

Nr. 40 / 2. Halbjahr 2018

Schutzpreis € 7,--

IMPULS



DAS MAGAZIN DES ÖSTERREICHISCHEN BERUFSVERBANDES FÜR

KINESIOLOGIE

KinesiologInnen
in Ihrer Nähe

Kinesiologielehrgänge

Kinesiologieübungen

IHR
persönliches
Exemplar

Thema

VORNE - HINTEN

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



Allzeit bereit!

Die Kinesiologinnen und Kinesiologen des
Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie

www.kinesiologie-oebk.at

Den Fokus auf den Augenblick legen

Man sagt, dass es die Gegenwart nicht gibt, ein Moment, der, wenn wir ihn wahrnehmen, auch schon wieder vorbei ist. Es gibt Menschen, die „in der Vergangenheit leben“. Vor allem ältere Menschen hängen am Erlebten und an den schönen Erinnerungen an „die gute alte Zeit“. Neues wird oft als sinnlos, unbrauchbar oder schlichtweg als Blödsinn empfunden. Ansichten der Jugend werden belächelt, die Technik wird boykottiert.

Der Fokus geht nur in eine Richtung.

Andere wiederum schenken Erfahrung und altem Wissen kaum Beachtung. Die Welt muss immer neu erfunden werden – je schneller, desto besser. Data Mining, E-Commerce, HTML, Mailbox ... Begriffe, ohne die ein Arbeiten oder Leben fast nicht mehr möglich scheint.

Wie aber können wir den Moment leben, ohne in der einen oder anderen Richtung hängen zu bleiben, Sich vielleicht aus seiner Lethargie herausreißen und Neuem zuwenden oder aber das Tempo zu zügeln und inne zu halten.

Balance: Ein wunderbarer Begriff, den die Kinesiologie geprägt hat:

Wie oft haben wir schon gespürt, wenn wir kinesiologische Techniken anwenden oder diese Arbeit am eigenen Leib erlebt haben, um welche machtvolle Werkzeuge es sich dabei handelt, die uns darin unterstützen, unsere Balance im Leben zu finden oder wiederzufinden. So auch im Bereich des Überthemas, das heute vor Ihnen in unserer neuen Ausgabe des Impuls Kinesiologie liegt. In Balance zu sein bezüglich des Themas Fokus, zwischen den beiden Polen des Vorne und Hinten, mit all seinen Facetten und Themen, die mit dem Begriff „Fokus“ zusammenhängen.

Eine Reihe von namhaften Autoren und Autorinnen, die sich den kinesiologischen Ideen verbunden fühlen, haben ihren eigenen Fokus auf diese Themen gelegt und uns die Vielfalt des Fokus für uns aufgearbeitet. So finden medizinische Gesundheitsthemen genauso Platz wie Gedanken und Anstöße zu Persönlichkeitsentwicklung, Erfahrungen zu kinesiologischen Methoden und Vorschläge zur Selbsthilfe über kinesiologische Übungen zu mannigfaltigen Varianten des Themas Fokus.

Mögen Sie viele interessante Impulse beim Lesen mitnehmen ...

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: Klein-Köstendorf 10/2, 5203 Köstendorf, E-Mail: sekretariat@kinesiologie-oebk.at, Tel.: 0676/409 19 50

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

Lektorat, 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 2019
Abgabeschluss für Manuskripte ist der 30. November 2018**

INHALT

Foto: © Robert Kneschke - fotolia.com



Abgabeschluss für Manuskripte und Schaltungen: 30. November 2018

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 plätztechnischen Gesichtspunkten. PR-Texte erscheinen außerhalb der Verantwortung des Herausgebers.



3 Den Fokus auf den Augenblick legen

Vorwort von Christian Dillinger

6 Vorne - Hinten

von Do-Ri Amtmann

10 Homo oeconomicus

Die überfokussierte Gesellschaft

von Mag. Christian Dillinger

13 Cartoon *von Uli Stein*

14 Tonischer Labyrinth-reflex - TLR

Wie der Nacken den Körper beeinflusst

von Mag. Elisabeth Kenda

18 Kinesiologische Übung: Das Nilpferd

von Do-Ri Amtmann

19 Aus der Praxis: Sportkinesiologie und Brain Gym®

von Werner Elsner

20 Schwierige Lebensphasen meistern

Wer wusste gestern, warum
HEUTE für morgen so wichtig
sein wird?

von Maria Obermair

23 "Erden"

von Mag. Martina Weiland

26 Persönlichkeit und Spielstil

Der Raum in und um uns

von Werner Elsner

30 Meditation und die Dimension des Fokus

von Christine Grabher

32 Schlafprobleme?

Nutzen Sie die Quelle der
Organ-Energie zum Lösen Ihrer
Probleme

von Maria Obermair

36 Adipositas-Epidemie überrollt uns ungebremst

von Public Health PH GmbH.



38 Zu Ursachen von
Kreberkrankungen

von Dr. phil. Hans-Georg Fichtelmann

42 JOALIS

K.I.R. - kontrollierte innere
Reinigung

von Hubert Hodeček

44 "Beschreiten wir
gemeinsam den Weg
zur ausgezeichneten
Humanenergetik!"

von Michael Stingerer
WKO Humanenergetik

48 Rechtsauskunft

Handhabung der DSGVO
(Datenschutz-Grundverordnung)
für Energetiker

von Dr. Manfred Schiffner

50 Du bist einzigartig!

Die Struktur/Funktionen nach
Three in One Concepts

von Ulrike Icha

54 Magen-Darm-Erkrankungen
"Die Gesundheit liegt im
Darm!"

Erfolgreiche Therapieansätze mit
Heilpilzen

von Franz Xaver Schmaus

57 SCHWAMMERL -
vorne rein und
hinten raus

aus Romana's Balance-Küche
von Romana Kreppel

59 PersonenbetreuerInnen-
Ausbildungen

"Zu Hause ist's am schönsten!"

von Ulrike Icha

62 Brain-Gym News
EDU-Kinestetik Konferenz

von Mag. Christian Dillinger

63 Der ÖBK gratuliert
recht herzlich!

64 Nachruf Sissi Mostofi
und Ingeborg Weber

65 ÖBK-Klausur

von Mag. Christian Dillinger

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

Vorne - Hinten

Text und Fotos: Do-Ri Amtmann

Ich liebe es, zur Einstimmung fürs Schreiben mit meinem Hobby „Wortgeklingel“ zu beginnen. Der erste Spruch, der mir zum Titel einfiel, war:

"Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden."

Nach Sören Kierkegaard (1813-1855)

Diesem folgten noch:

"Was Du jetzt, in der Gegenwart über deine Vergangenheit denkst, bestimmt deine Zukunft."

Do-Ri – 1993 in einer Sitzung

„Mein Gewissen ist rein, ich benütze es nicht.“

Kim da Silva

„Jede schwierige Situation, die Du jetzt meisterst, bleibt dir in Zukunft erspart.“

Dalai Lama

„Etwas im Leben erfolgreich hinter sich zu lassen, beginnt damit, zunächst zu akzeptieren was passiert ist, und dann aber auch den Diamant daraus hervorzuholen. Damit lässt sich's gut gelaunt nach vorne blicken.“

Do-Ri



Bild: © Jiri Hera - fotolia.com

I. Die Bedeutung Vorne/Hinten in der Kinesiologie

In der **Edu-Kinesthetik** von Dr. Paul E. Dennison finden wir die Dreidimensionale Zentrierung. Unter Zentrierung können wir uns einen bestens gewuchteten Reifen vorstellen, der auch bei hohen Geschwindigkeiten rund läuft.

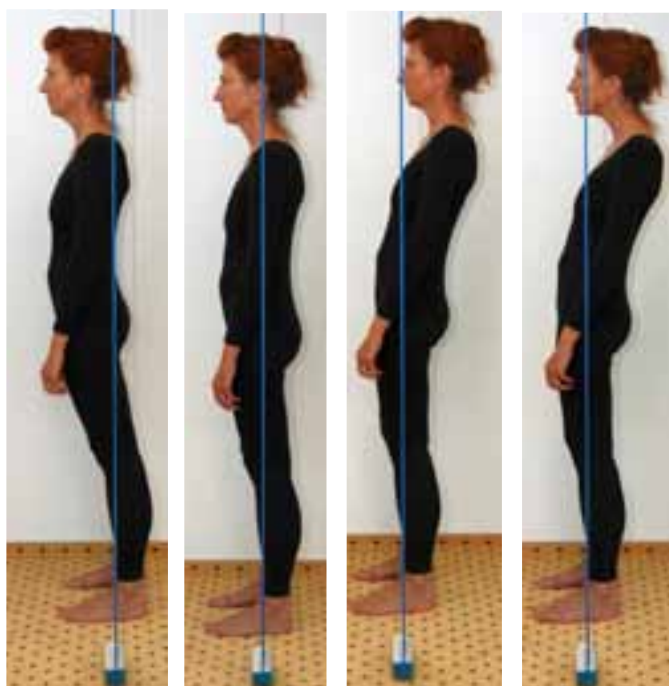


Im Leben sollten wir für alles eine Zentrierung haben, um nicht von der Substanz zehrend zu leben. Sie ermöglicht uns besser in der Aufwärtsbewegung zu leben. Dieser wird in **MS-K (MenschSein-Kinesiologie)** eine wirklich große Bedeutung zugemessen.

Die letzten beiden IMPULS-Ausgaben hatten ja die Bereiche Rechts/Links und Oben/Unten zum Thema. Diesmal folgt das letzte Thema der dreidimensionalen Zentrierung.

Bei Vorne/Hinten geht es darum,
immer wieder in die sogenannte
Fokuslinie zurückzukehren.

Eine aufrechte, aber starre Haltung ist nicht gefragt und auch nicht gesund. Unsere Wirbelsäule ist beweglich und flexibel. Wir können den Rumpf beugen, aufrichten und drehen, wenn uns nicht gerade irgendein Zipperlein damit plagt - und das sollten wir auch einsetzen.







1. Überfokus

2. Im Fokus

3. Unterfokus

4. Über- im Unterfokus

	HALTUNG	NACHTEILE - wenn diese Haltung chronisch wird	VORTEILE - wenn man in 2. zurückkehrt
<p>1. Überfokus</p> 	Nach vorne geneigt	<p>„Ich weiß zwar nicht, wo's hingeht, aber die Hauptsache ist, ich bin als Erster dort.“</p> <p>Taucht ein, verliert jedoch das Ganze aus dem Blickfeld (Scheuklappen-Prinzip).</p> <p>Verbeißt sich oft in eine Sache und reitet darauf herum.</p> <p>Erscheint verbissen oder erschrickt, wenn er angesprochen wird, da oft nicht präsent.</p>	<p>Interessiert, neugierig, lernwillig, „Das schau ich mir genauer an.“</p> <p>Geht in die Tiefe, mehr ins Detail und kommt wieder daraus hervor.</p> <p>Kann sich gut konzentrieren und bleibt trotzdem ansprechbar.</p>
<p>2. Im Fokus</p> 	Die ideale Fokuslinie - Knie, Becken, Schultern und Ohr in einer Geraden	<p>„Im Fokus“ sind wir dann, wenn wir aus dem Über- bzw. Unterfokus in diese Ausgangshaltung wieder zurückkehren – gleich einer geeichten Waage, die immer bei Entlastung auf Null zurückgeht.</p> <p>Im Fokus sein heißt dreierlei zur selben Zeit:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Volle Konzentration auf einen Punkt 2. Gleichzeitig die Umgebung wahrnehmen 3. Sich selbst dabei auch noch fühlen <p>Auf lange Sicht bedeutet das, auch im Alter noch eine gute, aufrechte und trotzdem lockere Haltung zu haben.</p>	
<p>3. Unterfokus</p> 	Nach hinten geneigt	<p>„Oh, lass diesen Kelch an mir vorüber gehen.“</p> <p>„Warum immer ich? Nein, bitte nicht!“</p> <p>Fühlt sich schnell überfordert.</p> <p>Kommt vom Denken ins Grübeln, verpasst dadurch leicht Gelegenheiten.</p> <p>Braucht Aufforderungen, um endlich anzufangen.</p>	<p>„Moment einmal, ich brauche Zeit.“ - und nimmt sie sich auch.</p> <p>Hört sich etwas einfach mal an, ohne gleich darauf reagieren zu müssen.</p> <p>Lässt sich nicht drängen.</p> <p>Denkt gründlich nach, bevor er handelt.</p>
<p>4. Über- im Unterfokus</p> 	Der Oberkörper ist hinter der Fokuslinie, jedoch der „Kopf“ will nach vorne	<p>Diese Haltung macht die innerliche Spaltung in einem Menschen sichtbar. Sein ganzer Körper sagte irgendwann zu etwas „Nein, ich will das nicht!“, und später sagte der Kopf aber dann alleine: „Oh doch, ich schon!“</p> <p>Verstand und Gefühl sowie die innere Stimme (linke und rechte Gehirnhälfte & Herzhälften) sind nicht integriert. Dadurch fühlt man sich ständig hin- und hergeworfen. (Nachzulesen in der IMPULS 39/2018, Seite 8)</p>	

**Die Fokuslinie beim MSK 2 Kurs
„Aus Stress Nutzen ziehen“ - im April 2003**

Vom Über- bis zum Unterfokus -
zum Beginn am 1. Kurstag waren alle Formen vertreten



Vom Über- bis zum Unterfokus -
zum Kursende am 2. Tag gab es sichtbare Verbesserungen



II. Die erweiterte Bedeutung Vorne/Hinten

Auf der geistig/emotionalen Ebene ist der Dünndarm-Meridian für mich ein wichtiger Bestandteil für Vorne/Hinten geworden. Die Aufgabe des Organs Dünndarm selbst besteht ja in der Aufspaltung des im Magen vorbereiteten Speisebreis. Im Dünndarm beginnt die Zerlegungsarbeit. Er wandelt Stoffe mittels Enzymen, etc. für den Körper um in wertvolle, lebensnotwendige Substanzen.

Ein kleines Beispiel aus meinem Leben gefällig?

Ich selbst hatte ab meinem 12. Lebensjahr schwere Anämie aufgrund eines eklatanten Eisenmangels. Keine Behandlung, die 1970 zur Verfügung stand, brachte eine Verbesserung.

Das Drama dabei: Ich musste in weiterer Folge das Ballett-Training in der Wiener Staatsoper zwei Monate vor dem Ziel (!) aufgeben, was damals für mich mehr als tragisch war. Drei Jahre lang konnte ich mir kein Ballett ansehen, ohne dabei in Tränen auszubrechen – die Wunde riss dabei immer wieder auf.

Ich lehnte ab diesem Zeitpunkt auch weitere Eisentabletten und Injektionen ab – denn: „Wenn ich nicht tanzen darf, dann brauch' ich das Zeug da auch nicht, es hilft ja eh nicht.“ und lebte eben mit Eisenmangel auch recht gut weiter.

Erst drei Jahre, nachdem die Kinesiologie in mein Leben trat (1987), verbesserten sich meine Eisenwerte allmählich, ohne dass ich speziell dafür etwas tat. Heute weiß ich, das war die Balance des Dünndarm-Meridians. Wenn dieser aus der Balance ist, kann das Organ Dünndarm z. B. Eisen aus der Nahrung nicht so umwandeln, dass es für den Körper nützlich wird. Die Folge davon: Anämie = Blutarmut = zu wenig rote Blutkörperchen = Sauerstoffmangel ... So kam es, dass ich mich mit dem Dünndarm-Meridian intensiver auseinandersetzte – und es passt heute für mich perfekt zum Thema Vorne/Hinten.

Wofür steht denn der Dünndarm-Meridian?

Qualitäten wie Gleichsetzen – Vereinigen und Integrieren – das Gleiche im scheinbar Unterschiedlichen erkennen – Umwandlung – Antenne zu Gott werden ihm in der Kinesiologiemethode MSK zugeschrieben. Ich arbeite seit mehr als 30 Jahren mit diesen Begriffen und habe ihre Bedeutung mittlerweile echt „begriffen“ und im Alltag lebbar gemacht.

Auf den Punkt gebracht heißt das:
Ein stabiler Dünndarm-Meridian gibt uns die Fähigkeit, die unzähligen Kohlen unserer Vergangenheit in Diamanten für die Gegenwart und Zukunft umzuwandeln.

Klar geschieht dies nur durch Druck, Hitze, Zeit und Schleifen. Aber es ist trotzdem machbar für uns und rückblickend betrachtet, sehr erhebend und beglückend. Währenddessen geht es oft heiß her (der Dünndarm-Meridian ist ja auch dem Feuer-Element zugeordnet), aber danach ist es sehr gut.

BILD aus dem Buch: Klassische Akupunktur - Walter Binder - Verlag Naturmedizin (vergriffen)



Wie sieht das denn in der Praxis aus?

1. Kleinigkeiten sind jetzt nicht gefragt

Es geht hier nun nicht um kleine Themen aus dem Alltag, wie es diese Konversation hier zeigt: „Was ist denn dir passiert?“ „Stell dir vor, ich habe gestern den Autobus versäumt.“ „Willst du darüber reden?“ „Nein danke, ich hab eh schon in zwei Wochen einen Termin beim Therapeuten.“

2. Untersuchung des Kohlensacks

Zunächst schreibe auf einem Blatt Papier in der linken Spalte untereinander in Stichworten auf:

- Welche Situationen Deines Lebens waren so schlimm, dass Du sie nie mehr nochmals erleben willst?
- Was aus Deiner Vergangenheit macht Dich heute immer noch traurig, wütend, hoffnungslos, freudlos,?
- Welchem Menschen kannst oder willst Du einfach nicht vergeben? Schreibe den Namen und den Grund als Stichwort auf.
- Was in Deinem Leben war so schlimm, dass Du heute immer noch nicht darüber reden willst oder kannst? Welches „Geheimnis“ schleppest Du mit Dir herum, welche Leiche(n) hast Du im Keller?

Die Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sie kann jederzeit ergänzt werden und gehört auch nur Dir. Daher bitte nicht grübeln und sich mit Krampf erinnern wollen. Wenn Du fündig wurdest, kommt der nächste Schritt:

3. Finde den Nutzen, finde das Gute daran

Egal wie schlimm etwas in Deinem Leben war, ALLES hat immer auch eine zweite Seite – gleich einer Medaille. Stell Dir nun für jedes Ereignis auf der Liste die Frage: „Wo ist das Gute daran, dass mir das passiert ist bzw., dass das jetzt so ist, wie es eben ist?“ und schreibe dies nun bei dem jeweiligen Ereignis in der rechten Spalte dazu. (Achtung aufgepasst – es geht hier nicht um die Disziplin Positives Denken!)

Wenn Dir bei einem Ereignis jetzt noch nichts dazu einfällt, gehe einfach nach drei Minuten Verweildauer zum nächsten. Vielleicht

taucht ja dort schon schneller eine Erhellung auf. Nimm Dir die Liste am nächsten Tag wieder vor, ergänze sie, vervollständige sie – mach das einfach 21 Tage lang, wenn notwendig.

Beim Nachdenken und bei der Beantwortung dieser Fragen kommt nun der Dünndarm-Meridian auf zweierlei Arten zum Tragen.

- Ist er okay, drängt sich die zweite, bisher nicht beachtete Seite der Medaille förmlich in den Vordergrund. Die Antworten sprudeln mitunter richtig hervor.
- Ist der Dünndarm-Meridian nicht in der Balance, fällt uns einfach nichts ein. Oder uns bleibt die Sprache weg, wir sind empört über diese Frage und den, der sie stellt. Die harmloseste Reaktion darauf ist ja noch: „Wie kommt man denn bei so was auf solch eine blöde Frage?“

Oder es kommen patzige Antworten hervor wie z. B.: „Was soll an dem schon gut gewesen sein?“ „Wie kann Gott das zulassen? Für mich ist der gestorben!“ „Bevor ich denen vergebe, fahr ich selbst lieber zur Hölle.“

Wir sehen, sog. *verständliche Reaktionen* darauf gibt es viele – und so bleiben Kohlen eben nur Kohlen und dienen oftmals jahrzehntelang ausschließlich der Erhitzung des Gemüts.

Vom Diamant, der dabei zutage treten könnte, von dem wollen wir gar nichts wissen.

Mein Freund und Lehrer – *Kim da Silva* – (Bild von 2008) nannte das Verharren in solch einer Situation immer wieder „*spirituelle Faulheit*“. Heute kann ich sagen, er hatte wieder einmal Recht! Ach, wie faul war ich doch selbst, bevor ich unter seine Fittiche kam: Lieber zwanzig Jahre oder länger Kohlen herumschaukeln und belastet bleiben, als 21 Tage lang mal seine Übungen für den Dünndarm-Meridian und die Liste machen, um die Gelegenheit zu ergreifen, wie Phönix aus der Asche zu steigen. Gott sei Dank durfte ich das begreifen und in allen Dimensionen erleben! Auch dafür bin ich sehr dankbar.



4. Die Umwandlung von Deinen Kohlen in Diamanten

a) Wenn Du nun die Liste betrachtest – gibt es Ereignisse darauf, für die Du in den 21 Tagen immer noch nichts Gutes daran finden konntest? Nicht einmal ein klitzekleines Etwas, nicht einmal ein Pünktchen von einem Punkt? Dann melde Dich bitte bei mir und lass es uns zusammen herausfinden. Dafür fühle ich mich echt zuständig, das ist mein Talent – es steht den Menschen zur Verfügung. Durch diese Gasse bin ich selbst gegangen in allen Facetten. Heute gehe ich nicht mehr, sondern flugs – und ich bin durch. Verdauungsarbeit muss nicht lange und ewig dauern, auch wenn man uns das mitunter weismachen will.

b) Wenn Du aufgrund der Arbeit an Deiner Liste fündig geworden bist und bei jedem Ereignis zumindest *ein* Stichwort in der rechten Spalte steht, dann gratuliere ich Dir schon mal ein bißchen. Doch – ist das, was Du erkannt hast, auch wirklich schon lebbar in jeder Zelle Deines Körpers, mit jeder Faser Deines Herzen?

Es kann ja sein, dass vom Verstand her eh alles klar ist. Aber lebbar im Alltag ist es noch immer nicht? Dann empfehle ich Dir wirklich, den Dünndarm-Meridian wie auch immer kinesiologisch balancieren zu lassen (!) und ein passendes Programm als Hausaufgabe durchzuführen.

5. Ist der Diamant echt echt?

Das ist leicht festzustellen:

- Kannst Du Dich vor Deinem größten Widersacher verneigen und „Danke“ sagen für das, was Dir durch ihn angetan wurde? Ja? Tust Du es auch?

Das „Danke“ geht nämlich über Vergebung hinaus und bringt Gott mit ins Spiel!

- Kannst Du – obwohl Du damals *im Recht* warst, darüber hinwegsehen und dadurch Größerem Raum geben? Ja? Tust Du es auch?

Oder krasser:

- Kannst Du für den verurteilten Mörder eines Menschen aus Deiner Familie um Begnadigung ansuchen? Ja? Tust Du es auch?

- Kannst Du einem schwarzen Schaf in Deiner Familie die Hand reichen und es wieder in den Familienkreis aufnehmen? Ja? Tust Du es auch?

Oder noch krasser – wenn Du selbst der Mörder, Räuber, Dieb, Betrüger, Lügner oder Missbraucher Deines Amtes bist:

- Kommt Dein bisher vielleicht schweigendes Gewissen wieder zum Einsatz? Könntest Du dabei trotz drohender Querelen zum Whistleblower werden, um dem Gesamten einen Dienst zu erweisen? Ja? Tust Du es auch?

- Kannst Du für Deine Tat(en) wirklich einstehen, Dich stellen? Ja? Tust Du es auch?

- Kannst und willst Du, wenn noch möglich, es auch wieder in Ordnung bringen – in irgendeiner Form? Ja? Tust Du es auch?

Bei jedem aufrichtigen Ja auf die Frage „Tust du es auch?“ kommt der Diamant aus der Kohle hervor. So lässt sich jeder gefüllte Kohlsack verkleinern. Aus den hinter uns liegenden, aber unverdauten Ereignissen bringen wir die darin verborgenen Diamanten hervor. Sie stehen uns ab jetzt im Leben, das noch vor uns liegt, als Kapital zur Verfügung. Freiheit von Angst ist nur ein Punkt von vielen.

Mit anderen Worten: „*Deine Zeit als Raupe ist jetzt abgelaufen, deine Flügel sind jetzt fertig. Also flieg!*“ (Quelle pinterest.at)

Automatisch wird der Kohlsack immer leichter und irgendwann fällt er ab. Es ist nichts mehr Schweres in unserem Leben! Für alles was war, sind wir dankbar aus tiefstem Herzen und blicken entspannt, *zufrieden* und dennoch lebendig nach vorne. Wir haben unsere Hausaufgaben gemacht und ab jetzt, werden wir sie nicht mehr vor uns herschieben und unnötig anhäufen. Spirituelle Faulheit in unserem Leben gibt es nicht mehr und wenn, dann wirklich nur kurze Zeit. Bevor der Körper noch Schaden daran nimmt, sind wir schon wieder dran.

Nun, meine lieben Leser, wie klingt denn das? Es ist sicher nicht *zu schön, um wahr zu sein*, sondern es ist wahr. Ich bin das lebendige Beispiel dafür. Das Leben mit den vielen Kohlen aus knapp 30 Jahren Sammlung hat sich durch die Balancen für Vorne/Hinten in ein bereits 30jähriges Leben in ständig wachsender Dankbarkeit, Zufriedenheit und Erfülltsein gewandelt. Und wisst Ihr was? Das Sammeln dürfen von weiteren Diamanten hat auch nicht aufgehört, ich bin gerade eben wieder mitten drin in so einem Prozess. SCHÖN!!

Wann gehst Du es an? Trau Dich!

*Auf Rückmeldungen jeglicher Art freut sich
Eure Do-Ri*



Do-Ri Amtmann

ÖBK Ehrenmitglied

Mensch Sein Kinesiologie-Gründerin

(MSK, EM-K Eternal Movement Kinesiologie)

2511 Pfaffstätten, Feldgasse 8

Tel.: 02252 43 243 eMail@Do-Ri.com

www.do-ri.com



Text: Mag. Christian Dillinger

HOMO OECONOMICUS - Die überfokussierte Gesellschaft

Es ist Ihnen auch schon so ergangen? Sie fahren mit dem Auto und hinter Ihnen hängt ein anderes Auto schon fast an Ihrer Stoßstange, so eilig, so hektisch, als ob das Leben an diesen paar Metern und Minuten hinge. Dann ein gefährliches Überholmanöver, um sich bloß vor Ihnen einzureihen und um dasselbe vor Ihnen zu wiederholen, einfach nur ungeduldig nach vorne.

Oder: auf einer schmalen Gasse kommt Ihnen ein stattliches Auto entgegen. Sie fahren etwas zur Seite, machen Platz, doch der Entgegenkommende fährt ohne

sein Tempo zu zügeln, ohne eine Geste des Dankes selbstsicher an Ihnen vorbei. Hat dieser Verkehrsteilnehmer Sie gar nicht wahrgenommen? Wo war er mit seiner Aufmerksamkeit, worauf richtete er seinen Fokus? Beim Straßenverkehr, bei sich oder in ganz anderen Gedanken?

Die vorher genannten Beispiele zeigen, dass der Straßenverkehr ein großes Feld für dieses starre Festhalten darstellt, an dem was direkt vor uns liegt. Wir sollen vorausschauend fahren und laufen aber dabei Gefahr, immer schneller und noch

weiter voraus zu sehen und den Punkt, wo wir uns gerade befinden gar nicht mehr wahrzunehmen. Im Fokus liegt nur das Ziel und wir verlieren dabei den eigentlichen Weg dorthin.

Nicht nur bei uns Menschen ...

Mein Hund Fino war ein herzenguter, sehr aufmerksamer Kerl. Vor dem Gassi Gehen aber: Freudig erregt von dem Zeitpunkt an, wo ich ihm sein Halsband umlegte und die Leine in die Hand nahm. Dann war er in den darauffolgenden Minuten in einer unheimlichen Spannung in



den Muskeln am ganzen Körper, bis er von mir endlich die erlösenden Worte vernahm: „... jetzt darfst du ...“, dann schoss er wie eine Rakete mit fliegenden Ohren und im gestreckten Galopp davon. Nur fokussiert aufs Laufen. Hauptsache laufen und Hauptsache nach vorne. Eine andere Richtung gab es in diesem Augenblick offensichtlich nicht und auch kein Stehenbleiben! Ein total „überfokussierter“ Zustand.

Brennpunkt, Mittelpunkt des Interesses und solch Ähnliches heißt Fokus mit altgebrachten Begriffen. Wichtige Eigenschaften für unsere Fähigkeit aufmerksam zu sein, etwas genau wahrnehmen zu können, für Überleben und Sicherheit zu sorgen und dafür, dass unser Leben über das gesamte Leben erfolgreich ist. Dabei besteht die Herausforderung aber auch darin, bei höchster Konzentration aufs Wesentliche nicht gleichzeitig alles rundherum auszublenden und zu übersehen. Schließlich sollten wir auf Situationen und Veränderungen um uns reagieren können und nicht nur auf ein einzelnes Ereignis vor uns fixiert sein. Allzu leicht aber sind wir eben unserer momentanen Situation aber schon ein Stück voraus, wir sind überfokussiert - immer schon ein Stück weiter gedacht als wir tatsächlich sind ...

Betrachten wir einmal unsere Körperhaltung: Wenn wir in einer Gesprächsrunde sitzen und uns das Thema nicht interessiert oder wir aufgrund der Fülle oder Schwere der Inhalte überflutet werden, lehnen wir uns zurück und lassen das Gespräch

an uns vorbei laufen. Wir begeben uns in einen unterfokussierten Zustand und können unsere Aufmerksamkeit nicht mehr bündeln, unsere Gedanken driften ab. Wenn wir hingegen etwas Neues entdecken, das uns interessiert, dann kann es schon vorkommen, dass wir einen „langen Hals“ machen, um noch mehr ins Thema einzutauchen. Wir sind dann im wahrsten Sinne näher am Thema und gehen in einen überfokussierten Zustand, wo wir vielleicht nichts anderes mehr mitkriegen als das was vor uns auf dem Präsentierteller liegt.

Nachdem wir wissen, dass Körperliches immer mit Psychischem in Korrelation steht, drückt der Körper das aus, was wir denken und was in uns steckt: Durch Sprache, Gestik oder eben durch Körperhaltung. Die Erfahrung zeigt aber, dass es schwierig ist, aus dieser Haltung in eine Mittelposition zu kommen. Wir stecken fest und treten auf der Stelle und das aber paradoxerweise in einem hohen Tempo. Unser System geht vom balancierten Zustand sozusagen in den „Angriffsmodus“: Einmal nach vorne im „Angriff“ und damit kaum noch Chancen, die Idee zu generieren, auf die Bremse zu steigen.

Dieses Thema des Überfokussiert-Seins begleitet uns in vielerlei Varianten des täglichen Lebens. Die Gesellschaft ist auf Gewinnmaximierung ausgerichtet. Alles wird dieser Prämisse untergeordnet, der **homo oeconomicus** lässt grüßen. In unserer Gesellschaft zählt Tempo – „nur der frühe Vogel fängt den Wurm“ und „wer nicht kommt zur rechten Zeit, der muss sehen, was übrig bleibt“ ...

Nicht sehr sozial gedacht, diese alten Weisheiten. Wettbewerb ist scheinbar wichtiger. Dass daneben aber angeblich Begriffe wie Entschleunigung, Sozialpartnerschaft, Generationenvertrag und Achtsamkeit modern sind, passt nicht mit dieser Haltung zusammen. Wird vielleicht schön in einem Leitbild verbal verpackt, aber gelebt sieht anders aus.

citius, altius, fortius – schneller, höher stärker

Leistungen, Errungenschaften und Siegertypen sind gefragt. Zwischen Sitzungen, Geschäftsreisen und Überstunden ein Wochenende in der Therme um „runterzukommen“ und weiter geht's. Dass dieser Druck ein direkter Weg ins Burnout sein kann, wissen mittlerweile die meisten von uns.

Wenn ich liege, dann sitze ich schon, wenn ich sitze, dann stehe ich schon und wenn ich stehe, dann gehe ich schon:

Immer schon ein Stück voraus: Die Weihnachtseinkäufe schon im November abgeschlossen, den Sommerurlaub schon im Jänner buchen und die Kleinen schon im Säuglingsalter im Kindergarten angemeldet. Manchmal täte es uns gut, diese Momente von einer außenstehenden Position zu betrachten: Wir mitten drinnen im Tun, ohne den nötigen Abstand, um das eigene Handeln reflektieren zu können. Handeln – Denken – Fühlen, mit Schwierigkeiten die aufkommenden Impulse kontrollieren zu können. Anstatt aus der eigenen Mitte heraus, aus dem Gefühl unseres Selbst heraus in einer stimmigen Reihenfolge: Zuerst Fühlen, dann Denken und dann erst Handeln.

Dazu können noch eine Reihe von Schwierigkeiten kommen: Es entsteht ein Nähe – Distanz – Problem: Wie viel Abstand haben ich zu einer Sache bzw. sind wir zu nah oder zu weit weg vom Thema, um die ganze Tragweite unserer Aktionen abschätzen zu können. Sehen wir nur noch Details oder auch das Ganze, wie zwänglich gehen wir mit Situationen um oder dürfen Dinge auch einmal ohne unsere Kontrolle laufen und wir verlassen uns vertrauensvoll auf andere.

Wie aber kommen wir heraus aus diesem Überfokus, dem Kontrollieren, dem Blick auf den Punkt, der uns nicht erlaubt auch die Gesamtheit im Blick zu haben?

Strategien für die Harmonisierung

In der Kinesiologie gibt es mannigfaltige Möglichkeiten, um aus diesem Feststecken im Überfokus herauszukommen. Um das gesamte menschliche Potenzial zu Geltung zu bringen eignen sich sowohl Einzelarbeit als auch kinesiologische Übungen. Die Hauptanliegen der Kinesiologie sind Stressabbau und Strategien, um mit emotionalem Stress besser umgehen zu können und das Identifizieren der individuellen Zugänge des Menschen zu seinem Potenzial.

Viele Übungen finden sich auch in der Selbsthilfe zur Balance im „akuten“ Anlassfall.

Dehnungsübungen aus der gymnastischen Welt, aber vor allem kinesiologische Längungsübungen unterstützen uns, eine körperlich-emotionale Rückhaltespannung, die uns in diesem überfokussierten Zustand hält, über körperlich-energetischen Weg zu verringern.

Ein Übungsvorschlag ist die Längungsübung **„Fußpumpe“** aus dem Brain Gym®.

Siehe nächste Seite >>>

Die Fußpumpe

Brain Gym® Längungsübung



Foto: Mar. Christian Dillinger

Gerade unsere Wadenmuskulatur neigt unter Dauerstress zur Verspannung und Verhärtung. Sie wird dann verletzungsanfälliger im Sport und bei körperlicher Arbeit und übt auf Dauer einen ungünstigen ständigen Reiz auf die Achillessehne aus, das gesamte System des Menschen steht immer mehr unter Spannung.

