@kinesiologie-oebk.at

*Fortbildung für ÖBK-Mitglieder GRATIS:
Du lernst zwei neue Kinesiologie Methoden kennen.

„Stress frei Leben“ mit Frau Evelyn Schmidt, BEd.
„NAET“ mit Frau Alessandra Haydn

In beiden Workshops lernst du die Grundtechniken der jeweiligen
Methode kennen. Die Fortbildungstag wird mit 4 Stunden als
Weiterbildung (Teilnahmebestätigung) angerechnet.

Im Anschluss der Fortbildung
laden WK und der ÖBK
zu einem Buffet
mit Brötchen und
Getränken ein.

Diese Seite wurde
gesponsert von:



Anmeldungen:

Mobil: 0676/409 19 50

Mail: sekretariat@kinesiologie-oebk.at

www.kinesiologie-oebk.at

lechts und links

Es ist doch recht einfach: In welcher Hand halten Sie Ihren Bleistift beim Schreiben, in der linken oder in der rechten? Daran können Sie erkennen – wie im neunzehnten Jahrhundert definiert – ob Sie Links- oder Rechtshänder, Links- oder Rechtshänderin sind. Und in weiterer Folge sitzt bei „Rechts“ – SchreiberInnen die Sprache in der linken Kopfhälfte, bei „Links“ – SchreiberInnen umgekehrt in der rechten. Einfach genug?

Oder wünschen Sie es doch ein wenig komplexer und komplizierter, wie es Ernst Jandl ausdrückte:

*manche meinen
lechts und links
kann man nicht velwechsern
werch ein Illtum*

Die Klarheit über links und rechts schwindet, wenn wir beginnen, uns mit dieser Materie näher zu befassen: Welche Hand benutzen Sie, wenn Sie sich die Zähne putzen oder einen Ball werfen? In welcher Hand halten Sie Ihre Gabel, wenn Sie ohne, in welcher, wenn Sie mit Tafelmesser essen? Mit welchem Auge schauen Sie durch den Sucher einer Kamera? Mit welchem Bein kicken Sie einen Ball ins Tor? Welches Bein steht auf Ihrem Snowboard vorne?

Unser Gehirn, unser Körper wissen, wie das zu machen ist. Meist ohne, dass uns der Vorgang bewusst wird. Aber es wäre doch schön, sich der Dinge einmal bewusst zu sein. Wie passiert denn das so alles? Mit rechts, mit links oder gar mit beiden Seiten?

Jedes Ding hat eben mindestens zwei Seiten. So auch unser Körper, unser Gehirn. Wir sehen mit zwei Augen, hören mit zwei Ohren gehen mit zwei Beinen und handeln mit zwei Armen/Händen. Das zeigt uns auch, dass wir, wenn wir Erfolg in der Lösung unserer Aufgaben haben wollen, diese Seitigkeit überwinden müssen. Mit einem Auge, einem Ohr, einer Hand und einem Fuß durchs Leben zu gehen, wäre doch sehr mühsam. Außerdem, wozu haben wir zwei Nieren, zwei Lungenflügel und in unserem Herzen zwei Vor- und zwei Hauptkammern? Alles mehrfach angelegt.

All diese Fragen zu beantworten, benötigt eine eingehende Beschäftigung mit dem Thema „Lateralität“, wie diese Seitigkeit benannt wird, so intensiv eben wie wir in der Kinesiologie daran arbeiten. Nicht zuletzt zur Förderung von Lernprozessen auf natürlichen Wegen ist das für uns ein großes Arbeitsfeld, weit größer als in dieser Ausgabe des Impuls Kinesiologie Platz hat.

Damit die Linke weiß, was die Rechte tut ...

Die AutorInnen unserer neuen Ausgabe betonen die Wichtigkeit und Komplexität der Lateralität. Um nur einiges aufzuzählen: Links und rechts in den Hirnhälften und der Händigkeit, links- bzw. rechtsdrehender Milchsäure, Nieren-Yin und -Yang, sogar die Polaritäten unserer roten Blutkörperchen werden angesprochen.

Aber auch Interventionen, wie kinesiologisches Augentraining und eine Ohrenbalance kommen nicht zu kurz. Dazu kommt in einem Artikel zu den uns vertrauten, drei bekannten Dimensionen noch eine vierte dazu. Alles sicherlich wert, um als Urlaubslektüre zu dienen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen unseres *Impuls Kinesiologie*.

Mag. Christian Dillinger
(Vorstand des ÖBK)



Impressum

Herausgeber und Medieninhaber: Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie (ÖBK) ZVR-Zahl: 986908743. (Der ÖBK ist ein Verein, dessen Tätigkeit nicht auf Gewinn gerichtet ist und bezweckt den Zusammenschluss der Kinesiologen 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: Feierfeilstraße 3, 2380 Perchtoldsdorf, 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, technische Fragen, Facebook: Bernhard Knaus, E-Mail: kinesiologie@bknaus.at

Druck: Schmidbauer Druck Ges.m.b.H., Wallstraße 24, 8280 Fürstenfeld **Titelbild:** Fotolia
ZL. NR. 308842 1 99 U

Erscheinungsweise: halbjährlich **Einzelwert:** € 7,- **Aboanfragen:** ÖBK-Geschäftsstelle: E-Mail: sekretariat@kinesiologie-oebk.at

Hinweis zum Abo: Für ÖBK-Mitglieder gilt: Alle Mitglieder erhalten 1 Exemplar der IMPULS gratis zugesandt. Weitere Hefte können in der ÖBK-Geschäftsstelle bestellt werden. Die Versandkosten gehen dann zu lasten des Mitgliedes. Für Nicht-Mitglieder gilt: Nichtmitglieder haben die Möglichkeit, über die Homepage ein Abo zu bestellen. Pro Zeitung werden € 7,- als Energieausgleich in Rechnung gestellt.

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang Februar 2018
Abgabeschluss für Manuskripte ist der 30. November 2017

INHALT



Foto: © chairman - Fotolia.com

Abgabeschluss für Manuskripte und Schaltungen: 30. November 2017

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

Mit der Annahme des Manuskriptes erwirbt der Österreichische Berufsverband für Kinesiologie das ausschließliche Verwertungsrecht. Eine Verwertung einschließlich des Nachdrucks der in der Zeitschrift IMPULS enthaltenen Beiträge und Abbildungen sowie deren Verwertung und/oder Vervielfältigung - z. B. durch Fotokopie, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme, Datenbanken, Online-Netzsysteme, Internet, CD-ROM, DVD etc. - ohne schriftliche Einwilligung des ÖBK sind unzulässig. Die Rechte an den Abbildungen liegen, wenn nicht anders gekennzeichnet, bei den genannten Autoren eines Artikels. Manuskripte müssen in *druckreifer Vorlage* beim Verlag eingehen. Formate: doc, pdf, jpg, psd. Der Zeitpunkt der Übergabe der Beiträge an den ÖBK lässt keinen Rückschluss auf das Erscheinungsdatum des Artikels zu. Die Reihung der Artikel und KursanbieterInnen in der Zeitung erfolgt nach platztechnischen Gesichtspunkten. PR-Texte erscheinen außerhalb der Verantwortung des Herausgebers.



3 lechts und rinks

Vorwort von Christian Dillinger

6 Links oder rechts? Kampf der Hirnhälften

von Christian Weber

9 Akute Selbstversorgung mit der Tibetischen Acht

von Alexandra Gander

10 Licht bewegt die Welt

von Helmut Theuretzbacher

11 Was für den einen links, ist für den anderen rechts

von Prof. Dr. Jürg Wassmann

14 Kinesiologisches Augentraining

Das linke und das rechte Auge
in ihrer Teamarbeit

von Ulrike Icha

17 Trügerische Wahrnehmung

Ein einseitiges Leben

von Dr. Christian Wolf

20 Fasten

nach Dr. Otto Buchinger

von Gabriele Pleikner

23 Rechts- und linksdrehende Milchsäure

aus Romana's Balance-Küche

von Romana Kreppel

27 Der biologische Immunregulator

von Dr. Niedermaier

28 Plus und Minus der roten Blutkörperchen

Erythrozytenaggregationen

von Ulrike Icha



30 Das mach ich doch mit links!

Linkshändigkeit - Minderheitenphänomen oder nicht erkannte Normalität?

von Ilse Oosterveer,
Lena Zellmann, Luise Zöppig

42 Die linke Hand weiß, was die rechte tut

von scinexx

44 Das Nieren-Yin und das Nieren-Yang

von ÖBK-Redaktion

47 Rechtsauskunft - Ernährungsberatung

von RA Dr. Manfred Schiffner

48 Pilzportrait: Cordiceps sinensis

von Franz Xaver Schmaus

50 Kinesiologieübung: Haltet Eure Ohren offen !!!

von Maria Obermair

52 Alles hat zwei Seiten

Die 2 aus der Sicht der Zahlenkabbala

von Karin Ergott

54 Links - Rechts

aus der Sicht von zwei Natur-Feld-Kinesiologinnen

von Ursula Waldl, Ursula Bencsics

56 Innerdialogue

Der Seele lauschen

von Dr. Sabrina Mašek

58 Körperpolaritätsenergie

aus Sicht der Kinesiologie

von Ulrike Icha

60 Der Raum hat VIER Dimensionen

von Gustav Theodor Fechner
(Pseudonym: Dr. Mises)

66 KinesiologInnen in Ihrer Nähe

L3-Mitglieder Liste

68 Neue Mitglieder des ÖBK

69 ÖBK-Organisation

Vorstand - Beiräte - Servicestellen

70 ÖBK-Kursanbieter

Kinesiologie-Ausbildungen

74 ÖBK-Partner

Firmen, die ÖBK-Mitgliedern Sonderkonditionen anbieten

75 ÖBK-Mitglied werden

Infos, Serviceleistungen, Leistungsprofil, Anmeldeformular



Bild: © Anita Pomme - fotolia.com

Text: Christian Weber
nachzulesen auf www.sueddeutsche.de

Rechts oder links Kampf der Hirnhälften

Wale kauen lieber rechts, Linkshänder kämpfen besser und Nasenlöcher konkurrieren um die Geruchswahrnehmung. Asymmetrie ist in der Natur allgegenwärtig - doch weshalb nur?

Es war kein wirklich angenehmes Experiment, doch anders war der Lücke in der Forschung nicht beizukommen. Also stöpselten sich zwölf Studenten der Rice University in Houston Riechfläschchen in ihre Nasenlöcher und dachten an die Wissenschaft.

Immerhin, das Phenylethanol in dem einen Fläschchen duftete lieblich wie Honig und Rosenblüten; doch in dem anderen stank das Lösungsmittel n-Butanol nach frischem Textmarker. So wollte die Psychologin Denise Chen herausfinden, wie das olfaktorische Zentrum im Gehirn widersprüchliche Geruchsinformationen mischt.

"Gar nicht", antworteten die Probanden. "Statt eine andauernde Mischung dieser beiden Gerüche wahrzunehmen, rochen sie abwechselnd den einen oder den anderen Duft - so als ob die beiden Nasenlöcher miteinander konkurrieren würden", berichtete Chen vor kurzem der staunenden Öffentlichkeit.

Die einschlägig interessierten Forscher waren weniger überrascht. Analog zur Nasenkonkurrenz beschäftigen sie sich seit längerem mit der binokularen Rivalität, bei der die optische Wahrnehmung im Sekundentakt zwischen den Augen hin und her springt, wenn dem linken und rechten Sehorgan verschiedene Reize dargeboten werden.

Dass es bei dieser Links-Rechts-Konkurrenz der Sinne auch Sieger und Verlierer geben kann, belegten vor kurzem die italienischen Neurowissenschaftler Luca Tommasi und Daniele Marzoli. Sie sprachen 176 Besucher in einem Nachtclub gezielt entweder über das rechte oder linke Ohr an, um nach einer Zigarette zu fragen - am rechten Ohr war der Schnorrerfolg deutlich höher.

Solche Anekdoten aus der Forschung verweisen auf die spätestens seit der ersten Obduktion bekannte Tatsache, dass das Gehirn des Menschen aus einer linken und einer rechten Hälfte besteht. Seit langem weiß man, dass sich die beiden die Arbeit über Kreuz aufteilen: Die rechte Hemisphäre dominiert die linke Körperhälfte und das räumliche Vorstellungsvermögen; die linke Hemisphäre kontrolliert die rechte Körperhälfte, insbesondere die Geschicklichkeit der rechten Hand sowie die Sprache.

Klarer Fall von Rechtshändigkeit

Es ist diese sogenannte Lateralität, die Menschen zu Rechts- oder Links-Händern macht. Entsprechende Präferenzen finden sich in fast allen menschlichen Verhaltensweisen. So konnte der Bochumer Biopsychologe Onur Güntürkün in einer klassischen Studie auf Flughäfen und Bahnhöfen nachweisen, dass Paare ihren Kopf beim Küssen meist nach rechts drehen.

Das kann kein Zufall sein, und immer mehr Wissenschaftler fragen deshalb: Warum eigentlich? Wäre es nicht praktischer, über zwei gleichstarke Hände und Beine zu verfügen?

Lange Zeit dachte man, dass sich die Lateralität erst vor 2,5 Millionen Jahren und nur

beim Menschen entwickelt habe. Damals griffen die Hominiden Ostafrikas erstmals mit der rechten Hand zum Faustkeil. Mit dem Werkzeuggebrauch sei die Geschicklichkeit der Hand weiter gestiegen, argumentieren Paläoanthropologen, so dass schon bald mit ihr auch gestikuliert wurde. Aus den Gesten wiederum habe sich die Sprache entwickelt, die fortan die linke Hirnhälfte besetzte. Doch spätestens seitdem der US-Biologe Phil Clapham die Kiefer von 75 Buckelwalen inspizierte, gilt die These von der exklusiv menschlichen Lateralität als erschüttert. Bei 60 der Meeressäuger zeigten sich deutlich stärkere Abnutzungsspuren an der rechten Seite des Kiefers - ein klarer Fall von Rechtshändigkeit.

Mittlerweile haben Zoologen in Hunderten von Studien nachgewiesen, dass die meisten Tiere eine Links- oder Rechtsvorliebe hegen. Viele Vögel suchen mit dem rechten Auge nach Würmern. Beim neuseeländischen Schiefschnabel (*Anarhynchus frontalis*) wächst deshalb sogar der Schnabel nach rechts.

Die Option des Sandohrwurms

Honigbienen merken sich Düfte besser mit ihrer rechten Antenne; und auch der asiatische Elefant hat seine Rüsselbewegungen beim Fressen, Sandverspritzen und Wackeln lateralisiert. Schafeerkennen sich gegenseitig besser mit dem linken Auge. Affen fischen in zwei von drei Fällen mit einem Stock in der rechten Hand nach verstecktem Honig.

Zoobesucher wissen, dass Paviane auf ihrem Felsen lieber mit der rechten Pfote locken oder drohen. Allerdings verfügen nur wenige Arten über die Optionen des männlichen Sandohrwurms (*Labidura riparia*). Der besitzt zwei voll funktionsfähige Penisse, von denen er seltsamerweise meist nur den rechten benutzt.

Es sei offensichtlich, resümieren die Links-Rechts-Forscher Peter MacNeillage aus den USA, Lesley Rogers aus Australien sowie der Italiener Giorgio Vallortigara im Juni dieses Jahres im Fachmagazin *Scientific American*: "Wir glauben, dass die Hemisphären-Spezialisierung des menschlichen Hirns in ihrer

grundlegenden Form bereits vor 500 Millionen Jahren existierte, als die ersten Wirbeltiere aufkamen."

Links die Routine, rechts das Unerwartete

Es geht also um etwas Gundsätzliches. Die Forscher vermuten, dass die linke Gehirnhälfte seit jeher routinierte Verhaltensweisen unter gewöhnlichen Umständen kontrolliert.

Die rechte Hirnhälfte hingegen verarbeite primär unerwartete Reize, deshalb sei dort auch die emotionale Erregung verortet. Entsprechend sei die räumliche Wahrnehmung organisiert: Die linke Hirnhälfte sei eher für Details zuständig, die rechte Hälfte blickt aufs große Ganze, zum Beispiel um gefährliche Feinde schnell zu erkennen.

Das Schmatzen der Urmenschen

In der Tierwelt bestätigt sich dieses Schema. Ein Küken reagiert schneller auf einen Raubvogel, wenn er im linken Gesichtsfeld auftaucht. Beim Körnerpicken ist es dagegen mit dem rechten Auge besser. Doch auch rechtshändige Menschen reißen bei Überraschungen bevorzugt den linken Arm hoch.

Selbst für die Entstehung der Sprache haben Links-Rechts-Forscher eine eigene Theorie. Die größte geistige Fähigkeit des Menschen sei auf das Schmatzen der Urmenschen zurückzuführen, eine linkshirngesteuerte Routinetätigkeit. Aus den Kaugeräuschen hätten sich die ersten Silben entwickelt.

Doch Fragen bleiben. Zwar stimmen die meisten Forscher der Annahme zu, dass das Gehirn sowohl Routineprozesse als auch überraschende Stimuli verarbeiten muss. Doch wieso laufen diese Prozesse in getrennten Hirnhälften? Einen Hinweis geben wiederum die Küken, das bevorzugte Tiermodell der Lateralitätsforscher.

Brütet man nämlich ein Hühnerei in Dunkelheit aus, entwickelt das Kükenhirn keine Hemisphärenpräferenzen. Tritt nun ein derartiges Symmetrie-Küken gegen einen Artgenossen mit dem üblichen Links-Rechts-Gehirn an, unterliegt es in Tests, bei denen es gleichzeitig Körner picken und auf Bedrohungen achten soll. Mit Arbeitsteilung scheint ein Gehirn besser zu funktionieren.

Ungeklärt bleibt, wieso in allen Kulturen dieser Welt die Rechtshänder dominieren. Wenn es allein um den Vorteil der Asymmetrie ginge, so müsste das Verhältnis von Links- und Rechtshändern bei 50:50 liegen, denn Händigkeit ist zum größten Teil eine erbliche Eigenschaft. Tatsächlich liegt die Linkshänderquote in modernen Industriegesellschaften meist bei zehn bis 15 Prozent.

Versteckte Kosten

Mit viel Mühe versuchen Forscher deshalb seit Jahrzehnten spezifische Stärken oder Schwächen von Links- und Rechtshändern zu finden, meist mit bescheidenen Ergebnissen. Für den häufig vermuteten Zusammenhang zwischen Händigkeit und Schulerfolg zeigen sich nur leichte und widersprüchliche Indizien. Klar ist nur, dass es schadet, seiner Links- oder Rechtsnatur nicht zu folgen.

Doch müsste nicht der kleinere Anteil an Linkshändern auf einen Nachteil dieser Eigenschaft hinweisen? "Die Tatsache, dass in keiner einzigen bislang untersuchten menschlichen Gesellschaft eine 50-prozentige Linkshänderquote erreicht wurde, zeigt, dass es versteckte Kosten geben muss", beteuern die französischen Autoren Violaine Llaurens, Michel Raymond und Charlotte Faurie.

Sie spekulieren über vorgeburtliche Stressoren, ein schwächeres Immunsystem, vielleicht auch die Folgen sozialen Drucks. So hatten linkshändige Menschen im viktorianischen England angeblich Probleme, einen Ehepartner zu finden, wodurch sie womöglich weniger Nachwuchs produzierten. Oder liegt es daran, dass Linkshänder häufiger homosexuell sind, wie es manche Studien ergeben haben sollen?

Unbestritten sind nur die Stärken der Linkshänder in Sportarten mit Gegnerkontakt. Dort haben sie einen strategischen Vorteil, einfach schon deshalb, weil Rechtshänder seltener mit Linkshändern konfrontiert werden als umgekehrt.

Sie tun sich schwer damit, die Bewegungen des Gegners zu voraussagen. Das ist wohl auch der Grund, wieso die Linkshänderquote in traditionell gewalttätigen Gesellschaften, wo noch Mann gegen Mann kämpft, deutlich höher liegt. So belegten französische Forscher, dass in dem friedfertigen Volk der Dioula in Burkina Faso gerade mal 3,4 Prozent Linkshänder leben.

Wo der bildhafte Gott wohnt

Dort sterben nur 0,013 von 1000 Menschen im Jahr eines gewalttätigen Todes - einer von knapp 80.000. Bei den Yanomani im Amazonasgebiet Venezuelas sind es dagegen vier von 1000 - und die Linkshänderquote liegt bei 22,6 Prozent. Im Dschungel gilt: Überleben mit links.

Das Beispiel demonstriert, dass es sich bei Links-Rechts-Fragen nicht nur um die Frage geht, mit welcher Hand man zum Bleistift greift. Vielmehr zeigt sich hier, wie Biologie und Gesellschaft in erstaunlicher Weise verwoben sind.

Die wildeste Theorie über den Einfluss der Hemisphärentrennung auf die Kultur hat der verstorbene Neurowissenschaftler Detlef Linke von der Universität Bonn vorgestellt. Linkes Argument geht so: Zwar sei normalerweise die linke Hirnhälfte für die Sprache zuständig, anders aber in den Konsonantenalphabeten des Hebräischen oder Arabischen.

Hier müsse beim Lesen auch die rechte Hirnhälfte mitarbeiten, um die in der Schrift nicht enthaltenen, bildhaften Vokale zu assoziieren. So erkläre sich die Bilderfeindlichkeit etwa des Islam; schon aus hirnpfysiologischen Gründen könne der Koran- oder auch Thoraleser auf Darstellungen des Propheten oder Gottes verzichten.

Umgekehrt habe die rechte Hirnhälfte mit der Übersetzung der hebräischen Bibel ins vokalisierte Griechische wieder an Bedeutung verloren. Mit der Septuaginta sei ein Vakuum entstanden, das mit neuen Bildern gefüllt werden musste. Das sei der Grund, wieso Darstellungen des Gekreuzigten erst unter den griechisch lesenden Juden und Heiden populär wurden und bis heute für das Christentum wichtig bleiben: Der bildhafte Gott wohnt in der rechten Hirnhälfte.

Autor:

Christian Weber

Wissenschaftsjournalist, Buchautor, unterrichtet an der Akademie der Bayerischen Presse Recherche, Reportage und Wissenschaftsjournalismus

NACHZULESEN AUF:
www.sueddeutsche.de

Süddeutsche Zeitung

Quelle:
Süddeutsche Zeitung - Wissen - 28.11.2009
Deutschland Seite 24

"Akute Erstversorgung" mit der Tibetischen Acht

An einem schönen Tag im Februar unternahm ich zusammen mit meinem Mann und einer Rodel einen Ausflug zur Dolomitenhütte in den Lienzer Dolomiten.

Zuerst lief alles wunderbar, doch dann kam es unterwegs zu kurzfristigen "Turbolenzen", deren Folgen ich mir tags darauf im Krankenhaus als gebrochenes Steißbein bestätigen lassen konnte.

Mein "Erste Hilfe Programm" am Unfallort war, inzwischen schon fast automatisch, die TIBETISCHE ACHT.



Durch das Zeichnen dieser Acht über der verletzten Stelle wurde die energetische Matrix der Verletzung sozusagen gelöscht und meine Zellen fanden nun keinen Energiehinweis mehr auf eine Verletzung und begaben sich wieder in ihre gesunde Form. ...

... mein Fazit 48 Stunden später - kein Hämatom und beinahe Schmerzfreiheit ohne Medikamente und das trotz im Röntgen nachgewiesenem Bruch des Steißbeins!

Genau eine Woche nach dem Unfall war ich zur Kontrolle im Krankenhaus wiederbestellt...der Arzt schaute mich ganz irritiert an, als ich ihm berichtete, dass ich nur am ersten Abend eine Schmerztablette eingenommen hatte und ich mich völlig normal bewegen kann.

"Dann wird es wohl kein Bruch gewesen sein..." waren seine Worte mit denen er aus dem Behandlungsraum verschwand..."...aber man sieht den Bruch doch am Röntgenbild...." die Worte mit denen er zurückkam: "Sollten Sie wider Erwarten wirklich beschwerdefrei sein erübrigt sich eine weitere Kontrolle, ich gehe jedoch davon aus, dass wir uns wiedersehen werden!"

Wir sahen uns nicht wieder, im Gegenteil, eine weitere Woche später, also 14 Tage nach dem Steißbeinbruch, konnte ich beim Pilates bereits wieder alle Übungen die das Steiß voll belasten völlig schmerzfrei mitmachen.

Von kleineren Verletzungen, die ab und zu passieren z. B. kleine Schnittwunden, Hämatome oder ähnliches kannte ich die Wirkung der tibetischen Acht bereits, dass sie allerdings auch knöchernen Verletzungen so positiv beeinflussen kann, hat mich selbst echt umgehauen!

Ich liebe die Kinesiologie - sie ist genial einfach und einfach genial!

Alexandra Gander, Kinesiologin in Nussdorf-Debant



Alexandra Gander
Brain Gym® Instruktor

Tel.: 0660 383 09 08
kinesiologie-alegan@gmx.at
Dolomiteniedlung 25
9990 Nussdorf-Debant



WIENER SCHULE FÜR KINESIOLOGIE

Ausbildungen nach Maß



kompakt • individuell

Diplomausbildung Kinesiologie

Touch for Health
Brain Gym® • Hyperton-X

Start Wintersemester:
18. - 19. November 2017 • Wien
11 Module berufsbegleitend

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

Infoabend:
11. Oktober 2017 • 18.00 Uhr
1140 Wien, Sampogasse 1

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

www.kinesiologieschule.at

Licht bewegt die Welt



Text: Helmut Theuretzbacher

ve. VITAL-ENERGY
FIT FÜR'S LEBEN

Licht bewegt die Welt. - Diese Aussage mag für den Nicht-Kinesiologen neu sein, die Insider und die Mitglieder verstehen, was damit gemeint ist.

Jegliche Materie, welche mit den 5 Sinnen erfassbar ist, basiert nur auf Licht. Wobei wir zwischen 2 Arten unterscheiden müssen, das ewig nie wechselnde-gleichbleibende, sowie das schwingende, welches die Erscheinungen in der Materiewelt produziert.

Die 2. Art bildet die Basis für jegliche Materie. Daraus entstehen Elektronen und über jede weitere Vergrößerung Atome, Moleküle, bis sie letztlich dem Auge sichtbar wird. Auch die Schulwissenschaft hat mittlerweile begriffen, dass Materie das Produkt aus Energiewirbel und Information ist. Leider sind diese Erkenntnis noch nicht offiziell anerkannt und Teil des Allgemeinwissens, sonst würde unsere Welt anders aussehen. Wichtig ist auch die Erkenntnis, dass das Licht nach den Harmoniegesetzen der Schöpfung von der unendlich untersten bis obersten Oktave schwingt.

Was bedeutet das für unsere Gesundheit?

Zuerst wäre zu beantworten, wie das Licht in unseren Körper kommt.

Über der Fontanelle an der oberen Kopf-Mitte ist das Haupteinfallstor für unsere Verbindung mit diesem universellen Lichtstrom. Hier wird er über die Zirbeldrüse zum Rücken und zum Herzen umgeleitet. Das würde erklären, weshalb Menschen ohne jegliche feste und flüssige Nahrung leben können. (Jasmuheen, Dr. Werner z. B.)

Von den Chakren und vom Herzen wird die Lichtenergie über das Meridiansystem an jegliche Zelle im Körper weiter gegeben. Somit kann die ursächliche Entstehung jeder Krankheit in Störungen dieses Lichtflusses liegen. Jedem Energetiker und holistischen Heiler sind diese Zusammenhänge bewusst.

Wir kennen im wesentlichen 2 Parameter:

1. Störung der harmonikalen Schwingung
2. Absinken der Frequenz, welche direkt mit der Lebensenergie gekoppelt ist. $E=mc^2$.

Auf Basis dieser Erkenntnisse wurden die Harmonisierungsprodukte unserer Firma entwickelt. (Vitalschmuck).

Dass wir hier nur die externen Faktoren, w.o. angeführt, beeinflussen können, liegt auf der Hand. Wobei es allerdings auch so ist, dass die Menschen bei Wegfall von Krankheit mehr Klarheit in ihrem Bewusstsein erlangen. Der positive Effekt auf die Gedanken kann sich dann zusätzlich günstig auf die Gesundheit auswirken.

Bei unseren Produkten unterscheiden wir grundsätzlich 2 Linien.

1. Harmonisierung

Hier wird das Bio Feld von allen disharmonischen Schwingungen gereinigt. D.h., unser Immunsystem muss gegen diese Energien nicht mehr ankämpfen was in der Folge die Immunkraft erhöht und damit zu mehr Wohlbefinden beitragen kann.

2. Schwingung im Meridiansystem erhöhen, was zwangsläufig die Vitalkraft stärkt. Hier wird über unser Power Band Energie über den Perikard Meridian in den Körper befördert.

Interessierten Testern senden wir gerne kostenlose Muster, um Erfahrungsberichte zu sammeln.

Details über die hier gegebenen Ausführungen können Sie auf unserer WEBSITE nachlesen:

www.vital-energy.eu



Text: Prof. Dr. Jürg Wassmann

Was für die einen links, ist für die anderen rechts ...

Mehrjährige Feldforschungen in Melanesien, Mikronesien und Australien stehen seit 2003 auf dem Programm der Wissenschaftler des Instituts für Ethnologie. Ziel ist, "andere" Weltbilder und Weltordnungen zu ergründen. Jürg Wassmann, Direktor des Instituts, beschreibt, warum Ethnologen einen latenten "Ethnozentrismus-Verdacht" haben. Und er belegt am Beispiel der Orientierung im Raum, dass sie damit durchaus Recht haben könnten. Denn links oder rechts, hinten oder vorne, oben oder unten bedeuten nicht notwendigerweise für jeden das Gleiche.

Im Jahr 1770 ankerte der britische Kapitän James Cook während seiner dritten Weltumsegelung mit der "Endeavour" in Australien bei Hopevale im Gebiet der Guugu Yimidhirr, heute Queensland. Wie Cook in seinem Tagebuch schrieb, ging ein Matrose an Land, verirrte sich, und wurde nach einigen Tagen wohlbehalten von Guugu Yimidhirrs zum Schiff zurückgebracht. Auch wenn der Matrose der einheimischen Sprache mächtig und imstande gewesen wäre, nach dem Weg zu fragen, hätte er sich mit Sicherheit dennoch verlaufen.

Warum? Räumliches Verstehen ist vielleicht die erste große intellektuelle Herausforderung, die ein Kind zu meistern hat, wenn es beginnt, sich im Raum zu bewegen. Dabei unterliegen räumliche Vorstellungen ganz offensichtlich vorgegebenen Zwängen: Vorgegeben ist die physische Welt "dort draußen"; vorgegeben ist aber auch die "Biologie" des Menschen, also seine neurophysiologische Ausstattung oder sein aufrechter Gang.

Die Determinanten in Umwelt und Biologie lassen die heutige Psychologie, Linguistik oder Neurobiologie – aber auch unsere westlichen philosophischen Traditionen – annehmen, es sei ganz "natürlich" und folglich universal, dass der menschliche Körper aufrecht im Zentrum des Universums steht und somit der ihn umgebende Raum in links und rechts, oben und unten, vorne und hinten unterteilt, also von einem egozentrischen Blickpunkt aus wahrgenommen wird. So beschreibt es auch der Philosoph Immanuel Kant in seinem Essay "Vom dem ersten Grunde des Unterschiedes der Gegenden" aus dem Jahr 1768: "In dem körperlichen Raum lassen sich wegen seiner drei Abmessungen drei Flächen denken, die einander insgesamt rechtwinklich schneiden ... Die eine dieser Verticalhälften teilt den Körper in zwei äußerlich ähnlichen Hälften und gibt den Grund des Unterschieds der rechten und linken Seite ab ...".

Auch wir teilen in unserem Alltag diese Auffassung. Dennoch ist sie falsch. Die meisten Sprachen dieser Welt kennen beispielsweise keine Begriffe für links und rechts; Sprecher nicht-indogermanischer Sprachen sehen den Menschen oft nicht im Zentrum stehend, sondern als Teil der Umwelt an. Die westliche Vorstellung vom Menschen als Zentrum halten sie für anmaßend. Folglich orientieren sich diese Menschen nicht egozentrisch, sondern geozentrisch. Das heißt: Sie orientieren sich anhand von Fixpunkten "dort draußen".

Stellen Sie sich folgende Szene vor: Sie stehen vor einem Tisch, auf dem ein Pfeil

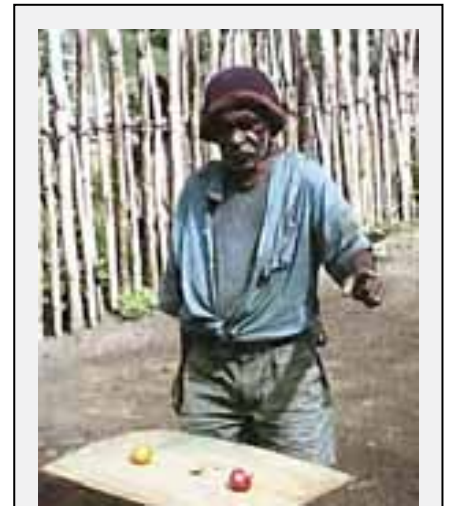
liegt, der nach links zeigt. Sie werden nun dazu aufgefordert, sich um 180 Grad zu drehen. Jetzt stehen Sie vor einem zweiten Tisch, auf dem zwei Pfeile liegen: Einer zeigt nach links, der andere nach rechts. Ihre Aufgabe ist es nun, auf jenen Pfeil zu zeigen, der "ebenso" liegt, wie derjenige auf dem ersten Tisch. Ohne Zweifel würden Sie auf den linken Pfeil zeigen, denn Sie orientieren sich egozentrisch, haben also ihr "links" mit dem eigenen Körper um 180 Grad mitgedreht. Ein Balinese aber, eine Tzeltal aus Mexiko, ein Inder aus Kerala, eine Yupno aus Papua Neuguinea, ein Inselbewohner der Südsee oder ein Guugu Yimidhirr aus Australien würde auf den rechten Pfeil zeigen. Diese Menschen orientieren sich geozentrisch: unabhängig vom eigenen Körper.

Was sind Geozentren? Die australischen Guugu Yimidhirr verwenden zum Beispiel ein System von vier Richtungen, beziehungsweise Quadranten, die ungefähr unseren vier Kardinalrichtungen entsprechen. Diese Orientierungen werden anhand der Winde bestimmt: Vom Norden her – dem "Norden" der Guugu Yimidhirr – bläst ein heftiger heißer Wind, vom Süden ein unregelmäßiger, kühlerer Wind, vom Osten dagegen weht ein sanfter Luftzug heran.

Die Yupno – sie bewohnen in Papua Neuguinea ein tiefes Tal – orientieren sich nicht mit Hilfe der Winde, sondern an der topographisch vorgegebenen Achse "flussaufwärts"/"flussabwärts" (was in etwa unserem West/Ost entspricht). Die Balinesen schließlich gebrauchen die Quadranten "Sonnenaufgang/Sonnenuntergang" sowie "zum Berg/zum Meer". Dies entspricht unserem Ost/West und Nord/Süd – wenn man im Süden von Bali steht.

Entscheidend ist, dass diese Systeme im Gegensatz zu unseren Kardinalpunkten auch auf der Mikroebene benutzt werden. Im balinesischen Alltag sagt man etwa "reiche mir die Reisschale ‚Sonnenuntergang‘ hinüber"; ein Kind wird vor dem Einschlafen aufgefordert, seinen Kopf "bergwärts" zu legen.

Nun stellt sich die prinzipielle Frage, ob dieser Sprachgebrauch auch das Denken beeinflusst: Präziser formuliert lautet die Frage: Welchen Einfluss hat dieser spezielle Sprachgebrauch auf die Wahrnehmung räumlicher Beziehungen sowie deren Speicherung im Gedächtnis als mentale Repräsentationen? Wir gehen in unserem Institut von einer gewissen "Hintergebarkeit der Sprache" aus und wollen die Denkprozesse deshalb am liebsten direkt beobachten, was natürlich nicht



Die Guugu Yimidhirr, eine von rund 300 Gruppen australischer Ureinwohner, sehen sich als Teil der Umwelt. Sie orientieren sich dementsprechend nicht ego-, sondern geozentrisch.

möglich ist, weil man in die Köpfe seiner Informanten nun mal nicht so einfach hineinschauen kann. Bestenfalls kann man von ihren Reaktionen auf ihre Denkweisen rückschließen.

Wir führten deshalb nicht-verbale Verfahren ein, die von simpler Eleganz sind. Ein Beispiel: Unseren außereuropäischen Informanten legen wir drei Objekte mit der Bitte vor, sich deren räumliche Anordnung zu merken. Dann entfernen wir die Objekte wieder. Nach einem Intervall von 30 Sekunden – während dieser Zeit zerfällt das vom Gehirn gespeicherte Abbild im Kurzzeitgedächtnis und das Langzeitgedächtnis wird aktiviert – fordern wir unsere Informanten auf, sich um 180 Grad zu drehen und die drei Objekte wieder in der "gleichen" Anordnung hinzulegen. Es zeigte sich, dass alle außereuropäischen Kinder geozentrische Anordnungen bildeten; einige außereuropäische Erwachsene bildeten auch egozentrische Anordnungen.

Dies liegt unseres Erachtens daran, dass die Anordnungen verbal nur schlecht zu memorieren sind. Dies muss visuell, nicht sprachlich geschehen. Das bedeutet: Sobald beim Memorieren von räumlichen Anordnungen die (geozentrische) Sprache schlecht oder gar nicht benutzt werden kann, wird auch egozentrisch gehandelt. Es hat den Anschein, als ob die angeborenen Sinneswahrnehmungen – die ja wie unser Nervensystem egozentrisch sind – sich gegen den starken Einfluss von Sprache und Kultur teilweise durchsetzen könnten. Auf welche Weise dies geschieht, wissen wir noch nicht.

Der Einfluss dieser beiden Systeme auf unseren Sprachgebrauch und auf unser Verhalten im Alltag kann nicht überschätzt werden. Kommen wir dazu noch einmal auf die australischen Guugu Yimidhirr zurück, denen James Cook vor langer Zeit begegnete. Stellen Sie sich vor, ein Vertreter der Guugu Yimidhirr besucht mich, und ich lade ihn zum Abendessen in ein sich drehendes Turmrestaurant ein. Mein Besucher und ich sitzen am gleichen Tisch – und doch erfahren wir unsere Umgebung verschieden.

Zunächst zu meinen "Erfahrungen" im Turmrestaurant: Während ich esse, bleiben alle Gegenstände, Möbel und Personen des Restaurants in einer konstanten räumlichen Beziehung zueinander. Ich kann sie stets problemlos lokalisieren. Meine Butter ist immer auf der linken Seite, mein Gast immer vis à vis. Für meinen australischen Besucher hingegen ändert sich die Lokalisierung der Gegenstände und Personen fortlaufend, da er ihre Beziehungen nicht im Verhältnis zueinander misst, sondern unabhängig von der Drehung des Restaurants an einem fixen äußeren System: Die Butter ist jetzt in seinem Norden, und ich bin in seinem Westen, bald wird die Butter in seinem Osten sein und ich in seinem Norden.

Dieses Beispiel aus dem Themenkreis "andere Weltbilder und Weltordnungen" zeigt in paradigmatischer Weise, dass ein Großteil mentaler Repräsentationen und Prozesse kultureller Natur sein können. Innerhalb vieler Nachbardisziplinen der Ethnologie, etwa der Philosophie, Linguistik, Psychologie, der Artifizialen Intelligenz oder der Neurowissenschaften, wird dieser Tatsache kaum Beachtung geschenkt. Es wird häufig einfach Universalität postuliert, ohne die Möglichkeit einer kulturellen Mit-Generierung in Betracht zu ziehen.

Unsere Nachbardisziplinen für die anspruchsvolle Frage nach der Spannweite kultureller Variabilität zu sensibilisieren, ist eine Aufgabe, für die keine Disziplin besser geeignet ist als die Ethnologie. Sie hat den privilegierten direkten Zugang zu dem Schatz ethnographischer Daten und damit zu der Vielfalt menschlicher kultureller Besonderheiten. Darum werden Ethnologen oft auch als "dealers in exotica" bezeichnet – was sie aber nicht sein möchten. Roger Keesing hat die Aufgabe der Ethnologen im Jahr 1987 einmal wie folgt formuliert: "(Die Ethnologie) hat durch das Studium anderer kultureller Welten, wenn auch auf eher intuitive Art und Weise, ein gewisses Verständnis erworben, wie diese Welten variieren und wie reale Menschen denken,

wahrnehmen und sich entscheiden ... Die Herausforderung ist es, (dieses Wissen) jenen Kollegen zugänglich zu machen, die über mathematische Möglichkeiten verfügen, damit sie unser implizites Wissen in ihre expliziten Modelle einbauen können und mit ihnen in einen ständigen Dialog zu treten, der es ihnen erlaubt, ihre Modelle besser in der menschlichen Realität zu verankern".

Text- und Bildquelle: Universität Heidelberg
 Uni-Spiegel, Ausgabe 1/2003
http://www.uni-heidelberg.de/presse/ruca/ruca03_01/wassmann.html



Prof. Emeritus Dr. Jürg Wassmann
 Direktor Ordinarius, Lehrstuhl für Ethnologie - Universität Heidelberg

Juerg.Wassmann@urz.uni-heidelberg.de
www.rzuser.uni-heidelberg.de/~e97/index.html

Therapeuten Jour Fixe

Ein Get-together von & für »ganzheitliche Begleiter«

Die Vereinsplattform Netzwerk Gesundheit, natur & therapie lädt zu einem 3-tägigen Naturheilkunde-Treffen nach Wien ein.
 Diese fachspezifische Veranstaltung richtet sich an Ärzte, Naturmediziner, Naturheilpraktiker und an alle Therapeuten im ganzheitlichen Gesundheitsbereich.

PROGRAMMÜBERSICHT 10.-12.03.2017

»KINESIOLOGISCHER MUSKELTEST«
 Für die tägliche therapeutische Praxis

»ENERGETISCH TESTEN MIT RUTE UND TENSOR«
 Einfache, schnelle und effektive Testmethode

»SYMPOSIUM NATURHEILKUNDE IN THEORIE & PRAXIS«
 Therapeutenschulung »NATURSUBSTANZEN«


»DIE MAGISCHE WELT DER KOLLOIDE«
 Kleine lebendige Teilchen mit großer Wirkung

Wo? Veranstaltungszentrum Europahaus Wien | Linzerstraße 429 | A-1140 Wien
 Veranstalter Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie | natursubstanzen.com | +43 664 3111387 | info@natursubstanzen.com
 Organisation AQUARIUS-nature | aquarius-nature.com | +43 3325 38930 | info@aquarius-nature.com
 Anmeldeschluss 03.03.2017 | Alle Teile können einzeln gebucht werden | limitierte Teilnehmeranzahl

Unterstützt von:

Kinesiologisches Augentraining

Das linke und das rechte Auge in ihrer Teamarbeit



Text: Ulrike Icha

Unser Blickfeld beträgt ungefähr 180 Grad. Dabei sieht jedes Auge etwa 120 Grad und daraus ergibt sich eine Überlappung von 60 Grad in der Mitte des Sehbereichs.

Die Augen sind unmittelbar mit dem Gehirn verbunden, wobei sich die Augennerven in der Mitte kreuzen.

Das linke Auge ist somit auch direkt mit der rechten Gehirnhälfte verbunden, während das rechte Auge genauso mit der linken Gehirnhälfte verbunden ist.

Die aus der Mittellinie empfangenen Bilder sollten von beiden Gehirnhälften gleichermaßen verarbeitet werden. Wenn wir die Augen nach rechts blicken lassen, ohne dabei den Kopf mitzudrehen, führt das rechte Auge, womit die linke Gehirnhälfte aktiviert wird. Wenn wir jedoch nach links blicken und damit das linke Auge die Führung übernimmt, wird die rechte Gehirnhälfte aktiviert.

Zwei Gehirnhälften, zwei unabhängige Systeme

Dass die Gehirnhälften jede für sich bestimmte Fähigkeiten besitzt, konnte der japanisch-kanadische Neurologe *Juhn Atsushi Wada* beweisen. Der von ihm entwickelte WADA-Test wird bei größeren neurochirurgischen Eingriffen verwendet, um die Sedierung einer Gehirnhälfte vorzunehmen bzw. um herauszufinden, welche der beiden Gehirnhälften geschädigt ist. Dabei muss der Patient vorerst beide Arme hochheben. Über einen Katheder, der von der Halsschlagader bis zum Gehirn verläuft, wird das Mittel *Amobarbital* in die ausgewählte Gehirnhälfte gespritzt. Wenn das Mittel wirkt, sinkt dann der dieser Gehirnhälfte gegenüberliegende Arm nach unten.

Die geniale Augen-Gehirn-Verbindung ermöglicht uns nur bei optimaler Integration der beiden Gehirnhälften mit Leichtigkeit Gelesenes zu verstehen und sich zu merken.

Der "dyslektische" Mensch

Während wir lesen und schreiben, bewegen wir unsere Augen von links nach rechts. Bei einem "dyslektischen" Menschen kann es in der Mitte einer geschriebenen bzw. gelesenen Zeile, zu einem Wahrnehmungskonflikt zwischen den beiden Gehirnhälften kommen. Eigentlich sollte in der Mitte der Zeile das rechte Auge die Führung übernehmen, sich mit Hilfe der linken Gehirnhälfte auf Einzelheiten konzentrieren, während uns die rechte Gehirnhälfte mit einer bildlichen Information zum Gelesenen versorgt. Bei einem "dyslektischen Menschen" entsteht beim Lesen ab der Mitte, aus welchen ursächlichen Gründen auch immer, Stress. Das Gehirn wird dann nicht ausreichend mit Informationen gefüttert, um das Gelesene zu verstehen oder sich den Inhalt zu merken.

"Überqueren der Mittellinie" - der kinesiologische Test deckt auf

Um aufzudecken, ob in der Augenbewegung über der Mittellinie hinweg Stress existiert, steht uns in der Kinesiologie ein spezieller Test zur Verfügung. Ich kenne ihn noch aus "Three in One - Ausbildung" unter der Leitung von Gordon Stokes und Danial Whiteside.

Sie legen ein Blatt Papier im Querformat vor sich hin und schreiben drei Sätze darauf. - Wenn möglich in Schreibschrift (keine Druckbuchstaben) und möglichst vom linken Rand bis zum rechten Rand des

Papiers. Der Inhalt der Sätze hat für den Test keine Bedeutung. Darunter setzen Sie Ihre Unterschrift mit Ihrem vollständigen Namen. - Gordon und Danial waren der Meinung, dass jeder Name mit seiner Unterschrift eine eigene besondere Energie ausstrahlt, die man gleich mittesten kann. (Ein Kind, das noch nicht schreiben kann, malt ein Bild.)

