

IMPULS

DAS MAGAZIN DES ÖSTERREICHISCHEN BERUFSVERBANDES FÜR

KINESIOLOGIE



KinesiologInnen
in Ihrer Nähe

Kinesiologielehrgänge

Kinesiologieübungen

Thema

INNEN - AUSSSEN

IHR
persönliches
Exemplar

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



Generalversammlung und GRATIS-Fortbildung*

des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie
in Lienz / Osttirol



Freitag, 20.9.2019

13:00 bis ca. 16:00 Uhr
Generalversammlung
mit Neuwahl des
Vorstandes

Samstag, 21.9.2019

10:00 bis 13:00 Uhr
und 15:00 bis 18:00 Uhr
Fortbildungen,
gemeinsames Mittagessen

Sonntag, 22.9.2019

vormittags Veranstaltung,
gemeinsames Mittagessen

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

Unsere Kollegin,
Frau Herta Meirer,
unterstützt den ÖBK
bei der Organisation
der Veranstaltungen.
Sollte sich jemand für
Übernachtungen interessieren,
bitte Anfrage an **Herta Meirer:**
lernpaedagogik@gmail.com

*Fortbildung für ÖBK-Mitglieder GRATIS

ANMELDUNGEN für die **Generalversammlung
und Fortbildungen** sowie Anträge und
Wahlvorschläge an die Generalversammlung
bitte **bis spätestens 13. September 2019**
per E-Mail senden an:
sekretariat@kinesiologie-oebk.at

www.kinesiologie-oebk.at

Diese Seite wurde
gesponsert von:



**APOTHEKE ZUR
KAISERKRONE**

Innen und Außen

In eine Welt, in der wir um Orientierung bemüht sind, versuchen wir fortwährend, Ordnung zu schaffen, unsere Mitte zu finden, nicht zuletzt, um einen Platz zu haben und in innerer Sicherheit zu leben. Wir erschaffen unsere eigene Domäne als Ausdruck der Erkenntnis unseres ICHs, ein Regelwerk von Grenzen, um uns zu definieren und von dem, was wir nicht sind oder sein wollen, zu distanzieren. Als „intelligente Körpersysteme“ können wir dabei eine Reihe von Tools unserer Eigenen nennen und kennen innere Mechanismen, wie etwa unser Immunsystem, für die Differenzierung unseres „Innen“ vom nicht zu uns gehörenden „Außen“. Auch unsere mehr oder minder ausgeprägte Fähigkeit, im Bedarfsfall Aggressionen zu zeigen, können wir als Werkzeug dafür sehen, unser Inneres zu erhalten und zu beschützen. Die Entscheidungsfähigkeit für „Innen“ und „Außen“ ist uns in die Wiege gelegt. An der Grenzlinie zwischen dem einen und dem anderen Teil versuchen wir dieses labile Gleichgewicht zu halten und - im kinesiologischen Sinn des Wortes - zu balancieren: Entspannung, Einkehr halten oder Aktivität, hinaus zu gehen in die Welt. Hingabefähigkeit und Kraft, Yin und Yang, Grenzen, von innen oder von außen betrachtet, Sicherheit in meinen vier Wänden und grenzenlose Freiheit, Abenteuerlust draußen in der Natur ...

Grenzen – ein Innen und ein Außen, wer definiert sie?

Kürzlich ist uns wieder einmal bewusst geworden, wie strikt Grenzen gezogen werden können. Ein sicherer Weiterbestand unseres Arbeitsfeldes hängt auch von der Toleranz Andersdenkender, im konkreten Fall ausschließlich naturwissenschaftlich orientierter Menschen ab, wie etwa die Neufassung des Ärztegesetzes eine Beschneidung unserer Arbeitskompetenz gebracht hätte. Wir stehen auf unsicheren Beinen, wenn unsere Arbeitsausrichtung nach naturwissenschaftlichen Gesichtspunkten überprüft wird. Das ist von uns nicht leistbar, da die Kinesiologie in vielen Bereichen den dort geforderten Kriterien nicht standhalten kann. Wenn die Arbeitswelt ausschließlich wissenschaftlich aufgestellt werden muss und ansonsten keine Existenzberechtigung hätte, schaut es mit unserer Arbeitsberechtigung schlecht aus. Durch intensive Anstrengungen und Vernetzung mit anderen Berufsgruppen und haben wir erreicht, dass dieses Thema erst einmal vom Tisch ist. Wir haben aber auch wieder einmal erkennen können, dass wir unsere Energien bündeln und unsere „Hausaufgaben“ machen müssen: die Qualitätssicherheit von innen her zu betreiben, unsere Grenzen erkennen und nach außen professionell aufzutreten. Wenn wir für unsere kinesiologische Arbeit nicht selbst die Kompetenzen und unsere Grenzen definieren, wird das jemand für uns von außen tun.

Unsere Zeitschrift *Impuls Kinesiologie* soll auch mit dieser neuen Ausgabe einen Beitrag zur Klarheit und Definition unseres Berufsfeldes liefern. Wir sind stolz, dass auch jetzt wieder eine große Zahl von Artikeln in der vorliegenden Ausgabe des *Impuls Kinesiologie* vor uns liegt: Über Balance, diesmal Work-Life-Balance, über Yin – Yang auf der Ebene der Akupunkturmeridiane bis hin zu Themen der Wahrnehmung von Innen und Außen, der Verbindung von Körper und Seele, ja sogar von einem Haustier, dessen Besitzer wir alle sind – dem inneren Schweinehund. Vom ICH und vom Inneren Kind ist die Rede, von den inneren körperlichen Reaktionen, wenn es im Außen Probleme gibt und daneben eine Reihe von nützlichen Übungen, eine echte kinesiologische Hausapotheke und vieles mehr.

Mögen Sie ins sich gehen und die Kinesiologie weiterhin nach außen tragen.

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 September 2019
Abgabeschluss für Manuskripte ist der 30. Juni 2019**

INHALT

Foto: © Light Impression - fotolia.com



Abgabeschluss für Manuskripte und Schaltungen: 30. Juni 2019

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 Innen und Außen

Vorwort von Mag. Christian Dillinger

16 Wenn der Körper Signale gibt ...

von Susanne Berger

6 Was ist Kinesiologie?

Die ganzheitliche Methode zur Gesundheitsförderung

von Mag. Sabine Seiter

19 "Das geht mir an die Nieren!"

von Ulrike Icha

8 Work - Life - Balance

Der Konflikt zwischen einer immer stärker herausfordernden Arbeits- und Umwelt und dem persönlichen Wohlbefinden

von Prof. Mag. Herta Meirer

20 JOALIS

K.I.R. - kontrollierte innere Reinigung

von Hubert Hodeček

11 Kinesiologische Übung: Meridiane streichen - Balance von Yin & Yang

von Mag. Sabine Seiter

22 Was ist dieses ICH?

von Dr. Nora Schultz

14 Wahrnehmung inside-out & outside-in

von Barbara Schusta

24 Der Innere Schweinehund "Meister der Ausreden"

von Ulrike Icha



- 28** Kinesiologische Übungen: PACE
Zentriert und gelassen den Alltag meistern
von Mag. Sabine Seiter
- 30** Lachyoga -
eine herzerfrischende Methode
von Gabriele Fink
- 35** Innen und außen
Gedanken einer Klientin .
- 36** Ungebetene Gäste:
Würmer, Parasiten, Viren und anderen Schmarotzertzer
von Romana Kreppel
- 42** "Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung!"
aus Romana's Balance-Küche
von Romana Kreppel
- 46** Brahmi
Das göttliche Kraut gegen Demenz und mehr
von Alexandra Bäck und Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
- 50** Das innere Kind befreien
von Ulrike Icha
- 53** Kinesiologische Übung:
Echte Wohlfühlzeit und Erholung pur
von Maria Obermair
- 54** Depressionen:
Der dunkle Vorhang vor der Seele
Erfolgreiche Therapieansätze mit Heilpilzen
von HP Dorothee Ogröske
- 58** Kaffee-Einlauf zur Leberentgiftung
von Ulrike Icha
- 60** **Rechtsauskunft**
GEPLANTE NOVELLE
DES § 2 ÄRZTEG
von Dr. Manfred Schiffner
- 62** **KinesiologInnen in Ihrer Nähe**
L3-Mitglieder Liste
- 64** **Neue Mitglieder des ÖBK**
- 65** **ÖBK-Organisation**
Vorstand - Beiräte - Servicestellen
- 66** **ÖBK-Kursanbieter**
Kinesiologie-Ausbildungen
- 70** **ÖBK-Partner**
Firmen, die ÖBK-Mitgliedern Sonderkonditionen anbieten
- 71** **ÖBK-Mitglied werden**
Infos, Serviceleistungen, Leistungsprofil, Anmeldeformular

In seiner Praxis testete er zahlreiche Methoden zur Stärkung der Muskel und fand so u. a. Reflexzonen und eine Verbindung der Muskulatur mit dem Akupunktursystem und der Meridianlehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Energielehre der TCM besagt, dass einem Kanalsystem gleich, Lebensenergie (Qi) in Energieleitbahnen (Meridianen) durch den Körper fließt. Jeder Meridian hat auch einen Bezug zu den Organen und durch Überbelastung (= Stress, z. B. bedingt durch unsere Lebensweise, die Art unseres Denkens, belastende Emotionen, Krisen, ...) kommt es zu sogenannten „Blockaden“ und entsprechenden Symptomen.

Mithilfe des Muskeltests ist es der/m Kinesiologin/en möglich vorhandene meist unbewusste Stresspotentiale, die die Entstehung von Symptomatiken auf körperlicher, emotionaler, mentaler Ebene und im Verhalten begünstigen, aufzudecken, gleichzeitig aber auch die geeigneten Interventionen (je nach Kinesiologierichtung z. B.: Aktivierung bestimmter Reflexzonen, Halten von Akupunkturpunkten, Arbeit mit den Meridianen und/oder bestimmten Muskeln, Affirmationen, Körperübungen, ...) zum Ausgleich auszutesten.

Die kinesiologische Praxis kann die schulmedizinische in keinsten Form ersetzen, ist für sich genommen aber eine wertvolle Unterstützung der Gesundheit und eine hervorragende Ergänzung zu allen möglichen Therapieformen, weshalb über die Jahre viele verschiedene Kinesiologierichtungen, je nach Spezialisierung der zugrunde liegenden Berufsgruppe, entstanden.

Der Österreichische Berufsverband für Kinesiologie nennt unter anderem die folgenden klassischen Kinesiologierichtungen:

Touch for Health (Dr. John F. Thie),
Edu-Kinestetik/Brain Gym® (Dr. Paul E. Dennison),
Three in One Concepts® (Gordon Stokes, Daniel Whiteside, Candace Callaway),
Hyperton-X (Frank Mahony),
Applied Physiology (Richard Utt),
LEAP (Dr. Charles T. Krebs),
SIPS (Ian Stubbings),

Alles Liebe und "Bleib in Balance"!
Mag. Sabine Seiter



Mag. Sabine Seiter

Lehrgangsführung der Wiener
Schule für Kinesiologie
Vorstandsmitglied des
Österreichischen Berufsverbandes
für Kinesiologie

Kegelgasse 40/1/45, 1030 Wien
T: 0676 507 37 70
E: info@kinesiologieschule.at
www.kinesiologieschule.at



WIENER SCHULE FÜR KINESIOLOGIE

Ausbildungen nach Maß



kompakt • individuell

Diplomausbildung Kinesiologie

Touch for Health
Brain Gym® • Hyperton-X

Start Sommersemester:

9. - 10. März 2019 • Wien

11 Module berufsbegleitend

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

Infoabend:

30. Jänner 2019 • 18.00 Uhr
1140 Wien, Sampogasse 1

Information & Anmeldung:

Mag. Sabine Seiter

Tel.: 0676 507 37 70

info@kinesiologieschule.at

www.kinesiologieschule.at

WORK - LIFE - BALANCE

Unter dem Schlagwort „**Work-Life-Balance**“ ist der Konflikt zwischen einer immer stärker herausfordernden Arbeits- und Umwelt und dem persönlichen Wohlbefinden schon seit längerem Thema. Und vielen Menschen ist zumindest theoretisch bereits klar, dass es immer wieder Ruhephasen und Abstand vom Arbeitsgeschehen braucht, um gesund zu bleiben.

Allerdings können viele Menschen mittlerweile kaum mehr etwas mit Ruhe und Stille anfangen.

In der Arbeitsumgebung sehen sie keine Möglichkeit, auf die eigenen Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen – hier regieren eher Angst und Verunsicherung, den Arbeitsplatz zu verlieren, wenn das körperliche Wohlbefinden thematisiert wird.

Das andauernde „auf Hochtouren-Laufen“ wirkt sich sowohl psychisch, aber auch körperlich stark negativ aus: die Anzahl der Killer- und Fresszellen des Immunsystems verringert sich und es sinkt die Aktivität der vorhandenen Immunzellen. T Lymphozyten teilen sich deutlich langsamer, die Infektanfälligkeit nimmt zu. Und der Körper muss oft erst krank werden, damit eine erforderliche Ruhephase ohne schlechtem Gewissen in Anspruch genommen wird.

Zusätzlich zu der immer stärker fordernden Arbeitssituation setzen sich dann aber sehr viele Menschen auch noch in ihrer Freizeit einer permanenten Reizüberflutung durch Medien, Handys, Tablets, Laptops, Computerspiele und Internet aus. Die diversen sozialen Netzwerke scheinen die Menschen bereits mehr oder weniger unter ihrer Kontrolle zu haben: sie beherrschen das Verhalten der Menschen, anstatt dass die Menschen die Möglichkeiten sinnvoll auswählend nutzen.

Der Geist wird somit einer massiven Informationsflut ausgesetzt, alles erscheint ungeheuer wichtig und dramatisch. Jede/r muss vermeintlich jederzeit erreichbar sein, es steigt der Druck, im Außen „präsent“ zu sein z. B. in Form von Postings - Selfies, Fotos vom Essen im Lokal, Fotos von den Kindern und aus dem Urlaub, die eigene Meinung zu diesem und jenem, die Identifikation mit der Illusion der eigenen Wichtigkeit in dieser Welt der Vergänglichkeit wird damit immer stärker.

Sobald sich ein Moment des Innehaltens ergeben könnte (z. B. beim Warten, in einem Verkehrsmittel, ...), wird das Handy gezückt um zu kontrollieren ob es eine neue eMail, einen neuen facebook/twitter Eintrag, ein neues YouTube-Video oder zumindest eine Neuigkeit in den Nachrichten gibt. Beim Indoor-Sport, z. B. auf dem Ergometer, werden Journale gelesen, es wird am Handy getippt bzw. werden die Ohren zugestöpselt um möglichst lautstark Musik zu hören. O-Ton eines Fitnessstrainers: „die Menschen wissen nicht, dass ihr Training viel effektiver wäre, wenn sie beim Trainieren ihre Aufmerksamkeit auf die jeweils arbeitenden Muskelgruppen (also nach innen) richten würden anstatt sich abzulenken“. Vielleicht haben Sie ja schon selbst einmal am Ergometer beobachtet, wie die Leistung absinkt, wenn man sich dabei in eine Zeitung vertieft oder in unliebsame/ärgerliche Erinnerungen abschweift oder sorgenvollen Gedanken nachhängt?

Wenn die, an sich nützlichen, Gedanken zu obsessivem Denken mutieren führt das über kurz oder lang zu Distress. Es kommt sowohl zum Verlust der Wahrnehmung der

Realität (= das, was gerade Ist) als auch zum Verlust der Wahrnehmung unserer Körpersignale und der Intuition.

Dabei ist gerade die richtige sportliche Betätigung ein hervorragender Ausgleich zum energieraubenden Gedankenkarussell des Alltags: regelmäßige Bewegung (am besten in der Natur), mit Konzentration auf den eigenen Körper und die eigene, tiefe Atmung bringen eine wohlthuende Balance. Während der Alltagsstress unsere Atmung verflacht, löst tiefes Atmen die Ausschüttung von Endorphinen aus – was Wohlfühl und besseren Schlaf zur Folge hat.

Wem jedoch die Zeit zu regelmäßiger sportlicher Betätigung fehlt, kann aber zumindest den Weg zur Arbeit/zum Einkauf... für eine Atemübung nutzen:

Atemübung "auf dem Weg"

Atme beim Gehen 4 - 5 Schritte lang ein und dann die doppelte Schrittzahl wieder aus. Dabei konzentriere dich auf das Atmen und Zählen – das Denken macht dabei ganz von selbst Pause. Übe einige Minuten und beobachte den Effekt.

Der Trend, immer mehr zu konsumieren – also nach immer mehr Sinnesreizen und damit Vermeidung von „langweiligen“, weil stillen Momenten zu suchen, hat vielfältige Auswirkungen.

Bereits 2015 stellte die bundesdeutsche Drogenbeauftragte Marlene Mortler fest, dass sich laut einer Studie 60% der deutschen neun- und zehnjährigen Kinder nur mehr maximal eine halbe Stunde ohne digitale Medien beschäftigen können. Die Kreativität, sich ohne vorgefertigte Spiele – vielleicht nur mit wenigen vorhandenen Dingen - zu beschäftigen, kommt offensichtlich abhanden. Die äußeren Reize in Form von elektronischen Spielen zu konsumieren scheint bequemer, als sich selbst zu beschäftigen.

Und auch viele Jugendliche und Erwachsene zeigen deutliche Anzeichen einer ernsthaften Medienabhängigkeit = Sucht nach äußeren Sinnesreizen. Häufig kann man beobachten, dass sich Jugendliche zwar irgendwo treffen, dann aber kaum miteinander direkt sprechen, weil jede/r ununterbrochen auf sein eigenes Handy starrt um dem/der Anderen vermeintlich unterhaltsame links/Bilder oder Apps zu schicken. Und auch die Ausdrucksfähigkeit junger Menschen leidet, weil sich der Wortschatz minimiert, wenn hauptsächlich

in seltsamen Kürzeln medialer Kurzbotschaften kommuniziert wird.

Die Langzeitfolgen überwiegender Aufmerksamkeit auf äußere Reize sind derzeit auf Grund mangelnder Untersuchungen kaum absehbar – eine deutliche Folge der dauernden Ablenkung durch permanenten Konsum medialer Berichte, Spiele und Netzwerke (mit einem wachsenden Druck dazu gehören zu müssen) ist aber eindeutig, dass der Geist immer unruhiger wird: Die Zahl der (auch jungen) Menschen mit Schlafstörungen und Ängsten nimmt deutlich zu. Die Konzentrationsspanne bei SchülerInnen nimmt eindeutig ab. Die Fähigkeit, Schwierigkeiten mit Ausdauer zu überwinden, indem man mit Geduld und Kreativität an der Lösung arbeitet, schwindet. Und ganze „nebenbei“ lässt auch die körperliche Geschicklichkeit und Fitness junger Menschen immer mehr zu wünschen übrig.

Wenn die Gedanken ständig mit einer virtuellen Realität beschäftigt sind, kann der Moment, in dem wir gerade leben, nicht wahrgenommen werden. Aber Leben findet immer nur im gegenwärtigen Augenblick statt. Wenn das Bewusstsein für das Jetzt immer mehr schwindet, wenn Gedanken entweder in die Zukunft wandern („wenn ich das oder jenes erreicht habe, dann werde ich glücklich/zufrieden sein...“) oder in die Vergangenheit („ich hätte es anders machen sollen“... „das hätte nicht so passieren dürfen...“) bzw. das Bild einer virtuellen Realität nicht mit dem tatsächlichen, realen Leben übereinstimmt, dann stellen sich Unzufriedenheit, Frustration, und Leere ein. Stress wird zum Langzeit-Begleiter und belastet den Körper, wenn die Balance fehlt: der Ruhe-Ausgleich zur Reizüberflutung. Es fehlt zunehmend das Hineinhören in den eigenen Körper, das Abschalten, Entspannen und Regenerieren, das erst effektiv möglich wird, wenn das Gedankenkarussell aufhört, und man damit in den gegenwärtigen Moment zurückkommt, und bewusst wahrnimmt, was JETZT gerade IST. Ohne weitere Bewertung.

Optimale Balancemöglichkeiten können sowohl kinesiologische Übungen sein, wie z. B. die "Hook Ups" oder Atemübungen, regelmäßiger Sport aber auch vor allem tägliche Achtsamkeitsübungen nach Eckhart Tolle oder Thich Nath Han und Meditationstechniken wie z. B. Kryia Yoga (von Paramahansa Yogananda) oder The Work (von Byron Katie).

Wer aber meint, dafür keine Zeit zu finden, kann es ja erst einmal mit der folgenden Ein-Minuten-Übung versuchen. Diese 60 Sekunden Körper-Scan-Übung kann jede/r überall im Alltag einbauen:

60 Sekunden Körper-Scan-Übung

Nimm im Sitzen eine entspannte Haltung ein und schließe deine Augen.

Nun konzentriere Deine ganze Aufmerksamkeit auf Deine Füße und spüre ausschließlich in Deine Füße hinein. Wandere dann mit Deinem Spüren über die Fußknöchel und die Waden zu Deinen Knien, Oberschenkeln und zum Po. Sobald Du irgendwo Anspannung fühlst, lasse bewusst los. Gehe mit Deiner Aufmerksamkeit weiter zu Bauch und Rücken, Brustkorb, Schultern, Armen und schließlich über den Hals und Nacken hoch zum Gesicht und entspanne bewusst jeden Muskel. Fühle dann Deinen gesamten inneren Körper, von den Zehen bis zum Gesicht und bleibe so lange in diesem Gefühl, wie es sich für Dich gut anfühlt.

In dieser Minute, in der man ausschließlich nach innen spürt, setzt das Denken weitgehend aus. Man kann nur entweder ganz bewusst spüren oder denken. Beides zugleich ist nicht möglich. Und sobald das Denken Pause macht, stellt sich innerliches Wohlfühl ein. Der Körper entspannt und regeneriert.

Eine Minute zum Nach-Innen-Gehen. Eine Minute findet jeder Mensch Zeit, auch wenn er noch so sehr beschäftigt ist. Eine Minute für die Balance von Innen und Außen. Und wenn es sich gut anfühlt, kann sich jede/r diese eine Minute auch mehrmals am Tag gönnen....ist das nicht einen Versuch wert?

Hook Ups

zur Minderung von Stress
auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene

Diese Übung wurde vom Begründer der Edu Kines-thetik, Dr. Paul Dennison, entwickelt. Sie kann im Sitzen, Stehen oder Liegen durchgeführt werden.

Überkreuze die Beine, strecke die Arme nach vorne, überkreuze die Handgelenke und verschränke die Finger. Drehe die verschränkten Hände nach unten und lege sie am Brustbein ab. Atme tief ein und aus.

Beim Einatmen: drücke die Zunge leicht an den oberen Gaumen hinter Deinen Zähne.

Beim Ausatmen: lass die Zunge entspannt sinken.

Führe diese Übung durch, bis Du Entspannung und Ruhe fühlst – mindestens aber 2 Minuten.

Danach stelle Deine Füße wieder nebeneinander. Führe sanft die Spitzen der Finger aneinander. Berühre die Fingerspitzen nur sehr zart. Atme wieder bewusst ein und aus und halte die Aufmerksamkeit auf die Berührungspunkte der Fingerspitzen gerichtet. Fühle.

Übe wieder mindestens 2 Minuten.

Ziel ist, auch im stressigsten Arbeitsalltag Achtsamkeit zu üben, indem ich das, was ich gerade tue, mit voller Aufmerksamkeit und Konzentration mache. Ohne dabei mit den Gedanken bereits wieder in der Zukunft oder in der Vergangenheit zu sein. Wenn das gelingt, stellt sich ein Zustand ein, der auch als „Flow“ bezeichnet wird: alles geht leicht von der Hand und es stellt sich Zufriedenheit ein.



Fotos: © Prof. Mag. Herta Meirer



Prof. Mag. Herta Meirer

Touch for Health (TfH) Instructor, Brain Gym® Instructor, R.E.S.E.T. 1 & 2 Instructor, zertifizierter Facilitator für The Work von Byron Katie

9904 Thurn, Thurn-Zauche 17a

Tel.: 0650 40 84 089 Mail: lernpaedagogik@gmail.com

www.herta-meirer.at



2019: AUSBILDUNG zum BEGLEITER für THE WORK® von Byron Katie mit Mag. Herta Meirer in Lienz/ Osttirol

THE WORK® von Byron Katie ist die Technik, mit Hilfe von vier Fragen zu erfahren, dass es allein unsere Gedanken sind, die unser Leid verursachen. Jeder stressvolle Gedanke wird mit diesen vier Fragen überprüft.

In 2 Blöcken à 2 Modulen, die aufeinander aufbauen, kann jede/r mit der Technik von **THE WORK®** seine persönlichen Herausforderungen und Muster identifizieren und die verursachenden, stressvollen Gedanken und Glaubenssätze hinterfragen und loslassen, sowie lernen, Andere fundiert mit The Work zu begleiten.

Jedes Modul dauert 3 Tage: von Freitag 16h bis Sonntag 17 h;
ein Modul umfasst 4 Tage

Details unter www.herta-meirer.at/Veranstaltungen

INFOS UND ANMELDUNGEN:

Mag. Herta Meirer

0650 408 408 9

lernpaedagogik@gmail.com

www.herta-meirer.at



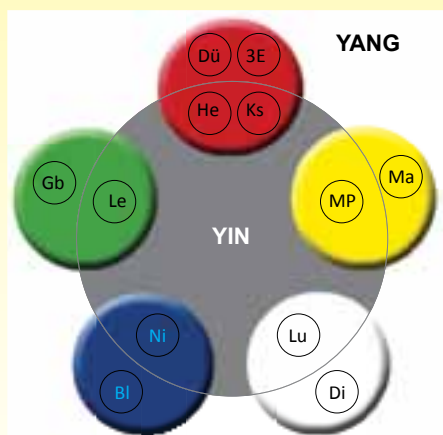
Meridiane streichen - Balance von Yin & Yang

Touch for Health (nach Dr. John F. Thie) ist die Basis der Kinesiologie und somit auch Bestandteil vieler kinesiologischer Ausbildungen. Im Rahmen dieser Methode arbeiten wir u.a. auch mit den 2 Steuermeridianen und den 12 Hauptmeridianen um die mit den Meridianen verbundenen Funktionskreisläufe (Organe, Muskeln, Sinne, Denkart, Emotionen,) im menschlichen Körper zu „balancieren“.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sieht die Meridiane als ein Netzwerk, welches innen und außen miteinander verbindet (innere Organe mit der Oberfläche des Körpers, Gewebe mit Geist, Yin mit Yang). Jeder Meridian hat entweder Yin oder Yang-Qualitäten und jedem der 5 chinesischen Elemente ist immer ein Yin- und ein Yang-Meridian als Paar zugeordnet. Yin und Yang werden als zueinander gehörend, einander bedingend und ergänzend gesehen. Ein Ungleichgewicht zwischen Yin (passiv, Ruhe, ...) und Yang (aktiv, Bewegung, ...) ist in den Betrachtungen der TCM Ausgangspunkt für Symptome verschiedenster Art.