Die Fußpumpe soll uns unterstützen, den Weg aus der „Spannungsspirale“ herauszufinden:

Emotionaler Stress, dadurch Spannungserhöhung in der Wadenmuskulatur, Erhöhung des Stresses durch diese Spannung mit weiterer wiederum reflexartiger Erhöhung der Spannung in der Wadenmuskulatur, ...

Eine solch erhöhte Spannung signalisiert unserem System Dauerstress, wie in einer Gefahrensituation, die notwendige Spannungsauflösung lässt sich immer weniger leicht erreichen. Die Fußpumpe erleichtert über den körperlichen Weg, die erhöhte Rückhaltespannung an der Körperrückseite zu reduzieren und damit diesen emotionalen Stress abzubauen.

Diese Übung verbessert außerdem den Abtransport von Schlackenstoffen aus der Muskulatur der Beinrückseite mit einer Erhöhung des Abflusses des venösen Blutes und der Lymphe aus den Beinen zurück in den Rumpf. Sie eignet sich daher auch hervorragend nach körperlichen Beanspruchungen oder für Menschen in stehenden und sitzenden Berufen.

Ausführung:

Im Sitzen oder Liegen (eine erhöhte Beinposition erleichtert den oben erwähnten Abfluss von venösem Blut und der Lymphe) wird ein Bein im Knie gebeugt, mit den Fingern der gleichseitigen Hand in der Kniekehle die tastbare innere Sehne der Wadenmuskulatur in Richtung Körper fixiert. Daumen und Zeigefinger der gegengleichen Hand halten die Ferse moderat in Richtung fußwärts und lassen die folgende Pumpbewegung zu, bremsen sie aber.

Nun beginnen Sie aus den Sprunggelenken mit einer Pumpbewegung des Fußes – Fußspitze im Wechsel anziehen und gegen den manuellen Widerstand wieder wegbewegen (die Wadenmuskulatur wird mit diesen Bewegungen aus den Sprunggelenken wechselweise gelängt und verkürzt).

Während der Längung der Wadenmuskulatur (beim Anziehen der Fußspitze) ausatmen, einige Wiederholungen des Pumpens – Fußspitze anziehen und wegführen. Dann Fixierung der äußeren Sehne der Wadenmuskulatur mit dem gleichen Prozedere.

Dasselbe Vorgehen an der anderen Beinseite.

Das Bewegungstempo orientiert sich am Einatem – Ausatem – Rhythmus und bleibt langsam.

*Viel Erfolg beim
"Spannungsausgleich"!
Christian Dillinger*



Mag. Christian Dillinger

Kinesiologe, Kinesiologie-Instructor, Vorstandsvorsitzender des ÖBK, International Faculty für Brain Gym, Hyperton-X Faculty für Österreich, Sport- und Bewegungswissenschaftler, Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision, Obmann-Stv. der WKO Fachgruppe Steiermark der persönlichen Dienstleister

Kontakt:

8010 Graz, Laimburggasse 3/2

Tel.: 0676 523 72 65

Mail: info@movinginstitut.at

www.movinginstitut.at



DU HAST ES
VERKEHRT HERUM
GEBAUT!



Copyright: Uli Stein/Catprint Media GmbH



Text und Fotos: Mag. Elisabeth Kenda

Wie der Nacken den Körper beeinflusst: Tonischer Labyrinthreflex – TLR

Kennen Sie diese Phänomene? Ihr Kind sitzt bei den Schulaufgaben und sackt immer in sich zusammen, sobald es in das Heft schaut. Es kann einfach nicht gerade sitzen und beim Stehen ist der Rücken krumm – wenig Körperspannung und schlechte Haltung. Was wird das wohl werden, wenn es erwachsen ist?

Oder Sie mögen es nicht, auf eine Leiter zu steigen und die Vorhänge zu montieren, weil sie die Orientierung verlieren, der Körper sich automatisch nach hinten überstreckt und es ihnen schwindlig wird, sobald Sie nach oben blicken. Außerdem haben Sie schweißnasse Hände vom Festklammern, weil Sie Angst haben, die Leiter loszulassen, wenn der Kopf nach oben gedreht wird.

Kann die Stellung des Kopfes unsere Bewegungen bzw. die Körperhaltung so stark beeinflussen? Um es vorweg zu nehmen – Ja. Nämlich dann, wenn die Nackenreflexe, die wir als Teil unserer Grundausstattung für die Geburt und die ersten Lebensmonate mitbekommen, später im Leben immer noch als Untergrundprogramm mitlaufen. Wir merken es nicht, aber sie nehmen Einfluss auf unsere Bewegungen, die Körperhaltung und unser Verhalten.



Bild: © Tactivestudio - fotolia.com

Welche Spannungsmuster können entstehen, wenn bestimmte frühkindliche Bewegungsmuster nicht restlos integriert werden und auch im Erwachsenenalter als verstecktes Untergrundprogramm wirken?

Fast jedes Kind bzw. jeder Erwachsene hat noch irgendein frühkindliches Reflexprogramm laufen, welches durch unscheinbare Bewegungen oder Berührungen am Körper ausgelöst werden kann. Wir bemerken das gar nicht und wissen es meist auch nicht. *Persistierende Restreaktionen*, wie nicht vollständig abgebaute *frühkindliche Bewegungsmuster* auch genannt werden, sind nicht pathologisch (also krankhaft) und werden daher von (Kinder-)Ärzten auch nicht erkannt bzw. beachtet.

Wir sprechen von nicht vollständig abgebauten Resten aus unserem angeborenem Bewegungsrepertoire, das uns die Natur als Überlebenspaket mitgegeben hat. Diese Reflexe helfen uns gut auf die Welt zu kommen und sie unterstützen uns in den ersten Lebensmonaten in unserer Entwicklung. Unsere motorische Entwicklung erfolgt einem genauen Plan und die frühkindlichen Reflexe helfen uns diesen Plan zu einzuhalten.

Die frühen Bewegungsmuster werden bei normaler Entwicklung nach und nach durch reifere Bewegungen abgelöst - werden sozusagen „integriert“ und machen bewusst gesteuerten und gelernten Bewegungen Platz.

Manchmal bleiben diese Reflexe in Resten noch erhalten und können in bestimmten Situationen, bei Bewegungen oder Berührungen bestimmter Körperregionen wieder ausgelöst werden.

Der TLR oder wie die Vor- und Rückwärtsbewegung des Kopfes den Körper beeinflussen kann.

Betrachten wir die Mechanismen des Menschen diesmal von oben her. Wie wirkt sich das vor und zurück Bewegen des Kopfes auf den Körper aus?

Der dazugehörige erste Reflex ist der *Tonische Labyrinthreflex (TLR)*, der sich durch die Entwicklung des Übergangsreflexes *STNR (Symmetrisch Tonischer Nackenreflex)* verändert, bis das Kind auch diesen hemmt und mit freier Kopfbewegung zum Krabber wird.

ZIEL in der Entwicklung des Kindes ist ab dem 3. Lebensjahr, den Kopf frei vor und rückwärts bewegen zu können - ohne Zusatzbewegungen des Körpers, wie Einrollen nach vorne oder Überstrecken nach hinten. Freie Kopfkontrolle und gute Balance sind für das Funktionieren aller anderen Körpersysteme von großer Bedeutung.

Die Reflexbewegung beim Neugeborenen

Der TLR besteht aus 2 Bewegungsrichtungen:

Zum einen wird der Kopf noch vorne gebracht – das Kinn zur Brust. Gleichzeitig werden Arme und Beine gebeugt. Dies ist die Beugehaltung, die der Fötus ab der 12. Schwangerschaftswoche im Mutterleib einnimmt und die mit etwa dem 4. Lebensmonat gehemmt bzw. vom *STLR* abgelöst wird.

Zum anderen kommt es zu einer Überstreckung des Körpers nach hinten ausgelöst

durch die Kopfhaltung über die Vertikale. Dabei werden die Beine gestreckt und innenrotiert, die Schultern und Arme nach hinten gezogen, die Schulterblätter zusammengepresst. Der ganze Körper wird wie ein Bogen nach hinten überstreckt.

Diese Reflexbewegung ist notwendig, um sich auf den Weg durch den Geburtskanal zu machen. Gehemmt wird dieser Reflex ab der 6. Lebenswoche und ist erst mit 3 Jahren vollständig integriert.

Was sind die Merkmale eines noch aktiven TLR?

Bei jeder Vorwärts- und/oder Rückwärtsbewegung des Kopfes werden die Reflexmechanismen aktiviert. Dies fällt auf den ersten Blick nicht unbedingt auf, kann aber die Haltung und das Bewegungsmuster beeinflussen.

Es kann sein, dass nur der *TLR vorwärts* oder der *TLR rückwärts* persistiert oder, dass aber beide Reflexe noch aktiv sind.

Merkmale eines persistierenden TLR vorwärts:

- Gekrümmte Haltung, Tendenz zum Rundrücken, vorgeschobene Kopfposition
- Schwacher Muskeltonus der Rückenstrecker und instabile Gelenke
- Probleme der visuellen und räumlichen Wahrnehmung
- Gleichgewichtsprobleme, Reiseübelkeit

Sobald der Kopf etwas nach vorne wandert, wird die Reflexbewegung ausgelöst. Das heißt: die Vorderseite des Körpers zieht sich zusammen zur Embryohaltung.

Merkmale eines persistierenden TLR rückwärts:

- Überspannte Körperrückseite, angespannte Nackenmuskulatur, überstreckte innenrotierte Beine
- Zehenspitzenangang
- Hölzerne oft unkoordiniert wirkende Bewegungen durch die stark hypertone Muskulatur der Körperrückseite
- Visuelle Probleme wie schlechtes Fokussieren, Raumwahrnehmen und mangelnde Orientierung
- Gleichgewichtprobleme

Test des TLR

Um zu testen, ob der *TLR* integriert ist, werden 2 Kopfpositionen eingenommen und getestet:

TLR vorwärts:

Im Stehen den Kopf passiv nach vorne neigen und das Kinn zur Brust führen. Dabei darf der Rücken nicht rund und die Arme und Beine nicht gebeugt werden. Wenn

diese Position mit Hilfe von kinesiologischen Tests keinen Stress zeigt, ist der TLR vorwärts bereits integriert.



Der Test ist auch in Rückenlage mit ausgestreckten Beinen möglich. Dabei mit einem hohen Polster den Kopf mit Kinn zur Brust lagern.



TLR rückwärts:

Im Stehen den Kopf nach hinten neigen. Dabei sollten die Arme und Beine keine Streckbewegung ausführen. Kann der Kopf isoliert nach rückwärts überstreckt werden und der Muskeltest bleibt stark bzw. Arme und Beine machen keine Zusatzbewegungen, ist der TLR rückwärts integriert.



Wenn der Test im Liegen ausgeführt wird, sollte der Kopf unter die Vertikale kommen d.h. den Kopf über die Behandlungsliege hängen lassen oder einen Polster unter den Brustkorb legen und so den Kopf überstrecken.



Korrektur:

1. Schritt:

Um den TLR nachhaltig zu integrieren, hat es sich in meiner praktischen Arbeit bewährt, zuerst jenen Zeitpunkt (oft auch mehrere) kinesiologisch herauszufinden, wo der TLR noch stressfrei funktioniert hat. Das kann vor der Geburt, sehr oft während der Geburt und manchmal auch erst Wochen oder Monate später sein. Es kommt auch vor, dass der Reflex viel später durch ein Ereignis (Unfall, Sturz, Schock, ...) wieder ausgelöst wird, obwohl er bereits integriert war.

Genauerer kann man über den kinesiologischen Muskeltest herausfinden und mit den uns zur Verfügung stehenden Methoden balancieren. Ich arbeite bevorzugt mit meinen „bewegungsräume“ Informationskarten, um den ursprünglich stressfreien Zustand wieder zu unterstützen.

2. Schritt:

Wenn die Stressbelastung bearbeitet wurde, gehe ich zu den Reflexbewegungen über:

REFLEXBEWEGUNGEN

Schaukelbewegung:

TLR vorwärts:

In Rückenlage den Kopf mit einer Nackenrolle in die Beugeposition vorwärts bringen. ① Dann mit angewinkelten Beinen sanfte Schaukelbewegungen cranial und kaudal machen oder machen lassen. ② Danach die Beine strecken und die Schaukelbewegung weiter ausführen (aktiv oder passiv)

TLR rückwärts:

Den Kopf in die Überstreckung bringen und die Schaukelbewegung wieder mit ③ gestreckten und dann ④ gebeugten Beinen ausführen.

Reflexübung:

TLR vorwärts:

In Rückenlage den Kopf mit unterlegter Nackenrolle lagern. Arme und Beine abwechselnd in die ⑤ Beugung und in die ⑥ Streckung bringen.

TLR rückwärts:

Den Kopf nach hinten überstreckt lagern und wieder Arme und Beine abwechselnd ⑦ beugen und ⑧ strecken.

Gut ist es, während der Übung die Augen offen zu lassen, ruhig zu atmen, die Übung langsam auszuführen und in der Endposition kurz zu verweilen. Gehirn und Nervensystem brauchen Zeit zum neuen Bahnen, Gewöhnen und Umlernen.

Nachttesten

Danach nochmal die Reflexbewegung und die Endpositionen kinesiologisch nachtesten. Meist kann die Bewegung fließender ausgeführt werden. Die Kopfbewegung ist nun ohne Zusatzbewegungen des Rumpfes und der Beine möglich. Zudem nimmt die Testperson durch Noticing die Veränderungen auch selber wahr.

Hausübung

Es empfiehlt sich, die Schaukel- und Reflexübungen noch einige Zeit zuhause zu machen, da Gehirn und Nervensystem das neue Bewegungsmuster erst integrieren und ins normale Bewegungsverhalten übernehmen müssen.

Es lohnt sich auf jeden Fall, den TLR bei sich oder den Klienten kinesiologisch zu testen und man wird erstaunt sein, dass dieses frühkindliche Bewegungsmuster häufig nicht integriert ist. Bei Kindern mit den verschiedensten Auffälligkeiten kann die Integration des TLR wesentlich zur positiven Entwicklung beitragen.

Bei Erwachsenen kann die Arbeit am TLR und an anderen Restreflexen vor allem bei allen Problemen mit dem Bewegungsapparat - wie Kreuzschmerzen und Verspannungen - hilfreich sein.



Mag. Elisabeth Kenda

Kinesiologin
Touch For Health Instructor

Leonhardstr. 30

8010 Graz

Tel.: 0676 43 80 771

praxis@bewegungsraeume.at
www.bewegungsraeume.at



KINESIOLOGIEÜBUNG

DAS NILPFERD

Der Ablauf:

Du stehst, die Beine sind hüftbreit auseinander, die Füße zeigen gerade nach vorne. Die Knie sind gebeugt und nach außen hin verschraubt.

Nun schwinde die Arme mit locker gestreckten Ellbogen gegengleich nach vorne und hinten. Dabei achte darauf, dass die Arme zusammen in Schulterhöhe eine möglichst waagrechte Linie ergeben.

Halte das Becken locker, durch die Armbewegung setzt sich der dadurch entstehende Impuls über die Wirbelsäule fort. Das Becken schwingt dabei gegengleich mit, ohne bewusst bewegt zu werden.

Die Knie federn nur ein bisschen während der Armbewegung.

Das Nilpferd ist eine eher dynamische Übung. Wähle daher das Tempo so, dass Du innerhalb von 2 Minuten je 100x die Arme schwingst.

Die Wirkung:

- Das Nilpferd gehört in die Kategorie „*Motorische Zentrierung*“, die den Körper auf die Mittellinienbewegung vorbereitet. Besonders wenn jemand Schwierigkeiten mit Cross Crawl hat, empfiehlt es sich, das Nilpferd vorher durchzuführen.

- Aktivierung der Rückenmarksflüssigkeit - besonders nach langem Sitzen oder vor längeren Autofahrten.

- DIE Übung vor dem Essen (mind. je 30x). Es fällt dann leichter, auch bei der Nahrungsaufnahme sein besseres Wissen umzusetzen. Achtung - man ist auch früher satt!

- Wer dabei wirklich nur die Arme bewegt, entspannt während des Nilpferds die Schultern. Fortgeschrittene können sie währenddessen sogar bewusst nach unten ziehen.



Ein fröhliches Üben wünscht Euch
Do-Ri



Do-Ri Amtmann

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

2511 Pfaffstätten, Feldgasse 8
Tel.: 02252 43 243 eMail@Do-Ri.com
www.do-ri.com



Aus der Praxis: Sportkinesiologie und Brain Gym®

Text: Werner Elsner

Ich ging immer davon aus, dass wir entwicklungspsychologisch zuerst die Lateralität entwickeln, danach die Zentrierung und zuletzt den Fokus. Aber genau genommen beginnt die Zentrierung ja eigentlich schon im Mutterleib, wo der Embryo sich dreht und mit dem Kopf nach unten seinen Weg in diese Welt antritt. Und oben-unten erfahren die Babys lange vor dem Krabbeln, weil sie permanent hochgehoben und abgelegt/-setzt werden (oder hochgeworfen und gefangen werden, das lieben ja viele von ihnen ganz besonders), und sie werden manchmal auf den Bauch und manchmal auf den Rücken gelegt. Bei alledem ändert sich die Perspektive permanent und sollte eigentlich dadurch auf natürliche Weise geschult werden.

Meiner Erfahrung nach - aus dem sportlichen Bereich - zeigen sich bei vielen Menschen Zentrierungs-Problematiken, wenn ihre Ober-Unterkörperkoordination nicht gut ausgeprägt ist. Und der Hintergrund dafür ist in vielen Fällen die muskuläre Verkürzung im Hüftbereich. Wer "hüftsteif" ist, kann einfach kein gutes, dynamisches Gleichgewicht entwickeln - und damit auch keine Sicherheit in seinen Bewegungen - und das beeinflusst ja wiederum sein Denken und seine Wahrnehmung und Reaktion auf die Umwelt. Diese Menschen möchten nicht gerne tanzen, rumhopsen, auf "gefährlichen" Pfaden klettern, weil ihre Bewegungen im Raum unsicher sind. Da tritt dann auch ein Selbstschutzmechanismus in Kraft, der uns davon abhält, unsere Komfortzone zu verlassen.

Letztlich gibt es ganz bestimmt auch eine Verbindung zu bestimmten, visuellen Problemen. Ich bin dabei, zu prüfen, ob es einen signifikanten Zusammenhang zwischen der "Hüftsteife" und der Augenfolgebewegung gibt!

Darüber hinaus haben mich zwei sehr kompetente Freundinnen aus Mexiko und Österreich darauf hingewiesen, dass bei vielen Kindern, die "resistent" gegen Gleichgewichts- und Bewegungstrainings sind, frühkindliche Reflexe persistieren und dadurch ihre Entwicklungsmöglichkeiten und ihre Gehirnentwicklung limitieren. Beim Touch-for-Health Kongress 2012 in Barcelona konnte ich bei einem spannenden Vortrag des Psychiaters Dr. Harald Blomberg dabei sein, der genau in diese Richtung viel recherchierte und eine Methode entwickelte, mit der Defizite in der Gehirnentwicklung während des Babyalters noch im Erwachsenenalter ausgeglichen werden können.

Was für Kinder gilt, verliert seine Gültigkeit im Erwachsenenalter keineswegs. Ein Reflex, der sich zur angebrachten Zeit nicht von selber natürlich wieder zurückbildet, kann das Voranschreiten ganz schön hemmen...

Ich möchte euch heute noch etwas Weiteres, Interessantes erzählen, das ich unlängst durch "Zufall" entdeckt habe:

Wir haben eine "Willensstärke-Übung" mit Kindern in der Academy gemacht. Einfach beide Arme auf Schulterhöhe grade vorstrecken und dort 10 Minuten lang halten. Ich habe sie geführt und angeleitet, auf ihre inneren Dialoge zu achten.

Die ersten drei Minuten sind langweilig, da passiert nichts. Aber dann werden schön langsam die Schultern immer wärmer, die Arme beginnen zu zittern und werden immer "schwerer ...", eine Stimme im Kopf sagt: "Das tut so weh, das schaffe ich nicht..." Und dabei ging es darum, das Prinzip "body follows mind" zu verstehen und anzuwenden. Kurzum, die Hälfte etwa hat es geschafft, das waren die, die auch sonst immer Gas geben und etwas weiterbringen wollen. Die andere Hälfte hat von Beginn an geraunzt und nach spätestens 3 Minuten aufgegeben. Jetzt das Spannende: wir haben, einer spontanen Idee folgend, unmittelbar danach zweimal die **Gorilla-Übung** gemacht (nur die Schultern und Arme geklopft, und einmal ausgestrichen). Danach waren die Schultern völlig frisch! Kein Brennen, keine Schmerzen, kein Zittern mehr, sie waren geschmeidig, angenehm warm, elastisch etc. Die Kinder hatten einen erstaunt-erfreuten Rundumgrinser im Gesicht, waren beeindruckt, und ich habe so getan, als wäre das völlig normal ... Haha, ich hatte denselben Rundumgrinser und war ein weiteres Mal beeindruckt, was Brain-Gym® Übungen alles bewirken können. Ich halte das für keinen einmaligen Zufall, denn ich habe es selber mit vier Gruppen hintereinander durchexerziert - Muskelkater am nächsten Tag? Nicht die Spur ...



Werner Elsner

Sportkinecoach der Rafa Nadal Academy
Brain Gym® Instructor
X-motion Bewegungstrainer

C./Santa Margalida 9, 07510 Sineu, España
Mobil: +34 666 765 605
werner.elsner@gmx.net
www.sport-kine.com

Schwierige Lebensphasen meistern

Text: Maria Obermair

Wer wusste gestern, warum HEUTE für morgen so wichtig sein wird?



Foto: © alphaspirit - Fotolia.com

Schwere Lebenslagen sind weder als Strafe noch als Unglück zu sehen. Vielmehr haben wir diese belastenden Energien angezogen, um daraus lernen zu dürfen. Davon war auch der Psychologe Thorwald Dethlefsen, bekannt mit seinem Buch „Schicksal als Weg“, überzeugt.

Krise ist der Beginn der Chance

Chinesen sehen das Wort „Krise“ gleichbedeutend für „Chance“. Im Element Krise bzw. Gefahr liegt auch das Element der Wende zum Besseren und der wichtige Aspekt Gelegenheit. Auch die Griechen bezeichnen „krisis“ nicht als hoffnungslose Situation, sondern als den Höhepunkt und den Zeitpunkt der Wende einer gefährlichen Lage. In der Krise kann es nur noch besser werden.

„Hinten und Vorne“ sind wie „Vergangenheit und Zukunft“

„Hinten“ wird mit „rückwärtsgewandt, vergangen, vielleicht sogar rückständig assoziiert und höchstens im Bereich der guten Erinnerungen akzeptiert. Wer von uns will schon im „Gestern“ leben, könnte doch die Zukunft rosiger aussehen und Besseres erwarten lassen...

„Vorne“ steht als Synonym für Fortschritt, Erster zu sein, voranzukommen, andere zu übertreffen. Es ist eine der wichtigsten Philosophien, die die Menschheit weiterbringt und auf das „Morgen wird alles besser“ einstimmt. Aus Niederlagen oder Tiefpunkten wieder aufzustehen und neu zu beginnen ist mit diesem Blick nach vorne die wichtigste Motivation.

Beide Wörter sind mit eindeutigen Zuordnungen unseres Gefühls und Verstandes belegt: Das „Vorne“ klingt freundlich optimistisch, denn wir sind gewohnt, Zuspruch für das nach „Vorne Schauen“ von anderen zu erhalten oder uns selbst mit diesem Gedanken an Zukünftiges, womöglich Besseres, aufzubauen.

Existenz absichern

So wenig die beiden Ortsadverbien eine tragende Rolle in der Literatur spielen, so sehr sind sie für unsere Wahrnehmung die Grundvoraussetzung für unser Leben. Sobald wir geboren sind, orientierten wir uns nach vorne, nehmen die Menschen um uns und die Umwelt ins Blickfeld. Wir lernen, dass von hinten eher Gefahr droht, seit Urzeiten ist der Instinkt, von hinten angegriffen zu werden, in uns. Wir blicken nur zurück, um uns zu versichern, dass hinten keine Unsicherheit lauert, kein Feind, kein Angreifer, niemand mit dem wir nicht gerechnet haben. Schon frühzeitig

wurde unser Verhalten auf „vorne“ und „hinten“ geprägt, instinktiv und anerzogen.

Liebe Schwarzmalerei und Pessimisten!

Lassen Sie sich mit meinen Gedanken umstimmen und geben Sie Ihrer Zukunft die Chance, besser zu werden. Kreieren Sie ein Ziel!

Wissen Sie, dass Menschen mit Zielen ein positives Leben haben? Das kommt deshalb, weil Ziele ausschließlich positiv formuliert werden und die Ausrichtung dann entsprechend dem Positiven folgt. Malen Sie sich deshalb Ihre Zukunft positiv aus. Ihr Körper-Ich und Ego-Ich möchten einen positiven Weg gehen.

Pseudo-Zu-FRIEDEN-heit

Sie sehen, in diesem Wort ist die Qualität „FRIEDEN“ integriert! Sind Sie zu-FRIEDEN in Ihrem Leben? Haben Sie jemals dieses vollkommene zu-FRIEDEN-sein gespürt und gefühlt? Was brauchen Sie zum Zu-FRIEDEN-zu-sein? Zu-FRIEDEN-heit ist ein Gefühl, das dem Organkreislauf Magen zugeordnet ist. Und Magen steht in weiterer Folge für Stabilität im Leben, egal ob Sie sich in einer Krise befinden, vor einer Krise stehen oder gerade aus einer Krise heraus gekommen sind.

Kennen Sie das Gefühl Zu-FRIEDEN-Sein nach einer Mahlzeit? Nehmen Sie das Sättigungsgefühl wahr, das sich einstellt, wenn der Magen gut gefüllt ist? Oder schlingen Sie die Mahlzeit rasch und beinahe gierig hinunter? Bitte beobachten Sie beim nächsten Gasthausbesuch Menschen, die alleine am Tisch sitzen und essen. Es ist ungesund, nur wenig gekaut große Bissen zu schlucken und über den Hunger hinaus zu essen. So stellt sich Zu-FRIEDEN-heit nur schwer ein.

Stillen Ihre Zu-FRIEDEN-heit vielleicht mit modernen „Schnickschnack“? Das neueste Mobiltelefon besitzen... Ein Auto fahren, mit dem man sich GROSS fühlt... Schick Wohnen, dass anderen vor Staunen der Mund offen steht... Luxusurlaube buchen und scheinbar königlich residieren... Die Gesellschaft von heute ist so ausgerichtet, dass wir nach immer mehr besser schneller höher weiter streben. Die Technik macht's möglich, die Werbebranche bringt uns das ganze schmackhaft nahe. Hat das alles wirklich mit Zu-FRIEDEN-heit zu tun?

Macht Sie das auf lange Zeit tatsächlich Zu-FRIEDEN?

Anfangs habe ich geschrieben, dass meist wir selbst es sind, die Krisen herbeiführen. Unser Streben nach scheinbarer Zu-FRIEDEN-heit führt uns in eine Sackgasse. Entweder ist der Geldfluss erschöpft und mit Schulden wird es knapp, eng und erdrückend. Oder das innere Herz dürstet nach wahrer Zu-FRIEDEN-heit und kann sich am neu gekauften Highlight nicht wirklich erfreuen.

Wahrer Nährstoff Zu-FRIEDEN-heit

Überlegen Sie genau, wohin Sie streben wollen. Die klare Vorstellung ist so wichtig! Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie sich Ihren eigenen Lebensfilm vorstellen, der über Ihre Zukunft handelt. Sie sind darin der Hauptdarsteller. Sehen Sie sich in diesem Film so, als läge Ihre Krise schon laaaaaange hinter sich. Nehmen Sie sich Zeit, um herauszufinden, was Sie wirklich zu-FRIEDEN macht. Dieser Film ist Nährstoff für Ihre Zukunft mit und in Zu-FRIEDEN-heit.

Wenn das Vorstellen mit dem eigenen Lebensfilm nicht ganz klappt, kann ich Ihnen eine ganz tolle Übung aus der Edu-Kinestetik empfehlen. Diese Bewegung wird nach dem Delphin benannt. Der Delphin ist ein hochintelligentes, im Wasser lebendes Säugetier. Das spielerische Verhalten, die Art zu kommunizieren und die lustvollen und impulsiven Bewegungen beeindrucken uns seit jeher.

Der Delphin stärkt Zu-FRIEDEN-heit

Die Übung „Der Delphin“ ist so einzigartig wie das Tier selbst und macht allen Spaß. Aus mehreren Gründen gebe ich diese Übung gerne in meinen Workshops weiter. Einerseits ist diese Übung eine wirksame Vorbereitung auf das Mittagessen, um dieses besser zu verdauen. Andererseits können Sie während dieser Bewegung sich selbst gut spüren, wenn Sie sich gleichzeitig nach vorne (= Zukunft) und nach hinten (= Vergangenheit) bewegen. Außerdem können Sie den Delphin nur dann leicht ausführen, wenn Sie sich während dieser Bewegung der Mitte (= Jetzt) bewusst sind. Sie merken, dass Ihre Koordination gefordert ist - ein weiterer Grund, warum diese Bewegung so wertvoll ist.

„Der Delphin“

- Stehen Sie hüftbreit und das Gewicht auf beiden Beinen gleichschwer verteilt. Formen Sie mit beiden Armen synchron in Schulterhöhe eine liegende Acht. Dabei wandern Ihre Arme nach vorne und nach hinten.
- Bewegen Sie Ihr Becken nach vorne und hinten in Form der liegenden Acht. Diese beiden „Liegenden Achten“ werden nun gegengleich fusioniert.
- Während Sie Ihre Arme nach vorne oben (siehe oberer Pfeil Bild links) bewegen, formen Sie mit Ihrem Becken die „Liegende Acht“ beginnend nach hinten oben (siehe unterer Pfeil Bild links)
- Nun führen Sie gleichzeitig mit Armen und Becken die „Liegende Acht“ durch, wenn Sie in der Mitte ankommen, sind beide Hände links und rechts neben den Hüften. Bewegen Sie Ihre Arme nun weiter nach hinten oben (siehe oberer Pfeil Bild rechts), formen Sie mit Ihrem Becken die „Liegende Acht“ nach vorne oben (siehe unterer Pfeil Bild rechts). Für „Auf-und-Abbewegungen“ des Beckens stellen Sie sich auf Zehenspitzen bzw. beugen Sie beide Knie.

Wenn Sie den Delphin machen, bitte ich Sie, mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz bei sich zu sein. Wie fühlt es sich an, wenn ein Teil des Körpers nach hinten strebt, während der andere nach vorne strebt? Was liegt hinter mir und was vor mir? Welche vergangenen Erfahrungen von hinten kann ich nach vorne bringen und sie als Lernerfahrung nutzen? Welche Gedanken, Verhaltensmuster und Gewohnheiten möchte ich loslassen und durch neue ersetzen?



Lassen Sie sich von dieser Bewegung inspirieren! Jeder Ihrer Gedanken ist ein Geschenk Ihres inneren „ICHs“! Spüren, fühlen Sie sich selbst und die Richtungen, in die Sie streben. Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr, während und nach der Übung!

Ich wünsche Ihnen auf vielen Ebenen reichlich Zu-FRIEDEN-heit in Ihrem Leben. Denken Sie daran, dass jede Krise gleichzeitig eine Chance in sich birgt.

Energereiche Grüße
Maria Obermair



©Kneidinger-Photography

Maria Obermair

Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin,
Kinesiologin, Buchautorin „Die perfekte Nacht“
Int. Fakultät von Breakthroughs International
Lehrtrainerin für Brain Gym® und Edu-Kinestetik

Rädlerweg 56, 4030 Linz

T: 0676 795 0000

E: office@kinmo.at

www.kinmo.at

www.dieperfektenacht.at

"Erden"

Mag. Martina Weiland hat sich im Rahmen ihrer Ausbildung zur **Diplomkinesiologin der Wiener Schule** intensiv mit einer zum Thema dieser Ausgabe des IMPULS passenden Übung auseinandergesetzt. Das „Erden“ gehört zu der Kategorie der **Längungsbewegungen** (Dimension vorne - hinten, vordere und hintere Gehirnareale) aus der Serie der **26 Brain Gym® Übungen** nach Dr. Paul E. und Gail Dennison.



Text und Übungsfotos: Mag. Martina Weiland

Foto: © cihana - fotolia.com

„Die Längungsbewegungen steuern Kontraktion und Entspannung der Muskeln für die Fertigkeiten der Fortbewegung. Sie unterstützen die Entwicklung von Fokus und entspannter Aufmerksamkeit und die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen und sich selbst auszudrücken. Die Integration von vorne und hinten ermöglicht es dem Lernenden, sich je nach Situation zu beteiligen oder zurückzuhalten und die Wahrnehmung von Einzelheiten mit einem Gesamtkontext in Einklang zu bringen“ (DENNISON 2015, 49). Die beiden involvierten Muskeln sind die Lenden-Darmbeinmuskeln **Psoas major** und **Iliacus**.

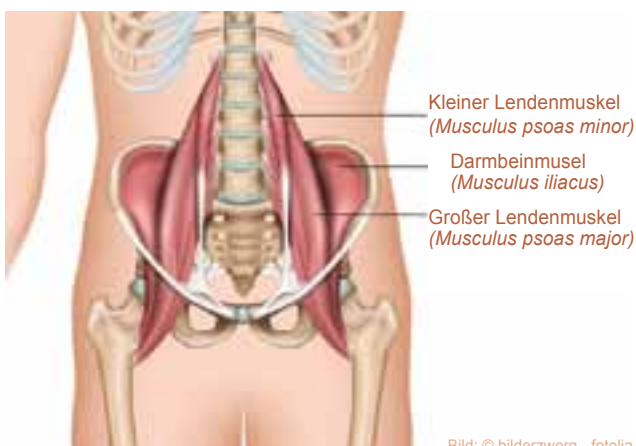


Bild: © bilderzweig - fotolia.com

Der **Psoas major** hat seinen Ansatz im unteren Rücken, der **Iliacus** an der Innenseite des Beckens – beide enden am Oberschenkel. Durch diese Lage verbinden beide Muskeln das obere und das untere Skelett, Becken, Hüfte und Beine werden durch diese beiden Muskeln koordiniert. Diese Muskeln spielen von Kindheit an eine große Rolle beim Aufrichten, Halten von Gleichgewicht und Gehen lernen. Langes Sitzen im Erwachsenenalter führt zu Verspannungen und Haltungsschäden in diesem Bereich. Unter anderem wird auch das Kreuzbein, der Sitz des Atemreflexes blockiert, wodurch die Atmung beeinträchtigt wird.

Aus diesem Zusammenspiel ist die stützende und damit „erdende“ Funktion der Muskelgruppe erkennbar.