Danach wird das Blatt Papier so gefaltet, dass man drei senkrechte möglichst gleich große Spalten erhält:

<i>Das ist ein Probestext, der von einem Klienten stammen kann.</i>		
<i>Ich wünsche mir, beim Lesen und Schreiben mehr Leichtigkeit.</i>		
<i>Dann verstehe ich Gelesenes viel besser und merke mir den Inhalt.</i>		
<i>Maximilian Mustermann</i>		

Nun wird Ihre Kinesiologin/Ihr Kinesiologe das Blatt Papier zum kinesiologischen Testen zuhelfe nehmen. Sie blicken währenddessen zuerst auf die linke Spalte, dann auf die mittlere und zuletzt auf die rechte Spalte. (Der Kopf zeigt dabei immer geradeaus.)

Ein Indikatorwechsel bei einem oder bei mehreren Abschnitten zeigt an, dass eine Balance nötig ist.

Sie können auch selbst Ihr Schriftbild betrachten und daraus mögliche Schlüsse ziehen. Ein Mittellinienkurzschluss zeigt sich oft dadurch, dass der Schriftzug auf einer Seite des Blattes kleiner ist oder dass der Druck aufs Papier beim Schreiben in der Mitte oder auf einer Seite schwächer ist.

Bei einem gemalten Bild können Sie beobachten, wo sich das Bild befindet: mehr links, oder mehr rechts?

Kinesiologische Balance: Die folgende Übung wird gerne auch für Sehtrainings verwendet, weil sie erfahrungsgemäß zu ausgezeichneten Erfolgen bei Augenproblemen führen. Die Übung wird Ihnen ermöglichen, stressfrei beim Lesen und Schreiben die Mittellinie zu überqueren, Sie werden Inhalte der Texte besser verstehen und sich leichter merken können.

Benutzen Sie das Unendlichkeitssymbol (Liegende Acht), um die Mittellinie zu überqueren:



Stehen Sie breitbeinig.

1. Strecken Sie Ihre Arme in voller Länge nach vorne und legen Sie die Hände so aneinander, dass sich ihre Daumen und ihre Zeigefinger gegenseitig berühren und ein Dreieck formen.

Schauen sie nun durch dieses Dreieck durch, während Sie das Unendlichkeitszeichen mit ganzem Körpereinsatz so groß wie möglich in die Luft zeichnen. Achten Sie darauf, dass das Symbol in seiner Mitte immer mit einer Aufwärtsbewegung beginnt.

Wiederholen Sie die Zeichnung mindestens 7 x.



2. Danach zeichnen Sie das Symbol mehrmals in jede Handfläche. Achten Sie wieder darauf, dass es in der Mitte mit einer Aufwärtsbewegung beginnt.



3. Zeichnen Sie das Symbol noch mindestens 7 x im Geiste mit geschlossenen Augen. Währenddessen haben Sie Ihre Hände an Stirn und Hinterkopf gelegt.



4. Nun zeichnen Sie das Symbol so groß wie möglich mit Ihrer Schreibhand an eine Tafel oder auf ein großes Blatt Packpapier. Geben Sie darauf Acht, dass Sie wie die vorigen Male mit einer Aufwärtsbewegung von innen nach außen beginnen - außen mit einem Bogen abwärts, danach innen wieder hoch und hinüber zur anderen Seite zum zweiten Bogen.

Machen Sie diese Übung ebenfalls mindestens 7 x, am besten so oft, bis sich die Bewegung geschmeidig anfühlt.

5. Nun zeichnen Sie das Symbol so wie in Pkt. 4 beschrieben, jedoch mit der anderen Hand.

6. Nun nehmen Sie in jede Hand eine Kreide oder einen Stift und zeichnen das Symbol so groß wie möglich wie in Pkt. 4 beschrieben. Jedoch zeichnen Sie eine liegende Acht diesmal mit beiden Händen gleichzeitig. Das erfordert etwas Geduld, Sie werden aber sehen, dass der Bewegungsablauf mit beiden Händen bald wie "geschmiert" abläuft.

Nachttesten: Schreiben Sie auf ein neues Blatt Papier das gleiche wie anfangs. (Ein Kind soll möglichst das gleiche Thema zeichnen.)

Merken Sie Veränderungen an der Schrift/ an der Zeichnung?

Bei der kinesiologischen Balance wird das neue Blatt wieder mit Hilfe von zwei Falten in 3 Spalten geteilt. Mit dem Indikatormuskeltest wird Ihre Kinesiologin/Ihr Kinesiologe kontrollieren, ob nun der Muskel dem Testdruck standhält, wenn Sie in die erste Spalte, in die mittlere Spalte und in die dritte Spalte blicken.

Machen Sie diese Übungen: vor dem Lernen, vor Prüfungen, Tests und Schularbeiten, wenn Sie gelesene Texte nicht verstehen oder wenn Sie sich beim Lesen oder/und Schreiben nicht konzentrieren können.

Nicht vergessen, ausreichend Wasser zu trinken. Wasser bringt unseren Energiefluss wieder in Schwung. Speziell Gehirn und Augen werden sehr schnell müde, wenn es an Wasser mangelt.

Quellen:
• One Brain - Gordon Stokes und Daniel Whiteside - Leichter lernen durch Gehirnintegration ISBN 3-924077-15-0 - VAK Verlag
• Grafiken: Eugen Clement



Ulrike Icha
Kinesiologie
Dunkelfeldmikroskopie

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

www.phoenixhealing.at

Wissenswertes über die Augen:

Das Auge wiegt 7,5 Gramm.

Mit der "Sehbahn" führt eine wahre Hochgeschwindigkeitsleitung ins Gehirn, die Signale in weniger als einer Zehntelsekunde aus der Netzhaut übermittelt.

Der Sehnerv, lateinisch Nervus opticus, besteht aus rund einer Million Axonen der Ganglienzellen der Netzhaut. Er hat bis zu sieben Millimeter Durchmesser und verlässt das Auge auf dessen Rückseite.

Die Sehnerven beider Augen überkreuzen sich am Chiasma opticum. Ein Großteil der Fasern beider Nervenstränge wechselt hier die Seite, so dass Signale aus dem linken Auge auch in der rechten Hirnhälfte verarbeitet werden und umgekehrt.

Nachzulesen auf: www.dasgehirn.info

MACHEN SIE DEN TEST: BINOKULARSEHEN

Verbindet Ihr Gehirn die Bilder beider Augen richtig? Um sicherzugehen, stellen sie ein 15 cm hohes Stück Papier senkrecht auf die Linie zwischen den beiden Bildern und setzen Sie Ihre Nase darauf. Sie müssten nun sehen, wie der Fisch auf das Gefäß zuschwimmt. Falls nicht, sollten Sie einen Termin bei einem Spezialisten vereinbaren.



MACHEN SIE DEN TEST: GESICHTSFELD

Um die Weite Ihres Gesichtsfelds zu testen, nehmen Sie einen Bleistift in die rechte Hand und halten ihn mit ausgestrecktem Arm vor das Gesicht. Decken Sie das linke Auge mit der freien Hand ab. Blicken Sie nun geradeaus und behalten Sie diese Blickrichtung bei, während Sie den Bleistift langsam mit ausgestrecktem Arm nach rechts führen und dabei einen Bogen beschreiben. Stoppen Sie, sobald Sie den Bleistift aus dem Auge verlieren. Bei normalem Gesichtsfeld sollte Ihr Arm einen 80°-Winkel zu seiner Ausgangsposition bilden. Führen Sie nun die gleiche Bewegung auf der anderen Seite des Gesichts durch, bis der Bleistift aus Ihrem Gesichtsfeld verschwindet. Der Winkel sollte nun bei knapp 60° liegen, denn auf dieser Seite begrenzt die Nase das Gesichtsfeld.



Quelle: <https://www.visilab.ch/de/gutes-sehen/sehtest-online>

Trügerische Wahrnehmung

Ein einseitiges Leben

Text: Dr. Christian Wolf

Bilder: © Josephine Räderscheidt

nachzulesen auf www.dasgehirn.info

Nach einem Schlaganfall verlieren manche Menschen eine Hälfte der Welt – sie ignorieren eine Seite ihres Körpers und seiner Umgebung. Bestimmte Hirnregionen sorgen bei den Betroffenen nicht mehr für die nötige Aufmerksamkeit und Orientierung.

Am 24. September 1967 kommt dem Maler Anton Räderscheidt ein Teil der Welt abhanden. Durch einen Schlaganfall in der rechten Hirnhälfte kann er die linke Seite seines Gesichtsfeldes nicht mehr wahrnehmen. Ein Selbstbildnis, gerade einmal zwei Monate nach dem Schlaganfall entstanden, zeugt von dem dramatischen Einschnitt in seinem Leben. Die linke Hälfte des Bildes bleibt leer, das Gemälde lässt sein Gesicht nur erahnen.



In sein Tagebuch notiert der Vertreter der "Neuen Sachlichkeit": "Ein Schlaganfall hat mich von der Bühne gezogen, in den Kulissen spielt das Spiel mit mir. Die Regie ist nicht mehr in meinen Händen." Mit großer Willenskraft und systematischem Üben erobert sich der 75-Jährige in den folgenden Monaten den verlorenen Teil der Welt und seiner Kunst zurück. Die Selbstbildnisse aus dieser Zeit zeigen nach und nach wieder einen vollständigen Anton Räderscheidt.

Der deutsche Künstler befindet sich unfreiwillig in reger Gesellschaft. "In rund 25 bis 30 Prozent aller Schlaganfälle in der rechten Gehirnseite tritt diese Symptomatik auf", sagt die Psychologin Susanne Ferber von der University of Toronto. Bei dem so genannten *Neglect* (vom Lateinischen „neglegere“: vernachlässigen) ist die Wahrnehmung des eigenen Körpers und seiner Umgebung fehlgeleitet. Ursache ist eine Hirnschädigung, meist aufgrund eines Schlaganfalls.

Patienten ignorieren in der Folge die Seite ihres Körpers und ihres Wahrnehmungsraumes, die der geschädigten Hirnhälfte gegenüber liegt. Oft berichten Patienten mit einer Schädigung der rechten Hirnhälfte von entsprechenden Symptomen. Für sie hört die linke Hälfte der Welt praktisch auf zu existieren. Doch es sind auch Fälle eines *Neglects* nach linksseitiger Hirnschädigung bekannt (siehe Info-Box).

Einige Patienten leiden zudem an einer so genannten *Anosognosie*: Sie bekommen nicht einmal mit, wie "einseitig" ihr Leben von einem auf den anderen Tag geworden ist. "Einer meiner Patienten rasierte sich nur eine Seite seines Gesichts", erinnert sich Susanne Ferber. "Eine andere Patientin bearbeitete in ihrem Kreuzworträtsel ausschließlich die rechte Seite."

Störung der Aufmerksamkeit

Neglect ist eine multimodale Störung, denn prinzipiell macht sie vor keinem der fünf Sinne halt. Manche Schlaganfallpatienten etwa reagieren überhaupt nicht oder erst verspätet auf Berührungen oder Schmerzen in der vernachlässigten Körperhälfte. Teilweise vermuten sie die Stelle der Berührung oder des Schmerzes auf der nicht betroffenen Seite. Bei einem repräsentationalen *Neglect* können selbst die Erinnerungen merkwürdig halbiert sein. Das belegte 1978 ein berühmtes Experiment der Neurologen Edoardo Bisiach und Claudio Luzzatti von der Universität Mailand. Probanden mit einer Schädigung der rechten Hirnhälfte beschrieben aus dem Gedächtnis heraus einen Domplatz,

der ihnen eigentlich wohl vertraut sein sollte. Doch ihre Vorstellungen waren auffällig durchlöchert: Plätze oder Straßen, die sich jeweils auf der linken Seite der vorgestellten Perspektive befanden, waren aus ihren Erinnerungen getilgt.

Etwas eint die verschiedenen Formen des *Neglects*: Bei den Betroffenen wie Anton Räderscheidt streiken weder die Motorik noch die Sinne. Visuelle Reize in der vernachlässigten Raumhälfte registriert ihr Gehirn durchaus – zumindest auf frühen Stufen der neuronalen Verarbeitung. Das konnten Bildgebungsstudien im primären visuellen Cortex nachweisen. Doch offensichtlich erreicht der Input nicht das Bewusstsein und die Aufmerksamkeit. *Neglect* gilt daher als Aufmerksamkeitsstörung.

Zerstörte Hirnregionen als Auslöser?

Hirnforscher haben als Ausgangspunkt des *Neglects* entsprechende Areale im Verdacht, die für die Aufmerksamkeit unerlässlich sind. Einen wichtigen Erkenntnissschritt taten die Neurologen Giuseppe Vallar von der Universität Mailand und Daniela Perani von der Università Vita-Salute San Raffaele in Mailand bereits 1986. Mittels Computertomografie fanden sie bei Schlaganfallpatienten vor allem Läsionen im rechten unteren Scheitellappen. Diese auch als unterer Parietallappen bezeichnete Hirnregion spielt bei der Integration von Wahrnehmungsreizen eine wichtige Rolle. Zudem sorgt sie dafür, dass wir uns räumlich orientieren und die Aufmerksamkeit von einem Punkt des Raumes auf einen anderen richten können.

Mittlerweile gehen viele Forscher davon aus, dass auch noch andere geschädigte Hirnregionen für die Aufmerksamkeitsstörung verantwortlich sind. Eine Theorie besagt, dass neben dem Parietallappen auch Teile des rechten frontalen Cortex und der rechte obere temporale Cortex beteiligt sind. "Diese Gebiete in der rechten Hemisphäre sind zu einem engen Netzwerk verknüpft und dafür zuständig, dass ich meine Aufmerksamkeit im Raum ausrichte", erklärt der Neuropsychologe Hans-Otto Karnath. "Das Netzwerk ermöglicht, dass mein Kopf auf meinem Rumpf und auch meine Augen geradeaus gerichtet sind", so der Hirnforscher vom Universitätsklinikum Tübingen. Erzeuge man etwa beim Affen eine Läsion in diesem Netzwerk, verschiebe sich dessen Ausrichtung. "Der Kopf und die Augen sind nun extrem nach rechts orientiert, alle Informationen auf der linken Seite werden nicht mehr beachtet."

Gekappte Verbindungen

Andere Forscher sehen eher eine Schädigung tief im Inneren des Gehirns als zentrale Ursache. So fand der Neurologe Paolo Bartolomeo vom französischen Institute of Health and Medical Research in einer Studie aus dem Jahr 2007 Hinweise darauf, dass eine Schädigung der weißen Substanz, welche die parietalen und frontalen Hirnareale miteinander verknüpft, zu einem *Neglect* führen kann. Zu einem ähnlichen Ergebnis kam ein Team um Maurizio Corbetta von der Washington University School of Medicine. Die Forscher untersuchten 2007 die Kommunikation im Gehirn von Schlaganfallpatienten. War es schlecht um die Verbindung in bestimmten Netzwerken bestellt, war auch die Aufmerksamkeitsstörung ausgeprägter.

Doch auch zerstörte subcorticale Gebiete wie die Basalganglien können einen unerwünschten Beitrag leisten. Diese Areale befinden sich unterhalb der Großhirnrinde, unterhalten aber Verbindungen zu cortikalen Gebieten. "Lange Zeit war umstritten, welche Bedeutung subcorticale Läsionen haben", erklärt Hans-Otto Karnath. "Mittlerweile wissen wir, dass dort befindliche Neurone eine indirekte Rolle spielen. Sind sie geschädigt, werden genau die cortikalen Gebiete nur noch unzureichend mit Blut versorgt, die bei anderen *Neglect*-Patienten eben direkt zerstört sind." Offensichtlich mit erheblichen Langzeitfolgen. Denn gerade die Patienten weisen unter anderem zerstörte Basalganglien auf, bei denen *Neglect* chronisch wird. Das konnte Karnath 2011 in einer Langzeitstudie feststellen.

Auch wenn die Forscherwelt die genauen Hintergründe der Krankheit noch nicht ermittelt hat: Eine gute Nachricht gibt es trotzdem: In 60 bis 90 Prozent der Fälle gehen die Symptome bei *Neglect*-Patienten zurück, oft sogar ganz von alleine. In schwereren Fällen versuchen Therapien die Patienten dazu zu bringen, die vernachlässigte Körperseite wieder zu beachten.

Hierbei werden derzeit viele unterschiedliche Methoden angewandt. So können Betroffene Kopf- und Augenbewegungen am Computer zur unbeachteten Seite hin trainieren oder die Aktivierung ihrer Aufmerksamkeit (*Alertness*) verbessern. Auch Prismen-Brillen werden eingesetzt. Zusätzlich zu dem Verhaltenstraining kann man auch die Nackenmuskulatur von Patienten auf der vernachlässigten Körperseite mit Hilfe eines speziellen Vibrators stimulieren. Eines ist auf dem Wege der Besserung aber auch noch wichtig, wie das Beispiel von Anton Räderscheidt zeigt: viel Willenskraft.

Dieses Selbstbildnis zeigt Anton Räderscheidt. Es entstand im April 1968, etwa sechs Monate nach seinem Schlaganfall.
© Josephine Räderscheidt



Acht Monate nach seinem Schlaganfall und dem folgenden Neglect malte sich Anton Räderscheidt deutlich anders als kurz nach seiner Erkrankung.
© Josephine Räderscheidt

INFO-BOX

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE:

- Neglect ist eine durch eine Hirnschädigung bedingte Fehlleitung der Wahrnehmung des eigenen Körpers und seiner Umgebung.
- Grundlegende motorische und sensorische Funktionen sind intakt, dennoch achten Betroffene nicht auf die der Hirnschädigung gegenüberliegende Körper- und Raumhälfte.
- Ursache der Störung sind geschädigte Hirnregionen, wie der rechte untere Parietallappen, die normalerweise die verschiedenen Aufmerksamkeitsfunktionen steuern und die Orientierung im Raum ermöglichen.

LINKER UND RECHTER NEGLECT:

- Der Neurologe Marsel Mesulam von der Northwestern University Feinberg School of Medicine in Chicago setzt bei der interessanten Frage an, warum gerade Schädigungen in der rechten Hirnhälfte zu der Aufmerksamkeitsstörung Neglect führen. Die rechte Hirnhälfte, so Mesulam, steuert die Aufmerksamkeit und Orientierung zur linken und rechten Seite des Raumes. Die linke Hemisphäre hingegen kontrolliert nur die Aufmerksamkeit auf die rechte Hälfte. Sei sie geschädigt, könne die intakte rechte immer noch beide Seiten des Raumes abdecken. Komme nun allerdings die rechte zu Schaden, bleibe die Aufmerksamkeit auf die rechte Hälfte der Welt beschränkt. Zu dieser Theorie passt, dass Menschen mit einer linksseitigen Hirnschädigung zwar auch von Neglect-Symptomen berichten, diese jedoch meist schneller wieder verschwinden als bei Patienten mit rechtsseitiger Hirnschädigung – oft schon nach wenigen Stunden.

zum Weiterlesen:

He, B.J., et al: Breakdown of functional connectivity in frontoparietal networks underlies behavioral deficits in spatial neglect. *Neuron*. 2007; 53:905–918.

Karnath, H-O., et al: The anatomy underlying acute versus chronic spatial neglect: a longitudinal study. *Brain*. 2011; 134(3):903-912.

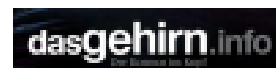
Karnath, H-O., et al.: Damage to white matter fiber tracts in acute spatial neglect. *Cerebral Cortex*. 2009; 19(10):2331–2337.

Kerkhoff, G: Neglect und assoziierte Störungen. GÖTTINGEN: HOGREFE, 2004.



Dr. Christian Wolf
Freier Wissenschaftsjournalist

www.dasgehirn.info



info@wissenschaftsjournalist-wolf.de
Telefon: +49 (0)30/21805930

FASTEN

Text: Gabriele Pleikner

Der Verstand und die Logik (linke Gehirnhälfte)

streben in unserer schnelllebigen, von Technik bestimmten Zeit nach MEHR = mehr Geld, mehr Ansehen, mehr Macht, mehr Prestige. Dies führt zu Stress, Ablenkung von sich selbst, nachteiligem Essverhalten und sonstigen ungesunden Lebensgewohnheiten. Dabei können Stoffwechselschlacken entstehen. Darunter verstehen wir Schadstoffe, Stoffwechselzwischen- oder -endprodukte, die an verschiedenen Stellen im Körper abgelagert werden, wenn der Organismus damit überfordert ist.

Daraus resultieren sehr oft gesundheitliche Probleme, wie zum Beispiel:

- Nieren-, Blasen- oder Gallenblasensteine
- Kotsteine im Darm
- Harnsäurekristalle und
- Kalkeinlagerungen in Gelenken oder Sehnen
- Fetteinlagerungen in Herz, Leber, Muskelgewebe und Blutgefäßen

Zusätzliche giftige Belastungen mit:

- chemische Spritz- und Düngemitteln
- Schwermetallen
- konventionellen Kosmetika
- konventionellen Putzmitteln
- Textilien mit synthetischen Fasern oder giftigen Farbstoffen
- Weichmachern aus Kunststoffen uvm., die den Körper zusätzlich belasten.

Wenn wir auf unsere Intuition, das Gefühl (rechte Gehirnhälfte) hören, wird uns dieses raten, Pausen einzulegen! Sich wieder auf das Wesentliche zu besinnen! Gezieltes Fasten ist dafür hervorragend geeignet. Körper, Geist und Seele wird durch das Fasten die Möglichkeit auf:

- Regeneration
- Entgiftung
- Entschlackung
- Gewichtsreduktion
- Anti-Aging
- Entschleunigung

gegeben um sie nachhaltig zu entlasten.

***"FASTEN
ist der Königsweg
der Menschenheilkunst."***

Dr. Otto Buchinger
(Fastenarzt 1878-1966)



Was bedeutet Fasten?

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung für einen bestimmten Zeitraum und bedeutet

- Umstellung auf innere Ernährung
- Pause für die Zellen = ZELLERNEUERUNG
- Innere Reinigung

Ein sehr wichtiger Punkt ist auch noch das LOSLASSEN!

Schwach zu sein, sind wir nicht gewöhnt. Wir sind darauf programmiert, Leistung zu bringen, auch bei Widrigkeiten. Deshalb neigen wir dazu, Schwäche mit noch mehr Anstrengung und Willenskraft zu „überwinden“.

Die Fastenzeit ist aber auch eine AUSZEIT und REGENERATIONSZEIT sowie das Loslassen dieser Ansprüche. Loslassen von übertriebenem Ehrgeiz in sportlicher, beruflicher und privater Hinsicht. Das Loslassen von selbst auferlegten oder erlernten Zwängen, etwas *tun zu müssen*, *nichts versäumen zu dürfen* sowie *keine Schwäche zu zeigen*.

Im Gegensatz dazu dürfen wir uns Langsamkeit, Gelassenheit, Träumereien, Nichtstun erlauben, damit wir "sein" können. Denn Fasten führt zu Bewusstwerdung des Körpers, des Geistes und der Seele. Wir finden wieder den Platz, den wir einnehmen sollten, die Verantwortung gegenüber uns selbst und unserem Umfeld. Eine Bewusstwerdung auf allen Ebenen findet statt (Ernährung, Zeitmanagement etc.). Das ermöglicht einen Wechsel vom "Überleben" zum "Erleben".

Auf organischer Ebene werden beim Fasten alle Verdauungsreste und Stoffwechselgifte über den Darm ausgeschieden. Erst, wenn das Verdauungssystem leer ist, kann eine tiefgreifende Reinigung und somit eine Regulierung unserer Systeme stattfinden.

Ein Drittel unserer Energie verbraucht der Körper alleine für die Verdauung. Diese frei gewordene Energie gibt dem Körper die Möglichkeit seine Selbstheilungskräfte (den inneren Arzt) wieder zu aktivieren!

Während des Fastens wird möglichst nichts gegessen, sondern nur getrunken. Zumindest wird alles weggelassen, was nicht lebensnotwendig ist. Das fördert den Ausscheidungsprozess. Gleichzeitig können wir ein Loslösen von Alltagsproblemen wahrnehmen und die eigenen Bedürfnisse erkennen und respektieren.

Welchen Vorteil-Nutzen-Gewinn erzielen wir durch das Fasten?

Unsere Sinne werden wieder sensibler, wir lösen uns von „Altem“ und werden offen für „Neues“. Wir schenken uns Zeit, um in die eigene Mitte zu kommen und Stabilität

zu finden. Wir tanken neue Energie und leben die Vitalität aus. Unsere Abwehrkräfte mobilisieren sich, das Immunsystem wird gestärkt und unser allgemeines Befinden verbessert sich.

Für ein erfolgreiches, beschwerdefreies Fastenerlebnis sind folgende Punkte notwendig:

1. Entlastungstage vor Antritt der Kur

Dies bedeutet systematisches Weglassen von Fleisch- und Milchprodukten, Getreide – Kohlenhydrate, Zucker sowie Genussmittel wie Kaffee und Zigaretten, Reduktion von Stress und wenn möglich, das Weglassen von medialen Einflüssen

2. Fastenbrechen

Bedeutet, dass sich Magen und Darm erst wieder langsam auf das Verdauen gewöhnen müssen. Daher ist es am besten, mit einem Apfel das Fasten zu brechen. Dieser wird genüsslich und sehr langsam gekaut, eingespeichelt und Stück für Stück (mindestens 20 Minuten) gegessen. Durch die Kaubewegung und die mechanischen Reize der Mundhöhle wird nicht nur die Speichelproduktion sondern auch die Produktion von Magensäften, Galle und Bauchspeichel aktiviert.

3. Aufbaufrage nach der Kur

Um einen nachhaltigen Fastenerfolg zu gewährleisten, ist es unumgänglich, vorerst den Körper mit dem Essen nicht zu überlasten (kleine Mengen). Weiters ist auf eine hohe Ballaststoffzufuhr zu achten, sowie kein Salz zu verwenden, das in dieser Phase zu erheblichen Problemen im Wasserhaushalt führen kann. Wichtig ist ein systematischer Aufbau mit möglichst biologischen vegetarischen Lebensmitteln. Denn zur Verdauung von Fleisch fehlen die nötigen Enzyme, wodurch das Gegessene zu lange im Darm bleibt und zu lebensbedrohlichen Vergiftungen führen kann. Wer aufmerksam auf seinen Sättigungsreflex achtet, wird den größten Erfolg erzielen.

Was sind die 3 wichtigen "WIEs"?

WIE wir essen ist meist wichtiger, als WAS wir essen!

1. Sehr gut kauen (ca. 30mal)
2. Zeit nehmen, Pausen machen
3. Aufhören, wenn wir satt sind

Bekannte, millionfach bewährte Fastenmethoden sind die von *Dr. Otto Buchinger* und *Rudolf Breuss*. Bei beiden Methoden werden dem Körper täglich wichtige Vitamine, mittels Obst- und Gemüsesäften, Mineralstoffe in Form von Fastensuppen sowie Kräutertees und viel Wasser zugeführt. Um während des Fastens einem Muskelabbau entgegenzuwirken, wird körperliche

Bewegung groß geschrieben, wie zum Beispiel wandern, walken oder Kräftigungsübungen etc. Solche Maßnahmen unterstützen ebenfalls die Ausscheidung sowie das Loslassen und bringen Leichtigkeit.

Abschließend sei erwähnt, dass nur FASTEN zu einer AUTOPHAGIE führt.

Dieser in der Zelle stattfindende Prozess verwertet und baut abgestorbene Mitochondrien und andere Zellorganellen ab. Davon ist vieles wiederverwertbar und wird während der Hungerphasen verdaut, was eine ZELLERNEUERUNG bewirkt.

Fasten und Kinesiologie

Fasten und Kinesiologie lassen sich bestens miteinander verbinden, da durch den Muskeltest vorab schon für jeden individuell abgeklärt werden kann, welche Fastenart energetisch Priorität hat, zu welcher Zeit das Fasten am besten wirkt und wie lange diese dauern soll, um optimal Nutzen daraus zu ziehen. Die Gefahr von Fastennebenwirkungen und Entzugerscheinungen kann so verhindert werden. So wird der Mensch während des ganzen Fastenprozesses mit Hilfe der Kinesiologie bestens begleitet.

Gerne teile ich meine persönlichen Erfahrungen:

Meine langjährige Tätigkeit als Kinesiologin und die vielen Erfahrungen während dieser aktiven Zeit, veranlasste mich schon vor einigen Jahren, meine Ernährungs- und Essgewohnheiten umzustellen. Die reichlichen Buffets und 5-Gänge-Menüs während der verschiedenen Urlaube hinterließen bei mir meistens ein Unwohlsein, weshalb ich den Sinn solch eines Urlaubs bald hinterfragte. Ich wollte erholt und mit frischer Energie nach Hause kommen. Erst bei einem sogenannten "Fastenurlaub" erlebte ich das bereinigende, entschleunigende Loslassen von alten Mustern und Strukturen, wonach ich mich so lange gesehnt hatte.

Für meinen Mann hat sich nach unserem ersten gemeinsamen Fastenerlebnis das Leben völlig verändert:

„In diesen 10 Tagen Fasten nach Dr. Buchinger machte ich völlig neue Erfahrungen. Die in dieser Zeit befürchteten Hungergefühle, mit einhergehenden Stimmungsschwankungen bewahrheiteten sich in keinster Weise.

Dieses Erlebnis von "Befreiheit", "Leichtigkeit" und "Leistungsfähigkeit" war mir in dieser Form unbekannt.

Das war der Anlass dafür die Ausbildung zum ärztlich geprüften Fastenleiter zu machen um diese wunderbaren Erfahrungen auch an andere weiter geben zu können.“

Heilfasten nach Dr. Otto Buchinger



Dr. Otto Buchinger war ein Pionier des Fastens. Er studierte Medizin, war Marinearzt, bis ihn 1917 eine sepsisbedingte, schwere rheumatische Arthritis aus der Bahn warf.

Seine Bewegungsfähigkeit war bald so eingeschränkt, dass er als Invalide aus dem Militärdienst ausschied. Der persönliche Leidensdruck und die Machtlosigkeit der Schulmedizin führten ihn

zu alternativen Behandlungsmethoden. Er unterzog sich 1919 einer Fastenkur – mit durchschlagendem Erfolg. Sie rettete ihm, wie aus seinen schriftlichen Aufzeichnungen zu entnehmen ist, das Leben. Seitdem widmete er sich der methodischen Konzeption und Entwicklung einer medizinisch fundierten Fasten-entherapie.

Als Arzt richtete er sein Augenmerk auf alle Aspekte ganzheitlicher Medizin, studierte das gesammelte Wissen über das Fasten von der Antike bis zur Jetztzeit. Als spiritueller Mensch beschäftigte ihn der Zusammenhang seelischer und körperlicher Selbstheilungskräfte. Als Begründer des medizinischen Heilfastens verband er beides zu einer ganzheitlichen Therapieform, die er ab 1920 im Kurheim Dr. Otto Buchinger in Witzenhaus erfolgreich anwendete und klinisch weiterentwickelte.

In seiner Fastenklinik kümmerte er sich als Seelsorger neben den körperlichen auch um die seelischen Aspekte von Gesundheit und Gesunderhaltung. *„Ebenso wichtig wie die stoffliche Nahrung des Menschen ist das, was er sich geistig*

und kulturell zuführt!“ so seine Grundüberzeugung.

Er begriff das Fasten in inspirierender Atmosphäre nicht allein als einmaliges Korrektiv für eine aus der Balance geratene Gesundheit, sondern vielmehr als Weg - als *„Königsweg ganzheitlicher Heilkunst“*, der den Menschen nachhaltig zu einem bewussteren Lebensstil und zu den Quellen seiner Selbstheilungskräfte führen kann. Regelmäßiges Fasten blieb für ihn zeitlebens ein Bedürfnis und Kraftquell für ein langes, gesundes und tätiges Leben, in dem er selbst viel bewegte, bevor er 1966 im Alter von 88 Jahren starb.



Gabriele Pleikner
Zertifizierte Kinesiologin,
Ärztlich geprüfte
Fastenleiterin

Haus Nr. 244
2571 Thenneberg
Tel.: 0664 125 91 81
gabriele.pleikner@a1.net

www.gesund-fasten.at

Die Kraft der Natur: BIO-Vitalpilze von MycoVital

BIO-Pilzpulver vom ganzen Pilz (Fruchtkörper + Mycel) aus eigenem Anbau sowie eigener Verarbeitung in Deutschland. Schonend getrocknet, pulverisiert und in Zellulosekapseln abgefüllt.

Exklusiv
für Therapeuten:
Fordern Sie jetzt Ihr
umfassendes **kostenloses**
Therapeutenpaket
an!



Entdecken Sie unser neues
Produktionsvideo auf:
www.Vitalpilzproduktion.de

Myco Vital

Für ein besseres Leben

MycoVital
Gesundheits GmbH
Talweg 4
63694 Limeshain
Deutschland
Tel. 0049-6047-9876-0
Fax 0049-6047-9876-29

info@MycoVital.de
www.MycoVital.de

Ihr starker Partner – Für das Wohlbefinden Ihrer Patienten!



ABM • Auricularia • Coprinus • Cordyceps • Coriolus • Hericium • Maitake • Pleurotus
Polyporus • Poria Cocos • Reishi • Shiitake • Pilz-Mischungen • Agaricus-Vitamin D3 Vegan
Reishi-Weihrauch • Pleurotus-Vitamin B Complex • u.v.m.

Herstellung individueller Pilzpulver-Mischungen
Testatz für alle Vitalpilze

Fasten im Triestingtal



G. u. G. PLEIKNER
ärztlich geprüfte Fastenleiter
0664 / 462 90 93
guenter.pleikner@a1.net
www.gesund-fasten.at





zusammengestellt und erprobt
von Romana Kreppel



Rechts und Links

Was bedeutet rechts- und linksdrehende Milchsäure?

Rechtsdrehende Milchsäure = L(+) Milchsäure

Linksdrehenden Milchsäure = D(-) Milchsäure

Fotos der Speisen: © Romana Kreppel

Leitet man linear polarisiertes Licht durch eine chemische Lösung, die mit Milchsäure angereichert ist, wird die Schwingungsebene des Lichtes im Uhrzeigersinn nach rechts oder links abgelenkt - je nachdem welche der Milchsäureformen vorhanden ist.

Beide Milchsäureformen haben zwar die gleiche Anzahl an Atomen, jedoch unterscheiden sie sich in ihrer räumlichen Anordnung.

In Pflanzen und Bakterien kommt die Milchsäure in Form eines Gemisches (Racemat) beider Formen vor - sowohl links als auch rechts drehend. Milchsäurehaltige Nahrungsmittel (Sauerkraut, naturbelassene Molkereiprodukte, Most etc.) sind reich an rechtsdrehender Milchsäure und Milchsäurekulturen. Sie unterstützen den Darm bei der Aufrechterhaltung des nötigen, leicht sauren Darmmilieus.

- **Rechtsdrehende** Milchsäure ist für den Organismus leicht zu verstoffwechseln.
- **Linksdrehende** Milchsäure entsteht entweder durch einen Enzymdefekt, bei Stress, Umweltbelastungen, bei Tumoren, durch verschiedene Medikamente oder durch Stoffwechselprodukte bestimmter Darmkeime. Sie belastet die Stoffwechselabläufe, muss im Körper zu Lactat, dem Salz der Milchsäure abgepuffert werden und ist für den Körper schwer abbaubar.

Ich habe mich spezialisiert und versuche Ihnen Ideen zu Rezepten, die vegan, milchfrei, glutenfrei und zuckerfrei sind, zu geben. Vieles davon können Sie kostenfrei auf der Instagram Seite bei VEGGYFAMILY nachlesen: <https://www.instagram.com/veggyfamily/> Genaue Rezepte finden Sie auch auf meinem BLOG unter www.romanakreppel.at

Bei **Muskelarbeit und Sport** entsteht im Körper **rechtsdrehende** Milchsäure, die dem Herzmuskel als Energiequelle dient. Der Blut-pH und der Gewebe-pH müssen differieren, um überhaupt einen Stoffwechsel zuzulassen. Tägliche Bewegung sorgt normalerweise dafür, dass die dabei gebildete **rechtsdrehende** Milchsäure RMS, den pH-Wert des Blutes niedriger hält als den des Gewebes, wie es einem normalen Säure-Basen-Verhältnis bei Gesunden entspricht (Blut-pH ist kleiner als Gewebe-pH).

Auch Leber, Nieren und Gehirn profitieren von ihr, ebenso wird der pH-Wert der Haut durch sie aufrechterhalten. Milchsäure kann die Leber entlasten, denn durch die Ansäuerung des Darms verhindert sie die Aufnahme von giftigem Ammoniak.

Ammoniak wird im Darm von Bakterien aus unverdauten Eiweißbestandteilen gebildet. Vor allem unvollständiges Kauen beeinträchtigt die Verdauung der Proteine, so dass diese unverdaut in den Dickdarm gelangen. Dort werden sie von Fäulnisbakterien u.a. zu Ammoniak verstoffwechselt. Dies gilt insbesondere für Fleisch. Je höher der Proteinkonsum, desto alkalischer ist der Dickdarm und desto höher die Ammoniakbelastung.

Bei alkalischem pH-Wert im Darm wird Ammoniak vom Körper aufgenommen und muss von der Leber abgebaut werden. Der Energiestoffwechsel in der Leber ist dadurch stark belastet. Im sauren Milieu bildet sich aus Ammoniak ungiftiges Ammoniumsalz, das über den Stuhl ausgeschieden wird. Auf diese Weise wird die Entgiftungs- und Entsäuerungsleistung der Leber verbessert.

Beispiele von Nahrungsmitteln mit rechtsdrehender Milchsäure:

Kraut wird einfach nur in Stücke geschnitten und stengelgelassen. Die in der Pflanze und im Wasser enthaltenen Milchsäurebakterien leiten die Fermentierung ein und lassen das uns bekannte **Sauerkraut** entstehen.

Der gleiche Vorgang geschieht, wenn **Roh-Milch** stehen gelassen wird. Sie wird sauer durch Milchsäurebakterien. Wir erhalten die so genannte **Sauermilch**.

Eben solche Milchsäurebakterien sind auch für die Entstehung des Sauerteiges verantwortlich. Ein **Mehl-Wasser-Gemisch** wird einfach an der Luft stehen gelassen und nach einiger Zeit der Gärung bildet sich der **Sauerteig**.

Industriell werden allerdings oft noch Milchsäurebakterien hinzugefügt, die von

verschiedenen Nährmedien stammen. Brote aus Sauerteig, die mithilfe der Milchsäuregärung hergestellt werden, halten länger als nicht gesäuerte Brote. Die Milchsäurebakterien schaffen ein Milieu, welches die Anwesenheit von Fäulnisbakterien reduziert oder sogar eliminieren kann.

Die Methode der Gärung wird seit alters her dafür genutzt, Lebensmittel haltbarer zu machen und für den Winter zu konservieren. Pathogene Keime können sich in fermentierten Lebensmitteln nicht bilden.

Rechtsdrehende Milchsäure FÜR den Körper

Die vorhandenen Milchsäurebakterien in unserem Darm sind ebenso in der Lage, pathogene Keime zu töten und für ein gesundes Milieu zu sorgen. Die inneren Schleimhäute aber auch die Außenhaut profitieren von der Milchsäure, die die „Helferbakterien“ bilden.

Neugeborene haben ein noch nicht ausgeprägtes chromaffines System (Als chromaffines System bezeichnet man alle Zellen des Körpers, in denen Adrenalin oder Noradrenalin gespeichert wird). In den ersten 6 - 8 Monaten steht die Thymusdrüse als immunologisches Organ zur Verfügung. Das chromaffine System entwickelt sich erst durch den Einfluss von rechtsdrehender Milchsäure. Diese wird beim Säugling zwar auch durch Bewegung produziert, viel wirksamer aber als diese Muskel-RMS ist die spezielle Form der Milchsäure, die durch eine intakte Vaginal Flora der Mutter bei der Geburt und durch die Muttermilch an den Säugling gegeben wird. Nur mittels der rohen Muttermilch entsteht im Darm der Kinder diese wertvolle Form der Milchsäure, die das gesamte Immunsystem positiv beeinflusst. Werden neugeborene Kinder mit normaler, aber hitzebehandelter Babymilch gefüttert, kann die normale Entwicklung des chromaffinen Systems ausbleiben.

Linksdrehende Milchsäure GEGEN den Körper

Tumorzellen produzieren linksdrehende Milchsäure! Beziehungsweise können in einem „sauren Milieu“ Tumorzellen entstehen. Mit der linksdrehenden Milchsäure bilden die pathogenen Zellen um sich herum einen "Schutzwall", der sie vor Angriffen des Immunsystems schützt. Es kommt zu einer Steigerung der Zellteilung sowie zu einem Wachstum des Tumors, je mehr linksdrehende Milchsäure vorhanden ist.

Je mehr rechtsdrehende Milchsäure vorhanden ist, umso eher kann ein **Razemat**

gebildet werden. Die razemische Milchsäure (Mischung aus RMS und LMS) ist biologisch nicht aktiv und kann vom Körper ausgeschieden werden. Durch Bewegung und Einnahme von rechtsdrehender Milchsäure ist es möglich die Zellatmung zu aktivieren, wodurch eine Stärkung der Mitochondrien, der "Kraftwerke" jeder Zelle, bewirkt werden kann. (Die Mitochondrien in kranken Zellen sind oft schwer gestört.)

Empfehlungen:

Die Aufnahme von mindestens 2 g Milchsäure pro Tag ist empfohlen und ist bereits durch eine Mahlzeit mit 200 g Sauerkraut gedeckt. Aber Sie können auch einen Brottrunk (Bitte nicht bei Glutenunverträglichkeit), Kombucha oder ein Getränk mit Milchsäure-Essenz zu sich nehmen. Verschiedene im Handel erhältliche Produkte unterscheiden sich in den Herstellungsverfahren. - z. B. Regulate, Lactirelle oder Lactacholi, um ein paar zu nennen.

Die bekanntesten probiotischen Milchsäurekulturen, sind **Lactobacillen** und **Bifidobakterien**. Sie vermehren sich, indem sie Kohlenhydrate aus Pflanzen oder einer Nährlösung abbauen und dabei rechtsdrehende Milchsäure bilden. Es ist sinnvoll Präparate dieser Art ein zu nehmen. Vor allem, wenn Sie unter folgenden Beschwerden leiden:

- Blähungen, Magendrücken, Völlegefühl, Verstopfung, Durchfälle, Krämpfe und ähnliche Symptome sind ein Hinweis auf eine krankmachende Darmflora.
- Allergien, Neurodermitis, Heuschnupfen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Asthma und andere allergische Erkrankungen.
- Bindegewebeschwäche, erhöhte Harnsäurewerte und überhöhte LDL-Cholesterin Werte.
- Rheumatische oder arteriosklerotische Beschwerden
- Belastungen durch Bakterien, Pilze, Viren
- Als natürlicher Bestandteil des Säureschutzmantels regulieren Milchsäurebakterien auch den pH-Wert der Haut und vermindern so Hautkeime.
- Krebserkrankungen, Chemotherapie, Bestrahlung

Jeden Tag eine gute Portion rechtsdrehende Milchsäure - am besten durch Nahrung UND Bewegung zugeführt - unterstützt Ihren Körper in jeder Hinsicht.

Köstlichkeiten mit rechtsdrehende Milchsäure

Wie schon vorher im Artikel über die Milchsäurebakterien beschrieben, ist es für unsere Darmflora von Vorteil, wenn wir darauf achten Nahrungsmittel zu uns zu nehmen, die den Erhalt eines gesundes Milieus unterstützen. Die Milchsäure vergorenen Lebensmittel gehören dazu.

Sauerkraut, Kombucha, Miso, Saure Gurken, Salzgurken, und einige mehr.

Allerdings ist zu beachten, dass Menschen mit einer Histamin Intoleranz Vorsicht walten lassen müssen.

Histamin entsteht, wenn Nahrungsmittel einen Reifungsprozess unterzogen werden bzw. wenn es zu einer bakteriellen Gärung kommt. Also Sauerkraut, Essig, alles „Eingelegte“, reifer Käse, Wein, Salami, ... enthalten Histamin.

Histamin ist eine natürliche Substanz. Bestimmte Körpervorgänge wären ohne ihm nicht möglich. Unter anderem wird durch Histamin die Magensaftbildung angeregt. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Abwehr und Wundheilung, reduziert das Schmerzempfinden, hilft bei der Appetitkontrolle und ist sogar bei der Regulation des Schlaf-Wach-Rhythmus beteiligt.

Bei einer Enzymschwäche, speziell bei einem Mangel des Enzyms DIAMINOXIDASE = DAO, kann es zu unerwünschten Reaktionen im Körper kommen.

Die Menge ist oft maßgeblich

Vielleicht kennen Sie die Körperreaktion, wenn Sie als Aperitif ein Glas Sekt hatten. Dann Fisch und Weißwein und als Dessert Rotwein, guten reifen Käse und Nüsse verspeist haben? Die Mundschleimhaut juckt, Lippen schwellen an, die Nase ist verstopft oder rinnt, die Augen jucken. Vom Schwindel, Kopfweh, Hitzewallungen bis hin zum Nesselausschlag und Durchfall ist alles möglich, wenn Ihr Körper die Flut an Histamin nicht abbauen kann.

Wenn das DAO-Enzym fehlt

Ein Mangel an diesem Enzym ist sehr selten angeboren. Viel mehr entsteht es durch eine langjährige Fehlernährung. Eiweißmast, säurebildende Nahrung, Infekte, Umweltgifte, Impfungen. Alkoholkonsum und vor allem Energydrinks führen dazu, dass die Bauchspeicheldrüse es nicht mehr produzieren kann.

Über 90 Medikamente stehen unter Verdacht, die DAO-Produktion zu hemmen! Dazu gehören Schmerzmittel, Schlafmittel, Hustenlöser, Antirheumatika und Antibiotika.

Anstatt auf die Ernährung zu achten, wird bei Reflux und „saurem Aufstoßen“ gerne ein Säureblocker verschrieben. Dieser hemmt allerdings die DAO-Produktion und die verspeisten Histamine können nun noch weniger abgebaut werden. Der

Körper versucht verzweifelt für die Bauchspeicheldrüse ein basisches Milieu herzustellen. Als Nebenprodukt fällt zusätzliche Magensäure an. Diese wird wieder durch Medikamente abgepuffert. Ein Teufelskreis entsteht, der zu vielen Beschwerden führen kann.

Was also tun, wenn Sie unter Histamin Intoleranz leiden?