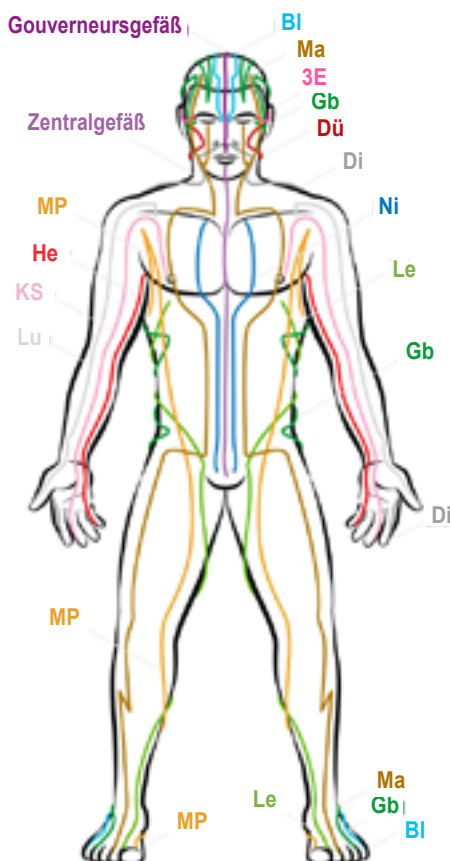
So geht beispielsweise ein Yang-Mangel oftmals einher mit Kälte-Symptomen und einem Gefühl der Energielosigkeit. Ein Zuviel an Yang Energie kann hingegen seinen Ausdruck finden in Hitzesymptomen, starken Durstgefühlen und einem beschleunigten Puls. Dieser diagnostische Blick auf Symptome braucht allerdings viel Erfahrung und eine entsprechende Ausbildung, bleibt daher aus Sicht des professionellen Kinesiologen dem TCM Arzt vorbehalten.

Mehr dazu ist zum Beispiel nachzulesen in: Grandjean, Dr. Michael, Birker, Dr. Klaus, Das Handbuch der Chinesischen Heilkunde, Joy-Verlag GmbH, Sulzberg



Eine Dysbalance zwischen Yin und Yang entsteht zumeist durch eine entsprechende Lebensweise: Stress (physisch, psychisch, emotional), wie z.B. Schlafmangel, unausgewogene Ernährung, einfach gesagt „zu viel oder zu wenig des Guten“,

In Touch for Health streichen oder massieren wir u.a. die Meridiane in ihrer Flussrichtung um den Energiefluss im betroffenen Meridian zu unterstützen. Diese Technik kann in einer vereinfachten Form auch ganz hervorragend in der Selbstanwendung ausgeführt werden.



Die Meridiane

2 Steuermeridiane

Zentralgefäß
(Konzeptionsgefäß, Vordermeridian)

Gouverneursgefäß
(Lenkergefäß, Hintermeridian)

12 Hauptmeridiane

Magen-Meridian

Milz-Pankreas-Meridian

Dünndarm-Meridian

Herz-Meridian

Blasen-Meridian

Nieren-Meridian

Kreislauf-Sexus-Meridian
(Perikard-Meridian)

Dreifacher-Erwärmer-Meridian
(Schilddrüsen-Meridian)

Gallenblasen-Meridian

Leber-Meridian

Lungen-Meridian

Dickdarm-Meridian

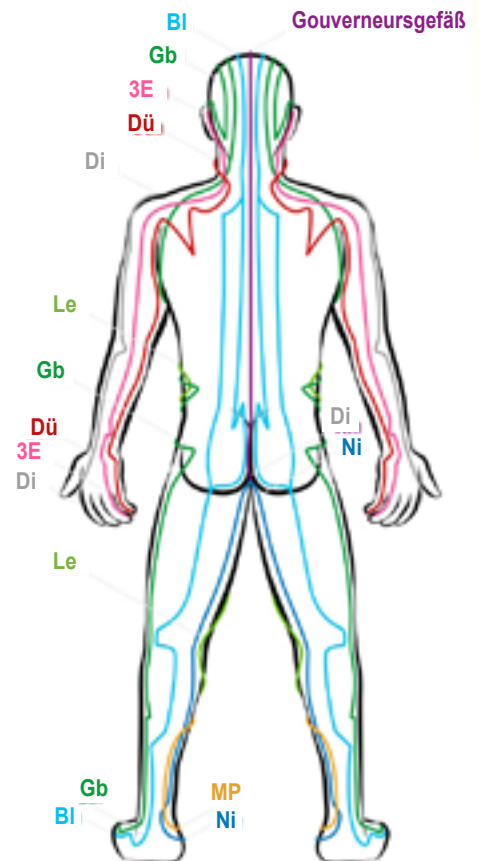


Bild: © Peter Hermes Furian fotolia.com

Meridiane streichen - Balance von Yin & Yang

Ausführung: Streiche großflächig, am besten mit deiner ganzen Handinnenfläche, jeden Meridian bzw. jede Gruppe von Meridianen zumindest 3 - 5 Mal in der jeweiligen Flussrichtung.

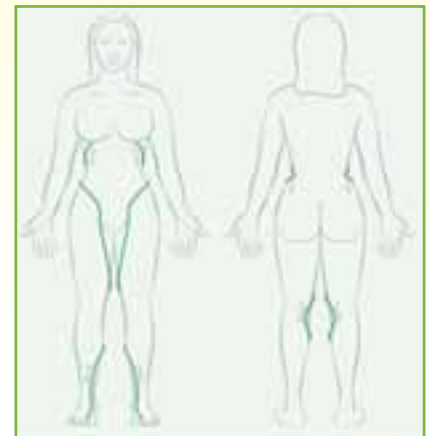
1. Beginne mit dem **Zentralgefäß (Yin/vorne)**, das seinen Verlauf in der Mitte des Körpers vom Schambeinrand bis unterhalb der Lippen hat.



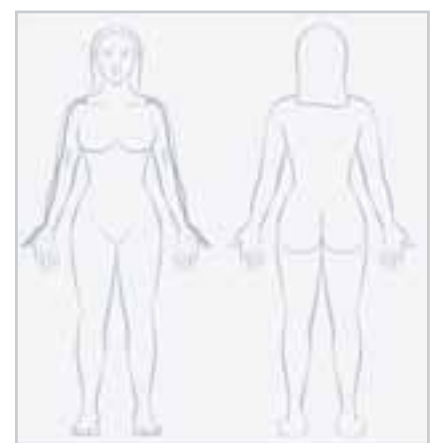
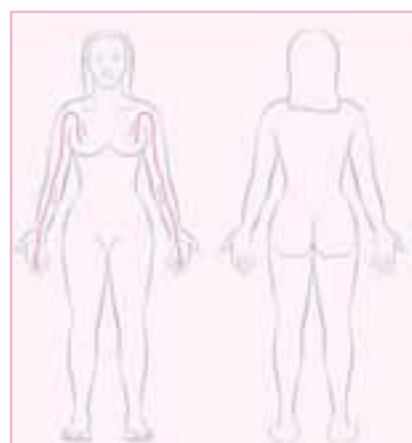
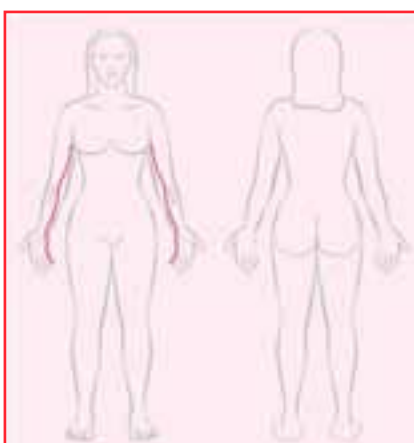
2. Danach das **Gouverneursgefäß (Yang/hinten)** vom Steißbeinende entlang der Wirbelsäule über den Kopf bis oberhalb der Lippen.



3. Dann aktiviere mit beiden Händen die **3 Yin-Meridiane (von unten nach oben, innen/vorne)** vom großen Zeh entlang der Beininnenseiten links und rechts nach oben (vorne/seitlich) über den Bauch, über die Brust bis unterhalb des Schlüsselbeins: **Nieren-Meridian**, **Milz-Pankreas-Meridian**, **Leber-Meridian**.



4. Weiter geht es mit den **3 Yin-Meridianen** an den Armen. Streiche, seitlich der Brust beginnend entlang der **Innenseite** deines Armes bis zur Spitze des Daumens, Mittel- und kleinen Fingers auf deiner Handinnenfläche. Zuerst auf dem einen Arm, dann auf dem anderen: **Herz-Meridian**, **Kreislauf-Sexus-Meridian (Perikard-Meridian)** & **Lungen-Meridian**.



5. Von den Fingerspitzen des Zeige-, Ring- und kleinen Fingers fahre den Verlauf der **3 Yang-Meridiane** (von oben nach unten, außen/hinten) an der **Armober- und außenseite** in Richtung deines Kopfes, über die Schultern und die Schulterblätter, den seitlichen Hals, über die Ohren und Wangen bis zu deinen Schläfen an der Außenseite deiner Augen. Wiederum zuerst auf einem Arm, dann auf dem anderen: **Dickdarm-Meridian**, **Dreifacher-Erwärmer-Meridian** & **Dünndarm-Meridian**.



6. Ausgehend von den Schläfen kannst du nun wieder an beiden Körperseiten gleichzeitig die **3 Yang-Meridiane**, die ihren Verlauf eher **seitlich und hinten an den Beinen haben**, aktivieren. Streiche über deine Stirn, deine Augen, links und rechts von deiner Nase über dein Gesicht, seitlich des Halses, eher seitlich deines Brustkorbes und deiner Brust und deiner Hüfte, seitlich und eher hinten bis zur Spitze des zweiten, vierten und kleinen Zehs: **Magen-Meridian**, **Gallenblasen-Meridian** & **Blasen-Meridian**.



Abschluss: Ich schließe diese Balance gerne mit einer Wiederholung von 3. und 4. ab.

Quellen und weiterführende Literatur:

- Touch for Health Seminarreihe
- Eckert, Achim, *Das Tao der Akupressur und Akupunktur*, Karl F. Haug Verlag, Stuttgart
- Grandjean, Dr. Michael, Birker, Dr. Klaus, *Das Handbuch der Chinesischen Heilkunde*, Joy-Verlag GmbH, Sulzberg

Grafiken:

- Body meridian chart of a womans body - Traditional Chinese Medicine: © Peter Hermes Furian - fotolia.com

Viel Freude beim Tun & Erfahren!
Sabine Seiter



Mag. Sabine Seiter

Lehrgangsleitung der Wiener Schule für Kinesiologie
Vorstandsmitglied des ÖBK

Kegelgasse 40/1/45, 1030 Wien
T: 0676 507 37 70 E: info@kinesiologieschule.at
www.kinesiologieschule.at



Text: Barbara Schusta

WAHRNEHMUNG inside-out & outside-in

Wie kann es sein, dass Worte und oder Handlungen, die von außen auf uns einströmen, uns im Inneren treffen und uns z. B. traurig, wütend, hoffnungslos, aber auch glücklich, heiter, selbstbewusst, euphorisch usw. machen können. Wir Menschen sind von Natur aus Rudeltiere. Das erklärt zwangsläufig, dass wir die Eindrücke, die wir bei unseren "Gleichartigen" hinterlassen, dementsprechende Reaktionen bei ihnen auslösen, welche negativ oder (lieber) positiv auf uns wirken.

Wir alle hatten Eltern. Selbst wenn Sie momentan „Single“ sind, haben Sie eine „Urfamilie“, von der Sie abstammen. Durch das Aufwachsen in dieser Familie wurden wir geprägt. Genauso durch das Umfeld, in das Sie hinein geboren wurden, in dem Ihre Urfamilie gelebt hat. So ist es z. B. in einem Umfeld für die Eltern wichtig, dass deren Kinder etwas „Ordentliches“ aus ihrem Leben machen. Andere sollten die Tradition wahren und die Firma der Familie weiterführen usw. Es können von den Eltern unabsichtliche Aussagen kommen - etwa: „Aus dir wird sowieso nie etwas!“ oder „Bei deiner Einstellung wirst du es im Erwachsenenalter schwer haben!“.

Möglicherweise kennt der eine oder andere von Ihnen diese Sätze. Wenn ja, wie haben Sie sich damals gefühlt? Großartig oder eher schlecht - und zwar von Innen heraus. Was ist passiert? Wir fühlen uns von Kindesbeinen an bemüßigt, alles und jedem zu gefallen – klar, denn dann ging es uns gut – wir wurden von allen geliebt. Und wenn nicht, kann uns das im schlimmsten Fall bis heute beeinflussen, egal wie alt wir jetzt sind. Oder wir machen im Kindergarten unsere Erfahrungen mit Aussagen, die uns emotional niederdrücken, wie z. B. nach einem frischen Haarschnitt nach dem Geschmack der Eltern: „Wie schaut denn du aus?!“ oder „Was hast du denn da an?!“ - abermals nach dem „Designerempfinden“ von Mama oder Papa. Beide Situationen haben in keinem Fall etwas mit unserer Persönlichkeit zu tun. Trotzdem wurden wir auf der Identitätsebene bewertet.

Oder stellen Sie sich folgende Situation vor:

Das 5-jährige Kind einer intakten Familie geht schlafen. Die liebenden Eltern des Jungen sitzen im Wohnzimmer und bemerken während ihrer Unterhaltung nicht, dass ihr Kind die Treppen runterkommt, weil es etwas zu trinken will. Das Kind hat den Anfang der Unterhaltung nicht mitbekommen, da ist es ja noch in seinem Zimmer gewesen. So hat es nicht hören können, dass seine Eltern über den Nachbarsbuben gesprochen haben, der zum wiederholten Male ausgebücht war und die Mülltonnen in der en Straße mit Graffiti bemalte.

Was das Kind beim Herunterkommen aus seinem Zimmer lediglich hört ist: *„Aus dem Jungen wird sowieso nicht mehr!“* Diese einseitige Aussage trifft das Kind stark, denn es glaubt, dass seine Eltern über ihn gesprochen haben. Seine Welt ist komplett durcheinander. Was kann er nun tun? Entweder er ergibt sich der Situation oder er wird zu dem Kind, das gegen seinen Vater sein ganzes Leben ankämpft.

Was heißt das nun in der Welt, in der wir heute leben? Es ist uns wichtig, was „andere“ über uns behaupten oder von uns glauben, zu wissen. Sie bewerten uns häufig nur nach unserem äußeren Erscheinungsbild und nach ihrem eigenen "Geschmack", obwohl sie uns nicht gut kennen. Und das Schlimme ist, dass wir uns selbst nicht besser verhalten. Auch wir haben gelernt, andere, nach unseren Vorstellungen zu bewerten.

Wir leben ja in einer Welt der Vorannahmen. Wenn wir eine Person das erste Mal zu Gesicht bekommen, beginnt automatisch ein Prozess: *der schaut aus wie... seine Stimme klingt wie... ich habe genau das Gefühl wie bei... und sofort wird diese Person in unserem imaginären Apothekerschrank mit 100ten von Laden, in eine dieser gesteckt. Auch wenn diese Person schreit „Ich bin anders!“, sagt unser Unterbewusstsein „Du bleibst so!“.* Der frühere deutsche Bundeskanzler Konrad Adenauer sagte schon: *„Meine Meinung steht fest. Irritieren Sie mich nicht durch Tatsachen.“*



Somit hat die Person es sehr schwer, aus dieser Lage wieder heraus zu kommen. Traurig, aber oft wahr.

Nun die gute Nachricht: Wir selbst haben es in der Hand, ob wir uns gut oder weniger gut fühlen. Wie??? Ganz einfach, unser Körper ist unser bester Freund. Wir können nonverbal wesentlich mehr ausrichten als mit Worten. Ein Beispiel: Bitte stellen Sie sich mal in so einer Null-Bock Haltung hin, lassen Sie den Kopf und die Schultern hängen, Die Augen auf Halbmast, der Mund ist leicht geöffnet, das Kinn gibt der Erdanziehung nach und hängt auch nach unten. Schieben Sie Ihr Becken nach vorne und nun „schlurfen“ Sie gaaaaaanz langsam mit Ihren Füßen am Boden - so, als ob Sie mit Ihren Socken aufwischen wollen und sagen Sie laut: „Mir geht es soooo gut“. Das kommt nicht so richtig rüber – oder? Sie spüren keinen Effekt – Sie fühlen sich noch immer elend? Es geht auch anders. Stellen Sie sich aufrecht hin, Kinn und Blick nach oben, strecken Sie Ihre Hände, wie in einer Siegerposition nach oben, denken Sie an etwas Wunderbares oder Lustiges. Ihr ganzer Körper schreit nach SIEG und sagen Sie dann, weil es lustig ist: „Mir geht's so schlecht.“ Kommt auch nicht so richtig rüber. Unsere Physiologie hat wesentlich mehr Macht als unsere Worte. Was heißt das in der wirklichen Welt? - Wenn Sie mal mit dem „falschen Fuß“ aufstehen, was jedem allemal passiert, gleich die Hände wie ein Sieger nach einem gewonnenen Wettkampf in die Höhe strecken und „*Mir gehört die Welt!*“ rausposaunen. Nur das TUN gibt Ihnen diese positive Erfahrung. Alles andere ist nur Information. - Und Sie werden merken, wie Ihre Haltung von INNEN Ihre "ÄUSSERE" Erscheinung beeinflusst. Einfach TUN und wohl-fühlen. Bevor ich Sie aus den Fängen meiner Worte befreie, noch ein Tipp: Wenn Sie das Verhalten Ihrer Mitmenschen als unpassend oder wie auch immer empfinden und Sie meinen, dies kund tun müssen, verbal oder nonverbal, bedenken Sie bitte, es sind oftmals die Handlungen, die eine Person ausführt und ganz selten oder nie die Person selbst, die bei Ihnen INNEN eine Reaktion auslöst und die sich AUSSEN bemerkbar macht.



Barbara Schusta

Brain Gym® Instructor, Edu-Kinestetik,
R.E.S.E.T. 1 & 2 Instructor, Kinergetics

Auweg 19c, 5400 Rif bei Salzburg
Tel.: 0664 88 432 891

b.schusta@brainlp.at www.brainlp.at

BrainLP[®]
Akademie für
Kinesiologie & Kommunikation



Diplomausbildung KINESIOLOGIE

in Salzburg
Start: 14. Juni 2019

Highlight!

Neben der „klassischen“ Kinesiologie gibt es in der Ausbildung zusätzliche Module wie:
**R.E.S.E.T. Kieferentspannung,
Gesprächsführung und
ganzheitliches Zahnsystem!**

Mehr Einblicke und Anmeldung unter:

www.brainlp.at
b.schusta@brainlp.at
+43 664 88432891

vereinbaren Sie ein persönliches
Informationsgespräch



Foto: © leszekglasner - fotolia.com

Text: Susanne Berger

Wenn der Körper Signale gibt ...

Es beginnt oft ganz leise, vergleichbar mit einem zarten, feinen Impuls. Möglicherweise in Form eines Stechens in der Schulter oder im Bauch. Diese feinen Signale, die sich in unserem Körper bemerkbar machen, beschränken sich nicht nur auf körperliche, sondern auch auf emotionale Bereiche: Zum Beispiel dieser Druck im Magen, den wir jedes Mal verspüren, bevor wir eine Entscheidung zu treffen haben. Was tun wir, wenn sich diese Signale in unserem Körper melden?

Wir überhören oder unterdrücken sie, weil keine Zeit, kein Raum dafür ist. Doch die Signale sind hartnäckig und werden lauter. Dieses Stechen in der Schulter meldet sich nicht nur wöchentlich, sondern bereits täglich und dieser Druck in der Magengegend, der steht uns bereits bis zum Hals.



Es geschieht im Vorfeld oft ganz, ganz viel an solchen Impulsen, bevor wirklich etwas passiert: möglicherweise ein Schicksalsschlag, möglicherweise eine schwere Krankheit, die wir nicht mehr abschütteln können, sondern die uns für lange Zeit zur Ruhe zwingt und dann, geht gar nichts mehr.

*„Geh Du vor“,
sagt die Seele zum Körper,
„auf mich hört er nicht,
vielleicht hört er auf Dich.“
„Ich werde krank werden,
dann wird er Zeit für
Dich haben“,
sagt der Körper zur Seele.*

Ulrich Schaffer

Genau hier setzt meine Arbeit als Dipl. Lebensberaterin und Kinesiologin an, die Signale des Körpers zu übersetzen und zu deuten. Diese Signale (im Außen) sind oft Zeichen dafür, dass wir (im Innen) nicht mehr im Einklang mit uns SELBST sind. Jede wahrgenommene Störung des Wohlbefindens ist ernst zu nehmen. Seien es Schmerzen, für die es organische Gründe gibt, oder nicht.

Der Körper beginnt zu schreien, wenn seelische Bedürfnisse ignoriert werden.

Ich lade Dich ein, aus dem Standby-Modus („Es ist halt so“) in den Frage-Modus zu wechseln und einen Blick hinter die Kulissen zu werfen:

- **Was könnte der Grund dafür sein?**
- **Was könnte es mit Dir zu tun haben?**
- **Warum Du?**
- **Warum gerade jetzt?**

Hier geht es vor allem auch darum, sich für das Zusammenspiel von Körper und Seele zu öffnen und ein übergeordnetes Verständnis davon zu entwickeln, wie Bewusstwerdung und dadurch „Heilung“ möglich ist.

Für jedes Symptom, jede Blockade kann eine Ursache, ein Sinn dahinter gefunden werden. Dieser Sinn ist jedoch nicht allgemein gültig, sondern ist immer auf die jeweilige Person bezogen und entsteht abhängig von Situation und Umfeld eines jeden Menschen.

Nehmen wir das Symptom Kopfschmerz: Man kann nicht immer global sagen, Kopf-

schmerzen bedeuten, dass Du Dir zu viel den Kopf zerbrichst. Vielmehr können Kopfschmerzen ganz verschiedene Hintergründe haben. Je nachdem unter welchen Bedingungen dieser Mensch die Kopfschmerzen hat (in der Arbeit, zu Hause, immer wenn er mit dem Partner streitet) und welche Auswirkungen für ihn durch dieses Symptom entstehen (muss dann eine Arbeitspause einlegen, muss sich hinlegen, kann sich zurückziehen etc.).

FALLBEISPIELE:

Wir nehmen 6 Personen, deren Kopfschmerzen ärztlich abgeklärt sind.

1. Fall:



Bild: © 7activestudio - fotolia.com

Bei der 1. Person zeigt sich mittels kinesiologischer Austestung, dass die Person eine Blockade im Halswirbelbereich hat. Ich empfehle dieser Person, einen Körpertherapeuten aufzusuchen. Hier gibt es verschiedene Richtungen: Craniosacral, Massage, Shiatsu, Osteopathie etc.

Diese 1. Person nimmt die Hilfe eines Craniosacraltherapeuten in Anspruch und bereits nach zwei Sitzungen ist die Ursache, die Blockade im Bewegungsapparat, behoben und somit auch der Kopfschmerz verschwunden.

Voller Freude berichtet Person 1 den weiteren Personen davon. Diese suchen ebenfalls diesen Craniosacraltherapeuten auf, einmal, zweimal, dreimal, viermal ...

Die Behandlungen tun allen 5 Personen gut, die Kopfschmerzen jedoch bleiben bei allen 5 unverändert!

Warum hilft diese Art der Therapie der 1. Person, jedoch nicht den anderen 5 Personen?

Je lauter die Signale werden, umso größer wird auch unsere Angst, weil wir uns fragen:

*„Was ist los mit mir?“
„Warum funktioniere ich nicht mehr?“*

und noch viel schlimmer ...

*„Was passiert,
wenn die anderen
bemerken, dass ich nicht
mehr funktioniere?“*

Weil, möglicherweise, die URSACHE ihres Kopfschmerzes eine ganz andere ist, als die der 1. Person.

Bei der 1. Person zeigt sich, dass die Kopfschmerzen körperbedingt sind, also mit einer Blockade des Bewegungsapparates zusammenhängen. Genau diese Blockade löste der Craniosacraltherapeut und somit wurde die Ursache gelöst:

URSACHE – Blockade im
Bewegungsapparat
WIRKUNG – Kopfschmerz

KAUSALITÄT

Kausalität ist die Beziehung zwischen URSACHE und WIRKUNG

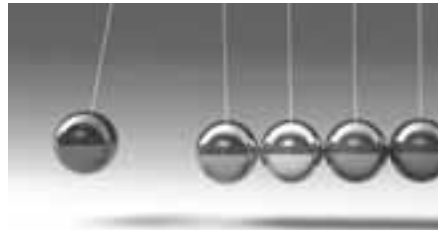


Foto: © virtua73 - fotolia.com

Keine URSACHE ohne WIRKUNG,
keine WIRKUNG ohne URSACHE.

Das heißt, es geht darum, sich auf die Suche nach den individuellen Auslösern, Ursachen der anderen 5 Personen zu machen, denn möglicherweise gibt es hier 5 völlig unterschiedliche URSACHEN für ein- und dieselbe WIRKUNG (Kopfschmerz).

2. Fall:

Der Körper der 2. Person reagierte immer am Morgen mit Kopfschmerzen. URSACHE dafür war ein wahrliches Stromkraftwerk neben ihrem Bett: Radiowecker, Nachttischlampe, Verteilersteckdose und Handyladestation. Hier sprechen wir von Elektrosmog. Die Stromquelle wurde vom Nachttisch ins Wohnzimmer verlegt und zusehends verbesserten sich die Kopfschmerzen von Person Nr. 2.

URSACHE – Elektrosmog
WIRKUNG – Kopfschmerz

3. Fall:

Bei der 3. Person zeigte sich, dass ein übermäßiger Konsum von Kuhmilch in Form von Käse, Eis, Butter etc. das Wohlbefinden beeinträchtigte. Diese Information erhielt die 3. Person auch schon von einer TCM-Ärztin, mit der Empfehlung, für ein paar Monate eine Karenz von Kuhmilch einzuhalten. Person Nr. 3 ersetzte für einige Monate die Kuhmilch durch Sojamilch, Reis- und Mandelmilch. Neben der angenehmen Begleiterscheinung, dass die Verdauung sich verbesserte, verflüchtigten sich auch nach und nach die Kopfschmerzen.

URSACHE – zu viel an Milchprodukten
WIRKUNG – Kopfschmerz

4. Fall:

Die 4. Person war sehr introvertiert und konnte nicht Nein sagen. Immer dann, wenn sie überfordert war und eigentlich Zeit für sich brauchte, traute sie es sich ihrem Umfeld nicht zu sagen. In einem Coaching Gespräch wurde die sogenannte „positive Absicht“ eruiert. Ich stellte ihr die Frage: „Was denn das Gute an ihrem Kopfschmerz sein könnte?“

Der Kopfschmerz war wie ein Bodyguard für diese Person. Immer dann, wenn der Kopfschmerz Stellung bezog, konnte sich diese Person Zeit für sich nehmen. Mit dem Kopfschmerz hatte sie sozusagen eine Ausrede bzw. einen Grund, warum sie Nein sagen „musste“. Dann hatten auch alle Verständnis dafür. Diese Erkenntnis allein bringt vielen Menschen schon sehr viel. Natürlich hat jeder Mensch die Freiheit es weiterhin so handzuhaben, sprich das Symptom etc. vorzuschieben, um selbst nicht Nein sagen zu müssen oder vielmehr dahinter zu schauen, warum es denn so schwer fällt Nein zu sagen und was dem wiederum zugrunde liegt.

URSACHE – kann nicht Nein sagen
WIRKUNG – Kopfschmerz

5. Fall:

Die 5. Person handelt möglicherweise tief unbewusst aufgrund ihrer Herkunft. Hier greife ich auf ein weiteres meiner Werkzeuge zu, der Aufstellungsarbeit. Diese Person hatte als Kind ihre Eltern immer wieder mit Schmerzen erlebt, waren es nicht die schweren Beine der Mutter oder ihre Magenschmerzen, dann waren es die Rückenschmerzen des Vaters. Der Schmerz ist für die Person Nr. 5 bereits in frühen Jahren zu einem Vertrauten geworden, teilweise zu einer Art Familienmitglied.