Beide Muskeln sind Repräsentanten des Nierenmeridians im Element Wasser. „Das Wesen des Wassers ist das Sinken nach

unten, seine Kraft ist vertikal abwärts gerichtet zum Mittelpunkt der Erde.... Es wirkt auf den physischen Körper als Gravitationskraft und führt die Seele und das Leben zu ihrem Ursprung zurück, zu einer tiefen Besinnung, zum wesentlichen Kern“ (ECKERT, 2008).

Um die Übung wirkungsvoll ausführen zu können, finde ich es sehr wertvoll, diese Informationen im Kopf zu haben – dadurch wird das Erleben der Auswirkungen wesentlich verstärkt.

Ausführung der Übung

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, diese Muskelgruppe zu längen:

① In der **klassischen Ausführung** ist die Ausgangsstellung ein breitbeiniges (etwas breiter als die Schultern), aufrechtes Stehen – die Hände auf den Hüften.

Zuerst wird der Fuß des linken Beines nach links gedreht, Oberkörper und Hüfte bleiben nach vorne ausgerichtet. Der Kopf wird ebenfalls nach links gedreht. Anschließend das Becken mit der Ausatmung senken, sodass die Lenden-Darmbeinmuskeln des gestreckten Beines gedehnt werden. In der Position kurz bleiben und vorhandene Spannungen wahrnehmen. Die Übung pro Seite 3 x wiederholen.

① Die etwas **anspruchsvollere Variante** ist für mobilere Personen möglich:

Ausgangsstellung ist wieder ein aufrechtes Stehen. Der linke Fuß wird nicht seitlich, sondern nach vorne gestellt (wie bei einem Ausfallschritt). Sowohl der vordere als auch der hintere Fuß sind beide nach vorne gerichtet. Die Hände werden nicht aufgestützt, sondern hängen seitlich locker am Körper herunter. Beim Ausatmen wird das vordere Knie gebeugt – sodass beim gestreckten hinteren Bein die Lenden-Darmbeinmuskulatur gedehnt wird. Das gebeugte Knie sollte nicht weiter als bis zu den Zehen desselben Beines gebeugt werden. Auch hier wird die Übung pro Seite 3x wiederholt.

Bei beiden Varianten ist es wichtig darauf zu achten, dass der untere Rücken im Bereich der Lendenwirbelsäule nicht nach vorne kippt und dadurch ein Hohlkreuz bildet!

Effekte der Übung

Aus den oben dargestellten Informationen zu dieser wichtigen Muskelgruppe waren für mich die positiven Auswirkungen der regelmäßigen Durchführung der Übungen leicht verständlich.

Dazu zählen unter anderem:

- verbessertes Atmen durch das Lösen von Blockaden im Bereich des Kreuzbeins und damit eine Steigerung der Energie
- Ganzkörperentspannung
- verbesserte Körperhaltung
- erhöhte räumliche Wahrnehmung
- erhöhte Aufmerksamkeit
- verbesserte Organisation für Denken und Reden
- Ausgeglichenheit
- positiveres Selbstbild
- gesteigerte Kreativität und Selbstausdruck



Ich hatte Spaß daran, diese Übung während der vergangenen drei Monate fast täglich durchzuführen – und sie ist tatsächlich MEINE Übung!

Meine anfangs doch sehr schlechte Körperhaltung – geprägt durch Skoliose, steifen Lendenwirbelbereich und Hohlkreuz - hat sich bemerkbar verändert. Das linke Bild wurde in unserer ersten Kurseinheit zu **Touch for Health** vor mittlerweile 11 Monaten aufgenommen. Das rechte Bild zeigt die Veränderung meines Rückens nach 2 Monaten Durchführung der Übung „Erden“.



Die Achtsamkeit meinem eigenen Körper gegenüber wurde stärker – es fällt mir schneller auf, wenn ich nicht gut stehe, sitze, etc. Aber genauso positiv erlebe ich, dass ich aktuell GUT stehe oder sitze und ich mich in meinem Körper wohl fühle.

Quellen & weiterführende Literatur:

DENNISON, Gail und Paul (2015): Brain Gym®, Das Handbuch, VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg.

DENNISON, Gail und Paul (5. Auflage 2006): Brain Gym® fürs Büro, VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg.

ECKERT, Achim (2009): Das heilende Tao, Verlag Müller und Steinicke, München.

LONG, Ray (2015): Yoga Anatomie 3D, riva Verlag, München.

PLATZER, Werner (2013): Taschenatlas Anatomie Bewegungsapparat, Verlag Thieme, Stuttgart und New York.

Mag. Martina Weiland

Dipl. Kinesiologin (Wiener Schule für Kinesiologie)
Betriebswirtin

Freyenthurmstraße 12, 1140 Wien
martina.weiland@chello.at



WIENER SCHULE FÜR KINESIOLOGIE

Ausbildungen nach Maß



kompakt • individuell

Diplomausbildung Kinesiologie

Touch for Health
Brain Gym® • Hyperton-X

Start Wintersemester:
24. November 2018 • Wien
11 Module berufsbegleitend

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

Infoabend:
17. Oktober 2018 • 18.00 Uhr
1140 Wien, Sampogasse 1

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

www.kinesiologieschule.at

Text: zur Verfügung gestellt von Werner Elsner



Foto: © Martina Orlich - fotolia.com

Der Raum in und um uns – Persönlichkeit und Spielstil

Wir sprechen in der Kinesiologie von den drei Dimensionen der Intelligenz, die mit der Interpretation des euklidischen Raumes in Beziehung stehen und sehen diese als unsere „inneren Räume“, die wir uns über unsere äußeren/körperlichen Bewegungen erschließen können.

Der Zugriff auf diese drei Dimensionen der Intelligenz, auf jede für sich und auf ihr Zusammen-/Wechselspiel untereinander, beeinflusst maßgeblich unser Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Handeln (= Spielstil im Tennis, Golf, ...)!

1. Dimension - Lateralität
Verbindet: rechts – links



Kommunikation

Verbindung rechte-linke Gehirnhälfte

2. Dimension - Zentrierung
Verbindet: oben – unten



Organisation

Verbindung Limbisches System - Großhirnrinde

3. Dimension - Fokus
Verbindet: vorne - hinten



Verstehen

Verbindung Frontallappen - Hinterhauptlappen

Grafiken der drei Dimensionen: © Margarita Ehrensperger - Brain Gym® Faculty México

Jede der drei Dimensionen repräsentiert eine körperliche Haltung/Bewegungsfähigkeit und eine damit zusammenhängende, mentale Eigenschaft, von denen wiederum jede in Beziehung zum ganzen System (zu unserer Persönlichkeit) steht. Unsere Körperhaltung, die Körpersprache, die Körperbewegungen und unsere, sich in Wechselwirkung dazu ausdrückenden Geisteshaltungen werden bestimmt durch unsere Fähigkeit, die Mittellinien der jeweiligen Dimensionen für sich als auch in Verbindung untereinander zu kreuzen. Gelingt dies mit Leichtigkeit, so verfügen wir über ein stabiles inneres Zentrum und sind in der Lage, den gesamten Raum unserer Persönlichkeit zu nutzen.

Die **Dimension der Lateralität** beinhaltet den Schlüsselbegriff „Kommunikation“. Sie bezieht sich auf das Zusammenspiel:

- Rechte – linke Körperseite
- Rechte – linke Hemisphäre der Großhirnrinde
- Intuitiv handeln – analytisch denken

Unser Großhirn besteht aus zwei Hälften oder Hemisphären, die durch ein dickes Nervenfaserbündel miteinander verbunden sind und über das sie miteinander kommunizieren. Die für die Kontrolle der Motorik zuständigen Nervenbahnen und die sensorischen Nervenbahnen verlaufen fast vollkommen über Kreuz. Die linke Gehirnhälfte kontrolliert hauptsächlich die rechte Körperseite und die Wahrnehmung des rechten Auges und Ohres usw., und die rechte Gehirnhälfte ist für die linke Körperseite zuständig.



Daneben weisen die beiden noch weitere, unterschiedliche Spezialisierungen auf. Bei den allermeisten Menschen ist die linke Gehirnhälfte für das analytische, logische Denken zuständig. Sie arbeitet zergliedernd, Schritt für Schritt und erkennt Details. In ihr liegt das Sprachzentrum. Die rechte Gehirnhälfte dagegen funktioniert ganzheitlich und ist für die automatisierten und intuitiven Bewegungen zuständig. Ihre Sprache sind Bilder, sie beinhaltet das Langzeitgedächtnis und ihre Arbeitsweise ist ganzheitlich. Sie erkennt zuerst das Ganze und arbeitet sich dann zu den Details vor.

Ist die Lateralitätsdimension aus der Balance gekommen, sagt der Volksmund, „der steht grade neben sich“. Rechte und linke Gehirnhälfte können nicht miteinander kommunizieren, man sieht entweder

den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr oder aber den einzelnen Baum nicht vor lauter Wald.



Von der Körperbewegung her hängt eine gute Koordination von einer störungsfreien Kommunikation zwischen beiden Gehirnhälften ab. Die Fähigkeit zum Kreuzen der Körpermittellinie ist die Grundvoraussetzung für koordinierte Ganzkörperbewegungen. Erst darauf aufbauend lassen sich für den (Golf-)Sport relevante weitere Teilleistungsfähigkeiten wie Gleichgewicht, Hand-Augen Koordination, Zusammenarbeit zwischen Armen und Beinen, etc. entwickeln.

Die **Dimension der Zentrierung** geht mit dem Schlüsselbegriff „(Selbst-)Organisation“ einher. Sie beinhaltet das Zusammenspiel:

- oben – unten
- Ratio – Emotion
- Großhirnrinde – limbisches System

Unter Zentrierung versteht man neben anderen Bedeutungen auch die Fähigkeit, die Trennungslinie zwischen emotionalem Gehalt und abstraktem Denken zu kreuzen. Gelingt dies nicht, kommt es zu irrationaler Furcht und zu unmotiviertem Kampf- oder Fluchtverhalten. Ohne eine integrierte Zentrierung können wir nicht in vollem Umfang fühlen und Emotionen ausdrücken. Menschen mit Unterbrechung dieser Verbindung können logisch und analytisch brillant sein, treffen aber oft in ihrem Leben für sie schlechte Entscheidungen, weil der Zugang zum Gefühl und zur Intuition fehlt. Die Zentrierung ist wichtig, wenn Unvorhergesehenes passiert, damit wir in unserer Mitte (inneren Zentrum) bleiben können. Sie hilft dabei, das eigene System zu ordnen, um sich herum Ordnung schaffen zu können. Zentrierung bedeutet auch Organisation und Selbstorganisation. Ist die Zentrierung aus der Balance, ist unsere Frustrationstoleranz am kritischen Punkt angelangt. Es fehlt oft nur noch die



berühmte Kleinigkeit, und wir möchten los-schreien oder losheulen.

Der Zentrierung wird das Gefühl der Sicherheit zugeordnet, einem Gefühl, das eine wichtige Voraussetzung fürs Lernen darstellt. Nur vom sicheren Boden aus können wir das Wagnis eingehen, ein Stückchen dieser Sicherheit aufzugeben, einen Schritt in unbekanntes Terrain zu wagen, um Neues zu entdecken. Je

mehr (Selbst-)Sicherheit ein Mensch verspürt, desto lernbereiter wird er sein. Für das Golfen ist die Zentrierung von großer Bedeutung, denn auf ihr bauen ein gutes Raumgefühl und die Raumorientierung auf. Zentrierte Sportler haben oft das Gefühl, sie hätten viel Platz und Zeit bei ihren Handlungen. Auch für die Aufrechterhaltung eines positiven, inneren Selbstgesprächs des Spielers ist die funktionierende Verbindung zwischen limbischem System, das die Emotionen hervorbringt, und der Großhirnrinde, die diese rational verarbeitet, wichtig.

Körperlich gesehen geht eine nicht integrierte Zentrierung meist einher mit einer muskulären Blockade zwischen Ober- und Unterkörper. Wenn dieser Bereich verkürzt ist, ist die Möglichkeit, den Oberkörper nach beiden Seiten an die 90° wegzudrehen, erheblich eingeschränkt. Das bedeutet zum einen eine verminderte Bewegungsamplitude beim Grundsprung, die Schüler können die optimale Ausholposition nicht einnehmen und es fällt ihnen schwer, die Bewegungen des Oberkörpers von denen der Hüfte und der Beine zu trennen. Zum anderen ist es ohne diese Flexibilität aber schwer möglich, ein gutes Gleichgewicht aufzubauen. Dieses ist jedoch wiederum wichtig für die oben erwähnte Entwicklung der Bewegungssicherheit und Selbstsicherheit.

Die **Dimension des Fokus** beinhaltet den Schlüsselbegriff „Verstehen“. Sie bezieht sich auf das Zusammenspiel:

- vorne – hinten
- Vorderhirn/Frontallappen – Hinterhirn/Hinterhauptslappen
- „Arbeitsspeicher“ – „Vergangenheitsspeicher“
- Einzelheiten erkennen – den Gesamtkontext behalten

Fokus bedeutet, unter der Vielzahl der auf uns einströmenden Informationen die für den Augenblick wesentlichen heraus-

zufiltern, unsere Aufmerksamkeit auf sie zu lenken ohne den Gesamtkontext zu verlieren. Fokus ist die Fähigkeit, die Beteiligungsmittellinie zu kreuzen, die Hinter- und Vorderhirn trennt. Im Hinterhauptslappen sind alle Erinnerungen der Vergangenheit gespeichert, während der Frontallappen für bewusste Entscheidungen zuständig ist. Auch in der Körperhaltung eines Menschen kann man diese Beteiligungsmittellinie erkennen. Sie geht von den Ohren über die Schultern zu den Sprunggelenken und teilt den Körper in eine Vorder- und eine Rückseite. Im Vorderhirn werden sensorische Informationen aufgenommen, die dann mit visuellen, auditiven und kinästhetischen Erfahrungen aus den hinteren Gehirnbereichen verknüpft werden. Nur der permanente Zugriff auf diesen Vergangenheitsspeicher gibt die Möglichkeit, zu vergleichen, zu reflektieren, alle Aspekte zu berücksichtigen und die Informationen zu verarbeiten und abzuspeichern. Ist diese Dimension integriert, sind wir leicht in der Lage, Prioritäten zu erkennen und können aus den vielen Möglichkeiten, die unser Bewusstsein bestürmen, eine für uns sinnvolle Auswahl treffen und uns unter beiseite lassen des Unwichtigen darauf konzentrieren.



Vergangenheit und Zukunft gleichsam mit verschenken.

Ein Mensch mit integrierter Fokusdimension hat die Fähigkeit, mit all seinen Aspekten des Seins in der Gegenwart zu handeln. Es fällt ihm leicht, loszulegen, aber im geeigneten Moment auch innezuhalten, sich zurückzunehmen und zu reflektieren.



Meist kann man schon an der Körperhaltung einen überfokussierten Zustand erkennen. Der Kopf liegt vor der Beteiligungsmittellinie. Überfokussierte Menschen bemühen sich zu angestrengt. Sehr viele Aktivitäten laufen über die linke Gehirnhälfte ab, zu häufig befinden sie sich in einer Art Kampfsituation.



Die Körperhaltung von unterfokussierten Menschen ist dagegen deutlich nach hinten geneigt. Sie stellen sich in der Reihe eher als letzte an, warten gerne erst mal ab und schauen sich alles lieber zuerst in Ruhe an.



Manche Menschen versuchen aus einer unterfokussierten Haltung in eine überfo-

kussierte zu gelangen, etwa auch, wenn dies durch eine sportliche Technik erforderlich wird. Sie nehmen dabei eine ganz typische Körperhaltung ein, die man als Schildkrötenhaltung bezeichnet. Der Oberkörper bleibt nach hinten geneigt während der Kopf vor die Beteiligungsmittellinie wandert. Die geistige Haltung manifestiert sich in einer Körperhaltung, die über die Jahre ein Verkürzen der Muskeln oder einen hypertonen Zustand in bestimmten Muskelgruppen hervorruft.

Im Golf manifestiert sich eine nicht integrierte Vorne – Hinten Dimension oft darin, dass es dem Schüler schwer fällt, seine selektive Aufmerksamkeit auf einen dosierten Krafteinsatz der Muskeln und der Körperbewegungen zu richten. Während der eine fast nur mit vollster Kraft auf jeden Ball drischt, bewegt sich der andere sehr lasch und „streichelt“ ihn nur.

In Ballsportarten kennen wir das Erscheinungsbild, dass ein überfokussierter Spieler den Blick für freistehende Mitspieler verliert, er sieht nur mehr den Ball und macht damit Aktionen, die nicht situationsadäquat sind.

Unterfokussierte Sportler sehen sich eher lieber in einer Verteidigerposition. Haben sie den Ball erobert, wissen sie wenig damit anzufangen, denn nun nach vorne, in eine offensive Haltung zu wechseln und blitzschnell initiativ zu werden, fällt ihnen schwer.

Meine Erklärung dazu an die Sportler: *„Du musst mit deinen Gedanken immer im Hier und Jetzt sein, zum Beispiel beim ersten Ballwurf. Ist der präzise getan, rasch den Fokus wechseln und deine Aufmerksamkeit der nächsten Aufgabe widmen. Und dann der nächsten ... Wenn du schon während des ersten Wurfes mit deiner Aufmerksamkeit bereits bei der nächsten Aufgabe bist, wird der Wurf einfach nichts.“*

- Quellen:
- Brigitte Haberda – TEMKIN (Tennis mit Kinesiologie)
 - Gimnasia cerebral (BG) - México und Spanien
 - Brain Gym® Manualen des IAK - Alfred Schatz

Unsere Körperhaltung ergibt sich aus unserer mentalen Haltung. Von der Seite betrachtet scheint mancher Körper ständig wie auf dem Sprung zu sein, leicht nach vorne geneigt, vor allem in den Kopf- und Schulterpartie. Ein Teil des Menschen ist immer schon bei der übernächsten Aufgabe, während der Rest versucht, mit erheblicher Mehrspannung die Gegenwart zu bewältigen. Während er agiert, ist ihm gleichzeitig bewusst, dass er den gestellten Aufgaben nicht nachkommt.

Sein Gegenpol löst die Aufgaben anders. Er lässt sich zurücksinken und gibt den Kampf schon verloren, bevor er ihn begonnen hat. Sein Handlungsspielraum nach vorne ist gering – wozu sich bemühen? Seine Chancen verpasst er – oft während er noch verpassten Chancen der Vergangenheit nachtrauert.

Was beide teilen ist, dass sie nie richtig in der Gegenwart sind und dadurch auch



Werner Elsner
 Sportkinecoach der Rafa Nadal Academy
 Brain Gym® Instructor
 X-motion
 Bewegungstrainer

C./Santa Margalida 9,
 07510 Sineu, España

Mobil: +34 666 765 605
 werner.elsner@gmx.net
www.sport-kine.com



Österreichische Akademie
für Kinesiologie und
Gesundheit®



Matthew Thie MEd.,
der Sohn des Touch for Health
Gründers John F. Thie DC, ist
heuer im November **in Wien!**

An zwei Tagen wird Matthew in
bewährter, praktischer Form bei
Balancen an Anwesenden sein
fundiertes TFH Wissen sowie

Zugang zu und Wirkung der Metaphern zeigen.
Diese Kurse beim „Master of Metaphors“ zählen für
TFH-Instruktoren/innen als **Updatetag**.

10. November 2018: von 9:30 bis 17:00 Uhr
**23 Ideen und einfache Anwendungen aus Touch for
Health zur Schmerzlinderung**

Voraussetzungen: Grundkenntnisse des Muskeltests sind emp-
fohlen, aber jeder kann gern dabei sein als Einführung in einige
der TFH Prinzipien und Techniken zur Eigenbalance.

11. November 2018: von 9:30 bis 17:00 Uhr
**Karada No Fushigi – Das Mysterium des Körpers –
Metaphern ausgesuchter Akupunktur Punkte aus
Touch for Health**

Voraussetzungen: Touch for Health 1 und 2.

Veranstaltungsort: Silent Loft im Filmquartier
1050 Wien, Schönbrunnerstraße 51

Weitere Infos und Anmeldungen:

bei der Österreichische Akademie für Kinesiologie und
Gesundheit® - Tel 02249/28977, office@oeakg.at



**Heilpraktiker-
Akademie
Lindau**

Applied Physiology Basiskurse 1 – 5

31.08. – 09.09.2018 · Kosten 1.050 €

Leitung Dr. phil. Karin Friedrich

Voraussetzung Touch for Health 1

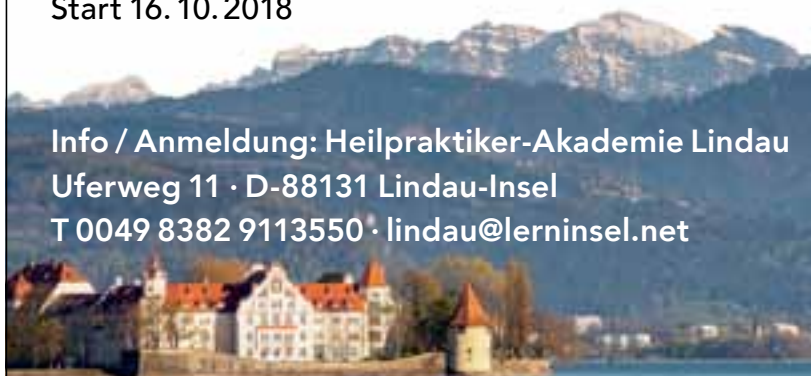
Fortbildung Schulmedizinische Kenntnisse

Start 16. 10.2018

Info / Anmeldung: Heilpraktiker-Akademie Lindau

Uferweg 11 · D-88131 Lindau-Insel

T 0049 8382 9113550 · lindau@lerninsel.net



www.heilpraktikerschule-lindau.de



Premium-Vitalpilze für Ihre Klienten

**Nur bei uns profitieren Sie von BIO-Pilzpulver
aus eigenem Anbau in Deutschland.**



Fordern Sie

**jetzt kostenlos Ihr exklusives
Therapeuten-Infopaket**

per Mail an: info@MycoVital.de

www.MycoVital.de



Text: Christine Grabher

MEDITATION und die Dimension des FOKUS

Foto: © francesco chiesla - Fotolia.com

In der aktuellen Impuls Ausgabe geht es um den Bereich des Fokus. Mit **Fokus** verbinde ich im **HIER & JETZT** zu sein, „präsent“ im gegenwärtigen Augenblick zu leben. Dies gelingt zum Beispiel durch Meditation, welche eine wirkungsvolle Methode ist, um Körper, Geist und Seele und auch den Fokus in Einklang zu bringen.

Was genau verstehen wir unter Fokus?

Die *Educational Kinesiologie*, entwickelt von Dr. Paul Dennison, beschäftigt sich mit den 7 Dimensionen der Intelligenz, davon ist ein Bereich der Fokus. Bei der Dimension Fokus geht es primär um das Thema Verständnis und Ausdruck. Nur wenn Sie etwas wirklich verstanden haben und Ihr Gehirn die Informationen verarbeiten kann, ist es Ihnen möglich, dies wieder in eigenen Worten auszudrücken.

Ist diese Verbindung im Gehirn blockiert, zeigt sich das entweder in einer Unter- oder Überfokussierung. Im übertragenen Sinne sehen Sie dann nur noch das große Ganze (unterfokussiert) und nehmen keine Details wahr. Wenn Sie nur die Details sehen, und alles andere ausblenden, sind Sie überfokussiert. Deshalb ist es wichtig, gleichzeitig das Detail und den Kontext wahrzunehmen.

Nicht nur beim Lernen ist es wichtig, dass

der Bereich Fokus balanciert ist. Auf emotionaler und mentaler Ebene ordne ich dem Fokus die Gefühle, Gedanken, Glaubensmuster, Erinnerungen und Träume zu. Dazu gehört auch die Vergangenheit, Ihre Zukunft und die Intuition. Wie oft sind Sie gefangen in Bildern der Vergangenheit, in Gefühlen oder Schmerzen und verschwenden viel Energie indem Sie sich Sorgen über Dinge machen, die höchstwahrscheinlich nie passieren. Ihre Gedanken kreisen immer um ein und dasselbe



Meditation kann den Fokus ins Gleichgewicht bringen, indem Sie lernen, ganz im HIER & JETZT zu sein. Dann ist es möglich, sowohl den Überblick (das Ganze), als auch die Details wahrzunehmen. Die Kunst Nichts zu tun in einer Welt des Multitasking und des „Always-on“-Seins, ist der neue Luxus. Regelmäßige Meditation wirkt beruhigend auf Körper und Geist. Studien belegen, dass Meditation die Struktur des Gehirns verändern kann.

„Die Meditation ist ein Zustand des Bewusstseins und nicht ein Zustand des Verstandes. Der Verstand ist immer verwirrt und sieht nie klar – das kann er einfach nicht. Unsere Gedanken erschaffen einen subtilen Nebel, der unsere Wahrnehmung verschleiert und dadurch verlieren wir den Durchblick. Wenn wir frei von Meinungen sind, wenn sich der Nebel über unserer Wahrnehmung verzieht, wenn wir uns nur auf uns allein konzentrieren, dann sehen wir klar.“ - Osho (Indischer Philosoph und Begründer der Neo-Sannyas-Bewegung)

Fähigkeiten und Potenziale wollen von Ihnen verwirklicht werden. Hindernisse, die auf Ihrem Lebensweg auftauchen, Ängste und Glaubensmuster beeinflussen Ihr Denken und Handeln und fordern Sie heraus alles zu hinterfragen und gegebenenfalls zu verändern. Es gibt viele Techniken, die uns helfen, mehr im HIER & JETZT zu leben. Meditation und Achtsamkeitstraining ist für mich nicht nur eine Technik, sondern eine Lebensphilosophie.

Meditation hilft, achtsam den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen. Der Atem ist der Anker der Achtsamkeit. Sie atmen immer im Moment, nicht gestern und nicht morgen. Eine leichte Form für Anfänger ist die geführte Meditation, bei welcher den Anweisungen der Stimme des Meditationsleiters gefolgt wird. Bei der Konzentrationsmeditation richtet man die Konzentration auf ein Objekt, ein Mantra oder ein imaginäres Bild. Das Fokussieren beruhigt und blendet den eigenen Gedankenfluss aus. Affirmationen und gezielte Visualisierungen im meditativen Zustand wirken wie Befehle auf den Körper und beeinflussen das Immunsystem und die Körperfunktionen.

Weitere Vorteile der Meditation:

- Stärkung des Immunsystems
- Bessere Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung
- Loslassen von Ängsten und Sorgen
- Schlafqualität wird verbessert
- Verstärkung von Mitgefühl, Zufriedenheit, Dankbarkeit und Glück

- Förderung von Kreativität und Gelassenheit
- Positive Effekte bei Herz- Kreislaufproblemen

Regelmäßige Meditation lässt uns die Unordnung in uns erkennen. Wir entwickeln eine gewisse Distanz zum Chaos in unseren Gedanken und Gefühlen. **Alles zu betrachten, so wie es ist, ohne Bewertung und ohne Urteil, lässt uns erkennen, dass auch Gefühle und Gedanken nur vorübergehende Phänomene unseres Geistes sind.**

Es gibt verschiedenste Arten der Meditation, und die Gründe warum Menschen anfangen zu meditieren, sind sehr unterschiedlich. Einige suchen nach einer Entspannungsmethode, wollen etwas Neues lernen, andere wollen sich selber finden oder haben gesundheitliche Probleme. In der spirituellen Praxis geht es um Bewusstseinsenerweiterung, das Erleben von Stille, Leere und dem „Einssein“.

„Laufen, Tanzen, Schwimmen, eigentlich kann alles Meditation sein. Meine Definition von Meditation ist: Immer dann, wenn dein Körper, dein Verstand und deine Seele im Einklang miteinander sind, ist das Meditation.“ (Osho)

Das klingt alles ganz einfach, aber nur mit täglicher Übung, Geduld und Disziplin können Sie einerseits klar und wach in Ihrem Bewusstsein, und gleichzeitig in tiefer Entspannung bei sich selbst, sein. Sie brauchen zum Meditieren nur Zeit, das ist alles. Schon nach wenigen Stunden spüren Sie ein Gefühl von innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Ihre Wahrnehmung verändert sich und Sie werden erleben, dass auch Ihr Fokus neu eingestellt wird. Es ist nie zu spät mit Meditation zu beginnen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute!
Christine Grabher



Christine Grabher

Kinesiologin,
Spezialistin für
Persönlichkeits-
entwicklung
und für
Karriereplanung

Staldenweg 2b, 6890 Lustenau
Mobil: 0660 45 00 789
info@christinegrabher.com

www.christinegrabher.com

Thema (überfokussiert). Anstatt sie loszulassen, verstärken sie sich und es ist unmöglich, diesem Teufelskreis zu entkommen. Oder sind Sie eher der kreative Typ, welcher haufenweise Träume und Ideen in seinem Kopf entwirft, der gedanklich irgendwo in der Zukunft lebt und es nicht schafft, den ersten Schritt in der Realität zu wagen (unterfokussiert). Für die Umsetzung Ihrer Ideen und Projekte braucht es jedoch Aufmerksamkeit und Konzentration im HIER & JETZT.

„The gift of learning to meditate is the greatest gift you can give yourself in this lifetime.“

Sogyal Lakar Rinpoche

(Tibetischer Meditationsmeister und Lehrer der Nyingma-Tradition des tibetischen Buddhismus)



Schlafprobleme?

Nutzen Sie die Quellen der Organ-Energie zum Lösen Ihrer Probleme

Text: Maria Obermair

Wenn Sie nachts im Bett liegen und sich schlafsuchend herumwälzen, sind Sie nicht alleine. Denn mehr als dreißig Prozent der Mitteleuropäer haben regelmäßig Schlafprobleme. Ein großer Anteil davon sind Erwachsene, die versuchen, mit Alkohol oder Schlaftabletten ihren Schlaf zu verbessern. Das gelingt natürlich nicht zufriedenstellend. Meist fühlt man sich am nächsten Tag zum Aufstehen gerädert und hat das Gefühl, nur oberflächlich geschlafen zu haben. Wer es schafft, seine Schlafprobleme mit Kraft der eigenen inneren Quellen zu lösen, ist gut beraten. Wie Sie das machen können? Lesen Sie weiter...!

Gestern – Heute – Morgen

Der Tag ist schon Vergangenheit, die Nacht ist jetzt und morgen ist Zukunft. Das zu wissen, zu spüren oder zu fühlen, kann schlafraubend sein.

Zeitzone der Nacht

Bei Schlafproblemen gibt es gewöhnlicher Weise zwei Zeitzone, in der Erwachsene aufwachen und nicht mehr einschlafen können. Zum einen ist das die Leberzeit zwischen 1 - 3 Uhr – zum anderen die Lungenzeit von 3 - 5 Uhr. Wer ab 5 Uhr nicht mehr schlafen kann, kann sich glücklich preisen! Der „Early Bird-Mensch“ tickt richtig und im Einklang mit der Natur. Das ist die optimale Zeit zum Aufwachen, Erwachen und eine wichtige Phase, um den Tag zu begrüßen!

Wenn es mit dem Schlafen nicht so richtig funktioniert

- Zuerst sollten Sie wissen, dass es etwas gibt, das Sie bewegt.
- Welche Gedanken tauchen zuerst auf, wenn Sie nachts wach liegen?
- Denken Sie daran, dass es zwei Sorten von Problemen und Herausforderungen gibt. Jene, die bewusst sind und jene, die aus Ihrem Nicht-Bewusst-Sein kommen.
- Wenn Ihnen die Gedanken bekannt sind, die Sie vom Schlafen abhalten, ist es wichtig, tagsüber gezielt Zeit einzuplanen, um Ungelöstes mit den Energie-Quellen (nächste Seite) zu belichten.
- Verbringen Sie schlaflose Zeit gedankenlos, können Sie mit Hilfe Ihrer Quellen mehr Bewusst-Sein für Ihr Leben schaffen.

Gründe für Schlafprobleme gibt es unzählige

- Oft liegen die Wurzeln dafür in der Vergangenheit. Freue Dich, Du kannst Dein Schlafproblem als Signal werten, wieder einmal Ordnung in Deine Vergangenheit zu bringen.
- Haben Sie aktuelle und akute Sorgen? Im Hier und Jetzt zu sein, ist nicht immer leicht und angenehm. Schalten Sie das Radio aus und lassen Sie sich nicht vom Fernsehen unterhalten. Unterhaltung kann auch als „Sich unten halten“ gewertet werden.
- Was steht Ihnen in Zukunft bevor? Gibt es etwas Neues, etwas was vor Ihnen liegt? Machen Sie mal Pause und gehen Sie in sich. Spüren, fühlen und hören Sie nach innen, ob ein Impuls auftaucht, der Sie auf die Fährte bringt.

Organ-Energien – Quellen für Impulse

Hier bekommen Sie einfache Gedanken, Fragen und Erklärungen, die im Zusammenhang mit Körperorganen und Lebens-

funktionen stehen. Es handelt sich um verschiedene Metaphern, die Sie inspirieren werden. Jedes Organ hat einen Bezug zu Ihrer Vergangenheit, Ihrer Gegenwart und Ihrer Zukunft.

Manchmal braucht man von außen einen einfachen Schubs, der etwas wieder in Gang bringt. Spricht Sie ein Satz/eine Frage besonders an, können Sie davon ausgehen, dass er/sie wichtig für Sie ist. Schreiben Sie den Satz/die Frage auf und nehmen Sie sich täglich Auszeiten, um dran zu bleiben. Sie werden erkennen, dass dieses „Sich-Zeit-Nehmen“ fruchtet und für Sie ein Gewinn ist.

Ein 67-Jähriger hat mir einmal gesagt, dass er Jahrzehnte Schlafprobleme hatte. Nur ein Satz aus meinem Buch „Die perfekte Nacht“ hat ihn inspiriert, eine Lebensgewohnheit zu ändern. Seitdem schläft er gut! Ist das nicht fein?

Der Einfachheit halber habe ich alle Fragen und Impulse in „ICH-Form“ verfasst. Sie können die Sätze direkt übernehmen. Ich wünsche Ihnen nun beim Lesen ein „Aha“ oder ein „Aaahh“ und grünes Licht für erholsamen Schlaf!



Foto: © Drobot Dean - Fotolia.com

Magen-Energie:

Quelle meiner Zufriedenheit

Wie zu-FRIEDEN bin ich mit meinem bisherigen Lebensverlauf? Hadere ich mit meiner Vergangenheit? Danke ich, wie wäre es gewesen, wenn dies oder das nicht gewesen wäre? Wie zu-FRIEDEN bin ich jetzt gerade in meinem Leben? Kann ich in Frieden sein mit dem was ist? Was macht mich in meinem Leben wirklich zu-FRIEDEN? Was sind meine wirklichen und wahren Bedürfnisse, die mich zu-FRIEDEN sein lassen?