Hier sind einige Tipps:

- Ernähren Sie sich eine Zeitlang basisch.
- Lassen Sie Alkohol, Zucker, Fleisch, Fisch und Konserviertes weg.
- Unterstützen Sie den Körper durch die Einnahme von Enzymen.
- Regulieren Sie die Darmflora.
- Bewegen Sie sich täglich an frischer Luft!
- Fasten Sie mit Gemüsesäften und Gemüsesuppen.
- Entschlacken und Entgiften Sie den Körper durch geeignete Nahrungsmittelergänzungen und lassen Sie sich bei einem/r KinesiologenIn austesten, was Sie wieder in Balance bringt. Denn eine Histamin Intoleranz muss nicht sein. Dann können Sie sicherlich auch wieder sogar Sauerkraut essen, ohne nachher Probleme zu bekommen!

Hier einige schmackhafte Kochrezepte mit Sauerkraut:

Sauerkraut - Roh Variante I:



Sauerkraut fein schneiden. Mit Orangensaft, gemahlenem Pfeffer, etwas Ingwer, Salz und Walnussöl mischen und ziehen lassen. Mit Walnuskernen und frischen Lavendelblüten dekorieren. Dazu habe ich eine Zucchini gegrillt und mit Knoblauchsatz und mit geriebenen Nüssen bestreut serviert.

Sauerkraut - Roh Variante II:



Cashewkerne einweichen, abseihen, im Mixer mit Orangensaft und Schale einer Bio-Zitrone mixen, etwas salzen und pfeffern. Unter das Sauerkraut mischen. Die restlichen Cashewkerne in einer Pfanne rösten und die Speise dekorieren. Dazu gab es eine gegrillte Melanzani mit Knoblauchsatz und frischem Thymian.

Sauerkraut - Roh Variante III:



Bei den Sauerkraut-Gerichten darf man experimentieren. Hier wurde rohes Sauerkraut als Salat zubereitet. Ein Dressing aus Zitronensaft, Salz, Öl und Honig vorbereiten. Gut verrühren. Tomaten vierteln, Karotten in Scheiben schneiden und Zucchini raspeln. Nun alle Zutaten gut vermengen und mit dem Dressing marinieren.

Gedünstetes Sauerkraut mit Kartoffelpuffer:



Sauerkraut mit Karottenscheiben, Tomaten, Röstzwiebel und gerissenen Kartoffeln in Olivenöl anbraten. Würzen mit Kümmel, Oregano und Paprikapulver. Mit Weißwein aufgießen und weich dünsten. Dazu gab es Kartoffelpuffer: Kartoffel reiben. Mit Thymian, Salz, Pfeffer und Kichererbsenmehl abmischen und in Olivenöl kleine Puffer herausbacken.

Misosuppen gehören zu den am schnellsten zubereiteten Abendgerichten in meiner Küche:

Misosuppe mit Gemüse und Tofu:



Zucchini, Karotte, Kohlrübe und Jungzwiebel in Stücke schneiden. In Wasser bissfest dünsten. Pro Portion ca. 1 Esslöffel Mispaste untermischen. Tofu in Würfel schneiden und der Suppe zugeben, ca. 3 Minuten ziehen lassen.

Misosuppe mit Algen und Kräutern:



Meeresspaghetti (Himantalia Algen, oder Wakame Algen) in Wasser ca. 20 Minuten köcheln lassen. Pro Person 1 Esslöffel Mispaste zugeben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Frische Kräuter hinein und fertig ist das Süppchen!

Viel Freude beim Nachkochen und Genießen wünscht - Ihre Romana

Der biologische Immunregulator

Innovativ & intelligent: Kaskadenfermentation mit rechtsdrehender Milchsäure

Die Dr. Niedermaier ist seit 78 Jahren ein unabhängiges, traditionelles Familienunternehmen am Standort Hohenbrunn bei München. Dr. Niedermaier erforscht, entwickelt und produziert **hoch innovative Gesundheitsprodukte** nach dem Vorbild der Natur, die dem Ansatz „**Heilung durch Selbstheilung**“ gerecht werden.

Die mit dem **patentierten Herstellverfahren** der **Kaskadenfermentation** produzierten Biokonzentrate (REGULATESENZ-Produkte) helfen Menschen in über 50 Ländern der Erde, ihre Gesundheit auf natürliche Weise aufrecht zu erhalten. Zur Herstellung der REGULATESENZ werden ausschließlich **frische, sonnengereifte Früchte, Nüsse und Gemüse aus ökologischem Anbau** verwendet, die in mehreren, nacheinander folgenden Fermentationsstufen, ähnlich dem menschlichen Verdauungsprozess, aufgespalten werden. Alle Substanzen sind in rechtsdrehender Milchsäure gelöst, welche bei der Kaskadenfermentation entsteht.

Das Ergebnis der Kaskadenfermentation ist die sogenannte REGULATESENZ, ein **Pflanzen- und Enzymaufschluss** mit essenziellen Aminosäuren, Mineralien, über 50 000 verschiedenen sekundären Pflanzenstoffen, Bestandteilen der Milchsäure Bakterien und rechtsdrehender Milchsäure. Diese Essenz mit **natürlichem Vitamin C*** wird vom Körper umgehend für die intrazelluläre Enzymproduktion und Mitochondrien Aktivierung genutzt.

Durch diesen modernen und besonderen Fermentationsprozess wird die heilende Information der biologischen Ausgangsstoffe sowie die Sonnenenergie aus den Pflanzen potenziert. **Eine erhöhte Schwingungsenergie und Bioverfügbarkeit der enzymatischen Bestandteile ist die Folge.**

* Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Bezahlte Werbung



REGULATESENZ®
schwingt in der Resonanz
des Dreifacherwärmers

The Health and Beauty Code
REGULATESENZ®
ORIGINAL Cascade Fermentation™ - patented by Dr. Niedermaier® Pharma

Vertrauen Sie dem Patent der Kaskadenfermentation

Weitere Informationen unter:
Tel.: +49 89 66 07 97 - 0 • Fax: +49 89 66 07 97 - 50 • info@regulat.com

Untersuchungen im Bereich Bio-Energetik / Informationsmedizin zeigen auf, dass die REGULATESENZ exakt der Frequenz des TCM Meridian „Dreifach Erwärmer“ entspricht und den Menschen so in Richtung Schumann-Frequenz justiert.

Die REGULATESENZ ist der Schlüssel für eine gesamtheitliche Regulierung.

Die REGULATESENZ ist enthalten in den Produkten:

Regulatpro Bio
Regulatpro Metabolic
Regulatpro Arthro
Regulatpro Hyaluron

Frei von:

- ✓ Allergenen, Histamin
- ✓ Glukose, Saccharose
- ✓ Laktose, Fructose
- ✓ Milch
- ✓ Gluten



"Plus und Minus" der roten Blutkörperchen

Erythrozytenaggregation: Wenn rote Blutkörperchen nicht mehr von einander lassen können ...

Text: Ulrike Icha

Klein, aber ohoh! - Die roten Blutkörperchen, auch Erythrozyten genannt, bilden die größte Gruppe der Blutbestandteile. In einem Mikroliter Blut finden wir im Durchschnitt 5 Millionen Erythrozyten von denen Männer mehr besitzen als Frauen. Würde man alle roten Blutkörperchen des Körpers nebeneinanderlegen, entspräche das der Größe eines halben Fußballfeldes. Wechselseitige Wirkmechanismen dieser Blutbestandteile sind das Um und Auf für bestmögliche Lebensqualität.

Aufnehmen - Ausscheiden

Die Formen der Erythrozyten kann man mit denen von „Donats ohne Loch“ vergleichen: scheibenförmige Gebilde, in der Mitte von beiden Seiten leicht eingedellt. In der Fachsprache nennt man sie dann "Diskozyten".

Jedes ist eingehüllt von einer fein durchlässigen Membran (Haut). Sie schützt die Zelle gegen schädliche Einflüsse von außen, und sie ist für den notwendigen Stoffaustausch von außen nach innen sowie von innen nach außen verantwortlich.

Die geniale Kombination der vorgenannten bikonkaven Formen, die die Oberfläche der roten Blutkörperchen vergrößern, und die Durchlässigkeit der Zellmembranen, machen eine wichtige Funktion der Erythrozyten möglich: Sie können rasch besonders viel Sauerstoff aufnehmen und andererseits leicht Abfallprodukte abgeben.

In den Erythrozyten wird der Sauerstoff vom roten Blutfarbstoff, dem Hämoglobin, an sich gebunden, während das Abfallprodukt Kohlendioxid (CO₂) über die Lunge beim Ausatmen entsorgt wird. Auf diese

Weise sorgen Erythrozyten für die optimale Regulierung des Sauerstoffgehaltes.

Zusammenziehen - Ausdehnen

Die roten Blutkörperchen sind nicht starr. Ihre Oberfläche besteht aus einer Lipid-Membran und darunter liegt ein Eiweißgerüst aus steifen Fasern, das sogenannte Spektrin. Es stabilisiert die Zellen. Die Kombination dieser beiden Bestandteile regulieren die Elastizität und Stabilität jeder Zelle. Die Erythrozyten-Verformbarkeit ist eine der wichtigsten Eigenschaften von roten Blutkörperchen. Auf diese Weise

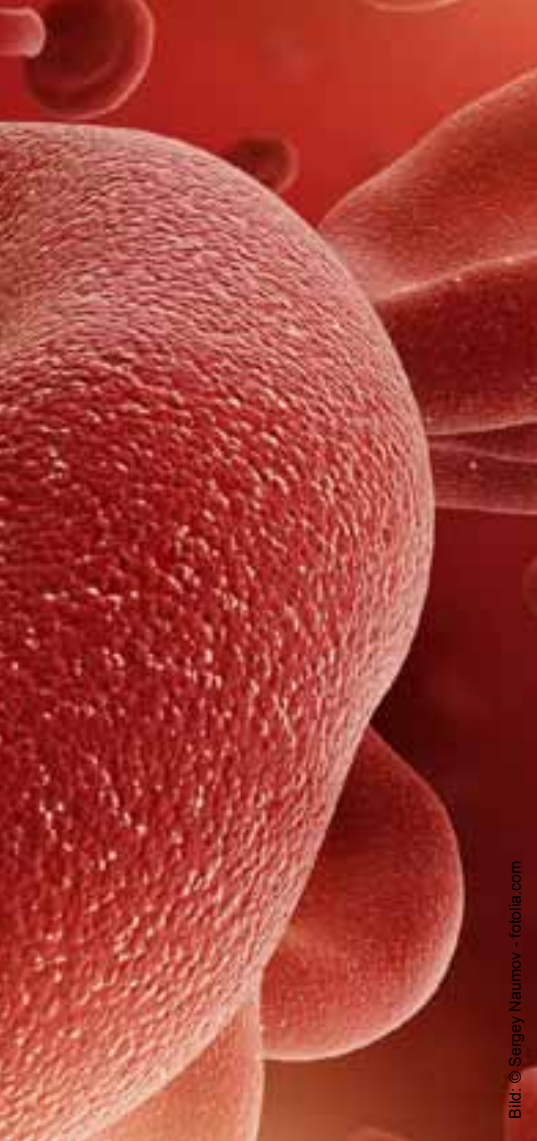
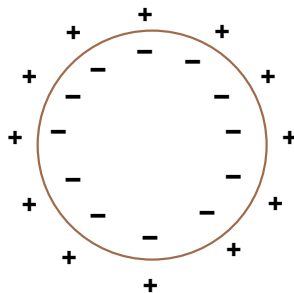


Bild: © Sergey Naumov - fotolia.com

Bei einer höheren Strömungsgeschwindigkeit, wie sie üblicherweise im Körper vorkommt, biegen sie sich so weit durch, dass sie Fallschirmen ähneln. Allerdings sind sie nicht in, sondern gegen die Bewegungsrichtung offen.

Plus - Minus

Die Energie der Erythrozyten wird durch die Polarität von elektrischer Ladung aufrechtgehalten. Die Innenseite der Zellwand eines roten Blutkörperchens ist negativ geladen, die Außenseite positiv.



Nach dem Gesetz der Polarität ziehen sich entgegengesetzte Pole an, während sich gleiche Pole abstoßen. Das würde erklären, weshalb rote Blutkörperchen üblicherweise ungestört frei im Blutserum schwimmen können und nicht aneinander haften. (+ und + stoßen sich ab). Diese natürlichen Verteilung von Plus und Minus kann jedoch durch elektromagnetische Strahlung empfindlich gestört werden.

gelingt es ihnen, sogar die kleinsten Äderchen, die sogenannten Kapillaren, zu passieren. Kapillaren besitzen nämlich einen kleineren Durchmesser, als die Erythrozyten selbst. Dabei machen sich die roten Blutkörperchen "schlank" - es scheint, als ob sie den "Bauch einziehen". So verändern sie ihre Gestalt von der ursprünglichen runden Scheiben-Formen zu Napfformen (Stomatozyten).

Auf diese Weise wird der ganze Körper bis in die äußersten Randbereiche mit wichtigen Nährstoffen, vor allem mit Sauerstoff, versorgt. Sobald die roten Blutkörperchen die Enge der Kapillaren verlassen und mehr Raum für sich in Anspruch nehmen können, geraten sie üblicherweise wieder in ihre regelmäßige runde Form zurück.

Die Verformbarkeit der Erythrozyten hat auch einen Einfluss auf die Fließeigenschaft des Blutes. *Hiroshi Noguchi* und *Gerhard Gompper* vom Forschungszentrum Jülich simulierten 2005 die verschiedenen Fließgeschwindigkeiten des Blutes. Dabei stellt sich heraus, dass nur im Stillstand oder bei sehr langsamem Blutfluss die roten Blutkörperchen ihre charakteristische Diskus-Gestalt mit den Vertiefungen auf beiden Seiten zeigen.

Sowohl Einflüsse von außen, als auch Einflüsse von innen können die Depolarisierung (Umkehr der Polung) bei manchen Erythrozyten bewirken. Zu einem mittlerweile sehr mächtig gewordenen Einfluss zählt vor allem Elektrosmog, deren Ursache in niederfrequenter - z. B. der Aufenthalt in nächster Nähe einer Hochspannungsleitung - als auch die hochfrequente Strahlung - z. B. durch Mobilfunk, Schnurlostelefon, WLAN und Bluetooth - zählen. Diesen Zusammenhang hat bereits *Dr. Dieter Aschoff* vor rund 30 Jahren erkannt, er wurde später von der NASA durch Forschungsergebnisse bestätigt.

Von innen her spielt die Ernährung eine wesentliche Rolle bei der Depolarisierung. So kann sich bei der sogenannten "Eiweißmast", also bei übermäßig großem Fleischkonsum, bei roten Blutkörperchen eine Verschiebung in die Negativ-Valenz ergeben.

Die Folge von Umpolarisierungen bei roten Blutkörperchen ist ein plötzliches Aneinanderheften der Zellen, die sogenannte "Geldrollenbildung". In diesem Zustand kommt es zu einer Verminderung der Gesamtoberfläche der Erythrozyten und damit verbunden zu einer Behinderung der Nährstoff- und Sauerstoffaufnahme

über die Zellen sowie zu einer Blockierung der Zellentgiftung. Die schlechte Sauerstoffversorgung des Körpers und die mangelnde Entsorgung von CO₂ lässt die Erythrozyten regelrecht "versauern". Geldrollenbildung kann aber noch weitere Ursachen haben, zum Beispiel zu geringe Trinkmengen oder Bewegungsmangel.

Ein fallweise aus dem Gleichgewicht geratener Säure-Basen-Haushalt stellt für den Körper kein Problem dar, wenn man ihm die Möglichkeit zur Regeneration gibt (z. B. in der Nacht WLAN ausschalten). Kommt es jedoch zu einer Dauerbelastung, werden die Ressourcen des Körpers bald erschöpft sein. Die Folgen können sein: chronische Müdigkeit, Durchblutungsstörungen, Kopfschmerzen, Entzündungen, Depressionen, Anfälligkeit auf Infektionskrankheiten.



Bild: Blick durch das Dunkelfeldmikroskop - Erythrozyten frei schwimmend - © Ulrike Icha

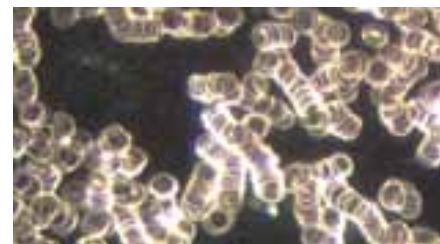


Bild: Blick durch das Dunkelfeldmikroskop - Erythrozytenaggregationen (Geldrollenbildung) - © Ulrike Icha

Fazit: Die Balance aller oben genannter Funktionen bildet die Voraussetzung für die Vitalität des Menschen. Entsprechend gravierend können die Auswirkungen sein, wenn nur eine Funktion gestört ist.

Quellen: Forschungszentrum Jülich - 2005 - Fallschirme in der Blutbahn - www.fz-juelich.de
 NASA-Debakery, Berlin, Heart, www.thieme-connect.de/products/ebooks/pdf/10.1055/b-0034-21469.pdf



Ulrike Icha
 Dunkelfeldmikroskopie
 Ausbildungen und
 Einzeltermine
 Detox-Coaching

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

www.phoenixhealing.at

“Das mach' ich doch mit links!”

*Seminarfacharbeit des
Gymnasiums „Am Lindenberg“ Ilmenau
Europaschule - Medienschule -
Schule ohne Rassismus - Schule mit Courage
Ilmenau, 02.10. 2014*



Foto © Julija Sapic - Fotolia.com

*Vorgelegt von: Ilse Oosterveer, Lena Zellmann, Luise Zöppig
Fachbetreuer: Herr Heiko Hilscher / Seminarfachbetreuer: Frau Heidrun Goltz*

Linkshändigkeit - Minderheitenphänomen oder nicht erkannte Normalität?

„Das mache ich doch mit links“ - ein Ausdruck, der für die Primitivität der Ausführbarkeit einer Tätigkeit steht, welche sogar mit der „schwachen“ linken Hand realisierbar ist. Durch diese Redewendung wird eine Abwertung gegenüber der linken Seite zum Ausdruck gebracht, welche sich im Laufe der Geschichte manifestierte und zu der Entstehung einer rechtshändig orientierten Gesellschaft beigetragen hat. So ist noch heute in verschiedenen Lebensbereichen eine Benachteiligung der Linkshänder spürbar, die durch die Annahme gerechtfertigt wird, dass es weniger Linkshänder als Rechtshänder gibt. Unter Normalität wird das verstanden, was sich die allgemeine Meinung als das Übliche oder Richtige vorstellt. Da die Linkshändigkeit als Abweichung von der Norm gesehen wird, scheint sie heute ein Minderheitenphänomen zu sein. Diese Annahme gilt es zu überdenken.



Meist wird mit dem Begriff der Linkshändigkeit lediglich die bevorzugt gebrauchte Hand assoziiert. Diese Thematik umfasst jedoch weitaus komplexere Zusammenhänge hinsichtlich der menschlichen Anatomie und Psyche. Es ist zu betonen, dass die Ursache der Händigkeit im Gehirn liegt, die durch die Dominanz einer der beiden Gehirnhälften begründet und zudem genetisch festgelegt ist. Entgegen dieser Veranlagung ist es vielen Menschen durch bewusste Umerziehung und gesellschaftlichen Einfluss nicht gewährt, ihre Dominanz auszuleben, weshalb es zu schwerwiegenden Folgen physischer und psychischer Natur bis ins Erwachsenenalter kommen kann. Ziel ist es deshalb, das Bewusstsein hinsichtlich der richtigen Erkennung der Händigkeit und deren Auslebung zu erheben, sodass die Grundlage für eine bestmögliche Entwicklung eines jeden Menschen gewährleistet wird. *„Wer die Linkshändigkeit versteht, erfährt mehr über das Wesen Mensch, angefangen bei seinen Genen und seinem Gehirn bis hin zur Geschichte, Sprache und Pädagogik.“* (2, Seite 2)

Links und Rechts in der Wahrnehmung des Menschen

Hinsichtlich der Kulturgeschichte standen Wertung und Beurteilung der Händigkeit in engem Zusammenhang mit der Bewertung der rechten und linken Seite als auch mit den Himmelsrichtungen. Die unterschiedliche Wahrnehmung von links und rechts manifestierte sich in Historie, Kultur, Religion und Aberglaube in einer teilweise extremen, bis heute erfahrbaren Abwertung gegenüber der linken Seite.

Links und Rechts in Verbindung mit Himmelsrichtungen

In der Zeit der Antike bis in das hohe Mittelalter wurden der rechten Seite zunehmend positive Eigenschaften zugesprochen. Zurückzuführen ist dies auf den Zusammenhang von rechts und links mit den Himmelsrichtungen und deren unterschiedliche Bewertung.

Schauten die Griechen nach Norden, so befand sich der Osten und somit der Sonnenaufgang auf ihrer rechten Seite, der Sonnenuntergang und die damit verbundene Unterwelt zu ihrer Linken. Die nach Norden gewandte Blickrichtung sei der Lage des Berges Olymp im Norden Griechenlands zuzuschreiben, so Sattler¹. Die Menschen waren in Bezug auf kosmische Gesetzmäßigkeiten, wie beispielsweise die Rotation und Bahn der kugelförmigen Erde um die Sonne und die damit verbundenen Erscheinungen wie Sonnenauf- und Untergang, völlig unwissend. So hofften die Menschen stets auf die tägliche Wiederkehr der Sonne. Diese Abhängigkeit führte bei vielen Völkern zu einer Personifikation der Sonne in einer Gottheit. So ist uns noch heute der ägyptische Sonnengott Re oder der durch die Griechen verehrte Sonnengott Helios bekannt, welcher täglich mit seinem Gespann aus dem Osten über den Himmel gefahren sein soll. Im Westen soll er in die Totenwelt hinabgestiegen sein und sich von dort seinen Weg durch die Unterwelt zurück in den Osten gebahnt haben. Somit galt der Osten als der Ort des Guten und der Auferstehung. Die positive Bewertung hatte eine Orientierung nach Osten zur Folge. Diese sogenannte Ostung vollzog sich sowohl beim Bau eines Hauses, eines Tempels, einer Kirche als auch beim Anlegen einer Grabstätte und beim Beten. Die Blickrichtung nach Osten wurde häufig auch bei Sterbenden eingehalten, da die Engel, die deren Seelen in das Paradies holen sollten, von dort erwartet worden sind.

Es ist zu erwähnen, dass sich die Orientierung in Abhängigkeit von der Sonne stabil zu den Himmelsrichtungen verhält. Links und rechts verhalten sich labil zu den Himmels-

richtungen, da der Bezugspunkt der Mensch selbst ist. Durch diese Subjektbezogenheit ist die Richtung von rechts und links dementsprechend stets veränderbar. (7)

In der heutigen Zeit wird den Himmelsrichtungen keine große Bedeutung mehr zugesprochen. Sie spielen lediglich beim Zurechtfinden auf einer Landkarte oder beim Suchen eines in der Sonne gelegenen Platzes eine Rolle. (8)

Historischer Überblick

Zur Zeit der frühen Menschheitsgeschichte gab es weitaus mehr Linkshänder als in unserer heutigen Zeit. Altertumsforschern und Archäologen zufolge war das damalige Verhältnis zwischen Links- und Rechtshändern weitaus gleichmäßig verteilt. Bewiesen werden konnte dies anhand von Höhlenmalereien, in denen sowohl rechtshändige als auch linkshändige Schützen und Speerwerfer zu finden sind. Weitere archäologische Funde, wie Faustkeile, Speere und andere prähistorische Werkzeuge, waren der Verteilung von Links- und Rechtshändern entsprechend unterschiedlich geformt und abgenutzt. (14), (16)

Zu Beginn der Bronzezeit veränderte sich die Gleichverteilung jedoch zugunsten der Rechtshänder. Fritz Sarazin, ein Schweizer Naturforscher, wies dies anhand von damals verwendeten Werkzeugen nach. Erst das Erfinden von Waffen machte eine fixierte Arbeitsteilung der Hände notwendig, wodurch die Bewertung von links und rechts zugunsten der rechten Seite eintrat. (4), (17)

Piaton glaubte, die rechte Seite unterscheide sich nicht von der linken und eine einseitige Erziehung zur Rechtshändigkeit sei anzuzweifeln. Optimal sei stattdessen eine gleichmäßige Schulung beider Seiten. Im Gegensatz zu Piaton war dessen Schüler Aristoteles der Auffassung, dass die Überlegenheit der rechten Hand von Natur aus gegeben sei. Er schloss die Erziehung als mögliche Ursache für Rechtshändigkeit aus und folglich jede Form der Linkshändigkeit.

Mit dieser Meinung bezüglich der Händigkeit beeinflusste Aristoteles die Kultur Europas enorm. Im europäischen Raum verstärkte der Feudalismus des Mittelalters die Bevorzugung der rechten Seite. Dies spiegelte sich beispielsweise in der Sitzordnung der Könige und ihren Untertanen wieder, wobei sich die Günstlinge zur Rechten des Königs, die Bastarde und deren Söhne zur Linken des Königs befanden. So war auch die Bekreuzigung mit links ein Beweis für die Ketzerei einer Hexe. Allgemein galt die Linkshändigkeit

im Mittelalter als etwas Teuflisches, wobei der Teufel selbst linkshändig war. Sein markantestes Merkmal war das Geigenspiel mit der linken Hand.



Bild: Statue aus der Kathedrale Armeniens aus dem 13. Jahrhundert. Quelle: Sovak- 1968, S. 50)

Gebrauchte man also die linke Hand, so wurde man auf dem Scheiterhaufen verbrannt.

Linkshändigkeit galt mehrere Jahrhunderte lang als etwas Unnatürliches, Teuflisches oder als Krankheit. Man glaubte, die rechte Hand sei von Natur aus der linken überlegen. Rechts wurde fast überall mit Kraft, Tapferkeit, Reinheit, Macht und Leben assoziiert. Dagegen wurden mit der linken Seite Feigheit, Unreinheit, Ohnmacht und Tod in Verbindung gebracht. Eine bis heute anhaltende Form der Benachteiligung für Linkshänder entstand zu Beginn der Industrialisierung, da Maschinen viel eher auf die Benutzung eines Rechtshänders ausgelegt waren. Dies hat aufgrund des nicht vorgesehenen linkshändigen Gebrauchs ein erhöhtes Unfallrisiko für Linkshänder zur Folge. (18)

Des Weiteren trug die Einführung der allgemeinen Schulpflicht dazu bei, dass Linkshänder in vielen Bereichen dazu gezwungen waren, sich dem Händigkeitemuster der Mehrheit anzupassen. Durch Umschulung wurden und werden Kinder durch Lehrer und Verwandte zum Teil noch immer dazu gebracht, mit rechts zu schreiben und zu arbeiten. In zahlreichen Fällen erfolgte dies drastisch, wie zum Beispiel durch Schlagen, Umwickeln oder Festbinden der linken Hand. Eine weitere extreme Maßnahme war das Eingipsen der linken Hand durch einen Arzt. Unter den massiven Auswirkungen einer solchen Umschulung leiden noch heute viele Linkshänder. (16)

Heinrich Himmler und Adolf Hitler sollen sogar Entwürfe ausgearbeitet haben, mit denen die links veranlagte Bevölkerungsgruppe dezimiert werden sollte. Mit Linkshändern soll eine Anzahl fragwürdiger wissenschaftlicher Experimente durchgeführt worden sein. Himmler gab 1935 die Studie „Zusammenhang zwischen Linkshändigkeit einerseits und geistiger Verfassung der

Homosexuellen andererseits" in Auftrag, um sowohl Linkshänder als auch Schwule als „krankes Gesindel" darzustellen.



Bild: Linkshänder galten im Nationalsozialismus als "abnormal" (Quelle: Zeichnung zum Nationalsozialismus von Ernst Hürlimann, 1997)

Die eigenartig untergeordnete bis negative Rolle der Linkshänder wird beim Betrachten folgender Zitate verdeutlicht:

Cesare Lombroso, ital. Kriminologe, 19. Jh.: „Linkshändigkeit ist ein Merkmal der Degeneration." (8, S. 5)

Sir Cyril Burt, englischer Kinderpsychologe, 20. Jh.: „Sie (linkshändige Kinder, Anm. der Verfasserin) schielen, sie stottern, sie schlurfen und taumeln, sie watscheln wie Robben auf dem Land. Sie sind linkisch im Haus und ungeschickt in ihren Spielen, Töpel und Pfuscher auf der ganzen Linie." - [Linkshändige Mädchen ...] „besitzen häufig eine starke, eigensinnige, und beinahe männliche Veranlagung: anhand vieler kleiner verräterischer Symptome, neben der ungeschickten Führung ihrer Hände - durch ihre lässige Kleidung, ihren ungraziösen Gang, ihre jungenhaften Eigenarten und Eigenheiten - demonstrieren sie wortlos eine persönliche Verachtung des Gesetzes der weiblichen Anmut und Eleganz." (8, S.5),

Abram Blau, amerikanischer Psychoanalytiker, 20. Jh.: „Linkshändigkeit wird verursacht durch ein angeborenes Gebrechen, durch falsche Erziehung oder emotionalen Negativismus." - Linkshändigkeit ist vergleichbar mit Widerspenstigkeit beim Essen oder der Verdauung, Zurückbleiben in der Sprachentwicklung und allgemeinen Perversionen, sofern ein Kind mit seinen begrenzten Ausdrucksmitteln sie zeigen kann." - „Linkshändigkeit ist nicht nur ... ein neurotisches Symptom sondern auch ... eines der Zeichen einer infantilen Psychoneurose." (8, S. 5)

Die heutige Aufteilung eines Parlaments, sodass sich links vom Parlamentspräsidenten die progressiven und rechts die konservativen bzw., „rechten" Parteien

finden, ist eine mögliche Erklärung dafür, dass die rechte Seite die ursprüngliche Seite widerspiegelt und die linke etwas Neues oder — Verdächtiges. In Paris befanden sich bereits 1791 in der Assemblée nationale legislative, also der gesetzgebenden Nationalversammlung, die Republikaner auf m der linken und Anhänger der konstitutionellen Monarchie auf der rechten Seite. „Diese Aufteilung der politischen Parteien hat den Linkshändern wiederum einen negativen Touch geben.", schreibt Sattler. (16, S. 64), (7)

Die ungleiche Wahrnehmung von rechts und links findet sich auf der gesamten Welt wieder. Dies kann anhand der folgenden kulturellen und traditionellen Beispiele verdeutlicht werden: Während den Frauen der Beduinen nur die linke Seite neben den Zelten zum Sitzen zusteht, sitzen ihre Männer auf der höher bewerteten rechten Seite. Nordamerikanische Indianerstämme verbinden die rechte Seite mit Tapferkeit, die linke hingegen mit Feigheit und Ohnmacht. Auch die Maori in Neuseeland bevorzugen rechts als die Seite des Lebens und der Kraft. Links gilt als die Seite der Schwäche und des Todes. Hindus reinigen ihre „unreinen" Körperteile unterhalb des Bauchnabels nur mit der linken Hand, die oberen Körperteile mit der rechten. In Ägypten werden der rechten Seite Bedeutungen wie Tag und Leben zugesprochen, während die linke Seite für das Gegenteil, Nacht und Tod, steht. Dennoch wird nicht überall zwischen der rechten und linken Seite differenziert. Hierzu zählen einige der alten amerikanischen Hochkulturen wie die Azteken, Inkas oder Mayas. Ohne eine bestimmte Seite abzuwerten treten Hände und Füße stets paarweise auf. Auch im alten China und in Indonesien werden links und rechts die gleiche Bedeutung zugesprochen. (11) Überdies gibt es kleine Bevölkerungsgruppen, die sich lediglich an den Himmelsrichtungen orientieren. Hierzu zählen unter anderem die Ureinwohner Australiens, Mexikos, Südafrikas, Südindiens und Ozeaniens. (16)

Sprachliche Bedeutung der Begriffe „rechts" und „links"

Ein bedeutender Träger von Traditionen ist die Sprache, da sie sich nur geringfügig und langsam verändert. Nicht selten gibt es innerhalb einer Sprache Abwandlungen und Neuerungen, doch die direkt mit der Sprache verbundenen Wertevorstellungen ändern sich kaum. Sie ist eine äußerst wichtige Bezugsquelle für solche Wertevorstellungen, so auch für die für die Bewertung der Seitigkeit, der Begriffe rechts und links.

Die Wörter links und rechts sind an unterschiedliche Assoziationen gebunden. Mit

rechts werden Begriffe wie Recht, richtig, ehrenhaft und redlich kombiniert. Aus der Wortfamilie des deutschen Wortes rechts, althochdeutsch rehts, stammen ebenfalls das Substantiv Recht sowie die Adjektive recht und richtig. Es ist naheliegend, dass die rechte Hand die „schöne“ ist, mit der man grüßt, schwört und sich meist den Eherring ansteckt. Folglich wird das Wort links, althochdeutsch lenka, mit linkisch, also ungeschickt und unbeholfen, assoziiert. (18)

Die Präferenz des Wortes rechts findet sich in zahlreichen deutschen Redewendungen wieder:

Vom rechten Weg abkommen (auf die schiefe Bahn gelangen)

Ein rechter Mann sein (ehrenhaft sein)

Mit rechten Dingen zugehen (auf legale, natürliche Weise geschehen)

Rechte Seite eines Kleidungsstücks (richtige Seite bzw. Außenseite)

Jemandes rechte Hand sein (jemandes Vertrauter, wichtigster Mitarbeiter).

Die Abwertung der linken Seite findet ihren Niederschlag in Redewendungen:

Zwei linke Hände haben (ungeschickt, unbeholfen, tollpatschig sein)

Ein linker Typ (Betrüger, Lügner, hinterhältiger, verschlagener Mensch)

Jemanden links liegen lassen (jemanden ignorieren, nicht beachten)

Etwas mit links machen (etwas mühelos, mit Leichtigkeit, sogar mit der minderwertigen linken Hand, machen können)

Jemanden linken (jemanden betrügen, täuschen)

Linke Seite eines Kleidungsstücks (verkehrte Seite, Innenseite)

Mit dem linken Bein zuerst aufstehen (schlechtes Omen für den anstehenden Tag). (4)

Nicht nur beim Betrachten der deutschen Sprache zeigt sich eine unterschiedliche Bewertung von rechts und links. So sind beispielsweise im Lateinischen für das Wort *laevus* (lat. links) Übersetzungsmöglichkeiten wie ungeschickt und böse zu finden. Auch *sinistra* (lat. ebenfalls links) bedeutet so viel wie verkehrt, ungünstig, unheilverkündend, unglücklich und wird mit den Worten linkisch und teuflisch gleichgesetzt. *Dextra* (lat. rechts) hingegen wird mit Tapferkeit, Treue und Mut übersetzt und *rectus* (lat. auch rechts) richtig oder gerade.

Auch im englischen Sprachgebrauch drückt *left* links, linkisch und fragwürdig

aus, während *right* (engl. rechts) positiv behaftet ist und richtig oder echt bedeutet. Oftmals werden Linkshänder im Englischen auch als sogenannte *sinistrals* bezeichnet, was neben der Seite links auch für schlecht, böse, finster und unheilvoll steht. *Left-handed* (engl. linkshändig) wird in englischen Lexika häufig noch immer als „durch Unbeholfenheit oder Ungeschicklichkeit gekennzeichnet; abweichendes Verhalten zeigend, schief, unbeabsichtigt“ definiert.

Im Spanischen wird linkshändig mit *zurdo* übersetzt. Die wörtliche Übersetzung der Redewendung *„no ser zurdo“* lautet „nicht linkshändig sein“, wird aber als Ausdruck für „sehr clever sein“ verwendet.

Das französische Wort *gauche* (franz. links) bedeutet unbeholfen, umständlich und schief. Während *sinistre* heute nur noch in Verbindung mit Todesfall oder Unglück auftritt, bedeutete das Wort früher so viel wie links und wurde aufgrund der zunehmenden negativen Bedeutung durch *gauche* ersetzt. *Droite* (franz. rechts) bezeichnet das Recht, richtig und gerade.

Auch im Italienischen steht *sinistro* (ital. links) für unheimlich und unglücklich, wohingegen *destro* rechts, geschickt und gewandt ausdrückt. Im vulgären Sprachgebrauch bedeutet *mancino* (ital.) so viel wie der Übeltäter, heißt wörtlich übersetzt aber Linkshänder.

Anstelle des Wortes „Linkshänder“ wurde in alter hebräischen Lektüre der Ausdruck „auf der rechten Hand ungeschickt“ verwendet.

Anhand der erwähnten Sprachbeispiele wird deutlich, dass links als die negative Seite gilt und unter anderem ein Symbol der Minderwertigen ist. Rechts wird hingegen stets als die positive Seite gewertet. Dies hat eine weltweite Benachteiligung der Linkshänder zur Folge, die bis heute durch Vorurteile und Diskriminierung beständig ist. (8)

Religiöse Auffassungen zur Händigkeit

Im Folgenden soll anhand religiöser Schriften aufgezeigt werden, inwieweit gegensätzliche Auffassungen von links und rechts in religiösen Bereichen auftreten.

Im Alten Testament kommt es zu keiner eindeutigen Bewertung beider Seiten. Rechts taucht vor allem dort auf, wo es um die rechte Hand oder Seite Gottes geht. Die rechte Seite wird bei einigen Handlungen bevorzugt, die linke jedoch nicht direkt abgewertet. Das Segnen mit der rechten Hand galt somit als wertvoller, konnte aber dennoch mit der linken Hand vollzogen werden. Als Beleg soll folgendes Beispiel

aus 1. Moses 48, 18/9 dienen, worin Ephraim und Manasse durch ihren Großvater Jakob, den Vater Israels, gesegnet werden: „Nicht so mein Vater, dieser ist der Erstgeborene, lege deine rechte Hand auf sein Haupt. Aber sein Vater weigerte sich und sprach: Ich weiß wohl mein Sohn, ich weiß wohl. Dieser soll auch ein Volk werden und wird groß sein, aber sein jüngerer Bruder wird größer als er werden, und sein Geschlecht wird eine Menge von Völkern werden.“ Der Brauch, den kirchlichen Segen mit der rechten Hand zu geben, hält bis heute an.

Durch die spezielle Hervorhebung scheint die Linkshändigkeit eine moralisch nicht abgewertete Ausnahmeerscheinung gewesen zu sein. Zu belegen ist dies im Buch der Richter 20, 16: „Unter diesen Männern befanden sich siebenhundert besonders auserlesene Männer; sie waren allesamt Linkshänder und konnten einen Stein haargenau schleudern, ohne je das Ziel zu verfehlen.“ (7), (16)

Eine deutliche Abwertung der linken Hand zeigt sich allerdings im Neuen Testament, so beispielsweise im Gleichnis des Jüngsten Gerichtes bei Matthäus (Kap. 25, Vers 32ff): „Er (Jesus Christus) wird die Schafe zu seiner Rechten versammeln, die Böcke aber zu seiner Linken; Dann wird er sich auch an die auf der linken Seite wenden und zu ihnen sagen: Weg von mir, ihr Verfluchten, in das ewige Feuer, das für den Teufel und seine Engel bestimmt ist!“ (7, S.52)

Auch in der religiösen Kunst ist dies nachzuvollziehen. In zahlreichen Bildwerken befinden sich die Schlechten auf der linken und die Guten auf der rechten Seite. Als Beispiel soll das nachstehende Bild von Albrecht Dürer dienen.



Sandra Schmidt¹ interpretiert die christliche Darstellung wie folgt: „Von Christus aus gesehen werden rechts die Gerechten von Engeln bis ins Licht geführt und links

die Verdammten in den Höllenschlund getrieben." Folglich ist die Abwertung der linken Seite neben der Ostung des Gebäudes auch innerhalb einer Kirche zu finden.

Die Sitzverteilung sah wie folgt aus: Die als „irdisch“ klassifizierten Frauen hatten einen Sitzplatz auf der linken, die „geist-erfüllten“ Männer auf der rechten Seite der Kirche. Als weiteres Beispiel für das Bevorzugen der rechten Seite gilt die Anzahl der Altarstufen, denn diese seien so abgezählt worden, dass man stets mit dem rechten Fuß sowohl beginnt als auch ankommt. (7), (16)

Der Koran des Islam besagt, die Herrschaft über alles liege in der Hand Allahs. In Sure 69, Vers 18-20 steht: „An jenem Tag werdet ihr vorgeführt, und dabei bleibt nichts von euch verborgen. Wenn seine Schrift in seine Rechte gegeben wird, der sagt: Da, verlest meine Schrift! Ich habe damit gerechnet, dass ich meine Abrechnung erleben würde“, weiter in Vers 25: „Derjenige aber, dem seine Schrift in seine Linke gegeben wird, sagt: Wäre mir meine Schrift doch nicht gegeben worden. Was habe ich von diesem Vermögen? Ich habe meine Machtvollkommenheit einge-büßt“. Laut Ahment Swelam sei dies mit großer Wahrscheinlichkeit der Ursprung der traditionellen islamischen Verhaltensweisen. Beispielsweise erfolgt die Begrüßung durch die rechte Hand und bei religiösen Bräuchen, wie der Körperwaschung zum Gebet, wird stets mit rechts begonnen. (11)

Im Islam gilt die linke Hand als unrein. Früher schrieb das islamische Gesetz das Abhacken der rechten Hand vor, worauf dem Dieb nur noch die linke, unreine Hand zur Verfügung stand.

Im Judentum ist keine deutliche ethische Auf- oder Abwertung der Seiten zu spüren. Auch wenn die rechte Hand Gottes mehr wert war, ging damit keine direkte Abwertung der linken einher. (7)

Links" und „rechts" in der Gegenwart

Bedingt durch falsch verstandene Traditionen, fehlende physiologische Kenntnisse, pädagogisches Fehlverhalten und ein hohes Maß an Vorurteilen bildeten sich im Lauf der Jahrhunderte die bis heute wirksamen rechtshändigen gesellschaftlichen Gewohnheiten.

Den ersten kritischen Moment im Leben eines links veranlagten Menschen stellt bereits das Erlernen des Umgangs mit Messer und Gabel sowie auch das Handgeben dar. Zu einem großen Teil wird ein Kind dabei durch die Vorbildfunktion von Verwandten und Bekannten beeinflusst.

Durch ungenügende Aufklärung über Bedeutung und Ursprung der Händigkeit wird Linkshändigkeit häufig noch immer nicht als eine von zwei möglichen Händigkeitsausprägungen gesehen. So kommt es noch heute dazu, dass Kinder durch leichten Druck, versprochene Belohnungen und Verlockungen sowie durch erzieherische Aufforderung zum Gebrauch der nicht dominanten rechten Hand gebracht werden. (4)

Im Kindergartenalter kann es durch Einfluss der Erzieher oder der Gruppe zu Nachahmung (Modellverhalten) kommen, sodass sich eigentlich linkshändige Kinder selbst auf die rechte Hand umschulen. Welche Hand ein Schulanfänger zum Schreiben benutzen darf, bleibt in einigen Fällen noch heute der pädagogischen Grundeinstellung des physiologisch und psychologisch ungeschulten und oft unzureichend sachinformierten Lehrers überlassen, von der richtigen Schreibhaltung ganz zu schweigen.

Des Weiteren kann auch der oftmals mangelnde Informationsaustausch zwischen Pädagogen und den Erziehungsberechtigten eines Kindes ein Problem darstellen. Es wird häufig dem Zufall überlassen, ob Eltern zur richtigen Zeit die richtige Information erhalten, die eine mit zahlreichen negativen Folgen verbundene Umschulung verhindern könnten. So können linkshandgerechte Gebrauchsgegenstände, die eine Erleichterung der Linkshänder im Alltag bezwecken sollen, nicht rechtzeitig gekauft werden und es dazu kommt, dass links veranlagte Menschen oft gegen ihre Natur handeln müssen. Es erweist sich häufig als nicht „praktisch“, ein Linkshänder zu sein. Dennoch sind Handel und Industrie dem Bedürfnis nach linkshandgerechten Gebrauchsgegenständen entgegengekommen, sodass heute vergleichsweise viele für den linkshändigen Gebrauch konzipierte Produkte auf dem Markt zu finden sind. Alltagsgegenstände wie Messer, Scheren, Dosenöffner, Füller oder Bleistiftspitzer sind somit auch für Linkshänder erhältlich. Oftmals können linkshandgerechte Produkte jedoch ausschließlich in Spezialgeschäften zu vergleichbar hohen Preisen erstanden werden. Die Verfügbarkeit solcher Gegenstände trägt dennoch zu einer freieren Entfaltungsmöglichkeit links veranlagter Menschen bei. Doch nicht nur eine Anschaffung entsprechender Utensilien, sondern auch die Unterstützung eines Linkshänders im Alltag sind Voraussetzungen für eine ungehinderte Entwicklung eines Kindes. Die Hilfe beim Binden einer Schleife, beim Stricken und Häkeln, im Musikunterricht und bei der passenden Berufswahl sind dabei nicht wegzudenken. (4)

Auch Politiker setzen sich bereits mit dem Themenkomplex auseinander und gelangten bereits zu zahlreichen pädagogischen Reformideen. So wird beispielsweise in der Neufassung des Lehrplans für Grundschulen in Bayern (2000) darauf hingewiesen, dass „Linkshänder [...] nicht zum bevorzugten Gebrauch ihrer nicht dominanten Hand angehalten werden“ dürfen. (4, S.7)

Trotz der Fortschritte können sich Linkshänder nicht als vollständig integriert betrachten. Wie in zahlreichen biologischen Erscheinungen hält sich auch im Bereich der Händigkeit ein Gleichgewicht. Die reale Quote von Rechts- und Linkshändern liegt annähernd bei 1:1. In der Bundesrepublik Deutschland gibt es dennoch weit aus mehr Rechtshänder. Zurückzuführen sei dies sowohl auf die traditionelle Normierung zu Rechtshändigkeit als auch auf die massive pädagogische Umschulung der linkshändigen Minorität bis in die 1980er und 1990er Jahre. Erst zu dieser Zeit trat in Deutschland die weitgehende Liberalisierung der Händigkeit ein.

Die ersten Erkenntnisse der Hirnforschung und der Psychoanalyse sorgten in den USA und einigen nordeuropäischen Ländern bereits wesentlich eher für öffentliches Interesse an Ursachen und Auswirkungen der Händigkeit. Zu Beginn der 1970er Jahre wurde dieser Kontrast in zwei Studien dokumentiert. Es stellte sich heraus, dass der Anteil der aktiven amerikanischen Linkshänder bei etwa 25% lag und der der Deutschen bei gerade einmal 1,5%. Die Normalität der Linkshändigkeit in der amerikanischen Bevölkerung wird durch die Tatsache, dass vier der fünf letzten Staatsoberhäupter Amerikas linkshändig waren und auch Barack Obama ein Linkshänder ist. Der Anteil des aktiven und sichtbaren Gebrauchs der linken Hand in Deutschland wuchs durch die zunehmende Aufklärung der vergangenen Jahre stetig an. So liegt die Zahl links schreibender Grundschüler mittlerweile bei etwa 15 bis 25%. (18), (19)

Um Linkshändern auch zukünftig entsprechende Förderung und Unterstützung zu gewährleisten, ist daher eine weiterhin konsequente Aufklärung über die psychologischen und physiologischen Aspekte der Linkshändigkeit, notwendig - denn die Tatsache, dass Linkshändigkeit einen wesentlichen Faktor im Leben eines einzelnen Menschen darstellt, ist unabdingbar.