„Wir haben alle Schmerzen, das ist so bei uns in der Familie, wir sind so, wir gehören zusammen. Wenn ich keine Schmerzen habe, wo gehöre ich dann hin?“

Hier wird der Kopfschmerz als eine Art Zugehörigkeitsbeweis unbewusst festgehalten.

URSACHE – Loyalität zum
Familiensystem
WIRKUNG – Kopfschmerz

6. Fall:

Person Nr. 6 hatte in ihrer Jugendzeit, völlig übereilt aus Angst vor den Reaktionen der Eltern, ihr Kind abtreiben lassen. Oberflächlich sagt sie, dass sie es verarbeitet hat, doch ihr Unterbewusstsein vergisst dieses Kind nie. Tief unbewusst fühlt sie

sich schuldig und bestraft sich möglicherweise mit Kopfschmerzen dafür.

URSACHE – schlechtes Gewissen,
sich schuldig fühlen
WIRKUNG – Kopfschmerz

Wir haben somit bei nur 1 Wirkung (Kopfschmerz), 6 verschiedene Ursachen, Hintergründe. Das ist für mich nach fast zwanzig Jahren immer wieder faszinierend. Ganz egal ob es sich um Themen wie Bettnässen-Konzentrationsprobleme-Ängste-Unsicherheiten-Kinderwunsch-Eheprobleme etc. handelt. Jeder Mensch, jedes Symptom ist einzigartig und hat seine eigene Hintergrundgeschichte.

33 solcher faszinierender Geschichten habe ich in meinem Buch „ICH-auf dem Weg zu mir, Geschichten der Selbstfindung“ zusammengefasst. Ein wertvolles Rezeptbuch für die Seele, mit Tipps für den Hausgebrauch, eine Fundgrube für Therapeuten und all jene Menschen, die an Hilfestellungen interessiert sind.

"Jede körperliche Störung gehört in Behandlung, also in die Hände eines Mediziners. Wer jedoch den Hintergrund, die Botschaft seiner Beschwerden, verstehen und auch lösen möchte, der sollte sich einem Kinesiologen zuwenden."

Dr. Elisabeth Fetty

Quelle: Ilse Kutschera, „Was ist bloß los mit mir?“



Susanne Berger
Dipl. Lebensberaterin
Dipl. Kinesiologin
System. Coach
Autorin

Kontakt:
Schöngrabern 172
2020 Hollabrunn
T: 0664 40 14 871
E: praxis.susanneberger@aon.at
www.praxisberger.at



Buchempfehlung:

ICH AUF DEM WEG ZU MIR
von
Susanne Berger

ISBN-13: 978-3950450712

<https://www.amazon.de/ICH-auf-dem-Weg-Selbstfindung-ebook/dp/B077H1VNJ8>

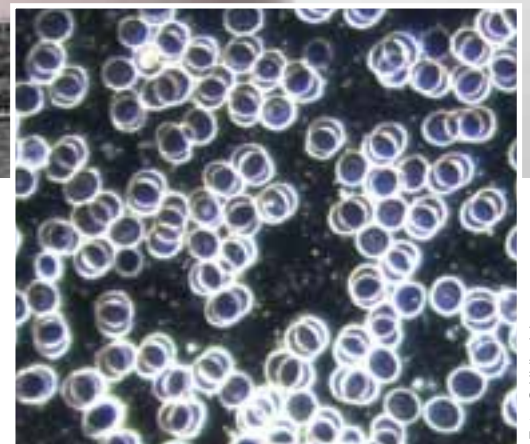


Foto: © Ulrike Icha

"Das geht mir an die Nieren!"

Text: Ulrike Icha

Wenn jemandem etwas an die Nieren geht, dann nimmt ihn etwas sehr mit oder es regt ihn etwas sehr auf. Diese Redewendung ist seit dem 19. Jahrhundert gebräuchlich, geht aber in ihren Ursprüngen schon bis ins Mittelalter zurück. Damals galt die Niere als Sitz der Lebenskraft und im Besonderen des Geschlechtstriebes. So war es mancherorts üblich, ertapten Ehebrechern eine Niere herauszuschneiden, um damit ihren Trieb einzudämmen.

Thorwald Dethlefsen und Dr. Rüdiger Dahlke erklären in ihrem Buch 'Krankheit als Weg': "Die Nieren repräsentieren im menschlichen Körper den Partnerschaftsbereich. Nierenschmerzen und Nierenerkrankungen treten immer dann auf, wenn man in Partnerkonflikten steckt. Partnerschaft meint hier nicht Sexualität, sondern ganz grundsätzlich die Art und Weise, den Mitmenschen zu begegnen."

Wenn ich bei der Beobachtung durch das Dunkelfeldmikroskop Erythrozyten-Paare - Eheringen ähnlich - im Blutstropfen erkenne, könnte das auf Nierenstress des Klienten hinweisen. - Siehe Bild oben. Die Erfahrung hat gezeigt, dass bei vorsichtigem Nachfragen bezüglich der

momentanen Lebenssituation des Klienten, tatsächlich oft ein partnerschaftlicher Konflikt dahinter steckt. Unter "partnerschaftlichen Konflikt" verstehen wir nicht unbedingt Unstimmigkeiten zwischen Ehe- oder Lebenspartnern. Ebenso können die nervigen täglichen Debatten mit den eigenen Kindern, Missstimmungen unter KollegInnen oder Krach mit dem Nachbarn die Nieren stressen. Aber weshalb haben wir überhaupt Stress mit anderen Personen?

Dethlefsen und Dahlke weisen darauf hin, dass die Begegnung mit einem Partner die Begegnung mit dem uns unbewussten Seelenaspekt ist. Es ist nichts anderes als eine Spiegelung unserer Schattenbereiche in einer anderen Person. Einfach ausgedrückt: alle Schwierigkeiten, die wir mit einem Partner haben, sind Schwierigkeiten, die wir mit uns haben.

Ein Konflikt ist letztendlich erst gelöst, wenn man alle Projektionen zurückgenommen und sich mit ihnen vereint hat.

Die größte Gefahr in einem partnerschaftlichen Konflikt ist der Glaube, dass Probleme alleine vom Partner ausgehen und

mit mir selbst nichts zu tun haben. Bleibt man in dieser Projektion stecken und ist man nicht bereit, die eigenen "Schattenseiten" zu erkennen und zu bearbeiten, was für die persönliche Weiterentwicklung von großer Bedeutung ist, kann sich der Stress somatisieren.

Die bei der Dunkelfeldmikroskopie erkannten Erythrozyten-Paare können eine Vorwarnung sein. Stress in Partnerschaften sollte möglichst rasch gelöst werden. Seelische und unbewusste Konflikte, die nicht verarbeitet werden, könnten sich sonst bald in körperlichen Symptomen ausdrücken - etwa in Rückenschmerzen oder in hohem Blutdruck.



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



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





WAS IST DIESES ICH?

Wir fühlen es, wir kennen es, wir sind es. Das Ich ist unser innerer Steuermann und Geschichtenerzähler. Doch was genau ist dieses Ich eigentlich?

Text: Dr. Nora Schultz / Wissenschaftliche Betreuung: Prof. Dr. Jürgen Leo Müller - www.dasgehirn.info

Es ist immer da, begleitet mich auf Schritt und Tritt. Es kennt alle meine Erinnerungen, weiß, was ich fühle, weiß, wo ich bin. Mein Ich. Richte ich den Blick nach innen und stelle es mir vor, dann sehe ich eine Art Avatar: eine stofflose und leicht unscharfe Projektion der Person, deren Aussehen ich als mein eigenes wiedererkenne, nur etwas jünger und schlanker und mit einer Frisur, die ich vor zehn Jahren trug.

Doch beim Versuch, seine Form und essenziellen Eigenschaften zu begreifen, gleitet mein Ich mir wie Sand durch die Finger. Das Ich. Was ist das eigentlich? Meist nehme ich es als kleinen Steuermann im Cockpit meines Kopfes wahr. Doch es kann sich auch in entfernte Körperwinkel ausdehnen oder in der Vogelperspektive schweben, um mich selbst gleichermaßen von außen wahrzunehmen.

Mit der Frage, was genau das Ich nun ist, bin ich nicht allein. Zwar erkennen sich auch Schimpansen, Delfine und Elefanten selbst im Spiegel. Doch kein Wesen ist vermutlich wie wir Menschen in der Lage, das eigene Selbst so gründlich auf den Prüfstand zu stellen. So weit die Aufzeich-

nungen unserer Spezies zurückreichen, so lange zeugen sie auch von der Suche nach dem Ich.

“Ich denke, also bin ich”

Erste Etiketten gab ihm schon Aristoteles in seinen Bemühungen, die Welt zu kategorisieren. Als “Ousia”, das “primäre Seiende” oder “die erste Substanz” definierte er das Hypokeimenon, das “Zugrundliegende”, das unabhängig von konkreten Eigenschaften und Merkmalen als konzeptioneller Kern unteilbar fortbesteht. 2000 Jahre später spitzte der französische Philosoph Rene Descartes diesen Gedanken im 17. Jahrhundert mit seinem berühmten Satz “Ich denke, also bin ich” auf das körperlose, denkende Ich zu, die “res cogitans”, die er als Grundlage aller wissenschaftlich erfassbaren Wirklichkeit beschrieb.

Die Vorarbeiten dieser und anderer Philosophen prägten lange unser Bild vom Ich als einer losgelösten Instanz – und das stellt moderne Gelehrte noch heute vor Probleme: Gibt es so etwas wie das Ich überhaupt? Wenn ja: Hat es im Körper

einen bestimmten Ort? Und welche Rolle spielt unser Gehirn bei der Entstehung dieser ominösen Empfindung?

Ohne Körper kein Ich

Fest steht: Der Körper ist viel wichtiger für die Konstruktion des Ichs, als Descartes es je vermutet hätte. Denn was auch immer ich erlebe, wird durch die Sinne gespeist. Wir sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen die Welt um uns herum – und auch unseren Körper. Dieser verfügt sogar über einen eigenen Sinn nur für die Wahrnehmung seiner selbst: die Propriozeption. Rezeptoren in den Muskeln, Sehnen und Gelenken informieren das Gehirn ständig darüber, wo sich der Körper und seine Gliedmaße im Raum befinden, ob wir liegen, sitzen oder gehen. Gemeinsam schaffen all diese Eindrücke und ihre Verarbeitung im Gehirn das Selbst, das erlebte Ich-Gefühl. Es besteht aus den verschiedenen, ständig wechselnden Inhalten unseres Selbstbewusstseins und erdet uns mit einer zentralen Perspektive in der Welt.

Ganz grundsollide ist dieses Sinnes-Ich dennoch nicht. Denn die Selbstwahr-



Bild: © pathdoc - Fotolia.com

nehmung unseres Körpers lässt sich leicht täuschen. So entstehen etwa nach einer Amputation bisweilen aus nun veralteten neuronalen Mustern im Gehirn Phantomschmerzen. Und selbst gesunde und unverletzte Menschen lassen sich mit der richtigen experimentellen Trickbatterie davon überzeugen, eine Gummihand oder gar einen kompletten fremden Körper ihr Eigen zu nennen.

Wenn das Ich verloren geht

Auch einige Krankheiten bringen bei den Patienten das sichere Gefühl ihres Ichs ins Wanken. Menschen, die an einer Schizophrenie leiden, empfinden zum Beispiel ihre Handlungen, Gedanken oder Gefühle mitunter nicht mehr als die eigenen, sondern als von äußeren Mächten gesteuert. Demenz kann die Persönlichkeit auflösen oder das Selbst in der Vergangenheit versteinern lassen.

Spektakulär, wenngleich für den Betroffenen tragisch, war der Fall eines Patienten, der als A.D. in die Geschichte der Neurowissenschaft einging. Der Mann hatte infolge eines Herzinfarkts Schäden im frontalen und temporalen linken Cortex erlitten. Wie Woody Allens Character "Zelig" im gleichnamigen Film von 1983 nahm er fortan wie ein soziales Chamäleon immer neue Identitäten an, je nachdem, in welcher Umgebung er sich gerade befand. In der Krankenhausküche wurde er zum Chefkoch, unter Ärzten zum Doktor und in einer Bar zum Kellner.

Auch die Idee, dass traumatische Erlebnisse das Ich sogar in multiple Persönlichkeiten zersplittern können, erfreut sich auf den Fersen von Dr. Jekyll und Mr. Hyde

nach wie vor großer literarischer Beliebtheit – wenngleich sie in Fachkreisen umstritten bleibt.

Lerne, Ich zu sein

Doch man muss nicht in solche Extreme gehen, um vom quecksilbrigen Wesen unseres Ichs fasziniert zu sein. Es genügt ein Blick in die menschliche Entwicklung. Denn wir werden nicht mit einem Ich-Bewusstsein geboren. Kleinkinder erkennen sich zu Beginn des zweiten Lebensjahrs noch nicht selbst im Spiegel. Haben sie dann eines Tages doch begriffen, wem sie da gerade ins Gesicht blicken, hat das erblühende Selbstbewusstsein noch viel zu lernen.

Erst im Alter von drei bis fünf Jahren erwerben Kinder die so genannte Theory of Mind, das Wissen um das Ich der Anderen und deren Kenntnisse über einen selbst. Sogar das entfaltete Ich entwickelt sich einer Theorie des Philosophen Daniel Dennett zufolge dank der sprachlichen Begabung des Menschen fortwährend weiter. Als Erzähler und Protagonist zugleich verfolgt und formt es die jeweilige Lebensgeschichte und wird damit zum Erschaffer seiner eigenen Erzählung – mit den Worten des Philosophen formuliert: zum "Zentrum der narrativen Gravitation"

Es ist das Paradox dieser so merkwürdigen Erscheinung "Ich", dass es uns trotz dieser Fragilität, Wandelbarkeit und Vielschichtigkeit in der Regel beruhigend solide und vertraut erscheint. Dass das so ist, liegt unter anderem am Konzept der Meinigkeit. Es bezeichnet die Gewissheit, mit der wir bestimmte Phänomene als zu uns gehörend einordnen. Mein Bein, mein Bewusstsein, meine Biografie – dass dies alles "zu mir" gehört, ist eine Integrationsleistung des Gehirns. Erst wenn die vielen Teile als Ganzes wahrgenommen werden, erscheint das, was wir als Ich verstehen. Die Meinigkeit ist also eine Grundlage dafür, ein Modell des eigenen Selbst zu entwickeln, das auch über die Zeit stabil bleibt. Das Wissen, dass all dies "zu mir" gehört, erscheint uns dabei selbstverständlich – und hilft nach Vorstellung des Philosophen Thomas Metzinger dem Gehirn dabei, das erlebte und gedachte zu einem ständig aktualisierten Selbstmodell zusammenzubasteln.

Wo sitzt das Ich?

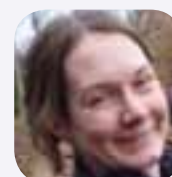
Für die Hirnforschung ist das Ich ein faszinierender Forschungsgegenstand. Aber auch ein schwieriger. Beobachtungen des gestörten Selbst können ebenso wie bildgebende Verfahren Indizien für die

Anatomie des Ichs liefern. Doch selbst bei der Suche nach knallharten neuronalen Korrelaten bleibt das Ich schlüpfzig. Ein einzelnes physiologisches Pendant unserer metaphorischen Schaltzentrale gibt es demnach nicht; erst in der komplexen Mischung entsteht das Ich. Bislang ging man davon aus, dass für diesen Cocktail Inselrinde, Gyrus cinguli sowie der mediale präfrontale Cortex verantwortlich sind. Doch 2012 wurde der Fall eines Mannes bekannt, bei dem all diese Strukturen schwer geschädigt waren – und der sich trotzdem eines recht intakten Ichs erfreute. Seither vermutet man, dass auch noch weitere Areale bei der Ich-Bildung mitwirken, so wie zum Beispiel der Thalamus oder der posteriore cinguläre Cortex.

Neurobiologisch gesehen muss ich das Bild meines inneren Piloten also wohl gegen das eines Spinnennetzes ersetzen. Doch wenn es stimmt, was Thomas Metzinger behauptet, und es sowieso kein richtiges Selbst gibt, sondern sich das Gehirn nur fortwährend Selbstmodelle bastelt, die ein stabiles Ich vorgaukeln, dann lässt sich auf die Frage, was das Ich denn nun ist, ganz entspannt antworten. Das Ich ist das, was man selbst gerade meint.

Das Wichtigste in Kürze

- Wir erleben die Welt aus der Ich-Perspektive. Doch als wahrscheinlich einzige Tierart können wir diese Perspektive auch wechseln und über das Ich nachdenken.
- Das Ich steht im Zentrum unserer Wahrnehmungen und Gedanken und hat sogar ein eigenes Körpergefühl, die Propriozeption.
- Das Gehirn integriert diese Sinneseindrücke zusammen mit aktuellen Gedanken und Erinnerungen zu einem Selbstmodell.
- Erst im Laufe der Kindheit entfaltet sich das Ich zum voll ausgebildeten Selbst-Bewusstsein.
- Krankheit oder Verletzung können das Gefühl, Ich zu sein, verwirren, auflösen, einfrieren oder sogar spalten.
- Im Gehirn gibt es keine einzelne Region, die das Selbst repräsentiert. Das Ich entsteht durch die Zusammenarbeit mehrerer Areale.



Dr. Nora Schultz
Wissenschaftliche
Referentin Deutscher
Ethikrat, freie Wissen-
schaftsjournalistin

www.dasgehirn.info



Der INNERE SCHWEINEHUND

"Meister der Ausreden"

Text: Ulrike Icha



"Heute kann ich nicht zum Sport, weil es regnet.", "Jetzt ist kein guter Zeitpunkt zum Gewicht-Abnehmen, weil mein Bruder auf Besuch ist.", "Ich sollte etwas für die Prüfung lernen, aber ich schau' zuerst auf Facebook, ob es etwas Neues gibt.", "Ich entrümple den Dachboden doch besser erst nächste Woche." ... Viele Menschen schieben unangenehme Tätigkeiten lieber auf, als sie sofort zu erledigen. Wissenschaftliche Schätzungen sagen, dass 80 Prozent der Europäer regelmäßig aufschieben. Wenn dieses Verhalten jedoch überhandnimmt, sprechen Fachleute von **Prokrastination**.

Die **Prokrastination** - die pathologische Form der "Aufschieberitis" - hat oft negative Konsequenzen auf das private und berufliche Leben. Unter den Betroffenen zählen häufig Studenten. Eine Untersuchung an der Universität Münster erklärte zehn Prozent der Studierenden zu chronischen Aufschiebern. Typisch ist, dass sie sich von unangenehmen Aufgaben leicht durch etwas ablenken, das momentan mehr Spaß macht. Klassische Ablenker sind Facebook, Instagram und Online-Spiele, sowie das unnötige Schreiben von WhatsApp- oder SMS-Nachrichten.

Was ist ein "Schweinehund"?

Der Schweinehund war in früheren Zeiten einerseits der Hund, der beim Hüten der Schweine half, andererseits setzte man Schweinehunde bei der Jagd ein. Ihre Aufgabe war, die Wildschweine so lange zu hetzen, bis sie erschöpft waren und leicht gefangen werden konnten.

Anfang des 19. Jahrhunderts verwendete man "Schweinehund" als Schimpfwort für Menschen mit "bissigem" Charakter.

Die Charaktereigenschaften von Schweinehunden wurden später mit den von "bissigen" Menschen verglichen, für die man das Wort "Schweinehund" oder "Sauhund" als Schimpfwort benutzte.

Die Verbindung "**innerer Schweinehund**" soll unter anderem bereits im Ersten Weltkrieg in Gebrauch gewesen sein.

Am 26. Juli 1932 verwendete der Reichswehrminister und spätere Reichskanzler Kurt von Schleicher den Begriff bei einer Rundfunkansprache im Zusammenhang mit soldatischen Tugenden: "Mir wird so oft gesagt, dass diese Passion, sich drillen zu lassen, doch eigentlich unverständlich und beinahe unwürdig wäre. Darauf kann ich nur antworten, dass Menschen, die dafür kein Verständnis haben, nicht das Hochgefühl von jungen Burschen kennen, die ihrem Körper etwas Außerordentliches abgewonnen und das erste Mal ihren inneren Schweinehund ganz besiegt haben."

Im Zweiten Weltkrieg gehörte der Begriff zur Standardsprache der Wehrmachtsoldaten. Danach war er bei Trainern und Turnlehrern noch lange als „Besiegen des inneren Schweinehundes“, also der Überwindung von Faulheit und mangelnder Disziplin in Gebrauch.

Heute wird die Wendung "den inneren Schweinehund überwinden" verwendet, wenn es darum geht, notwendige, aber unangenehme Tätigkeiten anzupacken wie z. B. Sport zu treiben, eine Diät zu machen oder lästige Arbeiten auszuführen. Der enthaltene Begriff "Schweinehund" hat innerhalb dieser Wendung also einen weniger beleidigenden Charakter als früher.

Was bedeutet Prokrastination?

Die genaue Begriffserklärung laut Wikipedia lautet: "*Prokrastination (lateinisch procrastinare = vertagen), auch extremes Aufschieben, ist eine Arbeitsstörung, die durch ein nicht nötiges Vertagen des Arbeitsbeginns oder auch durch sehr häufiges Unterbrechen des Arbeitens gekennzeichnet ist, sodass ein Fertigstellen der Aufgaben gar nicht oder nur unter enormem Druck zustande kommt. Dies geht fast immer mit einem beträchtlichen Leidensdruck einher.*"

Üblicherweise versucht jeder Mensch von Natur aus Unangenehmes von sich fern zu halten. Nicht jeder Versuch, sich einer Aufgabe zu entziehen, deutet bereits auf echte Prokrastination hin. Wenn es sich jedoch um irrationales Aufschieben handelt - wenn beispielsweise jemand, der nur noch wenig Zeit für seine Prüfungsvorbereitungen hat, plötzlich dem Drang nachgibt, seine Wohnung unnötigerweise vorher noch gründlich zu putzen - könnten wir bereits von Prokrastination sprechen. - Vor allem, wenn solches Verhalten zur Gewohnheit wird und unangenehme Konsequenzen mit sich bringt.

Eric Hoover, international anerkannter Experte für die Entwicklung von Hochschulzulassungstests, liefert eine interessante Definition der Prokrastination in seinem Artikel "Tomorrow, I love Ya!" (The Chronicle of Higher Education, Volume 52, Issue 16, Seite A30):

"Eine Aufgabe auszuwählen, während man gleichzeitig eine andere in Wartestellung bringt, bedeutet Prioritäten setzen. Dies ermöglicht den Menschen, eins nach dem anderen die Punkte von der Aufgabenliste zu streichen. Prokrastination ist es, wenn man diese Liste ständig umorganisiert, sodass wenig oder überhaupt nichts von ihr erledigt wird."

(Choosing to do one task while temporarily putting another on hold is simply setting priorities, which allows people to cross things off their to-do lists one at a time. Procrastination is when one keeps reorganizing that list so that little or nothing on it gets done.)

Arten der Prokrastination

Der Nichtstuer: Er schiebt alles auf, so dass er letztendlich nichts Nützliches getan hat. Er bricht Schulen und Schulungen ab und verliert aufgrund seines Nichtstuns jeden Job. Auch Freundschaften und Ehen gehen in die Brüche.

Der Hyperaktive (Workoholic): Er ist immer beschäftigt, wirkt ruhelos, gönnt sich keine Pausen, aber er macht nicht das, was von ihm verlangt wird. Und er macht nicht das, was für ihn persönlich tatsächlich wichtig wäre. Eine solche Person kann eine erfolgreiche berufliche Karriere in leitenden Positionen bestreiten, aber sein ganzes berufliches Schaffen ist letztendlich eine Ablenkung von seinem eigentlichen versteckten und verdrängten Ziel bzw. seinen Zielen.

Der Vertröster: Er gibt nur vage und unverbindliche Terminvereinbarungen oder vertröstet lieber sogar gleich auf den nächsten Termin, der letztlich dann auch wieder nicht zustande kommt.

Der Eventualitäts-Taktiker: Er macht die eigentlich zu erbringende Arbeit oder Leistung von einer anderen Handlung abhängig. - z. B. will sich jemand für einen Job bewerben, für den Englisch-Kenntnisse verlangt werden. Statt sich gleich zu bewerben und herauszufinden, ob seine Eignungen entsprechen, belegt er sicherheits halber vorher noch in der Volkshochschule einen Englisch-Kurs. In der Zwischenzeit ist natürlich der Job schon längst anderweitig vergeben ...

Der Catch 22er: Für die Erledigung einer Arbeit stellt er sich unerreichbare Vorbereitungen.

Der Begriff "Catch 22" stammt von dem sehr erfolgreichen Roman "Catch 22" (deutscher Titel: "IKS-Haken") von Joseph Heller. In diesem Buch wird die Absurdität von Krieg und dem militärischen Handeln aufgedeckt. Die Hauptfigur Captain John Yossarian, der im 2. Weltkrieg als Bombenschütze der US Air Force im Mittelmeer seinen Dienst tut, will endlich nach Hause. Eigentlich sollte er und andere

automatisch nach der Sollerfüllung, d.h. einer bestimmten Anzahl von Einsätzen entlassen werden. Aber diese Anzahl wird kontinuierlich erhöht, und bleibt deshalb immer gleich unerreichbar für ihn.

Der "Klassen-Kapsler!": In jeder Schulklasse, Gruppe oder auch im Arbeitsumfeld gibt es eine Person, die als Spaßmacher hervorsticht. Sie belustigt alle mit ihren Geschichten oder mit lustigen Handlungen, die alle - egal, ob Lehrer, Schüler, Arbeitskollegen, ... in den Bann ziehen. Und schließlich ist eine Stunde wie im Nu verfliegen und die eigentliche Arbeit ist unerledigt geblieben ...

Der "Kümmerer": Dieser Mensch hilft jedem und überall, ohne darum gebeten worden zu sein. In Wirklichkeit dient sein "Helfersyndrom" als perfekte Tarnung für seine eigenen Missstände und als perfekte Ablenkung von seinem eigenen Aufschiebeverhalten.

Der Alleskönner und Perfektionist: Er setzt sich zum Ziel, alles perfekt zu erledigen und alles zu können, was in der Realität jedoch unmöglich ist. Er gibt seine aufgetragenen Arbeiten nicht termingerecht ab, weil noch etliche "Verbesserungen" ausgearbeitet werden müssen, Korrekturen, Änderungen, Projekte scheinen, nie fertig zu werden. Er ist dermaßen auf das 100%ige perfekte Arbeiten fixiert, dass weitere Projekte zu einem anderen Zeitpunkt verschoben werden müssen.

Der Retter in der Not: Gerade in den letzten Tagen und Stunden eines Projektes, welches zu scheitern droht, findet sich ein "Retter", der mit immensem persönlichen Engagement und mit Überstunden im letzten Moment das Projekt fertigbringt. - Eine gute Möglichkeit, sich von den eigenen wichtigen Zielen fern zu halten. Am Schluss lässt er sich für das fertig gestellte gelungene Projekt feiern und erntet großen Dank. - Was die KollegInnen jedoch gar nicht bemerkt haben: Genau jener "Retter" hat mit seiner Prokrastination (Aufschieberitis) zu Beginn und in der Mittelphase des Projektes dieses erst in die missliche Lage gebracht.