Milz-Bauchspeicheldrüsen-Energie:

Quelle meines Vertrauens

Musste ich mir mein Leben lang Sorgen machen? Fehlt es mir, seit ich mich zurückerinnere, an Vertrauen? Brauche ich seit Jahrzehnten stets Energie, in meinem

Leben zu kontrollieren und zu wachen?

Ich vertraue, dass das Leben Gutes bringt und das Schicksal es gut mit mir meint. Ich vertraue darauf, dass ich mit Unerwartetem gut umgehen kann. Ich lasse Sorgen los und nutze diese frei gewordene Energie für mich und mein Wohlfühl.

Herz -Energie:

Quelle bedingungsloser Liebe

Gibt es Geschehnisse in meinem Leben, die ich nicht loslassen kann, weil mein Herz sich noch immer verletzt anfühlt?

Ich wende mich an mein Herz, an meine innere höchste Weisheit. Mit meiner Herz-Energie heile, verzeihe und veredle ich alte Wunden. Ich wertschätze meine „Narben“, gehe mit ihnen achtsam um und betrachte sie mit Liebe. Was immer in Zukunft kommen mag, mein Herz ist die Quelle der Liebe und der Weisheit. Wenn ich mein Herz wahrnehme, werde ich in Verbindung zu Liebe und Weisheit sein.

Dünndarm -Energie:

Quelle meiner Erkenntnisse

Alle Erfahrungen meiner Vergangenheit haben mich zu dem gemacht, was ich bin. Jede meiner Erfahrungen birgt wichtige und nahrhafte Essenzen in sich. Ich sammle mit meinen Erfahrungen wesentliche Erkenntnisse und nutze diese jetzt und in Zukunft. Ich freue mich auf alles, was vor mir liegt, im Wissen, dass jede Herausforderung ein weiteres Highlight beim Leben leben ist.

Blasen -Energie:

Quelle meiner Ausrichtung

Habe ICH in meinem Leben veranlasst, hier zu stehen und zu sein, wo ich bin oder habe ich das Gefühl, dass ich hier einfach durch andere Umstände gelandet bin?

In meinem Leben bin ICH Drehbuchautor, Regisseur und Hauptdarsteller zugleich. Ich gestalte meinen Film in Zukunft so, wie ICH das wünsche und richtig finde. Ich weiß, wer ich bin, was ich gerne und gut mache, wo es mich hinzieht und wie ich mein Leben formen möchte.

Nieren -Energie:

Quelle meiner Umsetzungs-Energie

Habe ich in meinem bisherigen Leben meine Herzenswünsche wichtig genommen und sie realisiert? Habe ich meine Ideen umgesetzt oder habe ich allem nur wenig Raum und Energie geschenkt? Ich wertschätze meine Herzenswünsche und Visionen und schenke ihnen angemessenen Raum und Zeit. Ich richte meine Aufmerksamkeit auf meine Ziele und lasse sie lebendig werden.

Kreislauf-Sexus -Energie:

Quelle der Selbstliebe

Sorge ich gut für mich und gehe achtsam mit mir und meinem Körper um? Oder tendiere ich zu Suchtkonsum? Schau mich zuerst auf das Wohl der anderen und erst dann, wenn überhaupt auf meines? Auch wenn ich einmal gelernt habe, dass ich für andere da sein muss, ist es dennoch unabdinglich, in Achtsamkeit mit mir selbst zu leben. Ich Sorge gut für mich, für mein Körper-Ich und für mein Ego-Ich. Selbstliebe ist eine wesentliche Quelle für meine glückliche Zukunft.

Dreifach-Erwärmer -Energie:

Quelle der Harmonie

Wenn ich zurückblicke, habe ich das Gefühl, dass ich Opfer meiner Vergangenheit bin. Ich habe mir einen Schutzpanzer gebaut, um weniger Angriffsfläche zu bieten. Ich sehne mich nach mehr Harmonie mit meiner Umwelt und nach aufbauenden wohlthuenden Beziehungen. Ich lasse mich auf Menschen, Tiere und Pflanzen ein. Ich stelle harmonische Verbindungen her zu allem, was ich geschaffen habe und zu meinem Umfeld.

Gallenblasen -Energie:

Quelle der Entscheidungen

Welche Entscheidungen habe ich in meinem Leben getroffen, mit denen ich auf Kriegsfuß stehe? Welchen Entscheidungen bin ich aus dem Weg gegangen, weil das für mich einfacher war? Wie auch immer ich mich im Hier und Jetzt und in Zukunft entscheide, ich spüre ein klares „JA“ aus meinem Inneren dazu. Für Entscheidungen ist es wichtig, meiner Wahrnehmung zu vertrauen. Ich achte auf das was ich sehe, höre, fühle und spüre und folge meiner inneren Überzeugung,

nicht den Stimmen anderer oder gar dem Durchschnittsdenken meines Umfelds.

Leber -Energie:

Quelle der Erneuerung

Wie bin ich bis jetzt mit Veränderungen in meinem Leben umgegangen? Habe ich mich bei Veränderungen gestört gefühlt? Habe ich Angst, dass ich Neues nicht bewältigen kann? Bevorzuge ich das Alte, weil ich das angenehm und gemütlich finde? Altes löst sich auf, weil das von Natur aus so vorbestimmt ist. Veränderungen gehören, wie das Atmen zum Leben und bringen Weiterentwicklung und Neues. Ich habe innere Kraft und Energie, Neues in meiner Zukunft willkommen zu heißen.

Lungen -Energie:

Quelle meiner Wertschätzung

Was bin ich wert? Wie wertvoll fühle ich mich? Bitte stoppen Sie hier mal, um diese Fragen zu beantworten! (Ich selbst bin oft über diese Fragen gestolpert, ohne mir eine Antwort zu schenken!!!) Was sind meine Talente und Fähigkeiten? Was bewundern andere an mir? Ich wertschätze alles an mir, auch wenn es für mich selbstverständlich ist! Ich wertschätze alles, auch wenn ich schon so geboren bin und ich scheinbar nichts dafür tun musste. Alle Schätze, die ich in mir trage, mache ich mir bewusst und bin dankbar dafür. Wenn ich ein Kompliment erhalte, nehme ich es wie ein Geschenk dankend und mit Lächeln auf.

Dickdarm -Energie:

Quelle des Loslassens

Gibt es in meinem Leben Ereignisse, an denen ich noch immer oder immer wieder mal kaue? Welche Situationen habe ich noch nicht verdaut und empfinde ich als

unnötigen Ballast? Welche Geschehnisse aus der Vergangenheit möchte ich jetzt loslassen, weil es mir heute noch Energie raubt? Gibt es Dinge die ich annehmen muss/soll/darf? Ich mache mich frei von Altem, Nutzlosem und Energieraubendem. Gleichzeitig möchte ich Gegebenheiten, Gesetze, Regeln und andere Vorgaben annehmen, wenn ich darauf keinerlei Einfluss habe.


Gehirn- und Rückenmark-Energie:

Quelle für „reine Energie“

Wenn ich an meine Vergangenheit denke, habe ich das Gefühl, dass mein Leben gänzlich an mir vorüber gegangen ist. Es ist alles anders gekommen und ich hadere damit. Ich habe das Gefühl, dass ich von einem „Virus“ oder von etwas „Toxischem“ befallen bin. Wo ich gerade stehe, bin und fühle ich mich total falsch. Ich nutze mein Denken und meine Kreativität für meinen zukünftigen Weg. Ich gestalte für mich Ziele, Schritt für Schritt, um auf die richtige Bahn zu kommen. Ich besinne mich auf mich und mein Leben.

Ich wünsche Ihnen erholsamen Schlaf, aufbauende Tage und perfekte Nächte.

Energiereiche Grüße - *Maria Obermair*



Maria Obermair
Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin,
Kinesiologin,
Buchautorin
„Die perfekte Nacht“
Int. Fakultät von Breakthroughs International
Lehrtrainerin für
Brain Gym® und Edu-Kinestetik

Rädlerweg 56, 4030 Linz
T: 0676 795 0000 E: office@kinmo.at
www.kinmo.at
www.dieperfektenacht.at

Ausgeschlafen lebt und arbeitet es sich leichter

Betriebliche Gesundheitsförderung:
Workshops und Impulsvorträge für
MitarbeiterInnen

Individuelles Coaching und
Beratungen für gesunden Schlaf

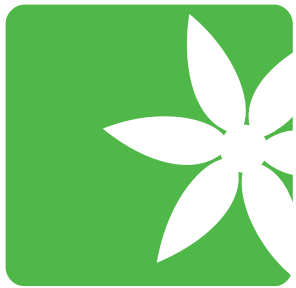


Kinesiologie Maria Obermair
Gesundheits-, Schlaf- und
Wohlfühlexpertin

4030 Linz a.d. Donau
Telefon: +43 676 795 0000
E-mail: office@kinmo.at
www.kinmo.at
www.dieperfektenacht.at

„Die perfekte Nacht“®

ISBN 978-3-200-04375-6
€ 19,90 zzgl. Versand



BaBlü[®] Akademie

Ihre Experten für ganzheitliche Gesundheit & Bildung

Über 100 Einsteigerkurse, Lehrgänge und Weiterbildungen in 9 Fachbereichen mit nationalen und internationalen ExpertInnen in Graz, Wien und Salzburg:



Bachblütenakademie



Aromatherapie - Aromapflege



Kinesiologie



Kräuterpädagogik - Heilpflanzen - TEM



Feng Shui - Radiästhesie



Schüssler Salze - Mineralstoffberatung



TCM & Ernährung



Iridologie - Irisenergetik



Tierakademie

20,- Euro
Gutschein*

*gültig bis 15.10.2018 mit CODE „öbk20“ auf alle Kurse. Einmal pro Kurs. Nicht in bar ablösbar. Nicht kombinierbar mit anderen Angeboten oder für bereits gebuchte Kurse. Rechtsweg ausgeschlossen.

BaBlü[®] Akademie | Graz Wien Salzburg
Plüddemanngasse 25b | 8010 Graz
Hotline +43 (0)664 2585949
www.bablü.at | office@bablue.at
Folgen Sie uns auf Facebook
@bablue.akademie

- 13.10. Dipl. Kinesiologin/Touch I-IV Graz
- 21.10. Dipl. Kinesiologin/Touch I-IV Salzburg
- 20.11. Dipl. Kinesiologin/Touch I-IV Wien
- 27.10. Brain Gym I & II Salzburg
- 03.11. Brain Gym I & II Graz
- 19.03. Brain Gym I & II Salzburg
- Ab 2019 Hyperton X & Reset Kieferbalance

NEU

Weitere Seminartipps aus den Fachbereichen:

- 18.10. Dipl. BachblütenberaterIn Wien
- 26.10. Dipl. BachblütenberaterIn Graz
- 18.10. / 26.10. Bachblüten/Grundkurs
- 09.10. Dipl. Aroma/Grundkurs Graz
- 12.10. Dipl. Aroma/Grundkurs Wien
- 03.11. Dipl. Aroma/Grundkurs Salzburg
- 19.10. Meisterkräuter TCM Graz / 10.11. Wien
- 02.11. Dipl. Kräuterfachmann/frau Graz
- 09.11. Dipl. Heilkräuter-PädagogIn Wien
- 20.10. Dipl. MineralstoffberaterIn Graz
- 20.10. Schüssler Grundausbildung
- 18.10. Dipl. IridologIn Graz
- 01.11. Dipl. IridologIn Wien
- 05.10. Rutengänger Ausbildung Graz
- 21.10. Rutengänger Ausbildung Wien
- 19.10. Dipl. Feng-Shui BeraterIn Wien/Graz
- 20.10. Dipl. BachblütenberaterIn Tiere
- 10.11. Dipl. TierenergetikerIn
- 09.03. Dipl. Vitalcoach für Pferde
- 04.10. Dipl. TCM ErnährungsberaterIn
- 04.10. TCM Grundausbildung
- 13.10. Abnehmen mit TCM Ernährung
- 19.10. TCM Wechseljahre
- 24.11. TCM Zungendiagnostik
- 15.12. TCM Pulsdiagnostik

GRATIS Kursprogramm & € 10,- GUTSCHEIN anfordern!

Hotline +43 (0)664 2585949
oder www.bablü.at

Text zur Verfügung gestellt von:
Public Health PR GmbH

Adipositas-Epidemie überrollt uns ungebremst

Foto: © zinkeych - Fotolia.com

ÖAG und ÖDG weisen auf die Gefahren von Übergewicht und Fettleibigkeit hin

Im Mai 2018 stand die chronische Krankheit Adipositas (Fettleibigkeit) gleich mehrfach auf der Tagesordnung. Am 19. Mai war der jährliche Europäische Adipositas Tag (European Obesity Day) und von 23. bis 26. Mai tagten in Wien europäische Fachleute beim ECO2018 (European Congress on Obesity), dem 25. Europäischen Adipositas Kongress im Austria Center. Aus diesen aktuellen Anlässen informieren die Österreichische Adipositas Gesellschaft (ÖAG) und die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) gemeinsam über die weitverbreitete Erkrankung und ihre gesundheitlichen Folgen. Besonders erschreckend ist, dass bereits fast jeder dritte Jugendliche übergewichtig ist. Adipositas-Prävention kann bereits vor der Geburt beginnen.

„Dicke Menschen essen zu viel und bewegen sich zu wenig.“ - Dies ist eines der häufigsten Vorurteile mit welchem adipöse Menschen konfrontiert werden. Die Ursachen für Adipositas sind allerdings wesentlich komplexer“, erklärt der Präsident der Österreichischen Adipositas Gesellschaft (ÖAG), Prim. Univ.-Prof. Dr. Friedrich Hoppichler und fährt fort: „Adipositas ist eine chronische Erkrankung, die mittlerweile pandemische Ausmaße erreicht hat. Die Bedeutung der ‚Gefahr Adipositas‘ für die Gesellschaft hat die WHO besonders hervorgehoben, indem sie Adipositas zum größten

globalen chronischen Gesundheitsproblem bei Erwachsenen erklärt hat. Adipositas entwickelt sich auch zum schwerer wiegenden weltweiten Problem als Unterernährung.“

Adipositas ist eine Krankheit und behandelbar

Auch wenn es schlanken Menschen unverständlich beziehungsweise einfach erscheint, so darf man den Betroffenen nicht die Hilfe verweigern, indem man die Behandlung von Adipositas auf „weniger Essen und mehr Bewegung“ herunterbricht

und nach dem Motto „selbst schuld“ ignoriert. „Nicht umsonst wurde Adipositas von der WHO als Erkrankung anerkannt. Keiner würde auf die Idee kommen, einen Patienten mit einem Bronchuskarzinom nicht zu behandeln, nur weil dieser Raucher war“, betont die Internistin Dr. Johanna Brix, Vorstandmitglied der ÖAG.

Der Körper merkt sich das höchste Gewicht

„In den letzten Jahren hat die Hirnforschung sehr interessante Mechanismen entdeckt, die zeigen, weshalb es für einen Menschen,

der einmal adipös geworden ist, wirklich schwierig ist, nach einer Gewichtsabnahme dauerhaft schlank zu bleiben“. Brix führt aus: „Aus evolutionstaktischen Gründen versucht unser Gehirn immer das einmal bereits erreichte maximale Gewicht erneut zu erreichen. Dadurch bleibt für Menschen, die eine Gewichtsabnahme geschafft haben, eigentlich immer der Kampf, nicht wieder zuzunehmen. Unter diesem Gesichtspunkt zeigt sich, wie essentiell das Thema Prävention von Adipositas ist, damit eine deutliche Gewichtsabnahme gar nicht notwendig wird.“

Vorsorge ist auch bei Adipositas die beste Medizin

Der Lebensstil ist zwar bei weitem nicht der einzige Faktor, der zu Adipositas führt, aber ein bedeutender. So ist allgemein bekannt, dass durch die Zunahme von sogenanntem ‚processed food‘ (industriell verarbeiteten Lebensmitteln), durch größere Portionsgrößen, weniger Bewegung, aber auch weniger Schlaf das Risiko von Adipositas steigt. Hoppichler erklärt: „Am bedeutsamsten wären somit Maßnahmen für die Prävention zu ergreifen, das Bewusstsein für gesunde Ernährung zu erhöhen und Freude an Bewegung zu vermitteln. Alle diese Maßnahmen müssen im Volksschulalter und Kindergartenalter starten, da wir bereits in dieser Altersgruppe einen starken Anstieg an übergewichtigen Kindern sehen.“

Fast ein Drittel der Teenager in unseren Schulen ist übergewichtig

Eine aktuelle Studie aus dem Jahr 2017 des vorsorgemedizinischen Instituts SIPCAN, an der Wissenschaftler des Instituts für Ernährungswissenschaften der Universität Wien in Kooperation mit dem Zentrum für Public Health der Medizinischen Universität Wien gearbeitet haben, hat bei 827 Wiener Schülerinnen und Schülern aus Neuen Mittelschulen und Gymnasien die Größe und das Gewicht gemessen. Diese Studie liefert erschreckende Zahlen für diese Altersgruppe: bereits 31,2 Prozent der schulpflichtigen zehn- bis 19-Jährigen sind übergewichtig oder adipös. „Das bedeutet, dass in einer untersuchten Klasse mit 24 SchülerInnen durchschnittlich bei acht ein zu hoher Body Mass Index gemessen wurde“, veranschaulicht der Präsident der Österreichischen Adipositas Gesellschaft und der Vorstand von SIPCAN Univ. Prof. Dr. Friedrich Hoppichler. „Ähnliche Zahlen präsentierte SIPCAN bereits im Jahr 2016 für Tirol – auch dort sind 30 Prozent der 14- bis 15-Jährigen Kinder von Übergewicht und Adipositas betroffen. Egal ob Osten oder Westen, die Übergewicht-Epidemie hat Österreich fest im Griff.“ Nachdenklich stimmt auch, dass im Vergleich zu Daten aus dem Jahr 2012 die Zahl der stark übergewichtigen Kinder und Jugendlichen in den letzten fünf Jahren von 7,3 Prozent auf aktuell 10,7 Prozent angestiegen ist.

Buben besonders betroffen

Dabei sind es besonders die männlichen Jugendlichen, die deutlich häufiger betroffen sind – mehr als jeder dritte Bub in diesem aktuell untersuchten Kollektiv ist übergewichtig oder sogar adipös (36,4 Prozent), während dies „nur“ auf jedes vierte Mädchen (25,5 Prozent) zutrifft. Jeder achte Bub (13,4 Prozent) und jedes 13. Mädchen (7,8 Prozent) muss dabei als stark übergewichtig (adipös) eingestuft werden. „Allerdings ändert sich das Geschlechterverhältnis mit dem Alter“, ergänzt Kautzky-Willer. „Vor allem mit der Menopause nimmt Adipositas aufgrund der hormonellen Umstellung und durch Bewegungsmangel bei Frauen stark zu. Aber auch Schwangerschaften mit hoher unkontrollierter Gewichtszunahme und postpartaler Gewichtsretention tragen zur Gewichtszunahme bei Frauen und entsprechenden Komplikationen bei. In unserer europaweiten Studie hatte bereits jede 4. Adipöse in der Frühschwangerschaft einen Schwangerschaftsdiabetes oder Typ 2 Diabetes.“

BMI – bei Kindern eine gute Messmethode, bei Erwachsenen eher nicht

Der Body Mass Index ist ein eher grober Richtwert, da er weder Statur und Geschlecht noch die individuelle Zusammensetzung der Körpermasse aus Fett- und Muskelgewebe eines Menschen berücksichtigt. Bei Kindern, die sich ja noch im Wachstum befinden, ist er eine gute Messmethode. Für Erwachsene ist er aber als Risiko-Marker eher ungeeignet.

Kautzky-Willer erläutert: „Hier ist der Bauchumfang, besonders bei Frauen, besser geeignet, der das besonders gefährliche Bauchfett berücksichtigt. Wichtig ist auch die kardiorespiratorische Fitness zu erheben, denn es gibt adipöse Menschen, die sich viel bewegen, entsprechende Muskulatur haben und fit und metabolisch gesund sind.“

Niedriges Elterneinkommen als Risikofaktor

Als wichtiger Risikofaktor für die Entwicklung von Übergewicht zeigt sich auch bei den untersuchten SchülerInnen der sozioökonomische Status. Vier von zehn (39,4 Prozent) der Kinder und Jugendlichen aus einkommensschwachen Familien sind übergewichtig und adipös. Bei einkommensstarken Familien trifft dies „nur“ auf rund zwei von zehn Kindern (24,8 Prozent) zu. Hervorzuheben ist, dass aus einkommensschwachen Familien doppelt so viele Kinder stark übergewichtig sind wie aus einkommensstarken Familien (15,3 Prozent versus 7,4 Prozent). Ein niedriger sozioökonomischer Status ist auch für Männer und Frauen in Europa ein wichtiger Risikofaktor für Übergewicht und Adipositas, bei Frauen zusätzlich auch besonders ein niedriger Bildungsstand.

Neue Risikofaktoren

„Neben den klassischen sind aber auch neue Risikofaktoren zunehmend von Bedeutung, wie Schlafmangel, Schichtdienst, chronischer Stress, eine Dysbalance der Darmbakterien, adipogene Umweltfaktoren und endokrine Disruptoren, wie Bisphenol A und Phthalate, die in Weichmachern enthalten sind und über neuroendokrine Veränderungen den Energiehaushalt ungünstig beeinflussen können“, betont Kautzky-Willer.

Fetale Programmierung: Schon vor der Geburt auf Fett und Zucker programmiert

Kautzky-Willer erklärt, wie wichtig die Adipositas-Prävention bereits vor der Geburt ist: „Fetale Programmierung ist der Fachausdruck für die Auswirkungen von Fehlernährung und Stoffwechselproblemen der Mütter während der Schwangerschaft auf die gesundheitlichen Risiken ihrer Kinder. Das betrifft sowohl die Über- als auch die Unterernährung, da beides bei den Kindern zu einer Disposition für Adipositas führen kann. Eine Mangelernährung kann auch als Folge einer Schwangerschaft nach Adipositaschirurgie auftreten, weswegen auch diese Frauen bei Kinderwunsch engmaschig kontrolliert und internistisch begleitet werden müssen. Mütter gefährden sich durch Fehlernährung in der Schwangerschaft und ungesunde Ernährung in den ersten Lebensjahren nicht nur selbst, sondern programmieren gleichzeitig auch ihre Kinder auf Fett und Zucker. Das kann zur Folge haben, dass uns die Adipositas-Epidemie auf Generationen erhalten bleibt, wenn wir nicht rechtzeitig gegensteuern.“

Adipositas-Prävention kann bereits vor der Geburt beginnen

Kautzky-Willer abschließend: „Alle Maßnahmen, die angemessene und ausgewogene Ernährung der Mutter und eine normale Stoffwechsellage während Schwangerschaft und Stillen fördern, schützen deren zukünftige Kinder vor Adipositas und Diabetes. Durch interdisziplinäre Zusammenarbeit können gefährdete Kinder in ihrer weiteren Entwicklung besser begleitet und auf eine gesunde Lebensweise eingestellt werden. Dies ist auch ein essentieller Grund für die umfassende Betreuung von werdenden Müttern mit Schwangerschaftsdiabetes, da auch dieser, wenn er nicht optimal behandelt wird, zu einer Über- oder Unterernährung führen kann.“

Infomaterial zum Download unter:
www.publichealth.at/portfolio-items/adipositas/

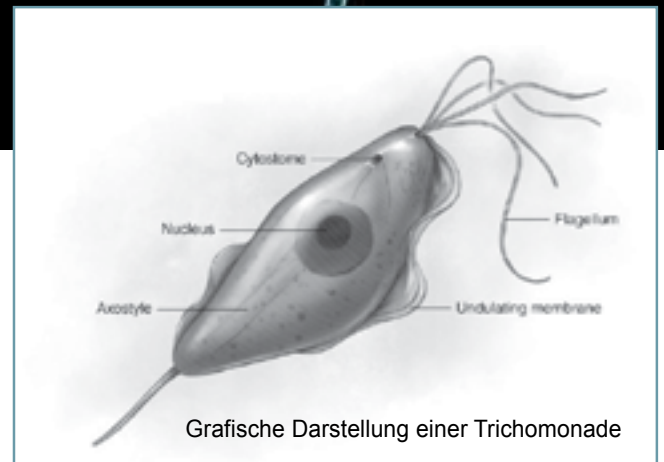
Rückfragehinweis:
Public Health PR; Mag. Michael Leitner
Tel.: 01 - 60 20 530/91
Mail: michael.leitner@publichealth.at

ZU URSACHEN VON KREBSERKRANKUNGEN

Text: Dr. phil. Hans-Georg Fichtelmann



Viele Menschen sind besorgt, wenn Verwandte, Freunde und Bekannte an Krebs erkranken. So manchen beschleicht da auch eine Angst vor dieser Krankheit und es taucht die Frage auf, ob man denn etwas tun kann, eine solche Erkrankung möglichst nicht zu bekommen.



Im Allgemeinen werden da ja die schulmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen angeboten. Doch wo soll man denn da überall hingehen? Die Frauen sollen sich regelmäßig gynäkologisch untersuchen lassen und sich in gewissen Abständen der radioaktiven Belastung einer Mammographie aussetzen. Die Männer sollen zum Urologen gehen, um die Prostata regelmäßig untersuchen zu lassen. Alle zusammen sollen auch den Dickdarm nicht vergessen und entsprechende Spiegelungen über sich ergehen lassen. Auch der Hautarzt kommt schließlich zum Zuge, wenn eine etwas unklare Hauterhebung auftritt. Und regelmäßige Blutuntersuchungen sind ja auch wichtig. Es könnte ja sein, dass plötzlich ein Tumormarker sichtbar wird...

Bild: <https://www.std.uw.edu/go/syndrome-based/vaginal-discharge/core-concept/all>

Bild: © Kateryna_Kon - fotolia.com

Allen diesen Untersuchungen ist jedoch Eines gemeinsam. Wenn irgendetwas gefunden wird, dann ist der Krebs schon da...! Es geht lediglich darum, die Krankheit in einem möglichst frühen Stadium zu entdecken, um rechtzeitig die allgemein üblichen radikalen Behandlungsmethoden einzuleiten, **Gift** (Chemo), **Stahl** (Operation), **Strahl** (radioaktive Bestrahlung) und ggf. **Hormone** (medikamentöse Eingriffe in das Hormongleichgewicht).

Wenn man den Krebs jedoch eher erkennen will, sozusagen bevor er sich als Krankheit mit den entsprechenden Symptomen zeigt, dann muss man wohl noch etwas anders herangehen. Vor allem sollte man die Ursachen für diese Krankheit näher betrachten.

Die Suche nach solchen Ursachen wurde schon aufgenommen, solange es den Krebs gibt. Die verschiedensten Modelle wurden gefunden, unterschiedliche Antworten darauf gegeben. Erst kürzlich habe ich wieder von einer ganz neuen Idee gelesen. Doch auch die wird das Ganze wohl nicht viel weiterbringen. Warum? Weil bei den meisten Ursachentheorien lediglich die Mechanismen der Zellfunktionen untersucht werden. Man stellt etwas fest und das ist eben dann so. Es wird zu wenig gefragt, warum etwas so ist, womit es zusammenhängt.

Um Antworten auf solche Fragen zu bekommen, muss man ganz offensichtlich die Steuerebenen des menschlichen Lebens mit einbeziehen. Die seelische und die geistige Ebene. Natürlich fällt es schwer, derartige Phänomene wahrzunehmen. Deshalb spielen sie auch in der offiziellen Medizin nahezu keine Rolle. Da jedoch liegt das Problem.

Ein für mich akzeptables Modell der Krebsursachen habe ich bei der russischen Wissenschaftlerin **Tamara Lebedewa** gefunden. (T. Lebedewa: Krebserreger entdeckt! ISBN 3-932130-13-8) Sie geht davon aus, dass Krebserkrankungen mit dem Vorkommen von bestimmten Parasiten (Trichomonaden) im Organismus korrelieren. Sie hat auch herausgefunden, dass sich diese Einzeller in ihrem Äußeren sehr unterschiedlich darstellen können, was ihre mikroskopische Erkennung fast unmöglich machen kann. Wenn solche Trichomonaden beispielsweise längere Zeit in der Leber leben, dann sind sie äußerlich nicht von den Leberzellen zu unterscheiden. Sie sind "klug" und passen sich an.

Und dennoch gibt es einen großen Unterschied, den Frau Lebedewa herausgefunden hat und der bisher nicht widerlegt

werden konnte. Im Ergebnis Ihrer Untersuchungen hat sie festgestellt, dass echte Leberzellen außerhalb des menschlichen Organismus nicht lebens- und vermehrungsfähig sind, auch auf einem Nährmedium nicht. Wenn sie sich trotzdem vermehren, dann können sie zwar wie Leberzellen aussehen. Es sind aber keine. Es sind "getarnte" Trichomonaden oder andere parasitäre Mikroben. Und so betrifft das alle anderen Körpergewebe auch. Wenn sich also Tumorzellen außerhalb des menschlichen Körpers vermehren können, dann sind das keine entarteten menschlichen Zellen, wie das vielfach behauptet wird. Es sind überhaupt keine menschlichen Zellen. Es sind „getarnte“ Parasiten, also ganz eigenständige Lebewesen.

Nun könnte man sagen: Endlich hat da mal jemand einen Ansatz gefunden auf dem man eine ganze Forschungsrichtung und entsprechende Test- und Therapieverfahren aufbauen könnte. Doch weit gefehlt. Das Ganze ist offensichtlich finanziell nicht einträglich genug und rüttelt zudem recht erheblich an den Grundfesten der modernen Schulmedizin. Also schweigt man sich lieber aus oder erklärt das alles einfach als Unsinn und Hirngespinnst einer wissenschaftlichen Einzelgängerin...

Ich habe diesen Ansatz jedoch ernst genommen. Natürlich steht mir kein Labor zur Verfügung und ich kann keine Testreihen mit entsprechenden Zellkulturen durchführen. Ich kann auch nicht mit Sicherheit sagen, ob alle Arten von Krebserkrankungen wirklich mit dem Auftreten von Parasiten verbunden sind. Eines jedoch scheint mir sicher zu sein: **Wenn Parasiten, insbesondere Trichomonaden, im Organismus vorkommen, dann ist mit einer deutlich erhöhten Wahrscheinlichkeit zu rechnen, eines Tages an Krebs zu erkranken.**

Eine entsprechende Parasitenbesiedlung im Organismus sollte deshalb im Rahmen der Krebsvorsorge möglichst erkannt werden können. In der diagnostischen Arbeit spielen derartige Untersuchungen heutzutage jedoch kaum eine Rolle. Sicherlich sind auch die Möglichkeiten des Erkennens begrenzt, denn nicht immer schwimmen diese Einzeller im Blut, wo man sie eigentlich finden könnte, wenn man sie sucht. Halten sich die Trichomonaden oder andere parasitäre Mikroben jedoch direkt in den Körpergeweben auf, dann wird ein Erkennen schon schwieriger...

Also habe ich es gelernt, meine mentalen Möglichkeiten einzusetzen, um Trichomonaden und solche Parasiten, die ein ähnliches Verhalten zeigen, zu erkennen.

Durch Konzentrationsübungen habe ich die Fähigkeit erwerben können, mich auf darauf zu „kalibrieren“. Das bedeutet, dass ich in Gedanken ein komplexes Schwingungsmuster bilden kann, welches dem der Trichomonaden entspricht. Es ist mir dabei nicht so wichtig, ob dieses Muster ausschließlich Trichomonaden in ihren unterschiedlichen Entwicklungsstadien abbildet oder darüber hinaus auch Parasiten die sich ähnlich verhalten und die ich überhaupt nicht kenne. Wenn sie sich so verhalten wie Trichomonaden, so können sie auch behandelt werden wie Trichomonaden. Das allein ist für mich wichtig. Damit wird das Resonanzprinzip anwendbar, ebenso wie bei modernen Bioresonanzgeräten... Da ist es völlig unerheblich welche äußere Form die Trichomnade oder ein ähnlicher Parasit gerade angenommen hat - sie wird durch die Geisteskraft weitgehend demaskiert. Man kann sie auch fühlen über bestimmte Muskelreflexe mit den Methoden der Kinesiologie.

Mittlerweile kann ich derartige Trichomonaden in allen drei im Menschen vorkommenden Arten (Mund-, Darm- und Vaginaltrichomonaden) und deren Entwicklungsstadien (Zellstadium, Amöbenstadium und Flagellatenstadium) in vielen Fällen quantitativ wahrnehmen. Ich glaube auch, dass das jeder lernen kann, der mit einem normalen Biotensor, einem Pendel oder mit anderen feinstofflichen Testverfahren umzugehen weiß.

Wenn ich aggressive Stadien (Flagellatenstadium) selbst in geringer Zahl wahrnehmen kann, dann sind das oft schon Vorstufen von Krebs. In einer solchen kritischen Phase würde man noch alle ärztlichen Krebsvorsorgeuntersuchungen ohne jeglichen Befund passieren können.

Da tauchen natürlich Fragen auf: Warum werden diese Parasiten plötzlich so aggressiv? - und kann man etwas tun, damit sie sich wieder beruhigen und sich in niedrigere Entwicklungsstadien zurückziehen? Oder noch besser, den Körper ganz verlassen?

Zur ersten Frage. Diese einzelligen Lebewesen gibt es schon mehrere Millionen von Jahren. Sie sind auch Bestandteil der Schöpfung und so sollten wir ihnen auch gegenüberreten. In der langen Zeit ihrer Evolution mussten sie sich schon mit vielen für sie existenzbedrohenden Lebensbedingungen zurechtfinden. So hat sich in ihnen ein Überlebensprogramm entwickelt. Immer, wenn sie in eine aggressive Umgebung kommen, tritt dieses Programm in Aktion und zeigt sich nicht etwa in Schwächung dieser Einzeller, sondern in verstärkter Vermehrung. Immer wenn

sie das so gemacht haben, dann haben sie überlebt...

So ist es auch, wenn wir sie in unserem Körper haben. Wir können unter normalen Bedingungen in Frieden mit ihnen leben. Verändert sich aber unser Energiefeld in eine lebensfeindliche Richtung, beispielsweise durch den Einfluss geopathischer Anomalien, Mobilfunk, permanent sendender digitaler Schnurlostelefone (DECT-Standard) sowie durch andere Hochfrequenz- oder radioaktive Belastungen, so fühlen sich auch die Trichomonaden bedroht, entwickeln sich in aggressivere Stadien und vermehren sich plötzlich wie wild, bis eben eine Krebsgeschwulst oder eine andere systemische Krebserkrankung entsteht...

Wahrscheinlich spielen auch so manche chemisch definierten Medikamente oder auch synthetische Nahrungszusätze und andere Umweltgifte dabei eine Rolle. Auch Übersäuerung der Körpergewebe durch Fehlernährung, mangelnde Bewegung, psychischer oder seelischer Streß, vielleicht auch durch karmische Belastungen sind solche Einflußfaktoren, die nicht zuletzt die Existenz der Parasiten bedrohen und damit deren ungestüme Vermehrung befördern. Untersuchen wollte das bisher noch niemand unter einem solchen Aspekt...