Biologische Betrachtungen zur Händigkeit

Die Linkshändigkeit konzentriert sich nicht ausschließlich auf die Hand, mit welcher bevorzugt Tätigkeiten ausgeübt werden.

Sie ist vielmehr ein Resultat aus komplexen Verarbeitungsprozessen im Gehirn, die bei jeder einzelnen Handlung stattfinden. Um die Ursachen der Entstehung der jeweiligen Händigkeit zu erklären, bedarf es zunächst einem tieferen Einblick in die Steuerungszentrale des Menschen.

Aufbau und Funktionsweise des Gehirns

Das menschliche Gehirn besitzt etwa 100 Milliarden Nervenzellen, welche zusammen das komplexeste Organ des Menschen bilden. Es ist in fünf Hauptabschnitte gegliedert: Groß- bzw. Endhirn, Zwischenhirn, Mittelhirn, Hinterhirn sowie Nachhirn und stellt mit dem Rückenmark das Zentralnervensystem dar, welches in ständigem Signalaustausch mit dem übrigen Körper steht. Im Rückenmark findet die Übermittlung von Signalen vom Gehirn zu den Muskeln und Drüsen des Körpers statt. Ebenfalls werden Signale der Sinnesorgane des Körpers zum Gehirn geleitet. Im Nachhirn mit dem verlängerten Mark werden lebenswichtige Funktionen und Reflexe, wie Atmen oder Schlucken, geregelt. Das Hinterhirn setzt sich zusammen aus dem Kleinhirn und der Brücke. Das Kleinhirn übernimmt die Kontrolle und Funktion motorischer Aktivitäten sowie die Steuerung von kognitiven³ Prozessen, wie das Halten des Körpergleichgewichts oder kurzzeitiges Einprägen von gehörten Worten. Das Mittelhirn, die Brücke und das verlängerte Mark bilden den Hirnstamm, welcher für die Verarbeitung von Signalen aus der Umgebung verantwortlich ist. Im Zwischenhirn befindet sich unter anderem der Hypothalamus. Er steuert überlebenswichtige Verhaltensweisen und beeinflusst nahezu alle Körperfunktionen. Ebenfalls im Zwischenhirn oberhalb des Hypothalamus liegt der Thalamus. Er sorgt für eine Weitergabe von Signalen der Sinnesorgane an das Endhirn, welches der größte und komplexeste Abschnitt des Gehirns ist. In dessen äußerster Schicht, der Großhirnrinde, kommt es schließlich zur Verarbeitung der eingehenden Informationen aus den Sinnesorganen. Dies geschieht spezifisch in den sensorischen Regionen, z. B. der Sehrinde. Die motorischen Regionen sind für die Steuerung von zielgerichteten Bewegungen der Skelettmuskulatur zuständig. Beispielsweise werden beim Greifen eines Stiftes zum Schreiben Signale an die motorischen Nervenzellen des Rückenmarks gesendet, welche den Befehl geben, die Muskeln der Finger zu aktivieren. (3)

Das Großhirn ist in zwei Hälften geteilt, die rechte und die linke Großhirnhemisphäre, wobei die rechte Hemisphäre die linke Körperseite und die linke Hemisphäre



die rechte Körperseite steuert. Man bezeichnet diese Eigenschaft als kontralateral. Alle Signale und Reize, die von den Sinnesorganen der linken Körperseite aufgenommen werden, gelangen durch die Kreuzung der Hirnbahnen in die rechte Hirnhälfte, wo sie verarbeitet werden. Dieser Prozess ist ebenfalls auf die andere Seite zu übertragen. Beide Hemisphären werden über den Balken, auch Corpus callosum genannt, verbunden. Der aus Millionen von Nervenfasern bestehende Strang ermöglicht es, Informationen aus der einen in die andere Hälfte zu übermitteln. Dies ist notwendig, da die zwei Hemisphären zum Teil unterschiedliche Aufgaben ausführen. Durch den Informationsaustausch werden die Funktionen koordiniert, sodass die Hälften miteinander und nicht gegeneinander agieren. Die Verarbeitungsverteilung oder auch Lateralitätsstruktur (ateralis, lat. seitlich) gibt an, dass keine völlige Überlegenheit einer Hälfte gegenüber der anderen vorherrscht, sondern ein Zusammenspiel in der Informationsverarbeitung unterschiedlicher Aufgaben erfolgt. Man nennt dies funktionelle Asymmetrie des Gehirns. *Jedoch ist festzustellen, dass für eine sinnvolle Koordination der Informationsverarbeitung eine Hirnhälfte die Führung übernehmen muss*, so von Rolbeck⁴. Diese Hälfte ist dominant d. h. überlegen gegenüber der anderen. Die so bezeichnete Hirnhemisphärendominanz ist

ausschlaggebend für die Händigkeit eines Menschen. Findet die Informationsverarbeitung hauptsächlich in der rechten Hemisphäre statt, handelt es sich um einen Linkshänder, ist die linke Hemisphäre die dominante, um einen Rechtshänder. Folglich ist die Händigkeit ein „Ausdruck einer bestimmten Betonung im menschlichen Gehirn“ (4, S.7), was sich in der Überlegenheit einer Hand in Bezug auf Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer auswirkt. Sie stellt eine komplexe Beziehung zu der Funktionsaufteilung zwischen der linken und der rechten Gehirnhälfte dar (Himnhemisphärenlateralisation) und ist somit ein wesentlicher Bestandteil der Seitigkeit (Lateralität) eines Menschen allgemein, denn bei allen paarig angelegten Organen, wie auch Augen und Ohren, kann eines von ihnen das dominante oder unterlegene sein. (4), (5), (6), (20)

Denk- und Verarbeitungsstrukturen der jeweiligen Hirnhälfte

Einen Links- und Rechtshänder kennzeichnet nicht nur die Hand, mit der ein Stift zum Schreiben gehalten wird. Vielmehr gibt es eine Anzahl von Unterschieden, die sich in einer typischen Denkweise offenbaren. So geht man von einem rechts- bzw. linkshemisphärischen Denken aus.

Die linke Hemisphäre, welche die rechte Körperseite steuert, ist für analytisches und logisches Denken zuständig. Das bedeutet die Fähigkeit, komplexe Probleme schnell zu erfassen und zu lösen, wobei es sich dabei nicht zwingend um einen mathematischen Zusammenhang handeln muss. Es geht hauptsächlich darum, einen Sachverhalt zu erfassen, ihn zu strukturieren und schließlich eine geeignete Lösungsstrategie zu entwickeln, das Problem zu interpretieren. Des Weiteren denken Rechtshänder linear, d. h. aufeinanderfolgend. Sie sind sehr zielgerichtet und ihre Denkweise hält sich an eine vorgegebene Funktion und ist eng gefasst, kurz gesagt eher un kreativ. Ebenfalls zeichnen sich Rechtshänder durch ihren Intellekt⁵ und Optimismus aus.

Die rechte Hemisphäre, die dominante Hirnhälfte bei Linkshändern, ist hingegen durch beziehungsreiches und gleichzeitiges Denken charakterisiert. Linkshänder sind dadurch besser in der Lage, Wissen zu verknüpfen und weiträumiger zu denken. Daraus kann sich ein breites Interessenspektrum bilden, das wiederum zu einem großen Allgemeinwissen führt. Fähigkeiten wie räumliches, perspektives und bildhaftes Vorstellungsvermögen ermöglichen eine spontane Kreativität, die es, im Gegensatz zu den

Eigenschaften eines Rechtshänders, zulässt, beispielsweise bestimmten Gegenständen neue Funktionen zuzuordnen.

Die visuelle Verarbeitungsrichtung verläuft bei Linkshändern von rechts nach links, wodurch in Zusammenhang mit der größeren Fähigkeit der Raumwahrnehmung bei Schulkindern Probleme auftreten können. Sie schreiben oft in Spiegelschrift oder lesen Worte von rechts nach links. Intuition⁶ aber auch Pessimismus sind ebenfalls charakteristische Kennzeichen für rechtshemisphärisches Denken.

Jedoch stellt dies bloß die typische Lateralitätsstruktur der beiden Hirnhälften dar, es kann selbstverständlich zu individuellen Variationen kommen. Aufgrund der oben genannten Fakten sei es daher auszuschließen, dass es echte Beidhänder geben kann, da immer eine Hirnhälfte dominant sein müsse, sonst befänden sich beide Hemisphären im „Wettstreit“, behauptet von Rolbeck.

„Zum Begreifen der Umwelt bedarf es der Bewegung und des Greifens. Erfolgt dies beim Linkshänder mit der hierfür ungeeigneten, rechten Hand, ist auch das Wahrnehmen und Verarbeiten sowie Verinnerlichen der Situationen behindert oder verfälscht.“ (5, S.37), (4), (5), (21)

Ein großes Gebiet, in dem sich Links- und Rechtshänder voneinander unterscheiden ist das Sprachverständnis. Dafür verantwortlich sind zwei Zentren im Großhirn, zum einen das Broca-Areal, welches sich im unteren Teil des Stirnlappens befindet und das im Schläfenlappen gelegene Wernicke-Areal.

Im Broca-Areal findet die Sprachproduktion statt und das Wernicke-Areal sorgt für das Sprachverstehen. Bei über 95% der Rechtshänder und bei 70% der Linkshänder liegt das Sprachgebiet in der linken Hemisphäre, welche jedoch nur bei Rechtshändern die dominante darstellt. Dadurch unterliegen Linkshänder meist in Ausdrucksvermögen und Sprachgefühl gegenüber Rechtshändern, da ihr für Sprache verantwortliches Zentrum in der weniger dominanten Hirnhälfte lokalisiert ist. Jedoch zeigt sich bei 15% der Linkshänder das Sprachzentrum in der rechten, der dominanten Hemisphäre und bei weiteren 15% gibt es Hinweise auf eine beidseitige Repräsentation der Sprache. Dies hat zur Folge, dass bei Schädigungen der einen Hirnhälfte, z. B. durch einen Schlaganfall, die Sprachfähigkeit wieder besser erlangt werden kann, da die andere, nicht geschädigte Hemisphäre diese Funktion übernehmen kann. Allgemein könne man sagen, dass jede Asymmetrie, die man bei Rechtshändern findet, bei Linkshändern schwächer ausgeprägt sei oder gar umgekehrt vorliege, so S. P. Springer⁷ und G. Deutsch⁸.

Der Ausprägungsgrad der Lateralitätsstruktur ist also von Links- zu Rechtshändern verschieden. Jedoch steht schon vor der Geburt fest, in welcher Hirnhemisphäre sich das Sprachzentrum entwickelt, geklärt sei bis jetzt aber noch nicht, ob die Sprache die Händigkeit gefördert habe oder umgekehrt, bemerkt von Rolbeck. Die Sprachflüssigkeit und -lebendigkeit eines Menschen wird unterstützt, indem er seine dominante Hand einsetzt, um Worten einen gewissen Nachdruck zu verleihen. Durch das Agieren in einem Gespräch kann man die Händigkeit einer Person folglich gut beobachten. (1), (4), (5), (9)

Die Vererbung der Linkshändigkeit

Seit Jahrzehnten forscht die Wissenschaft über die Entstehung der Händigkeit. Folglich gibt es zahlreiche Theorien, welche sich mit diesem Thema beschäftigen.

Neurophysiologen sind heute weitgehend der Auffassung, dass die gesamte Lateralitätsstruktur genetisch festgelegt sei. Somit stehe von Anfang an fest, welche Gehirnhälfte dominant sei und die gesamte Steuerung in den beiden Hirnhälften übernehme. Im Jahr 2007 entdeckten britische Wissenschaftler das Gen LRRTM1 (= eucine - rich repeat transmembrane neuronal 1), welches laut von Rolbeck mitverantwortlich für die Ausprägung der Hirnhemisphärendominanz sei. Diese gibt wiederum Auskunft darüber, ob ein Mensch Rechts- oder Linkshänder ist. Das Gen wurde von den Forschern während der Suche nach einem Zusammenhang zwischen Legasthenie⁹ und Linkshändigkeit gefunden. Es liegt auf einem haploiden¹⁰ Chromosom und sei der erste vermeintliche genetische Einfluss auf die menschliche Händigkeit sowie die Gehirnasymmetrie, so der Wissenschaftler C. Francks von der Universität Oxford, und habe somit erhebliche Auswirkungen auf die Ausbildung der Hemisphärenspezialisierung, d. h. welche Aufgaben von einer Gehirnhälfte übernommen werden. Allerdings müsse noch herausgefunden werden, welche genaue Rolle das Gen in der Gehirnentwicklung spielt. (5), (14), (15)

Trotz der genannten Fakten ist festzustellen, dass allein das Gen LRRTM1 nicht ausreicht, um über die Händigkeit eines Menschen zu entscheiden. Eine Vielzahl von Umweltfaktoren und -inflüssen spielt dabei ebenfalls eine große Rolle. Von Rolbeck stellt fest, dass die Händigkeit ein Produkt des Lernprozesses ist, welcher zum einen das Hineinwachsen in eine Rechtshandgesellschaft bedeutet und zum anderen in der Behauptung in einer für Rechtshänder physikalisch optimierten Umwelt, z. B. durch Alltagsgegenstände, Werkzeuge und Maschinen besteht.

Ein wichtiger Aspekt ist laut von Rolbeck die Vorbildfunktion der Eltern in der frühen Kindheit. Wurden diese im Laufe ihres Lebens nicht mit Linkshändigkeit konfrontiert, werden sie ihr Kind mit hoher Wahrscheinlichkeit rechtshändig erziehen. Ebenfalls bestimmen Eindrücke in Kindergarten und Schule darüber, ob die genetische Veranlagung ausgelebt werden kann oder gehemmt wird. Die eigentliche Linkshändigkeit wird oft nicht erkannt, da sich Kinder unbewusst die Rechtshändigkeit von Vorbildern wie Lehrer oder Erzieher antrainieren.

Durch spezielle Stoffwechselforgänge im Gehirn, die durch das Unterdrücken der Linkshändigkeit ausgelöst werden, wird die genetische Veranlagung stillgelegt, meint von Rolbeck. Diese Blockierung der Geneanteile wird Methylierung genannt.

Die Erbanlagen werden in ihrer Funktion gebremst oder gar ausgeschaltet, d. h. die Linkshändigkeit kann in ihrer Ausübung zum Erliegen kommen.

Dabei gehen die genetischen Anlagen nicht verloren, deren Blockierung kann jedoch weiter vererbt werden. Somit kann es passieren, dass über mehrere Generationen die Linkshändigkeit „übergangen“ wird, sie ist zwar vorhanden, wird aber nicht ausgelebt.

Des Weiteren bewirken Spiegelneuronen¹¹ (5, S.28), dass ein Kind Verhaltensmuster und Bewegungen aus seiner unmittelbaren Umwelt aufnimmt und meist unbewusst und spontan im Gehirn abspeichert. Es wird somit zu einem Pseudorechtshänder¹².

Wie der Psychiater und Arzt Joachim Bauer beschreibt, ist das Phänomen der Spiegelneuronen unter anderem gut bei Säuglingen zu beobachten, die schon kurz nach der Geburt dazu fähig sind, Gesichtsausdrücke zu imitieren. Dadurch, dass Spiegelneuronen den Effekt vermitteln, Tätigkeiten besser ausführen zu können, wenn diese beobachtet werden, wechseln Kinder schnell auf die rechte Hand, da dieser Anreiz durch das Umfeld gegeben wird.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Auslebung der Linkshändigkeit, trotz gegebener genetischer Grundbedingungen, mehr von äußeren Umständen abhängig ist. Im Frühkindalter, in dem die Weichen für die jeweilige Händigkeit gestellt werden, sind Bezugspersonen enorm wichtig für die Ausprägung der Gehirnanlagen. Spiegelneuronen können nicht nur ein Kopieren der Rechtshändigkeit bewirken, sondern auch ein rasches passives „Erlernen“ der Linkshändigkeit durch das Reproduzieren von Gesehenem, Ertastetem und Erfahrenem

ermöglichen. Dazu muss die Linkshändigkeit des Kindes jedoch von den Erwachsenen erkannt und angenommen werden, so von Rolbeck. (5)

Häufigkeit gelebter und nicht gelebter Linkshändigkeit

Um eine Häufigkeitsverteilung zwischen Links- und Rechtshändern in der Bevölkerung aufstellen zu können, bedarf es zum einen einer Bestimmung, ab wann man von Linkshändigkeit sprechen kann. Biologisch betrachtet ist ein Mensch Linkshänder, wenn dessen rechte Hirnhemisphäre die dominante ist. Der Ausprägungsgrad der Linkshändigkeit, d. h. ob sie in allen Lebensbereichen oder nur teilweise gelebt wird, kennzeichnet die Menge der Koordination und Geschicklichkeit verlangenden Tätigkeiten, welche mit der linken Hand bevorzugt werden. Zum anderen besitzen nicht alle Menschen Kenntnis über ihre eigentliche Händigkeit oder wurden gar umgeschult und leben somit als unerkannte bzw. unterdrückte Linkshänder. In beiden Fällen würde bei einer Umfrage die Antwort in der Statistik auf der Seite der Rechtshänder registriert werden. Hanns von Rolbeck betrachtet seit 1965 bis heute mehrere tausend Personen aus europäischen Ländern und den USA hinsichtlich ihrer Händigkeit. Ergebnisse seiner Untersuchungen haben herausgestellt, dass der Prozentsatz von Links und Rechtshändern mit einem jeweils ungefähr 50prozentigen Anteil an der Bevölkerung im Gleichgewicht liegt. Jedoch seien es nur ca. 8 - 12%, die ihre Linkshändigkeit bewusst leben, wobei die Tendenz steigend sei. 40 - 42% der Linkshänder zählen in die Kategorie der umgeschulten oder unerkannten Linkshändigkeit. Letztere geht dabei mit größerem Prozentsatz in die Statistik ein.

Zusammenfassend ist festzustellen, dass laut der genetischen Veranlagungen der Menschen sowohl die Rechtshändigkeit als auch die Linkshändigkeit zur Hälfte in der Bevölkerung vertreten ist. Nur durch äußere Einflüsse der Gesellschaft verfälscht sich die Verteilung der Händigkeit zugunsten der Rechtshänder. (4), (5)

Folgen der Umschulung

Eine Umstellung der angeborenen Händigkeit führt nicht zu einer Umstellung der Dominanz im menschlichen Gehirn, wodurch es zu einer Überbelastung der nicht dominanten bzw. zu einer Unterbelastung der dominanten Hirnhälfte kommt.

Das Schreiben ist ein Vorgang höchster Komplexität unter vielseitiger Einbeziehung verschiedener Hirnfunktionen. Die Benutzung der nicht dominanten Hand

führt zu vielschichtigen Funktionsstörungen, Hemmungen, Blockaden und Überbelastungen im Gehirn und zu Übertragungsschwierigkeiten im Corpus callosum. „Die Intelligenz wird nicht vermindert, ihre Manifestation jedoch gestört, z. B. beim Formulieren und Ausdrücken von Gedanken, beim Abrufen von Lerninhalten in Schrift und Sprache, und so kommt es andauernd zu einem erhöhten Kräfteinsatz von schätzungsweise dreißig Prozent und mehr [...]“ (6, S.50), betont Sattler.

Daraus resultieren verschiedene Primär- und Sekundärfolgen, welche sich entweder durch das Kindesalter eines umgeschulten Linkshänders oder das ganze Leben ziehen können und somit ein erheblicher Eingriff in die physische und psychische Gesundheit eines Menschen sind. Im Folgenden wird auf ausgewählte Primär- und Sekundärfolgen der Umschulung eingegangen. (6)

Primärfolgen

Die Folgen einer bewussten oder unbewussten Händigkeitsumschulung sind sehr komplex und nicht selten ergibt sich eine Folge aus einer anderen.

Beim genetischen Linkshänder ist das linke Auge meist das Leitauge. Bei Verwendung der rechten Hand durch eine Händigkeitsumschulung muss nun aber das rechte Auge die Führung übernehmen, damit eine ständige Augen-Hand-Koordination gewährleistet ist. Da der Kopf hierfür nach rechts geneigt werden muss, kommt es in der Folge teils zur Angewöhnung einer falschen Oberkörper- und Kopfhaltung, was zum Schielen führen kann. (5)

Bei einer nicht gelebten Linkshändigkeit kommt es über Jahrzehnte hinweg zur Ausführung unphysiologischer Bewegungsabläufe. Die Verwendung der rechten Hand führt wie schon erwähnt zur Verwendung des rechten Auges als Pseudoleitauge. Die daraus resultierende falsche Oberkörper- und Kopfhaltung bewirkt eine verkrampfte Hand- und Fingerhaltung beim Schreiben, wodurch in der Folge Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit und Gleichgewichtsstörungen hervorgerufen werden können.

Ebenso wird das Standbein, welches beim Linkshänder meist ursprünglich das rechte Bein ist, durch eine Umschulung oft auf das linke Bein verlagert. Die Folgen seien laut Hanns von Rolbeck typischerweise Fußfehlstellungen, Knie- und Hüftgelenkschmerzen, Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule und des Nackens, Veränderungen am Kopf und Fehlfunktionen des Kauapparates sowie Schmerzen der rechten Schulter und Hand. (5)

Feinmotorische Störungen sind weitere häufige Folgen der Umschulung. Laut Sattler käme es hierbei nicht selten zum Umstoßen von Gegenständen durch unkontrollierte Bewegungen. Diese feinmotorischen Störungen zeigen sich auch im Schriftbild, welches häufig sehr unsauber und unleserlich ist. Da der Stift von umgeschulten Personen meist falsch gehalten, nicht selten in Hakenhaltung geschrieben und verdreht am Arbeitsplatz gesessen wird, kommt es zum schnellen Ermüden der Hand- und Armmuskulatur. In der Folge ergeben sich daraus meist Schmerzen in verschiedensten Bereichen des Körpers. (6), (10)

Zusätzlich zu diesen Problemen ergeben sich durch eine Umschulung häufig mehr oder weniger stark ausgeprägte Lern- und Konzentrationsstörungen. Für umgeschulte Linkshänder ist die Aufnahme und das Behalten von Lernstoff schwieriger. Nicht selten benötigen sie mehr Zeit zum Bearbeiten von Aufgaben.

Außerdem kann es beim Abrufen von Lerninhalten zu unerwarteten Gedächtnisstörungen oder einem plötzlichen Gedächtnisausfall kommen. Der zuvor erlernte Stoff ist dann wie ausgelöscht. Ein umgeschultes Kind erschrickt nicht selten darüber, es gerät in Panik und stammelt, da es selbst nicht begreift, warum es das zuvor so hart erarbeitete Wissen nicht abrufen kann. Hier ist auch der Entwicklungsbeginn der Sekundärfolgen zu finden, auf welche im folgenden Gliederungspunkt näher eingegangen wird.

Der Denkprozess und die Intelligenz eines umgeschulten Kindes sind meist durch eine Umschulung nicht gestört, jedoch das Erinnerungsvermögen bzw. die adäquate Reproduktionsfähigkeit von Gedanken. So zeigt ein umgeschultes Kind meist schlechte schriftliche Schulleistungen. Die Äußerungen sind hier mangelhaft und unpräzise. Hingegen zeigen sich oft plötzlich unerwartet gute Leistungen im mündlichen Bereich. Viele Lehrer und Eltern sind am Schuljahresende über den Leistungseinbruch des Kindes erstaunt, welcher bei umgeschulten Linkshändern häufig zu beobachten ist. So zeigen sich am Schuljahresbeginn gute Leistungen, die das Kind jedoch auf Grund eines ständig erhöhten Energieaufwandes zur Bewältigung seiner Tätigkeiten nicht halten kann, denn ein umgeschulter Linkshänder benötigt jeden Tag drei bis zehn Mal so viel Energie, um die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Durch diesen ständig erhöhten Energiebedarf sinkt die Leitungskurve oft rapide mit dem Schuljahresverlauf, da nach einiger Zeit die Kraft fehlt, diesen zusätzlichen Bedarf ständig auszugleichen. Die persönliche Grundsuche des Kindes

kann zu irrationalen Ängsten und Versagensgefühlen führen, welche den Leistungseinbruch häufig zusätzlich verstärken. (4)

Konzentrationsstörungen, besonders im Unterricht, sind ebenfalls häufige Folgen einer Umschulung. So haben umgeschulte Kinder auf Grund des erhöhten Energieaufwandes kürzere Konzentrationsphasen und Schwierigkeiten beim Mithalten im Unterricht. Reißt ihr Konzentrationsfaden einmal ab, beginnen sie zu träumen. Am Ende einer solchen Traumphase ist es schwer, sich wieder in den — Unterricht einzufinden. Auf diese Weise entstehen Lücken beim Lernen und im Stoff, der verträumt wurde. Umgeschulte Kinder können zudem Unruhe und Bewegungsdränge in und stören dadurch teilweise gezielt den Unterricht. (6)

Häufig äußern sich beim umgeschulten Kind zusätzlich Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten. Genetische Linkshänder, ob umgeschult oder nicht, müssen die Blickrichtung von links nach rechts erst trainieren, da ihre ursprüngliche Blickrichtung von rechts nach links verläuft. Lese- und Schreibrichtung von rechts nach links, sowie Spiegelung von Buchstaben und Zahlen haben somit noch nicht zwingend etwas mit Legasthenie oder Dyskalkulie¹³ zu tun, sie sind linkshändertypisch.

Frank Steinkopf betont jedoch: „Eine Hauptursache für Legasthenie und Dyskalkulie ist Umschulung der Händigkeit.“ (10, S. 139) Aktive Linkshänder überwinden diese Schwierigkeiten beim Schreiben von Buchstaben und Zahlen meist bis zum Ende der ersten Klasse. Umgeschulten Linkshändern fällt dies jedoch schwerer, da sie durch weitere Herausforderungen (z. B. Konzentrationsstörungen) zusätzlich belastet sind. In der Folge kann die Entstehung einer echten Lese-Rechtschreibschwäche begünstigt werden. Diese Lese-Rechtschreibschwäche äußert sich dann in fortlaufenden Buchstaben- und Zahlenverdreher beim Schreiben und Lesen (weit über die erste Klasse hinaus), Flüchtighkeitsfehlern in Diktaten und holprigem, ungenauem Lesen mit anschließenden starken Ermüdungserscheinungen. (10)

Sprachstörungen, als weitere Folge einer Händigkeitsumschulung, äußern sich bei einigen umgeschulten Linkshändern in anfänglichem Stottern, welches sich im Laufe der Zeit jedoch meist verliert. Neurophysiologisches¹⁴ echtes Stottern hängt nicht mit Umschulung der Händigkeit zusammen, kann durch diese jedoch verstärkt werden. Bei umgeschulten Linkshändern kann oft bis ins Erwachsenenalter beobachtet werden, dass einzelne Wörter ausgesprochen werden, ohne diese zu beenden. Es kommt somit zum Verschlucken

von Wortteilen. Eine letzte, sehr häufig auftretende Primärfolge der Umschulung ist die Links-Rechts-Unsicherheit. Hierbei kommt es zur ständigen Richtungsverwechslung von rechts und links, was besonders zu Problemen beim Erlernen des Autofahrens und dem Fahren selbst führen kann. (6)

Sekundärfolgen

Die resultierenden Sekundärfolgen einer Händigkeitsumstellung sind meist psychischer Natur und äußern sich häufig in Minderwertigkeitskomplexen, Unsicherheit, Zurückgezogenheit, Störungen im Persönlichkeitsbild, Trotzhaltung, Überkompensation durch erhöhten Leistungsdruck, Bettnässen und Nägelkauen oder emotionalen Problemen bis ins Erwachsenenalter mit neurotischen¹⁵ und psychosomatischen¹⁶ Störungen. Minderwertigkeitskomplexe und Rückzugstendenz resultieren hierbei oft aus der Unsicherheit, nicht zu wissen, ob die eigene Intelligenz zuverlässig funktioniert bei bestimmten Anforderungen, wie der Abrufbarkeit von erlerntem und erarbeitetem Wissen. Die nicht verstandene Kausalität zwischen umgeschulter Linkshändigkeit und verschlechterter Reproduktion von Wissen kann hierbei die negative psychische Umsetzung der wahrgenommenen Probleme der umgeschulten Linkshänder verstärken. Diese leiden zwar unterschiedlich stark an der Diskrepanz zwischen Denken und Reproduktionsfähigkeit (also zwischen Lernfähigkeit und durch Arbeit dargestellte Leistung), viele versuchen diese Mängel jedoch durch starke Überkompensation auszugleichen. Hierbei wird versucht durch erhöhten Leistungseinsatz ein Versagen zu vermeiden, was jedoch zu Überanstrengungen führen kann, worauf der Körper nicht selten psychosomatisch reagiert.

Die betroffenen Personen sind durch den erhöhten Leistungseinsatz abends meist sehr erschöpft oder verarbeiten die Belastung im neurotischen Störkreis. Sattler weist deshalb darauf hin, dass sich in der gängigen Psychotherapie wahrscheinlich ein überdurchschnittlich großer Anteil umgeschulter Linkshänder befände, da das Versagen in Konzentration und Gedächtnis nicht als Ursache der beobachteten tiefen psychischen Probleme und Verunsicherungen erkannt werde. Dies habe häufige Fehleinschätzungen der Patienten und Fehldiagnosen zur Folge. Ein ebenso typisches Kompensationsverhalten auf Minderwertigkeitsgefühle und Unsicherheiten ist das Nägelkauen, welches durch starken inneren Druck entsteht.

Nach und während der Händigkeitsumstellung kann es bei einem umgeschulten

Kind auch zum Bettnässen kommen. Da das Kind in dieser Phase häufig mit den Primär- und Sekundärfolgen der Händigkeitsumstellung überfordert ist, kann es zum Rückzug, verbunden mit Träumen und Schuldbelastung durch sich selbst, kommen. Nach einem erschöpfenden Tag ist der Schlaf oft sehr tief. Es kann passieren, dass das Kind träumt es ginge auf die Toilette, wenn die Blase drückt, anstatt wirklich zu gehen. Das Bettnässen ist ein Zeichen starker Überforderung.

Diese Phase geht meist mit der Gewöhnung des Kindes an enttäuschende Situationen vorbei. Bei zu starkem Druck von außen kann sie jedoch bis in die Pubertät andauern. (6)

Erkennungsmethoden der Linkshändigkeit

Die möglichen Folgen einer Händigkeitsumstellung zeigen auf, wie wichtig es ist, die genetisch bedingte, starke Körperseite zu leben, da sonst die Gefahr besteht, das körperliche und seelische Wohlbefinden einer Person negativ zu beeinflussen.

Es ist wichtig zu betonen, dass es genetisch bedingt keine Beidhänder gibt. Daher ist eine intensive Prüfung der Händigkeit unerlässlich. Hierbei sind auffallende linkshändertypische Zeiger hilfreich, welche von den Eltern selbst beobachtet werden können. Außerdem gilt es, die Genetik der Familie, die vorliegenden Zeiger, die auf Umschulungen in der Familie hinweisen und den gesundheitlichen Entwicklungsverlauf des Kindes zu beachten. Des weiteren kann geprüft werden, ob die zu testende Person mehr Persönlichkeitseigenschaften eines Linkshänders oder Rechtshänders besitzt. Eine Testung der Händigkeit ist in jedem Alter möglich und es kann sich dazu an Spezialisten gewendet werden. Diese haben Testverfahren entwickelt, mit denen sich die Händigkeit einer Person sicher feststellen lässt. Hierbei gibt es jedoch bis heute kein standardisiertes Verfahren.

Von Person zu Person sind viele Informationen aus verschiedenen Lebensbereichen nötig, um das Rätsel der Händigkeit lösen zu können, was bei Kindern bis spätestens ein Jahr vor der Einschulung passiert sein sollte. (10)

Indikatoren

Die folgenden Zeiger können Eltern dabei helfen, die Linkshändigkeit ihres Kindes zu erkennen. So lässt sich zum Beispiel darauf achten, mit welcher Hand das Kind bevorzugt

- nach Gegenständen greift,
- eine Flasche festhält,

- nuckelt,
- im Mund spielt,
- in der Nase bohrt,
- Hände schüttelt,
- einen Drehverschluss zu öffnen versucht oder
- Tiere streichelt.

Des Weiteren kann an den Füßen beobachtet werden, mit welchem Bein das Kind

- länger die Balance halten kann,
- bevorzugt hüpf,
- sich vom Roller abstößt oder
- sich abdrückt, wenn es ein Hindernis überspringen soll.

Man kann sich auch vor das Kind stellen und ihm etwas zuflüstern oder Geschichten vorlesen und beobachten, welches Ohr das Kind zum Leser dreht. Ebenso kann beobachtet werden, an welches Ohr das Kind einen Telefonhörer hält. Zusätzlich kann mittels Fotoapparat, Fernrohr oder Schlüsselloch geschaut werden, welches Auge das Kind zum Durchschauen bevorzugt. Beim Tanzen oder bei Drehungen bevorzugt ein Linkshänder meist die Drehrichtung entgegen dem Uhrzeigersinn.

Ab gewissem Alter kann man dem Kind Zahnbürste, Besteck oder Stift mittig auf den Tisch legen und beobachten, mit welcher Hand es diese Dinge aufnimmt. Beim Zeichnen sollte darauf geachtet werden, dass sowohl mit rechts als auch mit links gezeichnet wird, denn hierbei lässt sich gut beobachten, mit welcher Hand das Kind mehr Geschick hat und mit welcher Zeichenhand sich Kreise oder geometrische Figuren am ehesten schließen. Linkshändertypisch ist auch hierbei die Linienführung gegen den Uhrzeigersinn.

Am aussagekräftigsten sind bei der Beobachtung Tätigkeiten, die nicht oder kaum durch Erziehung geprägt sind und es sollte darauf geachtet werden, mit welcher Körperseite das Kind mehr Ausdauer und Geschick zeigt.

Es ist empfehlenswert diese Zeiger über viele Monate zu beobachten und ein Links-Rechts-Tagebuch mit Datum, Ort, Zeiger, Augenzeugen und Bemerkungen zu führen. Bei Kindern mit Hör- oder Sehproblemen ist die bevorzugte Seite so nicht zu ermitteln und auch Eltern, die die Händigkeit ihres Kindes nicht eindeutig selbst erkennen können, sollten sich an spezialisierte Fachleute wenden, welche mit Hilfe besonderer Testverfahren die Handveranlagung feststellen können. (10)

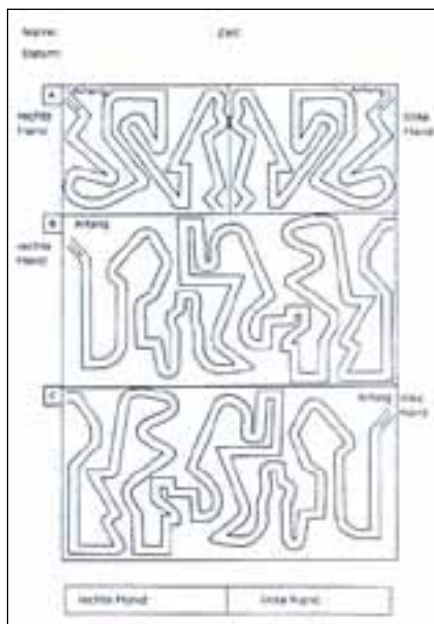
Fachmännische Feststellung

Beim **Leistungsdominanztest (LDT)** nach Schilling, bei dem der Stressfaktor

"Genauigkeit" vorhanden ist, müssen die Versuchspersonen nacheinander 150 Kreise, welche zu einem Hampelmann angeordnet sind, mit einem Spezialstift punktieren. Es wird die dafür benötigte Zeit mit jeder Hand gemessen. Dieser Test untersucht Koordination, Geschick und Ausdauer der Hände, ist aber alleinig nicht ausreichend zur Händigkeitsbestimmung.



Beim **Hand-Dominanz-Test (HDT)** nach Steingrüber und Lienert, bei dem 2 Stressfaktoren (Genauigkeit, Zeitlimit von 30 Sekunden) vorhanden sind, müssen die Versuchspersonen sowohl mit der linken als auch mit der rechten Hand Spuren auf Papier mit Bleistift nachziehen:



Entsprechend der Blickrichtungen zeichnet dabei die linke Hand nach links und die rechte Hand nach rechts. Es wird geschaut, mit welcher Hand die Versuchsperson entsprechend des Zeitlimits am weitesten und genauesten zeichnen kann. Der Test sollte ebenfalls nicht alleinig zur Händigkeitsfeststellung dienen, da der Versuchsleiter viel Erfahrung mit diesem

braucht, der Test nur ein Leistungsspektrum abdeckt und umgeschulte Linkshänder und Erwachsene nicht berücksichtigt. Weitaus aussagekräftiger für die Händigkeitsfeststellung sind Kombinationstests, die viele Leistungsspektren einer Person untersuchen.

Der **Kombinationstest nach Kramer**¹⁷ ermittelt die bevorzugte Hand bei Kindern nach 3 Kriterien (eingesetzter Kraftaufwand, Geschicklichkeit, Reaktionsfähigkeit). Bei dieser Untersuchungsmethode wird zum Beispiel geschaut, mit welcher Hand ein Kind einen zu Boden gefallenen Gegenstand wieder aufhebt, ein in der Nähe liegendes Buch bringt, einen feststehenden Schachteldeckel abnimmt, Türen und Fenster öffnet, Wasser holt und Blumen gießt, Perlen auffädelt, eine Puppe anzieht und diese kämmt oder mit welcher Hand das Kind besser zeichnen kann. Außerdem kann eine freie Beobachtung beim Spielen erfolgen. Es wird darauf geachtet, mit welcher Hand das Kind baut, sich aufstützt oder anderen Kindern etwas reicht. Beim Test wird die Anzahl der Bevorzugung für jede Hand gemessen, weshalb mehrere Testaufgaben und eine erfahrene Beobachtungsperson nötig sind, da Kinder sich häufig große Mühe geben, rechtshändig geschickt zu reagieren. Aus diesem Grund berücksichtigt der Test nach Sattler den Einfluss der unmittelbaren Umwelt des Kindes, das Nachahmungsverhalten und die Händigkeit der Familie. Bei diesem Test ist es wichtig, dass der Entwicklungsstand des Kindes, mögliche Krankheiten und Störungen in Bezug gesetzt werden mit den Ergebnissen des Linkshandtestes.

Teil der Untersuchung ist ein umfangreicher Beobachtungs- und Protokollbogen, welcher die bevorzugte Hand bei Tätigkeiten dokumentiert. Die Kinder werden im praktischen Teil der Methode gefilmt und es erfolgt ein anschließendes Verständigungsgespräch mit den Eltern. Die Untersuchung und der Protokollbogen unterscheiden drei Kategorien von Tätigkeiten. Unter die erste Kategorie fallen sehr spontane, von Erziehung und Umwelt kaum geprägte Tätigkeiten, wie einen Lichtschalter bedienen, Fenster und Türen öffnen, Würfeln, Zähneputzen, Kämmen und das Aufheben eines Gegenstandes.

Die zweite Kategorie beinhaltet Tätigkeiten, die durch Erziehung und Nachahmung geprägt und beeinflusst werden, wie Schreiben, Zeichnen, Malen, Messer benutzen, Gabel benutzen, Löffel benutzen, spontanes Handgeben als kleines Kind, Tischtennis spielen und werfen. Unter die dritte Kategorie fallen Tätigkeiten, welche durch den technischen Vorrichtungen und fehlende linkshandgerechte Produkte geprägt sind, wie Schneiden, eine Dose

öffnen, einen Korkenzieher benutzen und Kartoffeln schälen. Es muss berücksichtigt werden, dass umgeschulte Linkshänder bereits viel Übungs- und Erfahrungszeiten mit der rechten Hand hatten. Dies sollte im Vergleich der Bewegungsgestaltung beider Hände beachtet werden. Zusätzlich werden im Test die schulischen Leistungen des Kindes, die Geburt und Entwicklung, die Händigkeit der Betreuungs- und Bezugspersonen, sowie die Bevorzugung des rechten oder linken Auges oder Fußes abgefragt. (4), (5)

Der **Test nach von Rolbeck** beinhaltet eine ausführliche Prüfung der Vorgeschichte der zu testenden Person, eine klinische Beobachtung, sowie eine psychologische und intellektuelle Untersuchung. Um Ängste zu vermeiden, werden Eltern und nahe stehende Bezugspersonen mit untersucht, wodurch diesen aus dem eigenen Erleben heraus das Ergebnis des Tests verständlich wird. Auch Geschwister werden mit untersucht,

da diese auf Grund der Vererbung ebenfalls Linkshänder sein könnten.

Der Test greift auf verschiedenste Messverfahren zurück, welche z. B. aus der Psychologie bekannt sind. Zum weiteren Testspektrum können die Untersuchung der Lungenfunktionen, der körperlichen Beweglichkeit und der Raumkoordination gehören.

Es gilt, aus einem Pool von Testmöglichkeiten richtige auszuwählen, welche auf die Person und ihr Leben zugeschnitten sind. Der Test bietet ein verlässliches Untersuchungsergebnis, da die Untersuchungsmethoden von der Person kaum beeinflusst werden können. So erfolgen die Test hinsichtlich Koordination und Flüssigkeit von Bewegungsabläufen z. B. mit geschlossenen Augen, um eine persönliche Korrektur zu vermeiden. Auch bei Schreib- und Zeichenübungen gelingt so die Ausschaltung der Eigenkontrolle. Alle Übungen werden sowohl mit links als auch mit rechts und gegebenenfalls mehrfach

ausgeübt. Die Person wird während des Tests gefilmt. Der Film wird anschließend gemeinsam geschaut und besprochen. Wichtig ist hierbei ein offener, natürlicher Umgang mit der festgestellten Händigkeit, da gerade bei Kindern der Eindruck verhindert werden sollte, die Linkshändigkeit sei eine Krankheit.

Wird beim Test festgestellt, dass die Person eine andere genetische Veranlagung besitzt, als bisher gelebt, stellt sich die Frage nach einer Wiederumstellung der Händigkeit. Diese Frage muss von Fall zu Fall entschieden werden. Bei einer Entscheidung für die Wiederumstellung sollte auf die Hilfe geschulter Fachleute zurückgegriffen werden. Eine Wiederumstellung ist in jedem Alter möglich. Erfahrungsberichte zeigen, dass der Gewinn an Lebensqualität die Mühe und den großen Zeitaufwand hierbei oft deutlich übertrifft. Die Umstellung von Kindern sollte möglichst als Abenteuer gestaltet werden, da dadurch mehr Freude und Akzeptanz

Protokollbogen zur Bestimmung der Händigkeit (von Dr. J. B. Sattler)

Bei welcher der folgenden Tätigkeiten bzw. bei welchen Geräten wird die linke, rechte Hand bevorzugt oder werden beide Hände eingesetzt?

a) Sehr spontane, von der Erziehung/Umwelt nicht bzw. kaum geprägte Tätigkeiten:			
	linke Hand	beide Hände	rechte Hand
Kämmen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zähne putzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Würfeln	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kreiseln	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tragen (wenn das Kind nicht an der Hand geführt wird)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Blumen gießen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aufheben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hämmern	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schraubenzieher	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Telefonhörer halten bei Kindern vor Schuleintritt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sich melden im Unterricht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anzahl der Kreuze pro Spalte
mit Bauklötzen einen Turm bauen (Mitzählen, mit welcher Hand Bauklötze genommen und aufgestellt werden)			
Führungshand ... mal links ... mal rechts			

b) Durch Erziehung und Nachahmung geprägte und beeinflusste Tätigkeiten:			
	linke Hand	beide Hände	rechte Hand
Schreiben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zeichnen/Malen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Werfen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tennis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tischtennis Federball	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Messer zusammen mit Gabel benutzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Messer ohne Gabel benutzen (z. B. beim Brotstreichen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Löffel benutzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Handgeben, spontan als kleines Kind	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anzahl der Kreuze pro Spalte

c) Durch technische Vorrichtungen geprägte Tätigkeiten und fehlende linkshandgerechte Produkte			
	linke Hand	beide Hände	rechte Hand
Schere	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kartoffelschäler	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dosenöffner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Korkenzieher	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Telefonhörer (Notizen mit anderer Hand)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bügeleisen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anzahl der Kreuze pro Spalte
GESAMTZAHL der Kreuze pro Spalte (aus a, b, c)

Seit wann ist Linkshändigkeit bei dem Kind aufgefallen?

- ab ca. 12 Monaten bis 3 Jahre
- 3 - 4 Jahre
- 5 - 7 Jahre

beim Kind zu seiner Händigkeit entstehen können. Blockierte Gene (Methylierung) können durch abenteuerliche, ruhige Umstellungsgestaltung schneller abgebaut werden. Ein ereignisorientiertes Arbeiten kann die Neuroplastizität¹⁸ des Gehirns aktivieren, wodurch Blockaden gelöst werden und ein schnellerer Lernerfolg sichtbar werden kann.

Fazit

Die vorausgegangenen Ausführungen zeigen auf, dass die Linkshändigkeit kein Minderheitenphänomen sondern vielmehr eine nicht erkannte Normalität ist. Die genetische Verteilung der Links- und Rechtshänder in der Gesellschaft hält sich die Waage. Dieses Gleichgewicht ist im Laufe der Geschichte durch die Abwertung der linken Seite zugunsten der Rechtshänder verschoben worden. Zurückzuführen ist diese Entwicklung ebenfalls auf die erzwungene Umschulung zahlreicher Linkshänder auf die rechte Hand, welche trotz steigender Akzeptanz und besserer Aufklärung gegenüber dieser Thematik auch heute noch Anwendung findet. Es ist ausdrücklich zu betonen, dass eine Umerziehung der Händigkeit nicht nur eine Auswirkung auf die jeweilige Schreibhand hat, sondern einen massiven Eingriff in die Verarbeitungsprozesse des Gehirns darstellt und somit zur Entstehung vieler psychischer und physischer Schäden beitragen kann. Dies beeinträchtigt nicht selten die reibungslose Entwicklung eines Menschen. Das Bewusstsein für die richtige Erkennung der Händigkeit einer Person ist im Laufe der letzten 3 Jahrzehnte gewachsen, wodurch der Anteil der aktiven Linkshänder in der Gesellschaft ansteigt. Dieser Prozess vollzieht sich jedoch sehr langsam. Eine entscheidende Ursache dafür ist, dass in der Ausbildung von Erziehern, Grundschullehrern und Ärzten, Wissen nicht ausreichend über diese komplexe und wichtige Problematik vermittelt wird. Hierauf sollte ein größeres Augenmerk gerichtet werden, um einen Strukturwandel zu ermöglichen, da diese Thematik von großer gesellschaftlicher Relevanz ist. Es ist daher zwingend notwendig, dass die Aufklärung darüber in alle Gesellschaftsschichten getragen wird, um den Weg für die nötige Gleichstellung der Linkshänder zu ebnen.