Ursachen der Prokrastination

Dass sich die Prokrastination nicht um ein modernes Verhalten unserer Zeit handelt, beweist ein altes Zitat des römischen Schriftstellers und Philosophen Cicero: "*Tarditas et procrastinatio odiosa est*" (Langsamkeit und Aufschieben ist widerlich!)

Das Aufschiebeverhalten unterliegt den individuellen Erfahrungen und Glaubensmustern der Menschen. Jeder stellt sich

vor dem Beginn eines Projekts üblicherweise nachstehende Fragen:

- **Wie hoch ist der Wert oder die Nützlichkeit** dieses Projekts (dieser Arbeit)? Je höher der Wert, desto höher besteht die Chance, dass die Arbeit in Angriff genommen wird
- **Habe ich alle notwendigen Mittel und Fähigkeiten**, um die Arbeit erfolgreich zu enden bringen zu können?
- **Wie viel Zeit** wird mein Projekt in Anspruch nehmen? Zahlt es sich überhaupt aus, damit anzufangen? ...
- **Interessieren mich die Inhalte des Projektes** und entsprechen die Anforderungen meinen eigenen Vorstellungen?
- **Bereitet mir die Arbeit Schmerzen?** - z. B. Blasenbildung auf den Händen bei der Gartenarbeit.
- **Entspricht die zu erwartende Belohnung (Zuwendung)** meinen Vorstellungen? (finanzieller Anreiz, Beförderung, Geschenke, Lob, ...)

Ganz klar, wenn ich empfinde, dass die Erwartungen des Kunden zu hochgeschraubt sind, wenn ich glaube, dass die Fertigstellung zu lange dauert, wenn ich das Gefühl habe nicht entsprechend für meine Arbeit belohnt zu werden oder wenn mich sogar das ganze Projekt nicht interessiert, wird es schwierig sein, mich dafür zu motivieren. Einige Punkte sind verhandelbar - etwa die finanzielle Belohnung. Das Zeitmanagement könnte man so gestalten, dass man sich in kleineren Schritten Ziele setzt, die benötigten Mittel kann ich mir besorgen. Schmerzen können vermieden werden, wenn ich mir Arbeitshandschuhe anziehe ...

Etwas schwieriger wird es, wenn ich Projekte aus fadenscheinigen Gründen aufschiebe. Rechtfertigungen für unerledigte Tätigkeiten sind in Wirklichkeit nur Deckmäntel für Gefühle der Unzulänglichkeit:

- **Unklarheit:** "Ich habe das Projekt sowie die Arbeitsanforderungen nicht verstanden. Wenn ich nochmal nachfrage, ist es mir peinlich. Ich komme mir dabei dumm vor." (Wenn ich mir nicht klar bin, was ich zu tun habe, werde ich abwarten, ob sich etwas automatisch klärt. Bis dahin fange ich am besten gar nicht mit der Arbeit an.)
- **Angst, zu versagen:** "Ich glaube, mir fehlen das nötige Wissen und die Fertigkeiten." oder "Es wird nie gut genug sein!" (Ich habe gelernt, dass man alles zu 100%

richtig machen muss, sonst ist es nichts Wert. Oder bin es ich, der nichts Wert ist?)

- **Angst vor Neuem, Angst vor Veränderung:** "Das habe ich noch nie so gemacht. Weshalb etwas ändern, was bis jetzt gut funktioniert hat?" (Anders wird es nicht funktionieren. Es ist wohl besser. Vielleicht kann ich, bevor ich das Projekt beginne, etwas erledigen, von dem ich mir sicher bin, dass es klappen wird, weil ich es in meiner gewohnten Weise erledigen darf.)
- **Angst vor Bestrafung (Angst vor Schmerz):** "Wenn ich das Projekt versäue, schaut mich keiner der Mitarbeiter mehr an." - oder: "Die Kritik meines Chefs wird mich schmerzen." (Wenn ich Angst vor negativen Konsequenzen habe, werde ich versuchen, die Fertigstellung des Projekts unnatürlich in die Länge zu ziehen.)
- **Unfähigkeit, nein zu sagen:** "Das will ich nicht tun, aber ich sage lieber nichts, sonst ist mein Chef beleidigt." (Wenn ich in Aufgaben einwillige, die ich innerlich ablehne, bleibt mir nur der Weg, diese aufzuschieben.)

Beobachtungen haben gezeigt, dass viele der vorher genannten Ursachen der Prokrastination sehr häufig bereits in der frühen Kindheit liegen können. Dann sind psychotherapeutische Maßnahmen eine Möglichkeit, um dem Übel auf dem Grund zu gehen und die Probleme in den Griff zu bekommen.

Professionelle Hilfe wird dann nötig, wenn es durch das Aufschieben auffällig oft zu ernststen Problemen in zwischenmenschlichen oder finanziellen Bereichen kommt und sich in weiterer Folge Ängste, Depressionen oder körperliche Krankheitssymptome einstellen.

Auch ein **Mangel des Botenstoffes Dopamin** kann für die "Aufschieberitis" verantwortlich sein. Bei Dopamin handelt es sich um einen überwiegend erregend wirkender Neurotransmitter des zentralen Nervensystems. Im Volksmund gilt er als Glückshormon. Die tatsächliche psychotrope Bedeutung des Dopamins wird allerdings hauptsächlich im Bereich der Antriebssteigerung und Motivation vermutet. Die essentielle Aminosäure Phenylalanin und das daraus gebildete Tyrosin tragen zur Bildung des Dopamins im Körper bei. Dabei wird Phenylalanin in der Leber zu Tyrosin umgewandelt. Tyrosin wird danach in andere Stoffe, Hormone und Neurotransmitter, umgebaut. Bei starkem Stress, beispielsweise durch Infektionen, Traumen oder chronische Erkrankungen, kann dieser Prozess gestört sein.

Phenylalanin und Tyrosin sind in vielen Lebensmitteln enthalten. Reichlich vorhanden sind sie in Sojabohnen, Nüssen, Mandeln, Fisch und Fleisch.

Für therapeutische Zwecke können Phenylalanin und Tyrosin in Form von Nahrungsergänzungsmitteln eingenommen werden. Dies sollte jedoch nur unter therapeutischer Kontrolle erfolgen. Bei der Ergänzung von Tyrosin gibt es allgemein keine Nebenwirkungen. Bei Phenylalanin sind Nebenwirkungen in seltenen Fällen möglich. Dazu gehören beispielsweise Kopfschmerzen, Ängste und Bluthochdruck. Bei bestimmten Krankheiten sollte Phenylalanin nicht eingenommen werden, das gilt beispielsweise für schwere Leberleiden, bei Einnahme bestimmter Antidepressiva (MAO-Hemmer) und bei Schizophrenie, wenn der Dopamin-Spiegel erhöht ist.

Beide Aminosäuren sollten möglichst nicht gleichzeitig gegeben werden, da sich die Risiken von Nebenwirkungen erhöhen. Beide Aminosäuren werden, wenn sie nüchtern eingenommen werden, vom Körper gut aufgenommen. Phenylalanin wird im Allgemeinen besser verwertet als Tyrosin. Es kann nützlich sein, zusätzlich andere Nährstoffe zu ergänzen. So unterstützt beispielsweise Vitamin B6 die Umwandlung von Phenylalanin und Tyrosin in Neurotransmitter.

Allerdings muss nicht gleich jede Aufschieberei als psychische Störung oder als Dopaminmangel angesehen werden. Es gibt wohl kaum einen Menschen, der nicht in irgendeiner Form davon betroffen ist. Jeder schiebt hi und da eine unangenehme Aufgabe vor sich her. In vielen Fällen lässt sich das Problem des Aufschiebens durch Bewusstwerdung der Zusammenhänge lösen. Mit Eigenmotivation und Disziplin wird sich der gewünschte Erfolg einstellen. Wichtig ist dabei, dem Projekt eine Bedeutung zu geben. Man könnte z. B. eine Liste schreiben, mit all den positiven Aspekten, die sich durch die Arbeit ergeben würden. Auch ist es angenehmer, sich in kleinen Schritten dem eigentlichen Ziel zu nähern, also das Projekt in Einzelabschnitte mit kleinen Zielen einzuteilen. Für jedes erreichte Ziel erlaube ich mir, mich selbst zu belohnen. Es sollte etwas sein, das ich mir sonst nie gönne und worauf ich mich freue. Zielführend ist auch, die beabsichtigte Erledigung eines Projektes klar und laut zu verkünden - ähnlich einem Versprechen am besten vor Freunden oder in der Familie.

Es gibt eine Reihe kinesiologicaler Übungen, die helfen, die Eigenmotivation anzuregen. Eine davon nennt sich "Raumknöpfe".

Kinesiologische Übung: Raumknöpfe

Ausführung:

Berühre mit Zeige- und Mittelfinger einer Hand die Stelle oberhalb der Oberlippe, während du gleichzeitig mit Zeige/Mittelfinger der anderen Hand das Steißbein berührst.

Nach ca. ½ Minute die Hände wechseln und die Punkte weiter halten.

Info:

In der traditionellen chinesischen Medizin hat der Zentralmeridian (auch: Gouverneurmeridian, Lenkergefäß) einen besonders wichtigen Bezug zur Wirbelsäule und wird als der „Große Vater“ bezeichnet. Die Energie fließt entlang der hinteren Körpermitte aufwärts. Der Meridian verläuft vom Steißbein bis oberhalb der Oberlippe. Der freie Energiefluss in diesem Bereich unterstützt die Stabilität im Rückenbereich und die **Fähigkeit, sich "aufzurichten"**.

Was wir von der Übung erwarten:

- Bessere Fähigkeit zur Eigenmotivation
- Leichtere Entscheidungsfähigkeit
- Verbesserung der Ausrichtung der Wirbelsäule



Foto: © Annemarie Bäck / Ulrike Icha

Quellen:

Begriffklärung: [https://www.redensarten-index.de/suche.php?suchbegriff=~den%20inneren%20Schweinehund%20C3%BCberwinden&bool=relevanz&gawoe=an&suchspalte\[\]=rart_ou&suchspalte\[\]=rart_varianten_ou](https://www.redensarten-index.de/suche.php?suchbegriff=~den%20inneren%20Schweinehund%20C3%BCberwinden&bool=relevanz&gawoe=an&suchspalte[]=rart_ou&suchspalte[]=rart_varianten_ou)
https://de.wikipedia.org/wiki/Innerer_Schweinehund / <https://de.wikipedia.org/wiki/Prokrastination> / <https://www.chronicle.com/article/Eric-Hoover/48528> / <https://www.prokrastination.net/umfrage/grundlagen.php>
<https://www.prokrastination.net/umfrage/grundlagen.php> / Neurotransmitter - <https://www.centrosan.com/Wissen/Naehrstoff-Lexikon/Aminosaeuren/essentielle-Aminosaeuren/Phenylalanin-und-Tyrosin.php>
Gordon Stokes, Daniel Whiteside: One Brain – Leichter lernen durch Gehirnintegration, Workshop-Buch, VAK Verlag, Kirchzarten bei Freiburg, 7. Auflage 2001, ISBN 3-924077-15-0



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



PACE: Zentriert und gelassen den Alltag meistern

PACE ist ein Procedere aus Brain Gym®, einem Teilgebiet der Edukinesthetik von Dr. Paul E. und Gail Dennison, das uns dabei unterstützt, unsere inneren Abläufe (Denken & Fühlen) in Einklang mit unseren äußeren Abläufen (Handeln) zu bringen.

Text und Bilder: Mag. Sabine Seiter

Wir können uns durch die Ausführung einer bestimmten Abfolge von Übungen auf unsere persönliche (Gang-)Art = PACE für unsere Herausforderungen (= Lernsituationen/Stress) im Alltag einstimmen sowie eine geistige und körperliche Ordnung herstellen. In der Folge erledigen wir unsere Aufgabenstellungen weniger gestresst, entspannter und motivierter. Es fällt uns leichter, im Spannungsfeld **innerer** (persönlicher Bedürfnisse) und **äußerer** Anforderungen die „goldene Mitte“ zu wahren. So sind unsere Handlungen im Außen, auch für unser Umfeld erkenn- und spürbar, authentischer und somit überzeugender.

Dieses Procedere setzt sich aus 4 Teilen zusammen, denen in Brain Gym® im Rahmen der Vortests für eine Balance besondere Bedeutung zukommt.

P steht für **POSITIV**

Wie leicht gelingt es dir gerade, ganz allgemein oder beim Gedanken an ein Ziel, eine offene, trotz möglicher Widerstände im Außen, optimistische/zuversichtliche Haltung zu wahren?

A steht für **AKTIV**

Wie sehr fühlst du dich auch rein körperlich bereit, ganz allgemein oder in Bezug auf ein Ziel ins Tun zu kommen, wirklich aktiv zu werden?

C steht für **CLEAR (KLAR)**

Ist dein Denken ganz allgemein oder in Bezug auf ein bestimmtes Ziel klar?

E steht für **ENERGIEVOLL im Sinne von motivierend**

Hast du ganz allgemein oder in Bezug auf ein Ziel genügend Energie zur Verfügung? Fühlst du dich gut im „Fluss“ (leicht, beschwingt, ...) und somit motiviert?

Jedem dieser Teilaspekte ist eine spezielle Übung zugeordnet, die am besten in der **folgenden Reihenfolge** ausgeführt wird.

1. Wasser trinken = ENERGIE

Wasser ist Treibstoff für unsere Zellen und wichtig für die Funktion unseres Gehirns, das zu 90% aus Wasser besteht.

2. Gehirnpunkte = C(K)LAR

Mit Hilfe dieser Übung kann sich die Nackenmuskulatur entspannen, wodurch sich die visuelle Wahrnehmung verbessert. Die Sauerstoffversorgung des Gehirns und die Integration von linker und rechter Gehirnhälfte wird unterstützt.

3. Überkreuzbewegungen = AKTIV

Die Koordination der linken und rechten Gehirnhälfte wird unterstützt, wodurch die simultane Aktivität der Gehirnhemisphären und der Geist-Körper-Integration gefördert werden.

4. Hook-ups = POSITIV

Stress kann sich durch Lösung des Kampf-oder-Flucht-Reflexes reduzieren: „Mit den Hook-ups wird elektrische Energie aus den Überlebenszentren im Hirnstamm zu den Vernunftzentren im Mittelhirn und im Neokortex gebracht.“

Mehr Information zu den Übungen u.a. zu finden in: Paul E. Dennison, Brain Gym® - Mein Weg, Lernen mit Lust und Leichtigkeit, VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg.

Bevor du die Übungsfolge ausführst, kannst du dir ganz allgemein oder in Bezug auf ein spezielles Thema/Ziel, das dich beschäftigt, die oben vorgeschlagenen Fragestellungen zu dem jeweiligen Teil der Übungsfolge stellen und dein Gefühl dazu auf einer Skala von 0 bis 10 bewerten. Dann mache die Übungsfolge und bewerte nochmals auf diesen Skalen.

E: ENERGIE-Level ganz allgemein oder in Bezug auf ein Ziel	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C: KLARHEITS-Level ganz allgemein oder in Bezug auf ein Ziel	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A: BEREITSCHAFT ZU TUN - Level ganz allgemein oder in Bezug auf ein Ziel	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P: OPTIMISMUS/ZUVERSICHTS-Level ganz allgemein oder in Bezug auf ein Ziel	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Die Übungen in Wörtern und Bildern:

1. Wasser trinken



2. Gehirnpunkte

Mit einer Hand werden die Grübchen rechts und links des Brustbeins unmittelbar unterhalb des Schlüsselbeins mit angenehm festem Druck massiert. Dabei liegt der Daumen auf der einen Seite, Zeigefinger und Mittelfinger auf der anderen Seite. Mit der anderen Hand wird der Bauchnabel gehalten oder massiert. Empfohlene Dauer: 2 - 3 Minuten.



3. Cross Crawl

Berühre mit deinem linken Ellbogen dein rechtes Knie und umgekehrt. Der andere Arm geht immer zurück in die Ausgangsposition seitlich des Körpers. Durch die Berührung wird die kinästhetische Sinneswahrnehmung miteinbezogen.

Empfohlene Dauer: 3 - 5 Minuten, vielleicht auch in Begleitung deiner Lieblingsmusik.



4. Hook-ups

Diese Übung kann im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden.

1. Teil:

Ein Unterschenkel wird über den anderen gelegt/die Beine überkreuzt. Die Arme werden nach vorne ausgestreckt und die Handrücken aneinander gelegt, so dass die Daumen nach unten zeigen.

Lege einen Unterarm über den anderen, bringe die Handflächen zueinander und verschränke die Finger. Die Hände werden nun nach unten, zum Körper gedreht und am Brustbein abgelegt. Lege deine Zunge beim Einatmen an den Gaumen (hinter die Zähne), beim Ausatmen die Zunge nach unten fallen lassen. Atme tief und bleibe in dieser Position, bis du dich entspannt fühlst.

2. Teil:

Bringe deine Füße nebeneinander. Führe die Fingerspitzen beider Hände sanft zueinander, so als ob du einen kleinen Ball in Händen hältst. Entspanne dich erneut bei ruhiger, fließender Atmung.

Empfohlene Dauer: jeder Teil etwa 3 Minuten.



Die **PACE** Übungsfolge ist ein guter Start in den Tag und immer empfohlen als Vorbereitung auf besondere Herausforderungen. **PACE** kann aber auch häufiger während des Tages ausgeführt werden, immer auch dann, wenn du dich gerade gestresst oder in irgendeiner Form „blockiert“ fühlst.

Viel Freude beim Üben und auch über die damit einhergehenden kleinen und größeren Erfolge!



Mag. Sabine Seiter

Lehrgangsführung der Wiener Schule für Kinesiologie
Vorstandsmitglied des ÖBK

Kegelgasse 40/1/45, 1030 Wien
T: 0676 507 37 70 E: info@kinesiologieschule.at

www.kinesiologieschule.at

LACHYOGA - eine herzerfrischende Methode

Heitere Gelassenheit entwickeln mit
der gesündesten Infektion aller Zeiten

Text: Gabriele Fink



Weißt du noch, wie herrlich sich ein richtiger Lachanfall anfühlt und wie toll das Gefühl danach ist? Etwas außer Puste - jedoch mit einem riesigen Glücksgefühl!

Lachen ist eine angeborene Verhaltensweise beim Menschen. Kleine Kinder lachen bis zu 400mal täglich. Erwachsene dagegen um die 15mal. Wie oft lachen Sie?

Fast jedes Kind kennt den Spruch:

**"LACHEN IST DIE
BESTE MEDIZIN."**

Im Laufe des Lebens kann einem jedoch das Lachen ganz schön vergehen. Sorgen, Ängste, Krankheiten, einengende Glaubensmuster, Zeitdruck, partnerschaftliche Konflikte sowie unser Angepasstsein(Müssen) versetzen uns in Stress. Innerlich fühlen wir uns dann überfordert und müde, Wir spiegeln die negativen Auswirkungen des Alltags auch nach außen - mit unserer Körperhaltung, Gestik, Mimik, unseren Blicken sowie mit unserer Sprache. Demnach ist unser innerer Zustand im außen ablesbar. Es existiert eine Verlinkung zwischen dem Denken, Fühlen und dem Körper. Das Zusammenspiel dieser drei Elemente funktioniert auch in die andere Richtung. Wenn jemand bewusst einen selbstsicheren aufrechten Gang trainiert, wird der sich auch bald innerlich optimistischer fühlen. Auch Schauspieler kennen diese Phänomen Einige berichten, dass sie während oder nach dem öfteren Spielen der Rolle eines Depressiven, selbst leicht Gefahr laufen, sich depressiv zu fühlen, also sich die innere Haltung der äußeren anpasst.

MOTION CREATES EMOTION (Bewegung erzeugt Emotion)

Da glücklicherweise die Verlinkung in beide Richtungen funktioniert, können wir auch in positivem Sinn durch eine neu gewählte Körperhaltung- und -bewegung unseren inneren Zustand, unser emotionales und geistiges Wohlbefinden verbessern. Lachen ist eine äußerst einfache Möglichkeit der wohltuenden Einflussnahme Das Einzige, was man dafür benötigt, ist Offenheit und Bereitschaft dazu und dann "läuft es wie von selbst".

Grundlos lachen?

Wie soll das funktionieren? Einfach zu lachen, wenn mir gar nicht danach zumute ist? JA! - Es gibt viele gute Gründe dies zu tun.

Seit den 1960er Jahren untersuchen Wissenschaftler die Auswirkungen des Lachens auf Körper und Psyche. *Dr. William F. Fry*, Psychiater und Begründer

des Institutes für Humorforschung (Gelotologie, altgriechisch gelos= lachen) in Palo Alto, Spanien, entdeckte gemeinsam mit seinem Team bereits ein **10minütiges Lachen** in uns ein wahres Feuerwerk in Gang setzt, welches sich überaus positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt.

Weiters haben die Gelotologen festgestellt, dass ein bewusst initiiertes Lachen und ein natürlich entstandenes Lachen dieselben biochemischen und physiologischen Prozesse in uns hervorrufen. Deshalb sind beide Arten des Lachens für gleich wertvoll. Beide regen gleichermaßen die Ausschüttung eines Glückscocktails an. Und genau hier setzt die Methode des Lachyogas an. Lachen Ohne Grund. - Und das funktioniert?! Oh ja! Aber wie?

Lachyoga ist ein Übungsprogramm, bestehend aus Atem- und sanften Dehnungsübungen sowie aus Händeklatschen und natürlich Lachübungen. Das Einzigartige daran ist, dass beim Lachyoga jeder lachen kann, ganz ohne Unterhaltung, ohne Witze, ja selbst dann, wenn man meint, man hat nichts mehr zu lachen. Also lachen OHNE GRUND.

Der indische Arzt, *Dr. Madan Kataria*, und seine Frau *Madhuri* haben 1993 das Lachyoga entwickelt. Was in einem Park in Mumbai mit 5 Leuten begann, ist mittlerweile eine weltweite Bewegung in über 100 Ländern.



LACHYOGA in der Praxis

Wie wird Lachyoga praktiziert? - Meist in einer Gruppe, unter dem Motto:

"FAKE IT UNTIL YOU MAKE IT"
(Imitiere es, bis es automatisch passiert)

Anfangs wird das Lachen bewusst initiiert, also man tut so, als würde man lachen. Durch den Blickkontakt unter den Teilnehmer/-innen entsteht relativ rasch ein echtes/spontanes Lachen. Lachen ist ja bekanntlich ansteckend!



Und dennoch scheuen sich Menschen, zu lachen, vor allem laut und herzlich zu lachen. Schließlich wurden wir meist "gut erzogen" und haben gelernt, uns "zu benehmen", uns "zurückzuhalten", also ruhig zu bleiben, auch wenn es uns innerlich schon zerreißt. Dabei tut es sooo gut, mal laut zu sein und sich mit Hilfe der Stimme zu befreien (ähnlich wie beim Singen).

Rhythmisches In-die-Hände-Klatschen und gleichzeitig die Stimme und das Zwerchfell mit einem kräftigen HOHO HAHAHA aufzuwärmen, trainiert zu Beginn der Lachyoga-Einheit die gesamte Lachmuskulatur: die mimischen Muskeln des Gesichts, die Halsmuskulatur sowie die Bauchmuskulatur incl. dem Zwerchfell. Die vollständige Ausatmung reinigt die Lungen von abgestandener Atemluft und ermöglicht eine vermehrte Aufnahme von Sauerstoff, wodurch wir uns wacher, gesünder sowie fitter fühlen. Lachen ist der schnellste und einfachste Weg, vollständig ein- und auszuatmen. - Die einfachste Atemübung.

LACHEN harmonisiert das vegetative Nervensystem

Wir können Nervosität und das Gefühl von Angst und Unzulänglichkeit weglachen sowie die „Nerven beruhigen“, wie man so schön sagt. Dabei wird die "Sonne im Manipura Chakra" (= 3. Chakra, Solarplexus) aktiviert. Das "Seelenfeuer" wird entfacht.

>>>>

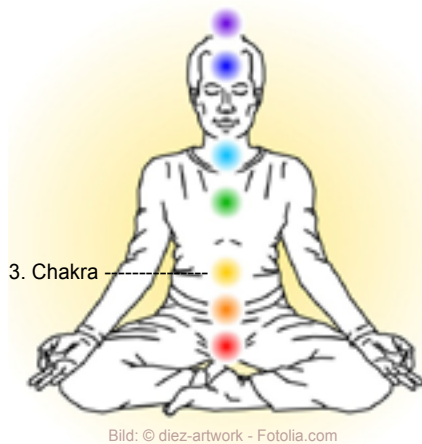


Bild: © diez-artwork - Fotolia.com

Begrüßungsübung:

Sich zur Begrüßung die Hand zu schütteln, sich in die Augen zu schauen und dabei zu lachen, ist eine gängige Anfangsübung in einer Gruppe.



Foto: z.V.g.v. Gabriele Fink

Mit dir alleine kannst du dir im Spiegel zuwinken und dich anlachen.



Foto: © Photographee.eu - Fotolia.com

Oder du kannst die indische Begrüßungsart, das „Namasté-Lachen“ machen. Du legst die Handflächen vor dem Herzen aneinander, verneigst dich leicht und lachst. „Namastéhehehe...“



Foto: z.V.g.v. Gabriele Fink

HERZHAFTES Lachen

Mit den physischen Auswirkungen von herzhaftem Lachen auf Herzpatienten beschäftigte sich der amerikanische Arzt *Dr. Patch Adams*.



Foto: DR. PATCH ADAMS, Pressekonferenz der JungmedizinerInneninitiative EINHERZ in Wien, 20. Oktober 2010. © Ulrike Icha

In einer Studie wurden Herzinfarkt-Patienten in zwei Gruppen eingeteilt. Während eine Gruppe die medizinische Standardversorgung erhielt, schaute die andere Gruppe täglich 30 Minuten lang humorvolle Filme an. Nach einem Jahr hatte die „Humor-Gruppe“ weniger Herzrhythmusstörungen, einen niedrigeren Blutdruck, einen geringeren Anteil an Stresshormonen, und sie benötigte weniger Medikamente. Die Vergleichsgruppe hatte 2,5 mal öfter Herzattacken als die Humorgruppe (50% im Vergleich zu 20%).

Dr. Patch Adams wurde durch den gleichnamigen Film bekannt und wurde vom bekannten Schauspieler *Robin Williams* gespielt. Der Film inspirierte Millionen Menschen dazu, Spaß und Lachen in die Welt der Krankenhäuser einfließen zu lassen. Er verbreitete die Einstellung, dass Heilung auf der Basis eines liebevollen Umganges miteinander stattfinden kann. Der gemeinnützige Verein *CliniClowns-Austria*, der 1991 im Allgemeinen Krankenhaus der Stadt Wien (AKH Wien) gegründet wurde, griff die aus den USA stammende, vor allem die von Patch Adams betriebene Idee der Spitalclowns auf und führte in der Kinderdialysestation die ersten Clownvisiten Europas durch. Die Patienten, insbesondere die schwerkranken Kinder, zeigen nach derartigen Auftritten bessere medizinische Prognosen.

Während *Patch Adams* Humor als Grundlage für das Lachen ansieht, kann man im **LACHYOGA** auch **OHNE Humor und Grund lachen**. Es braucht kein Verstehen von witzigen Pointen oder das Ansehen

von lustigen Bildern. Wir lachen einfach drauf los. Und das Schöne ist, wir können das Lachen so lange ausdehnen, wie wir wollen und wie wir es für nötig halten, um gesundheitlich davon zu profitieren.