Doch nun zur zweiten Frage. Kann man die Trichomonaden zu einem friedlichen Rückzug bewegen? Ich kann das mittlerweile aus über 10-jähriger Praxiserfahrung eindeutig mit JA beantworten.

Im weiteren Sinne betrachtet ist natürlich alles förderlich, um wieder friedliche Verhältnisse in den Körper und die Seele zu bringen.

Wer sich also zu einer basenreichen Ernährung durchringen kann, der wird schon viel Übersäuerung in seinem Körper abbauen können und einen ausgewogenen Säure-Basenhaushalt erreichen. Das bedeutet also in erster Linie viel Gemüse, den größten Teil davon roh zu sich zu nehmen. Der Eiweißanteil der Mahlzeiten kann relativ gering gehalten werden. Denn Eiweiße werden bekanntlich zu Aminosäuren abgebaut, also zu Säuren... Ich schließe mich der Meinung an, dass 0,5 Gramm Eiweiß pro Kg Körpergewicht und Tag völlig ausreichen dürfte. Das würden 35g bedeuten bei einem Körpergewicht von 70 kg. Diese Menge ist auch leicht mit einer rein vegetarischen Ernährung zu erreichen.

Das genannte Problem des Elektrosmogs ist schon schwieriger zu behandeln. Wo

es möglich ist, sollte man sehr wohl die kapazitive Ankopplung an Spannungsfelder sowie hochfrequente Strahlungseinflüsse reduzieren, denen man ausgesetzt ist. Doch in vielen Fällen ist das überhaupt nicht mehr möglich. Wenn ein Funkmast in der Nähe ihrer Wohnung aufgebaut wird, werden Sie das in vielen Fällen nicht verhindern können.

Auch gegenüber unserem Wohnhaus hat man solch eine digitalgepulste Handy-Basisstation auf einem Dach installiert. Wenn ich in meinem Bett liege, kann ich genau drauf schauen. Auch ich habe mit unterschrieben, dass sie nicht dahin gebaut wird. Es hat nichts genutzt. Soll ich deswegen nun verzweifeln und vielleicht dann durch meinen inneren Gram erkranken? Also mussten wir uns verändern, meine ganze Familie, einschließlich unser Hund.

Und wir sind gesund, obwohl der Mast strahlt... Wir haben unsere energetische Integrität, unseren energetischen Körperschutz erhöht und unsere Resonanzfähigkeit zu technischen Frequenzen deutlich reduziert. In unserem Falle nehmen wir regelmäßig heiliges WASSER DES LEBENS zu uns und ernähren uns vorwiegend von energiereichen Lebensmitteln pflanzlicher Herkunft aus kontrolliert biologischem Anbau.

Ähnliches kann man natürlich auch durch hochkonzentrierte Gebete, Meditationen oder noch andere energetische Praktiken erreichen, solange sie in göttlichem Sinne durchgeführt und in ihrer Wirkung überprüft werden können. Eine optimierte Naturkosternährung sollte aber immer mit dabei sein.

Wir haben gelernt: Alles ist für irgendetwas gut! Wozu sollte nun ein solcher Funkmast gut sein? Zumindest dafür, uns mit solchen Fragen nicht ohnmächtig, sondern konstruktiv auseinanderzusetzen. Die Entwicklung der Elektronik ist nicht mehr anzuhalten. **Wir müssen einfach lernen, sie zu ertragen. Darüber wird noch viel zu wenig nachgedacht...**

Um zu den Parasiten zurückzukehren ist es also mein Ansatz, sowohl den Körper wieder in friedlichere Verhältnisse zu bringen und zugleich den Nährboden für diese Parasiten zu verändern. Und dieser Nährboden hat eine dichte (eine stoffliche) Dimension und eine weniger dichte (eine energetische) Dimension.

Beide Dimensionen des Nährbodens gehören immer zusammen. Stofflich kann man oft wenig ausrichten. Wenn die Trichomonaden im Blut eben gerne die roten Blutkörperchen fressen, dann kann man

sie ihnen nicht wegnehmen, ohne selbst "in die Knie zu gehen". Vergiften kann man die Einzeller auch nicht ohne selbst Schaden zu nehmen. Mit der sogenannten Chemotherapie wird das zwar versucht. Doch dazu braucht es eben eine noch ausreichende Grundkonstitution, um diese „Therapie“ zu überleben. Und an den Ursachen für die Erkrankung wird in einem solchen Falle ja auch nichts verändert. Sie bestehen weiterhin und können jederzeit ein sogenanntes Rezidiv hervorrufen.

Doch energetisch kann man sehr wohl etwas verändern. Man muss in den Körper eine Schwingung hineinbringen, die den parasitären Mikroben nicht gefällt, sie nicht zu Vermehrung anregt und zugleich den gesamten Organismus vitalisiert, das Immunsystem und Lymphsystem stärkt. Eine solche Energie sollte die geschwächte oder verlorengegangene Verbindung zu einem göttlichen Heilstrom wiederherstellen und erhalten können.

Nach solchen Energien bin ich auf die Suche gegangen. Und so ist durch geistige Inspiration und die unmittelbare Unterstützung göttlicher Kräfte das WASSER DES LEBENS entstanden.

In diesem Wasser sind genau diese energetischen Schwingungen enthalten, die den Trichomonaden und ähnlichen Parasiten „begreiflich“ machen, dass sie sich lieber einen neuen Lebensraum suchen sollten. Und wie ich seither bei zahlreichen Patienten feststellen kann, reduzieren sich Anzahl und Aggressivität der Trichomonaden deutlich. In vielen Fällen verlassen sie den Organismus vollständig. Das ist auf alle Fälle ein großer Schritt - weg vom Krebs. Gleichzeitig löschen diese Kräfte die Speicherfähigkeit unseres Körperwassers für Elektrosmog fast vollständig und stärken unsere ableitenden und ausleitenden Organfunktionen. Das kann der Beginn und der Weg einer Heilung sein.

So habe ich erkennen können, dass ein Vorkommen solcher krebsregender Parasiten in unserm Körper ein Regulativ darstellt. Wenn sie auftreten, dann ist dies ein untrügliches Zeichen dafür, dass etwas falsch gelaufen ist in unserem Leben. Es muss etwas korrigiert werden. Das zu erkennen und voranzubringen, ist die Aufgabe dieser Parasiten. Haben wir dies erkannt und beginnen wir uns zu ändern, dann ist die Aufgabe der Trichomonaden erfüllt und sie können sich zurückziehen. Und sie tun das auch, wenn das Leiden durch Gewebszerstörung noch nicht zu weit fortgeschritten ist.

Mit dem Auftreten von Parasiten mögen noch nicht alle Krebsursachen erfasst

sein. So konnte auch ich bisher nicht bei allen Krebserkrankungen derartige Einzeler nachweisen. Es muss noch offen bleiben, ob in derartigen Fällen Parasiten, aus welchen Gründen auch immer, nicht wahrgenommen werden konnten oder ob sie nicht vorhanden waren. Wenn sie jedoch erkannt werden, dann sollte ihr Auftreten ernst genommen werden.

Damit wird doch recht deutlich, dass das Phänomen „Krebs“ weit mehr ist als eine Krankheit, die einer rein medizinischen Behandlung bedarf. Beobachten Sie einfach einmal jene Menschen, die von Krebs geheilt wurden. Bei den allermeisten von ihnen hat sich gleichsam Vieles in ihrem Leben verändert. Sie sind anders geworden. Das Entwicklungsziel wurde erfüllt. Das Korrektiv einer Krankheit ist nicht mehr erforderlich.

Wenn es nun gelänge solche Veränderungen bereits bei den ersten Anzeichen der Krankheit, beim Auftreten der Tricho-

monaden einzuleiten, dann könnte vielen Menschen und ihren Angehörigen unsägliches Leid erspart werden. Es lohnt sich also schon, sich mit solchen Fragen zu beschäftigen...

Gefell, am 04. Mai 2007
Leicht überarbeitete Fassung vom Juni 2017



**Dr. phil.
Hans-Georg
Fichtelmann**
Heilpraktiker

Untere Karlstraße 25
07926 Gefell
Deutschland

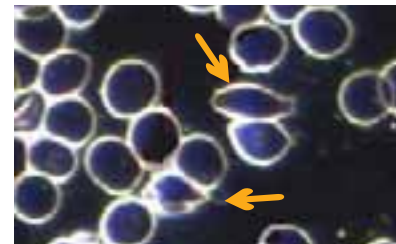
Tel.: 0049 36649 - 80 813
Mail: Dr.Fichtelmann@t-online.de

www.fichtelmann-live.de

Trichomonadenbelastungen können mit Hilfe der Dunkelfeldmikroskopie sichtbar gemacht werden. Trichomonaden sind anaerobe Parasiten. Sie ernähren sich von Zucker und erzeugen ihre Stoffwechselenergie durch Gärungsprozesse. - genau so wie die Krebszellen. Deshalb sind die Überlegungen von Dr. Fichtelmann (siehe Artikel "Zu Ursachen von Krebserkrankungen") sowie die Beobachtungen der russischen Wissenschaftlerin Lebedewa gut nachvollziehbar.

Auch im Blut tarnen sich Trichomonaden. Sie sind von den roten Blutkörperchen nur mit geübtem Auge zu unterscheiden.

Foto: Dunkelfeldmikroskopie - Ulrike Icha



Wollwerkstatt

www.wollwerkstatt.at



MEDITATIONSKISSEN UND MATTEN

Unsere **MEDITATIONSKISSEN ZAFU** sind mit Dinkelspelzen gefüllt und passen sich dem Körper optimal an. Alle Überzüge sind aus 100% Baumwolle und bei 40° C waschbar, während die Dinkelspelzen im Innenpolster gut aufgehoben bleiben. In acht Farben erhältlich.



Wollwerkstatt

Rosenbichl 12, 3242 Texing
Tel.: 02755 / 728 40
email: verkauf@wollwerkstatt.at

www.wollwerkstatt.at

MASSAGE- UND FELDENKRAISMATTEN

sind mit Wollfilz oder Baumwolle gefüllt, abgesteppt zum falten oder im Ganzen rollbar. Farbige Überzüge erhältlich.



Leben in Bewegung

3 x in Wien, Linz, Steyr, Salzburg, Graz, Fernitz, Klagenfurt
Tel.: 07252 / 81643
email: office@veganova.at

www.veganova.at



K.I.R. - kontrollierte INNERE REINIGUNG

Text: Hubert Hodeček

Um Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten, oder wieder zu erreichen, ist es in unserem üblichen Verständnis von Medizin "normal und notwendig", ein Medikament - auf jeden Fall etwas Chemisches - einzunehmen. Dass es nicht die Chemie sein muss, um uns von unseren Symptomen, oder noch viel besser, von den Ursachen unserer Probleme zu befreien, sondern dass die richtige Information an unseren Geist und an unser Immunsystem die Selbstheilungskräfte aktiv werden lassen, beweist **JOALIS** erfolgreich für Menschen und Tiere seit über 3 Jahrzehnten.

Als Kinesiologe und **JOALIS** Entgiftungsberater bin ich absolut überzeugt aus meinen 30 Jahren Erfahrung mit kranken oder belasteten Menschen:

Es ist oft viel wichtiger, zuerst Gifte und alte Herde aus dem Körper auszuscheiden, bevor man daran denken sollte, "etwas einzunehmen"!

Denn nur dann, wenn unsere Zellen von Toxinen, Schlacken oder Herden befreit sind, sowie unsere Zellwände für den Transport durch alle Gewebe offen sind, erst dann haben Mineralien, Spurenelemente, Vitamine, Hormone, ... eine Chance, dorthin zu kommen, wohin sie auch sollen. Erst ab diesem Moment kann unser Stoffwechsel wirklich optimal funktionieren.

In unserem Leben sollte einerseits das **"LOSLASSEN KÖNNEN"** immer wichtiger werden, während das **„HABEN WOLLEN"**, das **"FESTHALTEN"** oder das **"HABEN MÜSSEN"** an Bedeutung verlieren sollten - und das auf allen Ebenen!

Der Ganzheitsmediziner **Dr. med. Josef Jonáš** erkannte in seiner Forschung schon vor vielen Jahren die Wichtigkeit der Entgiftung auf der Zellebene! Er entwickelte vor über 30 Jahren in Zusammenarbeit mit **Ing. Vladimír Jelinek** die **K.I.R. - die kontrollierte Inneren Reinigung**, bei der mit natürlichen Kräuterextrakten und mit Hilfe der **HDTx Technologie nach Nikola Tesla**, holographische Bilder von Toxinen, Schlacken, Bakterien, Viren, ... auf

die **JOALIS** Tropfen als Information für unser System projiziert werden.

Unsere Zunge sowie unsere Haut können diese Informationen erkennen und lesen. Durch Einnehmen oder Auftragen der **JOALIS** Tropfen auf die Haut, werden innerhalb von ganz kurzer Zeit die Selbstheilungskräfte angeregt, spürbar, nachweisbar, und das Immunsystem wird neu informiert!

Ich habe diese Form der Entgiftung durch einen Vortrag bei **Georg Wöginger** kennengelernt. Er konnte bei mir die energetischen Gründe meiner jahrelangen chronischen Entzündungen und Beschwerden in den Gelenken feststellen: erbgenetische Belastungen mit Typhus, Malaria und Ruhr. Meine jahrelangen Probleme hatten in dieser alten Erkrankung meines Vaters 50 Jahre vorher ihren Ursprung.

Meine anschließende selbsterlebte kraftvolle Entgiftungserfahrung und die unglaublichen Wirkungen der **JOALIS** Tropfen - auch in meiner Familie und bei einigen meiner chronisch belasteten Klienten - haben mich sofort überzeugt:

Deshalb setze ich seit über 10 Jahren **JOALIS** bei fast allen meinen Klienten ein. Denn es gibt heute kaum noch Menschen, die nicht massiv mit Schwermetallen, Amalgam, Aluminium, Arsen, Cadmium, Radioaktivität, Kunstdünger, Pestiziden oder Fungiziden, ... belastet sind. Oder sie leiden unter den negativen Auswirkungen von Konservierungsstoffen, Antibiotika,

Impfstoffen und andere Medikamenten. Ebenso können sich chronische Belastungen mit Parasiten, Schimmelpilzen, Bakterien, Viren und deren Gifte ungünstig auf das Wohlbefinden auswirken.

Neben diesen chemischen Giften schwächen uns aber vor allem psychische Toxine, welche die fernöstliche Medizin auch als *Geistesgifte* kennt. Dauernder Stress, oder Emotionen wie Ängste, Wut, Zorn, Neid, Gier, Hass, Eifersucht, Unverzeihlichkeit, ... erzeugen sogenannte *emotionale Gifte*.

Wird unser Immunsystem mit diesen dauernden Belastungen auf den unterschiedlichsten Ebenen immer wieder überfordert, äußert sich das oft in chronischen Krankheiten, Schmerzen, Erschöpfung oder Burn Out. Allergien, Asthma, Migräne, Rheuma, Gelenks-, Verdauungs-, Gewichts- und Hautprobleme, Unfruchtbarkeit, Depressionen, Schlafstörungen, Autoimmunstörungen und vieles mehr, haben häufig hier ihre Wurzeln.

Traumata in der Kindheit, auch schon vor der Geburt epigenetisch in uns verankert, weil unsere Mutter z. B. in der Schwangerschaft schwierige Situationen erlebt hat, können nicht nur unser Handeln, unsere Psyche und unsere Gefühle beeinflussen, sondern auch die Entgiftung blockieren. Ängste blockieren die Nieren, Trauer schwächt die Lungen, ... Grenzüberschreitungen, ob verbal oder körperlich, belasten die Schilddrüse, ...

Pilze, Viren und Bakterien setzen sich gerne im Suchtzentrum des Menschen fest und sind dann oft die Ursache dafür, dass z. B. mit Candida-Pilzen belastete Menschen nicht vom Zucker lassen können! Auch solche Belastungen werden durch den kinesiologischen Muskeltest oder im Dunkelfeldmikroskop erkannt und durch die kontrollierte innere Reinigung ausgeleitet.

Die **JOALIS** Kräuterextrakte werden von ganz vielen Klienten auch höchst erfolgreich vorbeugend zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt. In mehreren Doppelblindstudien konnte die unglaubliche immunstärkende Wirkung der **JOALIS** Präparate innerhalb von wenigen Minuten nachgewiesen werden.

Wir behandeln keine KRANKHEITEN und keine SYMPTOME, wir suchen nach BLOCKADEN und nach URSACHEN.

Für die wirklich erfolgreiche Arbeit als **JOALIS** Entgiftungsberaterin oder als Entgiftungsberater ist es sehr wichtig, über die Hintergründe oder Blockaden der Entgiftungswege und Ausscheidungsorgane Bescheid zu wissen.

Wie, und vor allem über welche Wege, transportiert der Körper Gifte aus den Zellen, den Zwischengeweben, dem Gehirn, den Organen sowie aus den Lymphen, und

welche Reaktionen sind dabei möglich. Mit Hilfe der Elektroakupunktur, des kinesiologischen Muskeltests, oder auch der Dunkelfeldmikroskopie zur energetischen Blutuntersuchung und durch gezielte Gespräche erfolgt eine Bestandsaufnahme der toxischen Belastungen und Blockaden - als Basis für die Zusammenstellung der **JOALIS** Kräuterpräparate.

Seit 2008 betreue ich gemeinsam mit Georg Wöginger sowie mit dem Energy Island und dem TEAM 13 und in enger Zusammenarbeit mit Ärzten und anderen **JOALIS** Therapeuten den Österreich-Vertrieb der **JOALIS** Produkte.

Seit Sommer 2018 gibt es nun auch die **JOALIS AKADEMIE** in Wien 1130, eine Vereinigung zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens durch die Anwendung von **JOALIS** Produkten und von Naturprodukten. Über die Akademie soll Wissen mit Hilfe von Vorträgen, Workshops und Seminaren vermittelt werden. Die Akademie widmet sich auch der Ausbildung von **JOALIS-EntgiftungsberaterInnen** und präsentiert sich auf Gesundheitsmessen.

Wir suchen vor allem Kinesiologinnen und Kinesiologen, die mit **JOALIS** Produkten die Erfolge in ihrer Arbeit noch wesentlich erweitern wollen.

JOALIS Produkte sind in Österreich als Nahrungsergänzung zugelassen.

ES GIBT KEINE HEILUNG VON AUSSEN, ... NUR VON INNEN ... durch die Kraft des Geistes, der Seele, des Immunsystems ...

Die Arbeit mit **JOALIS** Kräuterextrakten ersetzt auf keinen Fall einen Arztbesuch. Alle Symptome oder Krankheitsanzeichen müssen von einem Arzt abgeklärt werden. Wir behandeln als **JOALIS** Entgiftungsberater keine Krankheiten und keine Symptome, sondern wir suchen mit unseren Methoden nach Blockaden im Energiesystem, um diese dann sowohl energetisch, als auch mit **JOALIS** Produkten zu beseitigen. Dadurch können das Chi in den Meridianen und alle anderen feinstofflichen Energiesysteme wieder frei fließen. Das Immunsystem wird trainiert, und dadurch kann die Selbstheilung wieder in ihrer vollen Kraft wirken, um die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen.



Hubert Hodeček

Energy Island

1130 Wien,
Hietzinger Hauptstr. 67
Tel./Fax: 01 - 879 57 93
info@energyislandshop.at
www.energyislandshop.at

Kinesiologiezentrum Team 13

1130 Wien, Hietzinger Hauptstr. 67 / Tür 1
Tel./Fax: 01 - 803 56 86
office@kinesiologiezentrum-team13.at
www.kinesiologiezentrum-team13.at

Dipl. Kinesiologie und JOALIS Entgiftungsberatung Vorträge und Ausbildungen in ganz Österreich



Hubert Hodeček

Kinesiologiezentrum TEAM 13

www.kinesiologiezentrum-team13.at





Plädoyer für ein positives Image der Experten im feinstofflichen Bereich

„Beschreiten wir gemeinsam den Weg zur ausgezeichneten Humanenergetik!“

Es geht um das Ansehen des Berufsstands und die Steigerung der Wertschätzung für energetische Dienstleistungen. Dipl. Energetiker Michael Stingeder ist seit 2015 Berufsgruppensprecher der Humanenergetiker in der WKÖ und Fachverbandsobmann der persönlichen Dienstleister. IMPULS hat mit dem leidenschaftlichen Verfechter für die öffentliche Anerkennung und Qualitätssicherung der Humanenergetik gesprochen.

ÖBK: „Finde deine Energie“ - Plakate und Radiospots, plötzlich waren sie da und warben für Humanenergetik. War die Kampagne eine Reaktion auf die Berichterstattung rund um die Causa Krankenhaus Nord?

Michael Stingeder: Eine so groß angelegte Imagekampagne entwickelt man nicht innerhalb von 6 Wochen. Die Promotion war von langer Hand geplant und ist das Resultat monatelanger Vorbereitung. Aber die angesprochene Medienpräsenz, so unerfreulich sie daher kam, so unmissverständlich hat sie auch deutlich gemacht, wie wichtig unser Engagement ist, unser Branchenbild zu verbessern und der Öffentlichkeit zu verdeutlichen, dass wir die Experten im feinstofflichen Bereich sind.

Also keine Antwort auf Negativschlagzeilen, sondern ..?

... Die erste Medienwelle in Sachen Öffentlichkeitsarbeit im Rahmen unseres Qualitätssicherungsprogramms, das wir – sprich der Bundesausschuss Humanenergetik - im Jahr 2016

ins Leben gerufen haben. In diesem Ausschuss sind EnergetikerInnen aus jedem Bundesland - u.a. der Vorstand des ÖBK Mag. Christian Dillinger.

Qualitätssicherungsprogramm (QSP)? Was ist das?

Zum einen sind wir in Österreich rund 18.000 HumanenergetikerInnen. Und wir lieben unseren Beruf. Auch unsere Klientinnen und Klienten sind von unserer Arbeit überzeugt. Doch es gibt auch Skeptiker. Wo kommt die Energie her? Was machen diese Energetiker eigentlich – was ist ihr Wirkungsbereich? Und woher soll man wissen, ob jemand auch seriös arbeitet und Qualität leistet? Stimmen Vertrauenswürdigkeit, Kompetenz und Qualität überein, erzielen wir unterm Strich die erwünschte Anerkennung für unseren Berufszweig. Im Einzelfall ist das sicher gegeben.

Für die breite Masse aber braucht es einen größeren Hebel. Den kann der Fachverband mit dem Qualitätssicherungsprogramm (QSP) für seine HumanenergetikerInnen und ihre KlientInnen ansetzen.



Nach welchen Kriterien erfolgt die Auszeichnung?

Man soll als etablierter Energetiker seinen Wirkungsbereich kennen und erklären können – so wie jeder andere Handwerker auch. Das 3-Ebenen-Modell veranschaulicht dies. Darüber hinaus geht es um die rechtlichen Grundlagen unseres Berufsbildes, die zusammenfassen, was ich als EnergetikerIn darf und was nicht. Die rechtlichen Grundlagen hinsichtlich Außenauftritt betreffen die werblichen Botschaften. Welche Aussagen darf ich als EnergetikerIn treffen, und welche Versprechen – zum Beispiel gerade Heilsversprechen – sind unzulässig. Seriöse energetische Qualitätsarbeit setzt voraus, dass ich meinen Wirkungsbereich und seine Möglichkeiten und rechtlichen Grenzen kenne – und vermitteln kann.

Wie komme ich als qualifizierungswillige EnergetikerIn zu diesen Informationen und zur Auszeichnung?

Ganz einfach, über die Website der Humanenergetiker:

www.humanenergetiker.co.at/qualitätssicherung.

Hier sind alle Informationen, die Aufzeichnungen zum 3-Ebenen-Modell und den rechtlichen Grundlagen sowie die Möglichkeit zur Antragstellung auf das Qualitätssiegel. Darüber bieten auch alle WKO Fachgruppen der Bundesländer Auskunft und Hilfestellung an.

Und was besagt die Bronze Auszeichnung dann?

Dass die so ausgezeichneten EnergetikerInnen ihre Hausaufgaben gemacht haben und sich dazu bekennen, sich etablierter und gewerblich anerkannte Methoden zu bedienen und

den rechtlichen Rahmen, sowie den Rahmen seines Wirkungsbereiches zu respektieren und einzuhalten. Das gibt den KlientInnen Sicherheit und schafft Vertrauen. Diese Inhalte werden über Webinare unterstützt.

Was bieten dann die EnergetikerInnen der Stufe Silber darüber hinaus?

Die Frage, die auf dieser Stufe geklärt wird, ist: Setze ich mein auf Stufe Bronze erworbenes Wissen in der Praxis um? Halte ich mich an die Standesregeln? Es geht darum, sich das theoretische Wissen im täglichen Tun so einzuprägen, dass einem Standesregeln und das Berufsbild in Fleisch und Blut übergehen. Silber-Siegel-InhaberInnen bieten Qualitätsarbeit unter Einhaltung der Standesregeln entsprechend den Leitlinien des Kriterienkatalogs. Es geht darum, sich angemessen und ehrbar zu verhalten, Rücksicht zu nehmen und darum, ein gesundes Maß an Selbstkontrolle an den Tag zu legen.

Außerdem verfügen sie über frische Erste-Hilfe-Kenntnisse, denn das Absolvieren eines entsprechenden Kurses zählt zu Voraussetzungen dieser Stufe. Auch hier erfragt man alle Informationen und die Antragstellung auf der Website **www.humanenergetiker.co.at/qualitätssicherung.**

Die Qualifizierung wird aber keiner Prüfung unterzogen, oder?

Wir sind in einem freien Gewerbe! Tatsächlich liegt die Kontrollinstanz in der Eigenverantwortung unserer Mitglieder. Die Fachgruppen führen Stichproben durch. Unsere Mitglieder

sind selbständig erwerbstätige Menschen. Wer auf diese Art und Weise seinen Lebensunterhalt bestreitet, dem ist eine gesunde Selbsteinschätzung und Kontrolle zumutbar. Wir haben ausreichend Infomaterial auf der Homepage und auch ein unterstützendes, kostenloses E-Learning-Tool, was zum Beispiel den Außenauftritt betrifft. Aber auch die Fachgruppen stehen ihren Mitgliedern bei dieser Umsetzung in der Praxis bei. Es geht um Aufklärung und nicht um Bestrafung - es ist ein Bewusstseinsprozess auf allen Ebenen!

Es kommt aber doch immer wieder die Kritik auf, dass die Humanenergetik ein freies Gewerbe ist, wofür es keinen besonderen Befähigungsnachweis braucht. Wie gehen Sie mit diesem Vorwurf um? Läuft das Qualitätssicherungsprogramm auf ein reglementiertes Gewerbe hinaus?

Die politische wie gesellschaftliche Tendenz geht eindeutig Richtung Liberalisierung der Arbeitswelt. Die Energetik ist und bleibt ein freies Gewerbe. Gerade deshalb bieten wir unseren Mitgliedern die Möglichkeit der freiwilligen Qualifizierung. Weil ein Gütesiegel als Qualitätskennzeichnung wahrgenommen wird – und das wollen wir unserem Berufsstand und der Gesellschaft bieten. Wie schon erwähnt: Das QSP ist ein Bewusstseinsprozess: Für unsere KlientInnen, aber gerade auch bei unseren Mitgliedsbetrieben!

Deshalb setzen Sie mit einer dritten Qualitätsstufe in Gold noch eines oben drauf?

Genau. Weil dies die Mitglieder der Stufe Gold zum einen in einen exklusiven Kreis vereint, für den seitens Fachverband laufend attraktive Angebote erarbeitet werden, wie z. B. Werbe- oder Weiterbildungsmaßnahmen. Zum anderen kommt dies wiederum den Konsumenten zu Gute, die so gut informiert auf gewerblich wie fachlich kundige Dienstleister treffen.

... die Ihre Klientinnen fachkundig darin unterstützen, ihre Energie (wieder) zu finden, wie es die eingangs erwähnte Werbelinie der Humanenergetiker verheißt. Schließt sich damit der Kreis von innen nach außen?

Jedes ausgezeichnete Mitglied trägt zum positiven Image der Humanenergetik bei. Nur das müssen wir eben auch kommunizieren. Gut, wenn wir selbst es wissen, dass wir HumanenergetikerInnen die ExpertInnen im feinstofflichen Bereich sind. Doch das muss auch die breite Öffentlichkeit so sehen. Deshalb starteten wir im Juni die erste Werbewelle mit Radiospots, Außenwerbung, Anzeigen und Onlinemarketing, um Aufmerksamkeit zu erregen.

Sie meinen also, das Qualifizierungsprogramm ist nicht nur für Neugründer gedacht? Auch erfolgreiche KinesiologInnen, die es „eigentlich nicht notwendig hätten“ weil sie sich mit langjähriger Berufserfahrung und festem Klientenstamm längst einen Namen gemacht haben, sollten sich von Bronze bis Gold auszeichnen lassen?

Aber klar doch. Auch ich führe in Gallneukirchen seit über 15 Jahren erfolgreich eine energetische Praxis und habe, wie auch die anderen Ausschussmitglieder, den Qualifizierungsprozess von Bronze bis Gold durchlaufen. Es geht um die Vorbildwirkung. Es geht um unser Zusammengehörigkeitsgefühl. Wir stehen hier alle in der Verantwortung uns für ein gutes Image stark zu machen. Man hat ja gesehen, was eine

einzelne Person anrichten kann. So was trifft jeden einzelnen, so wie die gesamte Branche. Da müssen wir dagegenhalten – als professionelle, kompetente, vertrauenswürdige Berufsgruppe. Denn umgekehrt funktioniert es genau so. Man kann auch einen positiven Eindruck hinterlassen. Genau das bezwecken wir mit dem QSP und der österreichweiten Imagekampagne.

Wie viele Mitglieder sind den bereits mit einem Bronze-, Silber-, oder Goldabzeichen ausgezeichnet und was für Kosten kommen auf das Mitglied zu?

Seit dem Start des Qualifizierungsprogramms im Dezember 2016 haben sich bis heute 2.200 Mitglieder mit Bronze auszeichnen lassen. Das Silbersiegel ist seit Juni 2017 zu erlangen. Das haben bereits 1.000 Humanenergetiker. Und 350 Mitglieder haben seit dem Start der dritten Stufe im Dezember 2017 schon den Gold-Status erreicht. Die Kosten für das QSP werden zur Gänze vom Fachverband und den Fachgruppen getragen - einzig die externen Kosten wie den Erste-Hilfe-Kurs für Silber und die 4 E-Learning-Module (€25.-/Modul inkl. MwSt) für Gold sind vom Mitglied beizutragen.

Das klingt nach einer gelungenen Pionierleistung zum Start des Qualitätssicherungsprogramms. Was möchten Sie abschließend unseren Leserinnen und Lesern noch mit auf den Weg geben?

Mein Appell wäre: Gehen wir den Weg gemeinsam weiter! Machen Sie mit, qualifizieren Sie sich. Denn, Follower folgen Vorbildern. Die Kinesiologie nimmt u.a. eine Vorreiterrolle innerhalb der Branche ein. Unterstützen sie das QSP und treten Sie als qualifiziertes Aushängeschild ausgezeichnete Humanenergetik in Erscheinung. Davon profitieren Sie selbst, Ihre KlientInnen und somit die gesamte Branche!

INFOBOX:

Qualitätssicherungsprogramm:
www.humanenergetiker.co.at

Facebook Humanenergetik Österreich:
www.facebook.com/humanenergetiker.co.at



Michael Stinger
Dipl. Humanenergetiker
Spezialgebiet u.a. Radionik und Bachblüten;
Grundlagen Kinesiologie
Meditationsleiter, Qi Gong Trainer
Lehrgangleiter Dipl. Humanenergetiker
im WIFI Linz
Fachverbandsobmann der
Persönlichen Dienstleister WKÖ
Bundesberufsgruppensprecher
Humanenergetik WKÖ

Praxis:
Wiesenweg 2/ 2. Stock / 10B, 4210 Gallneukirchen
Mobil: 0660/6547706
www.stinger.com



Finde deine Energie

Die HumanenergetikerInnen der WKO helfen dir, deine Energieblockaden zu lösen, dein Potenzial voll auszuschöpfen und dein Wohlbefinden zu steigern.



Handhabung der DSGVO (Datenschutz-Grundverordnung) für Energetiker

Aus aktuellem Anlass, die DSGVO tritt mit 25.05.2018 in Kraft, wende ich mich dem vorliegenden Thema zu, da mir aufgrund unzähliger Anfragen bekannt ist, dass eine große Unsicherheit und Verwirrung im Kreis der Energetiker herrscht. Diese ist insbesondere dadurch ausgelöst worden, dass von vielen Seiten eine regelrechte Informationslawine losgeschickt worden ist, die gerade das Gegenteil erreicht hat, nämlich einen sicheren Weg durch diese neue Verordnung zu finden.

Ich habe daher begonnen, für die Energetiker in Österreich ein bewusst klares und schlankes Modell zu erarbeiten und alle Aspekte und Regeln der DSGVO außer Acht zu lassen, die für Energetiker in der Regel keine Bedeutung erlangen. Schließlich weiß ich aus der eigenen Erfahrung heraus, dass der Fokus der Energetiker primär auf der energetischen, emotionalen und mentalen Ebene angesiedelt ist.

Weiters möchte ich vorausschicken, dass das Reglement der DSGVO komplett neu ist und sich daher noch keine Rechtsprechung herausgebildet hat. Es bleibt also abzuwarten, welche Auslegung durch die Tätigkeit der Gerichte und Behörden erfolgen wird. Es liegt vor uns also ein dynamischer Prozess.

Jeder Energetiker muss sich der Frage stellen, **in welcher Weise er die Einwilligung erhält zur Verarbeitung der personenbezogenen Daten** bei

- Neuklienten
- Bestehenden Klienten
- Ehemaligen Klienten
- Aktiven E-Mail Abonnenten
- Inaktiven E-Mail Abonnenten

Eine weitere Fragestellung in der Praxis: Wie erfülle ich meine Verpflichtung gegenüber meinen Klienten, **in welcher Weise seine Daten von mir verwendet werden, zu welchem Zweck, wie lange die Speicherung erfolgt, etc.** (Formular).

Nahezu jeder Energetiker verfügt über eine Internetpräsenz, hier bin ich gefordert, Transparenz zu schaffen über die Handhabung von Datenerfassung, Speicherung, etc., insbesondere Abgabe einer sog. Datenschutzerklärung.

Meldepflichten: **Welche Meldepflichten stehen mir bevor?**

Übersichtsmäßig möchte ich noch die Pflichten für Energetiker darstellen, die neu auf sie zukommen:

- Informationspflicht gegenüber Klienten
- Transparenzpflicht
- Rechenschaftspflicht
- Data Breach
- Datenschutzfolgeabschätzung (DFA)
- Meldung an Datenschutzbehörde
- etc.