Texthinweise:

¹ Dr. Johanna Barbara Sattler, Psychologin, approbierte Psychotherapeutin, Leiterin der ersten deutschen Beratungs- und Informationsstelle für Linkshänder und umgeschulte Linkshänder, München; Autorin für Fachliteratur für Linkshändigkeit

² ehemalige Studentin der Julius-Maximilians-Universität Würzburg, Veröffentlichung einer Studienarbeit

³ as Denken betreffend

⁴ Hanns von Rolbeck, Inhaber einer Praxis für integrale Medizin, Autor medizinischer Veröffentlichungen

⁵ Fähigkeit, Vermögen, unter Einsatz des Denkens Erkenntnisse, Einsichten zu gewinnen

⁶ Gefühl, Gespür

⁷ Sally P. Springer, ehemalige Psychologie-Professorin, Arbeit in der wissenschaftlichen Verwaltung der University of California in Davis, Autorin

⁸ Georg Deutsch, Professor für Neurologie und Radiologie an der University of Alabama in Birmingham (USA); Autor

⁹ Lese-Rechtschreibschwäche, häufig bei umgeschulten Linkshändern

¹⁰ halb, in Geschlechtszellen des Menschen einzeln vorkommend

¹¹ die Fähigkeit des Gehirns, das Verhalten des Gegenübers direkt übernehmen zu können" (5, S.28)

¹² andere Bezeichnung für umgeschulter Linkshänder

¹³ Störung mit Beeinträchtigung von Rechenfertigkeiten

¹⁴ Teilgebiet der Physiologie, die sich mit der Tätigkeit des Nervensystems befasst

¹⁵ Seelische Erkrankung ohne erkennbare körperliche Ursache (23)

¹⁶ Zusammenhang zwischen körperlichen Symptomen und Krankheitsbildern und der Psyche (24)

¹⁷ Psychologin und Heilpädagogin, Entwicklerin des Kramer-Intelligenztestes

¹⁸ Fähigkeit des Gehirns, sich unter Belastungsfaktoren umzuorganisieren

Quellenverzeichnis:

Buchquellen

(1) Bogeskov, Jens, u. a.: Das menschliche Gehirn - Aufbau, Funktionsweisen und Fähigkeiten eines erstaunlichen Organs. Wien/ München 1999

(2) Jutzi, Sebastian: Nur für Linkshänder, Das Buch. 1. Auflage. Frankfurt am Main 2012

(3) Von Chrischan aus der deutschsprachigen Wikipedia, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1918432>

(4) Meyer, Rolf W.: Linkshändig? Rat & Informationen - Tipps & Adressen. 9. Auflage. Hannover 2008

(5) Mühlhäuser, Jessica, Mühlhäuser, Silvia, von Rolbeck, Hanns: Nicht gelebte Linkshändigkeit - nicht genutzte Potentiale. 1. Auflage. Tübingen 2011

(6) Sattler, Johanna Barbara: Der umgeschulte Linkshänder - oder der Knoten im Gehirn. 10. Auflage. Donauwörth 2008

(7) Sattler, Johanna Barbara: Links und Rechts in der Wahrnehmung des Menschen - Zur Geschichte der Linkshändigkeit. 1. Auflage. Donauwörth 2000

(8) Schmidt, Sandra: Linkshändigkeit- Ursprung, Bewertung, Umschulung. 1. Auflage. Norderstedt 2001

(9) Springer, Sally P., Deutsch, Georg: Linkes - Rechtes Gehirn. 4. Auflage. Heidelberg/Berlin 1998

(10) Steinkopf, Frank: Linkshänder - Die 20 meistgestellten Fragen und hilfreiche Antworten, wie Sie Linkshändigkeit erkennen, fördern und für Ihre Lebensqualität nutzen!. 1. Auflage. Heide 2010

(11) Swelam, Ahmed: Linkshändigkeit. Interkulturelle Vergleiche. 1. Auflage. Göttingen, 1989

Internetquellen

(12) IFLW - Institut für integrative Lerntherapie und Weiterbildung, unter: http://www.iflw.de/wissen/was_ist_le-gasthenie.htm 18.03.2014.

(13) 2014 Konradin Medien GmbH. Leinfeld-Echterdingen, unter: <http://www.wissen.de/fremdwort/neuro-physiologie> 18.03.2014.

(14) nature publishing group: Molecular Psychiatry, published online 31 July 2007, unter: <http://www.nature.com/mp/journal/v12/n12/full/4002053a.html> 15.03.2014.

(15) National Geographic News: Gene for Left-Handed Trait Discovered. Thursday, October 28, 2010, unter: <http://news.nationalgeographic.com/news/2007/08/070801-left-gene.html> 15.03.2014.

(16) Dr. Johanna Barbara Sattler. Die Sache der Linkshänder zu Beginn des neuen Jahrtausends - ein Rückblick in die Geschichte der Linkshänder und ein Ausblick wie es vielleicht weitergeht. Vortrag auf der 2. Fachtagung und Austauschtreffen für Linkshänder-Initiativen. Beratungsstellen und Therapeuten in Bensberg am 30. September 2000, unter <http://www.lefthander-consulting.de/deutsch/vortraa.htm> 03.12.13.

(17) Nicht gelebte Linkshändigkeit/ Linkshänder: Linkshänderberatung, Linkshanduntersuchung, Linkshandumstellung, Linkshandforschung - Hanns von Rolbeck. Kurze Historie/ Hintergrund und Auswirkungen, unter <http://linkshandforschung.de/pages/historie-hintergrund-auswirkungen.php> 27.02.14.

(18) Linkshänder & Co. Fachhandel für Linkshänder. 27.11.2006, unter: http://www.linkshaender.de/s_OOQ_knowledge.html?art=164 30.06.14.

(19) Das Familien- und Elternmagazin, Händigkeit- Eine umfassende Betrachtung. Montag 30. Januar 2012, unter: <http://www.lausebände.de/maazin/titelthemen/236-das-mach-ich-doch-mit-rechts.html> 30.06.14.

(20) 2014 DocCheck Medical Services GmbH, unter: http://flexikon.doccheck.com/de/Corpus_callosum 18.05.2014.

(21) Heiko Lüdemann. Soft Skills: Analytisches Denken. 2006, unter: <http://karriere-journal.monster.de/beruf-recht/chef-kolleaen/analytischesdenken-41779kjde/article.aspx> 17.05.2014.

(22) 2014 DocCheck Medical Services GmbH, unter: <http://flexikon.doccheck.com/de/Psychosomatik> 02.06.2014.

(23) Onmeda-Redaktion. 25. Oktober 2013, unter: <http://www.onmeda.de/krankheiten/neurose-definiton-1539-2.html>, 02.06.2014.

(24) Enzyklo. Deutsche Enzyklopädie. 2014, unter: <http://www.enzyklo.de/lokal/40044&page=9> 26.08.2014.

Der Österreichische Berufsverband für Kinesiologie bedankt sich herzlich bei den Schülerinnen des Gymnasium „Am Lindenberg“ Ilmenau für die Bereitstellung ihres Textes aus ihrer hervorragenden Seminarfacharbeit 2014

Ilse Oosterveer Lena Zellmann, Luise Zöppig

Kontakt: lena@jens-zellmann.de



Großer Dank gebührt auch den engagierten Projektbetreuern, Herrn **Heiko Hilscher** und Frau **Heidrun Goltz** - Kontakt: heidrun.goltz@t-online.de
www.gym-amlindenberg.de

Die linke Hand weiß, was die rechte tut

Übungen mit der rechten Hand wirken sich auch auf die linke aus - dank eines Tricks



Text: scinexx - Das Wissensmagazin
www.scinexx.de

Erstaunliche Verknüpfung: Wenn sich die rechte Hand bewegt, lernt die linke automatisch mit. Das zeigt nun ein Experiment: Demnach lässt sich die Beweglichkeit der linken Hand verbessern, indem man die rechte Hand trainiert. Allerdings bedarf es dazu eines Tricks, wie Forscher im Fachmagazin "Cell Reports" berichten. Die Ergebnisse könnten künftig Menschen mit Bewegungseinschränkungen in den Händen helfen.

Übung macht den Meister - nach diesem Motto gilt die häufige Wiederholung als beste Methode, um etwas zu lernen. Das trifft auch für Bewegung und Sport zu: Wer ein perfekter Basketballspieler werden will, muss demnach im Idealfall täglich dribbeln und Körbe werfen. Wer dagegen im Schwimmen zur Höchstform auflaufen möchte, darf den regelmäßigen Sprung ins Wasser nicht scheuen.

Doch das praktische Üben ist nicht alles, wie die Wissenschaft inzwischen weiß. Auch mentale Vorgänge spielen eine wichtige Rolle für den Lernprozess. So belegen Studien etwa, dass schon das reine Beobachten eines motorischen Ablaufs viel bewirkt: Muskeln und Gehirn werden ähnlich aktiv wie beim tatsächlichen Ausführen und der Betrachter kann die entsprechende Bewegung danach besser ausführen als vorher - auch wenn er die Übung nie zuvor körperlich trainiert hat.



Simulierte Hände

Ori Ossmy und Roy Mukamel von der Tel-Aviv University haben nun untersucht, ob das auch seitenverkehrt funktioniert: Lernt die linke Hand mit, wenn die rechte eine Bewegung ausführt? Oder stimmt das Sprichwort, dass die linke Hand nicht weiß, was die rechte tut? Um das zu überprüfen, ließen die Forscher 53 Probanden zur Fingerübung antreten.

Das Besondere: Während die Teilnehmer ihre rechte Hand nach einem vorgegebenen Muster bewegten, beobachteten sie simulierte Versionen ihrer Hände durch eine VR-Brille. Diese bildete allerdings nicht die Realität ab: Stattdessen zeigte der Bildschirm, wie sich die linke anstatt der rechten Hand bewegte. Bei einem zweiten Experiment wurden die Probanden ebenfalls in die Irre geführt:

Sie bewegten ihre rechte Hand, mithilfe eines motorisierten Handschuhs wurde jedoch auch die linke Hand passend dazu bewegt. Auf dem Bildschirm sahen sie nur die linke Hand in Bewegung.

Gehirn wird ausgetrickst

Danach testeten die Wissenschaftler, ob sich die motorischen Fähigkeiten der Teilnehmer durch die Übungen verändert hatten. Als Vergleich dienten ihnen Werte aus einem vorangegangenen Test. Tatsächlich zeigte sich: Obwohl die Probanden beim ersten Experiment nur ihre rechte Hand trainiert hatten, schnitt auch die linke nun deutlich besser ab und konnte sich zum Beispiel präziser und schneller bewegen. Noch frappierender war dieser Effekt beim Experiment mit dem motorisierten Handschuh.

"Das zeigt, dass unsere Hände auch dann lernen können, wenn sie nicht von uns selbst aktiv bewegt werden", sagt Mukamel. Doch warum ist das so? "Wir tricksen das Gehirn aus", erklären die Forscher. Dank der VR-Brille glaubten die Versuchsteilnehmer, dass sie die linke Hand selbständig bewegten - und das hatte offenbar einen ähnlichen Effekt wie eine reale Fingerübung.

"Linke Hand weiß, was die rechte tut"

Insbesondere eine Region des Gehirns scheint für das Phänomen von Bedeutung zu sein. Ein Blick ins Denkgorgan der Probanden via funktioneller Magnetresonanztomographie (fMRT) offenbarte: Während des Trainings war bei allen Probanden ein Teil des Parietallappens, der Lobus parietalis superior, aktiv. Interessant dabei: Je stärker dieser Bereich im Experiment aktiviert wurde, desto besser schnitt später die linke Hand im Bewegungstest ab.

"Zumindest was motorische Fähigkeiten angeht, weiß die linke Hand unseren Ergebnissen zufolge sehr wohl, was die rechte tut. Und wahrscheinlich wird diese Information über den Lobus parietalis superior vermittelt", schreiben Mukamel und Ossmy.

Neuer Therapieansatz

Sie glauben, dass die neuen Erkenntnisse in Zukunft Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen helfen können. Von der Methode könnten etwa Patienten profitieren, denen die Kontrolle über eine Hand oder die Kraft beim Greifen fehlt. "Eine Hand trainieren zu können, ohne sie aktiv bewegen zu müssen und dabei

trotzdem signifikante Verbesserungen zu erzielen - das ist das Ideal", schließt das Team. Künftige Studien müssten allerdings zeigen, wie der Ansatz im Vergleich zu traditionellen Therapien abschneide.

(Cell Reports, 2016; doi: 10.1016/j.celrep.2016.11.009)

Nachzulesen:
"scinexx - Das Wissensmagazin"
www.scinexx.de

scinexx.de
Das Wissensmagazin

INFO-BOX:

Redensart:

"Die linke Hand weiß nicht, was die rechte tut."

Das soll es ja gelegentlich geben: Der Chef ist nicht da, und als ein wichtiger Kunde anruft, weiß in der ganzen Firma keiner, was da abgesprochen war. In solchen Situationen sagt man oft: "Hier weiß die Linke nicht, was die Rechte tut." Ein Spruch, der ursprünglich aus der Bibel stammt und dort etwas ganz Anderes bedeutet. Da geht es nicht um den mangelnden Informationsaustausch oder das Chaos in einer Organisation, sondern eher um Bescheidenheit, um Diskretion.

Jesus empfahl vor 2000 Jahren seinen Zeitgenossen: Wenn sie fromm sein wollen, sollen sie großzügig Almosen geben. Heute würde man sagen: "Für mildtätige Zwecke spenden." Aber man soll es unauffällig tun und nicht damit angeben. Sie sollen darauf vertrauen, dass sie von Gott belohnt werden und keine gesellschaftliche Anerkennung benötigen. Sie sollen eben am besten so spenden, dass "die linke Hand nicht weiß, was die rechte tut".

Matthäus Kap 6 Verse 3

gefunden auf:
www.redensarten-index.de
www.kathweb.de

Das Nieren-Yin und das Nieren-Yang



Text: Redaktionelle Recherchen - Ulrike Icha

Bild: © ag visuell - fotolia.com

Die Formen der Nieren ähneln die der Bohnen. Ihr Gewicht beträgt durchschnittlich 120 bis 200 Gramm. Sie sind rotbraun gefärbt, etwa 6 cm breit und 11 cm lang und 2,5 cm dick. Die linke Niere ist meistens ein wenig größer als die rechte. Die Nieren liegen unterhalb des Zwerchfells rechts und links neben der Wirbelsäule. An der der Wirbelsäule zugewandten Seite befindet sich das Nierenhilum, eine innere Krümmung der, an der die Blutgefäße, Nerven und der Harnleiter münden bzw. entspringen.

Jede Niere ist mit Bindegewebe eingehüllt und in Fettgewebe eingebettet. Dieses sogenannte "Baufett" bzw. braune Fett schützt die Nieren vor den Folgen von Erschütterungen und darf nicht mit dem gelben Fett, dem "Bauchfett" der Überge- wichtigen verwechselt werden.

Empfindlich gegen Erschütterungen

Die Nieren sind mithilfe einer dünnen Ge- webe-Hülle an der hinteren Körperwand befestigt. Diese Verbindung ist jedoch äußerst labil und macht die Nieren emp- findlich gegenüber Erschütterungen sind. Das ist der Grund, weshalb Motorradfahrer immer einen Nieren- oder Beckengurt tragen sollten. Dieser Gurt sollte die Nie- ren vor den vielen kleineren und größeren Erschütterungen, die während einer Mo- torradfahrt entstehen, schützen und ihnen den nötigen Halt geben.

Tiefes Atmen lässt die Nieren in Bewegung bleiben

Die Atmung ist zweifellos eine lebens- notwendige Bewegung im Körper, die unbewusst gesteuert wird. Da die Atem- bewegung selbst mit bestimmten Skelett- muskeln erfolgt, kann sie auch willentlich gesteuert werden. Wir können also zum Beispiel bewusst tiefer oder schneller at- men oder bewusst nur in den Bauch- oder Brustkorb atmen.

Was hat nun die Atmung mit den Nie- ren zu tun? - Wenn man einatmet, zieht sich das Zwerchfell, eine muskulös-seh- nige Platte, die den Brustraum (Thorax) vom Bauchraum (Abdomen) trennt, zu- sammen. Dabei schiebt es nicht nur die Baucheingeweide, wie Leber und Darm, nach unten, sondern lässt auch die Nieren in Bewegung bringen.

Wenn wir ausatmen, entspannt sich der Zwerchfellmuskel. Im entspannten Zu- stand bildet er eine Kuppel nach oben, was die Nieren und die unteren Organe wieder nach "oben" in die Ausgangslage bringt. Solange wir ruhig atmen, wandern die Nieren ungefähr 2 cm durch den Körper-

innenraum. Beim tiefen Atmen sind es so- gar 10 bis 12 cm.

Ein Internist kann diese Bewegungsab- läufe genau am Ultraschall beobachten und abmessen. In Wirklichkeit ist jedoch die Bewegung der Nieren wesentlich komplizierter, als man beim Ultraschall er- kennt. Die beiden Organe bewegen sich auf regelrechten Kurven im dreidimensio- nalen Raum und machen dabei Drehbe- wegungen, Kippbewegungen und Seitbe- wegungen. Auf diese Weise können sie an einem Tag umgerechnet bis zu einem Ki- lometer zurücklegen. Damit die Nieren gut funktionieren, dürfen Sie in ihrer Bewe- gung nicht eingeschränkt sein. Elastizität, Flexibilität, Beweglichkeit der Organe und eine gute Atmung helfen bei der Aufrecht- erhaltung einer gesunden Verfassung.

Wodurch kann die Beweglichkeit der Nieren eingeschränkt werden?

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, die zu einer Einschränkung der Bewe- glichkeit von Organen führt: mechanische Einwirkungen, wie z. B. durch einen Unfall; chirurgische Eingriffe und Narbenbildungen; Entzündungen, schlechte Ernährung, Bewegungsmangel, Umweltbelastungen, Schockzustände, Stress, Übergewicht, ...

Kinesiologische Balancen können hier oft sehr gut Abhilfe schaffen.

Die Nieren-Energie

In der TCM (traditionelle chinesische Me- dizin) hat die Nierenenergie besondere Bedeutung. Sie wird der "vorgeburtlichen Energie" zugesprochen. Das heißt, wir bekommen die Nierenenergie mit der Ge- burt faktisch in die Wiege gelegt. Sie ver- braucht sich im Laufe unseres Lebens, bis sie schlussendlich verschwunden ist, was zum tatsächlichen Tod führt.

Die Chinesische Medizin hat immer schon auf die erbliche Konstitution der Kinder gelegt. Sind die Essenzen der Eltern schwach, so wird auch die Niere des Kin- des schwach sein. Einer der wichtigsten Faktoren, um gute Nierenenergie an die Kinder weiter zu geben, ist laut TCM das Alter der Eltern bei der Zeugung. Da die Nieren-Kraft mit dem Alter nachlässt, kann die Konstitution des Kindes leiden, wenn seine Eltern zum Zeitpunkt der Emp- fängnis zu alt sind. Auch wenn sich die Eltern gerade selbst in einem erschöpf- ten Zustand befinden, kann das eine er-erbte Schwäche des Kindes bewirken. Das kann mitunter erklären, weshalb es unter Geschwistern manchmal auffäl- lige körperliche Unterschiede oder ver- schiedene Charaktereigenschaften gibt.

Wie ist der Verbrauch des Nieren-Qis beim Altern erkennbar? Die Chinesische Medizin versteht den Alterungsprozess als Folge einer kontinuierlichen Abnahme der Nieren-Energie. Die meisten Symptome, die mit dem Alterungsprozess begründet werden, stehen mit einer Nieren-Energie- Schwäche in Verbindung:

Das Hörvermögen lässt nach, weil die Nie- ren-Energie nicht mehr bis zu den Ohren aufsteigen kann.

Die Knochen werden brüchig, weil die Nieren-Energie die Knochen nicht mehr ausreichend ernähren kann.

Die Sexualfunktion lässt nach, weil die Nieren-Kraft zurückgeht und die Vitalität der Geschlechtsorgane schwinden lässt.

Aus Sicht der TCM ist es ratsam, mit der Nieren-Energie gut hauszuhalten. Jede anstrengende Erkrankung, starke Umwelt- belastungen, bestimmte Medikamente, jeder Schock und jeder emotionale Stress sowie jeder partnerschaftliche Konflikt, ... zieht den Nieren Energie ab. Doch keine Sorge - auch jemand, der mit niedriger Nierenenergie auf die Welt kommt, kann alt werden, wenn er gut mit seiner Energie haushalten kann. Nieren unterstützende Methoden, gesunde Ernährung, das Warmhalten der Nieren und entgiftende (körperlicher und emotionaler Art) Maß- nahmen werden die Kraft länger erhalten.

Das Nieren-Yin und das Nieren-Yang

Was bedeutet "Yin-Yang"? Die Yin- Yang-Lehre entspricht einer natürlichen Logik, von der man ausgeht, dass vieles in der Natur paarweise auftritt, sich mit gegensätzlichen Charakteristika ergänzt und schlussendlich in ihrer Beziehung zu einem ausgewogenen Ganzen wird:

Himmel und Erde, Tag und Nacht, Wasser und Feuer, See und Berg, männlich und weiblich, ...

Außerdem weist beinahe alles Yin- und Yang-Eigenschaften auf, wie am Beispiel eines Berges erkennbar ist: ein Berg be- sitzt eine sonnenbeschienene Seite und eine schattige Seite.

Ebenso werden energetische Aspekte im Yin und Yang in Verbindung gebracht wie z. B. heiß und kalt, aktiv und passiv, ...

Yin und Yang der Nieren: Die Yin-Yang- Lehre kann zur Erklärung der organischen Struktur der Nieren herangezogen wer- den. Die physische Form wird dem Yin zugeordnet, während die Funktion des Or- gans dem Yang entspricht.

Aufgrund des hohen Stellenwertes der Nieren in der TCM wird sie hier in den Mit- telpunkt des Lebens gestellt. Die Nieren speichern das *ursprüngliche* Yin und das

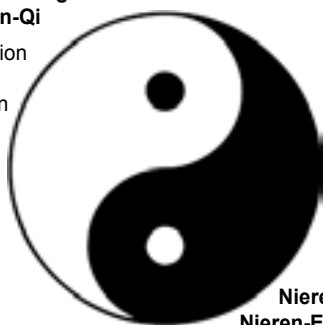
ursprüngliche Yang und sind somit der Ort, an dem die Nährstoffe gespeichert werden und die physiologischen Lebensfunktionen stattfinden.

Nieren-Yin, auch genannt ursprüngliches Yin, wahres Yin oder wahres Wasser, repräsentiert die **Essenz** und Flüssigkeiten innerhalb der Niere. Sie sind die Grundlage für die Yin-Flüssigkeiten des gesamten Körpers. Das Nieren-Yin befeuchtet und nährt alle Organe und Gewebe.

Nieren-Yang, auch genannt ursprüngliches Yang, wahres Yang oder wahres Feuer, ist die Grundlage für das **Qi** des gesamten Körpers: es wärmt und fördert die Funktionen der Organe und Gewebe.

Nieren-Yang Nieren-Qi

Funktion
der
Nieren



Nieren-Yin
Nieren-Essenz
Essenz
der Nieren

Nieren-Yin und Nieren-Yang im Gleichgewicht: Das Nieren-Yin stellt den Brennstoff für die physiologischen Funktionen zur Verfügung, während das Nieren-Yang die Speicherung von Nieren-Yin fördert. Nieren-Yin und Nieren-Yang sind somit voneinander abhängig, sind ständig gefordert, ihr energetisches Gleichgewicht aufrecht zu erhalten, was die Grundbedingung für das optimale Funktionieren aller Körperorgane ist. Dies wird im dritten Kapitel des SuWen (Buch der einfachen Fragen) bestätigt durch: " *Wenn sich Yin in völliger Ruhe befindet und Yang in vollkommener Weise erhalten wird, dann ist der eigene Geist in einem vollkommenen Zustand. Sind Yin und Yang voneinander getrennt, wird die eigene Lebensenergie (Qi und Essenz) nachlassen und verloren gehen*".

Nieren-Yin und Nieren-Yang im Ungleichgewicht: Wenn die Balance von Nieren Yin und Nieren Yang gestört wird, können pathologische Veränderungen stattfinden. Dies führt zu den verschiedensten körperlichen Beschwerden deren energetischen Zusammenhänge aus Sicht der TCM sehr gut nachvollziehbar sind.

Besonders die heute üblich gewordene Nachlässigkeit der Menschen in Bezug

auf ihre täglichen Lebensgewohnheiten führt zu vielen Krankheiten. In den westlichen Industrieländern ist hohes Arbeitspensum unter stressigen Bedingungen ohne ausreichende Erholungsphasen, kombiniert mit Sorgen und Angst sowie schlechte Ernährung, eine der häufigsten Ursachen für ein Ungleichgewicht in den Nieren-Energien. Physische Überarbeitung über längere Zeit schwächt das Nieren-Yang. Geistige Überarbeitung unter Stress-Bedingungen schwächt das Nieren-Yin.

Wie zeigt sich ein Nieren-Yin-Mangel?

Der Nieren-Yin-Mangel zeigt sich meist in Form von "innerer Hitze". Mögliche Erscheinungsbilder sind:

Reizung und Schwäche im Bereich der Lendenwirbelsäule und der Knie, innere Unruhe, Ohrgeräusche (Tinnitus), trockener Mund, Wärmegefühl in den Handinnenflächen, Fußsohlen und Brustkorb, spontanes Schwitzen und Nachtschweiß, Hitzewallungen, Verstopfung, Schilddrüsenüberfunktion

Wie zeigt sich ein Nieren-Yang-Mangel?

Der Nieren-Yang Mangel zeigt sich in "innerer Kälte". Mögliche Symptome sind:

Reizung oder Kältegefühl im Bereich der Lendenwirbelsäule und/oder in den Knien, kalte Gliedmaßen, Kältegefühl, Abgeschlagenheit, Inkontinenz, Impotenz, Ödeme (Flüssigkeitsansammlungen), morgendlicher Durchfall, Schilddrüsenunterfunktion

Wie zeigt sich ein gleichzeitiger Nieren-Yin- und Nieren-Yang-Mangel?

Nieren Yin- und Nieren-Yang sind voneinander abhängig und sind deswegen immer gewillt, die Energie des anderen auszugleichen. Bei einem lang anhaltendem Ungleichgewicht kann jedoch die Fähigkeit dieses Ausgleichs erschöpfen. Deshalb wird bei einer längerfristigen Schädigung des Nieren-Yin auch das Nieren-Yang in Mitleidenschaft gezogen. Dies nennt man "Schädigung des Yin, welche das Yang beeinträchtigt" und umgekehrt.

Dass Yin- und Yang-Mangel häufig gleichzeitig bestehen kann sehr oft beobachtet werden: So kann ein Mensch unter Nachtschweiß und Tinnitus (Nieren-Yin-Mangel) leiden - und gleichzeitig geschwollene Knöchel (Nieren-Yang-Mangel) haben. Und wie häufig kommt es doch auch vor, dass ein Klient von einem andauernden

Kältegefühl und von einer Schwäche in der Lendenwirbelsäule berichtet (Nieren-Yang-Mangel) - und gleichzeitig aber auch an Nachtschweiß (Nieren-Yin-Mangel) leidet.

Die Nieren-Energie stärken

In üblichen TCM-Therapien wird beim Stärken der Nieren-Yin-Energie auch etwas das Yang gestärkt und anders herum oder beide werden gleichermaßen tonisiert. Die tausende Jahre lange Erfahrung hat gezeigt, dass so am besten das Gleichgewicht wieder hergestellt wird. Immerhin gehen die chinesischen Ärzte, wie schon oben erwähnt, davon aus, dass sich die Nieren-Energie sowieso im Laufe des Lebens mindert, also macht es Sinn sie gut zu unterstützen, um die Energie möglichst gut aufrecht zu erhalten.

Der chinesische Arzt, Zhang Jiebin (1563 - 1640) war der Meinung, dass es dem Körper meistens eher an Energie fehlt. Da die Nieren als "Wurzel aller Organe" gesehen werden, ist es aus seiner Sicht daher sinnvoll, von Zeit zu Zeit das Nieren-Yin und das Nieren-Yang zu wärmen. Nur so könne man die Nieren in ihrer Kraft festigen. Kalte Lebensmittel oder energetisch kühlende Medikamente werden nur mit äußerster Vorsicht empfohlen. Dieses Konzept ist auch heute noch unter den TCM-Ärzten anerkannt und seine Kräuter-Rezepturen zur Stärkung der Nieren werden nach wie vor verordnet.

Dazu ein Tipp: Antibiotika zählen zu den äußerst kalten Arzneimitteln und können somit die Nierenenergie schwächen. In manchen Notfällen ist jedoch die Einnahme von Antibiotika unausweichlich. Dann sollte auf jeden Fall darauf geachtet werden, die Nieren in jeder Hinsicht zu wärmen - von innen mit warmen Nahrungsmitteln, wärmenden Gewürzen und wärmenden Kräutern - von außen mit wärmenden Massagen, Ölen und warmen Bädern.

Fazit: Unausgewogenheit von Nieren-Yin und Nieren-Yang ist Ursache für viele Krankheiten und beeinflusst alle Organe des Körpers. Es ist daher bei allen Krankheitssymptomen wichtig, zuerst das Nieren-Yin und -Yang auszugleichen, bevor das symptombehaftete Organ medizinisch behandelt wird.

Quellen:

Die Botschaften unseres Körpers: Ganzheitliche Gesundheit ohne Medikamente - von Jean-Pierre Barral - Verlag: Irisiana - 978-3424152296
www.tcm-info.ch
www.shen-nong.com



ERNÄHRUNGSBERATUNG

Der vorliegende Beitrag beschäftigt sich mit der Frage, ob und inwieweit Energetiker Ernährungsberatung durchführen dürfen. Allgemein wird die Auffassung vertreten, dass die Ernährungsberatung den Lebens- und Sozialberatern sowie den sonstigen etablierten Gesundheitsberufen, wie eben Ärzten, Diätassistentinnen, Hebammen etc. vorbehalten ist. Diese Ansicht bedarf jedoch einer genaueren und konkreteren rechtlichen Betrachtungsweise. In erster Linie gilt es hier abzuklären, was unter dem Begriff „Ernährungsberatung“ zu verstehen ist, d.h. noch konkreter, welche Tätigkeiten darunterfallen. Es kommt also immer darauf an, welche Tätigkeiten tatsächlich bei der Ernährungsberatung verrichtet werden. Hierbei gilt es vor allem zu unterscheiden, welche Tätigkeit unter den Begriff „**Unterricht**“ und welche unter den Begriff „**Beratung**“ fällt.

Unterricht:

Im Bereich des Unterrichtes steht primär im Vordergrund die Vermittlung von Wissen, also auch im Bereich des Einzelunterrichtes, auch die Beantwortung individueller Fragen, Berichte über Veröffentlichungen aller Art, die Darlegung und Interpretation von Beispielen fällt unter diesen Bereich.

Beratung:

Im Bereich der Beratung steht primär im Vordergrund die Lösung und Hilfestellung **individueller Probleme**. Es geht also hier immer um eine personenbezogene Tätigkeit, um das Erarbeiten von ganz persönlichen Lösungskonzepten. Ein Beispiel hierfür sind die Lebens- und Sozialberater, wenn von diesen z. B. ein individuelles Ernährungsproblem bearbeitet und darauf aufbauend ein Ernährungskonzept erstellt wird.

Nach diesem Gesichtspunkt kann folgende Unterscheidung vorgenommen werden:

- **Lebens- und Sozialberater:** Wenn sich also die Tätigkeit der Ernährungsberatung auf die individuelle, also die personenbezogene Ernährungsberatung des Klienten bezieht, also im Vordergrund die Beratung, Hilfestellung und Lösung individueller Ernährungsprobleme steht, ist diese Tätigkeit den Lebens- und Sozialberatern vorbehalten.
- **Privatunterricht:** Wenn im Vordergrund der Tätigkeit das Vermitteln von Wissen und Kenntnissen, egal ob im Einzelunterricht oder in Kursen und Seminaren, steht, liegt Privatunterricht vor. Der Privatunterricht als solches ist keiner besonderen Berufsgruppe vorbehalten, sondern außerhalb der Gewerbeordnung angesiedelt. Im Rahmen des Privatunterrichtes ist also möglich die Wissensvermittlung über die Zusammensetzung von Nahrungsmitteln allgemein, deren entsprechenden Gehalt an Vitaminen und Spurenelementen, Wirkungsweise chemischer Zusatzstoffe in den Nahrungsmitteln, allgemeine Regeln über gesunde Ernährung und Entgiftung des Körpers etc. Wenn allerdings übergegangen wird, z. B. einen individuellen Ernährungsplan zu erstellen, liegt nicht mehr Privatunterricht vor, sondern ist dies dann eine Tätigkeit, die entweder den Lebens- und Sozialberatern oder sonstigen hierzu legitimierte Gesundheitsberufen vorbehalten ist.
- **Einfache Tätigkeiten:** Der Gesetzgeber kennt auch den Begriff der sogenannten „einfachen Tätigkeiten“. Für die Einstufung einer einfachen Tätigkeit ist es kein Hindernis, wenn hierfür ein gewisses Fachwissen erforderlich ist, da ja der Gesetzgeber selbst für die Ausführung einer einfachen Tätigkeit eine „fachgemäße Ausübung“ fordert. Darunter fallen jedenfalls nicht solche Tätigkeiten, die dem typischen Kernbereich eines reglementierten Gewerbes zuzuordnen sind.

Unter „**einfache Tätigkeit**“, also unter den Bereich des freien Gewerbes können Tätigkeiten fallen, wie z. B.

- Abhalten von Kochkursen
- die Führung von Kalorientabellen
- die Schulung der Zubereitung von Speisen, die auf Basis eines von einem Lebens- und Sozialberater individuell erstellten Ernährungsplans erfolgt.

Zusammenfassend zeigt sich also, dass es Energetikern möglich ist, im Bereich des sogenannten „Privatunterrichtes“ als auch im Bereich der sogenannten „einfachen Tätigkeiten“ zum Thema „Ernährungsberatung“ ihren Beitrag zu leisten. Ob der Energetiker dabei den Begriff „Beratung“ oder „Coaching“ verwendet, ist eine reine Frage des persönlichen semantischen Geschmacks. Die Bezeichnung „Coaching“ oder „Coach“ ist vom Gesetzgeber nicht geregelt, sie ist daher auch nicht einem bestimmten Vorbehaltsbereich zuzuordnen. Einzig und allein entscheidend ist die Tatsache, welche Tätigkeiten vom Energetiker tatsächlich gesetzt werden.

- **Energetische Austestung:** Schließlich ist noch die rein energetische Austestung von Nahrungsmitteln zu betrachten. Dabei geht es nicht um Ernährungsberatung, sondern um die Feststellung der energetischen Information des Nahrungsmittels, also darum, ob diese energetische Information des Nahrungsmittels kompatibel ist mit dem energetischen System des Klienten. Dabei wird in der Praxis der kinesiologische Muskeltest herangezogen, es eignen sich aber auch der Einsatz von Tensor etc.

Dr. Manfred Schiffner

office@meinrecht.or.at
www.meinrecht.or.at
Tel.: 03144 21 69
Fax: 03144 25 18

Kanzleisitz:
8580 Köflach
Rathausplatz 1-4

**Besprechungsbüro
WIEN:**
1070 Wien
Neubaugasse 3

**Besprechungsbüro
GRAZ:**
8010 Graz
Glacisstr. 57/II



Cordyceps sinensis

(Chinesischer Raupenpilz)

In Ostasien wird der **Cordyceps** traditionell als kraftvolles Tonikum zur Stärkung der Lebensenergie geschätzt. In der Mykotherapie gilt er als einer der wichtigsten und sehr vielseitig einsetzbaren Heilpilze.



Der **Cordyceps sinensis** ist ein Heil- und Vitalpilz mit großer Tradition. Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) stärkt dieser Pilz die Niere. Dieses zweipaarig angelegte Organ speichert der TCM zufolge unsere gesamte physische und psychische Energie. Es wird daher als "Wurzel des Lebens" betrachtet. Cordyceps spendet Kraft, Ausdauer und Willensstärke.

Die Heimat des **Cordyceps sinensis** ist das tibetische Hochland. Hier wächst der sehr seltene und äußerst kostbare Pilz auf Höhen von 3.000 bis 5.000 Metern. Schon sehr früh erkannten die tibetischen Yak-Hirten, dass der Verzehr des Pilzes ihren Tieren eine besondere Fruchtbarkeit, mehr Widerstandskraft und auch eine bessere Selbstheilungskraft verleiht. Seitdem ist dieser Heilpilz im ostasiatischen Raum zur Unterstützung des körperlichen und des geistigen Wohlbefindens sehr begehrt. Er gilt auch als natürliches Aphrodisiakum. Zudem berichten Sportler von seinem stärkenden Einfluss.

Der **Cordyceps** wächst wild auf einer bestimmten Raupenart und treibt daraus seinen Fruchtkörper. Daher rührt sicher auch sein deutscher Name "Raupenpilz". Der fingerförmige Pilz weist eine braune Farbe auf und erreicht eine Größe von etwa zwei bis vier Zentimetern.

Klassifizierung

- Abteilung: Basidienpilze (Basidiomycetes)
- Klasse: Schlauchpilze
- Unterklasse: Hypocreomycetidae
- Ordnung: Hypocreales
- Familie: Ophiocordycipitacea
- Gattung: Ophiocordyceps
- Wissenschaftlicher Name: Ophiocordyceps sinensis

Gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hat der Cordyceps seinen großen Organbezug zur Niere und zum gesamten Funktionskreis der Niere. Dies schließt auch die Geschlechtsorgane und die Lunge mit ein. In der modernen Mykotherapie wird er bei einem breiten Spektrum an Beschwerden und Krankheiten eingesetzt. Dies ist auf seinen Reichtum an wertvollen gesundheitsfördernden Wirkstoffen zurückzuführen.

Vielfältige Wirkung

Dieser Heilpilz entfaltet eine stärkende Wirkung auf die Geschlechtsorgane und auf das bei der Fortpflanzung und dem Geschlechtstrieb beteiligte neurologische System.

Auch die Atmungsorgane und das Herz profitieren von der stärkenden Wirkung dieses Vitalpilzes. Daher trägt er zur Verbesserung der allgemeinen physischen Kraft und Ausdauer bei und

fördert die sportliche Leistungsfähigkeit. Nach dem Sport wirkt der Pilz zudem regenerierend, denn er begünstigt eine schnellere Erholung. Ebenso kann die allgemeine Leistungs- und Regenerationsfähigkeit unter starken Dauerbelastungen oder in der Rekonvaleszenz durch den **Cordyceps** verbessert werden. Es wird vermutet, dass er die Fett- und Betaoxidation, insbesondere aber unser Gluthationsystem unterstützt. Dadurch wird der oxidative Stress bei physischer und sportlicher Belastung reduziert.

Cordyceps reguliert weiterhin unser Immunsystem. Und zwar insbesondere die Aktivität der weißen Blutkörperchen, der Makrophagen und der natürlichen Killerzellen. Auch eine antibiotische Wirkung des Pilzes konnte beobachtet werden. Verantwortlich dafür ist sein Inhaltsstoff Cordycepin.

Bei Nierenfunktionsstörungen und Nephritis verbessert die Anwendung des **Cordyceps** Untersuchungen zufolge die Kreatininclearance. Überdies können Ablagerungen von Immunkomplexen in den Nierengängen bei Autoimmunerkrankungen der Niere mit seiner Hilfe verhindert werden.

Wirksam bei Stress und Depressionen

Der **Cordyceps** besitzt auch einen regulierenden Effekt auf die Nebennieren und deren Hormonausschüttung. Dadurch entfaltet er eine beruhigende Wirkung und kann Stress-Symptomen entgegenwirken. Da sehr viele Erkrankungen durch chronischen Stress entstehen können, ist der **Cordyceps** hier sehr vielseitig einsetzbar. Er ist auch ein wichtiger Pilz zur Linderung typischer Wechseljahresbeschwerden.

Der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zufolge beherbergt die Niere sowohl unsere physische als auch unsere psychische Energie. **Cordyceps** kann daher mit guten Ergebnissen bei depressiven Verstimmungen und auch bei Depressionen angewendet werden. Häufige Begleiterscheinungen wie Mangel an Willenskraft, Motivation, Angst, Sorge und ein Gefühl der Leere - sie resultieren in der Sicht der TCM und der Mykotherapie aus einer Nierenschwäche - können mit seiner Hilfe gelindert werden.

Studien zufolge hemmt der **Cordyceps** die Monoaminoxidase (MAO). Schulmedizinisch werden MAO-Hemmer zur Behandlung von Depressionen und bei anderen neurologischen Störungen wie Morbus Parkinson, Angst- und Zwangsstörungen eingesetzt.

Der Heilpilz **Cordyceps** wirkt außerdem gegen Unregelmäßigkeiten der Herzrhythmus und ist günstig bei erhöhten unteren Blutdruckwerten. Auch die Lunge kann durch diesen Pilz gestärkt werden. Es gibt positive Erfahrungsberichte beim Einsatz im Falle von Asthma und Lungenentzündungen.

Weiterhin ist der **Cordyceps** ein günstiger Heilpilz bei Diabetes Typ 1 und dem schlanken Typ 2-Diabetiker ohne metabolisches Syndrom. Ebenso kann in manchen Fällen von Tinnitus mit seiner Hilfe eine Verbesserung erzielt werden.

Literatur:

• Jianzhe Y., Mao X.: „Icons of Medicinal Fungi from China“; CRC Press; 1989 • Hobbs, C.: „Medicinal Mushrooms“; Botanica Press, 1995 • Prof. Dr. med. Ivo Bianchi: „Moderne Mykotherapie“; Hinckel Druck, 2008 • Franz Schmaus: "Die Natur als Apotheke nutzen - Heilen mit Pilzen"; 4. Auflage, August 2014

Franz Xaver Schmaus

Bereits seit seinem Studium beschäftigt sich der Diplom-Agraringenieur mit der Erforschung und dem Anbau von Pilzen. Er arbeitet als Betriebsberater für Pilzanbau in der Landwirtschaftskammer Rheinland-Pfalz und betreibt über viele Jahre eine eigene Pilzzucht. Sein Interesse an der Pilzheilkunde wurde Ende der 1970er-Jahre beim Besuch von Kongressen in Tokio und Taipeh geweckt. Dort lernte er die Heilwirkung von Pilzen im Rahmen der Traditionellen Chinesischen Medizin kennen. Als er 1997 an Leukämie erkrankte, integrierte er – parallel zur schulmedizinischen Behandlung – auch Heilpilze in seine Therapie. Mittlerweile widmet er sich voll und ganz der Ernährungs- und Pilzheilkunde. 2003 gründete er das MykoTroph Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde in Limeshain.

Kontakt: Franz Schmaus - MykoTroph, Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde - Am Försterahl 3 A; D-63694 Limeshain

www.HeilenmitPilzen.de



Heilen mit Pilzen

Allergien, Diabetes, Bluthochdruck, Osteoporose, Fibromyalgie, Magen-Darm-Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Krebs ...

Einladung zur Fortbildung zum Mykotherapeuten / Mykotherapeuten für Tiere

In der Mykotherapie (Pilzheilkunde) werden Pilze gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin zur Behandlung vieler Leiden und schwerer Krankheiten seit Jahrhunderten erfolgreich eingesetzt.

Die Menschen – und ebenso unsere lieben Tiere – können ganzheitlich geheilt und die Ursachen der Krankheiten können beseitigt werden.

Wir laden Sie als Therapeut oder Therapeut in Ausbildung zu einer zweitägigen Onlineschulung (jeweils 10 - 14 Uhr) in 2017 ein.

Onlineschulungen Human

- 12. + 19. August
- 4. + 11. November

Onlineschulungen Tier

- 25. November + 2. Dezember



Rufen Sie uns an unter:
0049-6047-988530



Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung entgegen und senden Ihnen kostenfrei unsere Informationsbroschüren zur Mykotherapie: „Heilen mit Pilzen“ und „Tiere – Heilen mit Pilzen“

MykoTroph®

Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde

Am Försterahl 3 A
63694 Limeshain | Rommelhausen
Deutschland

Telefon 0049-6047-988530

Fax 0049-6047-988533

E-Mail info@MykoTroph.de

Weitere Informationen im Internet – auch zu unseren Gratis-Webinaren: www.HeilenmitPilzen.de

Wie alle Adaptogene besitzt auch der **Cordyceps** eine leberschützende und eine antioxidative Wirkung: Die Superoxiddismutase (SOD) und die Gluthation-Peroxidase können unter seiner Gabe aktiviert werden.

Hinweis:

Heilpilze wie der **Cordyceps** sind als Pilzpulver in Kapseln erhältlich. Da alle Heil- und Vitalpilze auch eine entgiftende Wirkung haben, kann es anfänglich zu Erstreaktionen kommen. Die Einnahme sollte deshalb immer einschleichend erfolgen. Auch sollte man auf Pilzpulver vom ganzen Pilz achten. Darin sind alle wertvollen Inhaltsstoffe der Pilze in ihrem natürlichen Verbund enthalten. BIO-zertifizierte Qualität ist natürlich ebenfalls wichtig.

KINESIOLOGIEÜBUNGEN

Text und Fotos: © Maria Obermair

Haltet Eure Ohren offen !!!

Aufeinander abstimmen...

Ein Paar, Er und Sie Mitte 40, kam vor geraumer Zeit zu mir in die Praxis. Anlass waren gewöhnliche Alltagsgespräche, die regelmäßig im Streit endeten. Jeder fühlt sich unverstanden. Das kommt in vielen Beziehungen dann und wann vor. Bereits in der ersten Viertelstunde zeigte sich dieses Streitmuster. Das Paar erarbeitet mit meiner Begleitung ein gemeinsam gewünschtes Ziel. Das Ergebnis: „Wir reden miteinander und verstehen uns in allen Belangen.“ Beide fühlen sich mit dem Ziel wohl und wissen, dass dieser Wunsch umsetzbar ist.