LACHEN befreit augenblicklich von Stress

Beim Lachen wird die Ausschüttung von Stresshormonen sofort gebremst.

„Es gibt 3 Arten von Stress“, sagt der Begründer von Lachyoga *Dr. Madan Kataria*, „körperlichen, psychischen, emotionalen. Und dafür reicht eine einzige Übung: Lachen“ Diese Übung kann ganz leicht in den Alltag integriert werden. Wenn du dich z. B. auf dem Weg zur Arbeit über geschlossene Bahnschranken oder zu viele rote Ampeln ärgerst, würde das möglicherweise deinen ganzen Tag negativ beeinflussen. Lache (oder denk zumindest dran), wenn die Ampel vor dir rot wird. Dann wird dir vorkommen, dass die Zeit des Wartens schneller vergeht und du kannst deinen Tag mit mehr Leichtigkeit genießen.

LACHEN lockert die Muskulatur und schafft Abstand zu Problemen

Alles, was wir festhalten oder was uns festhält, darf mit dem Lachen gehen. Wir fühlen uns dabei innen und außen entspannter.

Übung: Die Situation vom Stress trennen - "Der Perspektivwechsel"

Stell dich in einer leichten Grätsche mit dem Rücken vor einen großen Spiegel, in dem du dich ganz sehen kannst. Atme tief ein und streck dabei die Arme über dem Kopf aus, beim Ausatmen lach und beug dich vorne über - vielleicht entdeckst du dich selber hinter dir im Spiegel - lachend auf den Kopf gestellt. - Der Perspektivwechsel ist eine schöne Übung für schwierige Zeiten, wenn man nach Lösungen und Heilung sucht, um den Kopf frei zu bekommen.

LACHEN bedeutet Seelenhygiene

Manchmal nehmen wir uns Dinge so sehr zu Herzen, dass sie uns zu erdrücken scheinen. Oder es fällt uns schwer, über etwas zu reden, das uns auf dem Herzen liegt. Das Leben kann uns oft sehr ernst erscheinen. Nehmen wir doch ab jetzt das Lachen ernst und schenken wir uns wieder mehr Momente kindlicher Verspieltheit, indem wir lernen, vor allem über uns selbst zu lachen.

Übung: Über sich selbst lachen

Es heißt, solange der Mensch über sich selbst lachen kann, geht ihm der Stoff zum Lachen nie aus. Richte deine Zeigefinger auf deinen Herzbereich und klopfe damit die Thymusdrüse während du lachst.



Foto: z.V.g.v. Gabriele Fink

LACHEN stärkt das Immunsystem, verbessert die Lungenfunktion

Im Besonderen profitieren Allergiker und Asthmatiker von der lungenbefreienden Wirkung des Lachens.

Übung: Befreiende Atmung

Streck die Arme nach vorne aus. Mach Fäuste und zieh diese beim Einatmen zur Brust heran. Halt kurz den Atem an. Löse Arme und Hände und lache. Führe diese Bewegungsabfolge 6 mal durch. Du kannst jedes Mal die Luft ein wenig länger anhalten.



Foto: z.V.g.v. Gabriele Fink

LACHEN befreit, schenkt Mut und Selbstvertrauen, fördert eine positive Ausstrahlung

Wir machen uns gerne in manchen Situationen kleiner als wir sind, nicht wahr? Oft haben wir an uns etwas auszusetzen - an unserem Aussehen, an unserer Arbeit, an unserer Umgebung, ... Unser Glaube, "nicht gut genug" zu sein, verstärkt unser Gefühl der Unzulänglichkeit.

Lachen durchbricht diese Denkmuster und lässt uns aufrechter durch's Leben gehen. Also wenn du "wachsen" möchtest, dann lache! Nebenbei wird im Gesicht die Durchblutung gefördert, was deinem Teint frische Ausstrahlung verleiht.

Übung: Lachcreme & anerkennendes Lachen

Du stehst vor einem Spiegel und stellst dir vor, dass du in einer Hand eine Dose mit "Lachcreme" hältst. Verteil nun diese ganz besondere Zaubercreme - begleitet von einem Kichern oder Lachen - überall dort, wo du sie brauchst (z. B. auf schmerzenden Stellen, auf Falten, ...) anschließend schenk dir mit erhobenem Daumen ein anerkennendes Lachen.



Foto: z.V.g.v. Gabriele Fink

LACHEN verbindet: dich mit dir und dich mit mir

Lachen stärkt das Vertrauen in uns selbst. Es hilft, uns selbst zu erkennen. Es bringt uns, uns selbst wieder näher, indem wir lachend Schicht um Schicht die Alltagsmaske abbröckeln lassen. Es ist ein schönes Gefühl, sich besser zu spüren, die innere Stimme wahrzunehmen und durch den heiteren Blick auf uns selbst uns selbst annehmen zu können - so wie wir sind. Auf diese Weise sind wir ein mit uns.

Der Blickkontakt mit anderen lässt uns in die Herzen der anderen schauen und in Verbindung mit dem Lachen ist es uns möglich, sie so anzunehmen, wie sie sind. „I love you, no matter what“ (Ich liebe dich, keine Ahnung warum) - ist ein Grundsatz im Lachyoga. Mit freundlicher, liebevoller Zuwendung kann die Welt eine friedvollere sein.

Übung: Umarmungslachen mit dir selbst

Breite deine Arme aus. Atme dabei ein. Lachend umarme dich selbst und dreh dich hüpfend im Kreis. Gleich noch mal und in die andere Richtung drehen.



Foto: © Dmitry - Fotolia.com

Lachyoga kann jeder machen, dem vom Arzt erlaubt wird leichtem Ausdauersport wie Walken oder Schwimmen nachzugehen. Bei einer Lachsession wechseln sich Lach- und Atemübungen sowie Klatschen und sanfte Dehnungsübungen ab, was von Aktivität in Entspannung führt und umgekehrt.

LACHEN putzt durch

Lachen bringt Bewegung in alle Systeme unseres Körpers. Es trainiert auf fröhliche Weise das Herz-Kreislaufsystem, wirkt wie inneres Jogging auf unsere Organe, unterstützt die Verdauungsfähigkeit und Entgiftung unseren Körper, aber auch unserer Denkmuster. So werden wir frei, neue Lösungen zu entdecken.

Übung: Mentalseide

Weißt du mal nicht mehr, weshalb du in ein Zimmer gegangen bist, oder was du noch kaufen wolltest, oder willst du vergiftende, wiederkehrende Gedanken loswerden, dann nimm ein Stück "Mentalseide" (ähnlich verpackt wie Zahnseide) und zieh sie lachend durch deinen Kopf hin- und her. In alle möglichen Richtungen geputzt, reinigt sie deinen Geist von unnützen und negativen Denkweisen, bzw. unterstützt sie dein Gedächtnis.

LACHEN bringt dich ins Hier und Jetzt

... und fördert somit auch die Konzentrationsfähigkeit. Es bringt Ruhe in unseren Affengeist und lässt uns auf das einstimmen, was im jetzigen Moment zu tun ist.

LACHEN entspannt und WEINEN ebenso

Lachen und Weinen liegen ganz eng beieinander und haben fast dieselbe Auswirkung auf unseren Körper. Beide entspannen. Wenn wir uns immer mehr spüren, kommt alles in Fluss - eben auch manchmal die Tränen, sei es beim Lachen oder beim Weinen.

Wir können immer wählen, in welcher inneren Haltung wir Situationen begegnen, sie annehmen oder verändern. Es geht um den Moment der bewussten Entscheidung.

Übung: Lache und weine!

Wechsle zwischen Lachen, bei dem die Arme nach oben fließen und weinendem Lachen (Mundwinkel nach unten ziehen). Es ist nicht ganz einfach, dabei zu lachen - tu' es einfach ...), bei dem du dich klein machst und alles hängen lässt. Beende die Übung mit dem Lachen.

LACHEN erhöht die Schmerztoleranz

Besonders bei Gelenksschmerzen wurde die schmerzlindernde Wirkung beobachtet. Lachen ersetzt keine Therapie oder den Besuch beim Arzt, jedoch kann Lachyoga unterstützend zu Therapie und Behandlung eingesetzt werden. Unter anderem konnte beobachtet werden, dass Krebspatienten ihre Chemotherapie besser vertragen bzw. unter weniger Nebenwirkungen litten.

Auch jede kinesiologische Übung wirkt noch besser mit Lachen. Ganz leicht getan beim Punktemassieren oder Ohrenausstreichen - oder beim Klopfen der Thymusdrüse oder während des Abklopfens der Meridiane. Ich lasse meine Klienten am Ende der Balance nochmal ihren Zielsatz oder die neue Wahl aussprechen und mit einem „Ja!“ und einem Lachen mit nach oben gestreckten Armen beenden.

LACHEN öffnet unseren Blick für das Schöne im Leben

und es lenkt unsere Aufmerksamkeit weg von Schmerzen und Sorgen.

LACHEN lädt uns mit Energie auf

Wenn dich Müdigkeit überfällt und die Motivation nachlässt, lache 1 Minute was das Zeug hält.

LACHEN erzeugt eine Haltung heiterer Gelassenheit

Mit regelmäßigem Training kann eine positive Geisteshaltung erlangt werden, eine Haltung heiterer Gelassenheit, die uns hilft, schwierige Lebensphasen zu meistern, sogar wenn es physisch schwierig ist, zu lachen.

Diese innere Kraft des Lachens ist also unsere Fähigkeit, auch in herausfordernden Zeiten lebendig und zuversichtlich zu bleiben.

**„Wir lachen nicht (nur),
weil wir glücklich sind,
wir sind glücklich,
weil wir lachen.“**

**Dr. Madan Kataria
Glücksmomente selbstgemacht!**



Foto: z.Vg.v. Gabriele Fink

Am Ende einer Lacheinheit dürfen sich die Wirkungen des Lachens in einer 10 - 15minütigen, angeleiteten Tiefenentspannung ausbreiten. Die heitere Gelassenheit und Frische können sich in allen Zellen manifestieren. Und wieder heißt es zum Schluss: „Mei, is des guad!“

**Lachen wurde uns
ins Leben mitgegeben.
Als Geschenk. Zur Freude,
zur Heilung - wozu auch immer.
Jedenfalls gratis,
grenzenlos & unerschöpflich.
LEBEN-LIEBEN- LACHEN -
Es lohnt sich!**

**Mit einer herzlichen
Lachumarmung für euch alle
Gabi Fink**



Gabriele Fink
Kinesiologin,
Lachyoga
Master Trainer,
Yogalehrerin,
Lomi Lomi Nui
Practitioner

Reikersdorf 11, 4963 St. Peter/Hart
T: 0676 44 08 208 E: praxis@finkin.at
www.finkin.at



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



Innen und außen

Gedanken einer Klientin

*Immer nur lächeln und immer vergnügt,
Immer zufrieden, wie's immer sich fügt.
Lächeln trotz Weh und tausend Schmerzen,
Doch wie's da drin aussieht, geht niemand etwas an.*

(Franz Lehar: Operette „Land des Lächelns“)

Nehmen wir einmal an, wir würden uns an dieses Motto halten: Wir setzen uns hinweg über unsere eigenen disharmonischen Gefühle, die wir empfinden, weil uns etwas gestört hat, uns jemand gekränkt oder beleidigt hat oder weil es beruflich nicht so läuft, wie wir dachten. Um uns nach außen, den anderen gegenüber, harmonisch zu verhalten, spiegeln wir scheinbar einen idealen Gefühls- und Verhaltenszustand vor und tun so, als ob alles harmonisch wäre. Und manchmal belügen wir uns selbst damit. Dieses „Anpassungsverhalten“ ist gar nicht so selten! Allein wenn wir jemandem begegnen und er oder sie fragt uns, wie es uns ergehe, antworten wir mit: „Danke, gut! Danke, bestens!“, weil wir glauben, niemand wäre an unserem schlechteren Befinden interessiert.

Seit über 20 Jahren Erfahrung mit „Touch for Health“ und anderen für mich heilsamen Praktiken der Kinesiologie weiß ich, dass das Verdrängen oder Negieren von Problemen jeder Art zu allen möglichen Einbrüchen im Alltag führt: Es entstehen Gedankenwelten, die immer um das Gleiche kreisen und nicht fliehen wollen! Da ist eine Begegnung mit einem verstorbenen Freund, den man seinen Wunsch nach einer Reise miteinander nicht erfüllt hat. ... Über die daraus entstandenen Schuldgefühle weiß man erst nach einer Sitzung mit der Praktikerin Bescheid und nach entsprechender Auseinandersetzung damit gibt sich das Problem als erkannt und gelöst aus. Innerer Friede und körperlich gefühlte Harmonie stellt sich wieder ein. Ja, man kann beinahe von „Glücksgefühl“ sprechen.

Innere Gelöstheit und positive Gedanken halfen bei der Begegnung mit anderen, nicht nur mit Freunden auch mit entfernten Personen. Wir tragen unsere Offenheit und persönlich gefühlte Harmonie nach außen und strahlen Entgegenkommen und Wärme aus, das macht uns für andere sympathisch und angenehm.

Im Gegensatz zum vorangestellten Zitat ist es daher wichtig, Probleme und Belastungen, die man fühlt, nicht zu verdrängen, sondern sie bewusst zu machen, und wenn man sie nicht alleine verarbeiten kann, sich an eine erfahrene Kinesiologin zu wenden.

So werde ich in einigen Wochen wieder bei meiner Kinesiologin landen, um mein Innen zu klären und um mein Außen danach neu auszurichten.

Ungebetene Gäste: Würmer, Parasiten, Viren und anderen Schmarotzer

Text: Romana Kreppel

**Bild: Madenwurm (Fadenwurm)
unter dem Mikroskop**

© Dr. N. Lange - fotolia.com

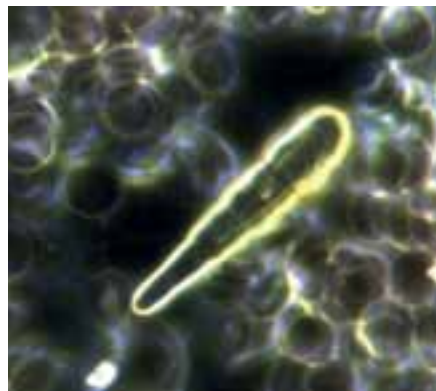


Das Thema „**Innen-Außen**“ in der heutigen IMPULS Zeitung, hat mich inspiriert, mir einige Gedanken über sogenannte *ungebetene Gäste* zu machen. - Wesenheiten, die in uns wohnen und von uns leben, egoistisch, ohne jegliche Rücksicht auf unser Wohlbefinden. Dieses Thema möchte ich gerne sowohl auf der körperlichen, wie auch auf der energetischen Ebene betrachten.

Viele Krankheiten und Symptome lassen sich auf Parasiten, Bakterien und Viren zurückführen. Und man könnte meinen, unsere moderne Medizin sei bereits gegen alle diese Feinde des menschlichen Immunsystems gewappnet. Aber mit Nichten! Immer wieder hören wir von resistenten Keimen und neuen Virenmutationen. Auf Parasiten wird besonders gerne vergessen. - Anscheinend sind sie so ekelig und vielleicht sogar unheimlich, dass sich selbst Mediziner nicht gerne damit befassen. Wie *Dr. Dietrich Klinghardt*, Arzt und Spezialist für Entgiftung, so gerne zu sagen pflegt: „*Wir schauen lieber durch ein Elektronenmikroskop, als mit freien Augen oder der Lupe nach Dingen, die sich in uns bewegen*“. Spätestens wenn wir im Stuhl kleine Fadenwürmer entdecken, oder es am After juckt sind wir mit den ungebeten Bewohnern konfrontiert. Und das ist gar nicht so selten der Fall. Eltern können meist ein Lied davon singen. Betrifft die Infektion doch in vielen Fällen ihre Kinder.

Behausung eines guten Lebens. Auf Kosten der Person allerdings. Der Mensch ist in allen Entwicklungsstadien der Parasiten der Fehl-Zwischen- und Fehl-Endwirt und hat mit allen möglichen Symptomen zu kämpfen, die gerne auch als „psychisch“ fehlinterpretiert werden.

Zugegebenermaßen ist die schulmedizinische Diagnose oft schwierig, denn die Eier der Würmer sind nur 20 - 60 µm groß, d. h. so groß wie 3 Erythrozyten (rote Blutkörperchen). Die Larven sind größer, sie durchlaufen 7 - 12 Stadien. Reste von der Häutung der Larven sind oft in der Dunkelfeldmikroskopie nachweisbar.



© Ulrike Icha

Eier und Larven können sich überall im Körper einnisten, im Blut, in Organen, im Gehirn.

Im Blutbefund sind die Antikörper IgE (Immunglobulin E) trotz parasitärer Belastung oft nicht nachweisbar. Das deshalb, weil Helminthen das Immunsystem völlig ausbremsen, sogar die Antikörperbildung wird unterdrückt. Dadurch kann es auch sein, dass die Anzahl der Eosinophilen Granulozyten (weiße Blutkörperchen) im Blutbefund „normal“ ist.

Überträger sind Tiere, wie Hunde, Katzen, Wildtiere aber auch Schnecken. Hier ist besonders darauf zu achten, dass Bio-Gemüse gut gewaschen wird. Viele Bio-Felder werden mit der Gülle von Tieren gedüngt, ich brauche glaube nicht weiter die Fantasie anregen, was da alles an Kleinstgetier enthalten ist. Ob die Wurmeier von Schweinebandwurm oder anderen Grauslichkeiten den Weg in ihre Küche finden, hängt davon ab, wie gut Salat und Gemüse gewaschen werden.

Auch wenn es vielleicht hart klingt, aber der „Liebling“ der Familie kann und ist mit großer Wahrscheinlichkeit ein Parasiten-träger und somit auch ein Überträger auf den Tierhalter. Das gilt auch für Hauskatzen! Darum sollte das „Schmusen“ mit Strolchi & Co ein Tabu sein.



So werden Parasiten besonders schnell übertragen

Vorher war Strolchi beim „Hinternputzen“



Sie meinen ich übertreibe jetzt? Leider nein, denn die Anfälligkeit, dass Parasiten in uns wohnen, hat sich durch den Einsatz von Plastik und Weichmachern stark erhöht. Zellmembranen, die Häute unserer Zellen, werden durchlässiger, dadurch wird das Eindringen der ungebeten Gäste erleichtert.

Hinweise auf mögliche Parasitosen:

- aufgetriebener Bauch, Blähungen, Schmerzen im Abdomen, Verdauungsschwierigkeiten
- Über- / Untergewicht
- Allergien, Food Intoleranz, Heuschnupfen, Asthma, COPD
- CFS, Brain Fog, Dauererschöpfung
- Migräne
- unerklärliche Anämie



Bild: Madenwürmer (Fadenwürmer) im Stuhl

Auch Läuse oder Flöhe können eine wahre Plage sein. Sie befinden sich zwar nicht IN uns, wie so manch anderer Schmarotzer, sie können aber andere wesentlich kleineren Parasiten übertragen, da sie selbst damit infiziert sind.

Helminten

Turbellaria (Strudelwürmer), Trematoda (Saugwürmer), Cestoda (Bandwürmer), Nematoda (Fadenwürmer), Nematomorpha (Saitenwürmer) Acanthocephala (Kratzer) werden Helminten genannt. Sie erfreuen sich mitunter jahrelang in menschlicher

- Zähneknirschen, Alpträume
- Nächtliches Husten, Nachtschweiß
- rheumatische Beschwerden, Hüfte/Knie, Muskeln, Rücken
- neurologische Symptome, Schielen, Nystagmus, epileptische Anfälle, Absenzen
- Autoimmunerkrankungen
- Autismus
- Zysten, Tumore, Krebs
- MS - Multiple Sclerose
 „We have not found yet a case of MS without worms in the Lumbar fluid“
 Dr. Alan Macdonald, 2016

Einzeller

Zu den wesentlich kleineren Parasiten gehört eine Vielzahl von Einzellern. Spirochäten (z. B. Borrelien) oder Chlamydien sorgen für eine "moderne Geschlechtskrankheit": Die Syphilis des vorigen Jahrhunderts wurde von ihnen abgelöst.

Weitere parasitäre Belastungen sind: Salmonellen, Shigellen, Vibriolen, Campylobacter, Yersinien, um einige zu nennen.

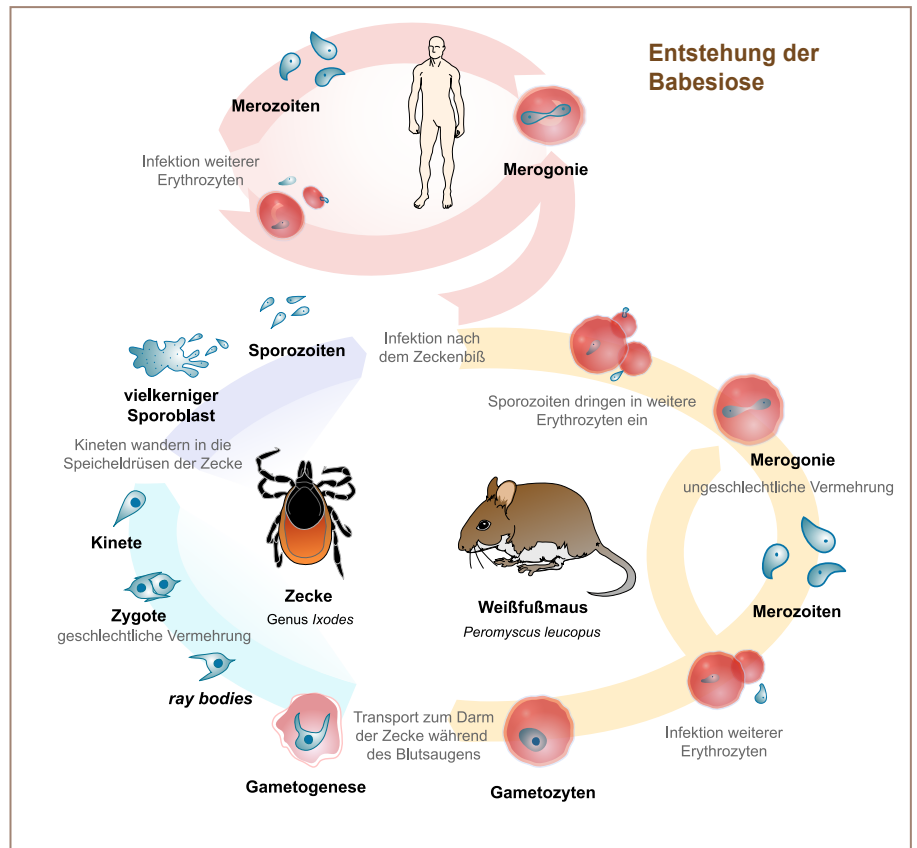
Babesien sind der Malaria ähnliche Protozoen, welche von Insekten übertragen werden und die roten Blutkörperchen parasitieren.



Bild: Von Babesien befallener Erythrozyt

In unseren Breiten sind laut Dr. Dietrich Klinghardt, mehr als 80% der chronischen Patienten von Babesien besiedelt. Dies führt zur Immunsuppression durch Knockout des VDR (Vitamin D Rezeptor), wodurch der Betroffene die „unspezifische Immunabwehr“ verliert und quasi die Tür offen hält für multiple weitere chronische Infektionen. Oft erhöht sich trotz Vitamin D3-Einnahme der Wert im Blut nicht.

Die Übertragung der Parasiten von Mensch zu Mensch ist durch Bluttransfusionen möglich.



Quelle: Von Babesia_life_cycle_human_en.svg; LadyofHats Mariana Ruiz Villarreal/derivative work: made by Furfur - Babesia_life_cycle_human_en.svg, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=7464674>

Giardia Lamblia ist durchschnittlich so groß wie ein Erythrozyt.



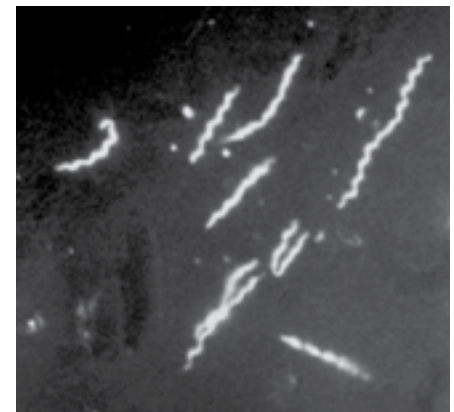
10% der Weltbevölkerung sind davon betroffen. Menschen leiden oft über Monate oder Jahre an einem anormalen Stuhlverhalten, oft verbunden mit Blähungen, Völlegefühl und leichter Übelkeit. Eine aktuelle Studie zeigt, dass nach Lamblen-Infektion häufig Antikörper gegen die eigene Darmschleimhaut entstehen und somit eine Intoleranz gegen Gluten induziert wird, so als ob eine angeborene Zöliakie bestehen würde.

So gesehen könnte man meinen, dass viele der Unverträglichkeiten, die immer mehr zu werden scheinen, mit "ungebetenen Bewohnern" zu tun haben können, die sich im menschlichen Darm ein zu Hause gefunden haben. Besonders, wenn Sie nach einem „Fern-Urlaub“ eine Durchfall-

erkrankung hatten und immer noch Darmbeschwerden haben, sollten Sie daran denken.

Babesien gelten wie auch **Bartonella** und **Yersinien** als Co-Infektionen von **Borrelien-Infektionen**.

Borrelia burgdorferi: Die Lyme-Borreliose oder Lyme-Krankheit ist eine Infektionskrankheit, die durch das Bakterium *Borrelia burgdorferi* oder verwandte Borrelien aus der Gruppe der Spirochäten (spiralförmige Bakterien) ausgelöst wird.



Bekanntlich durch einen Zeckenbiss übertragbar, werden heute aber diese Erreger bereits in Mücken, Gelsen, Bremsen, Spinnen und manch anderem „Getier“ gefunden, die als Überträger in Frage kommen. Es wird aber auch die Übertragung

von Borrelien durch Körperflüssigkeiten von Mensch zu Mensch angenommen. Betroffene leider oft an starken Gelenksproblemen hin bis zu Nervenschmerzen. Meine Mutter hatte, durch einen Spinnenbiss ausgelöst, vor Jahren eine Facialis Parese (einseitige Gesichtslähmung). Ein offensichtlich sehr versierter HNO-Arzt stellte die Diagnose, „Borelliose“ und behandelte sie im Spital. Es hat Wochen gedauert, bis sie wieder normal sprechen konnte.

Viren, bekanntlich die derzeit kleinsten Erreger und Plagegeister die wir kennen, nehmen in der Forschung einen großen Raum ein. HIV, Hepatis, Rota-Virus oder die Grippe-Viren sind uns alle ein Begriff. Weniger bekannt ist vielleicht, dass EBV an vielen Folge-Infektionen Schuld sein soll, da dieses Virus Jahrzehntelang im Körper verbleibt und das Immunsystem schädigen kann. Mehr als 90 % aller Menschen stecken sich im Laufe des Lebens mit dem Epstein-Barr-Virus (EBV) an. In den ersten Lebensjahren verläuft die Infektion unbemerkt. Bei Teenagern und jungen Erwachsenen kann es zum Pfeifferschen Drüsenfieber kommen. Infektionen mit EBV erhöhen das Risiko auf Autoimmunerkrankungen. Dies sind Lupus, Multiple Sklerose, rheumatoide Arthritis, entzündliche Darmerkrankungen, Typ-1-Diabetes, juvenile idiopathische Arthritis und Zöliakie. EBV oder HHV-4 ist einer der 8 bekannten Herpes Viren.