Im Nachfolgenden möchte ich nun diese Bestimmungen vertiefen, damit sich Energetiker in der Umsetzung der DSGVO leichter tun.

1. Recht auf Auskunft (Art 12, 15 DSGVO)

Die Klienten sind berechtigt, auf Antrag und unentgeltlich, Auskunft über die von ihnen gespeicherten Daten (E-Mail-Adresse, Name, Adresse, etc.) zu erhalten.

Vorgehensweise der Verständigung:

Der Klient wird von der durchgeführten Maßnahme schriftlich informiert, und zwar in einer kompakten, transparenten, verständlichen und leicht zugänglichen Form. Elektronische Medien (vor allem E-Mail) werden insbesondere dann verwendet werden, wenn der Antrag elektronisch gestellt wurde. Auf ausdrücklichen Wunsch der Klienten wird das Schreiben auf Papier übersendet. Eine mündliche Verständigung ist auf Wunsch der Klienten möglich, sofern keine Zweifel an der Identität bestehen.

Hinweis:

Vor Durchführung der Auskunft empfehle ich auf jeden Fall eine sog. Identitätsüberprüfung vorzunehmen, um zu verhindern, dass unbefugte Dritte Auskunft erlangen. Die Identität kann nachgewiesen werden durch Übermittlung einer Kopie eines amtlichen Ausweises.

2. Recht auf Berichtigung und Vervollständigung (Art 12, 16, 19 DSGVO)

sog. „Recht auf Vergessenwerden“

Die Klienten haben das Recht auf Berichtigung, Löschung oder Sperrung unrichtiger Daten. Der Antrag kann formlos gestellt werden, allenfalls sogar mündlich. Bei mündlichen Antragstellungen per Telefon werden jedoch in der Regel Zweifel an der Identität bestehen, anders bei einer persönlichen Vorsprache.

Vorgehensweise:

Der Energetiker stellt die Daten des Klienten richtig. Unter Berücksichtigung der Zwecke der Verarbeitung hat der Klient außerdem das Recht, die Vervollständigung unvollständiger Daten zu verlangen.

Hinweis:

Vor Durchführung der Löschung empfehle ich auf jeden Fall eine Identitätsüberprüfung (siehe hierzu meine Ausführungen zu Punkt 1.) vorzunehmen.

3. Recht auf Löschung (Art 12, 17, 19 DSGVO)

Voraussetzung für das Löschungsrecht ist das Zutreffen einer der folgenden Gründe:

- Die personenbezogenen Daten sind für die Zwecke, für die sie erhoben oder auf sonstige Weise verarbeitet wurden, nicht mehr notwendig.

- Der Klient hat seine Einwilligung zur Datenverarbeitung widerrufen (und es liegt keine andere Rechtsgrundlage vor).
- Der Klient hat Widerspruch gegen die Verarbeitung eingelegt (und es liegen keine vorrangigen berechtigten Gründe für die Verarbeitung vor).
- Die personenbezogenen Daten wurden unrechtmäßig verarbeitet.
- Die Löschung der personenbezogenen Daten ist zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung nach dem Unionsrecht oder dem Recht der Mitgliedstaaten erforderlich.
- Die Daten wurden von einem Kind im Zusammenhang mit einem Dienst der Informationsgesellschaft ermittelt.

Vorgehensweise:

Der Energetiker löscht oder anonymisiert die Daten der betroffenen Person.

4. Recht auf Einschränkung der Verarbeitung (Art 12, 18, 19 DSGVO)

Der Klient hat das Recht, die Einschränkung der Verarbeitung zu verlangen, wenn einer der nachfolgenden Voraussetzungen gegeben ist:

- die Verarbeitung unrechtmäßig ist und der Klient die Löschung der personenbezogenen Daten abgelehnt und stattdessen die Einschränkung der Nutzung der personenbezogenen Daten verlangt hat.
- der Energetiker die personenbezogenen Daten für die Zwecke der Verarbeitung nicht länger benötigt, der Klient jedoch zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen benötigt.
- der Klient Widerspruch gegen die Verarbeitung eingelegt hat und noch nicht feststeht, ob die berechtigten Gründe der Energetikers gegenüber denen des Klienten überwiegen.

Vorgehensweise:

Der Energetiker speichert die Daten des Klienten weiterhin, setzt aber keine sonstigen Verarbeitungsschritte.

Ich wünsche allen Energetikern viel Freude und Erfolg bei ihrer Arbeit.

Ihr Dr. Manfred Schiffner



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

Name und Anschrift des Energetikers/der Energetikerin

AUFKLÄRUNG
 [Humanenergetik]

Die energetische Hilfestellung beschäftigt sich ausschließlich mit der Aktivierung und Harmonisierung körpereigener Energiefelder (Lebensenergie). Ich wurde darüber informiert und nehme zur Kenntnis, dass ich ausnahmslos energetische Beratung erhalte, die unter Zuhilfenahme von

oder ähnlichen gewerblich erlaubten Methoden durchgeführt wird. Da diese Maßnahmen der Wiederherstellung und Harmonisierung der körpereigenen Energiefelder dienen, stellen sie keine Heilbehandlung dar. Die Wirkungsweise und der Erfolg der energetischen Behandlung ist naturwissenschaftlich nicht belegt bzw. bei bestimmten Methoden widerlegt. Dementsprechend stellt die energetische Hilfestellung keinerlei Ersatz für ärztliche Diagnose und Behandlung dar, auch keinerlei Ersatz für psychologische oder psychotherapeutische Behandlung oder Untersuchung. Sämtliche Aussagen und Ratschläge sind keine Diagnosen, sondern stellen reine energetische Zustandsbeschreibungen dar. Ich wurde darüber informiert, dass ich mich für die Diagnoseerstellung und Therapie an meinen Arzt/meine Ärztin zu wenden habe. Ich habe vor Unterschriftsleistung obigen Inhalt genauestens gelesen, vollinhaltlich verstanden und gutgeheißen.

Angaben zum Klienten/zur Klientin:

Name:
 Adresse:

Ort, Datum

Unterschrift

Einwilligungserklärung zur Verarbeitung von Daten zur Führung des Klientenaktes:

Ich [Name des Klienten] willige ein, dass meine personenbezogenen Daten, nämlich¹ die im Rahmen der energetischen Hilfestellung erhoben werden schriftlich festgehalten werden.

Diese Daten werden ausschließlich von [Name des Energetikers] zur Erstellung des Klientenaktes und zur Kontrolle des Verlaufs der energetischen Hilfestellung verwendet, und keinesfalls an Dritte weitergegeben.

Ich kann meine Einwilligung jederzeit per E-Mail an oder schriftlich an widerrufen.

Einwilligungserklärung zur Weiterverarbeitung der Daten zu Marketingzwecken:

Ich [Name des Klienten] willige ein, dass meine personenbezogenen Daten, nämlich² die im Rahmen der energetischen Hilfestellung erhoben werden von [Name des Energetikers] zum Zweck von³ verarbeitet werden.

Ich kann meine Einwilligung jederzeit per E-Mail an oder schriftlich an widerrufen.

Rechtsbelehrung: Ihnen stehen die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung und Einschränkung Ihrer Daten zu. Zudem das Recht auf Datenübertragbarkeit und Widerspruch zur Datenverarbeitung.

Beschwerderecht: Sollten Sie der Ansicht sein, dass die Verarbeitung Ihrer Daten gegen das Datenschutzrecht verstößt oder Ihre datenschutzrechtlichen Ansprüche auf sonstige Weise verletzt wurden, können Sie sich bei der Österreichischen Datenschutzbehörde, Wickenburggasse 8, 1080 Wien beschweren.

Name:
 Adresse:

Ort, Datum

Unterschrift

¹ zB Name, Adresse, Familienstand, aber insb. auch gesundheitsbezogene Daten (z.B. Allergien)

² Name, Adresse, Emailadresse, Telefonnummer

³ Hier bitte den genauen Zweck einfügen; zB. Newsletter; „Marketingzwecke“ oder „Werbung“ sind zu ungenau

Quelle vom 28.6.2018: <https://www.wko.at/branchen/w/gewerbe-handwerk/personenliche-dienstleister/humanenergetiker/Einverstaendniserklaerung-Klienten-Energetiker.html>

Wie entsteht die Persönlichkeit?

Theorien über Vererbung und Anlage gehen davon aus, dass Qualitäten, Begabungen und Talente genetisch festgelegt sind.

Zweifellos spielt die Vererbung bei der Persönlichkeitsbetrachtung eine wichtige Rolle. Und doch hat der Mensch über sein Bewusstsein die Gabe, Konsequenzen aus der genetischen Anlage zu ziehen. Für die endgültige Gestaltung einer Persönlichkeit ist es daher nicht nur entscheidend, was du "mitbringst", sondern auch, was du daraus "machst": Bei jedem Samenkorn wird, sobald es in die Erde gepflanzt ist ein genetisches Programm aktiviert, welches bewirkt, dass sich aus dem Korn die Pflanze entwickelt. Wäre Vererbung alles, dann würde jede Pflanze gleich aussehen. Neben dem genetischen Code sind aber Wetter und Bodenbeschaffenheit (Umwelt) entscheidend für das Aussehen und Gedeihen der Pflanze.

Beim Menschen ist es genauso. Dazu kommt jedoch noch der entscheidende Unterschied: das Bewusstsein. Es ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Umstände im Leben bestmöglich mit der Kraft des Geistes zu entwickeln.

Was verstehen wir unter "Menschenkenntnis"?

Bereits vor Beginn unserer Zeitrechnung suchte der Mensch in seinem Antlitz, seinen Gesichtszügen, seinem Ausdruck und in seiner physischen Struktur, einige sichtbare Spiegelungen seiner eigenen inneren Struktur zu entdecken. Dies ist mehr als reichlich belegt - durch zwei spezifische beständige Muster, wie in der prähistorischen Kunst Menschen dargestellt wurden:

1. Körperbau und
2. Spezifische Gesichtszüge.

Im alten Ägypten setzten sich die Gelehrten besonders intensiv mit dem Erscheinungsbild der Menschen auseinander und glaubten zu erkennen, dass die individuellen speziellen Fähigkeiten alleine durch das Aussehen des Menschen sichtbar wird.

Der Dichter und Pharao *Amenhotep IV* (1353 v. Chr.) schrieb in der *"Hymne an die Sonne"*: *"DU (die Sonne) hast alles Land und alle Menschen voneinander unterschieden."* Er ging davon aus, dass jeder Mensch genau mit diesen Fähigkeiten auf die Welt kommt, mit denen er der Welt dienen sollte: *"Soll er ein Bauer werden, wird er geboren mit dem Aussehen eines Bauern. Soll er ein Schriftgelehrter*

werden, sieht er bei der Geburt aus wie ein Intellektueller."

Die ägyptischen Wissenschaftler glaubten zu wissen, dass bestimmte Schädelstrukturen spezifische Gehirnfunktionen anzeigten. So ist für den berühmten "Ägyptischen Königskopf" eine **extreme Ausdehnung des Hinterkopfes** charakteristisch. Diese Schädelform repräsentiert die Fähigkeit, **Visionen** zu empfangen. Oft wurden die Köpfe der Kinder mit Bändern zurecht geformt. Nofretete hatte die klassische ägyptisch-königliche Schädelform von Geburt an. Die Priester von Theben befürchteten, dass Nofretetes Herrschaft Opfer einer wahren **Vision** werden würde. - Und ihre Befürchtungen wurden Realität.



Von Photo: Andreas Praefcke - Selbst fotografiert, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2131963>

Einer der bekanntesten Philosophen und Mathematiker Griechenlands - *Pythagoras* (582 - 500 v. Chr.) - übernahm teilweise die ägyptischen Lehren über die "Menschenkenntnis", entwickelte aber ein eigenes System und nannte es **"Physiognomie"**. Pythagoras glaubte an die angeborene Individualität UND dass die ganze Struktur des Körpers die seelische Entwicklung darstellt. Im Werk seines Schülers *Phorphyry* "Das Leben des Pythagoras", ist zu lesen, dass der Philosoph sein eigenes System der Menschenkenntnis verwendete, um zu entscheiden, ob diejenigen,

die ihn baten, sein Schüler zu werden, es tatsächlich wert waren, um bei ihm zu studieren.

Hippokrates (460 - 357 v. Chr.), der Vater der Medizin übernahm das System "Physiognomie nach Pythagoras". Hippokrates war jedoch der Erste, der behauptete, dass die Umgebung auf den Charakter Einfluss hat und dass sich diese Entwicklung in den Gesichtszügen spiegelt. Der Mediziner behauptete, dass man die Ursache einer Krankheit nur herausfinden kann, wenn man zuerst die individuelle menschliche Struktur versteht. Er diagnostizierte die individuellen Krankheitsbeschwerden mit Hinsicht auf den Körpertypus.

Aristoteles (384 - 322 v. Chr.) ist der Erste, der zum Thema "Menschenkenntnis" eine Abhandlung schriftlich verfasste. Er nannte sein Werk: **"Physiognomica"**. Er verglich gerne das Aussehen von Menschen mit dem der Tiere und schloss daraus das individuelle Verhalten: *"Wenn du aussiehst wie ein Löwe, dann wirst du handeln wie ein Löwe - voller Selbstvertrauen und Mut. Wenn du aussiehst wie ein Reh, wirst du handeln wie ein Reh - mit viel mehr Flucht, als Kampfverhalten."*

Galen (129 - 200 n. Chr.) war griechischer Arzt, der verwundete Gladiatoren verarztete. Er hatte genug Möglichkeiten, Leichen zu sezieren und erkannte, dass bestimmte Gehirnareale spezifische Körperfunktionen kontrollieren. Außerdem bemerkte er, dass die Form des Schädels eine genaue äußere Darstellung der inneren Gehirnfunktionen ist.

Zwei Jahrhunderte später wurden die philosophischen Theorien im Westen von der katholischen Kirche verboten. Sie wurden als "ketzerisch" angesehen.

Im Gegensatz dazu, waren im Fernen Osten die Lehren der Physiognomie hoch angesehen. Das von Aristoteles verfasste Werk "Physiognomica" diente in Arabien als Grundlage der Psychologie. Und in der Kabbala, der mystischen Zahlenlehre, findet man eine genaue Reproduktion der Physiognomica.

Im 12. Jahrhundert wurden die Lehren der Physiognomie in Europa langsam wieder belebt. Doch erst der österreichische Arzt *Franz Josef Gall* (1758 - 1828) brachte den Wendepunkt. In Wien lebend, war Gall der erste Forscher, seit dem griechischen Arzt Galen, der das **Gehirn als "Quelle betrachtete, aus der alle menschlichen und körperlichen Funktionen fließen"**. Er schrieb: *"Das Gehirn ist das Organ des Geistes, so wie die Augen das Organ oder Instrument des Sehens sind."* - Und als

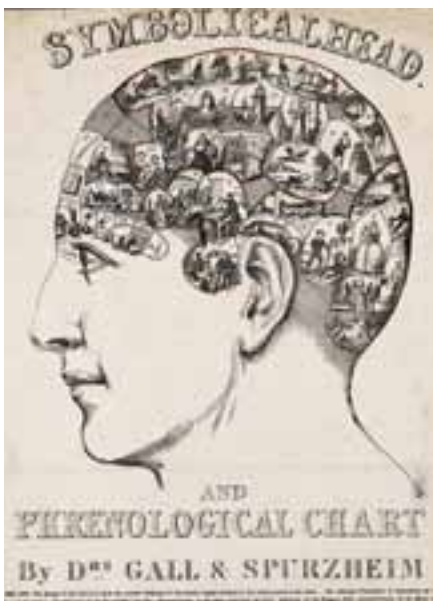
"Organ des Geistes" war das Gehirn selbst in verschiedene Teilbereiche eingeteilt. Jeder einzelne dient einer spezifischen Funktion und ist auch für die individuellen menschlichen Verhaltensweisen zuständig. Wissenschaftlich betrachtete, verglich er die Masse eines Gehirnbereiches mit anderen Gehirnbereichen. Ein Beispiel: die größere Zellmasse im Stirnbereich deutete seiner Ansicht nach auf eine höhere Intelligenz hin, sowie auf mehr Wertschätzung und Wohltätigkeit.

Gall ging als einziger davon aus, dass der Mensch der **Meister seines Geistes** sein kann, wenn er die Funktionen seines Gehirns versteht. So gesehen ist es dem Menschen möglich, die verschiedenen Funktionen mit bewusster Kraft zu steigern oder zu dämpfen.

Gall nannte seine Methode der Menschenkenntnis **"Phrenologie"**.



Bild: Gall'scher Schädel im Museum für Völkerkunde Hamburg



Bis in die heutige Zeit finden die Lehren der Physiognomie und Phrenologie Anwendung. Unter anderem werden in Hollywood für Filmrollen bei den Castings die passendsten Schauspieler danach ausgewählt.

Three in One Concepts - Struktur/Funktionen

Struktur/Funktion wird in der kinesiologischen Methode *Three in One Concepts* auch als **Verhaltensgenetik** bezeichnet, was bedeutet, dass unsere angeborene genetische Veranlagung, die DNS, unsere grundlegenden Verhaltensmuster im Leben bestimmt. Struktur/Funktionen ist ein ganz wichtiger Teil in der kinesiologischen Arbeit von Three in one Concepts. Dank *Robert Whiteside* ist die Aussagekraft von Struktur/Funktionen statistisch erwiesen:

Der Amerikaner Robert Whiteside leitete das Nachweisverfahren zu Struktur/Funktionen, für das innerhalb einer 5jährigen Periode 1.060 erwachsene Männer und Frauen rein zufällig ausgewählt wurden. Jede/jeder von ihnen hatte die Aufgabe, eine aufrichtige Selbstbewertung durch Ausfüllen eines Formulars durchzuführen. Ziel war, sich selbst in 125 verschiedenen Verhaltensmustern einzuordnen. Zusätzlich zur Selbstbewertung mussten nahe Angehörige und Lebensgefährten jedes einzelnen dasselbe Formular ausfüllen - ihre persönliche Einschätzung des einzelnen reflektieren.

Dasselbe Formular wurde auch von Personen ausgefüllt, die den Einzelnen nicht so gut kannten - z. B. ein Arbeitskollege.

Das Ergebnis: Bei mehr als 68 Struktur/Funktionen ergaben die Tests eine 99%ige Übereinstimmung zu allen Aussagen auf den Formularen. Mehr noch ... Whiteside hängt an die Forschung noch weitere 5 Jahre an. Während dieser Zeit sollte beobachtet werden, ob bei den TeilnehmerInnen das Wissen über ihre Struktur/Funktionen etwas in ihrem Leben verändern würde. Den Personen wurden den "Zeichen" angepasste Tipps für ihren Beruf, ihre Freizeitbeschäftigung und ihre Erholungsart gegeben. Die TeilnehmerInnen, die diesen Vorschlägen gefolgt waren, erwiesen sich zu 100% als zufrieden.

Genau diese 68 Zeichen werden in Three in One Concepts als Hilfestellung für kinesiologische Balancen genutzt. Die Zeichen, die eine mindestens 99%ige Übereinstimmung nicht erreichen konnten, wurden nicht in das Programm genommen.

1970 schrieb Robert Whiteside den Bestseller *"Face Language"* (Gesichtssprache)

und 1972 zusammen mit seinem Sohn Daniel *"How to win over yourself"* (Sich selbst überwinden)..

Die Anwendung der Struktur/Funktionen ist sehr effektiv, wenn es darum geht, die eigene individuelle Einzigartigkeit und die individuelle Einzigartigkeit jedes anderen Menschen zu erkennen und zu verstehen.

Unsere Ziele sind deshalb:

- **Dich selbst so zu kennen und zu akzeptieren, wie du wirklich bist; nicht als das, was du von dir glaubst, zu sein.**

(Oft werden angeborene Qualitäten bzw. Fähigkeiten durch unabsichtliche Erziehungsmaßnahmen unterdrückt. Denn Eltern erziehen Kinder in den meisten Fällen nach ihren Vorstellungen, wie ihr Kind sein sollte. - Wir sprechen in der Kinesiologie dann von "verleugneten Struktur/Funktionen, die wir balancieren können, damit die Klientin/der Klient ihre/seine wahren Qualitäten wieder leben kann.)

- **Das angeborene Verhalten anderer zu kennen und zu akzeptieren, ohne dieses Verhalten persönlich zu nehmen.** (Dieses Wissen hilft, stressfrei kommunizieren zu können. - Du erkennst, was andere fühlen, was sie wollen oder was sie brauchen. Außerdem lernst du zu verstehen, weshalb Menschen in manchen Situationen auf "ihre ganz bestimmte" Weise reagieren.)

Die Funktionen unserer Zeichen (Struktur/Funktionen) zeigen sich, wie schon Aristoteles erkannte, am deutlichsten, wenn Stress im Spiel ist. - Stress bedeutet für uns "Gefahr". Wenn du glaubst, in Gefahr zu sein, bist du dann ein Kämpfer (Löwe) oder bist du dann lieber auf der Flucht (Reh)?

VORNE - HINTEN in den Struktur/Funktionen

Gerne gebe ich dir ein paar Beispiele für Struktur/Funktionen. Beachte, nicht in ein "Schubladendenken" zu verfallen. Manche Menschen sind sich in ihren Zeichen sehr ähnlich. Nur ein unmittelbarer Vergleich zwischen den Personen zeigt die Unterschiede im individuellen Aussehen. (Achtung! Wie vorher erwähnt, könnte die Struktur/Funktion auch verleugnet sein, also nicht gelebt werden.!)

Da sich das vorliegende Impuls-Heft auf das Thema VORNE - HINTEN bezieht, habe ich ein paar Bilder gewählt, die eben diese beiden Richtungen zeigt. Beginnen wir mit der Betrachtung der Stirn und des Kinns ...

Von Bullenwächter - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=24653041

Von https://wellcomeimages.org/indexplus/job_images/6e/95/62a2b0eb125863ea814ccc7dadaa.jpg Gallery:

STIRN: fliehend / senkrecht

In Three in One Concepts wird diese Struktur/Funktion als "Denkstil" bezeichnet.

Fliehende Stirn: Diese Person mag es am liebsten, wenn Dinge **schnell** gehen. Sie ist ein entschlossener Typ, der sich am liebsten auf die Ergebnisse konzentriert.

Qualität: RASCHES HANDELN,
RASCHES TREFFEN VON ENTSCHEIDUNGEN

Tipp für die Kommunikation mit diesem Typ: Gib dieser Person nur Grundinformationen, wenn sie sich in ein Projekt stürzt. (Details machen ihr Stress)

Senkrechte Stirn: Diese Person **braucht Zeit**. Sie handelt erst, wenn sie sich vorher alles gut überlegt bzw., wenn sie alle Schritte durchgedacht hat. Sie konzentriert sich lieber auf den Ablauf, nicht auf das Ziel.

Qualität: ÜBERLEGTES HANDELN

Tipp für die Kommunikation mit diesem Typ: Gib dieser Person Bedenkzeit und akzeptiere alle Fragen, die sie dir für eine Projektplanung stellt. Denn sie braucht die Informationen, um sich alles gut überlegen zu können. Sie wird zornig, wenn sie jemand zum sofortigen Handeln zwingt.



Foto: © Rantia Images - Fotolia.com



Foto: © Rantia Images - Fotolia.com

KINN: fliehend / vorstehend

In Three in One Concepts wird diese Struktur/Funktion als "Automatische Entschlossenheit" bezeichnet.

Fliehendes Kinn: Diese Person ist von Natur aus nachdenklich und zieht sich gerne zurück. Sie ist **nachgiebig** und kann von "alten" Dingen gut loslassen.

Qualität: KOOPERATIV;
KANN SICH STRESSFREI IN KONFLIKTSITUATIONEN
HINEIN- UND WIEDER HINAUSBEGEBEN

Tipp für die Kommunikation mit diesem Typ: Höre dieser Person zu, was sie zu sagen hat, sonst fühlt sie sich übersehen.

Vorstehendes Kinn: Diese Person ist **hartnäckig** und unnachgiebig. Sie lässt gar nicht gerne los - auch nicht von alten Dingen.

Qualität: BLEIBT "AN DER SACHE DRAN"

Tipp für die Kommunikation mit diesem Typ: Versuche ihn nicht davon abzubringen, was er möchte oder glaubt, sonst bekommst du Ärger.



Foto: © BestPhotoStudio - Fotolia.com



Foto: © vladimirfloyd - Fotolia.com

Textquellen: Historische Grundlagen der Beziehungen Struktur/Funktion in der westlichen Zivilisation - Daniel Whiteside, Under the Code - Vak-Verlag - Gordon Stokes und Daniel Whiteside.

Hast du dich in den oberen Verhaltensbeispielen der Struktur/Funktion wieder erkannt?

Viel Erfolg beim Entdecken deiner Qualitäten!

Ulli



Ulrike Icha
Kinesiologie,
Dunkelfeldmikroskopie
Ausbildungen und Einzeltermine

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

Flurschützstr. 36/12/46, 1120 Wien

www.phoenixhealing.at

Magen-Darm-Erkrankungen: *„Die Gesundheit sitzt im Darm“*

Erfolgreiche Therapieansätze mit Heilpilzen

Text: Franz Xaver Schmaus



Bild: © Crystal light - Fotolia.com

Wenn wir sagen „das ist mir auf den Magen geschlagen“, kann das vielfältige Ursachen haben: So etwa ungesunde Ernährung, zu viel Alkohol, hektische Mahlzeiten, zu wenig Bewegung, Mineralstoffmangel oder Ärger und Stress. All dies und vieles mehr kann das ansonsten sehr anpassungsfähige Organ schädigen und die so immens wichtige gesunde Darmfunktion beeinträchtigen. Heilpilze - auch Vitalpilze oder medizinisch wirksame Pilze genannt - leisten einen wertvollen Beitrag zur Wiederherstellung und Erhaltung der Magen- und Darmgesundheit. Darüber hinaus hat sich der Einsatz von Heilpilzen in der Therapie einer Vielzahl von Magen- und Darmerkrankungen bewährt.

Das eigenständige und hoch organisierte Nervennetz rund um Magen und Darm spielt eine große Rolle bei der Entstehung von Erkrankungen. Der Darm ist von mehr als 100 Millionen Nervenzellen umhüllt. Deshalb verwundert es nicht, dass organische und funktionelle Magen-Darmstörungen oft durch eine sympathische Überaktivität, bzw. parasympathische Fehlsteuerung bedingt sind.

So ist erklärbar, dass Stress sich als **REIZMAGEN** oder **REIZ-DARM** bemerkbar machen kann. Hier ist der **Reishi** (Glänzender Lackporling) das Mittel der Wahl, denn er hat eine entspannende und ausgleichende Wirkung. Das in diesem Heilpilz enthaltene Adenosin wirkt beruhigend und entspannend auf die Muskulatur und hat so eine dem Neurotransmitter Acetylcholin entgegengesetzte Wirkung. Die Erregungsübertragung zwischen Nerv und Kontraktion der glatten Muskulatur wird herabgesetzt. Außerdem hilft der **Reishi** mit seinem hohen Gehalt an Triterpenen, die bei Stress vermehrte Histaminausschüttung zu regulieren. Durch die Inhaltsstoffe des **Hericium erinaceus** (Igelstachelbart) wird die Regeneration der Magen- und Darmschleimhaut angeregt.

Die Ursachen für **GASTRITIS** und **ULCUS** sind vielfältig. Zu den Auslösern gehören etwa Autoimmunprozesse, Medikamente oder Stress. Auch Bakterien können die Erkrankungen auslösen. Hier ist insbesondere das Bakterium *Helicobacter pylori* zu nennen, das als häufigste Ursache von Magenschleimhautentzündung und Magen- bzw. Zwölffingerdarmgeschwüren gilt. Oft liegt ein Missverhältnis von schleimhautschützenden (Schleim, Bikarbonat, Prostaglandin) und aggressiven Faktoren (Magensäure, Proteasen und entzündliche Reaktionen) vor. Zur Behandlung einer Gastritis wird in der Mykotherapie der Heilpilz **Reishi** eingesetzt. Die reichlich in ihm enthaltenen Triterpene (zyklische Kohlenwasserstoffe) wirken antientzündlich. Sie hemmen auch eine überhöhte Freisetzung von Histamin im Körper, das bei Entzündungsprozessen und Stress, bei der Einnahme zahlreicher Arzneimittel (z. B. Acetylsalicylsäure) und Alkohol vermehrt ausgeschüttet wird. Generell wirken Heilpilze ausgleichend und regulierend. Bei Entzündungen und Geschwürbildung hat sich zudem der Heilpilz **Chaga** (Schiefer Schillerporling) bewährt.

Beim gesunden Menschen verhindert die Schleimhautbarriere, dass die im Magen produzierte Magensäure die innerste Schicht des Magens schädigt. Ist die Schleimhaut entzündlich verändert oder atrophiert - das kommt z. B. oft bei einer autoimmunbedingten Gastritis vor - kann sie ihre Funktion nur noch eingeschränkt erfüllen. Als Folge kann ein Magengeschwür – insbesondere bei einer bakteriellen Gastritis – oder ein Tumor entstehen. Der **Hericium** (Igelstachelbart) hilft aufgrund der enthaltenen wertvollen Betaglacane, die Magenschleimhaut zu regenerieren und zu stärken. Darüber hinaus enthält er Erinacine, die den Nervenwachstumsfaktor (NGF) stimulieren. Auch dadurch entfaltet er eine günstige Wirkung auf die Magen- und Darmgesundheit. Deshalb ist eine Kombination von **Reishi** und **Hericium** hier angezeigt. Zusätzlich kann bei Bedarf die Gabe von **Auricularia** (Judasohr) empfohlen werden, da er die Schleimhäute befeuchtet und somit schützt.

SODDBRENNEN, REFLUX und **REIZMAGEN** sind eng miteinander verbunden. Schauplatz des Sodbrennens ist die Speiseröhre. Die Hauptaufgabe der Speiseröhre ist der Transport der Speise vom Mund in den Magen. Oben verschließt der Kehlkopf die Speiseröhre, nach unten ist sie durch einen Schließmuskel – so genannter „Unterer Ösophagus sphincter“ – zum Magen hin verschlossen. Jeder Rückfluss von Mageninhalt in Richtung Speiseröhre wird als Reflux bezeichnet. Wenn der Mageninhalt durch zu viel Säure aggressiv die Schleimhaut der Speiseröhre schädigt, entsteht ein brennendes Gefühl; das Sodbrennen. Ebenso sind Entzündungen der Speiseröhre möglich. Auch hier hat sich aufgrund seiner Schleimhaut aufbauenden Wirkung der **Hericium** bewährt. Zusätzlich ist zudem die Gabe des antientzündlich wirkenden **Reishi** empfehlenswert. Darüber hinaus ist es bei Sodbrennen und Reflux immer wichtig, den Gallenfluss mit anzuregen. Etwa durch das regelmäßige Trinken von Gallentees.

Eine **VERSTOPFUNG** kann vielerlei Ursachen haben. Erfahrungsgemäß hat sich der **Coprinus comatus** (Schofpfintling) bei diesem Beschwerdebild als abführend erwiesen. Ist die Verstopfung durch Trockenheit bedingt, befeuchtet der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zufolge der Heilpilz **Auricularia** die Schleimhäute, stärkt sie somit und löst die Verstopfung. Auf eine ausreichende Trinkmenge ist zu achten!

DURCHFALL ist durch mehr als drei breiige Stuhlgänge pro Tag gekennzeichnet. Dabei ist Durchfall eigentlich gar keine Krankheit, sondern ein Symptom, das verschiedene Ursachen haben kann. So kann Durchfall auch durch histaminreiche Nahrungsmittel oder Stress verursacht sein. In jedem Fall können hier die Triterpene des **Reishi** ansetzen und im Körper ausgleichend wirken. Durchfall kann Folge von Hitze sein – laut TCM leitet der **Reishi** diese Hitze aus. Halten die Durchfälle länger an, entfaltet erfahrungsgemäß der **Maitake** (Klapperschwamm) eine stopfende Wirkung.

Zu den wichtigsten Formen der **CHRONISCH ENTZÜNDLICHEN DARMERKRANKUNGEN (CED)** gehören die **COLITIS ULCEROSA** und **MORBUS CROHN**. Die Darmschleimhaut ist dabei chronisch entzündet. Aufgrund ihrer antientzündlichen und Schleimhaut schützenden Wirkungen gibt man die Pilze **Hericium** und **Reishi** auch zwischen den Schüben.

Bei **ERKRANKUNGEN VON COLON UND REKTUM** sind häufig die Wasserrückresorption, der Elektrolythaushalt und die Motilität betroffen. Deshalb gehen sie oft mit **DURCHFÄLLEN** oder **VERSTOPFUNG** einher. Ist der Stuhl zu wässrig, hat sich die Kombination von **Hericium**, **Reishi** und **Maitake** bewährt. Bei zu fester Stuhlkonsistenz wird der **Hericium** zusammen mit dem **Reishi** und dem **Auricularia** empfohlen.

Untersuchungen am Food Research Institute in Prag zeigten, dass der **Pleurotus ostreatus** (Austernpilz) das Wachstum probiotischer Bakterien unterstützt. Die Produktion von Laktobazillen,

Enterokokken und Bifidobakterien wurde erhöht. Das wirkt sich wiederum positiv auf die Darmflora und das im Darm befindliche Immunsystem aus.

Fazit

Heil- und Vitalpilze regulieren entzündliche Prozesse und Stress bedingte Entgleisungen. Sie sollten so lange eingenommen werden, bis der Körper die Eigenregulation wieder selbst vornehmen kann. Eine gesunde Lebensführung mit ausreichender Bewegung, Zufuhr von Ballaststoffen und genügender Flüssigkeitszufuhr ist dabei wichtig!

Quellen:

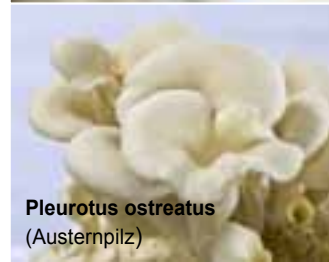
- Prof. Dr. med Ivo Bianchi: „Moderne Mykotherapie“; Hinckel-Druck 2008
- Franz Schmaus: „Die Natur als Apotheke nutzen - Heilen mit Pilzen“; 4. überarbeitete und ergänzte Auflage, August 2014
- Thews, Mutschler, Vaupel: „Anatomie, Physiologie, Pathophysiologie des Menschen“; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart 1999
- Uwe Karstädt: „Die 7 Revolutionen der Medizin“; Rowohlt Verlag 2006
- Stavinoha, W., Satsangi, N., Weintraub, S. (1995): „Study of the antiinflammatory efficacy of Ganoderma lucidum“. In B.-K. Kim, & Y.-S. Kim (Eds.), Recent Advances in Ganoderma lucidum research (pp. 3-7). Seoul, Korea: The Pharmaceutical Society of Korea
- Tavinoha, W., Slama, J., Weintraub, S., Mobley, P. (1991): „The Antiinflammatory activity of Ganoderma lucidum“; Third International Symposium on Ganoderma lucidum, 9-21
- Prof. Dr. Jan Lelley: „Die Heilkraft der Pilze“; B.O.S.S. Druck, 2008



Reishi
(Glänzender Lackporling)



Hericium
(Igelstachelbart)



Pleurotus ostreatus
(Austernpilz)



Maitake
(Klapperschwamm)



Chaga
(Schiefer Schillerporling)



Auricularia
(Judasoehr)



Coprinus comatus
(Schopftintling)

Bildquellen:

- Reishi, Hericium, Pleurotus, Maitake, Auricularia, Coprinicus: © MykoTroph Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde
- Chaga: Herbert Baker. CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=14982377>



Franz Xaver Schmaus

Bereits seit seinem Studium beschäftigt sich der Diplom-Agraringenieur mit der Erforschung und dem Anbau von Pilzen. Er arbeitete als Betriebsberater für Pilzanbau in der Landwirtschaftskammer Rheinland-Pfalz und betrieb 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



Schulung zum Myko-Berater

Profitieren Sie vom Jahrtausende alten Wissen und den aktuellsten Forschungs-Erkenntnissen über medizinisch wirksame Pilze!