Im Verlauf dieser Stunde testete ich die beiden und deckte eine „Ohren-Blockade“ auf. Nur das rechte Ohr des Mannes war aktiv und auf Empfang gestellt. Im Streitgespräch der beiden zeigt sich das, indem ER auf Fakten, Zahlen und Daten pocht. Er wirft seiner Frau vor, dass sie unpünktlich ist, seinen Tagesablauf durch eine unerwartete Einladung durcheinander wirft und er sein geplantes Sportprogramm abends wegen ihr streichen muss.

Die Frau ist nur mit dem linken Ohr im Empfangsmodus. Die Vorwürfe ihres Mannes kann sie nicht nachvollziehen. Sie begreift nicht, warum sich ihr Mann gegen die Einladung stellt. Die Abende mit den sehr guten Freunden sind für alle sehr unterhaltsam. Außerdem versteht sie nicht, dass sich ihr Mann wegen ein paar Minuten Verspätung auf oder ab beschwert. Sie hat lediglich rasch die gemeinsame Wäsche zum Trocknen aufgehängt.

Das Beispiel zeigt, dass wir im Alltag oftmals aneinander vorbei reden, wenn

wir nicht auf gleicher Ebene kommunizieren. Der Einfachheit halber bezeichne ich das linke Ohr als Faktenohr und das rechte als Gefühlsohr. Wie sollen sich Menschen gut verständigen können, wenn sie nicht von Faktenohr zu Faktenohr oder von Gefühlsohr zu Gefühlsohr kommunizieren. Es ist, als ob sich die beiden nicht im gleichen „Raum“ befinden. Kein Wunder, wenn Paare aneinander vorbei reden. Jeder ist in seinem gewohnten Raum, beide haben unterschiedliche Perspektiven und sind ungleich ausgerichtet!

Die Stunde des Paares geht natürlich weiter... Beide erkennen, dass sie sich aufeinander abstimmen müssen. Hier hilft der Vergleich mit der Funkverbindung zwischen zwei Menschen. Beide wählen Frequenzbereiche, in denen sie gut senden und offen empfangen können. Die Frequenzbereiche ändern sich stetig. Es erfordert nach Situation und Angelegenheit immer wieder die Abstimmung aufeinander.

Dass sich beide auf ihr Gegenüber einstimmen können, braucht es Motivation und Wille. Für das Paar ist das keine Frage. Das Statement „Ich will mit dir reden und dich verstehen“ testet bei beiden stark. Die nächste Aussage „Ich bin fähig, mit dir zu reden und dich zu verstehen“ testet schwach. Dieses Ergebnis zeigt, dass es für beide noch nicht möglich ist, sich auf die verschiedenen Frequenzbereiche beim Senden und Empfangen einzustellen. Die eingangs angesprochen Ohren-Blockade verhindert die gelungene Kommunikation im Kontext mit dem Ziel „Wir reden miteinander und verstehen uns in allen Belangen.“

Jetzt aktiveren beide ihre „**Ohrenenergien**“. Dazu bediene ich mich einiger

integrativer Bewegungen aus Brain Gym®, eine überaus vorteilhafte Methode von Dr. Paul E. Dennison. Vorteilhaft deswegen, weil seine Empfehlungen kinderleicht in der Umsetzung sind und keinerlei Geräte oder andere Hilfsmittel notwendig sind. Eine Besonderheit gibt es, die für den Erfolg und die Erreichung des Zieles wesentlich ist:

Wer eine Brain Gym® Übung für die Integration eines Ziels einsetzt, ist aufgefordert, die Aufmerksamkeit während der Übung auf das Ziel zu lenken. Beide Klienten machen nun eine Brain Gym® Variation für die Ohrenenergie, während Sie Ihre Gedanken auf ihr gemeinsames Ziel „*Wir reden miteinander und verstehen uns in allen Belangen*“ richten. Die Kombination von integrativen Bewegungen gepaart mit der Vorstellungskraft hilft, alle Muskeln und Sinneszugänge für das Ziel zu aktivieren. Das Visualisieren erleichtert den beiden die Umsetzung ihres Zieles im Beziehungsalltag!



Dr. Paul Dennison promovierte in Pädagogik, gründete und leitete einige Lernzentren für Leseförderung und entwickelte in diesem Kontext um 1980 die Brain-Gym®-Übungen. Er selbst nennt sich Dr. Midline

(Quelle: Dr. Paul E. Dennison)

„OHREN-VARIATION“

Brain Gym®-Variation bei Ohren-Blockaden

Anleitung:

Streichen Sie vorerst sanft mit Ihren Fingerspitzen die Ohrenränder beider Ohren von oben nach unten aus. Danach führen Sie nachstehende Variationen aus:

- 1 Massieren Sie beide Ohrenränder von oben nach unten.
- 2 Reiben Sie mit den Zeigefingern hinter und den Mittelfingern vor Ihren Ohren die gesamte Ohrenhöhe auf und ab.
- 3 Reiben Sie mit den Zeigefingern unter und den Mittelfinger über Ihren Ohren die gesamte Ohrenbreite vor und zurück.
- 4 Klopfen Sie mit Ihren Fingerkuppen kreisförmig vor den Ohren aufwärts und hinter den Ohren abwärts.
- 5 Machen Sie mit einigen Wassertropfen Ihre Handflächen nass. Während Sie den Mund öffnen, pressen Sie sanft und kurz Ihre Handflächen auf die Ohren. Das erzeugt ein kleines Vakuum. Der gewünschte „PLOP“ entsteht, wenn Sie Ihre Hände rasch weg ziehen.
- 6 Halten Sie Ihre Ohren mit den Fingern leicht auf Zug auseinander und stellen Sie sich die Liegende Acht vor.

Mögliche Anwendungsgebiete der „Ohren-Variation“ sind:

Besser rechnen, im Zahlenraum bewegen, Zahlenreihen merken (Geburtstage, Bankkartencodes, Telefonnummern), lesen und Gelesenes verstehen, sich an Gelerntes erinnern können, konzentriert und aufmerksam dem Unterricht folgen, Rhythmus und Takt halten können, Liedertexte und Gedichte auswendig lernen, um emotionale Energien und Schwingungen zu erkennen, an seine eigenen Stärken glauben, mit gutem Gefühl richtige Entscheidungen treffen können, nach Lärm (Sirenen, Alarmanlagen, Geschrei, lauter Musik,...), seine Stimme lieben lernen, auf die innere Stimme hören, besseres Gleichgewicht, bei Schwindel (Boot, Schaukel, Achterbahn, Höhe,...), und noch viel mehr!!!



1



2



3



4



5



6

Viel Erfolg für offene Ohren und das aufeinander Abstimmen!

©Kneidinger-Photography



Maria Obermair
Intern. Fakultät
der Educational
Kinesiology
Foundation,
Brain Gym®
Instructor

Rädlerweg 56/2/5
4030 Linz/Donau
Tel.: 0676 795 0000
office@kinmo.at
www.kinmo.at



Alles hat zwei Seiten

Die 2 aus der Sicht der Zahlenkabbala

Zwei Elemente, die zusammen eine Einheit bilden, bezeichnet man als Paar. Stehen einander zwei Elemente gegenüber, bilden sie einen Gegensatz.

Mit der **ZWEI** tritt dieser Gegensatz, das Gegenüber in die Welt. Sie ist das Symbol für die beiden Hälften eines Ganzen, für die Polarität. In der Mythologie steht die **ZWEI** für das Gespaltene und das Widersprüchliche.

Sie repräsentiert das Weibliche, den Ausgleich und den Unterschied, aber auch die Zersplitterung, den **ZWEI**-fel und die Ver-**ZWEI**-flung. In ihr steckt auch das Urteilen und die Fähigkeit, zu Unterscheiden.

In unserem Leben hat immer alles **ZWEI** Seiten und diese Dualität drückt sich in unterschiedlichster Weise aus. Das Licht und der Schatten, das Leben und der Tod, das Plus und das Minus, die Frau und der Mann. Alles wird erst mit der **ZWEI** möglich. Sie fordert uns auf, die Balance zwischen diesen gegensätzlichen Energien zu finden. Und entsprechend dem berühmten Ausspruch „Gegensätze ziehen einander an“ ist auch das Eine ohne das Andere nicht möglich.

Die Kabbala ist ein seit Jahrtausenden überliefertes „altes Wissen“ um die Schwingung der Zahlen und Buchstaben. Sie galt lange Zeit als Geheimlehre, zu der nur Eingeweihte wie Pythagoras oder Platon Zugang erhielten.

Bild: © RalfenByte - fotolia.com

Die 2 im Geburtsdatum

Unser Geburtszahlen beschreiben bestimmte Qualitäten und verkörpern sozusagen den Lebensplan dieser Inkarnation. Sie zeigen auf, welche Stärken und Lernaufgaben wir haben, welches Karma aufzulösen ist und welche Potenziale vorhanden sind.

Eine ZWEI im Geburtsdatum möchte gern ihr Urprinzip verwirklichen, gemeinsam mit einem Gegenüber, einem Freund oder einem Partner das Leben zu bewältigen. Sie ist hilfsbereit, sehr geschickt und hat ein großes Bedürfnis nach Harmonie und Schönheit. Sie hat nicht nur eine einzige Sicht auf die Dinge, sondern sieht immer auch die Kehrseite der Medaille.

Menschen mit einer ZWEI halten sich gerne auch einmal im Hintergrund. Sie gelten als warmherzig, sensitiv und emotional. Ihnen sind Freundschaften wichtig und sie

pflegen diese auch entsprechend. Durch ihre Art, zwischen zwei Gegensätzen auszugleichen ohne zu bewerten, sind sie ideale Vermittler.

Die 2 und ihre lichte Seite

Zweiermenschen sind von Natur aus intuitiv, sanft und fantasievoll. Sie leben für den Ausgleich, haben ein Gefühl für Unterschiede und gestalten gerne, sei es das Miteinander oder ihre Umgebung.

Geistige Wachheit, Aufnahmefähigkeit und Inspiration sind die wesentlichen Gaben, die einer ZWEI zur Verfügung stehen. Sie besitzt Selbstvertrauen und hat einen guten Draht zu ihrer inneren Stimme. Dies macht sie zum Meister der Wahrnehmung.

ZWEIER-Charaktere können mit einem Partner sehr gut zusammenarbeiten, entweder gleichgestellt oder auch diesem untergeordnet. Sie sind freundlich, geduldig, tolerant und taktvoll.

„ZWEIER“ sind emotionale Wesen. Durch ihre medialen Fähigkeiten und ihre Sensibilität haben sie ein gutes Gespür für die Gefühle und Sichtweisen anderer Menschen.

Die 2 und ihr Schattenseite

ZWEI Seelen wohnen in ihrer Brust und es fällt ihr oft schwer, zu etwas eindeutig Stellung zu beziehen und sich zu entscheiden. Die ZWEI sucht immer das DU im Außen. Leider vergisst sie dadurch oft auf sich selbst und ihr eigenes Wohlergehen.

Kommen „ZWEIER“ aus ihrem inneren Gleichgewicht, kann ihre Hilfsbereitschaft auch in Selbstaufgabe umschlagen. Sie sind großen Stimmungsschwankungen unterworfen – eben noch himmelhoch jauchzend, dann wieder zu Tode betrübt. Sie wechseln binnen kürzester Zeit Standpunkte und Meinungen, werden wankelmütig und entscheidungsunfähig.

Menschen mit vielen ZWEIern im Geburtsdatum neigen häufig zu Zweifel und zur Unsicherheit, denn sie sind oft sehr schüchtern und zurückhaltend.

Die 2 und ihre Partnerschaften

Die ZWEI ist von ihrem Charakter her wie geschaffen für eine Verbindung mit einem anderen Menschen. Sie möchte sich immer mit dem DU verbinden und sieht sich als Teil eines Paares, als eine Hälfte des Ganzen. Gefühlvoll kann sie viel zu einer funktionierenden Beziehung zwischen zwei Menschen beisteuern.

Aber oft steht sich die ZWEI bei der Suche nach der perfekten Verbindung, nach der absoluten Ergänzung, selber im Weg. Sie kann sich dann mit den kleinen Schwächen ihres Partners nicht abfinden und wendet sich innerlich enttäuscht ab. Sie erkennt nicht, dass ihr Gegenüber immer nur ihr eigenes Spiegelbild zeigt und sieht dann nur die ungeliebten Eigenschaften im anderen. Aber alle ihre Bemühungen, etwas am Partner zu verändern, sind immer aussichtslos und daher zum Scheitern verurteilt, da alles seinen Ursprung in uns selbst hat.

Doch da sich die ZWEI nur als Teil eines Paares vollständig fühlt, fällt es ihr auch schwer, eine Beziehung zu beenden. Auch durch ihr oft übertriebenes Harmoniebedürfnis geht sie Trennungskonflikten lieber aus dem Weg.

Gelingt es hingegen der ZWEI den Seelenpartner zu finden, kann man sich keinen besseren Partner wünschen. Hingebungsvoll, warmherzig und sensibel wird der ZWEIer-Charakter alles dafür tun, dass diese Beziehung gut funktioniert.

Die Zahl ZWEI gilt aus kabbalistischer Sicht als die Zahl der Dualität / Polarität. Sie ist das Symbol für eine höhere, göttlichen Ordnung, für das Prinzip von Ursache und Wirkung und alles, ob grobstofflich oder feinstofflich, ist diesem Resonanzgesetz unterworfen.



**»Alles hat zwei Seiten«
ist die Zauberformel
der Erkenntnis.**

**Es kommt darauf an, dass man
die zwei Seiten – die einander
widersprechen – zugleich erblicke.**

Richard von Schaukal
(1874 - 1942), Österreichischer Schriftsteller
Quelle: Schaukal, Vom unsichtbaren Königreich, 1910



Karin Ergott
Kinesiologin,
Kabbalistin und
Lehrerin für
traditionelle
Zahlensymbolik

Hietzinger Hauptstraße 67/1, 1130 Wien
Mobil: 0676 33 16 407
zahlenkabbala13@gmail.com
www.zahlenkabbala.at

Text: Karin Ergott

Links – aus der Sicht von 2 Natur Ein Artikel von 2 Seiten betrachten

Text: Ursula Waldl

Links – Rechts – als Kind hörte ich schon immer von meinen Eltern: *“Schau brav nach links und nach rechts, wenn du über die Straße gehst!”* Und natürlich habe ich das auch immer getan. Damals wusste ich noch nichts von 2 Gehirnhälften, von Gehirnintegration, von männlich und weiblich. Nein, es war mir nur eines „sonnenklar“: *Das Schauen nach links und nach rechts muss ordentlich wichtig sein. Und es sichert mir mein Überleben. ...*

... Das hat mit meine Mutter richtig eingetrichtert. Als ich dann in der Touch for Health-Ausbildung lernte, dass es im Klartest auch die drei Dimensionen gibt und dort ist auch ein **Links – Recht** dabei (Niere 27 und Nabel) hab ich mich wieder bewusst an meine Kindheit erinnert.

Es geht ums **Überleben** – wenn ich nicht fähig bin, nach links und nach rechts zu schauen – zu spüren - zu denken, dann vermindere ich meine Wahrnehmung um einen großen Teil und ich bin nicht mehr sicher. - Also geht es auch um **Sicherheit**.

Je mehr ich fähig bin, Links und Rechts in meiner Wahrnehmung zu schärfen, desto sicherer komme ich über „die Straße“ – über die reale Straße, oder auch über sinnbildlichen Straßen in meinem Leben.

Und es geht auch um „**die Anderen**“, um

andere Menschen, die mich auf der Straße „anremeln“ könnten, oder um „Autos“, die mich verletzen oder sogar töten könnten, und es geht um die Fähigkeit, **spontan und flexibel** zu sein. Bin ich unflexibel, dann kann ich nicht ausweichen und es ist für mich gefährlich. Bin ich nicht spontan, dann kann mir die Zeit im Wege stehen.

Ist meine **Links – Rechts – Dimension** voll aktiv, dann ist es kein Problem für mich, wenn jemand von links oder rechts kommt. Denn dann bin ich so spontan und flexibel, dass ich ausweichen kann, also fähig bin, meinen Weg zu ändern. Und ich habe auch die Möglichkeit, mein Tempo so zu reduzieren oder zu beschleunigen, dass alles, was kommt vor mir oder nach mir vorbei rauscht.

In der Arbeit mit der **Natur – Feld – Kinesiologie** merke ich, dass die Dimension des Links und Rechts unglaublich wichtig ist. Vor allem deshalb, weil ich **durch meinen Fokus auf die volle Aktivität** dieses Raumes bei den Klienten vieles sichtbar machen kann, was vorher nicht einmal ansatzweise vorhanden war. Sie erkennen durch das aktivierte Links-Rechts-Feld, wo sie gerade stehen und welchen Unterscheid es ausmacht, wenn ich auch nach links und rechts schauen, denken, fühlen, und auch handeln kann.

Links und Rechts in diesen Worten steckt für mich auch das **universelle Gesetz der Polarität** drinnen - ein ganz wesentlicher Teil meiner Arbeit. Wenn ein Klient mit einem Thema (Links) kommt, dann ist es für mich unausweichlich, mit ihm

gemeinsam auch das Gegenstück (Rechts) sichtbar zu machen und ins Bewusstsein zu bringen. Und dann erst kann er in seiner Entwicklung ein Stück seines Weges weitergehen. Ansonsten bleiben wir einseitig und wir stecken im Prozess fest.

Abschließend bleibt mir nur die Erkenntnis, dass alles im Leben 2 Seiten hat (Links und Rechts) und dass wir diese Tatsache einfach nutzen können (was in NFK Basic ist) oder wir können in den Widerstand gehen und kämpfen.

Links oder rechts? Von wo aus?

Ludwig Marcuse
(1894 - 1971)
deutscher Philosoph und Schriftsteller



Ursula Waldl

**Natur-Feld-
Kinesiologin**

**Touch for Health
Instructor**

Lindenstraße 2a, 4540 Bad Hall
Mobil: 0681 84 26 78 33
waldl@wapo.cc
www.nfk.world

Rechts ur-Feld-Kinesiologinnen t, so wie es links/rechts entspricht

Text: Ursula Bencsics

Manchmal habe ich das Gefühl, ich bin allein, keiner ist da und ich bekomme keine Hilfe „von außen“. Ich schraube mich immer mehr in meine – mir schon gut bekannten – Gedanken und switche von „total emotional und verletzt“ auf „bis ins kleinste Detail analysierend und wissend“. Beide Seiten fühlen sich nicht gut an. Ich habe meine Mitte vollkommen verloren, ich habe mich in mir verloren. ... Kennst auch du dieses Gefühl? ...

... Als Kinesiologin ist mir bewusst, dass ich wieder einmal aus meiner Links-Rechts-Dimension „gefallen“ bin und es gibt in diesen Momenten nur die eine oder andere Seite, bzw. gar keine Seite und nur mein verletztes Inneres irgendwo in einer Mitte, die ich gerade nicht finden kann.

Ich kenne Anzeichen einer abgeschalteten Links-Rechts-Dimension auch gut bei meinen Klienten, die ihre beiden Seiten, aus Sicht der **männlichen und weiblichen Qualitäten**, nicht integrieren können. Menschen, die ständig glauben, handeln zu müssen, tun zu müssen, ihre Bedürfnisse lautstark und bedingungslos zu verteidigen versuchen – ein mögliches Zeichen einer überdominanten männlichen Seite. Ja – und dann auch die zurückgezogenen, weinerlichen, verletzten und auf das Wunder von außen Wartenden – bei denen die weibliche Seite die Dominanz übernommen hat.

Immer wieder erstaunlich, wie eine Aktivierung der Links-Rechts-Dimension Wunder wirken kann und das Leben aus einer vollkommen anderen Perspektive sehen lässt. Naja – es geht ja auch der Blickwinkel durch die Aktivierung dieser Dimension "auf" und die **Wahrnehmung öffnet sich** für Bereiche, die sich außerhalb des entstandenen „Tunnelblicks“ befinden. - Verglichen mit einem Schmetterling, kann ich mich erst dann aus meinem Kokon befreien und die Flügel (links und rechts) ausbreiten.

Für Natur-Feld-KinesiologInnen zeigt sich eine aktivierte Links-Rechts-Dimension sehr schön in einer – oft plötzlichen – **Verbundenheit mit der Natur oder der Welt um uns herum**. Klienten, die sich vorher als in sich abgeschlossenes, oft ausgeschlossenes, Wesen empfunden haben, erkennen nach der Links-Rechts-Aktivierung die Verbindung zu "allem" rundherum. Sie können die „Spiegelung“ im Außen erkennen und mit den Feldern der Natur in Verbindung treten. Sie können dann mit ihrem dadurch geöffneten und bereiten Informationsfeld in Resonanz mit anderen Feldern gehen.

„Die richtige Schwingung heilt“ – ein für uns Natur-Feld-KinesiologInnen bekanntes „Gesetz“ kommt erst dann zum Tragen. Die Dimension li/re lässt mich erkennen, dass ich mehr als eine funktionierende oder auch nicht-funktionierende Maschine bin – ein „Energiewesen“ mit Verbindung zu Allem und einem unglaublichen Potential an Veränderungsmöglichkeit.

Mir würden noch unzählige Beispiele einfallen. ... Doch nachdem ich gerade wieder meine Links-Rechts-Dimension aktiviert habe, fällt es mir leichter, mich nicht zu zerstreuen, mich auf das Wesentliche zu konzentrieren und auch Dinge zu Ende zu bringen.

Links-Rechts ist für mich als Mensch, und als Kinesiologin ein „Muss“ im Klartest und ein Test, der immer wieder auch während einer Balance auftaucht. Ohne eine aktivierte Links-Rechts-Dimension bleiben wir im Kokon stecken und warten auf Erlösung von außen, die - wie bei einem Schmetterling - nur zu „behinderten Flügeln“ führt.

Links-Rechts bringt mich in meine Eigenmacht und in meine Eigen-Verantwortung und Handlungsfähigkeit.

Danke, dass ich diesen Artikel schreiben durfte, dadurch habe ich mich wieder selbst erinnert, **„Links-Rechts“** täglich zu aktivieren.



Ursula Bencsics

Natur-Feld-Kinesiologin

Touch for Health Instructor

Schulgasse 9/2.Stock, 7400 Oberwart
Mobil: 0664 36 78 104
bencsics@nfk.world
www.nfk.world



„INNERDIALOGUE“ - Der Seele lauschen

Text: Dr. Sabrina Mašek

Interview mit Stephen Hruschka anlässlich seiner Ansprache bei der Jubiläumsfeier der ARGE Kinesiologie, die sich seit 25 Jahren mit Kinesiologie auseinandersetzt, sie praktiziert und lehrt. Der Verein vertritt die Methode InnerDialogue und bietet diese in drei Lehrgängen mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten an. Diese sind:

OK – Ontologische Kinesiologie
CFD – Cranial Fluid Dynamics
BHC – Being Human Constellation.

Herr Hruschka, vor 25 Jahren haben Sie zusammen mit anderen die Arbeitsgemeinschaft Kinesiologie gegründet. Was hat sich seither geändert?

Innerhalb der Fachgruppe Kinesiologie hat sich vieles entwickelt und geändert. Es gibt zahlreiche Richtungen, die den kinesiologischen Muskeltest mit ganz unterschiedlichen Zielen einsetzen. Wir, in der Arbeitsgemeinschaft Kinesiologie, haben uns sehr bemüht eine Klarheit darüber zu finden, was Kinesiologie kann bzw. nicht kann.

Im Laufe der Jahre, nachdem wir viele Lehrer kennengelernt und Ausbildungen absolviert haben, begeisterte uns am meisten der Ansatz von Solihin Thom. Mit ihm haben wir die **OK - die ontologische Kinesiologie** entwickelt und verfeinert. Mit dieser Kinesiologieform haben wir eine prozess- und sein-orientierte Herangehensweise gefunden, für die wir den Muskeltest am besten geeignet sehen.

OK ist das methodische Kommunikations-Werkzeug, das wir sowohl mit klassischen Kinesiologie-Techniken, als auch cranio-

sacraler Körperarbeit und systemischer Aufstellungsarbeit kombinieren. **InnerDialogue** ist der Überbegriff. Dieser Name beschreibt auch die Position, in der wir uns als PraktikerInnen verstehen.

Sie haben in ihrer Ansprache auch kritische Worte gegenüber dem Gebrauch des Muskeltests gefunden. Wofür ist er nun geeignet?

Wir haben anfangs den Muskeltest als Werkzeug betrachtet, mit dem ausgetestet

werden kann, was im Körper alles im Ungleichgewicht wäre und mit welchen uns zur Verfügung stehenden Maßnahmen dies balanciert werden könnte.

Es ging also darum, z. B. geeignete Nahrungsergänzungsmittel, Essenzen, etc. auszutesten. Diese Ergebnisse sind durchwegs erfolgreich und erweisen sich als hilfreich. In unserer Auseinandersetzung mit der Objektivität und Reliabilität, also der Zuverlässigkeit und Wiederholbarkeit von Muskeltestergebnissen wurden wir jedoch ernüchert. Die Testergebnisse konnten vielfach klinisch nicht bestätigt werden. Es war offensichtlich, dass das Ergebnis der Testungen deutlich vom eingebrachten Verständnis der testenden Person abhängt und auch – wie man es leider auch heute im Produktverkauf noch sieht – missbraucht werden kann.

Wir gelangten zu dem Schluss, dass die Frage nach der Validität des Muskeltest entscheidend ist und für uns in einem anderen Bereich liegt. Wir entfernten uns vom Ursache-Wirkungsdenken, das sich ein bestimmtes Ziel setzt und nach geeigneten Maßnahmen sucht, um dieses zu erreichen. Oft ist es ja so, dass KlientInnen mit einem Symptom kommen und möglichst rasch wieder für Beruf und Alltag „funktionieren“ wollen. Wem ist dann geholfen? Diese Frage ist für uns in **InnerDialogue** wichtig.

Was ist das Kennzeichen des InnerDialogue?

In den Jahren unserer Forschungsarbeit erkannten wir, dass die Präsenz der begleitenden Person ein Feld schafft, in dem sich die eigenen Kräfte des/der KlientIn zeigen können. Der Muskeltest konnte uns bestätigen, was gerade da ist und wirkt. Der Muskeltest unterstützte uns also im Erkennen und Abholen der gerade zur Verfügung stehenden Kräfte. Anstatt korrigierend einzugreifen, kamen wir immer mehr in die Position des Beobachters und konnten darüber staunen, wie sehr alle und alles vom Leben getragen ist. Wir fanden uns immer mehr in dieser Position und nannten sie ontologische Haltung. In dieser braucht es keine Anstrengungen, um Ziele zu erreichen oder Ursachen von Symptomen zu bekämpfen.

Es geht also nicht darum, etwas „wegzubekommen“, sondern der inneren Weisheit der KlientInnen zuzuhören?

So ist es. Und wir erkennen immer mehr, dass dieses Zuhören ein Geschenk ist, das wir entspannt und freudvoll annehmen dürfen. Wir müssen nichts „tun“, sondern es genügt, einen „Seins-Raum“ zu schaf-

fen, in dem sich etwas entfalten kann. Das Innerste eines Menschen braucht nichts, um in eine Balance zu kommen. Es verhilft uns in unsere Balance. Es genügt zuzuhören und es sich ausdrücken zu lassen.

Somit begegnen wir hier dem aktuellen Paradigmenwechsel – und dies bei allen Methoden, die wir heute in der Methode **InnerDialogue** praktizieren und lehren. Er revolutionierte auch unser Verständnis in der manuellen Körperarbeit und im systemischen Denken.

Kinesiologie wird ja häufig mit dem Thema Schule in Zusammenhang gebracht. Ist das auch bei InnerDialogue und der ontologischen Kinesiologie der Fall?

Auch in diesem Bereich hat sich bei uns vieles geändert. Kinesiologie bewährte sich als Lernhilfe und war eine große Unterstützung in einem Meistern von Lernvorgaben, z. B. über die Integration der Gehirnhälften, Bewegungs-, Dehnungs-, oder energetische Übungen. Wir mussten aber erkennen, dass wir hiermit weiterhin ein altes System unterstützen.

Wir hatten uns in dieser Zeit damit abgefunden, dass Kinder gegen ihren Willen in Räumen festgehalten werden und durch aufoktroierte Lernstoffe von eigenen Interessen abgehalten werden. Wir hatten uns damit abgefunden, dass Kinder nach Werteskalen gemessen und beurteilt werden, ohne zu hinterfragen, wer sich das Recht heraus nimmt, solche Werte zu definieren und einen zu erreichenden Leistungsanspruch vorzugeben.

Durch die Arbeit mit InnerDialogue vertreten wir heute einen anderen Standpunkt: In Achtsamkeit und Respekt gegenüber dem heranwachsenden Menschen nehmen wir wahr, was er zum Ausdruck bringen und von innen her entfalten will. Wir schaffen gemeinsam mit den Kindern einen Raum für ein neu entstandenes, sich stetig verbreitendes Bildungssystem, in dem persönliche Potentiale frei werden können und menschliches Bewusstsein wachsen kann.

Abgesehen vom pädagogischen Bereich kommt Kinesiologie auch bei gesundheitlichen Themen zum Einsatz. Ist sie eine Unterstützung in der Medizin?

Kinesiologische Methoden waren und sind sehr erfolgreich und wirksam im Gesundheitsbereich. Trotzdem würde ich persönlich sagen, ist der kinesiologische Muskeltest kein Werkzeug, das im klinischen Bereich aussagekräftig ist.

Denn er reagiert immer im Zusammenhang mit einer Geisteshaltung, mit geistigen Konzepten.

Die Methoden, die nach der Applied Kinesiology entstanden sind, nützen den Muskeltest immer weniger als Diagnose-, sondern mehr als Kommunikations-System. Die Ebene, die in dieser Kommunikation erreicht wird, gibt aus meiner Sicht jedoch keine verlässlichen Hinweise für ein medizinisch-therapeutisches Eingreifen.

Sie bringt uns mehr in ein neues Bewusstsein, in dem es nicht um Maßnahmen für Gesundheit oder gegen Krankheit geht. In dieser Haltung kann man Kinesiologie sehr gut in der Informationsmedizin nützen, wenn auch diese den vorher erwähnten Paradigmenwechsel vollzieht. Es ginge dann nicht um eine therapeutische Gabe, sondern um ein Abholen und Bejahen von Informationen aus einer geistig-seelischen Ebene, die in einem ganzheitlichen Denken miteinbezogen wird.

Wie sehen Sie die Zukunft der Kinesiologie?

Der Begriff Kinesiologie ist im Zusammenhang mit dem Berufsbild der EnergetikerInnen aus meiner Sicht noch schwammig. Wir werden sehen, was sich hier klären wird. Ich habe jedenfalls alle Kinesiologie-richtungen als bereicherndes Werkzeug in der Entwicklung eines menschlichen Bewusstseins erlebt. Darin sehe ich auch für die Zukunft die größte Bedeutung.

Vielen Dank für das Gespräch und viel Erfolg für die nächsten 25 Jahre!

Das Interview führte Dr. Sabrina Mašek



Wilhelm Stephen Hruschka

praktiziert seit 1987 Cranio-sacrale Körperarbeit und Kinesiologie. Als Seminartrainer unterrichtet er die daraus abgeleiteten Methoden Cranial Fluid Dynamics (CFD) und Ontologische Kinesiologie (OK).



KÖRPERPOLARITÄTSENERGIE aus Sicht der Kinesiologie

"Die Polaritäten des Körpers sind Wellen essenzieller Energie. Sie verändern und harmonisieren sich wie eine Art kosmische Melodie, die Musik des Lebens selbst. Man kann sich die Polaritäten auch als Sphären innerhalb und außerhalb des Körpers vorstellen: eine Schicht über der anderen, abwechselnd von (+) und (-) Energie. Ihr Zweck ist, die anderen Energieströme des Körper-Geist-Systems zu vereinen." - Gordon Stokes

Symbolisch gesehen stellen die Polaritäten unsere gegensätzlichen Qualitäten dar. Sie werden auch als "männlich/weiblich", "positiv/negativ", "Kontrolle/Kreativität" oder "Yin/Yang" bezeichnet.

Beide Polaritäten brauchen einander in ausgleichender Form. Deswegen sollte keine davon, weder (+), noch (-) über die jeweils andere dominieren.

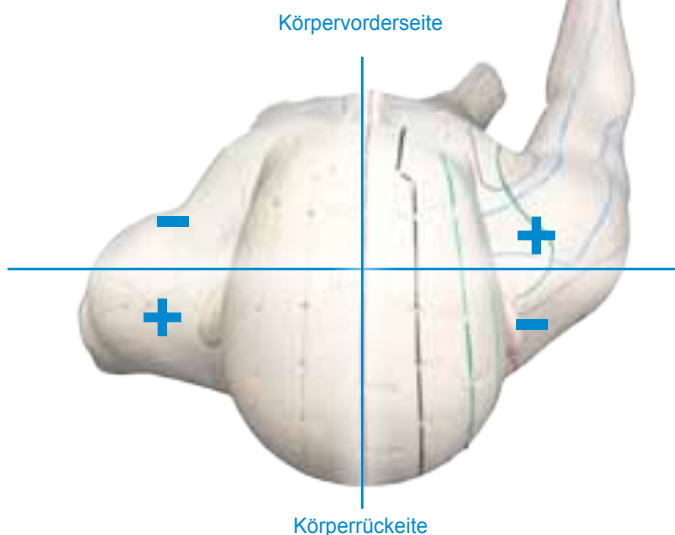
Wenn man gleiche Polaritäten zueinander bringt, stoßen sie sich ab. Wir kennen das Prinzip aus der Physik am Beispiel einer Batterie: (-) und (-), (+) und (+) stoßen einander ab. Ein Strom- bzw. Energiefluss ist in diesem Fall unmöglich.

Auch wenn der Körper als Einheit funktioniert, wirkt in jedem Organ, in jedem Muskel, in jeder Zelle ebenso das Prinzip der Polaritätsenergie.

Nehmen wir als Beispiel die Nervenzelle. Sie wird mit Hilfe von Natrium- und Kaliumionen aktiviert, indem positive und negative Ladungen ausgetauscht werden. Eine Nervenzelle kann Nervenimpulse nur dann weiter geben, wenn dieser fortlaufende Austausch von Ladungen ungehindert funktioniert.

Polarität des Körpers

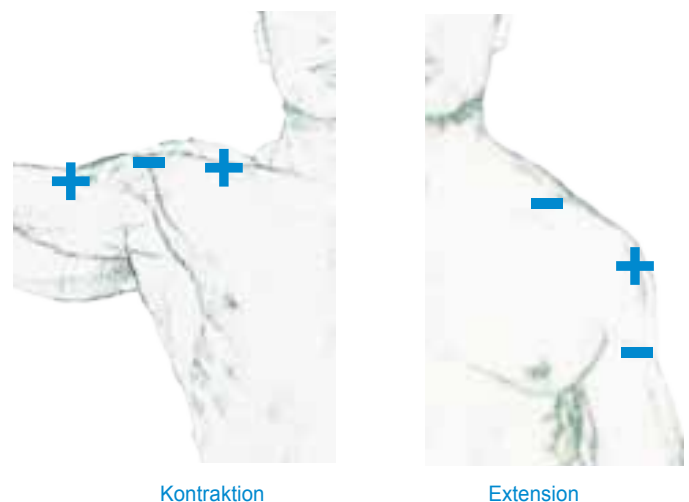
Unser **gesamte Körper** ist vorne und hinten unterschiedlich gepolt: Die rechte Vorderseite ist positiv (+), die linke Vorderseite negativ (-) geladen, während die rechte Rückseite negativ (-) und die linke Rückseite positiv (+) geladen ist.



Die Hände und Finger sind genau gegensätzlich gepolt, sodass sie sich beim Zusammenfügen der Handflächen (wie beim Beten) gegenseitig anziehen.

Ebenso funktioniert das beim Zusammenführen der Fingerspitzen, was - nebenbei erwähnt - eine wunderbare Möglichkeit darstellt, die beiden Seiten energetisch ins Gleichgewicht zu bringen und zur Ruhe zu kommen. Der Daumen selbst ist neutral (N).

In der **Muskulatur** spielt sich das Prinzip der Polarität so ab: In der Kontraktion ist der Muskelbauch negativ (-) und die Sehnen sind positiv (+) geladen. In der Extension ist der Muskelbauch positiv (+) und die Sehnen sind negativ (-) geladen.



In der Kinesiologie wird das Prinzip der Polaritäten genutzt, um Energieblockaden herauszufinden und zu balancieren. Es gibt einige Möglichkeiten, die Polaritätsenergie-Imbalance kinesiologisch herauszufinden. Eine einfache Variante ist, den Klienten zu bitten, die Finger aneinander zu halten. Im Sinne der Polarität sollten gegengleich gepolte Finger (=Zeige- zu Zeigefinger, Mittel- zu Mittelfinger, ...) den Energiefluss zwischen den beiden Händen herbeiführen. Deshalb sollte sich ein unmittelbar nachfolgender kinesiologischer Indikator-Muskeltest als "stärkend" zeigen. Während das Zueinanderführen von gleich gepolten Fingerspitzen (=Zeige- zu Mittelfinger, Mittel- zu Ringfinger, ...) im Normalfall kinesiologisch "schwächend" testet.



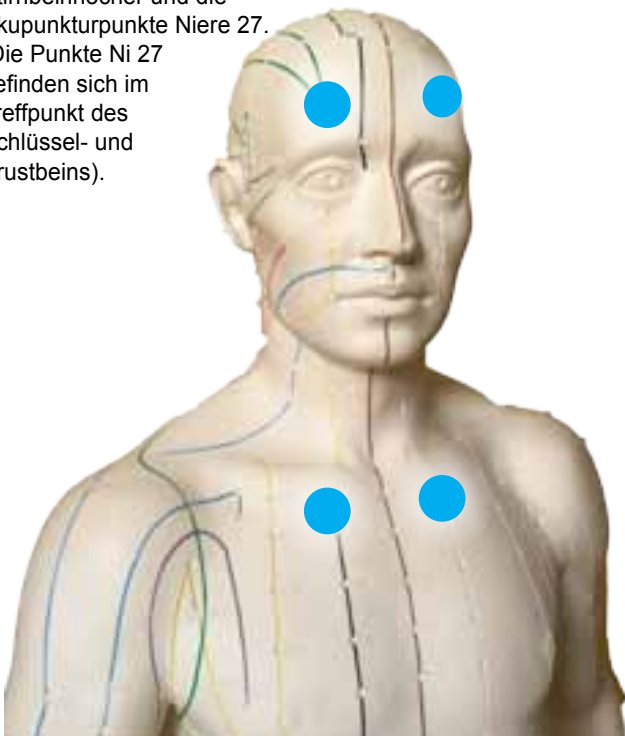
Polaritätsenergie in guter Balance: Beim kinesiologischen Indikator-Muskeltest zeigt sich, dass die Handstellung - links im Bild - den Körper stärkt und die Handstellung - rechts im Bild - den Körper schwächt.

Polaritätsenergie-Imbalance: Falls sich beim kinesiologischen Test herausstellen sollte, dass sich gleiche Polaritäten anziehen bzw. gegensätzliche abstoßen, haben wir eine Blockade in der Polaritätsenergie entdeckt, die in nachfolgender Weise rasch wieder in Balance gebracht werden kann:

Kinesiologische Körperpolaritätskorrektur:

Um die Körperpolaritätsenergie wieder in die richtigen Bahnen zu lenken, kennen wir zwei Möglichkeiten.

1.) Bei der ersten Variante suchen wir beim Klienten seine Stirnbeinhöcker und die Akupunkturpunkte Niere 27. (Die Punkte Ni 27 befinden sich im Treffpunkt des Schlüssel- und Brustbeins).



Der Klient hält mit den ersten drei Fingern seine Stirnbeinhöcker, während der Daumen den Nagel des kleinen Fingers berührt. Währenddessen massiert der/die Kinesiologe/in sanft mit Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand die den Punkt Ni 27 auf der rechten Körperseite des Klienten und mit Zeige- und Mittelfinger der linken Hand Ni 27 der linken Körperseite des Klienten:



2.) Bei der zweiten Variante wird der Körper "geflutet". Dabei steht der/die Kinesiologe/in rechts neben dem Klienten. Die rechte Handfläche zeigt zur Vorderseite des Klienten, die linke Handfläche zur Rückseite des Klienten. Der/die Kinesiologin "flutet" den Körper, indem er/sie die Hände mehrmals von ganz unten bis über den Kopf des Klienten und retour bewegt. Der Bewegungsablauf hört über dem Kopf auf. Danach wird das "Fluten" auf der linken Körperseite des Klienten durchgeführt. Diesmal befindet sich die linke Handfläche des/der Kinesiologen/in in Richtung Körpervorderseite des Klienten und die rechte Handfläche in Richtung Körperrückseite des Klienten. Das Fluten muss wieder über dem Kopf enden.

DANACH wird mit Hilfe des kinesiologischen Muskeltests die Korrektur überprüft und im Zweifelsfall wiederholt, bis eine klare Balance stattgefunden hat.

Textquelle: Workshop-Skript - Strukturelle Neurologie - Grodon Stokes und Daniel Whiteside - VAK Verlag - 2001 - Seiten 23 - 25 - und - Mitschriften bei den Fortbildungen - Ulrike Icha / Foto-Modell: Akupunkturpuppe 3B Scientific - in Besitz von Ulrike Icha / Foto Gordon Stokes: <http://www.3in1concepts.us>



Gordon Stokes (1929 - 2006)

Gordon Stokes war Mitbegründer und langjähriger Präsident der **IASK (International Association of Specialized Kinesiologists)**. Gemeinsam mit Daniel Whiteside und Candace Callaway gründete er 1983 in den USA die Organisation **Three in One Concepts®**. Durch die Verbreitung der Methode wollten sie das Bewusstsein der Menschen fördern und eine positive Persönlichkeitsentwicklung unterstützen. Sein preisgekröntes Buch "Ohne Stress kann Lernen leicht sein", wurde in sieben Sprachen übersetzt.

Der Raum hat vier Dimensionen

Foto: © agsandrew - Fotolia.com

Eine vierte Dimension des Raums, wird man sagen, ist das fünfte Rad am Wagen. Nein, erwidere ich, sie ist vielmehr eben das vierte Rad am Wagen, ohne dass er wenig nutze wäre. Der Wagen braucht ein viertes Rad, um laufen zu können; man wird sehen, dass die vierte Dimension dem Raum denselben Nutzen leistet.

Text: *Gustav Theodor Fechner*
(Pseudonym: *Dr. Mises*)

Von vorn herein darf ich freilich nicht hoffen, die Ansicht von vier Dimensionen des Raums bei zwei Klassen von Personen durchzusetzen, bei denen, die nichts glauben als was sie sehen, und bei denen, die nichts sehen als was sie glauben. Unter den erstern verstehe ich die Naturforscher, die nur auf ihre Sinne bauen, unter den letzteren die Philosophen.

Die ersteren werden, um diesen Gegenstand gründlich zu untersuchen, erst ihre Stube der Länge nach hingehen, dann der Quere nach. Zwei Dimensionen hätten wir, werden sie sagen. Wo ist doch gleich die dritte? Da sie nicht gewohnt sind, den Blick nach dem Himmel zu richten, mit Ausnahme der Astronomen, die ihn freilich immer dahin richten, aber nur, um ihn nach der Natur ihres Fernrohrs immer verkehrt zu sehen, fällt ihnen die dritte Dimension nicht so leicht ein, als die beiden anderen, und wird ihnen die Existenz derselben vielleicht von vorn herein minder annehmbar erscheinen. Inzwischen, werden sie sagen, der Fall der Körper nötigt, sie wenigstens als Hypothese gelten zu lassen; endlich werden sie die Hypothese mittelst Hinaufsteigens an einer Bockleiter bestätigt finden. Also es gibt eine dritte Dimension aber wo wäre die vierte?

Nachdem Sie sich umsonst in der Stube danach umgesehen, werden sie hinaus ins Freie gehen, um den Versuch in größerem Maßstabe zu wiederholen; sie werden geradeaus gehen, rechts gehen, in die Höhe sehen, und fertig sein. Sie werden die Kristalle, die Pflanzen, die Tiere, erst mit bloßem Auge, dann mit dem Mikroskope, auf eine vierte Dimension ansehen, dann anatomieren, um inwendig danach zu suchen dann die Regierung veranlassen, eine Nordpolexpedition danach auszuschicken, endlich Häuschen mit möglichster Vermeidung der bekannten Dimensionen erbauen lassen, um reine Beobachtungen über die unbekannte zu gewinnen. Nachdem sich alle diese Wege fruchtlos erwiesen, werden sie zufriedengestellt sagen: es gibt keine vierte Dimension; wie manche aus ähnlichen Gründen gesagt haben: es gibt keinen Gott.

Nun, die Philosophen werden es anders machen. Statt wie die Vorigen in dem Dinge, was sie untersuchen wollen, wirklich umherzugehen und sich darin umzusehen, werden sie vielmehr sich möglichst davon zurückziehen und davon absehen, indem sie glauben, am besten so hinter das Wesen der Dinge zu kommen, dass sie ihm den Rücken kehren, und am sichersten den Widerspruch mit der Wirklichkeit dadurch zu vermeiden, dass sie sich nicht um das Selbe kümmern. Sie werden demgemäß alles messen, wägen,

anatomieren, observieren sorgfältig vermeiden, sich in ihren Lehnstuhl setzen und nun erwarten, dass der reine Begriff des Raums sich zu ihnen bemühe. Er kommt. Aber indem er eintreten will, hält ihn der Türsteher an und sagt: mein Herr zählt nie über Drei; was mehr ist bleibt draußen. Der Raum, da sein Wesen einmal ist allenthalben Platz zu finden, möchte doch auch gern im Kopfe des Philosophen Platz finden; also, gesetzt auch, er hätte vier Dimensionen, lässt die vierte draußen, und wird nun eingelassen. Der Philosoph zählt: es ist richtig, sagt er, der Begriff ist dreifaltig, Gott ist dreifaltig, der Mensch ist dreifaltig, auch der Raum ist dreifaltig. Es gibt keine Zahl in der Welt als die Drei; die Eins selbst besteht bloß aus drei Dritteln; zerfällt also auch stets wieder in solche. Die Eins gleich drei Dritteln ist gleich der zweiten Potenz der Drei, also gleich neun; neun nach demselben Schluss gleich einundachtzig; Eins also gleich jeder Potenz der Drei.

Erstaunt, wie rasch er auf diese Weise vorwärts kommt, entwickelt er von hieraus die Prinzipien der absolut wahren, reinen, höheren Mathematik, und indem er genug zu tun findet, Newton und Gauß zu widerlegen, welche immer steif dabei bleiben, dass Eins gleich Eins sei, vergisst er darüber Zeit und Raum so gänzlich, dass sie nichts Besseres zu tun wissen, als ihn wieder zu vergessen.