Das Virus ist häufig Verursacher des chronischen Müdigkeitssyndroms, von Fibromyalgie und von Krebs.

Selbst Tinnitus und Schilddrüsenerkrankungen können darauf zurück zu führen sein. Es gibt angeblich mehr als 60 verschiedene Arten, die unterschiedlich starke Symptome verursachen. Manche schlummern Jahrzehnte im Körper und verursachen keinerlei Beschwerden, irgendwann einmal „nur“ Rückenschmerzen. Andere plagen uns durch Nervenreizungen, Schwindel, Kopfschmerzen, Gelenksschmerzen, immer wieder auftretende Herpes Simplex oder Herpes Zoster Symptome. Und einige der mutierten Formen tragen zu Krebs bei. Darüber gibt es bereits zahlreiche Forschungsergebnisse. Das große Problem an Virenbelastungen ist das ständig überforderte Immunsystem sowie chronische Entzündungen.

Wenn Energie-Parasiten dem Stress verursachen

Seit den 1990er Jahren wird zunehmend die Frage diskutiert, welche psychischen Belastungen und vor allem wie sich Stress auf den Körper auswirkt und schließlich zu Krebs oder Autoimmunerkrankheit führt.

Dass die Psyche oder Seele Krankheit beeinflussen kann, weiß wahrscheinlich jeder und hat es schon am eigenen Leib erfahren.

Stress führt zum Ausschütten von Adrenalin / Noradrenalin und Cortisol. Der Herzschlag erhöht sich, Hände und Füße werden kalt, zittrig, schwitzend, man fühlt sich innerlich gehetzt und getrieben. Stress reduziert Serotonin und Endorphine, vermutlich auch Oxytocin. Alle Hormone, die unsere Stimmungslage ausmachen und für unsere Grundbefindlichkeit verantwortlich sind. Also vom Glücklichen ist im Stress keine Rede mehr!

Langfristiger Stress führt durch die Dauer-Cortisol-Stimulation zur Immunschwäche, das wissen wir bereits. Niemand kann endlos lange vor einem Tiger davon rennen. Aber die Belastung durch die eben beschriebenen Parasiten und Fremdkreaturen führt für den Körper zweifelsohne zu einer Stresssituation. Kein Wunder also, wenn wir die von außen auf uns wirkenden Herausforderungen dann nur mehr ansatzweise meistern können. Dazu zähle ich die Pflege von Angehörigen, Traumen durch Verluste geliebter Personen, Scheidung, Sterbefälle, Mobbing und einiges mehr. Sie wissen wahrscheinlich, liebe Leser und Leserinnen, wovon ich spreche.

Endorphine beeinflussen das Krebsgeschehen

In den 80er Jahren wurde erstmals diese wichtige Schnittstelle zwischen Körper und Seele erforscht: Endorphine und Glückshormone als machtvolle Immunmodulatoren:

Krebszellen tragen Endorphin-Rezeptoren an der Oberfläche. Durch Stimulation dieser Rezeptoren mit Endorphinen (Belohnungs-Hormone) kommt es zur Wachstums-Verlangsamung, durch Endorphin-Mangel zu einer Wachstums-Beschleunigung.

Was können wir also tun, damit wir unserem Körper helfen und ihm vom Dauerstress, der in uns herrscht, befreien?

- Entgiften und Entschlacken, denn das Terrain ist hauptsächlich verantwortlich, welche Mikroben darin leben
- Metalle (leicht, schwer und Halb-Metalle) ausleiten, dazu zählen Quecksilber, Aluminium, Blei um nur einige zu nennen
- Zahngifte entfernen: Wurzelbehandlung, Parodontosen, Kieferostitis
- Vollwertige biologische Kost essen, meiden von Nahrungsmitteln, die Entzündungen unterstützen oder sogar verursachen

- Auf Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln achten (E-Nummern, Zuckerersatz usw.)
- Wasserqualität beachten
- Nahrungsergänzungen, um Mineral und Vitamindefizite aus zu gleichen

Was können wir im Außen tun?

In der kinesiologischen Praxis hilft mir der „Test auf Parasiten“ immer, das energetische Phänomen an zu sprechen, das sich aus langjähriger Erfahrung für mich dahinter verbirgt. Testet der Test positiv, stelle ich an die/den Klientin/Klienten diese Fragen:

"Welche Person oder Situation in ihrem Umkreis kostet Sie Energie?"

"Bei wem oder wo haben Sie das Gefühl, es wird Ihnen Energie „abgesaugt“?"

Wenn wir uns als Einheit von Körper-Geist-Seele verstehen, dann können wir hier einen Ansatz finden, um das energetische Gebilde, den Geistkörper oder, wie auch immer wir diesen Anteil von uns nennen wollen, zu unterstützen. Wir können schauen, ob der Energiekörper mit dem Physischen Körper gut verbunden ist, oder ob es da „Verschiebungen“, „Löcher“ oder „Fremdenergien“ gibt. Auch wenn diese nicht mit den physischen Augen sichtbar sind, können sie oft spürbar sein.

Ich selbst habe dies am eigenen Leib nach einem Autounfall erlebt. Nachdem ich in einer Kurve zum Schleudern gekommen war und ein anderes Fahrzeug gerammt hatte, wurde mir klar, dass ich durch den Schock „nicht mehr ganz in meinem Körper“ war. Ich war im wahrsten Sinn des Wortes „verrückt“ und „außer mir“.

Erst nach zwei Kinesiologie-Behandlungen fühlte ich mich wieder integriert.

Manche Menschen sind von Geburt an „nicht ganz da“. Das kann an einer traumatischen Schwangerschaft, Geburt oder an früheren Traumen der Mutter liegen. Auch Operationen und Anästhesien können dazu führen, dass unser Energiekörper aus der Physis heraussteigt. Durch die sogenannte „Silberschnur“ sind die beiden Körper verbunden. Erst im Moment des Todes löst sich diese Verbindung. Berichte über Wahrnehmungen dieser Art gibt es zahlreich. Sie haben sicherlich schon von Schilderungen gehört, wo Menschen sich selbst am OP Tisch liegen sahen und sich von „oben“ betrachteten.

Für mich als Kinesiologin gibt es in der Praxis gute Möglichkeiten, Menschen zu begleiten, um wieder „ganz zu sich“ zu kommen - also den physischen Körper mit dem Energiekörper zu verbinden.

Kinesiologische Balancen können die beste Vorsorge gegen Energie-Vampire jeder Art sein und unterstützen gleichzeitig den Menschen dabei, stabiler gegenüber äußeren Herausforderungen zu werden. Das Gewahrsein, das Spüren, ob ich im Körper bleiben kann, oder wegtrifte, ist trainierbar.

Es ist eine Haltung, eine Entscheidung: „Ich bin ganz da.“
„Ich bin ganz in meinem Körper.“

- Auch wenn die Herausforderungen im Leben oft sehr groß scheinen, der Muskeltest hilft uns dies zu überprüfen und die verschiedenen Energiesysteme zu balancieren.

Die Beziehung **ich mit mir**, ist schließlich die wichtigste, die wir hier in diesem Leben zu meistern haben. Vielleicht DAS Wichtigste überhaupt, sich so ganz hier in der materiellen Welt zu inkarnieren, bevor wir wieder den Weg retour in die geistigen Welten antreten.

Wie könnte das Inkarnieren besser als über die Atmung trainiert werden? Denn das Atmen macht das Leben aus. So balanciere ich in einer kinesiologischen Sitzung neben den verschiedensten Energiesystemen nicht nur den **Atemreflex**, sondern gebe gerne auch Atemübungen, die den Geist beruhigen und den Energie-Körper mit physischen Körper gut verbinden.

Das GANZ IM KÖRPER sein gibt keinen Raum für fremde Energien und ist somit die beste Vorsorge oder Korrektur für Energieparasiten.

"GANZ-IM-KÖRPER-SEIN" Übungen

ERDUNGSÜBUNGEN: bewusst barfuß auf der Erde gehen, Schritt für Schritt



ATEMÜBUNGEN aus dem Yoga z. B.: **Brahmari**, die Yoga Bienen Atmung: Für die Biene wird bei geschlossenem Mund mit einem Schnarchton eingeatmet und mit einem Summton wieder ausgeatmet. Die dabei im Körper entstehenden Schwingungen breiten sich immer mehr aus.



Bild: © STUDIO GRAND OUEST - fotolia.com

AUTOSUGGESTION mit Bewusstwerdung des Energieflusses. - Sprich: "Energien, die nicht zu mir gehören, fließen dorthin wo sie hingehören. Energien, die zu mir gehören fließen zu mir zurück."

INNERES LÄCHELN und HEILENDE LAUTE: Wir nutzen die Energie des Klanges unserer Sprache, um mit den inneren Organen in Verbindung zu treten. So lernen wir, in die Organe und Drüsen hinein zu lächeln. Dabei gibt man dem gesamten Organismus das Gefühl, dass er geschätzt und geliebt wird.

Die Laute sollen so leise gesprochen werden, dass man sie praktisch nicht hört, nur das Vibrieren der Ausatemluft wahrnimmt. Die Gedanken konzentrieren sich auf den Ton.

Die Übungen werden am besten beim Stehen durchgeführt. Die Ausgangsposition ist: schulterbreiter Stand, aufrechte, aber lockere Körperhaltung.

Es gibt 6 Übungen. Jeder Laut ist einem bestimmten Organ zugeordnet: Jede Übung wird 6 x durchgeführt.

1.) XU (gesprochen: ßüüüü) =
Leber, Galle, Augen

Die Hände befinden sich links und Rechts in Gürtelhöhe - die Handflächen

schaun nach oben, die kleinen - Finger liegen am Körper. Einatmen - und beim Ausatmen mit einem "ßüüüü" gleichzeitig die rechte Hand mit einer Körperdrehung nach links hoch heben.

(Imagination: "Ich hebe Energie von unten nach oben.")

Einatmen: Arm zur Hüfte zurückziehen und den Körper wieder gerade drehen. Beim nächsten Ausatmen mit "süüüü" die linke Hand hochheben und dabei den Körper nach rechts



Bild: © WONG-SZE-FEI - fotolia.com

2.) HE (gesprochen: chääääää) =

Herz, Blutkreislauf, Dünndarm

Die Hände befinden sich links und rechts vom Bauch mit den Handflächen nach oben gerichtet. Der Stand ist mit leicht gebeugten Knien - schulterbreit. Beim Einatmen mit den Händen eine schaufelnde Bewegung von unter dem Bauch bis vor das Gesicht durchführen. Dabei langsam den Körper heben. (Die kleinen Finger berühren sich während der ganzen Bewegungsabfolge)

Beim Ausatmen wird im Rachen der Laut "chääääää" gebildet. Gleichzeitig werden die Hände mit den Handflächen nach unten bis vor den Unterbauch gesenkt, während sich der Körper wieder sanft in den Knien senkt.

(Imagination: "Ich hole mir die Energie von unten und überschütte mich damit.")

3.) HU (gesprochen: huuuu) =

Milz, Magen

Sie halten vor dem Bauch - mit etwas Abstand - einen imaginären Energieball. Dabei sind die Handflächen zum Körper gerichtet. Ausgeatmet wird mit einem "huuuu" und dabei leicht in die Knie gehen.

Beim Einatmen richten Sie sich aus

den Knien heraus auf und legen Ihre Hände auf Ihren Bauch.

(Imagination: "Ich nehme Energie in meinen Bauch auf.")



Bild: © furmananna - fotolia.com

4.) SI (gesprochen: sssss) =

Lunge, Haut, Dickdarm

Einatmen: Die Hände bis in Höhe der Brust heben. Die Handflächen schauen dabei nach unten.

Ausatmen mit einem "ssssss". Gleichzeitig streichen Sie mit den kleinen Fingern links und rechts den Brustkorb hinunter - etwa bis in Höhe der unteren Rippen (Die Handflächen schauen noch immer nach oben.)

Dann am Rücken die Schulterblätter zu einander drücken. Dabei drehen sich die Hände mit gestreckten Fingern nach außen und das Kinn wird hochgehoben.

Beim nächsten Ausatmen leicht in die Knie gehen und dabei mit den Handflächen eine imaginäre Wand vorne wegdrücken. Dabei mit "ssss" spüren, wie die Lungen dabei massiert werden.



Bild: © inesbazdar - fotolia.com

Dann die Hände vor der Brust mit den Handflächen zum Körper drehen und mit dem Ausatmen Energie sammeln und sanft mit den Händen zur Brust bringen.

Danach wieder mit den kleinen Fingern den Brustkorb hinunter streichen und anschließend die Schulterblätter zu einander drücken - während sich die Hände mit gestreckten Fingern nach außen drehen und Sie dann das Kinn hochziehen.

(Imagination: "Ich sammle Energie in meinen Lungen.")

5.) CHUI (gesprochen: tsüüii) =

Niere, Blase

Die Hände mit den Handflächen auf die Nieren legen.

Beim Ausatmen mit einem "tsüüii" mit den Händen links und rechts der Wirbelsäule (Blasenmeridian) hinunter über das Gesäß und die Hinterseite der Oberschenkel streichen. - Dabei leicht in die Knie gehen. Dann die Hände vor den Bauch bringen, wo Sie einen imaginären Energieball halten.

Einatmen: Sich aufrichten und die Hände übereinander auf den Bauch legen (Frauen: rechte Hand zu unterst / Männer linke Hand zu unterst).

Eine Zwischenatmung durchführen.

Einatmen: Die Hände entlang des Gürtels nach hinten führen und wieder die Handflächen auf die Nieren legen.

Danach wieder mit "tsüüii" ausatmen ... (Imagination: "Ich bewahre meine Nierenenergie.")

6.) XI (gesprochen: ßiiii) =

Dreifach-Erwärmer

Das Kinn heranziehen, der Blick ist nach unten gerichtet.

Vor dem Unterbauch werden die Handrücken aneinandergelegt.

Einatmen: dabei den Körper aufrichten. Die geschlossenen Hände streichen vorne in der Mitte hinauf. Beim Kopfheben LÄCHELN.

Ausatmen: Mit dem Laut "ßiiii" werden die Hände oben weit geöffnet. Dabei bewusst und weit in die Landschaft schauen.



Bild: © 9nong - fotolia.com

Einatmen: Energie oben sammeln, indem die Hände zueinander gebracht werden. Die Handflächen schauen jetzt hinunter. Die Energie wird vorne hinuntergebracht.

Beim nächsten Einatmen wieder die Handflächen zueinander bringen ...

(Imagination: "Ich öffne die Fenster und lächle in die Welt hinaus.")

Wohnraumenergie

Welche Auswirkungen Häuser, Berge, Flüsse ja sogar Autobahnen auf energetischer Ebene haben können, weiß ich erst, seitdem meine Feng Shui Braterin Johanna Schluga mein Haus energetisch nach *Feng Shui* ausgerichtet hat. Ich war sprachlos von ihr zu hören, welche Energien da wirken und welchen Einfluss diese auf mich und meine Familienmitglieder haben. Es war faszinierend zu erfahren, wo Energie „wegfließt“ oder welche Begebenheiten im Außen, mich und die Familie unterstützen und für ein Wohlbefinden, für Erfolg und Gesundheit sorgen. Und vor allem freute mich, dass wir die „Energielöcher“ und „Energieabzocker“ verändern und für einen Ausgleich und gute Balance sorgen konnten.

Alles im Leben ist auf mehreren Ebenen gleichzeitig präsent. Das „*Bagua*“ im Feng Shui basiert auf den acht Trigrammen des I Ging, die Auskunft geben über die acht grundlegenden Energiebausteine unseres Universums. Sie stehen nach Meinung der alten chinesischen Meister für alle Aspekte der Natur: Himmel, Erde, Feuer, Wasser, Berg, See, Wind und Donner. Alle Dinge lassen sich in einem dieser acht Trigramme beschreiben. Jeder Raum im Haus weist ein eigenes Bagua auf, ja sogar der Grund auf dem ihr Haus steht, die Stadt, das Land in dem Sie wohnen. Sie gewinnen Erkenntnisse, wie Ihre Umgebung auf Sie und ihr Leben wirkt. Jede Zone steht für ein Lebensthema:

Reichtum	Ruhm	Partnerschaft
Familie	Tai Chi	Kinder
Wissen	Karriere	Freunde

"Wie innen so außen. Wie oben so unten.", hat schon Hermes Trismegistos gesagt.

Ich wünsche Ihnen eine gute Balance zwischen Innen und Außen.



Romana Kreppel
Kinesiologin
Physioenergetik
med.geprüfte Ernährungs und
Mentaltrainerin

Helenenstrasse 40
2500 Baden:

Tel.: 069915123208
office@romanakreppel.at

www.romanakreppel.at



zusammengestellt und erprobt
von Romana Kreppel

"Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung!"



Foto: © Marina Lohrbach - fotolia.com

Nahrung ist für uns Menschen gemäß Hippokrates, dem griechischen Philosophen und "Vater" der westlichen Medizin, die wichtigste Grundlage für unsere Gesundheit. Der Garten Gottes ist voll mit Kräutern, die durch ätherische Öle, Bitterstoffe und Spurenelemente dazu beitragen, unsere Organe fit zu halten. Besonders die Leber profitiert von Bitterstoffen, ebenso der Darm. Früchte und Gemüse bilden oft ganz natürliche Abwehrstoffe gegen unerwünschte Fressfeinde. Diese von Natur aus gegebenen Wirkstoffe können wir mit der Nahrung ebenso gegen parasitäre Belastungen nützen.

In warmen Ländern werden schon seit Jahrtausenden bestimmte Gewürze verwendet, die sowohl den Genuss von Speisen unterstützen, also auch dafür sorgen, dass Parasiten absterben oder erst gar nicht eindringen. Jede Kultur hat ihre ganz bestimmten Ernährungsvorlieben: Chili, Kurkuma, Oregano, Thymian, Naem sind weltweit dafür bekannt. In unseren Breiten zählen Melisse, Löwenzahn, Klettenwurzel, Petersilie, Brennessel und noch viele andere Kräuter zu den heilkräftigen Pflanzen und dienen nicht nur der Geschmacksverbesserung!

KAPUZINERKRESSE, die wahre Lebensfreude

Haben Sie schon einmal eine so wunderbare Blüte ganz einfach gepflückt und ganz frisch in den Mund gesteckt und den köstlichen leicht scharfen Geschmack gespürt? Die Lichtkraft, die in dieser Blüte gespeichert ist, ruft wahre Lebensfreude in uns hervor. Kapuzinerkresse, umgangssprachlich als "Bauernantibiotikum" bezeichnet, enthält Senföle, die so wie alle scharfen Gewürze abwehrende Eigenschaften gegen Schädlinge besitzen.

Die Blüten und Blätter können verschieden verarbeitet werden: in Essig eingelegt oder geschnitten in Butter vermischt, sind sie eine wahre Köstlichkeit.



Foto: © Romana Kreppel



Kapuzinerkresse-Butter

Foto: © annabell2012 - fotolia.com

STANGENSELLERIE-SAFT, das Lebenselixier

Einen ganz besonderen Saft können Sie aus Stangensellerie herstellen. Nüchtern getrunken reguliert er den Magensaft und schafft im Darm ein basisches Milieu. Er ist reich an Elektrolyten, Mineralsalzen und hilft dem Körper auf vielen Ebenen. Für die Entsaftung empfehle ich einen „slow juicer“ zu verwenden, ein Gerät, das nicht zentrifugiert, sondern sanft den Saft der Früchte und Gemüse herauspresst.

Wir lieben Selleriesaft mit etwas Ingwer und einer „ganzen“ Zitrone (Schale mit pressen).

Aber auch im „smoothie“ verwende ich gerne ein bis zwei Stangen Sellerie, neben Salat, Kohl, Apfel und Banane ergibt es ein schmackhaftes Frühstück.



Stangensellerie-Saft

Foto: © Romana Kreppel



Grüner Smoothie



Heidelbeer- Smoothie

ZITRONE, die besondere Energienahrung

Die Zitrone schmeckt zwar sauer, wird jedoch im Körper basisch verstoffwechselt, vor allem, wenn die Schale mitgegessen wird. Die ätherischen Öle in der Schale haben eine besondere antiparasitäre Wirkung.

Wenn im Sommer die Temperaturen hochklettern, ist eine kühle Zitronenlimo sehr bekömmlich. Fast in allen südlichen Ländern, wo die Zitronenbäume wachsen, ist dies die Spezialität. Mit und ohne Zucker, nur der Saft oder mit Schale und als ganze Frucht gemixt. Die unterschiedlichsten Varianten sind zu bekommen.

Auf jeden Fall ist die "Citrus limonum" ein Superfood. Sie entlastet den Darm, bindet Gifte, die Enzyme der frischen Zitrone wirken sich sogar positiv auf Blutwerte aus. Sie stärkt das Immunsystem, wirkt Entzündungen entgegen, soll bei Rheuma und Gicht helfen und durch die starken Antioxidantien Herzinfarkt und Darmkrebs vorbeugen. - Also worauf noch warten? Ab jetzt ist jeden Tag eine Zitrone dran! **Aber bitte NUR BIO!**

Wussten Sie, dass auch das **Weißer Innere** eine besondere Wirkung hat?



Es enthält Pektine und kann ausgekocht als Gelmittel verwendet werden.

Oder Sie bereiten eine *Gesichtscreme* daraus zu, so wie ich es gemacht habe. - Siehe nächste Seite.



Zitronen-Gesichtscreme:

Das Innere der Zitrone klein schneiden, mit dem Zitronensaft und 1 - 2 Löffel Kokosöl im Mixer fein pürieren. Das ergibt eine bekömmliche Creme, die auch als Gesichtselixier sehr hilfreich sein kann. Vor allem im Sommer, wenn die Haut von zu viel Sonne gerötet ist. Auch bei Altersflecken und bei unreiner Haut kann es wahre Wunder wirken, die Faltenbildung wird reduziert und die Haut wird samtig weich. Ich fülle die Creme in kleine Dosen und bewahre sie im Kühlschrank auf, so hält sie einige Wochen.



Foto: © Romana Kreppel

MEIN TIPP:

Legen Sie immer wieder einen Saft Tag ein. Das entlastet nicht nur Leber und Darm, sondern hilft auch, die im Inneren angesiedelten „unerwünschte Gäste“ los zu werden. Vor allem, wenn Sie zusätzlich bittere Tees trinken. Falls Sie dann auch noch die Haut mit den natürlichen Wirkstoffen der Zitronen-Creme versorgen, haben Sie für Ihre INNERE und ÄUSSERE Schönheit gesorgt.

Guten Erfolg, wünscht
Ihre Romana

Viele weitere Vorschläge finden Sie bei VEGGYFAMILY im Instagram <https://www.instagram.com/vegyfamily/>, 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.

Brahmi

DAS GÖTTLICHE KRAUT GEGEN DEMENZ & MEHR

*Text: Alexandra Bäck und
Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*



Bilder: Meditation in buddhist temple © quickshooting - fotolia.com
Waterhyssop (Bacopa monnieri) © Michael Meijer - fotolia.com
Capsules © kjekol - fotolia.com

Im Ayurveda kennt man eine als göttlich gepriesene Pflanze, die dem Vergessen entgegenwirkt. **Brahmi** fördert die Gehirnleistungen bei alt und jung. Sie hilft auch allen, die sich viel konzentrieren und lernen müssen! Und das ist nur ein Teil der beachtlichen Wirkungen dieser gut erforschten Heilpflanze.

Ayurveda, die traditionelle Heilkunst Indiens, bedeutet übersetzt "das Wissen vom Leben". Die 3.000 Jahre alte Lehre hat den Einzug der westlichen Schulmedizin in Indien überdauert, was für die teils bitterarme Bevölkerung überlebenswichtig war und immer noch ist. Und sie hat sich in die ganze Welt ausgebreitet, die immer hungriger wird nach traditionellen Sichtweisen, die den ganzen Menschen wahrnimmt. Neben vielen Empfehlungen für ein gesundes Leben, stützt sich die indische Heilkunst vor allem auf Massagen, Ernährung und Kräuterheilkunde – es heilt, was draußen vor der Tür wächst. Ganz besonders trifft das auf ein einfaches Wegerichgewächs des indischen Subkontinents zu, das mit dem Gingko verwandt ist: **Bacopa monnieri**, Fettblatt, indisches Nabelkraut oder umgangssprachlich **Brahmi** genannt.

REPRÄSENTANT DES HÖCHSTEN BEWUSSTSEINS

Das Wort **Brahmi** leitet sich von Brahma, Schöpfer-Gott des Universums, ab. Dementsprechend hoch ist die Verehrung, die die Pflanze im Hinduismus genießt. **Brahmi** ist das wohl berühmteste ayurvedische Heilkraut zur Verbesserung der geistigen Leistungen. **Brahmi** hebt das Bewusstsein an und stärkt den Intellekt. Außerdem reduziert es Trägheit (Kapha), Müdigkeit und Schwäche und beruhigt die Nerven (Vata), löst Ängste und Verkrampfungen.



DIE GEDÄCHTNISPFLANZE

Im Ayurveda hat der Einsatz von **Brahmi** zur Steigerung der Gehirnleistung schon eine lange Tradition. Sein Bacosid A regt die Gehirndurchblutung an und sein Bacosid B fördert den Proteinstoffwechsel im Gehirn.

Brahmi verbessert Kurz- und Langzeitgedächtnis, kognitive Leistung, mentale Klarheit, Lern- und Konzentrationsfähigkeit und sogar die Intelligenz. Das geschieht in einem beachtlichen Ausmaß! Darum ist **Brahmi** schon für junge Menschen, die viel lernen müssen und dabei eventuell Unterstützung brauchen, sehr sinnvoll. Die Pflanze soll selbst bei Legasthenie helfen.

GEGEN SCHÄDEN DURCH OXIDATION

Bei den Einbußen in den Gehirnfunktionen spielen Oxidationsprozesse eine wichtige Rolle. Die im **Brahmi** enthaltenen Antioxidantien verhindern Schäden durch Oxidation und regen zusätzlich noch die Bildung körpereigener antioxidativer Schutzsysteme an (etwa Superoxiddismutase, Katalase oder Glutathion). Ihre Konzentration erhöht sich speziell in wichtigen Gehirnteilen, die für Denkprozesse, Informationsverarbeitung, Gedächtnis und kognitive Fähigkeiten verantwortlich sind. Oxidation schädigt den Körper aber auf vielfältige Weise und treibt in allen Bereichen die Alterung voran. **Brahmi** gilt darum auch als wichtiges Anti-Aging-Mittel, das die Lebensqualität älterer Menschen auf vielfältige Weise verbessern kann.

DEMENZ UND ALZHEIMER

Demenzerkrankungen steigen stetig an und unsere Medizin ist relativ machtlos dagegen. Gedächtnisverlust durch Demenz oder Alzheimer ist ein schleichender Prozess. Demenz bedeutet „Abnahme des Geistes“ und zeigt sich in 50 Krankheitsbildern des Gehirns, die zu einem mehr oder weniger langsamen Verlust der geistigen Leistungsfähigkeit führen. Die Persönlichkeit verändert sich. Man erinnert sich nicht mehr an gerade stattgefundenere Ereignisse, fühlt sich zunehmend überfordert und verliert das Interesse an allem, was bisher Freude gemacht hat. Die innere Isolation wächst. **Brahmi** kann diesen Prozess verzögern: Die Pflanze wirkt sich nicht nur positiv auf kognitive Störungen, sondern auch vorbeugend bei den ersten Anzeichen von Demenz und Alzheimer aus.