Fordern

Sie jetzt gratis Ihren Schulungsflyer als PDF an: info@mykotroph.de

Weitere Informationen: www.HeilenmitPilzen.de





zusammengestellt und erprobt
von Romana Kreppel



SCHWAMMERL vorne rein und Pilze hinten raus ...

... oder so ähnlich könnte man die Wirkung der essbaren Pilze oder Medizinpilze beschreiben. Shii-take oder *Lentinula edodes* ist seit 2000 Jahren in Asien für seine Wirkungen bekannt. In China und Japan gilt er als Leckerbissen und wird seit jeher als Heilmittel eingesetzt. Sie kennen ihn sicherlich von Gerichten aus dem Chinarestaurant.

Fotos: © Romana Kreppel

Uns sind **Shii-take** sowie der **Kulturchampignon** und der **Austernpilz** als wichtige Kulturspeispilze bekannt. Doch nicht jede Pilzart ist kultivierbar. Von den Heilpilzen ist dies nur eine kleine Auswahl.

Ebenso der Mandelpilz, Chinesischer Raupenpilz, Eichhase, Igel-Stachelbart, Maitake oder Klapperschwamm, Schopftintling - und noch einige mehr - haben aufgrund ihrer ganz spezifischen Inhaltsstoffe heilende Wirkung.

Alle diese Pilze gelten als hervorragende Eiweißquelle. Der getrocknete Shii-take besteht zu fast 14% aus Aminosäuren, wobei die essentiellen mehr als 40% davon ausmachen.

Weiteres enthalten sind die wertvollen Vita mine der B Gruppe, Folsäure, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Natrium,

Eisen, Zink, Mangan, Selen und Vitamin D.

Jeder Pilz enthält seine ganz eigenen Komponenten in den Zellen des Fruchtkörpers und im Myzel, das die verschiedenen Wirkungen auf den menschlichen Organismus erklärt.

Shii-take gilt in der östlichen Volksmedizin als der „Blutaktivator“.

Gegen Erkältungen, Lungenentzündung, Schwächezustände, Magenschmerzen, Kopfschmerzen, und sogar bei Pilzvergiftungen von ungenießbaren Pilzen kann er gute Dienste tun. In der Ming-Dynastie wurde er als das Lebenselixier bezeichnet. In der Traditionellen Medizin wird sowohl der Fruchtkörper als auch das Myzel verarbeitet und als Pulver oder Tee verordnet. Allergien, Autoimmunerkrankungen, Bluthochdruck, Rheumatismus sollen damit

hilfreich verbessert werden können. Auch als Badezusatz bei Hautproblemen und Akne findet der Pilz Verwendung.

Studien gibt es zahlreiche. Ein Stoff, der aus dem Pilz isoliert werden konnte, das LENTINAN, ist gut untersucht und wird in der Tumortherapie erfolgreich eingesetzt. In Japan spricht man von einer neuen Immuntherapie gegen Krebs mit diesem Stoff. Der Gehalt an Lentinan im Pilz ist abhängig von der Lagerung. Je frischer, umso mehr Lentinan, umso höhere Wirksamkeit.

Für alle diejenigen, die ein „Cholesterin-Problem“ haben, sei gesagt: Der Pilz reduziert das „böse“ LDL. Bei einer Studie in Japan konnte gezeigt werden, dass bei einem täglichen Verzehr von 90g frischen Pilzen der Cholesteringehalt innerhalb von

sieben Tagen zwischen 7 - 15% gesenkt werden konnte.

Achtung bei Darmpilzbelastung!

Shii-take ist allerdings von manchen Personen mit Vorsicht zu genießen, denn es kann in seltenen Fällen zu allergischen Reaktionen kommen. Im Naturheilzentrum Witten konnte dazu die Beobachtung gemacht werden, dass Menschen mit einem Darmpilzbefall manchmal zu solchen Reaktionen neigen. Das bringt uns zum Thema: Hinten- Darm Pilz. Nach einer Darmsanierung konnte Shii-take gut vertragen werden.

Zu den heimischen Edelpilzen: Steinpilz, Herrenpilz, Parasol, Eierschwammerln sind nur einige wenige der bekanntesten bei uns im Wald vorkommenden „Schmankerln“, die gerne in der Küche verwendet werden. Auch sie beinhalten hervorragende Wirkstoffe, leider sind sie nicht kultivierbar!

Also, es zahlt sich aus, mehr Pilzgerichte in den Essensplan zu integrieren. Hier einige Ideen dazu:

SHII-TAKE MIT SÜSSKARTOFFELN:



Frische Shii-take Pilze, Stiel herausschneiden und die Köpfe in Olivenöl mit Knoblauch resch anbraten. Nicht zu lange braten, sonst verliert der Pilz seine fleischige Konsistenz und wird hart. Erst zum Anrichten Salzen. Süßkartoffel schneiden und ebenso in Olivenöl anbraten, ca 10 Minuten dünsten lassen, mit Curcuma, Pfeffer, Salz und Kräutern nach Belieben würzen.

AUSTERNPILZE:



Frische Austernpilze in Streifen schneiden und in Kokosöl rasch anbraten. Auch hier gilt nicht zu lange in der Pfanne lassen. Mit Zitronensaft, Knoblauch Salz und Petersilie würzen und zu einer Avocado und Jägersalat anrichten.

Viele weitere Vorschläge finden Sie bei VEGGYFAMILY im Instagram <https://www.instagram.com/veggfamily/>, einige spezielle Rezepte auch auf meiner Website im Blog unter www.romanakreppel.at. Besonders würde es mich freuen, wenn Sie mir Feedback senden, oder vielleicht haben Sie ja auch spezielle Wünsche zu „genussvollen“ Themen, auf die ich gerne in der kommenden Impuls-Ausgabe eingehen werde.

Über Mikrobiom, Darmflora und „gute und schlechte“ Bakterien habe ich ja bereits öfter im Impuls geschrieben. Die Überwucherung im Darm mit Candida albicans oder anderen Pilzarten, ist meistens eine Entgleisung der Symbiose, also des Zusammenwirkens der Keime im Darm. Zu viel Zucker, Weißmehl, zu viel süße Früchte, Säfte, Trockenobst, viel Stress tragen leider zu einer Dysbiose bei.

Dann kommt Mann oder Frau nicht um eine Ernährungsumstellung herum. Aber denken Sie auch daran, dass Pilze im Darm womöglich eine vorhandene Metallbelastung abfangen wollen. Deshalb

sollten Sie eventuell eine Schwermetallausleitung überlegen.

Der Champignon, der gerne auf unseren Speisetellern zu finden ist, hat ebenso große Wirkung. Er schmeckt nicht nur köstlich sondern er kann bei regelmäßigem Konsum den Blutdruck positiv beeinflussen. Stillenden Müttern die Milchproduktion erhöhen und auch er hat durch ein Enzym, die TYROSINASE positiven Einfluss auf das Immunsystem bei Krebs.

Quellen: Prof. Dr. Jan I. Lelley: Die Kraft der Pilze, wer Pilze isst, lebt länger - M. Döll und Winterhalter, Betaglucane- Immunmodulatoren mit interessantem Wirkprofil, Journal f. Orthomolekulare Medizin 12/2 2004

EIERSCHWAMMERL-RISOTTO:



Eierschwammerl gut putzen, am besten mit einer kleinen Bürste oder Zahnbürste die Erde entfernen. Nicht waschen, sonst lassen sie zu viel Wasser. Grob schneiden und in etwas Butter oder Olivenöl mit geschnittenen Zwiebeln anbraten. Risotto-Reis dazu mit rösten und mit Weißwein nach und nach aufgießen; immer wieder umrühren damit sich der Reis nicht anlegt. Würzen mit Salz, Oregano, Thymian und etwas Pfeffer. Zum Schluss noch geschnittene Petersilie untermischen. Dazu gibt es Vogerlsalat mariniert mit Zitronensaft und Leinöl.

GEMÜSE-PILZ-PLATTE:



Frische Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden, mit Öl beträufeln, und im Plattengrill grillen oder in der Pfanne anbraten. Salzen, mit Rosarien und etwas Zitrone beträufeln. Dazu gibt es eine gedünstete Gemüsevariation aus Broccoli, Zucchini und Kohlrübe mit frischer Kresse.

PERSONENBETREUERINNEN-AUSBILDUNGEN

SLOWAKEI, RUMÄNIEN, UNGARN

Text und Bilder: Ulrike Icha



Bild: © Photographee.eu - Fotolia.com

"Zu Hause ist's am schönsten!" - Unter diesem Motto bewirbt die Wirtschaftskammer Österreich, Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung, die wertvolle Arbeit von selbständigen PersonenbetreuerInnen. Der Fachgruppen-Obmann für Wien, *Mag. Harald Janisch*, entwickelte und gründete gemeinsam mit seinem Team eine ganz besondere WKO-Akademie, deren Zweck es ist, die Kompetenzen der BetreuerInnen zu schulen. Und das mit großem Erfolg! Viele Teilnehmerinnen, speziell aus den Ländern Slowakei, Rumänien und Ungarn, konnten mit Hilfe der angebotenen Fortbildungen die Qualität in ihrer Arbeit maßgeblich steigern. Die erfolgreiche Teilnahme an den Kursen wird mit einem WKO-Zertifikat belohnt, das gleichzeitig als Qualitätsnachweis dient.

Unterrichtet werden unter anderem: der einfühlsame Umgang mit dementen Personen, der Sterbeprozess und die sanfte Sterbebegleitung, die gesunde altersbezogene Ernährung sowie die Zubereitung von vitalstoffreichen Speisen, die gewaltfreie Kommunikation und das erfolgreiche Bewältigen von Konflikten - und last, but not least: **"Die 8 Ki-Dos, kinästhetische Mobilitätsförderung und kinesiologische Bewegungsübungen"**, für diesen Kurs ich als Dozentin beauftragt wurde. Bei der Ausübung der lehrenden Tätigkeit begleitet mich das Gefühl von Bewunderung und Respekt vor den PersonenbetreuerInnen, die mit schier endloser Geduld und Ausdauer sowie mit viel Liebe ihre Tätigkeiten ausüben. Gleichzeitig erleben wir in den Kursen gemeinsam viel Spaß beim Lernen und Üben.

TREND: Zu Hause alt werden

Wer kennt nicht das Bild von vielen Alten- und Pflegeheimen: Spitalsgeruch, kleine Zimmer, fixer Tagesablauf, Massenabfertigungen bei der Körperpflege und bei der Essensausgabe, Überforderung des Pflegepersonals, ...

Kein Wunder, dass sich viele Menschen wünschen, in den eigenen vier Wänden alt zu werden, jedoch nicht alleine, sondern in Begleitung einer einfühlsamen Person, die möglichst Tag und Nacht anwesend ist, Schon alleine die ständige Anwesenheit eines vertrauenswürdigen Menschen vermittelt alternden Personen das Gefühl von Sicherheit. Ferner richten sich gut ausgebildete PersonenbetreuerInnen ganz bewusst nach den individuellen Bedürfnissen und Wünschen Ihrer/Ihres Klientin/Klienten. - Egal, ob es sich um das Zubereiten der Speisen handelt, oder ob aus der Körperpflege ein wahres Duschenerlebnis mit Duftölen und Kerzen geschaffen wird. Neben dem körperlichen Wohl sorgen PersonenbetreuerInnen ebenso für das seelische Wohl der KlientInnen: sei durch aufmerksames Zuhören, gemeinsames Kaffeetrinken, Kartenspielen oder durch einen gemütlichen Spaziergang an frischer Luft.

BESONDERE HERAUSFORDERUNG: Mobilitätsprobleme der KlientInnen

Viele der zu betreuenden Personen sind in ihrer Mobilität blockiert. Das betrifft nicht unbedingt nur ältere Leute. Diese können sehr wohl bis ins hohe Alter beweglich bleiben. KursteilnehmerInnen berichten immer wieder von jungen KlientInnen, die unter Mobilitätsstörungen leiden. Oft ist es eine Krankheit, die eine Person in die Unbeweglichkeit zwingt - z. B. Multiple Sklerose oder ein Schlaganfall. Aber auch Verkehrsunfälle können eine lebenslange Behinderungen mit sich bringen.

All diese Personen, unabhängig von ihrem Alter, benötigen in vielen Fällen ganz besondere Begleitung zur Bewältigung ihres Tagesablaufes.

PersonenbetreuerInnen sollten in jedem Fall wissen, wie sie diese Menschen in ihrer Mobilität unterstützt können, ohne sich selbst übermäßig durch schweres Heben zu überlasten.

KINÄSTHETISCHE MOBILITÄTSFÖRDERUNG

Mobilisierung bedeutet üblicherweise, dass Pflegebedürftige vom Bett in den Sessel oder Rollstuhl umgesetzt werden. Dies erfolgt oft passiv unter immensem Krafteinsatz der helfenden Person. Unser Ziel ist jedoch die *Mobilitätsförderung* der Klienten. Die dazu notwendigen Techniken

werden in den Kursen erlernt und geübt. Sie umfassen **Maßnahmen nach kinästhetischen Grundsätzen** sowie **kinästhetische Mobilitätsübungen**. Was wir erreichen wollen, ist das Wohlbefinden der KlientInnen zu unterstützen - mit dem Ziel

- der Wiederherstellung der Beweglichkeit
- der Verminderung des Krankheitsempfindens
- der Steigerung des Selbstwertgefühls
- der Vermeidung von Folgeerkrankungen (Dekubitus, Kontraktur, Pneumonie)

Aber auch das Wohlbefinden der PersonenbetreuerInnen darf nicht vergessen werden. Mit Hilfe der **kinästhetischen und kinesiologischen Bewegungsabläufe** ist der Transfer von Menschen massiv erleichtert. - OHNE Heben und Tragen. Jede Bewegung und jeder Transfer wird so gestaltet, dass die Klientin/der Klient die Selbstkontrolle über das Geschehen behält und ihre/seine Bewegungsressourcen so weit wie möglich nutzt, also bei Bewegungsabläufen so gut wie möglich *aktiv* mithilft. Beste Kommunikation und Teamarbeit zwischen der Klientin/dem Klienten und der/dem Personenbetreuer/in sind dabei äußerst wichtig.

BEISPIEL: 3stufiges Fortbewegungsprinzip

Jede menschliche (aber auch tierische) Bewegung erfolgt in 3 aufeinanderfolgenden Bewegungsabläufen. In der kinästhetischen Mobilitätsförderung wird sie auch als "3-Satz" bezeichnet. Diese Form der Fortbewegung kann bei allen Transfers, Lagerungen oder Positionierungen verwendet werden, um die vorhandenen Ressourcen optimal auszunutzen. Dieser 3-Satz ist besonders dann von großem Vorteil, wenn sich jemand bei einem Ortswechsel beim Sitzen, Liegen oder Stehen schwer tut. Das dreistufige Fortbewegungsprinzip sieht so aus:

1. **Entlastung einer Körperseite** durch Gewichtsverlagerung
2. **Bewegung der entlasteten Körperseite** an einen anderen Ort
3. **Ausbalancieren**, Verteilen des gesamten Körpergewichts am neuen Ort.

Für den Ortswechsel kommen möglichst runde, sparalförmige, diagonale Bewegungsabläufe zum Einsatz.

Ein einfaches Anwendungsbeispiel des 3-Satz Prinzips ist der sogenannte "Sitzbeinhöckergang" - auch als "Schinken-gang" bezeichnet:

SITZBEINHÖCKERGANG:

1. **Entlastung einer Körperseite** = eine Po-Backe anheben, indem du dich in Richtung des gegenüberliegenden Knies beugst.
 2. **Bewegung der entlasteten Körperseite** = gleiche Seite nach vorne drehen
 3. **Ausbalancieren** = zentriert auf beiden Po-Backen sitzen.
- dann die andere Po-Backe entlasten u.s.w.



KINESIOLOGISCHE ÜBUNGEN: für geistige und körperliche Fitness

Im Kurs sollen auch Übungen vermittelt werden, welche die geistige und körperliche Fitness der PersonenbetreuerInnen UND deren KlientInnen fördern. Besonders die 24-Stunden-BetreuerInnen benötigen ihren regelmäßigen Energieausgleich, um gesund zu bleiben. In vielen Fällen ist es ihnen nicht möglich, zumindest in der Nacht genügend Erholung zu finden. KlientInnen mit Ganzkörperlähmungen benötigen zu jeder Zeit ihre ganz besondere Betreuung und müssen z. B. regelmäßig in der Nacht in ihrem Bett umgelagert werden, damit am Körper keine Druckstellen entstehen.

Die BetreuerInnen merken rasch, dass ihnen die kinesiologischen Übungen gut tun und sie werden in ihrer Arbeit die Bewegungsabläufe mit ihren KlientInnen, angepasst an deren Fähigkeiten, gemeinsam regelmäßig durchführen. Oft sind es Unruhezustände, Kreislaufprobleme, Atemschwierigkeiten, Gleichgewichtsstörungen, schlechtes Sehen oder schlechtes Hören, was den Pflegebedürftigen zu schaffen macht. Die BetreuerInnen erkennen die Defizite ihrer KlientInnen rasch und wissen, wie sie jemanden wieder mit ganz einfachen kinesiologischen Übungen in die erhsehnte Balance bringen können. Die KursteilnehmerInnen entwickeln sich mit viel Freude zu wahren "Kinesiologie-PersonaltrainerInnen."

Die Erfahrung hat gezeigt, dass KlientInnen speziell aufgrund von zweidimensionalen Bewegungsabläufen - z. B. durch dauerhaftes Verwenden eines Rollators, das natürliche Gefühl der Koordination beider Körperseiten verlieren. Das hat zur Folge, dass sich viele im Laufe der Zeit immer unsicherer beim Fortbewegen fühlen. Sie sind sturzgefährdet oder sie wollen sich aus lauter Angst vor dem Hinfallen überhaupt nicht mehr bewegen.

Andere KlientInnen verlieren ihre Mobilität, weil sie durch langes Liegen oder Sitzen dermaßen in ihrer Muskulatur angespannt sind, dass sie ihre Freude am Bewegen verloren haben. Auch Vergesslichkeit bis zur Demenz sind große Themen. Die Gründe dafür können vielseitig sein. Nicht immer sind das Gehirn betreffende Krankheiten die Ursachen für geistige Defizite. Oft ist der eintönige Tagesablauf, der das Gehirn nicht mehr fordert bzw. fördert Schuld daran. ("Use it - or lose it!"). Manchmal können auch Sauerstoff- oder Wassermangel die geistigen Fähigkeiten verringern.

Wegen der oben genannten Gründe legen wir besonderen Wert auf die Förderung der Kommunikation der beiden Gehirn-

hälften und der Koordination der beiden Körperseiten. Ich habe ganz bewusst zu diesen Themen die passenden kinesiologischen Übungen gewählt.

BEISPIEL: kinesiologische Übung "Gehirnköpfe"

Die Übung dient zur verbesserten Kommunikation der beiden Gehirnhälften und unterstützt daher auch die Kommunikation zwischen den entsprechenden Körperteilen. Außerdem regt die Massage der drei Punkte (Ni27 links und rechts, Nabel) die Durchblutung der Halsschlagader an, was eine bessere Sauerstoffzufuhr zum Gehirn ermöglicht.

Die Akupunkturpunkte Ni27 (Niere 27) befinden sich unterhalb des Schlüsselbeins und ca. 2 - 3 cm links und rechts neben dem Brustbein (Grübchen).

Das Zentrum des Nabels wird in der chinesischen Medizin dem Akupunkturpunkte KG8 (Konzeptionsgefäß 8) zugeordnet und als "Palast des Geistes" bezeichnet.

Augenkreisen: Die Augen nehmen wir als nach außen sichtbare "Ausstülpungen" des Gehirns wahr, weshalb das Bewegen der Augen auch das Gehirn trainiert.

GEHIRNKNÖPFE:

Massiere die beiden **Punkte Ni27** mit Daumen und Zeige/Mittelfinger. Gleichzeitig massierst du mit Zeige/Mittelfinger der anderen Hand den **Nabel**.

Nach ca. 1/2 Minute die Hände wechseln und die Punkte weiter massieren.

Während des Massierens kann man zusätzlich die **Augen im und gegen den Uhrzeigersinn kreisen lassen**.

Der Kopf darf sich dabei nicht mitbewegen. Sollte das Augenkreisen den Klienten stressen, dann kann es natürlich weggelassen werden.



DIE 8 KI-DOS: 8 Säulen des ganzheitlichen Bewegungsprogrammes

Die 8 Ki-Dos wurden Mag. Harald Janisch entwickelt. Sie basieren auf "8 Säulen der Bewegung", deren Teilbereiche individuell an die jeweiligen persönlichen Fähigkeiten angepasst werden. Diese Programm begleitet uns während des ganzen Kurses. Vor allem hilft es, die notwendige Struktur in die Tagesabläufe der PersonenbetreuerInnen zu bringen. Die 8 Themenbereiche sind:

1. Atmung
2. Koordinationsfähigkeit
3. Kondition/Ausdauer
4. Mobilitätsförderung
5. Kräftigung
6. Dehnung
7. Energie
8. Entspannung

Eindrücke von den Kursen:



Mit meinem besten Dank an die WKO und den Fachgruppenobmann, Mag. Harald Janisch, für die Möglichkeit dieser Ausbildungen. Danke auch an Mag. Silvia Vlasaty und Mag. Christian Oberwagner vom Bildungsinstitut Aditus für die Organisation der Veranstaltungen. Und vielen Dank an die Co-Trainerinnen für die wertvolle Unterstützung: Martina Dzubakova (Slowakei) und Dr. Beáta Fekete (Rumänien, Ungarn).

Eure Ulli



Ulrike Icha
Kinesiologin
Ausbildungen und
Einzeltermine

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

www.phoenixhealing.at

Text: Mag. Christian Dillinger



Bild: © traveller70 - Fotolia.com



Jedes zweite Jahr liegt es an uns Brain Gym® Faculty's für Österreich die Koffer zu packen und am Brain Gym® Faculty – Meeting teilzunehmen.

So reisten wir, **Ferdinand Gstrein**, **Maria Obermair**, **Herbert Handler** und **ich**, im Juli als Österreichvertreter nach Norddeutschland, genauer nach Damme, zwischen Osnabrück und Bremen gelegen. Ein kleines Geschenk, dass wir heuer „nur“ ins Nachbarland führen, für diese Meetings waren wir auch schon in den USA, in Kanada oder Bali, 2020 wird dieses Meeting in Shanghai sein.

Trotz Nachbarland lange unterwegs zu sein, dann drei Tage englische Konversation über alle zukünftigen Brain Gym®-Belange mit Faculty's aus aller Herren Länder, - von den USA bis Neuseeland, von Spanien und Schweden bis China.

Aus mindestens so unterschiedlichen Teilen dieser Welt setzten sich dann auch die Gäste bei der anschließenden Brain Gym® – Weltkonferenz zusammen, die sich über vier ganze Tage erstreckte. Zum Übertitel „My Body – My Stage (Mein Körper – Meine Bühne) erlebten wir interessante Vorträge rund um Brain Gym®, in unterschiedlichster

Beziehung zum Generalthema. Dieser Rahmen diente auch der Feier 35 Jahre Edu-Kinestetik in Deutschland.

Maria und ich hielten die österreichischen Fahnen hoch, indem wir auf dieser Konferenz auch einen Vortrag zum Besten gaben – „Aus der Ruhe kommt die Kraft“ zum Thema gesunder Schlaf von Maria Obermair und ich referierte über „Die Liegende Acht“ mit all seinen kinesiologischen Facetten aus dem Brain Gym®.

Neben all den Vorträgen blieb auch immer wieder viel Zeit, die TeilnehmerInnen aus aller Welt persönlich kennenzulernen. Namhafte Teilnehmer aus der Brain Gym® Szene gaben sich die Ehre, auch der Begründer des Brain Gym®, **Paul Dennison**, war anwesend.

Auf dem Nachhauseweg noch kurz bei den Bremer Stadtmusikanten vorbeigeschaut und heil daheim mit vielen neuen Erfahrungen gelandet ...

Was konnte ich von diesen Veranstaltungen

mitnehmen? Bei solchen Veranstaltungen tut es einfach gut, sich mit anderen Menschen, die ähnliche Ziele anstreben, austauschen zu können. Ich treffe in diesen zweijährigen Abständen auch immer wieder dieselben, die in der Kinesiologie in ihren Ländern nicht von ungefähr an der Spitze stehen und mit in einer angenehmen Atmosphäre entgegen kommen. Ich fühle mich immer wieder gut angenommen und gesehen.

Ein Treffen auf dieser internationalen Ebene ermöglicht mir auch, immer wieder neu einzuschätzen, auf welchem Level wir in Österreich mit Kinesiologie arbeiten, welche Qualitäten wir im Land des psychoanalytischen Ursprungs und eines hoch entwickelten Gesundheitssystems bieten können.

Vernetzung auf internationaler Ebene scheint mir wichtig zu sein und stärkt auch uns sowie unseren oft kleinen österreichischen Selbstwert.

Christian Dillinger

DER ÖBK GRATULIERT RECHT HERZLICH!



Herzlichen Glückwunsch!

Seit Juni 2018 gibt es neue **Brain Gym®** Instruktoren und **Brain Gym®** Instruktorkinnen:



Von links vorne: Verra Stepan, Mag. Isabella Brugger, Elisabeth Schuster, Sabine Schandl-Prokesch, Lucas Weigl, Mag. Bernhard Pszvek, Lukas Weinhandl BSc,

Liebe Christing, lieber Felix,



Mark Twain hat einmal gesagt:
"Um den vollen Wert des Glücks zu erfahren, brauchen wir jemanden, um es mit ihm zu teilen."

Wir freuen uns riesig, dass ihr euch gefunden habt und in Zukunft zurein Weg gemeinsam gehen wollt.

Alles Gute zur Vermählung wünscht der ÖBK.



Foto: Christine Marschoun (Christine Daum-Marschoun) und Dr. Felix Daum

TRAURIGEN HERZENS GEDENKEN WIR UNSERER LIEBEN KOLLEGINNEN



Wir, Musik-KinesologInnen in Österreich und der Österreichische Berufsverband für Kinesiologie, trauern über den Verlust unserer Kollegin **Sissi Mostofi**, die am 17.04.2018 von uns gegangen ist.

Ich lernte sie bei meiner MK Ausbildung 2004 kennen. Mein erster Eindruck war, sie wollte jedem helfen um ihr/sein eigenes Potential zu entdecken. Sie lebte für die Liebe, ihrer Arbeit und ihre Klienten. Sie wollte alle Menschen glücklich sehen. Durch ihren unermüdlichen Einsatz wurde MK in Österreich durch den ÖBK anerkannt. Liebe Sissi, Du wirst immer in unseren Herzen sein!

In ihren letzten Tagen wollte sie nicht, dass man um sie trauert und weint und zitierte Antoine de Saint-Exupéry:

„Ich bin nicht von euch gegangen, nur für einen Augenblick und gar nicht weit.“

Wenn ihr dahin kommt, wohin ich gegangen bin, werdet ihr euch fragen, warum ihr geweint habt.“

Furugh Karimi- Djafar-Zadeh

Sissi Mostofi, meine liebe Kollegin und Freundin, ist vor einiger Zeit aus diesem Leben geschieden.

Sissi und ich lernten uns 1999 bei der Ausbildung zum Musikkinesiologen in Freiburg kennen. Ende 2000, nachdem wir von Harald Knauss und Rosina Sonnenschmidt gefragt wurden, ob wir die Instructor-Ausbildung machen wollen, um die MK in Österreich zu vermitteln, trafen wir uns wieder und es begann eine über mehr als zehn Jahre währende Seminartätigkeit, bei der wir vielen TeilnehmerInnen diese Art der Stressbewältigung näherbringen durften.

Sissi war immer mit Ihrer ganzen Energie dabei und gönnte sich oftmals auch in den Pausen keine Ruhezeit, da sie für die TeilnehmerInnen und ihre KlientInnen wann immer möglich einen Termin fand, um für sie dazusein.

Auch wenn wir uns außerhalb der Seminare nur sehr selten sahen, waren wir uns innerlich in tiefer Freundschaft verbunden. Mit Sissi ist ein sehr lieber Mensch nicht mehr unter uns. Ihre Energie wird für viele weiterhin spürbar sein.

Helmut Hörtenhuber



HP Ingeborg Lisa WEBER MMSc. Dipl. Gerontologin, Dozentin der Krankenpflege, Leitende MTA, Gründerin und Direktorin der IKA (Internationale Kinesiologie Akademie) und Direktorin des Steinbeis-Transfer-Institutes für Komplementäre Methoden der Steinbeis Hochschule Berlin.

In traurigem Gedenken nehmen wir Abschied von Frau Ingeborg Lisa WEBER. Allein an der Menge der erreichten Qualifikationen sieht man die gewesene Einstellung zum Lernen und Lehren als immerwährenden Prozess. Die unermüdliche Arbeit an zwei der „Säulen“ Ihres Lebenswerkes: die ganzheitliche Zuwendung zu den Patienten zu vervollkommen und die Kinesiologie soweit als möglich zu verbreiten sowie diese Kunstform der Ursachen- und Lösungsfindungsmethode auf wissenschaftlich beweisbaren Boden mit einem tragfähigen Fundament zu versehen.

Mit unglaublichem Willen, unerschöpflicher Energie und unter maximal möglicher Ausschöpfung der Zeit, die uns Tag für Tag zur Verfügung steht, hat Sie an ihren Zielen gearbeitet und um Ersteres besser erreichen zu können, am 1.1.2000 die IKA-Internationale Kinesiologie Akademie „aus dem

Boden gestampft“, wodurch viele jetzt aktive Kinesiologinnen und Kinesiologen die Chance erhielten, an Ihrem exakten Wissen teilhaben zu können; um wiederum die Erreichung des Zweiten anzugehen hat Sie, in deren Vokabular die Begriffe „unerreichbar“ und „aufgeben“ nicht vertreten waren, den Aufbau und die Leitung des Steinbeis-Transfer-Institutes für Komplementäre Methoden der Steinbeis Hochschule Berlin in Frankfurt durchgezogen und damit Ihr Lebenswerk mit der ‚Möglichmachung‘ und Abhaltung der Studiengänge zum Bachelor of Science für Komplementäre Methoden, eben auch der Fachrichtung Kinesiologie schließlich gekrönt. Dafür danken wir auch im Namen der fünf Absolventen dieses Studienlehrganges die von der ÖAKG zum BSc.-Studium kamen.

Die Vision, der Wille, das Verständnis in und für alle Lebenssituationen, die Gabe zum „rechten Wort am rechten Platz“, der wohlverdiente Stolz, und Ihr: „Es ist wie es ist!“ werden uns immer in Erinnerung bleiben.

Wir danken Dir für die intensive Zusammenarbeit und die von Dir gestellten Anforderungen,

das Team der ÖAKG und der ÖBK.



ÖBK Klausur des erweiterten Vorstandes Ende Juni 2018

Es hat schon eine mehrjährige Tradition, dass sich der ÖBK – Vorstand inklusive aller weiteren fleißigen Schäfchen zu einer Klausur trifft. So auch heuer wieder Ende Juni:

Wir (Pauline Helminger, Sabine Seiter, Pia Scheidl, Ute Trunk, Bernhard Knasus und ich) sind in der Steiermark im Oberen Mürztal eineinhalb Tage zusammen gekommen, um die vergangenen ÖBK-Arbeitsjahre zu reflektieren und die Ausrichtung unseres Verbandes für die nächste Zeit festzulegen. Erst eine Einstimmung bei einem leichtem Mittagessen und anschließend eine weitere für die Seele beim wild-romantischen Wasserfall „Zum Toten Weib“. Dann Arbeit bis spät, genauer gesagt bis ein Uhr nachts an den verschiedensten Themen. Dann noch einen Schlummertrunk und ab 9 Uhr morgens, gleich nach dem Frühstück an den wichtigen Themen weiter zu spinnen: Datenschutzgrundverordnung – welcher netter Begriff für eine schwierige Thematik, die Sichtung und Überarbeitung bzw. Modernisierung von Texten für die Mitgliederanmeldung und die Homepage, den zukünftigen Umgang mit dem Themen Ehrenmitgliedschaft und Newsletter und den Ausstieg aus dem Internationalen Verein für Kinesiologie (Frankfurt, D), sowie dem immer wiederkehrenden Ansuchen um Ausbildungsanerkennungen.

Bei so viel ernsthafter Arbeit durfte der Spaß aber auch nicht fehlen. Aber viel Arbeit, die auch beim Essen auch nicht ausgeblendet wurde und uns in den Schlaf hinein begleitete.

Wir hoffen, dass all unser Hirnschmalz gute Früchte bringen wird. Möge sich in den kommenden Jahren zumindest ebenso viel entwickeln wie bis jetzt ... Danke für all die Stunden unermüdlicher und unentgeltlicher Arbeit!

Christian Dillinger (Vorstand des ÖBK)



VON HINTEN ...