Kurz, von diesen zwei Seiten wird eine vierte Dimension des Raumes schwerlich je Anerkennung finden. Mehr ließe sich von Seiten derer hoffen, die alles auf den praktischen Nutzen beziehen, wenn wir ihnen zeigten, was sich alles mit einer Dimension des Raumes mehr ausrichten ließe.

Wie müssen sich jetzt die Menschen drücken und wie wenig reicht das Land hin, sie bequem zu nähren. Hätten wir eine Dimension mehr, so würden sich die Felder nicht bloß in die Breite strecken, sondern auch in die Höhe reichen, und aus dem Quadrate des Ertrags würde mindestens ein Kubus des Ertrags. Natürlich müsste der Himmel, der jetzt in der Richtung der dritten Dimension über uns liegt, in die der vierten verlegt werden, wo er ohnehin schon für die meisten Menschen liegt. Man brauchte nun nicht mehr weit zu gehen, auszuwandern, um alles, was man brauchte und wünschte, zu suchen, Brot, Geld, Glück, Freiheit, Gleichheit; sondern alles könnte man in der neuen vierten Dimension suchen, die natürlich dann eben so gleich über jedes Kopfe angehen würde, als jetzt die dritte. Alle jetzigen Luftschlösser würden sich dann in wirkliche Schlösser verwandeln, und immer würde es noch erlaubt sein, neue Luftschlösser

in den höheren Regionen der vierten Dimension zu bauen, da manche Menschen doch einmal nicht anders als in Luftschlös- sern leben können.

Ich sehe in der Tat nicht ein, warum das Volk, dem man von dieser vierten Dimension so oft unter anderen Namen erzählt hat, auf einmal aufhören sollte daran zu glauben, wenn man nun einmal die Sache beim rechten Namen nennt. Der Nutzen der vierten Dimension ist so groß und einleuchtend, dass gar kein Grund ist, warum man sich zur Annahme derselben nicht eben so gut entschließen sollte, als zur Annahme von so manchem anderen, was bei weitem weniger versprach und doch bloß wegen dessen, was es versprach, geglaubt wurde. Wo wir die vierte Dimension herbekommen sollen, ist eine Sache für sich und vermindert nicht im Mindesten den Nutzen, den man sich und anderen davon versprechen darf. Das Bequemste wird jedenfalls sein, sie aus den alten drei Dimensionen selbst zu machen; ja im Grunde, da mit der vierten Dimension der Segen erst angeht, möchte es am besten sein, die alten drei durch Verwendung dazu ganz zu beseitigen, um damit die vierte zur einzigen zu machen. Auch hat eine einzige Dimension praktisch große Vorteile. Man braucht sich da nicht umzusehen, sondern läuft immer auf ein Ziel los. Ist nur erst ein Anstoß gegeben, so muss alles in der Richtung des gemeinsamen Fortschritts fort, und niemand kann sich mehr trög zur Seite stellen. Die allgemeine Freiheit ist dabei auf das einfachste erreicht; denn jeder kann tun was er will, da er nur eins wollen kann, der einzigen Richtung folgen, die es gibt. Die allgemeine Gleichheit ist zugleich da, denn es gibt jetzt keinen Unterschied mehr von dick und dünn, da alles möglichst dünn ist. Unstreitig werden alle Freunde des Fortschritts, der Freiheit und Gleichheit in dieser Welt von einer Dimension ihr Ideal wiedererkennen.

Inzwischen dürfte es andere geben, denen die alten drei Dimensionen mit ihrer behaglichen Breite und Dicke trotz aller darin vorkommenden Mangelhaftigkeiten, ja sogar um derselben willen, doch lieber sein werden, als die neue Dimension des reinen Fortschritts zum Bessern. Selbst den Umstand, dass sie bei den drei Dimensionen Platz haben, den Männern jenes unbedingten Fortschritts aus dem Wege zu gehen, werden sie nicht gering anschlagen. Vor allem aber wird sie in Schrecken die Betrachtung versetzen, wo denn in der Welt von einer Dimension ihr Bauch Platz finden soll, und wie dünn erst die Würste sein müssen, wenn das ganze Schwein nur die Dicke einer mathematischen Linie hat. Auch wird es sie

wenig trösten, wenn man ihnen sagt, dass in der Welt des Fortschritts überhaupt weder Zeit noch Ruhe zum Essen sei, also es zu einem dicken Bauche ohnehin nicht kommen könne. Bringe ich aber solchen mit Belassung ihrer drei Dimensionen noch eine vierte dazu, so dürften sie abermals bedenkliche Gesichter machen. Es ist doch immer etwas Neues, werden sie sagen, und wovon das Ende nicht abzusehen. Bleiben wir bei unseren guten alten drei Dimensionen, in denen wir geboren und erzogen sind; es gibt ohnehin des Neuen täglich zu viel. Indes hoffe ich, diese durch das Versprechen zu gewinnen, ihnen aus der neuen Dimension die alten Zöpfe wiederherzustellen, die in der französischen Revolution zugleich mit den Köpfen abgeschnitten wurden; um die Köpfe wird es ihnen doch Weniger zu tun sein. Auch erinnere ich sie an die Vorteile eines Magens von vier Dimensionen. So denke ich diese würdige Klasse ganz auf meine Seite zu bekommen. Die Männer des Fortschritts aber lassen wir laufen.

Wen ich in Wahrheit bedaure, sofern zu den drei Dimensionen noch eine vierte kommen sollte, sind die Schüler, die schon jetzt erschrecken, wenn sie von der Ebene der *Plaimetrie* auf den Berg der *Stereometrie* steigen sollen; nun sieht ihnen sogar noch eine Geometrie von vier Dimensionen, ein *Pelion* auf dem *Ossa*, bevor. Was werden das für perspektivische Zeichnungen sein müssen, wenn es gelten wird zu beweisen, dass das Prisma von vier Dimensionen sich in vier Pyramiden gleichen Inhalts zerlegen lasse. Tüchtigen Geometern aber, welche schon alle Winkel und Ecken zwischen den alten Dimensionen durchgekrochen sind, wird es wie ein neuer Imbiss schmecken, wenn man ihnen einmal mit ganz neuen Ecken zu tun gibt, nachdem ihnen der alte Zuckerant schal geworden. Nun, sie mögen immerhin ihre sphärische Trigonometrie für die Sphäre von vier Dimensionen bereit halten, denn jetzt werde ich die vierte Dimension gleich bringen.

Die Art, wie ich dem Raume zu einer vierten Dimension zu verhelfen suchen will, ist allerdings eigen; nämlich dadurch, dass ich ihm anfangs von seinen dreien eine nehme.

Man denke sich ein kleines buntes Männchen, das in der *camera obscura* auf dem Papiere herumläuft; da hat man ein Wesen, was in zwei Dimensionen existiert. Was hindert, ein solches Wesen lebendig zu denken. Haben wir doch früher gesehen, dass sich selbst ein Schattenmann lebendig denken lässt. Dass er es ist, wollen wir hier nicht noch einmal behaupten: es ist genug, es einmal getan zu haben;

aber denken kann man sich's doch. Nun, insofern alles Sehen, Hören, Dichten und Trachten eines bloß in zwei Dimensionen existierenden Wesens auch bloß in diesen zwei Dimensionen beschloss- sen wäre, so würde es natürlich eben so wenig etwas von einer dritten Dimension wissen können, als wir, die wir nur in drei Dimensionen leben, von einer vierten. Das experimentierende Schatten- oder Farbenmännchen würde ebenso auf seiner Fläche herumlaufen und vergebens nach der dritten Dimension suchen, ebenso vergebens Mikroskope und Fernrohre danach aufspannen, als unser Naturforscher nach der vierten; es kann doch mit dem Blicke sich nicht über die Fläche erheben, sondern nur in der Richtung der Fläche fortblicken. Und das philosophierende Schattenmännchen würde, da seine Begriffe sich unstreitig im Zusammenhange mit seinen Anschauungen bilden würden, eben so wenig über die Zwei als unser Philosoph über die Drei hinauskommen können. Beide würden es also unmöglich halten, dass eine dritte Dimension existiert, dass sich durch einen Punkt mehr als zwei auf einander rechtwinklige Gerade ziehen lassen. Sie wüssten absolut nicht, wo sie die dritte anbringen sollten. Und doch existiert diese dritte Dimension. Sie existiert für uns, die selbst eben in drei Dimensionen leben.

Wir sind nur Farben- und Schattenmännchen in drei Dimensionen statt in zweien. Da wir sehen, dass bei der Zwei kein Aufhören ist, außer für Wesen, die selbst in der Zwei aufhören, ist nicht abzusehen, warum in der Drei ein Aufhören sein sollte, außer für Wesen, die eben auch selbst in der Drei aufhören. Soll etwa die Welt nicht über Drei zählen können? Es ist auch nicht der aller geringste Grund da, warum sie bei Drei aufhören sollte; und so schließe ich nach dem Gesetze des zureichenden Grundes, dass sie wirklich nicht dabei aufhört.

Man überlege doch: sieht denn die dritte Dimension um ein Haar anders aus, als die zweite und erste? Wenn aber keine größere Kunst dazu gehörte, die dritte als die zweite und erste zu schaffen, so wird auch keine größere Kunst dazu gehören, die vierte und fünfte als die dritte und zweite zu schaffen. Wo hört die Natur sonst auf einen Anfang fortzusetzen, außer wenn ihr die Kraft gebricht. Aber die dritte Dimension ist noch nicht kürzer, als die beiden anderen. Man sieht, wenn wir nur erst die vierte Dimension haben, so haben wir auch sofort die fünfte, sechste, siebente, bis zur unendlichsten Dimension; wir können in Dimensionen wahrhaft schwelgen. Sonst dünkte uns eine Dimension eine absonderliche Sache; nun

werden die Dimensionen spottwohlfeil werden, und wenn man in ganz Bayern zu jeder Hopfenstange, und in Österreich zu jedem Schlagbaum, und in Russland zu jedem Knutenstrick eine neue Dimension verwendete: es würde nicht an Stoff zu eben so viel neuen fehlen.

Die Philosophen freilich werden sagen: wir Philosophen sind das Gehirn der Welt; geht in unserem Kopfe, dem Höchsten von allem, nichts über die Drei, so ist damit schon hinreichend bewiesen, dass in der Welt überhaupt nichts über die Drei geht. Ich halte aber die Welt für eine große Henne, von der die Philosophie samt allen Philosophen nur ein Windei ist. Nun will bekanntlich das Ei immer klüger sein als die Henne; weil aber die Henne doch gewiss klüger ist als das Ei, so liegt eben darin, dass das Ei nur bis Drei zählen kann, der beste Beweis, dass die Henne noch weiter zählen kann.

Inzwischen auch wer kein Philosoph ist, wird vielleicht sagen: die Drei ist immer eine hübsche runde Zahl, es wäre doch möglich, dass der Raum das Sprichwort: aller guten Dinge müssen drei sein, in seiner Jugend gelernt und daher, als er es bis zur dritten Dimension gebracht, den rohen Trieb, weiter zu gehen, gezähmt hätte, dem Menschen zum guten Beispiel, der sich auch selbst zähmen soll.

Aber das ist eine Zirkelbetrachtung; denn im Raume von vier Dimensionen wird das Sprichwort natürlich heißen: aller guten Dinge müssen vier sein, und im Raume von fünf Dimensionen: aller guten Dinge müssen fünf sein. Übrigens wollen wir genügsam sein, und uns vorläufig bloß an die vierte Dimension halten, die wir so gut wie in der Hand haben, und die zehn oder hundert auf dem Dache dafür fliegen lassen.

Kann man mich nun nicht widerlegen, so wird man sagen: es bedarf keiner Widerlegung; die Beweise mit dem Schatten- und Scheinmännchen sind Schatten- und Scheinbeweise; zeige uns nur 1 / 100 Linie von der vierten Dimension und wir wollen dir hundert Meilen, oder so viel du willst, zugeben.

Nun, dass der Mensch die Katze nicht ganz im Sacke kaufen, sondern wenigstens ein Entchen ihres Schwanzes sehen will, ist billig; obschon ich den Philosophen wohl entgegen könnte: eine Katze im Sack sei immer noch besser, als der Sack ohne Katze, den sie den Leuten verkaufen wollen, und den Naturforschern, es sei doch am besten, die Katze im Sacke zu nehmen, weil, wenn wir sie herauslassen wollten, sie wahrscheinlich entwischen würde.

Jedoch, um mein Möglichstes zu tun, sehe ich wieder bei dem Farbenmännchen in zwei Dimensionen nach; weiß ich erst in zwei Dimensionen die dritte zu packen, so muss es ja dann um so leichter sein, in dreien die vierte zu packen. Auch ist dies nur eine besondere Anwendung der von jeher mit Frucht angewandten Methode, das, was man in drei Dimensionen nicht realiter finden kann, in zwei Dimensionen, d. h. auf dem Papier zu suchen und zu finden. Und siehe da, es gelingt.

Zur Sache: ich nehme die Fläche, worin mein Scheinmännchen sich befindet, und führe sie durch die dritte Dimension hindurch, so erfährt das Scheinmännchen alles, was in dieser dritten Dimension ist; es wird sogar, indem es in andere Lichträume kommt, wo sich die Strahlen anders ordnen und färben, selbst sich hiermit ändern und vielleicht zu Ende des Weges bleich und runzlig aussehen, während es zu Anfange des Weges rot und glatt aussah. Freilich hat das Männchen niemals ein Stück der dritten Dimension auf einmal und glaubt also in jedem Augenblicke immer noch bloß in seinen zwei Dimensionen zu sein; es fasst von der ganzen Bewegung bloß das zeitliche Element und die vor sich gehende Änderung auf. Aber faktisch durchmisst es doch die dritte Dimension und Alles, was darin ist. Demgemäß sagt das Männchen: es gibt eine Zeit und in der Zeit ändert sich alles, auch ich selbst.

Nun, wir sagen auch: es gibt eine Zeit und in der Zeit ändert sich alles, auch wir selbst. Was liegt dem also zu Grunde? Die Bewegung unseres Raums von drei Dimensionen durch die vierte, von welcher Bewegung wir aber auch nur das zeitliche Element und die Veränderung, welche erfolgt, wahrnehmen.

Nichts ist auch im Grunde einfacher und natürlicher: unsere Welt von drei Dimensionen ist eine ungeheure Kugel, die in eine Menge einzelner Kugeln zerfällt. Jede von diesen läuft; also wird die große Urkugel wohl auch laufen; aber wo sollte sie hinkommen, wenn es nicht eine vierte Dimension gäbe? Indem sie aber selbst durch diese vierte Dimension läuft, laufen natürlich auch alle Kugeln in ihr, und alles was auf diesen Kugeln lebt und webt, durch die vierte Dimension mit durch. Dies eröffnet uns den Weg zu schönen Betrachtungen.

Eigentlich ist alles, was wir erleben werden, schon da, und was wir erlebt haben, ist noch da; unsere Fläche von drei Dimensionen, denn es hindert jetzt nichts, von einer solchen in Bezug zum Körperraum von vier Dimensionen zu sprechen, ist nur

durch jenes schon durch und durch dieses noch nicht durch. Wenn also z. B. der Mensch zu Anfange Kind, zu Ende Greis, in der Mitte Mann ist, hat man sich vorzustellen, es erstrecke sich in die Richtung der vierten Dimension ein langer Balken hinein, der zu Anfange als Kind, zu Ende als Greis, in der Mitte als Mann gestaltet ist, von welchem Balken die drei Dimensionen im Fortschreiten immer so viel abschneiden als in jedem Augenblicke in sie geht; das gibt dann den Menschen, der in diesem Augenblicke lebt. Um sich das recht zu verdeutlichen, denke man daran, wie manchen Orts die kleinen niedlichen Mosaiks verfertigt werden, die zur Zierrart an Busennadeln, Ringen u. v. w. dienen. Man kittet zuerst lange gefärbte Stifte in angemessener Ordnung aneinander und zerschneidet die so erhaltenen Stangen in Querscheiben, wodurch man aus einer Stange mühelos eine Menge gleichbeschaffener Mosaik erhält. In ähnlicher Weise wird von der Lebensstange des Menschen in jedem Augenblicke durch die fortschreitende Schnittfläche der drei Dimensionen ein neuer Mensch abgeschnitten, und der Unterschied besteht nur in den beiden Umständen, dass bei dem Mosaik die Schnittfläche bloß zwei, hier drei Dimensionen hat, und dass der Mensch jedes folgenden Schnitts hier ein wenig anders ausfällt, als der des früheren, während die Figur in den Mosaiks sich immer genau wiederholt. Inzwischen würde nichts hindern, auch bei diesen im ersten Schnitt die Figur eines Kindes, im letzten die eines Greises zu bekommen, wenn man statt gleichförmig fortlaufender Stifte solche, die sich im Laufe ihrer Länge geeignet änderten, angewendete.

Das Vorige verspricht praktisch sehr nützliche Folgen, wenn man nur ein Mittel entdeckte den Lebensbalken des Menschen durch Querschnitte in Scheiben oder kurze Zylinder zu zerteilen und diese neben einander zu setzen, statt dass sie vorher in Verlängerung hinter einander waren; dann könnte man ein ganzes Heer von Soldaten aus einem einzigen Menschen schneiden und würde nun durch das ganze Heer nicht bloß uniforme Röcke, sondern auch uniforme Gesichter, das letzte bloß etwas älter als das erste, haben; und beobachtete man überdies die Klugheit, den Stangensoldaten schon vor dem Zerschneiden einzuexerzieren, so würde man nach dem Zerschneiden auch sofort ein ganz gleichförmig einexerziertes Heer haben, wobei übrigens nichts hinderte, die Offiziere ebenso aus einer besonderen Stange zu schneiden, als das jetzt schon geschieht. Freilich würde jeder Soldat dann nur kurze Zeit leben, weit er bloß noch mit einem Bruchteile der ganzen Lebenslänge eines Menschen in die Zeitdimension

hinein ragen könnte; aber was tut das bei Soldaten, die ohnehin nur da sind totgeschossen zu werden, um neuen Menschen Platz zu machen; sie würden ihren Zweck um so schneller erfüllen.

Eine gleich wichtige Anwendung dieser Erfindung würde darin bestehen, dass uns die ganze Buchdruckerkunst hiermit erspart wäre.

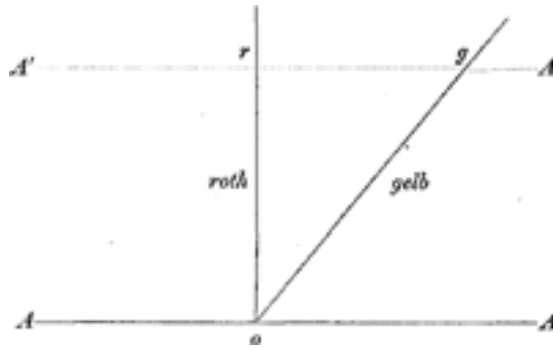
Jedes Buch, was ein Autor schreibt, verlängert sich nämlich auch balkenförmig in die vierte Dimension hinein, da es ja doch nicht gleich, wenn es der Autor geschrieben hat, von der Erde verschwindet. Nach voriger Weise aber können wir beliebig viele Exemplare daraus schneiden, die überdies alle das Verdienst der Originalhandschrift des Verfassers haben. Freilich wird jedes dieser Exemplare wieder nur kurze Zeit dauern; aber was tut das bei Büchern, die ohnehin nur da sind, um neue Bücher danach zu schreiben; sie würden ihren Zweck, diesen Platz zu machen, nur um so schneller erfüllen.

Ich würde demgemäß empfehlen, eine Preisaufgabe in Bezug auf diesen Gegenstand zu stellen. Freilich würde Sie niemand lösen, aber was tut das bei Preisaufgaben, die ohnehin nicht da sind, gelöst, sondern nur gestellt zu werden, um neuen Platz zu machen.

Nun kommt aber noch etwas Merkwürdigeres: nämlich, dass wir mit der Bewegung der Fläche von drei Dimensionen durch die vierte uns selbst alle eigene Bewegung ersparen. Es gibt dann gar keine Bewegung mehr in dieser Welt. Um diesen schönen Satz, und hiermit die ewige Ruhe, wonach ja stets das Trachten aller Frommen gegangen, zu gewinnen, wird man sich freilich eine geistige Motion vorher gefallen lassen müssen.

Auf der Mitte o eines weißen Papiers, wovon AoA ein Durchschnitt durch die Mitte, siehe ein **roter** und ein **gelber** Lichtstrahl, oder lieber gleich Lichtbalken auf, der rote **or** Senkrecht, der gelbe **og** schief gegen das Papier gerichtet, so werden beide Balken da, wo sie zusammen auf dem Papier stehen, in o , einen **orangenen Fleck** hervorbringen, als Zusammenfluss eines roten und gelben Flecks, von da an sich aber trennen. Nun bewege sich das Papier senkrecht gegen den roten Balken fort, so dass es z. B. bis in die Lage $A'A'$ kommt, so wird ein roter Fleck r fortgehens in der Mitte des Papiers zu ruhen scheinen, obschon das Papier im Fortschritt immer neue Stellen des roten Balkens schneidet; ein gelber Fleck g aber sich immer mehr vom roten Fleck, mit dem er erst zusammenfiel, entfernen, immer seitlicher zu liegen kommen, kurz sich über das Papier

hinwegzubewegen scheinen, ungeachtet doch der ganze gelbe Balken eben so steif und fest vor dem Papier stehen bleibt, als der rote. Es liegt alles an der Schiefe des gelben Balkens und der Bewegung des Papiers. Je schief der gelbe Balken gegen das Papier gerichtet ist, desto weiter wird sich bei einer gegebenen Fortbewegung des Papiers der gelbe Fleck vom roten entfernen, desto rascher also seine eigene Bewegung erscheinen.



Natürlich, wenn sich etwas in unseren drei Dimensionen zu bewegen scheint, rührt dies nun auch bloß daher, dass der Balken, den es in den Raum der Vier hinaus erstreckt, schief gegen die drei Dimensionen gerichtet ist, und daher beim Fortgange der Fläche von drei Dimensionen diese immer an anderen Stellen schneidet. Je schief, umso schneller scheint die Bewegung. Ist die Bewegung krummlinig, so rührt das bloß von einer krummen Gestalt des Balkens her.

Dies führt nun zu neuen fruchtbaren Betrachtungen. Zuvörderst sieht man, dass der Mathematiker jetzt gar keine Ursache mehr hat, sich über den Zuwachs der Arbeit, den ihm die vierte Dimension macht, zu beschweren, da ihm dafür die ganze Bewegungslehre erspart ist. Alles steht wie es steht und den Urtgang der Welt hat er nicht nötig zu berechnen, dieser geht immer seinen Strich fort. Um die Gestalten des Raums mit vier Dimensionen zu berechnen, hat er bloß nötig, seine Variable t als vierte Raumkoordinate zu betrachten. Der Naturforscher andererseits gewinnt schöne neue Naturansichten. Um nur eins flüchtig zu erwähnen. Sehen wir einen Planeten im Kreise herumlaufen. So rührt dies bloß daher, dass der Planet sich spiral- oder korkenzieherförmig in den Raum von Vieren hinein erstreckt. Indem nun die Fläche von Dreien, worin sich der Planet in jedem Augenblick befindet, durch diesen Spiralbalken ebenso durchschreitet, wie vorhin die Fläche von Zweien durch den Lichtbalken, sieht es freilich so aus, als liefe der Planet in ihr im Kreise. Es erhellt also, dass das Weltall eigentlich nur als ein großes Gewächs mit Spiralfasern zu betrachten, und die ganze Astronomie nur ein mikroskopischer Teil der Botanik ist.

Am wichtigsten aber sind die Folgen für das Praktische. Nun erst wird der Mensch recht deutlich erkennen, wie er mit all seinem Äschern und Laufen gar nichts gewinnt; er kommt doch im Grunde nicht vom Flecke; daher auch schon in der Bibel steht, zum Laufen hilft nicht schnell sein. Er gewinnt weiter nichts damit, als dass er etwas schiefer wird, und ein Mensch, der krumme Wege geht, macht sich bloß dadurch zu einer Schraube. Alle Sorge ist jetzt dem Menschen erspart. Alles Brot ist dem Menschen schon gebacken, was er essen wird, er braucht nicht einmal den Mund aufzumachen es zu essen, er findet ihn schon aufgemacht vor, wenn der Weltlauf ihn bis zur betreffenden Stelle geführt hat, und ein Stück weiter auch wieder zugemacht. Die Brausche, die sich jemand schlagen wird, ist eigentlich schon vorn an seiner

Balkenverlängerung geschlagen, und ein Stück weiter auch schon wieder geheilt; dazwischen liegt das Pflaster. Das Geld, was jemand einnehmen wird, liegt schon aufgezählt da, und wird nur im Durchstreichen der drei Dimensionen eingestrichen, und wenn der Jude jetzt um eines Pfennigs willen von Haus zu Haus rennt: er kann sicher sein, dass, wenn dieser Pfennig nicht schon vorn in seinem Beutel liegt, alles Rennen und Laufen ihn nur nebenweg führen wird. Kurz, der Mensch kann künftig das bequemste Leben von der Welt führen; er kommt immer dahin, wohin er kommen muss.

Nun bleibt bloß noch die Frage zu lösen übrig, wo es doch mit der ganzen Bewegung in Richtung der vierten Dimension hinaus will. Man kann darüber zwei Hypothesen aufstellen, nach deren einer wir auf dem natürlichsten Wege zur Erfüllung alles dessen geführt werden, was der Mensch je von der Zukunft gehofft hat, nämlich zu einer allgemeinen Auferstehung der Toten, einer Verjüngung unseres Leibes, dem Paradiese und der Rückkehr in Gott, wobei die Juden unterwegs alle in Abrahams Schoß gelangen, zu einem Leben mit einer total neuen Weise des Seins, welches in jeder Hinsicht als die Ergänzung des jetzigen betrachtet werden kann und worin die gerechteste Vergeltung Statt hat, die sich überhaupt denken lässt. Was kann man eigentlich noch mehr wollen? Indes besorge ich doch, dass der Mensch nach seiner gewöhnlichen unbescheidenen Weise, wenn er erst das ganz sicher vor Augen sehen wird, was er bisher bloß wünschte oder zweifelhaft hoffte, anfangen wird, noch mehr oder gar etwas Anderes zu wünschen, daher es immer gut ist, noch die andere Hypothese zur

Befriedigung selbst dieser Unbescheidenen bereit zu haben. Jeder sehe nun selbst zu.

Zunächst mache ich darauf aufmerksam, dass fast alle Bewegungen in der Natur hin- und hergehend sind. Das Pendel schwingt hin und wieder, die Saite schwingt hin und wieder, der Äther im Lichte schwingt hin und wieder; der Mensch läuft auch hin und wieder; ja jedes Bein für sich schwingt dabei hin und wieder. Es erscheint also von vorn herein mehr als wahrscheinlich, dass auch die Bewegung der Welt von einer gewissen Zeit an wieder rückläufig werden wird. So dass Alles, was schon geschehen ist, noch einmal in umgekehrter Richtung geschehen wird; da zumal man sonst der Natur den Vorwurf zu machen hätte, dass sie nur eine einseitige Richtung verfolge, während ihr doch zwei zu Gebote stehen. Jedes Rad, was vorwärts rollt, kann doch auch rückwärts rollen, und es ist wunderbar, da man stets vom Rad der Zeit gesprochen, dass man nie an diese Rückwärtsbewegung gedacht hat.

Gesetzt nun, eine solche beginnt von einem gewissen Zeitpunkte an einzutreten, so leuchtet ein, dass alle Gräber sich auftun und alle Menschen, die je gestorben sind, wieder auferstehen werden, und wenn Jemandes Knochen noch so weit zerstreut liegen, sie werden sich wieder zu einem lebendigen Leibe zusammen finden; jeder wird von Tage zu Tage jünger werden; es wird gar kein Altern mehr geben, sondern das ganze Leben in Verjüngung bestehen; endlich wird jeder in seinen Mutterleib zurückkehren, mit der Mutter wird es desgleichen gehen und so wird immer weiter zurück jedes Elternpaar seine Kinder und Enkel wieder einsammeln, die Juden also auch alle richtig wieder in Abrahams Schoß gelangen, bis endlich die ganze Aussaat der Menschheit sich in Adam und Eva wie in zwei Säcken wieder beisammen finden und ins Paradies wieder zurückgebracht sein wird, worauf auch Eva wieder in Adam hineinkriechen und sich in eine Rippe Adams verwandeln, Adam aber von Gott ergriffen und zu einem Erdenkloß zusammengeballt werden wird; wonach dann Gott noch die ganze Erde und Meer, und Sonne und Sterne in seine Einheit aufnehmen wird.

Im Laufe dieser rückgängigen Weltordnung wird nun jeder dasselbe, was er jetzt anderen geleistet, von diesen wieder empfangen. Der Schuhmacher wird von mir genau dieselben Schuhe wieder empfangen, die er mir jetzt liefert, und ich werde von ihm dasselbe Geld wieder empfangen, was ich ihm jetzt bezahle; der Ochse wird vom Schuhmacher das Leder wieder empfangen, was er ihm geliefert, und der

Mensch vom Ochsen das Futter, was er an ihn gewandt; der Acker wird vom Menschen das Getreide zurückbekommen, was dieser von ihm abgemäht, und der Mensch vom Acker den Samen und Dünger, den er darauf gebracht. Kurz, keiner wird sagen können, dass er um ein Haar mehr oder weniger, oder Besseres oder Schlechteres erhalte, als er geleistet, da er ja eben genau dasselbe wiedererhält; was unstreitig dem Begriff der Gerechtigkeit in vollkommener Weise entspricht.

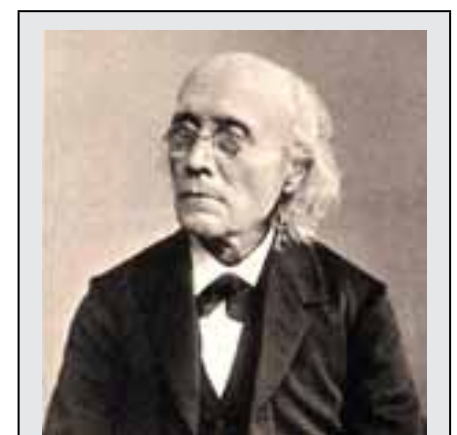
Hiermit wäre alles Versprochene und Gehoffte vollständig erfüllt. Indes, wie gesagt, der Mensch wird nicht zufrieden sein, und nun die vollkommene Gerechtigkeit ihm zu Teil werden soll, nach der jedem genau mit dem Maße gemessen wird, mit dem er selbst gemessen, sie vielmehr darin suchen, dass ihm mit einem größeren und bessern Maße gemessen werde, er mehr und etwas Besseres bekomme, als er verdient hat; und da ich selbst zu diesen unbescheidenen Seelen gehöre, so überlasse ich die vorige Hypothese den Männern, die schon jetzt das Rad der Zeit rückwärts laufen lassen wollen, und halte mich an die andre Hypothese, die von einer unendlichen Progression, in dem ich die einseitige Richtung, welcher die Welt dadurch anheimfällt, damit entschuldige, dass es doch eben die Richtung vom Schlechtem zum Besseren sei. Sehe ich doch schon jetzt hinter jedem Wesen eine Peitsche, die dasselbe, mag es wollen oder nicht, in dieser Richtung fortreibt, oder, ist es noch nicht darin, in dieselbe hineintreibt.

Also mag auch wohl die ganze Welt selber mit ihren vier Dimensionen nichts anders sein, als ein großes vierbeiniges Geschöpf, das hinten von einer solchen Peitsche fortgetrieben wird, während vorn der Futtertroch der ewigen Seligkeit steht, an dem sie, wenn sie müde ist, endlich einmal behaglich ausruhen und sich göttlich tun wird; worauf der große Fuhrmann die Peitsche abermals erheben und sie wieder ein Stück vorwärts treiben wird, zu einer Krippe, die noch voller von ewiger Seligkeit ist.

Nun sieht man leicht ein, was man verlieren würde, wenn man diesem Tiere von seinen vier Beinen eins abschneiden wollte, zugleich aber wird man begreifen, warum man das vierte Bein bisher übersehen hat. Weil nämlich das Tier dieses Bein stets zum Fortschritt aufgehoben hält, denken wir auf der Erde stehende Wesen, es sei überhaupt bloß dreibeinig, und erblicken, wenn wir einmal vorwärts sehen, in dem erhobenen Beine bloß einen Fingerzeig nach oben, während doch die Erhebung ganz wesentlich dazu dienen soll, dass es auch unten damit weiter gehe.

Nachträglich 1875: Schon Kant hat, was mir zur Zeit der Abfassung dieses Aufsatzes (1846) nicht bekannt war, die Möglichkeit von mehr als drei Dimensionen des Raumes besprochen; nicht minder sind neuere namhafte Mathematiker, als wie Riemann, Helmholtz, Klein auf Spekulationen darüber eingegangen. Ferner erinnere ich mich, in der Anzeige einer vor einigen Jahren erschienenen Schrift von Kirchmann, deren Titels ich mich aber nicht mehr entsinne, gelesen zu haben, dass er, unstreitig ohne Kenntnis des vorigen Aufsatzes, die Veränderung in der Welt in ähnlicher Weise als hier geschehen, nur mit mehr philosophischem Ernste, durch einen Bestand zu ersetzen gesucht. Endlich ist mir aus mündlichen Unterhaltungen mit Prof. Dr. Zöllner eine sehr sinnreiche Weise der Erklärung von Wundern, die als solche im Raume von bloß drei Dimensionen erscheinen, durch Hineinspielen von Kräften aus einer vierten Dimension, zur Kenntnis gekommen, welche der Art ist, dass, wenn sich die Tatsache dieser Wunder erweisen ließe, darin ein empirischer Beweis für das Dasein einer vierten Dimension gefunden werden könnte; worüber er sich wohl selbst einmal im Zusammenhange allgemeinerer Betrachtungen, in welche dieser Gedanke eingetreten ist, äußern dürfte.

Quelle:
Essay - "Der Raum hat vier Dimensionen" - Gustav Theodor Fechner - 1821
Text gefunden und nachzulesen: <http://gutenberg.spiegel.de/buch/der-raum-hat-vier-dimensionen-5569/1>
Bildquelle - Portrait: http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Gustav_Fechner.jpg



Gustav Theodor Fechner

(* 19. April 1801 in Groß Särchen bei Muskau; † 18. November 1887 in Leipzig; Pseudonym Dr. Mises) war ein deutscher Psychologe, Physiker und Natur-Philosoph. Fechner gilt als Begründer der Psychophysik, vertrat in späten Jahren eine Theorie von der Allbeseelung des Universums und ist somit einer der wichtigsten Vertreter einer panpsychistischen Weltanschauung.



PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
1010	Wien	Sighart-Prameshuber	Marion	Hohenstaufengasse 2/9	0676 309 70 80	m.sighart@aon.at	
1020	Wien	Kaiser	Ulrike	Praterstr. 38/1/3/14	0699 11 33 84 94	ulana@gmx.at	www.darmprobleme.at
1020	Wien	Picolin	Marianne	Haidgasse 6	0664 44 99 700	mariannepicolin@hotmail.com	www.kinesiologie-austria.com
1020	Wien	Spechtenhauser	Margot	Rembrandtstraße 29/14/13	0699 10 29 14 00	margot.spechtenhauser@aon.at	www.praxis-spechtenhauser.at
1030	Wien	Rettenbacher	Winnie	Arsenal Objekt 1/9	0699 1 97 11 320	info@winnierettenbacher.at	www.winnierettenbacher.at
1030	Wien	Seiter	Sabine	Kegelgasse 40/1/45	0676 507 37 70	sabine.seiter@chello.at	www.brainbody.at
1050	Wien	Mostofi	Sissi	Jahngasse 19/2/23	0676 3333 712	sissi.mostofi@gmail.com	www.musikkinesiologie.at
1060	Wien	Salomon	Patricia	Schmalzhofgasse 20/15	0664 12 24 226	patricia.salomon@aon.at	members.aon.at/patricia.salomon
1070	Wien	Friedl	Beatriz	Sigmundsgasse 12/D/11	01 406 77 29	beatriz@antagon.at	www.holistic-healing.at
1070	Wien	Grosch	Ulrike Simona	Burggasse 81/13	01 526 71 40	usgrosch@web.de	www.kinesiologie-in-wien.at
1080	Wien	Gradwohl	Peter	Florianigasse 33	0664 174 666 8	peter.gradwohl@chello.at	www.scell.at
1080	Wien	Knaus	Bernhard	Lerchengasse 6/10	0678 12 28 000	kinesiologie@bknaus.at	www.bknaus.at
1080	Wien	Stampfer	Magdalena	Hamerlingplatz 4/5	0664 450 36 06	magdalena@praxis1080.at	www.magdalenastampfer.at
1090	Wien	Übel	Rudolf	Wilhelm-Exner-Gasse 2/20	0676 35 73 799	energy.zentrum@chello.at	www.energy-world.at
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	Wilhelm-Exner-Gasse 2/20	0676 92 29 152	energy.zentrum@chello.at	www.energy-world.at
1100	Wien	Trunk	Ute	Liesingbachstraße 15	0680 33 50 760	kinesiologie_trunk@gmx.net	
1110	Wien	Berta	Renate	Höfftgasse 12/2/1/3	0699 10 36 10 32	renate.bertha@gmx.at	
1110	Wien	Brauner	Sonja	Mühlsangergasse 44	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
1110	Wien	Gobauer	Sabine	Unter der Kirche 13/23	0681 201 74 891	sabine.gobauer@vitalerleben-wien.at	www.vitalerleben-wien.at
1110	Wien	Tschernitschek	Thomas	Simmeringer Hauptstr. 52/4	0676 41 63 111	Thomas.Tschernitschek@aigc.at	www.mit-tschernitschek.at
1120	Wien	Fürst - Osterbauer	Lydia	Schurzgasse 2	0676 940 89 69	gesundheit@lydiafuerst.com	www.lydiafuerst.com
1120	Wien	Icha	Ulrike	Flurschützstraße 36/12/46	0680 218 52 15	ulrike.icha@utanet.at	www.phoenixhealing.at
1120	Wien	Lehner-Kampl	Gabriele	Münchenstraße 22	0676 73 83 551	office@energiemedizin.cc	www.energiemedizin.cc
1130	Wien	Christian	Gabriele	Seuttergasse 24/13	0664 12 58 143	Gabriele-Christian@gmx.at	
1130	Wien	Engel	Raimund	Frimberggasse 6	01 879 38 26	raimund.engel@wso.at	www.physioenergetik.at
1130	Wien	Hodecek	Hubert	Hietzinger Hauptstraße 67/1	01 803 56 86	office@kinesiologiezentrum-team13.at	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1130	Wien	Langenberger	Irmgard	Wlassakstraße 99/65	0699 105 45 331	office@profemina.co.at	www.profemina.co.at
1130	Wien	Ribitsch	Stefan	Kupelwiesergasse 15/5	0676 310 81 13	kinesiologie@ribitsch.eu	www.ribitsch.eu
1130	Wien	Schmidt	Cindy	Seuttergasse 15/3	0699 12 18 42 38	info@harmonischereinklang.at	www.harmonischereinklang.at
1130	Wien	Van Assche	Margot	Frimberggasse 6	01 879 38 26	office@m77.eu	www.physioenergetik.at
1140	Wien	Hofer	Heidi	Kienmayergasse 16/16	0664 737 59 138	inbalancesein@gmx.at	
1140	Wien	Racek	Martina-Isabell	Heinrich-Collinstr. 8-14/4/3	0664 33 500 60	martina.racek@wegezurenergie.at	www.wegezurenergie.at
1150	Wien	Marschoun	Christine	Holohergasse 19/7	0699 814 66 058	christine@marschoun.com	www.marschoun.com
1150	Wien	Naderer	Mona	Beingasse 23/9	0664 214 42 65	mona.naderer@chello.at	
1170	Wien	Auer	Eva	Hernalser Hauptstr. 47/5	0699 192 49 023	praxis@evaauer.at	www.evaauer.at
1170	Wien	Meirer	Herta	Haslingergasse 19/11	0650 40 84 089	lernpaedagogik@gmail.com	www.herta-meirer.at
1180	Wien	Stern	Daniela	Wallrißstraße 26	0699 1 040 74 47	contact@danielastern.com	www.danielastern.com
1190	Wien	Brejcha	Silvia Purnima	Boschstraße 41/4/14	0664 461 49 60	office@system-energetik.at	www.system-energetik.at
1190	Wien	Jamnig	Evelyn	Görgengasse 3/13	0688 86 96 492	evelyn.jamnig@bewegungsreich.at	www.bewegungsreich.at
1190	Wien	Komnacky	Sabine	Siolygasse 14	0699 1 925 11 24	sabine.komnacky@chello.at	
1220	Wien	Luftensteiner	Irmgard	Greinzgasse 9 Haus 7	0650 480 14 11	irmgard.luftensteiner@gmx.at	
1220	Wien	Vavra	Katrin	Löschnigggasse 5/1/8	0660 76 12 882	k_vavra@gmx.at	
1230	Wien	Schreiber-Weiss	Elisabeth	Breitenfurter Staße 219	0664 453 94 36	elisabeth.schreiber-weiss@aon.at	www.elisabethschreiberweiss.at
2022	Immendorf	Rauchlechner	Kerstin	Schalladorf 16	02953 27 118	Kerstin.Rauchlechner@gmx.at	kinesiologie-rauchlechner.com
2100	Korneuburg	Krapfenbacher	Monika	Wiener Ring 20/1/27	0676 33 41 760	monika@krapfenbacher.com	www.krapfenbacher.com
2100	Bisamberg	Ward	Renata	Oberer Mühlweg 6	0664 816 36 13	office@kinesiologie-ward.at	www.kinesiologie-ward.at
2103	Langenzersdorf	Rischer	Ursula	Kellergasse 84	02244 35 54	ursula.rischer@aon.at	www.kinesiologie-rischer.at
2111	Obergänserndorf	Gruber-Koll	Tamara	Unterer Maierhof 18	0699 123 711 52	tamara.gruber-koll@gmx.net	www.leichtraum.at
2136	Laa/Thaya	Hodecek	Margit	Stadtplatz 3	0699 123 43 163	margit@kinesiologie-hodecek.at	www.kinesiologie-hodecek.at
2230	Gänserndorf	Neubauer	Claudia		0676 690 92 05	praxis@kinesiologie-neubauer.at	www.kinesiologie-neubauer.at
2291	Lasse	Ordelt	Claudia	Wagramstrasse 22	0664 73 43 93 88	claudia.ordelt@gmx.at	www.kinesiologie-co.at
2301	Groß Enzersdorf	Konte	Zahra	Franzensdorf 31	0680 55 84 817	zahra.konte@kinesiologie-weisliehlf.at	
2301	Groß Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	Mühlleitnerstraße 3	0664 46 34 353	office@oeakg.at	www.oeakg.at
2301	Probstdorf	Russell	Marian	Probst Wittola-Str. 28a	0664 526 18 37	marian@russell.at	http://kinesiologie-unterwegs.russell.at
2301	Groß Enzersdorf	Semper	Brigitta	Prinz-Eugen-Straße 1b/3/6	0664 23 97 817	brigitta@semper.cc	www.kinesiologie.semper.cc
2304	Orth/Donau	Chlan	Ulrike Maria	Neusiedelzeile 62	0676 97 40 278	ulrike.chlan@gmail.com	www.ulrike.maria.chlan.eu
2304	Orth/Donau	Zobl	Ingmar Simon	Hauptstr. 35	0699 11 20 40 36	mail@ingmarzobl.at	www.ingmarzobl.at
2333	Leopoldsdorf	Wukicsevits	Margit	Feuerwehrstraße	02235 42 688	margit.wukicsevits@aon.at	www.kinesiologie-und-nlp-im-team.businesscard.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	Baumbach	Regina	Rudolf Hochmayergasse 5	0676 62 63 732	reginabaumbach@gmx.at	www.reginabaumbach.at
2380	Perchtoldsdorf	Moog	Helma	Franz Liszt Gasse 31	0676 55 88 722	info@kinesiologie-wien.net	www.kinesiologie-wien.net