Neurowissenschaftler der *Swinburne Universität* konnten die positiven Effekte von **Brahmi** auf die kognitiven Fähigkeiten nachweisen. Nach 12 Wochen Verabreichung von 300 Milligramm **Brahmi** täglich zeigte sich bei den Versuchs-Teilnehmern eine signifikante Verbesserung der visuellen Informationsverarbeitung, des Kurz- und Langzeitgedächtnisses, der Lernfähigkeit und der Konzentrationsfähigkeit. Das räumliche Denken verbesserte sich ebenfalls, Erinnerungen konnten schneller abgerufen werden, denn: **Brahmi** wirkt dem im Alter beschleunigten Abbau von Neurotransmittern im Gehirn, durch den die Übertragungen zwischen den Gehirnzellen verlangsamt werden, entgegen.

Bei Alzheimer spielen Ablagerungen (Plaques) eine Rolle. **Brahmi** verbessert nicht nur sämtliche kognitiven Funktionen und unterstützt das Gedächtnis, es schützt auch die Nervenzellen (durch Hemmung der zellulären Acetylcholinesterase-Aktivität) vor dem durch Plaques ausgelösten Zelltod.

Es gibt außer **Brahmi** noch weitere "Gedächtnispflanzen", die gleichzeitig angewendet werden können. Etwa ist die Kombination von **Brahmi und Curcuma** bewährt. **Curcuma** – aber beispielsweise auch der **Granatapfelextrakt** – wirkt Plaques entgegen, reduziert Entzündungen und ist ebenfalls ein mächtiges Antioxidans.

WAS ZU BEACHTEN IST

Brahmi wird kurmäßig über 6 bis 12 Wochen eingenommen. Dann pausieren.

In den meisten Studien wurde die Tagesdosis von 300 mg Extrakt (entspricht ein bis zwei Kapseln, je nach Kapselinhalt) gewählt – sie sollte nicht überschritten werden. **Brahmi** ist fettlöslich und am besten mit fetthaltiger Nahrung und nicht auf nüchternen Magen einzunehmen. Gegenanzeigen sind Schwangerschaft und Stillzeit (zu wenig erforscht), langsamer Herzschlag, Magengeschwüre und Schilddrüsenüberfunktion. Durch seine beruhigende Wirkung kann **Brahmi** bei langer Einnahme zu reduzierter Muskelkraft führen. Ein weiterer Nebeneffekt ist ein trockener Mund.

Es kann bei hohen Dosierungen eventuell zu Wechselwirkungen mit Medikamenten für die Schilddrüse, zur Beruhigung, bei Glaukom, bei Alzheimer oder bei Kalziumblockern kommen.



WO WIRKT BRAHMI SONST NOCH?



DEPRESSIONEN

Die Bacoside im **Brahmi** erhöhen die Verfügbarkeit von Neurotransmittern wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, GABA, Glutamat, Katecholamin und Acetylcholin und normalisieren den Stresshormonspiegel. Allein Serotoninmangel kann schon Depressionen, Antriebslosigkeit, Angststörungen, Panikattacken, Zwangsstörungen, Desinteresse, vermindertes Selbstwertgefühl und Suizidgefahr auslösen. Ganz im Gegensatz zu Antidepressiva wie Benzodiazepinen, die langfristig zu kognitiven Abstumpfungen führen können, fördert **Brahmi** die Wahrnehmung. Im Tierversuch entsprach die Wirkung von **Brahmi** der des Antidepressivums Imipramin.

STÖRUNGEN IM NERVENSYSTEM

Außerdem schützt **Brahmi** das Nervensystem vor Nervengiften wie z. B. Aluminium oder Morphium. **Brahmi** animiert die Nervenenden zu wachsen und sich zu verzweigen, wodurch im Gehirn – im limbischen System sowie im Hippocampus – mehr Synapsen entstehen. Sie ermöglichen eine schnellere Signalübertragung – die Nervenzellen kommunizieren effektiver! Außerdem gleicht **Brahmi** überreizte Nerven aus und entspannt – etwa bei Nervenzusammenbruch und hysterischen Anfällen.

Das vegetative Nervensystem profitiert von der **Serotonin** anregenden Wirkung von **Brahmi**. Es wird etwa zur Gewichtskontrolle benötigt. Ein Mangel spielt mit bei Essstörungen, Übergewicht, Magersucht, Bulimie, Aggressionen, Autoaggressionen, gestörter Temperaturregulation sowie vegetativen Entgleisungen. Es steht im Zusammenhang mit der Verdauung und dem Kreislauf (Herzrasen, Schwindel), sodass sich auch solche Symptome durch **Brahmi** entscheidend verbessern lassen.

STRESS, ANGST UND SCHLAFPROBLEME

Stress wirkt negativ auf das Gehirn. Stresshormone im Übermaß zerstören Gehirnzellen, da diese pausenlos stimuliert werden. Es werden außerdem weniger Gehirnzellen neu gebildet, da das Stresshormon Cortisol die Produktion des Proteins BDNF („Brain-derived neurotrophic factor“) hemmt. Dieses Protein schützt Neuronen und Synapsen und fördert das Wachstum neuer Gehirnzellen. Es stärkt außerdem die Funktion der Nebenniere, unser wichtiges Stressbewältigungsorgan. **Brahmi** kann daher Burn-out aufhalten, wenn es rechtzeitig eingesetzt wird! **Brahmi** ist ein Nerventonikum und Adaptogen, reduziert Stress und Angst, indem es Stresshormone reguliert. Durch seine Serotonin fördernde, stressregulierende Wirkung verbessert **Brahmi** die Schlafqualität, reduziert durch Stress verursachte Verstopfung und mindert Muskelverspannungen.

EPILEPSIE

Im Ayurveda wird **Brahmi** bei Epilepsie und Krämpfen eingesetzt. Die in der Heilpflanze enthaltenen Bacoside wirken den krankhaften Veränderungen bei Epilepsie entgegen und beeinflussen die Erkrankung positiv, indem sie einerseits Bereiche des Gehirns schützen, die für die Aufnahme von Serotonin verantwortlich sind, und andererseits das Gleichgewicht dieses wichtigen Neurotransmitters verbessern.

SCHIZOPHRENIE UND AUTISMUS

Brahmi kann bestimmte Chemikalien im Gehirn stabilisieren, die zu einem Ungleichgewicht der Botenstoffe im Gehirn und eine daraus resultierende fehlerhafte Verarbeitung von Informationen führen. Dadurch werden verschiedene kognitive Störungen, die bei Schizophrenie auftreten, verbessert. Daran ist maßgeblich die Anhebung des Serotoninspiegels beteiligt. Serotoninmangel spielt auch bei Autismus eine Rolle.

PARKINSON UND ANTRIEBSLOSIGKEIT

Da **Brahmi** die Produktion von Dopamin reguliert, kann die Pflanze auch bei der Behandlung von Parkinson eingesetzt werden. Denn bei dieser Erkrankung sterben genau jene Zellgruppen im Gehirn ab, die für die Dopaminproduktion verantwortlich sind. Es wird daher vom Körper zu wenig oder gar kein Dopamin mehr produziert. Dopamin ist ein wichtiger Botenstoff, der für die Steuerung von Körperbe-

wegungen (Motorik) und den natürlichen Antrieb benötigt wird. Zu wenig **Dopamin** führt zu Steifheit der Muskeln, Zittern und Sprachstörungen. In der Psyche wirkt sich Dopaminmangel als Antriebslosigkeit aus, weil Dopamin im Belohnungszentrum des Gehirns fehlt.

SCHILDDRÜSEN- UNTERFUNKTION

Kaum ein Organ reagiert so empfindlich auf Stress wie die Schilddrüse. Dabei wirkt sich auch kein erkranktes Organ so stark auf die Psyche aus wie die Schilddrüse. Selbst wenn die Schilddrüsenunterfunktion medikamentös behandelt wird bzw. die Werte passen, kann es den Betroffenen schlecht gehen. Hier schafft **Brahmi** Abhilfe. Indische Studien zeigen seine Wirksamkeit bei der Stimulation der Schilddrüse bei Schilddrüsenunterfunktion. Bei Mäusen konnte es die Schilddrüsenhormon-Konzentrationen ohne Nebenwirkungen um bis zu 41 % steigern. Die Symptome reichen bei Schilddrüsenunterfunktion von Müdigkeit, Antriebsarmut, großem Schlafbedürfnis über Gedächtnisstörungen, Frieren, Verstopfung bis hin zur Gewichtszunahme. Die Haut ist trocken, kühl und blass, Haare und Nägel sind brüchig. Für die gewichtsregulierende Wirkung sollte man aber geringe Dosierungen wählen, da große Mengen Brahmi den Appetit steigern.

ENTZÜNDUNGEN UND SCHMERZEN

Brahmi verringert die Produktion von Prostaglandinen und anderen Entzündungsauslösern. Zusammen mit der antioxidativen Wirkung ist dies für den Rückgang von Entzündungen und Schmerzen verantwortlich. Außerdem entspannt **Brahmi** die Muskulatur. Das lindert Migräne, Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen (auch Rheuma). **Brahmi** verbessert den Serotonin-Spiegel – das ist bei chronischen Schmerzen oft wesentlich. Einige Forscher vermuten, dass **Brahmi** bei der Reduzierung der Schmerzempfindung genauso wirksam sein kann wie Morphin, jedoch ohne dessen typischen Nebenwirkungen wie Abhängigkeit.

BLUTHOCHDRUCK UND HERZSCHUTZ

Brahmi senkt hohe Cholesterinwerte sowie den systolischen und diastolischen Blutdruck, ohne die Herzfrequenz signifikant zu beeinflussen. Das in **Brahmi** enthaltene Hesperidin hat herzstärkende und beruhigende Wirkung. Durch seine antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften

kann **Brahmi** das Risiko von Herz- und Gefäßerkrankungen senken.

Brahmi hilft, die Herzmuskeln, die Aorta, die glatten Bronchialmuskeln und die Lungenarterien zu entspannen und verbessert den Blutfluss. **Brahmi** schützt das Herz vor Schäden und beschleunigt die Erholung des Herzens. Einzig bei zu langsamem Herzschlag ist **Brahmi** nicht geeignet.

ADS/ADHS

Bei ADS (Aufmerksamkeitsdefizit) bzw. ADHS (Hyperaktivität) werden zu viele Daten im Gehirn aufgenommen und es kommt zur Reizüberflutung. Dadurch wird vor allem das Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigt. **Brahmi** wirkt einerseits beruhigend und unterstützt andererseits die mentalen Prozesse, indem es die Übertragung der Nervenimpulse verbessert. **Brahmi** erhöht die Lernbereitschaft.

ASTHMA UND BRONCHITIS

Im Ayurveda wird **Brahmi** bei Bronchitis, Asthma, Nebenhöhlenentzündungen und Erkältungen verwendet. Es wirkt schleimlösend und fiebersenkend und wirkt erweiternd auf die Bronchien.

SEXUELLE STÖRUNGEN

Brahmi wirkt in moderaten Dosierungen hormonstimulierend, unterstützt den weiblichen Zyklus und die Fortpflanzungsfähigkeit, wirkt bei Männern stärkend bei Impotenz und vorzeitiger Ejakulation. Bei nachlassender Libido kann ein zu niedriger Serotoninspiegel mitspielen. Hohe **Brahmi**-Dosierungen über längere Zeiträume können allerdings bei Männern die Spermienanzahl verringern und bei Frauen zu unregelmäßiger Menstruation bzw. geringerer Fruchtbarkeit führen.

REIZMAGEN UND REIZDARM

Brahmi-Extrakt wirkt gegen das Helicobacter pylori Bakterium und kann Durchfall bei Reizdarm verbessern. **Brahmi** erhöht die Lebensdauer der Schleimhautzellen des Magens und schützt die Magenschleimhaut.

INFEKTANFÄLLIGKEIT UND ALLERGIEN

Brahmi wirkt immunstimulierend und ist dabei noch effektiver als etwa die Immunpflanzen **Ashwaganda** oder **Echinacea**. Zudem wirkt die Betulinsäure im **Brahmi** antifungizid, etwa bei den Schimmelpilzen *Alternaria alternata* und *Fusarium fusiformis*.

Im Ayurveda wird **Brahmi** bei Allergien empfohlen.

VERSCHLACKUNG UND ÖDEME

Brahmi hat blutreinigende, entgiftende und ausschwemmende Wirkung, ist günstig bei Ödemen.

HAUTENTZÜNDUNGEN UND HAARAUSFALL

Brahmi ist reich an Flavonoiden, die gesunde Haut unterstützen. Das Hautbild wird verbessert, da die Zellregeneration stimuliert wird. Im Ayurveda wird **Brahmi** bei Hautentzündungen und gegen Haarausfall eingesetzt.

DIABETES

Brahmi reduziert Blutzucker und wirkt günstig bei Diabetes.

Textquelle:

Lebe natürlich - Das Magazin für Natur & Therapie - Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, 8382 Mogensdorf - 4. Ausgabe 2018, Seiten 8 - 10

SCHULUNGEN und VORTRÄGE NATURSUBSTANZEN - 2019

mit Frau Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

2.3. Wien

16.3. Raum Hamburg/Berlin

13.4., 15.6. und 5.10. Mogensdorf
(Südburgenland),

14.9. Kärnten

19.10. Linz

23.11. Süd-Deutschland

Weitere Infos:

<https://natursubstanzen.com>



Dr. Doris Steiner-Ehrenberger

Dr. der Philosophie,
Experten für Natursubstanzen“
Chefredakteurin der Zeitschrift
LEBE natürlich



Alexandra Bäck

Mitautorin der Zeitschrift
LEBE natürlich

Verein
Netzwerk Gesundheit,
natur & therapie

Postfach 10, 8382 Mogensdorf
info@natursubstanzen.com

<https://natursubstanzen.com>

DAS INNERE KIND

BEFREIEN

Text: Ulrike Icha



Text: Ulrike Icha

Quellen:

Inneres Kind: https://de.wikipedia.org/wiki/Inneres_Kind - zugegriffen am 26.12.2018

Inneres Kind: <https://www.herzbauchwerk.ch/2017/07/25/weshalb-dir-deine-kinder-dein-inneres-kind-spiegeln/> - zugegriffen am 26.12.2018

Übung - Das Drehen: <https://5-tibeter.net/1-tibeter-das-drehen/> - zugegriffen am 26.12.2018

"Im echten Manne ist ein Kind versteckt: das will spielen"

(Friedrich Nietzsche: Also sprach Zarathustra: Von alten und jungen Weiblein). .

An dieser Stelle sei erwähnt, dass das englische Wort "man" ins Deutsche übersetzt "Mensch" bedeutet. Demnach möchte ich das obere Zitat auf beide Geschlechter, also auf Mann und Frau, anwenden. In diesem Artikel findest du ein paar Tipps, wie du dein "inneres Kind" zum Spielen einladen kannst.

Das "innere Kind"

Das "innere Kind" symbolisiert Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen, die aus der eigenen Kindheit stammen. Hierzu gehört das ganze Spektrum intensiver Gefühle wie unbändige Freude, abgrundtiefer Schmerz, Glück und Traurigkeit, Intuition und Neugierde, Gefühle von Verlassenheit, Angst oder Wut.

Seit den 1990er Jahren haben sich verschiedene psychotherapeutische Ansätze der „Inneren-Kind-Arbeit“ entwickelt. Gemeinsames Ziel dieser Ansätze ist es, seelische Wunden aus der Vergangenheit zu heilen, belastende Glaubens- und Lebensmuster zu erkennen und bewusst zu verändern sowie liebevollen Umgang mit sich selbst und anderen zu leben. Die Vorstellung des „Inneren Kindes“ wird je nach Therapieform mit unterschiedlichen anderen inneren Elementen verbunden wie beispielsweise: „Innerer Erwachsener“, „Innerer Regisseur“, „Hilfreiche Wesen“, „guter, sicherer Ort“.

In der psychotherapeutischen Arbeit mit dem Inneren Kind wird davon ausgegangen, dass der betroffene Klient als Kind wenig Liebe und Anerkennung erfahren hat und häufig durch Liebesentzug als Bestrafung, Verlassenwerden von den unmittelbaren Bezugspersonen (Eltern) oder Geringschätzung verletzt wurde. Das daraus resultierende verminderte Selbstwertgefühl des Kindes zeigt sich oftmals im Erwachsenenalter in unangemessenem großen Bedürfnis nach Zuwendung durch andere Menschen - oder - aus Angst vor weiteren Verletzungen, in massivem Rückzug aus dem alltäglichen Leben und in Unnahbarkeit. Schon minimale Kritik kann alte Kindheitsverletzungen emotional aktivieren und den Menschen zu tiefst kränken.

Das Ziel einer Therapie ist, eine liebevolle innere Verbindung zwischen dem Inneren Kind und dem nun erwachsenen Menschen herzustellen, um (wieder) Zugang zu den tiefen Quellen der Freude, Wahrnehmung und Intuition zu erlangen. Er fühlt sich dann liebevoll mit den Menschen und mit der gesamten Natur verbunden, weil er mit sich selbst verbunden ist. Diese innere Verbindung ist eine große Kraftquelle und stellt eine Ressource dar.

„Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit“

Erich Kästner

(Deutscher Schriftsteller 1899 - 1974)

Wir wollen hier gemeinsam den Fokus auf das „Kind sein“ legen. Fordere es zum Spielen auf! (Für das Versöhnen mit deinem inneren Kind, oder das Auflösen von hinderliche Glaubensmuster aus der Kindheit kontaktiere einen Therapeuten deines Vertrauens.)

Stelle dir vor, du hättest ein inneres Kind. Wie würde es aussehen? (Frisur, Kleidung, ...) Liegt irgend ein Duft in der Luft? Hört es etwas?

Du weißt, du hast JETZT die WAHL. Falls du dein inneres Kind als wütend oder traurig empfindest, ändere das Bild. Was kannst du ihm geben, damit es sich wohl fühlt? Gibt es eine Person, die du im Bild dabei haben möchtest?

Und dieses innere Kind würde etwas machen wollen. Was könnte es sein? Was würde es gerne spielen wollen?

Was fällt dir da spontan ein?

Wenn dir gerade nichts einfällt: Lass dich tatsächlich von einem Kind begleiten. So wirst du dir am Beginn nicht zu albern vorkommen. Es braucht weniger Überwindung für dein "inneres Kind", wenn es von einem anderen Kind an die Hand genommen wird und beide gemeinsam in Pfützen springen, sich in die Sandkiste setzen und riesige Sandburgen bauen oder sich am Spielplatz auf einem Kreisel schwindelig drehen oder laut ein lustiges Lied singen. Tanze, hüpf, klatsche in die Hände, ...!

„Blamiere dich täglich!“

Werner Augsburger

(Missionschef der Schweizer Olympia-Delegation in Athen, Turin und Peking.)

Oft wurde unsere Kindheit begleitet von Aussagen wie z. B.: "Das tut man nicht!", "Das ist peinlich!", "Was denken denn die anderen von dir?!". Damit haben wir begonnen, alle unsere Handlungen zu hinterfragen, welche negativen Konsequenzen sie für uns haben könnten. Wir haben unsere Unbekümmertheit verloren, unsere Freiheit wurde eingeschränkt. Nur nichts "falsch" machen!

Viele Motivationstrainer und Spitzensportler wissen jedoch um die Macht der Überwindung, ohne die sich niemals Erfolg einstellen könnte. Wer wagt, der gewinnt. Sich dabei fallweise zu blamieren, ist Teil der Strategie. Mit der Gewissheit, dass dabei die Hemmschwelle erheblich abnimmt, können Dinge getan werden, die ansonsten unterdrückt worden wären. Außerdem stellt sich im Nachhinein oft heraus, dass die Angst, sich bloßzustellen, vollkommen unbegründet war.

Hier eine Übung, die oft bei kleinen Kindern zu beobachten ist. Sie ist auch als Übung bei den "5 Tibetern" zu finden:

Das Drehen:

Am besten auf einer Wiese üben, wo viel Platz zur Verfügung steht.

Füße etwa hüftbreit auseinander stellen, Knie ganz leicht beugen, Wirbelsäule aufrichten, Nacken lang machen. Arme ausbreiten wie ein Adler seine Schwingen. Handflächen weisen nach unten, Finger aneinander.

Nun drehe dich im Uhrzeigersinn. Die Augen beim Drehen unbedingt offen lassen (beugt eventuellem Schwindel vor)

Abstoppen: In die Ausgangsposition zurückkehren und die Hände vor dem Gesicht falten. Fingerspitzen ein paar Atemzüge lang fixieren – stoppt evtl. aufkommenden Schwindel.

Falls wegen der ungewohnt hohen Sauerstoffversorgung doch einmal Schwindel aufkommt: hinlegen und Beine hoch!



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

Anleitung zum Wohlfühlen, zum Entspannen
und zum „Sich frei und leicht machen“:

Echte Wohlfühlzeit und Erholung pur

Edu-K™

Milz-Pankreas - Reflexion



Text und Foto: © Maria Obermair

Gehen Sie in Bauchlage, Sie sollten bequem liegen, nicht zu hart und nicht zu weich.

Ihr Kopf ist zur Seite gedreht, Ihr linkes Ohr ist das Yin-Ohr und liegt geborgen auf dem Untergrund. Das rechte Ohr, Yang-Ohr, ist frei nach oben.

Ihre Arme liegen unmittelbar seitlich neben dem Körper, die Innenarme und Handflächen liegen auf dem Untergrund und haben Kontakt mit Ihrem Körper und der Liegefläche. Ihr Yin-Teile haben Kontakt mit der Liegefläche und sind verborgen und geschützt.

Die Augen sind weich und sanft geschlossen.

Atmen Sie in den Bauch. Bei dieser Atmung und Position hebt und senkt sich die Wirbelsäule. Viele große und kleine Muskeln entlang des gesamten Rückens werden dadurch bewegt. Die Atmung schaukelt und wiegt regelrecht Ihre Muskeln im Atemrhythmus. Deshalb soll die Atmung sanft und fließend sein. Viele Muskeln werden nun sanft und fließend gewiegt.

Ihre Körpervorderseite steht für Yin, auch beide Arminnenseiten und Beinvorderseiten.

Schutz vor äußeren negativen Einflüssen

Ihr Yin steht für Aufnahme und Empfang. Während dieser Übung sind alle äußeren Yin-Anteile geschützt, geborgen und verborgen durch den Kontakt mit der Liegefläche. Genau diese Haltung ermöglicht Aufnahme-STOP von Dauerberieselung und Informationsfluten von draußen.

Variante zur Entspannung

Diese Übung schenkt Ihnen wertvolle Zeit. Zeit für innere Einkehr. Gerade in turbulenten Zeiten tut es gut, sich regelmäßig einige Minuten innere Einkehr zu schenken. Sie können diese Übung also rein zur Entspannung und Erholung machen.

Es ist Zeit für Pause. ...
Zeit um Antennen einzuziehen ...
Zeit und Gelegenheit, nach innen zu gehen ...
Muskeln entspannen ...
Anspannungen von Lasten gehen ...
Druck geht fort ...
Ich bin ganz in mir und ganz bei mir. ...
Jetzt ist meine Zeit. ...
Jetzt bin ich ganz bei mir. ...
Ganz in meinem Körper ...
Ich entspanne ...
Ich atme ...

Variante zur Reflexion

Machen Sie diese Übung zwischendurch zur persönlichen Reflexion. Damit bringen Sie Wichtiges von innen nach außen. Sie kommen dabei mit Ihrem Nicht-Bewusstsein in Kontakt. Sie verbinden sich mit inneren Anteilen Ihres Selbst und erhalten wertvolle Impulse. Bei Herausforderungen nähern Sie sich kreativen Lösungen an. Lauschen Sie nach innen - gibt es eine innere Stimme die Ihnen etwas sagt?

Blicken Sie nach innen - können Sie etwas sehen? Farben vielleicht? Oder Licht? Spüren und fühlen Sie Ihr Inneres - was können Sie wahrnehmen?

Wirkung auf drei Ebenen

Diese Übung nennen wir in der Edu-Kinestetik „Integrated Movement für Milz-Pankreas“ und wurde in den Seminaren von Dr. Paul Dennison verbreitet. Sie wirkt wohltuend, schon allein deshalb, weil man sich im ruhig Liegen eine Pause gestattet. Sie aktiviert dabei die Meridian-Energie in beiden Milz-Pankreas-Leitbahnen.

Körper-Ebene

Auf Körper-Ebene stärkt sie die Energie für Milz, Bauchspeicheldrüse und den Zwölffingerdarm. Diese Drüsen und Organe haben wichtige Funktionen z. B. Filtersystem für Blut und Krankheitserreger, Enzymproduktion für Verdauung, Produktion für Hormone die den Zuckerhaushalt regulieren,... Mit dieser Übung können diese Funktionen energetisch unterstützt werden.

Emotionaler Ebene

Auf emotionaler Ebene kann die „Integrated Movement für Milz-Pankreas“ Vertrauen stärken. Wer gerne kontrolliert und über alles wacht, um sich sicherer zu fühlen, kann wertvolle Energie für Vertrauen und Sicherheit bereitstellen.

Ökologie-Ebene

Auf Ökologie-Ebene können wir mit dieser Übung ungesunde Lebensgewohnheiten wie erhöhter Zuckerkonsum oder unkontrolliertes Essverhalten in ein angemessenes Maß bringen.

Starten Sie jetzt

Schenken Sie sich eine fünf- bis zehnmütige Pause. Schnappen Sie sich eine Decke oder legen Sie sich auf ein Sofa und genießen Sie diese kurze Wohlfühlleinheit. Sie werden danach gestärkt aufstehen und energiereich und mit einem Lächeln Ihre Aufgaben durchführen.



©Kneidinger-Photography

Maria Obermair

Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin,

Kinesiologin,
Buchautorin von
„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



Text: HP Dorothee Ogroske

Depressionen: Der dunkle Vorhang vor der Seele

Heil- und Vitalpilze leisten einen wertvollen Beitrag in der Therapie

Eine Depression ist eine schwerwiegende seelische Erkrankung. Auf der psychischen Ebene leiden die Betroffenen meist unter Symptomen wie tiefer Niedergeschlagenheit und innerer Leere, Antriebslosigkeit und dem Verlust jeglicher Interessen. Auch körperliche Befindlichkeitsstörungen, darunter Schlaflosigkeit, fehlender Appetit oder Schmerzzustände sind mögliche Hinweise auf eine Depression.

Der Leidensdruck bei einer Depression ist sehr hoch, weil die Betroffenen subjektiv ihrer gesamten Lebensqualität beraubt werden. Daher kommen im Verlauf der Erkrankung oft auch Selbstmordgedanken hinzu. Wichtig ist, dass die Depression von einem erfahrenen Therapeuten erkannt wird. Zahlreiche Betroffene begeben sich aber aus Schamgefühl oder Unwissenheit erst gar nicht in Behandlung. Ein fataler Fehler, denn die Krankheit kann inzwischen sehr gut therapiert werden. Dazu stehen auch in der Naturheilkunde – komplementär zu anderen Therapiemaßnahmen – gut wirksame Mittel zur Verfügung. Allen voran die Heil- und Vitalpilze. Sie werden auch medizinisch wirksame Pilze genannt.

Verlauf in Phasen

Depressive Erkrankungen sind meist durch einen phasenweisen Verlauf gekennzeichnet. Insbesondere wenn die Erkrankung nicht behandelt wird, können die einzelnen Phasen Wochen oder auch Monate andauern. Einen Wechsel zwischen depressiven und manischen Phasen nennt man bipolare Störung. Der Patient erlebt dann Episoden der absoluten Niedergeschlagenheit im Wechsel mit euphorischer Stimmung und unbändigem Tatendrang. Leiden die Patienten an einer chronisch verlaufenden Depression, nennt man das Dysthymie. Diese ist meist leichter ausgeprägt und beginnt oft bereits im frühen Erwachsenenalter.