... UND VON VORNE
Fotos: Sabine Seiter

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. 38/11/3/14	0699 11 33 84 94	ulana@gmx.at	www.darmprobleme.at
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	Fischer	Ingrid	Einsiedlerplatz 12/2/3	0676 5775000	kontakt@humanenergetik-fischer.at	www.humanenergetik-fischer.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	Sigmundgasse 12/D/11	01 406 77 29	beatriz@antagon.at	www.holistic-healing.at
1070	Wien	Grosch	Ulrike Simona	Burggasse 81/13	01 526 71 40	usgrosch@web.de	www.kinesiologie-in-wien.at
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	David	Hietzinger Hauptstr. 67/1	0676 78 77 875	hodecek@gmail.com	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1130	Wien	Hodecek	Hubert	Hietzinger Hauptstr. 67/1	0676 78 77 875	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	Losmann-Hartl	Ulrike	Wattmannngasse 33	0650 53 58 004	welcome@loha.at	www.loha.at
1130	Wien	Schmidt	Cindy	Seuttergasse 15/3	0699 12 18 42 38	info@harmonischereinklang.at	www.harmonischereinklang.at
1130	Wien	Van Assche	Margot	Frimberggasse 6	01 879 38 26	office@m77.eu	www.physioenergetik.at
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	Hemalser 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-energethik.at	www.system-energethik.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	Hagemann	Sylvia	Schlossgartenstraße 10	0664 30 73 329	sylvia.hagemann@meduniwien.ac.at	www.cranio-mauer.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
2070	Retz	Braunsteiner	Daniela	Victoriaweg 2	0650 91 11 019	kinesiologin@danielabraunsteiner.at	www.danielabraunsteiner.at
2100	Bisamberg	Ward	Renata	Oberer Mühlweg 6	0664 816 36 13	office@kinesiologie-ward.at	www.kinesiologie-ward.at
2103	Langenzersdorf	Rischer	Ursula	Kellergasse 84	02244 35 54	ursula.rischer@aon.at	www.kinesiologie-rischer.at
2136	Laa/Thaya	Hodecek	Margit	Stadtplatz 3	0699 123 43 163	margit@kinesiologie-hodecek.at	www.kinesiologie-hodecek.at
2203	Großebersdorf	Krapfenbacher	Monika	Salzstraße 10	0676 33 41 760	monika@krapfenbacher.com	www.krapfenbacher.com
2230	Gänserndorf	Neubauer	Claudia		0676 690 92 05	praxis@kinesiologie-neubauer.at	www.kinesiologie-neubauer.at
2291	Lassee	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	office@zahrakonte.at	www.zahrakonte.at
2301	Groß Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	Mühlleitnerstraße 3	0664 46 34 353	office@oekg.at	www.oekg.at
2301	Probstdorf	Russell	Marian	Probst Wittola-Str. 28a	0664 526 18 37	marian@russell.at	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	Neusiedlzeile 62	0676 97 40 278	ulrike.chlan@direkt.at	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.ergon-rhei-institut.com
2340	Mödling	Baumbach	Regina	Dr. Hanns Schürff G. 5/1/1	0676 62 63 732	reginabaumbach@gmx.at	www.reginabaumbach.at
2340	Mödling	Hacker	Verena	Hauptstraße 64	0660 777 44 01	praxis@verena-hacker.at	www.verena-hacker.at
2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	Gießhüblerstraße 68a	0650 39 15 449	sissypawel@hotmail.com	
2353	Guntramsdorf	Souy	Silvia	Rathaus Viertel 4	0699 135 35 799	news@souy.at	www.souy.at

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
2380	Perchtoldsdorf	Moog	Helma	Franz Liszt Gasse 31	0676 55 88 722	helma.moog@gmx.at	www.kinesiologie-wien.net
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
2443	Loretto	Schuster	Elisabeth	Hauptstraße 10a/6	0650 864 24 64	info@kinesiologie-elisabeth.schuster.at	www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at
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	s.lichtenstrasser@lichtrein.at	www.lichtrein.at
2514	Traiskirchen	Mondok	Klara	P. Dr. Strotzkagasse 9	0676 417 40 54	kinesiologie@inode.at	www.kinesiologie-mondok.at
2540	Bad Vöslau	Hruschka	Wilhelm Stephen	Badner Str. 14 / 1	0650 77 780 78	office@gesundheitspraxis.com	www.gesundheitspraxis.com
2571	Thenneberg	Pleikner	Gabriele	Haus Nr. 244	0664 125 91 81	gabriele.pleikner@a1.net	www.gesund-fasten.at
2601	Sollenau	Rieder	Christian	Schneebergstraße 14	0681 208 34 094	office@christian-rieder.at	www.christian-rieder.at
2630	Buchbach	Schober	Gertrude	Buchbacherstr. 89	02630 35 146	g-schober@gmx.at	
2700	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. Egyden	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
3386	Hafnerbach	Bayhofer	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		
3400	Klosterneuburg	Feldhofer	Margot	Leopold Weinmayerstr. 37/1	0676 93 89 044	margotfeldhofer@hotmail.com	www.margotfeldhofer.at
3400	Weidling/Klostern.	Sattler	Anna	Tulpeng. 3	02243 37 411	office@entwicklung-foerdern.at	www.entwicklung-foerdern.at
3421	Höflein/Donau	Kralinger	Ursula	Donaustraße 22	0650 450 48 00	ursula.kralinger@aon.at	www.kinesiologiekralinger.at
3500	Krems	Schmatz	Stephanie	Franz Wissgrillgasse 7	02732 75 131	stephanie.schmatz@effata.at	www.effata.at
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	Walterstraße 30	0664 565 74 60	sabine.buchinger@outlook.com	www.sabinebuchinger.at
3580	Mödring	Schleritzko	Petra	Ostergarten 27	0699 106 25 006	petra.schleritzko@gmx.at	
3902	Vitis	Hödl	Sandra	Ziergarten 16	0660 49 50 232	sandra.kin@gmx.at	www.sandrahoedl.at
4020	Leonding	Hahn	Andrea	Südtiroler Straße 8	0732 77 73 71	andrea.hahn@ell.at	www.ell.at
4020	Linz	Lehner	Michaela	Robert Stolz Str. 12	0664 394 52 98	office@lifeandvision.net	www.lifeandvision.net
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	office@therapieplatzl.com	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	Offeringer Straße 2	0699 17 610 700	Karin_huemer@aon.at	
4100	Ottensheim	Scheidl	Pia	Hamburgstr. 23	0664 429 12 97	kinesiologie@ottensheim.at	
4400	St. Ulrich	Schmidt-Kordon	Margarita	Mittelweg 3	0650 46 16 000	margarita.sk@gmx.at	
4470	Enns	Weigl	Christa	Reintalgasse 40	0650 41 89 410	kraftplatz@christaweigl.at	www.christaweigl.at
4451	Garsten	Hurch-Wulff	Barbara	St. Berthold-Allee 10	07252 48 248	office@hurch-online.at	www.hurch-online.at
4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	Aubergstraße 19	0699 103 888 54	e.peitl@lichtblicke4you.at	www.lichtblicke4you.at
4540	Bad Hall	Waldl	Ursula	Lindenstraße 2a	0681 84 26 78 33	waldl@nfk.world	www.nfk.world
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	
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	Salzbrug	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	praxis@nicolascheibl.at	www.kinesio-scheibl.at
5020	Salzburg	Tobar	Alexandra	Breitenfelderstraße 47A	0699 817 597 76	alexandra@tobar.at	http://nkinstute.at
5111	Bürmoos	Döndü	Korkmazyrek	Dr. Eugen Zehme Straße 52	0676 688 04 98	dondu.korkmazyrek@gmail.com	
5162	Obertrum am See	Lechner	Günter	Huberbergstraße 1	0664 75 00 74 77	guenter-lechner@gmx.at	
5203	Köstendorf	Helminger	Pauline	Klein-Köstendorf 10/2	0676 76 03 882	pauline.helminger@gmail.com	www.paulines-gesundheitspraxis.jimdo.com
5324	Faistenau	Gneist	Jürgen	Tiefbrunnaustrasse 53 / Top2	0650 30 48 875	juergengneist@sbg.at	www.brain-kin.com
5400	Rif bei Salzburg	Schusta	Barbara	Auweg 19c	0664 88 432 891	b.schusta@i-kom.at	www.brainlp.at
5671	Bruck/Glstr.	Moosmann	Susanna	Hochtennweg 31	0650 58 24 908	susi.siedl@sbg.at	
5700	Zell am See	Stärz	Doris	Rupertiweg 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@bmp-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
6020	Innsbruck	Philipp	Michaela	Maria-Theresien-Straße 4	0650 32 42 536	kinesiologie.m.philipp@gmail.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

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
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@christinegrabher.com	www.christinegrabher.com
7020	Loipersbach	Beisl	Edda	Hauptstr. 50	0664 47 55 509	info@kinesiologie-e-beisl.at	www.kinesiologie-e-beisl.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
8044	Graz	Liebmann	Eva	Teichhofweg 12	0664 23 77 075	evaliebmann@hotmail.com	
8045	Graz	Berghofer	Ruth	Andritzer Reichsstr. 48/2/6	0676 502 56 02	info@ruth-berghofer.at	www.balanceakademie.at
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	info@kinesiologie-graf.at	kinesiologie-graf.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
8521	Wettmannstätten	Prattes	Elke	Wohlsdorf 37	0664 22 51 404	elke.prattes@aon.at	
8623	Marktgem. Aflenz	Prüller	Martina	Feistring 51	0676 63 66 955	kinesiologie.mp@gmail.com	
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	0680 40 11 050	chris.walt@gmx.at	
9020	Klagenfurt	Goritschnig	Eveline	Lodengasse 43	0664 59 025 45	eveline.goritschnig@chello.at	www.eveline-goritschnig.at
9020	Klagenfurt	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
9629	Hermagor	Thaler	Helga	Watschig	0676 60 37 485	helga.thaler@bewegt-sein.at	
9771	Berg/Drau	Taurer	Carmen	Oberberg 14	0650 47 21 221	info@sitara.co.at	www.sitara.co.at
9904	Thurn	Meirer	Herta	Thurn-Zauche 17a	0650 40 84 089	lernpaedagogik@gmail.com	www.herta-meirer.at
9990	Nussdorf-Debant	Gander	Alexandra	Dolomitensiedlung 25	0660 383 09 08	kinesiologie-alegan@gmx.at	https://kinesiologie-alegan.jimdo.com/
D - 81371	München/Sending	Flechtenmacher	Dieter	Kidlerstrasse 1	+49 177 822 1374	office@flechtenmacher.net	www.flechtenmacher.net
D - 88131	Lindau	Friedrich	Karin	Uferweg 11	+49 8382 911 3550	kf@lerninsel.net	www.heilpraktikerschule-lindau.de

NEUE MITGLIEDER



Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

Der ÖBK freut sich, neue Mitglieder begrüßen zu dürfen:

www.kinesiologie-oebk.at

Upgrade von
Level 2 auf
Level 3

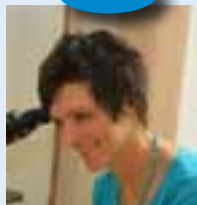
Level 3



Ingrid Fischer

Einsiedlerplatz 12/2/3
1050 Wien
Mobil: 0676 5775000
kontakt@humanenergetik-
fischer.at
www.humanenergetik-
fischer.at

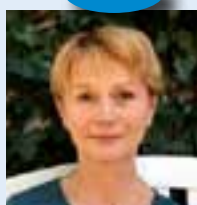
Level 3



Sandra Hödl

Ziergarten 16
3902 Vitis
Mobil: 0660 49 50 232
sandra.kin@gmx.at
www.sandrahoedl.at

Level 3



Univ.-Prof. Dr. Sylvia Hagemann

Schlossgartenstraße 10
1230 Wien
Mobil: 0664 30 73 329
sylviahagemann@meduniwien.ac.at
www.cranio-mauer.at

Level 3



Daniela Braunsteiner

Victoriaweg 2
2070 Retz
Mobil: 0650 91 11 019
kinesiologin@
danielabraunsteiner.at
www.danielabraunsteiner.at

Level 3



Dr. phil. Karin Friedrich

Uferweg 11
D - 88131 Lindau
Mobil: 0049 8382 9113550
kf@lerninsel.net
www.heilpraktikerschule-
lindau.de

Level 3



Mag. Helga Thaler

Watschig
9629 Hermagor
Mobil: 0676 60 37 485
helga.thaler@bewegt-sein.at

Fördermitglied

Elisabeth Wieser

3353 Seitenstetten

Level 2

Ulrike Beiskammer

4656 Kirchham
Mobil: 0660 45 53 569

Level 2

Monika Steidl

8354 St. Anna / Aigen
Mobil: 0664 519 78 14

Level 2

Claudia Krainhöfner

1130 Wien
Mobil: 0699 10 11 18 21

ÖBK-Partner

Mag. Sandra Stopar

8010 Graz

Level 2

Kerstin Brandner

8600 Bruck/Mur
Mobil: 0664 280 43 23

Level 2

Mag. Martina Weiland

1140 Wien
Mobil: 0676 848 55 33 08

Level 2

Dr. med. univ. Calipso Pröll

1140 Wien
Mobil: 0699 18 24 04 23

ÖBK-Partner

Rainer Weiboltshamer

1130 Wien

ÖBK-Partner

Dr. med. Michael Ehrenberger

8382 Mogersdorf

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
christian.dillinger@kinesiologie-oebk.at



Stlv. Vorsitzende

Prof. Pia Scheidl
4100 Ottensheim
Tel.: 0664 429 12 97
pia.scheidl@kinesiologie-oebk.at



Kassierin

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



Stlv. Kassierin

Mag. Patricia Salomon
1060 Wien
Tel.: 0664 12 24 226
patricia.salomon@kinesiologie-oebk.at



Schriftführerin

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



Stlv. Schriftführer

David Hodecek, Bakk.
1050 Wien
Tel.: 0676 78 77 875
david.hodecek@kinesiologie-oebk.at



Kooptiert

DI Bernhard Knaus
1080 Wien
Tel.: 0678 12 28 000
bernhard.knaus@kinesiologie-oebk.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:

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



Niederösterreich:

Do-Ri Amtmann
2511 Pfaffstätten
Tel.: 02252 43 24
eMail@Do-Ri.com



Burgenland:

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



Tirol / Vorarlberg:

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



Salzburg und Oberösterreich:

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



Salzburg und Oberösterreich:

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



Kärnten:

DI Bernhard Knaus
9020 Klagenfurt
Tel.: 0678 12 28 000
bernhard.knaus@kinesiologie-oebk.at



Steiermark:

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

ÖBK SCHALTSTELLEN



ÖBK Servicestelle und ÖBK-Postanschrift

Pauline Helminger
Klein-Köstendorf 10/2, 5203 Köstendorf
Tel.: 0676 409 19 50
sekretariat@kinesiologie-oebk.at

ÖBK Mitgliedschaft, Projekte: „Jutta Lutz“, Ethik:

Mag. Sabine Seiter sabine.seiter@kinesiologie-oebk.at 0676 507 37 70

IMPULS-Redaktion, das Magazin des ÖBK & Anzeigenschaltungen:

Ulrike Icha impuls@kinesiologie-oebk.at 0680 218 52 15

ÖBK Webseite & Social Media:

DI Bernhard Knaus bernhard.knaus@kinesiologie-oebk.at 0678 12 28 000

Kinesiologische Methoden & Anerkennungen:

Prof. Pia Scheidl pia.scheidl@kinesiologie-oebk.at 0664 429 12 97

Berufsbild & Wirtschaftskammer Wien:

Monika Übel-Helbig energy.zentrum@chello.at 0676 92 29 152

ÖBK Archiv & allgemeine Informationen:

Ute Trunk ute.trunk@kinesiologie-oebk.at 0680 33 50 760

WKÖ Bundesausschuss Humanenergetiker & Persönl. Dienstleister Steiermark

Vernetzung, national & international:
Mag. Christian Dillinger christian.dillinger@kinesiologie-oebk.at 0676 523 72 65

Die kinesiologische Ausbildung in Österreich ist so vielfältig wie die Interessen, Schwerpunkte und Erfahrungen der am Markt befindlichen Seminaranbieter. Der ÖBK hat es sich zur Aufgabe gemacht, einige Qualitätsstandards in der Ausbildung und den angewandten Methoden festzulegen. Viele sind international geregelt, andere spiegeln die Erfahrung der in Österreich arbeitenden 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.

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-Helbig	Monika	www.energy-world.at
1090	Wien	Übel	Rudolf	www.energy-world.at
1100	Wien	Trunk	Ute	
1110	Wien	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
1110	Wien	Gobauer	Sabine	www.vitalerleben-wien.at
1130	Wien	Hodecek	David	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1130	Wien	Hodecek	Hubert	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1130	Wien	Ribitsch	Stefan	www.ribitsch.eu
1170	Wien	Holl	Ulrike	www.leap-gehirnintegration.com
1230	Wien	Brem	Brigitte	brigitte.brem.at
2100	Korneuburg	Krapfenbacher	Monika	www.krapfenbacher.com
2230	Gänsemdorf	Neubauer	Claudia	www.kinesiologie-neubauer.at
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Clotwin F.	www.oekag.at
2301	Probstdorf	Russell	Marian	http://kinesiologie-unterwegs.russell.at/
2304	Orth/Donau	Zobl	Ingmar Simon	www.ingmarzobl.at
2333	Leopoldsdorf	Wukicsevits	Margit	www.ergon-rhei-institut.com
2340	Mödling	Baumbach	Regina	www.reginabaumbach.at
2340	Mödling	Hacker	Verena	www.verena-hacker.at
2410	Hainburg a.d.D.	Mörbauer	Isabella	www.isi-learning.at

2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
2500	Baden	Diallo	Brigitta	www.kinesiologie-bioenergie.com
2601	Sollenu	Rieder	Christian	www.christian-rieder.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
5020	Salzburg	Obermair	Maria	www.wifisalzburg.at
6020	Innsbruck	Philipp	Michaela	www.kinesiologie-innsbruck.com
6176	Völs	Gstrein	Ferdinand	
6890	Lustenau	Grabher	Christine	www.christinegrabher.com
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	
9020	Klagenfurt	Knaus	Bernhard	www.bknaus.at
9904	Thum	Meirer	Herta	www.herta-meirer.at
D-88131	Lindau	Friedrich	Karin	www.heilpraktikerschule-lindau.de

Brain Gym®



BrainGym® wurde aus der EDU-Kinestetik von Dr. Paul Dennison entwickelt und ist eine ganzheitliche Methode, unsere Lernfähigkeit zu erweitern. Sie basiert auf dem Wissen und den Erfahrungen der Angewandten Kinesiologie, der Lernpsychologie, der Gehirnforschung und der chinesischen Meridianlehre. In der EDU-Kinestetik geht es hauptsächlich um das Aufspüren von Energieblockaden beim Lernen und deren Auflösung. Die EDU-Kinestetik hilft uns, die Blockaden zu finden, sie bewusst zu machen und durch Bewegungsübungen, sowie durch das Halten oder Reiben bestimmter Reflexpunkte auszugleichen.

1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at
1060	Wien	Salomon	Patricia	members.aon.at/patricia.salomon
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	www.energy-world.at
1090	Wien	Übel	Rudolf	www.energy-world.at
1110	Wien	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
1170	Wien	Meirer	Herta	www.herta-meirer.at
1190	Wien	Jamnik	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
5020	Salzburg	Obermair	Maria	www.wifisalzburg.at
5324	Faistenau	Gneist	Jürgen	www.brain-kin.com
5400	Rif bei Salzburg	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
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
D-88131	Lindau	Friedrich	Karin	www.heilpraktikerschule-lindau.de

Three In One Concepts (3in1)

(Original nach Gordon Stokes, Daniel Whiteside und Candace Callaway)



Three In One Concepts™ ist eine von Gordon Stokes und Daniel Whiteside 1983 geschaffene Methode zur Bewältigung von negativem emotionalem Stress. Der Inhalt basiert auf Ergebnissen der Gehirnforschung, kombiniert mit asiatischen und westlichen Methoden der Stressbewältigung. Der Fokus von Three In One Concepts liegt beim Aufarbeiten von jenen negativen, emotional prägenden Situationen, die unsere Wahlmöglichkeiten auch jetzt noch einschränken und unsere „Glaubenssysteme/Denkmaster“ 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	Mimmy	
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.oekg.at

2304	Orth/Donau	Zobl	Ingmar Simon	www.ingmarzobl.at
2340	Mödling	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 Diplomausbildung der Wiener Schule wurde von Sabine Seiter ins Leben gerufen. Geboten wird eine kompakte Ausbildung auf Basis der klassischen Kinesiologiemethoden Touch for Health, Brain Gym® und Hyperton-X. Im Rahmen der Ausbildung wird auf individuelle und gruppenspezifische Prozesse der Teilnehmer eingegangen, Selbsterfahrung und die Sicherheit für die praktische Umsetzung sind wesentliche Schwerpunkte.

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

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

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	David	www.kinesiologiezentrum-team13.at
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.

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 Kinesiologie«, 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
2340	Mödling	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

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.

5400	Rif bei Salzburg	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:

KinesiologInnen, deren Kontaktseite auf der Homepage www.kinesiologie-oebk.at mit dem Zeichen  markiert ist, bieten den ÖBK-Mitgliedern Ermäßigungen für Aus- und Fortbildungen an.



APOTHEKE ZUR KAISERKRONE
1070 Wien, Mariahilfer Str. 110
T: 01 - 5262646-0
E: apo@kaiserkrone.at
www.kaiserkrone.at

ENERGY ISLAND
Fachgeschäft für energetische Produkte

1130 Wien
Hietzinger Hauptstr. 67
T: 01 - 879 57 93
E: info@energyislandshop.at
www.energyislandshop.at



schubert apotheke
Ganzheitliche Medizin

1120 Wien
Arndtstrasse 88
T: 01 - 813 72 32
E: office@schubertapotheke.at
www.schubertapotheke.at



METATRON Apotheke

1120 Wien, Oswaldgasse 65
T: 01 - 802 02 80
E: office@metatron-apo.at
www.metatron-apo.at



VEGA NOVA
LEBEN IN BEWEGUNG

4400 Steyr, Grünmarkt 14
T: 07252 81643
E: office@veganova.at
www.veganova.at



SALZPALAST
Zentrum für energetische Beratungen
Sonja Thau

1080 Wien, Albertgasse 26/3-4
T: 0699 10405070
E: body_soul@chello.at
www.bodyandsoul-harmony.at
- 20 % im Salzpalast



Pyrojet®
Eleganter Schmuck und Schutz vor Elektromog - in einem -

Fa. Yogamar / Philipp Henn
D-40545 Düsseldorf, Vossen links 10
T: +49(0)211/30 26 424
E: info@yogamar.de
www.yogamar.de
- 10 %



BIOGENA
WISSEN SCHAFFT GESUNDHEIT

Biogena Naturprodukte GmbH & Co KG
5020 Salzburg, Strubergasse 24
Tel: (0)662-23 11 11
E: info@biogena.com
www.biogena.com



lebe natur

8382 Mgersdorf 298
T: 03325 - 38930
E: info@aquarius-nature.com
www.aquarius-nature.com
- 30 % für Wiederverkäufer



Ausbildungsstätte
für Kinesiologie, Kabbala, TCM, Astrologie, ätherische Öle u.v.m

Kontakt: Werner Schlachtnr
3430 Chorherrn, Höhenstraße 40
T: 0676 602 70 73
E: w_schlachtnr@gmx.at
www.diewegbegleiter.at
- 15 %



Reformhaus
weiboltshamer
natürlich gesund

1130 Wien
Hietzinger Hauptstraße 23
E: office@weiboltshamer.at
www.weiboltshamer.at
- 10 %



yogawege.com
Yogaausbildungen
Wien - Nähe Graz - Salzburg

Kontakt: MMag.Christine Stiessel
T: 0664 155 4889
E: info@yogawege.com
www.yogawege.com
- 5 %



Covafit
Better Aging und Gesundheit ganzheitlich

1230 Wien, Meggagasse 6
T: 01 - 890 55 05
E: office@covafit.com
www.covafit.com
- 5 % bis 20 %



Esencia Natural
... weil Natur einfach gut ist!

Farbpflegeprodukte, Australische Bush-Blüten, Naturkosmetik

1030 Wien, Ungargasse 12/1-3
T: 0699 1 55 55 677
E: office@esencia-natural.at
www.esencia-natural.at
- 10 %



VTM Dr. Stein
Experten für Entspannung

Entspannungs- und Wellnessmusik
Tiefen- und Aktivsuggestion

D-58642 Iserlohn, Brinkhofstr. 86
T: +49 2374 9373 10
E: info@vtm-stein.de
www.vtm-stein.de
- 25 % bis 40 %



calmodo
TERMINE KLEINER KALIBER

Termine mit Kundinnen und Kunden online vereinbaren und organisieren.

T: 0676 40 10 779
E: info@calmodo.com
www.calmodo.com
- 15 %



Dr. Ehrenberger
Bio- & Naturprodukte

Erstbestellung: **EUR 5,-** Nachlass
Weitere Bestellungen: **- 10 %**

8382 Mgersdorf 179
T: 03325 20 248
E: office@dr-ehrenberger.eu
www.dr-ehrenberger.eu



BaBlü Akademie

Kontakt: Mag. Sandra Stopar
8010 Graz, Plüddemangasse 25b
T: 0664 2585949
E: office@bablu.at
www.die-bachbluetenpraxis.at
- % Rabatt auf Anfrage



VITAL-ENERGY
FIT FLÜSS LEBEN

Green Smoothies
Lebensenergie pur

4800 Wankham, Mühlenhof 2
T: 0660 374 03 26
E: info@vital-energy.eu
www.vital-energy.eu
www.green-smoothies.eu
- % Händlerkonditionen



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.

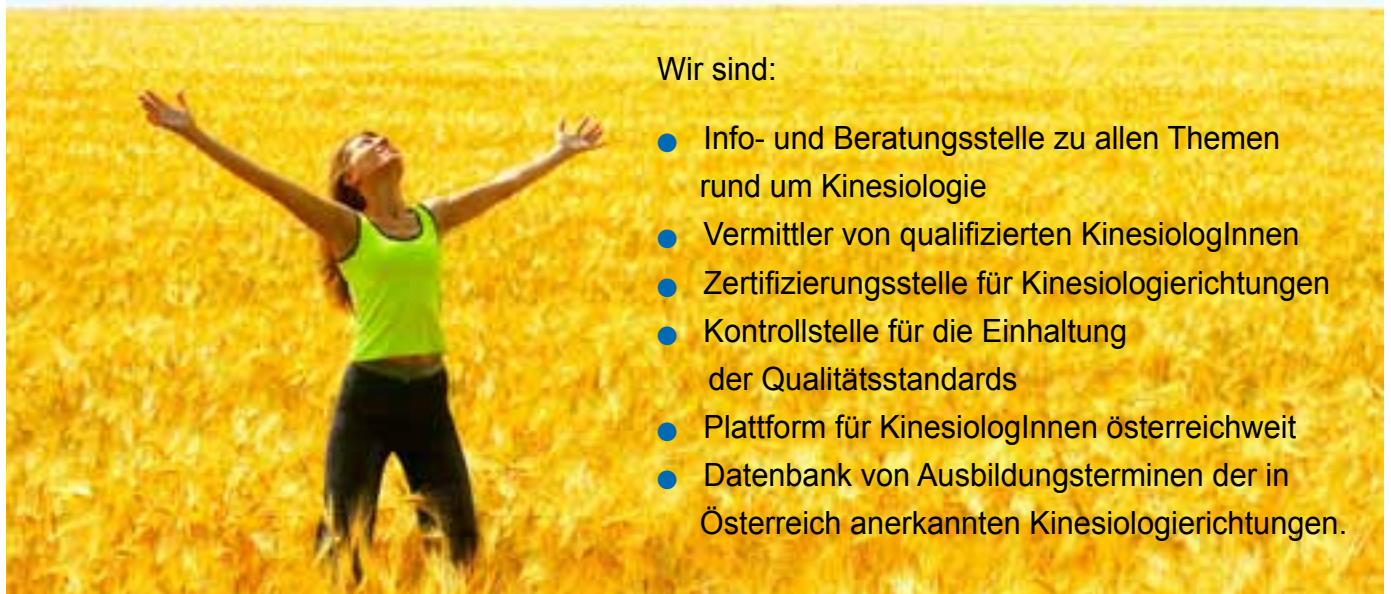
Die Kinesiologie ist in Österreich eine der verbreitetsten Arbeitsmethoden im Bereich der Energetiker. Eine Reihe von Einzelkämpfern gründete 1995 den Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie, um Strukturen und Qualitätsstandards für unseren Beruf zu schaffen. Bis zum heutigen Tag ist es gelungen, 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>	Sie erfüllen im Augenblick noch nicht die erforderlichen Kriterien für Level 3 oder befinden sich noch in der Ausbildung.	Sie befinden sich in einer durch den ÖBK anerkannten Ausbildung. Ihr Ziel ist, sich innerhalb von 3 Jahren auf Level 3 uzupgraden.	Sie wollen die Kinesiologie, ihre Entwicklung und Verbreitung in Österreich unterstützen.
Anerkennung der Statuten des ÖBK und der ethischen Grundwerte der Kinesiologie.				
Nachweis der Anerkennung durch den ÖBK	Mitgliedszertifikat	-----	-----	-----
Ermäßigungen bei Veranstaltungen und Partnern des ÖBK	Mitgliedsausweis			
Internetauftritt	Präsentation auf der Homepage des ÖBK sowie Veröffentlichung Ihrer durch den ÖBK anerkannten Kinesiologiekurse und -termine.	Eintrag Ihres Namens, der Postleitzahl und Ihrer Telefonnummer.	Eintrag Ihres Namens und der Postleitzahl.	Auf Wunsch wird Ihr Name als Fördermitglied veröffentlicht.
IMPULS - das Magazin des ÖBK	Veröffentlichung Ihrer Kontaktdaten. Möglichkeit zur Präsentation Ihrer kinesiologischen Arbeit und Veröffentlichung von kinesiologienahen Beiträgen. 50% Preisnachlass auf Ihre eigenen Werbeschaltungen.	Möglichkeit zur einmaligen Präsentation als neues Mitglied und zur Veröffentlichung von kinesiologienahen Beiträgen.		
1 Exemplar gratis, weitere auf Wunsch bei Übernahme der Versandkosten.				
Information und Möglichkeit zur Einbringung von Ideen	ÖBK Geschäftsstelle, Mitarbeit im Vorstand, Newsletter, Bundesländer-Teams, Arbeitskreise, ...			
ÖBK Logo	<p>So können Sie Ihren Klienten bestätigen, dass Sie als Mitglied hohen Qualitätskriterien entsprechen: Berechtigung zur Verwendung des ÖBK-Logos.</p>	-----	-----	-----
ÖBK Praxisfolder	Berechtigung zum Erwerb und zur Verwendung der ÖBK Praxisfolder: Der ÖBK hat extra für Sie auf dem ansprechenden Folder einen Platz freigelassen, wo Sie die Möglichkeit haben, Ihren Praxisstempel anzubringen.		-----	-----
	Anlässlich der Begründung Ihrer Mitgliedschaft erhalten Sie einmalig 50 Stück kostenfrei.			
ÖBK "Messehunderter"	Berechtigung zur Nutzung für Kinesiologieveranstaltungen.		-----	-----
Generalversammlung des ÖBK	Stimmrecht in der zweijährlichen Generalversammlung des ÖBK.	-----	-----	-----
Laufzeit	Ein Jahr, automatische Verlängerung für ein weiteres Jahr.			
			... jedoch begrenzt auf maximal 3 Jahre.	
Beendigung	Schriftliche Kündigung für das Folgejahr bis 30. November des laufenden Jahres.			
Bezahlung des Mitgliedsbeitrages	<p>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</p>			
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

Ausgefüllt zusenden an den:
 Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie
 Sekretariat - Pauline Helminger
 Klein-Köstendorf 10/2
 5203 Köstendorf
 sekretariat@kinesiologie-oebk.at
 Tel.: 0676/409 19 50

Mitglied Nr.: (wird vom ÖBK ausgefüllt)

Titel

Vorname

Geb. Datum

Name

PLZ

Ort

Straße

Fax

Mobil

Telefon

E-Mail

Homepage

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

Level 3 (Mitgliedsbeitrag: € 135,-/Jahr)

Level 2 (Mitgliedsbeitrag: € 65,-/Jahr)

Level 1 (Mitgliedsbeitrag: € 25,-/Jahr)

Fördermitglied (Mitgliedsbeitrag: € 25,- oder mehr/Jahr)

Meine abgeschlossenen Kinesiologieausbildungen:	Meine sonstigen Kinesiologieaus- und fortbildungen:	Meine sonstigen Qualifikationen:

Laut der beiliegenden Aufstellung und kopierten Kursbestätigungen habe ich Stunden kinesiologische Ausbildung und folgende Lehrberechtigungen:

Für Level 3-Mitglieder: Mein Angebot zur Publikation auf der ÖBK-Homepage (max. 250 Zeichen):

Mein Grundberuf:

Gewerbeschein: JA - für das Gewerbe

NEIN

Einverständniserklärung

- Ich bestätige, dass die oben angeführten Angaben der Richtigkeit entsprechen.
- Ich anerkenne die **ÖBK-Statuten*** und die **ethischen Grundwerte in der Kinesiologie***.
- Ich habe mich mit den Bestimmungen zur Benutzung des **ÖBK-Logos*** (Level 3) und jenen zur Nutzung des **ÖBK-Folders*** (Level 3, Level 2) vertraut gemacht und stimme diesen zu.
- Ich stimme der Verarbeitung meiner zur Verfügung gestellten personenbezogenen Daten zu. Die Daten werden zur Aufnahme in den Berufsverband, zum Nachweis der Qualifikation und Mitgliedschaft, zur Listung als Kinesiologe/in auf der ÖBK-Homepage und im Fachmagazin IMPULS Kinesiologie, zum Versand von Newslettern, aktuellen Informationen und Neuigkeiten per Mail oder Post, zur Kommunikation per Telefon, Brief, Mail oder SMS, zur Erstellung von Rechnungen, zum Versand des Magazins IMPULS und zur Umsetzung der Serviceleistungen verwendet. Diese Zustimmung und die Einwilligung zur Archivierung anlässlich der zur Anmeldung übersandten Unterlagen kann jederzeit schriftlich widerrufen werden. Darüber hinaus werden die Daten vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.
- Ich erkläre mich bereit, meine Mitgliedsbeiträge verlässlich bis spätestens 31. Jänner des aktuellen Jahres auf das Konto ltd. auf **Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie, bei der Raiffeisenbank Kleinmünchen Linz, IBAN: AT94342260000332387 BIC: RZOOAT2L226**, einzubezahlen.
- 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)





Finde deine Energie

Die HumanenergetikerInnen der WKO helfen dir, deine Energieblockaden zu lösen, dein Potenzial voll auszuschöpfen und dein Wohlbefinden zu steigern.



METATRON APOTHEKE

Homöopathie, Spagyrik, Blüten u.a.



Mag.ª Alexandra Schlögl
Physioenergetikerin



Mag.ª Annemarie Claucig
Physioenergetikerin



Heidi Emminger
Physioenergetikerin

...im Dienste aller Kinesiologen

Herstellung aller Testsätze

Kompetente Beratung
durch Kinesiologen

Firmentestsätze

TCM – Zubereitungen

BioPure.eu, Viteras

NEU! Web-shop

Seminare und Vorträge

Seminarräume zu vermieten

Öffnungszeiten: Mo-Fr. von 8:00 - 18:00 und Sa von 8:00 - 12:00

METATRON APOTHEKE
Tel: +43 (0)1 802 02 80
office@metatron-apo.at

A-1120 Wien, Oswaldgasse 65
Fax: +43 (0)1 802 02 80 80
www.metatron-apo.at