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
2380	Perchtoldsdorf	Neumann	Karin	Elisabethstraße 109	0676 76 138 98	info@karin-neumann.at	www.karin-neumann.at
2410	Hainburg	Emminger	Julia	Steinerweg 2	0699 1111 91 84	office@emminger.co.at	www.sonnentanz-yoga.at
2410	Hainburg	Mörbauer	Isabella	Neurufstraße 52	0699 11 011 299	isi-learning@gmx.at	www.isi-learning.at
2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	Mühlbachgasse 19	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
2486	Landegg	Fürlinger	Daniela	Sportplatzstraße 12	0680 200 9000	daniela@kraftundenergie.at	www.kraftundenergie.at
2492	Eggendorf	Schoys	Walter	Seuttergasse 27	0676 33 18 082	kinesiologie@3k-schoys.at	www.3k-schoys.at
2500	Baden	Diallo	Brigitta	Grundauerweg 15, Top 15	0664 34 20 219	b.diallo@aon.at	www.kinesiologie-bioenergie.com
2500	Baden	Kreppel	Romana	Helenenstraße 40	0699 15 123 208	office@romanakreppel.at	www.romanakreppel.at
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	service@lichtrein.at	www.lichtrein.at
2514	Traiskirchen	Mondok	Klara	P. Dr. Strotzkagasse 9	0676 417 40 54	kinesiologie@inode.at	www.kinesiologie-mondok.at
2540	Bad Vöslau	Hruschka	Wilhelm Stephen	Badner Str. 14 / 1	0650 77 780 78	office@gesundheitspraxis.com	www.gesundheitspraxis.com
2571	Thenneberg	Gabriele	Pleikner	Haus Nr. 244	0664 125 91 81	gabriele.pleikner@a1.net	
2601	Sollenau	Christian	Rieder	Schneebergstraße 14	0681 208 34 094	christian@energie4you.at	www.energie4you.at
2630	Buchbach	Schober	Gertrude	Buchbacherstr. 89	02630 35 146	g-schober@gmx.at	
2700	Wiener Neustadt	Salomon	Patricia	Zehnergasse 22	0664 12 24 226	patricia.salomon@aon.at	members.aon.at/patricia.salomon
2721	Bad Fischau	Moser	Ursula	Hauptstraße 14	0699 12 12 00 67	sonnenklasse@gmx.at	www.brain-gym.at
2731	St. Egidien	Grill	Maria	Blodgasse 18	0699 170 774 73	maria.grill@gmx.at	
2285	Breitstetten	Bichler-Lajda	Susanne	Leopoldsdorfer Str. 31	0664 32 223 13	susi.bichler@gmail.com	www.oekg.at
3040	Neulengbach	Stampfer	Magdalena	Garnisonstraße 218	0664 450 36 06	mail@magdalenastampfer.at	www.magdalenastampfer.at
3293	Lunz/See	Ritzinger	Frida	Zellerhofstr. 16	0676 63 51 869	frida.ritzinger@gmail.com	
3365	Ulmerfeld	Fallmann	Melitta	Marktplatz 12	0676 38 34 150	melitta.fallmann@aon.at	
3386	Hafnerbach	Bayrhofer	Irmgard	Kirchenplatz 8/3	0664 88 43 92 72	office@lebendig.cc	www.lebendig.cc
3400	Klosterneuburg	Bergler	Astrid	Beindelgasse 39	0664 301 77 46	astrid.bergler@aon.at	
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	anna.sattler@utanet.at	www.entwicklung-foerdern.at
3421	Höflein/Donau	Kralinger	Ursula	Donaustraße 22	0650 450 48 00	ursula.kralinger@aon.at	www.kinesiologiekralinger.at
3500	Krems	Schmatz	Stephanie	Franz Wissgrillgasse 7	02732 75 131	stephanie.schmatz@effata.at	www.effata.at
3524	Grainbrunn	Mayer	Angelika	Voitschlag 4	0664 91 25 402	office@kinesiologie-angelika-mayer.at	www.kinesiologie-angelika-mayer.at
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	Walterstraße 30	0664 565 74 60	sabine.buchinger@noenet.at	www.sabinebuchinger.at
3580	Mödring	Schleritzko	Petra	Ostergarten 27	0699 106 25 006	petra.schleritzko@gmx.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
4030	Linz / Donau	Obermair	Maria	Rädlerweg 56/2/5	0676 79 50 000	office@kinmo.at	www.kinmo.at
4040	Linz	Krämer	Gerlinde	Am Hartmayrgut 5	0699 813 95 700	gerlinde.kraemer@aon.at	www.therapieplatzl.com
4040	Linz	Pötscher	Evelyn	Linzer Str. 32b	0676 905 20 60	office@dynamischeenergien.at	www.dynamischeenergien.at
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
4063	Hörsching	Huemer	Karin	Oftringer Straße 2	0699 17 610 700	Karin_huemer@aon.at	
4100	Ottensheim	Scheidl	Pia	Hambergstr. 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
4581	Rosenau	Stöckl	Birgitt	Haus Nr. 103	0664 63 13 582	birgitt.stoeckl@gmx.at	birgitt.stoeckl@gmx.at
4600	Wels	Franke	Barbara	Marco-Polo-Straße 16	0699 107 10 348	barbara.franke@gmx.at	
4710	Grieskirchen	Hörtenhuber	Helmut	Schlossweg 1/4	0680 14 36 196	office@musik-kinesiologie.at	www.musikkinesiologie.at
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	Am Bach 9	0664 12 34 392	info@kinesiologie-mw.at	www.kinesiologie-mw.at
4780	Schärding	Klein	Johanna	Max-Hirschenauer-Str. 7	0699 17 37 60 86	klein@kinesiologie-klein.at	www.kinesiologie-klein.at
4782	St. Florian bei Schärding/Inn	Scharinger	Renate	Bubing 108	0676 66 62 016	renate.scharinger@inext.at	
4963	St. Peter/Hart	Fink	Gabriele	Reikersdorf 11	0676 44 08 208	praxis@finkin.at	www.finkin.at
5020	Salzburg	Gessele	Barbara	Mölkhofweg 5	0662 83 14 98	bgessele@yahoo.com	
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	Salzbrugg	Schäffner	Ira	Lasserstraße 21/2	0676 887 17 773	praxis@denkgefühl.at	www.denkgefühl.at
5020	Salzburg	Scheibl	Nicola	Erich-Fried-Str. 10	0650 881 61 85	n.scheibl@web.de	www.kinesio-scheibl.at
5020	Salzburg	Tobar	Alexandra	Breitenfelderstraße 47A	0699 817 597 76	alexandra@tobar.at	http://nkinstitute.at
5026	Salzburg	Neuhauser	Ilse	Josef-Thorakstr. 32/1	0680 134 00 80	ilseneuhauser@gmail.com	
5082	Grödig	Schusta	Barbara	Oberfeldstraße 42	0664 88 432 891	b.schusta@i-kom.at	www.brainlp.at
5111	Bürmoos	Döndü	Korkmazzyürek	Dr. Eugen Zehme Straße 52	0676 688 04 98	dondu.korkmazzyurek@gmail.com	
5162	Obertrum am See	Lechner	Günter	Huberbergstraße 1	0664 75 00 74 77	guenter-lechner@gmx.at	
5201	Seekirchen	Malek	Sabine	Hechtstraße 10	0680 208 38 36	sabine@sabinemalek.com	www.sabinemalek.com
5203	Köstendorf	Helmingner	Pauline	Klein-Köstendorf 10/2	0676 76 03 882	pauline.helminger@gmail.com	www.paulines-gesundheitspraxis.com
5324	Faistenau	Gneist	Jürgen	Tiefbrunnaustrasse 53 / Top2	0650 30 48 875	juergengneist@sbg.at	www.brain-kin.com
5671	Bruck/Glstr.	Moosmann	Susanna	Hochtenweg 31	0650 58 24 908	susi.siedl@sbg.at	
5700	Zell am See	Stärz	Doris	Rupertweg 3	0664 422 12 34	d.staerz@sbg.at	www.staerz.at
5730	Mittersill	Kalkhofer	Maria	Burkerstraße 10/3	0660 37 777 31	office@kinesiologie-kalkhofer.at	www.kinesiologie-kalkhofer.at
5760	Saalfelden	Piffer	Erika	Pabing 110	0664 35 12 122	erika@piffer.at	www.leap-gehirnintegration.com
5760	Saalfelden	Queder	Brigitte	Uttenhofen 42	0676 75 42 482	b.queder@sbg.at	
5760	Saalfelden	Wolf	Helfried	Blattfeldstraße 38	0664 12 68 589	helfried.wolf@sbg.at	www.mutmachtstark.at
5760	Saalfelden	Wolf	Luise	Blattfeldstraße 38	0664 99 46 999	luise.wolf@sbg.at	www.mutmachtstark.at

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
6020	Innsbruck	Philipp	Michaela	Maria-Theresien-Straße 4	0650 32 42 536	Michaela.Phillipp@kinesiologie-innsbruck.com	www.kinesiologie-innsbruck.com
6152	Trins in Tirol	Krakers	Mimy	Galtschein 35	0664 78 40 944	mimy.krakers@aon.at	
6176	Völs	Gstrein	Ferdinand	Innsbruckerstraße 30	0676 409 20 34	kinesiologie.gstrein@aon.at	
6321	Angath	Dollinger	Eva	Schopperweg 31	0664 24 11 667	evadollinger@hotmail.com	www.steps2balance.com
6414	Mieming	Huter	Eva-Maria	Untermieming 13a	0664 94 59 823	eva.huter@tsn.at	
6890	Lustenau	Grabher	Christine	Staldenweg 2b	0660 450 07 89	info@system-loesungen.at	www.system-loesungen.at
7161	St. Andrä/Zicksee	Holl	Ulrike	Hauptstraße 65	0676 377 64 66	ulrike.holl@gmail.com	www.leap-gehirnintegration.com
7400	Oberwart	Bencsics	Ursula	Schulgasse 9/ 2. Stock	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
8020	Graz	Konrad	Silvia	Eggenberger Allee 33B/1/1	0664 94 39 068	silvia.konrad1@gmx.at	
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	ruth.berghofer@balanceakademie.at	www.balanceakademie.at
8051	Thal bei Graz	Schörgi	Claudia	Waldsdorfstraße 30	0699 111 57 305	kontakt@claudia-schoergi.at	www.claudia-schoergi.at
8062	Kumberg	Graf	Monika	Hauptstraße 97	0660 30 70 200	graf-monika@aon.at	www.blumengraf.at
8200	Gleisdorf	Herz	Irene	Albersdorf 243	0664 73 88 22 22	irene.herz@gmx.at	
8511	Greisdorf	Dimai	Beate	Farmi 85	0676 49 64 167	beate.dimai@slichtgartl.at	www.slichtgartl.at
8600	Bruck an der Mur	Zöhrer	Helga	Fridrich Allee 8	0664 43 07 160	kinesiologie@gmx.net	
8623	Marktgem. Aflenz	Prüller	Martina	Feistring 51	0676 63 66 955	kinesiologie.mp@gmail.com	
8632	Gußwerk	Waxenegger	Ingrid	Triebeinsiedlung 4	0664 41 03 113	ingrid.waxenegger@aon.at	
8684	Spital/Semmering	Posch	Sonja	Riegelweg 1a	0664 127 40 45	sonja@fokus-leben.net	fokus-leben.net
8774	Mautern	Rössler	Manfred	Seefeld 9	0699 177 77 222	mandy@diekinesiologie.at	www.diekinesiologie.at
8952	Irdning	Waltinger	Christine	Erlsberg 133	0650 413 79 46	chris.walt@gmx.at	
9020	Klagenfurt	Goritschnig	Eveline	Lodengasse 43	0664 59 025 45	eveline.goritschnig@chello.at	www.eveline-goritschnig.at
9020	Klagenfurt	Knaus	Bernhard	Winkelbauerweg 2/8	0678 12 28 000	kinesiologie@bknaus.at	www.bknaus.at
9212	St. Martin	Lehner-Kampl	Gabriele	Sekull 135	0676 73 83 551	office@energiemedizin.cc	www.energiemedizin.cc
9771	Berg/Drau	Taurer	Carmen	Oberberg 14	0650 47 21 221	info@sitara.co.at	www.sitara.co.at
9904	Thurn	Meirer	Herta	Thurn-Zauch 17a	0650 40 84 089	lernpaedagogik@gmail.com	www.herta-meirer.at
9990	Nussdorf-Debant	Gander	Alexandra	Dolomitensiedlung 25	0660 383 09 08	kinesiologie-alegan@gmx.at	
D-81371	München/Sending	Flechtenmacher	Dieter	Kidlerstrasse 1	+49 177 822 1374	office@flechtenmacher.net	www.flechtenmacher.net

NEUE MITGLIEDER




Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

www.kinesiologie-oebk.at

Der ÖBK freut sich, neue Mitglieder begrüßen zu dürfen:

Level 3



Ursula Kralinger
Donaustraße 22
3421 Höflein/Donau
Mobil: 0650 450 48 00
ursula.kralinger@aon.at
www.kinesiologiekralinger.at


Upgrade von
Level 2 auf
Level 3

Level 3



Günter Lechner
Huberbergstraße 1
5162 Obertrum am See
Mobil: 0664 75 00 74 77
guenter-lechner@gmx.at

Level 3



Birgit B.
Daten auf Wunsch
entfernt

Level 3



Zahra Konte
Franzensdorf 31
2301 Groß-Enzersdorf
Mobil: 0680 55 84 817
zahra.konte@kinesiologie-weilsiehilft.at

Upgrade von
Level 2 auf
Level 3

Level 3



Martina-Isabell Racek
Heinrich-Collinstr. 8-14/4/3
1140 Wien
Mobil: 0664 33 500 60
martina.racek@wegezurenergie.at
www.wegezurenergie.at

Level 2

Beatrix Beichel
8503 St. Josef
Mobil: 0664 750 21 800

Level 1

Mag. Isabella Brugger
1120 Wien

Level 1

Doris Müller
8072 Mellach

Level 1

Mag. Bernhard Poszvek
1220 Wien

Level 1

Marion Richtfeld
4575 Rossleithen

Level 1

Elisabeth Schuster
2443 Loretto

Level 1

Mag. Rebecca Schneider
2371 Niederbrühl

ÖBK-Postadresse:

Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie (ÖBK)
c/o Maga. Silvia Konrad, Eggenberger Allee 33B/1/ Top 1, 8020 Graz

ÖBK VORSTAND

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



Vorsitzender

Mag. Christian Dillinger
8010 Graz
Tel.: 0676 523 72 65
info@movinginstitut.at



Stlv. Vorsitzende

Monika Übel-Helbig
1090 Wien
Tel.: 0676 92 29 152
energy.zentrum@chello.at

Schriftführer

wird bei der nächsten
Generalversammlung
neu gewählt



Stlv. Schriftführerin

Ute Trunk
1100 Wien
Tel.: 0680 50 33 701
kinesiologie_trunk@gmx.net



Kassier

Prof. Pia Scheidl
4100 Ottensheim
Tel.: 0664 403 94 90
kinesiologie@ottensheim.at



Kooptiert

Mag. Sabine Seiter
1030 Wien
Tel.: 0676 507 37 70
sabine.seiter@chello.at



Kooptiert

DI Bernhard Knaus
1080 Wien
Tel.: 0678 12 28 000
kinesiologie@bknaus.at



Kooptiert

Ulrike Icha
1120 Wien
Tel.: 0680 218 52 15
ulrike.icha@utanet.at

ÖBK BEIRÄTE

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



Wien / Burgenland:

Monika Übel-Helbig
1090 Wien
Tel.: 0676 515 72 98
energy.zentrum@chello.at



Steiermark:

Mag. Christian Dillinger
8010 Graz
Tel.: 0676 523 72 65
info@movinginstitut.at



Tirol / Vorarlberg:

Mag. Herta Meirer
9904 Thurn
Tel.: 0650 40 84 089
lernpaedagogik@gmail.com



©Kneidinger-Photography

Salzburg / Oberösterreich:

Maria Obermair
4030 Linz
Tel.: 0676 79 50 000
office@kinmo.at



Barbara Schusta
5082 Grödig
Tel.: 0664 88 432 891
b.schusta@brainlp.at



Kärnten:

DI Bernhard Knaus
9020 Klagenfurt
Tel.: 0678 12 28 000
kinesiologie@bknaus.at



Ursula Bencsics
7400 Oberwart
Tel.: 0664 36 78 104
bencsics@nfk.world



Burgenland:

Silvia Hoanzl
7433 Mariasdorf
Tel.: 0664 522 97 79
silvia.hoanzl@gmx.at

ÖBK SERVICESTELLEN

ÖBK Servicestelle für allgemeine Fragen

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



ÖBK Redaktion Zeitschrift "IMPULS"

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



ÖBK Homepage ÖBK Facebook

DI Bernhard Knaus
1080 Wien
Tel.: 0678 12 28 000
kinesiologie@bknaus.at

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 Kinesiologen wieder. Diese Standards werden laufend evaluiert.

- Es gibt die „**Klassischen Methoden**“, die international gelehrt werden und vom *Europäischen Verband für Kinesiologie* und dem *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 ganz oder teilweise als Kinesiologie-Ausbildung anerkannt wurden.

Legende:



Ausbildung zur Gänze vom Europäischen Verband für Kinesiologie anerkannt



Ausbildung zur Gänze vom Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie anerkannt



Teilbereiche der Ausbildung (nur kinesiologiespezifische Kurse) vom Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie anerkannt

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	Picolin	Marianne	www.kinesiologie-austria.com
1030	Wien	Rettenbacher	Winnie	www.winnierettenbacher.at
1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at
1060	Wien	Salomon	Patricia	members.aon.at/patricia.salomon
1080	Wien	Knaus	Bernhard	www.bknaus.at
1090	Wien	Übel	Rudolf	www.energy-world.at
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	www.energy-world.at
1110	Wien	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
1110	Wien	Gobauer	Sabine	www.vitalerleben-wien.at
1130	Wien	Hodecek	Hubert	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1130	Wien	Ribitsch	Stefan	www.ribitsch.eu
1170	Wien	Holl	Ulrike	www.leap-gehimintegration.com
1230	Wien	Brem	Brigitte	brigitte.brem.at
2100	Korneuburg	Krapfenbacher	Monika	www.krapfenbacher.com
2230	Gänserndorf	Neubauer	Claudia	www.kinesiologie-neubauer.at
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oeakg.at
2304	Orth/Donau	Zobl	Ingmar Simon	www.ingmarzobl.at
2333	Leopoldsdorf	Wukicsevit	Margit	www.kinesiologie-und-nlp-im-team.businesscard.at
2340	Mödling	Hacker	Verena	www.verena-hacker.at
2380	Perchtoldsdorf	Baumbach	Regina	www.reginabaumbach.at

2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
2500	Baden	Diallo	Brigitta	www.kinesiologie-bioenergie.com
2511	Pfaffstätten	Amtmann	Do-Ri	www.do-ri.com
2601	Sollenau	Rieder	Christian	www.energie4you.at
2731	St. Egidien	Grill	Maria	
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	www.sabinebuchinger.at
4030	Linz	Obermair	Maria	www.kinmo.at
4040	Linz	Lehner	Michaela	www.lifeandvision.net
4040	Linz	Pötscher	Evelyn	www.dynamischeenergien.at
4400	St. Ulrich	Schmidt-Kordon	Margarita	
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	www.kinesiologie-mw.at
4950	Altheim	Hager	Erich	www.igl.or.at
5020	Salzburg	Gottas	Birgit	www.allesfließt.at
6020	Innsbruck	Philipp	Michaela	www.kinesiologie-innsbruck.com
6176	Völs	Gstrein	Ferdinand	
6890	Lustenau	Grabher	Christine	www.system-loesungen.at
7400	Oberwart	Bencsics	Ursula	www.nfk.world
8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
8010	Graz	Flechtenmacher	Dieter	www.flechtenmacher.net
8623	Aflenz	Prüller	Martina	
8632	Gußwerk	Waxenegger	Ingrid	
9020	Klagenfurt	Knaus	Bernhard	www.bknaus.at
9904	Thum	Meirer	Herta	www.herta-meirer.at

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
1060	Wien	Salomon	Patricia	members.aon.at/patricia.salomon
1090	Wien	Übel	Rudolf	www.energy-world.at
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	www.energy-world.at
1110	Wien	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
1170	Wien	Meirer	Herta	www.herta-meirer.at
1190	Wien	Jamnig	Evelyn	www.bewegungsreich.at
2100	Korneuburg	Krapfenbacher	Monika	www.krapfenbacher.com
2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	www.sabinebuchinger.at
4030	Linz	Obermair	Maria	www.kinmo.at
4040	Linz	Pötscher	Evelyn	www.dynamischeenergien.at
4400	St. Ulrich	Schmidt-Kordon	Margarita	

4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	http://lichtblicke4you.at
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	www.kinesiologie-mw.at
4963	St.Peter/Hart	Fink	Gabriele	www.finkin.at
5082	Grödig	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
5324	Faistenau	Gneist	Jürgen	www.brain-kin.com
8062	Kumberg	Graf	Monika	www.blumengraf.at
6176	Völs	Gstrein	Ferdinand	
6890	Lustenau	Grabher	Christine	www.system-loesungen.at
8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
8020	Graz	Konrad	Silvia	
8632	Gußwerk	Waxenegger	Ingrid	

Three In One Concepts™ (3in1™)



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.

4060	Leonding	Lehner	Johanna	www.lklakaustria.com
4963	St. Peter/Hart	Fink	Gabriele	www.finkin.at

9020	Klagenfurt	Goritschnig	Eveline	www.eveline-goritschnig.at
------	------------	-------------	---------	--

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.

2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	
4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	www.lichtblicke4you.at
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	www.kinesiologie-mw.at
4782	St. Florian bei Schärding/Inn	Scharinger	Renate	

6152	Trins in Tirol	Krakers	Mimy	
6176	Völs	Gstrein	Ferdinand	
8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at

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 Programme zur Verbesserung von Lern- und Teilleistungsstörungen

4020	Linz	Hahn	Andrea	www.ell.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.

1020	Wien	Picolin	Marianne	www.kinesiologie-austria.com
1220	Wien	Luftensteiner	Irmgard	
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oaekg.at

2304	Orth/Donau	Zobl	Ingmar Simon	www.ingmarzobl.at
2380	Perchtoldsdorf	Baumbach	Regina	www.reginabaumbach.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.

4020	Linz	Hahn	Andrea	www.ell.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
------	------	-----------	------	------------------------

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.gesundheitspraxis.com
------	------------	----------	-----------------	---------------------------

Diplom-Kinesiologie der Wiener Schule (DKWS)



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

1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at
------	------	--------	--------	---------------------------

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

Diplom-Kinesiologie Team 13 (DKT 13)



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

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

EBCA® Kinesiologie & Kommunikation für Mensch, Tier & Natur



EBCA® wurde von Johanna Lehner entwickelt und ist eine ganzheitliche Methode für energetische Körperarbeit und Kommunikation für Mensch und Tier, die den Biofeedback/ Muskeltest als Kommunikationsbrücke verwendet. Diese Kommunikation geschieht oft auf unbewusster und körperlicher Ebene. Im jeweiligen Verhalten von Mensch und Tier können sich somit 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.

4060	Leonding	Lehner	Johanna	www.liklakaustria.com
------	----------	--------	---------	-----------------------

Holleis-Methode



Diese Methode wurde von Alexander Holleis entwickelt. Die Holleis Methode 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. Diese praxisbezogene Ausbildung bietet ein umfangreiches, kinesiologisches Handwerkszeug in Verbindung mit ausgewählten Techniken zur Kommunikation und für die erfolgreiche Umsetzung der Kinesiologie in die Arbeit mit Menschen. Die Ausbildung setzt an den Ressourcen des Menschen an und arbeitet aus dem pädagogischem Blickwinkel heraus zur Förderung körperlicher Fähigkeiten, intellektueller Kompetenz und emotionaler Ausgeglichenheit.

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

Kinesiologie nach Dr. Klinghardt®



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

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

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

Mensch Sein Kinesiologie (MSK)



MSK ist die Essenz aus Do-Ri Amtmanns Arbeit mit Kinesiologie nach mehr als 28 Jahren. 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. „MSK, sagt Do-Ri, bringt Menschen so in Bewegung, dass sie die Gnade Gottes zur Heilung empfangen können und letztlich ihr Leben dem Plan Gottes freudvoll unterordnen.“

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, Musik nicht nur analytisch und begrifflich zu sehen, also auf die Art und Weise unserer linken Gehirnhälfte, sondern die ganzheitliche Betrachtung der Musik zurückzugewinnen, wobei die Interpretation der Erlebnisweise der rechten Gehirnhälfte eine bedeutende Rolle spielt. Auch Blockaden, die sich oft auf der Bühne einstellen - wie z. B. Lampenfieber - lassen sich mit Hilfe der MK individuell lösen.

1050	Wien	Mostofi	Sissi	www.musikkinesiologie.at
------	------	---------	-------	--------------------------

4710	Grieskirchen	Hörtenhuber	Helmut	www.musikkinesiologie.at
------	--------------	-------------	--------	--------------------------

Neuroenergetische Kinesiologie (NK)



NK wurde von Hugo Tobar entwickelt. Sie beschäftigt sich detailliert mit Anatomie, Physiologie, Immunologie, Neurophysiologie und dem Zusammenspiel mit energetischen Strukturen - Meridianen, wie auch Chakren und Nadis. 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, wie das Chakra-System sowohl spezifisch auf bestimmte Gehirnbereiche, als auch auf das Hormonsystem einwirkt, wie das Gehirn, das Hormonsystem, die Psyche und das Immunsystem interagieren und wie fehlgeleitete Interaktionen durch unser Energiesystem korrigiert werden können.

1170	Wien	Holl	Ulrike	www.leap-gehirnintegration.com
4060	Leonding	Hahn	Andrea	www.ell.at

5020	Salzburg	Prem	Eva	www.kinesiologiesalzburg.com
5020	Salzburg	Tobar	Alexandra	www.nkinstitute.at
6370	Kitzbühel	Eder-Kühr	Petra	www.pedergogik.com

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.gesundheitspraxis.com
------	------------	----------	-----------------	---------------------------

Physioenergetik®



Die Physioenergetik® ist ein ganzheitliches diagnostisches und therapeutisches System aus der Kinesiologie. In den 1960er-Jahren fand Dr. Goodheart (USA) Zusammenhänge zwischen der Muskelkraft einzelner Muskeln und Pathologien in untergeordneten Organen und Funktionskreisen. Physioenergetik®, eine Weiterentwicklung von Goodhearts »Applied Kinesiology«, ermöglicht das Auffinden vernetzter Krankheitsursachen ohne Einsatz von technischen Geräten. Sie benützt als Testmethode den Armlängenreflex (AR) nach Van Assche. Mit Hilfe dieses Reflexes ist ein direkter Dialog zwischen dem Therapeuten und dem System des Patienten möglich.

1130	Wien	Engel	Raimund	www.physioenergetik.at
------	------	-------	---------	------------------------

1130	Wien	Van Assche	Margot	www.physioenergetik.at
------	------	------------	--------	------------------------

Psychosomatische Kinesiologie der ÖAKG® (PSK®)



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

1180	Wien	Luftensteiner	Irmgard	
2285	Breitstetten	Bichler-Lajda	Susanne	www.oekg.at
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oekg.at

2301	Groß-Enzersdorf	Picolin	Marianne	www.kinesiologie-austria.com
2304	Orth/Donau	Zobl	Ingmar Simon	www.ingmarzobl.at
2380	Perchtoldsdorf	Baumbach	Regina	www.reginabaumbach.at

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, an die mit herkömmlichen Trainingsmethoden nicht heranzukommen ist - dies sowohl im körperlichen, energetischen, ernährungswissenschaftlichen als auch im mentalen Bereich.

Voraussetzung für eine Ausbildung in Sportkinesiologie ist Touch for Health-Instructor und eine staatliche Prüfung im Sportbereich (staatlicher Lehrwart, Trainer, Sportwissenschaft...).

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

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.

4020	Linz	Hahn	Andrea	www.ell.at
------	------	------	--------	------------

Ergänzende kinesiologische Methoden (keine eigenständigen Kinesiologieausbildungen)

Breuß-Energy-Balancing©



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

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

1090	Wien	Übel	Rudolf	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
2380	Perchtoldsdorf	Neumann	Karin	www.karin-neumann.at

5201	Seekirchen	Malek	Sabine	www.sabinemalek.com
------	------------	-------	--------	---------------------

Nambudripad's Allergy Elimination Technique (NAET)



Die NAET-Methode wurde von Dr. Devi Nambudripad entwickelt. Sie definierte den Begriff "Allergie" neu indem sie erklärt, dass das Gehirn Nahrungsmittelbestandteilen oder anderen Stoffen einen "Feind-Status" zuweist, wodurch es zu einer Blockade im Meridiansystem und damit 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.

5082	Grödig	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
9904	Thurn	Meirer	Herta	www.herta-meirer.at

Stress-Frei-Leben® (SFL)



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

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

Hier erhalten Mitglieder des ÖBK beim Vorweisen ihrer Mitgliedskarte Sonderkonditionen:



APOTHEKE ZUR KAISERKRONE

1070 Wien, Mariahilfer Str. 110
 Telefon 01 - 5262646-0
 Email apo@kaiserkrone.at
 Internet www.kaiserkrone.at



ENERGY ISLAND
 Fachgeschäft für energetische Produkte

1130 Wien, Hietzinger Hauptstr. 67
 Telefon 01 - 879 57 93
 Email info@energyislandshop.at
 Internet www.energyislandshop.at



schubert apotheke Ganzheitliche Medizin

1120 Wien, Arndtstrasse 88
 Telefon 01 - 813 72 32
 Email office@schubertapotheke.at
 Internet www.schubertapotheke.at



METATRON Apotheke
 Homöopathie, Spargyk, Blüten u.a.

1120 Wien, Oswaldgasse 65
 Telefon 01 - 802 02 80
 Email office@metatron-apo.at
 Internet www.metatron-apo.at



VEGA NOVA
 LEBEN IN BEWEGUNG

SCHUHE
 STÜHLE
 BETTEN
 SCHLAFSOFAS

4400 Steyr, Grünmarkt 14
 Telefon 07252 81643
 Email office@veganova.at
 Internet www.veganova.at



Pyrojet®
 Eleganter Schmuck und Schutz vor Elektromog - in einem -

Fa. Yogamar / Philipp Henn
 D-40545 Düsseldorf, Vossen links 10
 Telefon +49(0)211/30 26 424
 Email info@yogamar.de
 Internet www.yogamar.de **- 10 %**



SALZPALAST
 Body & Soul

Zentrum für energetische Beratungen / Sonja Thau
 1080 Wien, Albertgasse 26/3-4
 Telefon 0699 10405070
 Email body_soul@chello.at
 Internet www.bodyandsoul-harmony.at **- 20 % im Salzpalast**

KinesiologInnen, deren Kontaktseite auf der Homepage www.kinesiologie-oebk.at mit dem Zeichen  markiert ist, bieten den ÖBK-Mitgliedern Ermäßigungen für Aus- und Fortbildungen an.



PROVITEC Wasserfilter

Kontakt: Werner Schlachtnner
 1140 Wien, Hütteldorferstr. 277/1/1
 Telefon 0676 602 70 73
 Email w_schlachtnner@gmx.at
 Internet www.provitec.de



Biogena
 WISSEN SCHAFFT BEWUNDRUNG

Biogena Naturprodukte GmbH & Co KG
 5020 Salzburg, Strubergasse 24
 Tel: (0)662-23 11 11 Email: info@biogena.com
 Internet www.biogena.com



lebe natur

8382 Mengersdorf 298
 Telefon 03325 - 38930
 Email info@aquarius-nature.com
 Internet www.aquarius-nature.com **- 30 % für Wiederverkäufer**

Entspannungs- und Wellnessmusik
 Tiefen- und Aktivsuggestion



VTM Dr. Stein
 Experten für Entspannung **- 25 % bis 40 %**

D-58642 Iserlohn, Brinkhofstr. 86
 Telefon +49 2374 9373 10
 Email info@vtm-stein.de
 Internet www.vtm-stein.de



yogawege.com

Yogaausbildungen in Wien – Nähe Graz – Salzburg
 Yoga Alliance zertifiziert
 Telefon 0664 155 4889 (MMag.Christine Stiessel)
 Email info@yogawege.com
 Internet www.yogawege.com **- 5 %**



Covafit® **- 5 % bis 20 %**

Better Aging und Gesundheit ganzheitlich

1230 Wien, Meggagasse 6
 Telefon 01 - 890 55 05
 Email office@covafit.com
 Internet www.covafit.com



Esencia Natural

...oral? Natur einfach gut und!

Aura-Soma®, Farbpflegeprodukte, Australische Bush-Blüten, Edelstein-Naturkosmetik und Körperpflege-Produkte **- 10 %**

1030 Wien, Ungargasse 12/1-3
 Telefon 0699 1 55 55 677
 Email office@esencia-natural.at
 Internet www.esencia-natural.at



calmodo
 Termine einfach online buchen.

Termine mit Kundinnen und Kunden online vereinbaren und organisieren.

1150 Wien, Palmgasse 10 **- 15 %**
 Telefon 0676 40 10 779
 Email info@calmodo.com
 Internet www.calmodo.com



Green Smoothies **- %**
 Lebensenergie pur **Händlerkonditionen**

Gewerbestr. 24, 83404 Ainring-Mitterfelden
 Telefon +49 86547795149
 Email info@vital-energy.eu
 Internet www.vital-energy.eu
 www.green-smoothies.eu



ÖBK Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

Mitgliedschaft

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.

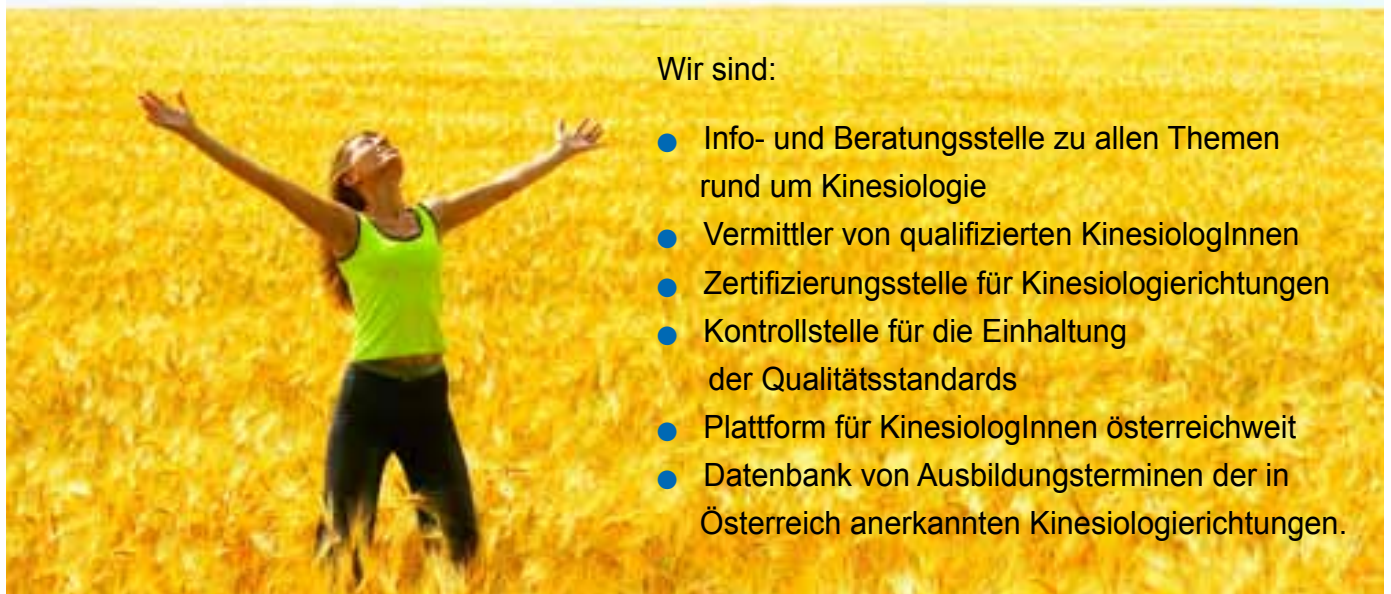
Die Kinesiologie ist in Österreich eine der verbreitetsten Arbeitsmethoden im Bereich der Energetiker. Eine Reihe von Einzelkämpfern gründete 1995 den Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie, um Strukturen und Qualitätsstandards für unseren Beruf zu schaffen. Bis zum heutigen Tag ist es gelungen, 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 ist zu einer zentralen Stelle in Österreich geworden, über die alle, die in kinesiologischer Ausbildung stehen bzw. eine solche abgeschlossen haben, die Entwicklung ihres eigenen Berufes mitgestalten können.

Die Umsetzung einer großen Idee benötigt die Bündelung aller positiven Kräfte in unserem Land. Wir laden Sie ein, diese Kraft zu unterstützen und an ihr Teil zu haben.

Mag. Christian Dillinger
Vorstand des ÖBK

Für weitere Informationen zur Mitgliedschaft bzw. Anmeldung wenden Sie sich bitte an die ÖBK Geschäftsstelle:
Email: sekretariat@kinesiologie-oebk.at • Mobil: 0676 409 19 50

Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie



Wir sind:

- Info- und Beratungsstelle zu allen Themen rund um Kinesiologie
- Vermittler von qualifizierten KinesiologInnen
- Zertifizierungsstelle für Kinesiologierichtungen
- Kontrollstelle für die Einhaltung der Qualitätsstandards
- Plattform für KinesiologInnen österreichweit
- Datenbank von Ausbildungsterminen der in Österreich anerkannten Kinesiologierichtungen.

ÖBK Mitgliedschaft

Möglichkeiten Serviceleistungen	Level 3 Professionelle/r KinesiologIn	Level 2 Kinesiologie-AnwenderIn	Level 1 Kinesiologie-StudentIn	Fördermitgliedschaft
Jahresbeitrag	€ 135,-	€ 65,-	€ 25,-	€ 25,- gerne auch mehr
Voraussetzungen	<p>So kann der ÖBK gewährleisten, dass seine Mitglieder in ihrer kinesiologischen Arbeit den Qualitätskriterien entsprechen: Sie haben mindestens 500 durch den ÖBK anerkannte Kinesiologieausbildungsstunden oder mindestens eine vom ÖBK anerkannte abgeschlossene Kinesiologieausbildung mit zumindest 150 Kinesiologieausbildungsstunden. Für die berufliche Ausübung ist ein Gewerbeschein zu lösen, um die gewerberechtlichen Voraussetzungen einer selbständigen Tätigkeit zu erfüllen.</p> <p style="text-align: center;">Anerkennung der Statuten des ÖBK und der ethischen Grundwerte der Kinesiologie.</p>			
Nachweis der Anerkennung durch den ÖBK	Mitgliedszertifikat	-----	-----	-----
Ermäßigungen bei Veranstaltungen und Partnern des ÖBK	Mitgliedsausweis			
Internetauftritt	Präsentation auf der Homepage des ÖBK sowie Veröffentlichung Ihrer durch den ÖBK anerkannten Kinesiologiekurse und -termine.	Eintrag Ihres Namens, der Postleitzahl und Ihrer Telefonnummer.	Eintrag Ihres Namens und der Postleitzahl.	Auf Wunsch wird Ihr Name als Fördermitglied veröffentlicht.
IMPULS - das Magazin des ÖBK	Veröffentlichung Ihrer Kontaktdaten. Möglichkeit zur Präsentation Ihrer kinesiologischen Arbeit und Veröffentlichung von kinesiologienahen Beiträgen. 50% Preisnachlass auf Ihre eigenen Werbeschaltungen.	Möglichkeit zur einmaligen Präsentation als neues Mitglied und zur Veröffentlichung von kinesiologienahen Beiträgen.		
	1 Exemplar gratis, weitere auf Wunsch bei Übernahme der Versandkosten.			
Information und Möglichkeit zur Einbringung von Ideen	ÖBK Geschäftsstelle, Mitarbeit im Vorstand, Newsletter, Bundesländer-Teams, Arbeitskreise, ...			
ÖBK Logo	So können Sie Ihren Klienten bestätigen, dass Sie als Mitglied hohen Qualitätskriterien entsprechen: Berechtigung zur Verwendung des ÖBK-Logos.	-----	-----	-----
ÖBK Praxisfolder	Berechtigung zum Erwerb und zur Verwendung der ÖBK Praxisfolder: Der ÖBK hat extra für Sie auf dem ansprechenden Folder einen Platz freigelassen, wo Sie die Möglichkeit haben, Ihren Praxisstempel anzubringen.		-----	-----
	Anlässlich der Begründung Ihrer Mitgliedschaft erhalten Sie einmalig 50 Stück kostenfrei.			
ÖBK "Messehunderter"	Berechtigung zur Nutzung für Kinesiologieveranstaltungen.		-----	-----
Generalversammlung des ÖBK	Stimmrecht in der jährlichen Generalversammlung des ÖBK.	-----	-----	-----
Laufzeit	Ein Jahr, automatische Verlängerung für ein weiteres Jahr.			
			... jedoch begrenzt auf maximal 3 Jahre.	
Beendigung	Schriftliche Kündigung für das Folgejahr bis 30. November des laufenden Jahres.			
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, BLZ: 34226, Kntnr.: 332387 IBAN: AT94342260000332387 BIC: RZOOAT2L226			
Spenden	Wir freuen uns auch über jeglichen Beitrag, mit dem Sie die Arbeit des ÖBK unterstützen und danken Ihnen dafür.			



Was bietet der ÖBK?

ÖBK LEISTUNGSPROFIL

Was bietet der ÖBK?

- laufende Angebote für alle Mitglieder (z. B.: Jour fixe in Wien)
- Weiterbildungsangebote für alle Mitglieder
- Wir setzen uns aktiv für das Berufsbild KinesiologInnen im Rahmen der WKÖ ein.
- Wir arbeiten an einer soliden rechtlichen Grundlage für den Beruf Kinesiologie in Zusammenarbeit mit Rechtsberatern und Fachleuten aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Lebens- und Sozialberatung und Supervision.
- Wir sind international vernetzt und arbeiten an weiteren intensiven Kontakten.
- Wir sind aktiv in der WKÖ für die Kinesiologie positioniert.
- Wir sind das verbindende Glied zwischen allen kinesiologischen Methoden und Ausbildungsschulen.
- Wir bieten professionelle Ansprechpartner.
- Vertretung und Beratung der Mitglieder
- Unsere Internet-Präsentationsplattform für unsere Mitglieder erreicht durchschnittlich 900 Pageviews / 190 Visits täglich.
- Mit unserer Servicestelle stehen wir für Ihre Anfragen gerne zur Verfügung.
- unsere Berufsgruppen Zeitschrift IMPULS als präsentatives Medium für unsere Mitglieder
- ÖBK Folder zur professionellen Verwendung für unsere aktiven Mitglieder
- ein Netzwerk zwischen Mitgliedern und Kinesiologie-Interessenten
- Unsere Mitglieder sind professionell und qualitativ geprüfte KinesiologInnen.
- Unsere Mitglieder erkennt der Kunde über das ÖBK-Zertifikat und dem ÖBK Mitgliedsausweis.
- Mit dem ÖBK-Mitgliedsausweis erhalten unsere Mitglieder Vergünstigungen bei verschiedenen Angeboten.

Wir laden alle KinesiologInnen ein, sich aktiv dieser neuen, kraftvollen Bewegung anzuschließen und mit Ideen und Impulsen zu unterstützen.

Unser Ziel ist, durch entsprechende Qualitätssicherung und ein klares Berufsbild, die Seriosität und Effektivität unserer Leistungen für eine breitere Öffentlichkeit transparent zu machen.

Durch aktive Mitarbeit in Arbeitskreisen, bieten wir Vertretern der verschiedenen Methoden, sich kreativ einzubringen und gemeinsam die Zukunft der Kinesiologie zu gestalten. Nützen wir doch Synergien, um uns als kompetente, leistungsstarke Berufsgruppe in der Öffentlichkeit zu präsentieren!

Arbeitskreise:

- Berufsbild / Ausbildungskriterien
- Ethik
- Fachzeitschrift Kinesiologie IMPULS
- Öffentlichkeitsarbeit



ANMELDEFORMULAR

Vers.: Juli. 2016

ÖBK Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

Mitglied Nr.
(wird vom ÖBK ausgefüllt)

Titel

Name

Straße

Telefon

Hauptberuf

Vorname

PLZ

Fax

E-Mail

Geb. Datum

Ort

Mobil

Homepage

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

- Level 3** (Mitgliedsbeitrag: € 135,-/Jahr) **Level 2** (Mitgliedsbeitrag: € 65,-/Jahr) **Level 1** (Mitgliedsbeitrag: € 25,-/Jahr)
- Fördermitglied** (Mitgliedsbeitrag: € 25,- oder mehr/Jahr)

Meine abgeschlossenen Kinesiologieausbildungen:	Meine Kinesiologiefortbildungen:	Meine sonstigen Aus- und Weiterbildungen
Die Aufstellung der Kurse und kopierten Kursbestätigungen lege ich bei.		

Ich möchte mit folgenden kinesiologischen Angeboten in die offizielle Adressliste des ÖBK aufgenommen werden:

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Touch for Health / <input type="checkbox"/> <i>Instructor</i> | <input type="checkbox"/> BrainGym® / <input type="checkbox"/> <i>Instructor</i> | <input type="checkbox"/> Three in One Concepts / <input type="checkbox"/> <i>Instructor</i> |
| <input type="checkbox"/> Lernberatung P.P. | <input type="checkbox"/> Hyperton X | <input type="checkbox"/> Psychokinesiologie |
| <input type="checkbox"/> S.I.P.S. | <input type="checkbox"/> LEAP | <input type="checkbox"/> AP |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Einzelberatung | <input type="checkbox"/> Kinderkurse | <input type="checkbox"/> Ferienwochen |
| <input type="checkbox"/> Workshops | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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 erkläre mich bereit, meine Mitgliedsbeiträge verlässlich bis spätestens 31. Jänner des aktuellen Jahres auf das Konto ltd. auf **Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie, bei der Raiffeisenbank Kleinmünchen Linz, IBAN: AT94342260000332387 BIC: RZOOAT2L226**, einzubezahlen.
- Die Mitgliedschaft besteht bis auf Widerruf durch eine schriftliche Kündigung bis zum 30. November des laufenden Jahres.

* nachzulesen auf der ÖBK-Homepage: www.kinesiologie-oebk.at

Ort, Datum:

Unterschrift:

Bitte senden Sie folgende Unterlagen an die ÖBK-Geschäftsstelle:

- Anmeldeformular ausgefüllt und unterschrieben
- die Aufstellung besuchter Kinesiologiekurse (Formular-Download oder direkte Eingabe auf www.kinesiologie-oebk.at)
- Kopien Ihrer Kinesiologie-Kurszertifikate
- Kopie Ihres Gewerbescheines (falls vorhanden)
- Level 3 Mitglieder: Foto im jpg-Format für die ÖBK-Homepage (Auflösung 72 dpi, Größe 200 x 300 (b x h) an sekretariat@kinesiologie-oebk.at)

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

Bitte ausschneiden und ausgefüllt zusenden an die ÖBK-Geschäftsstelle: sekretariat@kinesiologie-oebk.at Feierleistraße 3, 2360 Perchtoldsdorf.

„Unsere jahrelange Erfahrung hat zu dem Ergebnis geführt, dass das Vorhandensein von Giften und Infektionen im menschlichen Körper die wirkliche fassbare Ursache aller Erkrankungen ist.“

Dr. med. Josef Jonáš



**K.I.R. - kontrollierte
INNERE REINIGUNG**
nach Dr. med. Josef Jonáš



„Einfache Anwendung, keine Wechselwirkung mit Medikamenten sowie unglaubliche Verbesserung im Gesamtwohlbefinden sprechen für das Joalis Entgiftungssystem.“

Hubert Hodeček



Ausbildungen zum -Entgiftungsberater

Hubert Hodeček

Kinesiologiezentrum TEAM 13

1130 Wien, Hietzinger Hauptstraße 67 / Tür 1

Tel./Fax: 01 - 803 56 86

office@kinesiologiezentrum-team13.at

www.kinesiologiezentrum-team13.at

www.joalis.at



METATRON APOTHEKE

Homöopathie, Spagyrik, Blüten u.a.



Mag. Martin Sommergut
Physioenergetiker
m.sommergut@metatron-apo.at



Mag.^a Annemarie Claucig
Physioenergetikerin
office@metatron-apo.at



Heidi Emminger
Physioenergetikerin i.A.
office@metatron-apo.at

...im Dienste aller Kinesiologen

Herstellung aller Testsätze

Kompetente Beratung
durch Kinesiologen

Firmentestsätze

Therapeutenkarte

BioPure.eu, Viteras

NEU! Web-shop

Seminare und Vorträge

Seminarräume zu vermieten

Öffnungszeiten: Mo-Fr. von 8:00 - 18:00 und Sa von 8:00 - 12:00

METATRON APOTHEKE
Tel: +43 (0)1 802 02 80
office@metatron-apo.at

A-1120 Wien, Oswaldgasse 65
Fax: +43 (0)1 802 02 80 80
www.metatron-apo.at