Depressionen können auch als Begleiterscheinungen von körperlichen Erkrankungen auftreten. Insbesondere kardiovaskuläre Erkrankungen und auch Krebs sind mit einer Depression assoziiert. Zudem können sich Depressionen parallel zu einer ganzen Reihe weiterer Erkrankungen entwickeln. Dazu zählen unter anderem die chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, das Reizdarmsyndrom oder die Fibromyalgie. Weiterhin scheinen auch Allergien und Autoimmunerkrankungen, Nebennierenschwäche, Schilddrüsenunterfunktion und neurodegenerative Erkrankungen – etwa Alzheimer oder Morbus Parkinson – die Entwicklung von Depressionen zu begünstigen.

Volkkrankheit Depression

Wie die Stiftung Deutsche Depressionshilfe berichtet, leiden allein in Deutschland rund 5,3 Millionen Menschen an Depressionen. Jeder fünfte Deutsche ist einmal im Leben von einer depressiven Episode betroffen. Leider erhält noch immer nur die Minderheit der Betroffenen eine individuell geeignete Behandlung. Und noch immer wird die Krankheit hinsichtlich ihrer Schwere unterschätzt, obwohl der Leidensdruck enorm hoch ist. Dies zeigt sich auch daran, dass der Großteil der jährlich in Deutschland dokumentierten rund 10.000 Selbstmorde und 150.000 Selbstmordversuche von depressiven Patienten begangen wird. Depressionen können in jedem Alter auftreten. Die meisten Fälle werden aber zwischen dem 30. und dem 40. Lebensjahr diagnostiziert. Frauen sind im Vergleich zu Männern etwa doppelt so häufig betroffen.

Wichtige Symptome

Bei depressiven Menschen verändert sich sowohl das Verhalten als auch das Erleben. Zusätzlich leiden die Betroffenen meist noch unter einer Reihe körperlicher Beschwerden. Alles zusammen ergibt dann das individuelle Gesamtbild der

Erkrankung. Zunächst einmal berichten die Betroffenen über ein verändertes Erleben ihrer Realität. Leeregefühle, Ängste, Verzweiflung, Trauer, Hoffungs- und Teilnahmslosigkeit dominieren. Manchmal sind die Patienten auch unfähig, überhaupt etwas zu empfinden und fühlen sich wie versteinert.

Fast alle Betroffenen haben eine negative Grundeinstellung gegenüber sich selbst und der Welt. Durch die permanente Selbstkritik kommen dann schnell noch Selbstmordgedanken hinzu. Neben dem veränderten Erleben fällt auf, dass depressive Menschen kaum noch Interesse an sozialen Kontakten haben. Sie ziehen sich oft komplett zurück und verlieren jegliche Lust auf Hobbys oder andere Freizeitaktivitäten. Das veränderte Verhalten und Erleben zeigt sich manchmal auch in starrer Mimik und Gestik oder einer leisen, monotonen Stimme.

Auch auf der körperlichen Ebene kann eine depressive Störung sich durch zahlreiche Symptome bemerkbar machen. Neben Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit und dauernder Müdigkeit treten auch häufig Schmerzen und andere physische Beschwerden auf. So etwa Herzrasen, Libidoverlust, Kopfschmerzen oder Schwindel.

Mannigfaltige Ursachen

Die möglichen Ursachen für die Entstehung einer Depression sind sehr vielschichtig und individuell. Sowohl biologische als auch psychische und psychosoziale Faktoren spielen eine wichtige Rolle.

Besteht zum Beispiel genetisch bereits eine erhöhte Anfälligkeit für depressive Störungen, sind besondere Belastungen häufige Auslöser der Erkrankung. Darunter zum Beispiel der Tod eines nahestehenden Menschen, Liebeskummer, Beziehungsprobleme oder Stress im Beruf. Weiterhin können traumatische Erfahrungen wie etwa Missbrauch oder häusliche Gewalt sowie auch in der Kindheit erworbene negative Denkmuster ursächlich sein. Gibt es hingegen viele Quellen positiver Gefühle im Leben eines Menschen wie Freude, Liebe und Zufriedenheit, ist das Risiko einer Erkrankung vergleichsweise gering.

Forschungsergebnisse

Wissenschaftliche Studien zeigen zudem, dass der Aufbau und die Aktivität des Gehirns bei Menschen mit Depressionen verändert sind. Übermäßig aktiv sind Hirnareale, welche für die Erzeugung negativer Gefühle zuständig sind. Ebenso die Arealen, in denen die Ausschüttung von

Stresshormonen geregelt wird. Dort, wo die Entstehung positiver Gefühle lokalisiert ist, kann demgegenüber meist nur eine sehr geringe Aktivität nachgewiesen werden. Außerdem hat man festgestellt, dass bei einigen Menschen mit depressiven Erkrankungen auch der Hirnstoffwechsel Besonderheiten aufweist. Bei diesen Patienten sind die Neurotransmitter (Botenstoffe) Serotonin – das sogenannte Glückshormon –, Dopamin und Noradrenalin oft nur in sehr geringer Menge vorhanden.

Darüber hinaus gibt es noch weitere Faktoren, die eine Depression begünstigen, bzw. verstärken. Dazu zählen chronischer Stress, Vitalstoffmangel, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten sowie generell Dysbalancen der Darmflora oder chronische Entzündungen. Ebenso Übergewicht und hormonelle Veränderungen wie zum Beispiel die Wechseljahre bei der Frau und auch beim Mann.

Individuelle Therapie ist von enormer Bedeutung

Damit eine Depression gut behandelt werden kann, bedarf es neben der korrekten Diagnose auch der Bereitschaft des Patienten, sich möglichst frühzeitig Hilfe zu suchen. Von der großen Anzahl an einer Depression Erkrankter erhält derzeit nur ein geringer Anteil eine optimale Betreuung. Das liegt auch daran, dass die Betroffenen häufig keine Energie haben, sich in Behandlung zu begeben oder aber ihre Erkrankung komplett verdrängen.

Um die Erkrankung zu überwinden, setzt die Schulmedizin meist eine Kombination aus medikamentöser Therapie und begleitender Psychotherapie ein. Die Psychotherapie ist dabei von essentieller Bedeutung. Ziel ist es, dem Patienten Strategien zur Bewältigung seiner inneren und / oder zwischenmenschlichen Konflikte aufzuzeigen, ihm Handlungskompetenz zu vermitteln und sein Selbstvertrauen wieder aufzubauen. Weiterhin hat sich ein strukturierter, aktiver Tagesablauf als große Hilfe bei der Behandlung von Depressionen erwiesen. Er wirkt dem typischen Rückzugsverhalten der Betroffenen entgegen und hilft ihnen, verlorengegangene Interessen neu zu entdecken und wieder positive Erfahrungen in ihr Leben zu lassen.

Therapiefaktor Sport

Mittlerweile hat sich gezeigt, dass auch Ausdauersport ein günstiger Therapiefaktor sein kann. Bei regelmäßiger Ausübung steigt der Serotonin-Spiegel und neue Nervenzellen wachsen. Beides ist bei Depressionen von Bedeutung. Ausdauersport kann daher bei den Betroffenen ähnlich wie ein Antidepressivum wirken.

Mykotherapie – Depressionen mit der natürlichen Kraft der Heilpilze behandeln

Im Gegensatz zu klassischen Psychopharmaka mit ihren bekannten teils massiven Nebenwirkungen, wirken Heil- und Vitalpilze mit der reinen Kraft der Natur. Auch lindern sie nicht nur die Symptome, sondern setzen zudem an den Ursachen der Erkrankung an. Ihre heilende Wirkung ist in Asien schon seit Jahrtausenden bekannt. Mittlerweile werden Heil- und Vitalpilze auch bei uns zunehmend genutzt, um depressive Patienten auf ihrem Weg zurück zur Gesundheit wirksam zu unterstützen.

Wichtige Basispilze: Cordyceps und Reishi

Vor allem der **Cordyceps** und der **Reishi** haben sich in der naturheilkundlichen Therapie von Depressionen bewährt.

Der **Cordyceps** ist für seine stärkende Wirkung – sowohl auf der körperlichen, als auch auf der psychischen Ebene – bekannt.



Photo: © Daniel Winkler

Er wirkt zudem ausgleichend auf das Hormonsystem und enthält Tryptophan, eine Vorstufe des Botenstoffes Serotonin. Serotonin wird auch als Glückshormon bezeichnet. Bei Menschen mit Depressionen liegt es im Blut meist in nur sehr niedriger Konzentration vor, was sich in einer ständig gedämpften Gemütslage äußert. Zusätzlich enthält das **Cordyceps-Myzel** – wie übrigens auch das Myzel des Heilpilzes **Agaricus blazei murrill (ABM)** – die Substanz GABA. GABA (Gamma-Aminobuttersäure) ist ein Neurotransmitter im Zentralnervensystem (ZNS), der sich ebenfalls vorteilhaft auf das depressive Geschehen auswirkt.

Der **Cordyceps** hat überdies eine hemmende Wirkung auf das Enzym MAO (Monoaminoxidase). Das ist bedeutsam,

denn dadurch werden die meist ohnehin in zu geringer Menge vorhandenen Neurotransmitter – zum Beispiel das Dopamin – nicht mehr so rasch abgebaut. Zu niedrige Neurotransmitterspiegel werden unter anderem auch für die Entstehung von Depressionen verantwortlich gemacht. **Cordyceps** sowie der **Reishi** sind darüber hinaus wertvolle Begleiter der Wechseljahre und unterstützen ganz generell die hormonelle Balance.

Der Heilpilz **Reishi** kann als natürliche Hilfe zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens gegeben werden.



Photo: © MykoTroph Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde

Er wirkt ausgleichend auf das vegetative Nervensystem und beeinflusst auch das Stressempfinden positiv. Er ist therapeutisch hilfreich, um vegetative Symptome wie Schlafstörungen, Schwitzen, Herzrasen oder Magen-Darmbeschwerden zu verbessern. Seine stark entgiftenden Eigenschaften können bei Depressionen vorteilhaft sein, denn viele seelisch erschöpfte und depressive Menschen sind nachweislich durch toxische und nervenschädigende Stoffe belastet. Außerdem wirkt er positiv auf die Schilddrüsenfunktion. Das ist bedeutsam, denn insbesondere eine Schilddrüsenunterfunktion kann bei Depressionen mitverursachend sein.

Verschiedene Studien belegen, dass depressive Patienten unter vermehrtem oxidativem Stress stehen sowie dass oxidativer Stress in der Pathophysiologie, das heißt bei der Entstehung von Depressionen, eine Rolle spielt. Insbesondere Vitalpilze wie der **Cordyceps** und der **Reishi** sind durch ihren hohen Enzymgehalt in der Lage, diese oxidative Stressbelastung deutlich zu senken.

Zusätzlich hat sich die Gabe von antioxidativen Wirkstoffen wie **OPC** (Oligomere Proanthocyanidine) oder **Coenzym Q10** bei Patienten mit Depressionen als günstig erwiesen.

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) nähren **Cordyceps** und **Reishi** unsere in der Niere gespeicherte Lebenskraft. Diese bestimmt ganz maßgeblich unsere Konstitution und macht uns

stark gegenüber schädlichen inneren und äußeren Faktoren. Insbesondere der **Cordyceps** stärkt das Nieren-Yang und entfaltet damit eine wärmende Wirkung im Körper.

Weitere interessante medizinisch wirksame Pilze in der Therapie

Auch die Gabe des Heilpilzes **Hericium** hat sich bei Depressionen und Ängsten gut bewährt.



Photo: © MykoTroph Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde

Aufgrund der enthaltenen Erinacine übt er eine stimulierende Wirkung auf den Nerve Growth Factor (Nervenwachstumsfaktor) aus. Zudem trägt er zur Stärkung des Nervensystems bei. Daher können Stresssymptome, Konzentrationsstörungen, Schlaflosigkeit und Ängste unter seiner Gabe günstig beeinflusst werden.

Der **Hericium** entfaltet auch eine regenerierende Wirkung auf die Schleimhäute im Magen-Darmtrakt. Ebenso verbessert er das Darmmilieu und unterstützt unser „Bauchhirn“, das ja ganz maßgeblich das Gleichgewicht der verschiedenen Neurotransmitter wie Serotonin oder Noradrenalin kontrolliert. Das ist von großer Bedeutung, schließlich werden nahezu 90 Prozent des Serotonins im Darm gebildet.

Depressionen können überdies von Entzündungen durch Infektionen oder im Rahmen des metabolischen Syndroms begünstigt werden. Daher sind auch die entzündungshemmenden und immunbalancierenden Eigenschaften der Heilpilze in der Therapie von großem Nutzen. Genannt seien hier zum Beispiel der **Agaricus blazei murrill (ABM)** oder der **Maitake**.



Photo: © MykoTroph Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde

Der **Maitake** wirkt zusätzlich über den Rezeptor Dectin-1 antidepressiv.



Photo: © MykoTroph Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde

Beide wirken zudem bei Diabetes Typ 2 günstig auf den Blutzuckerspiegel. Auch das ist bedeutsam. Schließlich ist inzwischen nachgewiesen, dass Diabetiker im Vergleich zu Nicht-Diabetikern wesentlich häufiger unter Depressionen leiden.

Last but not least ist auch der **Shiitake** ein interessanter Heilpilz bei Depressionen, denn er tonisiert die Leber und entfaltet eine energetisierende Wirkung.



Photo: © MykoTroph Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde

Weitere Unterstützung

Zusätzlich zu den Heilpilzen und den Antioxidantien hat es sich als günstig erwiesen, auf eine pflanzen- und vitalstoffreiche

Frischkost zu achten. Das ist deshalb so wichtig, weil eine zu große Menge an tierischem Eiweiß zu einer verminderten Tryptophan-Aufnahme ins Gehirn führen kann. Wertvolle Tryptophan-Lieferanten sind zum Beispiel Nüsse.

Ausgesprochen empfehlenswert ist auch eine ausreichende Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren, etwa über frisch geschrotete Leinsamen. Sehr wertvoll ist weiterhin die Ergänzung jeder Mahlzeit mit Bitterstoffen wie sie etwa in der Artischocke enthalten sind. Bitterstoffe stellen einen wertvollen Bestandteil unserer Ernährung dar, denn sie unterstützen die gesunde Verdauung und die Leberentgiftung.

Darüber hinaus ist immer an eine bedarfsgerechte Vitamin D-Substitution und ein ausreichende Versorgung mit den Vitaminen der B-Gruppe zu denken. Neben ihrer großen allgemeinen Bedeutung für die Gesundheit unterstützen beide die Bildung von Neurotransmittern wie zum Beispiel Serotonin.

Hinweis

Heil- und Vitalpilze sind als Pilzpulver in Kapseln erhältlich. Wir vom MykoTroph Institut raten zu großer Sorgfalt bei der Auswahl. Besonders bewährt hat sich sogenanntes „Pilzpulver vom ganzen Pilz“. Darin sind alle wirksamen Inhaltsstoffe der Heil-, bzw. Vitalpilze enthalten. Pilzpulver sollte immer verkapselt werden, da lose verpackt seine Qualität durch den Einfluss von Feuchtigkeit und Sauerstoff beeinträchtigt werden kann. Ein weiteres Qualitätsmerkmal ist der Anbau der Pilze in Deutschland und in BIO zertifizierter Qualität.

Literatur:

- Prof. Dr. med. Ivo Bianchi: „Moderne Mykotherapie“; Hinkel-Druck, 2008
- Franz Schmaus: „Die Natur als Apotheke nutzen - Heilen mit Pilzen“; 4. Auflage, August 2018
- Mayumi N et al.: „Reduction of depression and anxiety by 4 weeks Hericium erinaceus intake“; Biomedical Research 31 (4); 231-237, 2010
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4415478/#B18>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17827735>
- <http://lms.ctl.cyu.edu.tw/sysdata/62/38062/doc/abea672c35c8d329/attach/2342600.pdf>
- http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/neuropsychiatrische_krankheiten/depressionen/article/850155/depressionen-sport-hilft-antidepressivum.html



Dorothee Ogoske

ist Dipl. Biologin, Heilpraktikerin und Mykotherapeutin. Neben ihrer eigenen Naturheilpraxis in Braunfels arbeitet sie als Beraterin im MykoTroph Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde in Limeshain.

Kontakt: Dorothee Ogoske - 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





KAFFEE-EINLAUF zur Leberentgiftung

Text: Ulrike Icha

Kaffee-Einläufe unterstützen die Leber mit rascher Wirkung bei der Ausscheidung von Giftstoffen. Das Koffein wird innerhalb weniger Minuten vom Körper absorbiert und dringt durch die hämorrhoidalen Venen direkt in die Pfortadern und somit in die Leber.

Der Einlauf lässt die Gallenkanäle öffnen und fördert die Galle bei der Ausschwemmung von Giftstoffen. Bestimmte Enzyme im Kaffee sollen dann eine Rückresorption von Toxinen über die Darmschleimhaut, welche über die Galle ausgeschwemmt werden, verhindern.

Viele Anwender berichten vom Gefühl einer raschen Erleichterung bei vorangegangener Müdigkeit und bei Schmerzzuständen - vor allem bei Kopfschmerzen.

Da diese Form der Entgiftung für die Leber anstrengend sein kann, ist darauf zu achten, den Einlauf nicht durchzuführen, wenn die Leber überlastet ist - also auf keinen Fall, wenn wir bei der Dunkelfeldmikroskopie die sogenannten „Leberinseln“ beobachten oder sich beim kinesiologischen Test "Leber-Energiestau" zeigt.

Eine sanftere Form der Leberentgiftung erreicht man mit äußeren Anwendungen - etwa mit Heublumenwickel oder mit Heublumenbädern.



Rechtlicher Hinweis:

Für die Erstellung dieses Textes wurden von der Autorin sorgfältige Recherchen unternommen. Die daraus resultierenden Informationen und Ratschläge wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Die Autorin übernimmt keinerlei Haftung für etwaige Nachteile, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Text vorgestellten Tipps ergeben. Bei gesundheitlichen Problemen konsultieren Sie unbedingt den Arzt Ihres Vertrauens.

Bild: © shidlovski - fotolia.com

Kaffee-Einlauf zur INNEREN Anwendung

Vorher sollte der Darm entleert werden. Viel Wasser trinken – möglichst 1 Liter. Etwas essen. Der Einlauf darf nicht auf nüchternem Magen durchgeführt werden. 4 gehäufte Teelöffel gemahlene Bio-Kaffee mit 0,5 l schadstofffreiem oder destilliertem Wasser ca. 3 Minuten leicht kochen. Extra 0,5 l reines oder destilliertes Wasser kochen. Danach alles auf Körpertemperatur (ca. 37 Grad) abkühlen lassen. Den Kaffee abfiltrieren.

Einen Irrigator befüllen Sie, indem Sie zuerst etwas vom vorbereiteten reinen Wasser und danach den gefilterten Kaffee eingießen. Sie sollten auf eine Füllmenge von insgesamt $\frac{3}{4}$ bis 1 l kommen. Nun drehen Sie den kleinen Irrigator-Hahn kurz auf und lassen so viel Wasser in ein Waschbecken laufen, bis keine Luftblasen mehr im Schlauch sind. Schließen Sie den Hahn. Finden Sie eine Möglichkeit für das erhöhte Anbringen des Einlaufbehälters.

Denn nur, wenn sich der Behälter höher befindet, kann die Flüssigkeit in den Darm fließen.

Begeben Sie sich in Ihre gewählte Einlauf-Position. Bei der "traditionellen" Variante kniet man auf allen Vieren auf dem Boden. In dieser Position kann man sich sehr gut selbst den Einlauf geben und die Flüssigkeit kann sehr leicht in den Darm fließen. Eine andere Möglichkeit ist, sich auf der linken Körperseite in Seitenlage zu begeben. Dabei sollte das rechte Bein zum Körper herangezogen werden. Legen Sie sich einen Polster unter den Kopf.

Meistens ist es bei den ersten Anwendungen eine Herausforderung, die Flüssigkeit länger im Darm zu halten. Empfehlenswert ist daher, eine Toilette in der Nähe zu haben.

Fetten Sie nun das Darmröhrchen und den After mit einer gleitenden natürlichen Creme oder mit einem pflanzlichen Öl ein. Schieben Sie das Darmröhrchen wenige Zentimeter in den After ein. Danach den Irrigatorhahn aufdrehen und so viel Flüssigkeit einlaufen lassen, solange es für Sie noch angenehm ist.

Die Flüssigkeit sollte 12 bis 15 Minuten gehalten werden. Massieren Sie währenddessen den Bauch sanft im Uhrzeigersinn. Wenn der Darm noch relativ viele Kotreste enthält, werden Sie rasch den Drang verspüren, auf die Toilette gehen zu müssen. Kein Problem. Entfernen Sie das Darmröhrchen, entleeren Sie den Darm auf der Toilette und wenden Sie den Einlauf nochmal an. Sie werden bemerken, dass jetzt um einiges mehr Kaffee-Wasser in den Darm geleitet werden kann und Sie die Flüssigkeit auch länger halten können.

Der Krebspezialist, *Dr. Max Gerson*, schätzte die Wirkung des Kaffee-Einlaufes und machte ihn zum wichtigen Bestandteil seiner Therapieempfehlungen. Er beobachtete, wie seine Patienten mit Hilfe von Saftkuren und regelmäßig angewandten Kaffee-Einläufen gesund wurden. Darunter waren auch einige Patienten, die von der Schulmedizin als unheilbar, bzw. als "austherapiert" erklärt waren.

Achtung! Patienten nach einer Organtransplantation, Dialyse-Patienten, Menschen mit Niereneinschränkungen, bei Knochenmetastasen, Gehirntumoren, bei offene Brustkrebs-Läsionen oder nach einer Langzeit-Chemotherapie nicht ohne ärztliche Aufsicht einen Kaffee-Einlauf durchführen.

Schwangere und Stillende dürfen generell keine entgiftenden Maßnahmen anwenden.

Heublumenwickel (Leberwickel) und Heublumenbäder zur ÄUSSEREN Anwendung

Heublumenwickel dienen zur äußerlichen Anwendung und entlasten die Leber, indem Gifte über die Hautporen ausgeschieden werden. Dazu benötigt man 2 Handvoll Heublumen (erhältlich in der Apotheke), die mit 2 Liter heißem Wasser übergossen werden. 15 Minuten ziehen lassen. Abseihen. Ein Leinentuch eintauchen, sanft auswringen und warm, aber nicht zu heiß auf den Oberbauch legen. Darüber ein Baumwolltuch. Darüber eine Decke. Mit dem aufgelegten Leberwickel entspannt im Bett liegen bleiben.

Mittlerweile sind für eine rasche und einfache Anwendung auch "Heublumensäckchen" in den Apotheken und Reformhäusern erhältlich. Für den Leberwickel erhitzen Sie solch ein Heublumensäckchen im Dampf. Dafür können Sie zum Beispiel das Säckchen in ein Spaghettisieb legen, das Sie über kochendes Wasser halten. Legen Sie den Wickel auf den Oberbauch und legen Sie ein warmes Tuch darüber. Solch ein Heublumensäckchen kann ungefähr 3 – 4mal verwendet werden.

Heublumenbäder sind einerseits eine wunderbare Möglichkeit, sich zu entspannen, andererseits fördern sie die Entgiftung der Leber über die Haut.

Dazu werden 300 – 500 g Heublumen mit 5 Liter Wasser übergossen und ca. 15 Minuten gekocht. Danach abseihen und den Sud ins Badewasser leeren. Bleiben Sie mindestens 15 Minuten im warmen Wasser (ca. 38 Grad) liegen. Danach den Oberbauch warm abdsuchen (ca. 42 Grad). Gut abtrocknen und legen Sie sich ins Bett.

Die Wirkung der Heublumen hängt eng mit ihrem Gehalt an ätherischen Ölen zusammen.



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



GEPLANTE NOVELLE DES § 2 ÄRZTEG

Die geplante Novellierung des ärztlichen Vorbehaltsbereiches im Sinne des § 2 Abs. 2 Ärztegesetz sorgte berechtigterweise für eine große Aufregung im Sektor Humanenergetik (ich erhielt nahezu täglich hierzu Anfragen), da durch die Novelle beabsichtigte, den Vorbehaltsbereich der Ärzte zu erweitern um den Bereich der „komplementär- und alternativmedizinischen Heilverfahren“. Da eine Legaldefinition für diese beiden Bereiche nicht vorlag, war zu befürchten, dass der Tätigkeitsbereich der Humanenergetiker drastisch eingeschränkt werden könnte bis hin zu einem Bereich, in welchem möglicherweise gar keine energetischen Tätigkeiten mehr ausgeübt werden dürfen, bedenkt man, dass auch die Gewerbeordnung für die Ausübung gewerblicher Tätigkeiten ein gewisses Mindestmaß an rationaler Nachvollziehbarkeit erfordert.

Folgende Argumente sprechen aus rechtlicher Sicht gegen diese Novellierung:

1. Patientensicherheit:

Der Gesetzgeber war bei der Erstellung des Ärztegesetzes primär von den Gedanken und der Intention getragen, in höchst möglicher Form die sogenannte Patientensicherheit zu gewährleisten. Um diesen Erfordernis Rechnung zu tragen, wurden nur solche ärztlichen Methoden zugelassen, die der evidenzbasierten Medizin zuzurechnen sind. Der Patient soll also darauf Anspruch haben, dass sich der Arzt bei der Untersuchung und Behandlung nur solche Methoden bedient, die er in seiner universitären Ausbildung erlernt hat und für welche ein medizinisch-wissenschaftlicher Nachweis erbracht werden kann. Wenn nun dieses Erfordernis fallen gelassen wird – wie in der vorgesehenen Novelle beabsichtigt war – könnten sich Ärzte aller alternativmedizinischen Heilmethoden bedienen, für welche allerdings kein wissenschaftlicher Nachweis vorliegt, womit auch das Erfordernis der Patientensicherheit erloschen wäre; dies kann niemals die Intention des Gesetzgebers sein!

2. Schulmedizin:

Die gesamte Lehre (s. Mazal, Krankheitsbegriff und Risikobegrenzung [Wien 1992] 246 ff; Aigner/ Kierein/ Kopetzki, ÄrzteG 1998 § 2 Rz 6, Heilegger, ärztlicher Vorbehaltsbereich und Alternativmedizin: Versuch einer Ab- und Eingrenzung, RdM 1999, 135) und bisher ergangene Judikatur (9 Bs 254/05d vom 01.03.2006, 4 Ob 217/04x vom 30.11.2004 u.a.) stellt klar und ist sich darüber einig, dass die im § 2 Abs. 2 ÄrzteG genannten Tätigkeiten nur dann unter den Ärztevorbereitung fallen, wenn sie auf medizinisch- und wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen. Eine auf medizinisch- und wissenschaftliche Tätigkeit liegt aber nur dann vor, wenn die angewandte Methode ein gewisses Mindestmaß an Rationalität aufweist und für ihre Durchführung das typischerweise durch das Medizinstudium vermittelte umfassende Wissen erfordert. Die Schulmedizin, zumindest definiert als die Richtung, die wissenschaftlich begründet und in Fachkreisen anerkannt ist sowie an Hochschulen gelehrt wird, ist nach diesem Verständnis zwar nicht 100% ident mit dem Begriff der medizinisch-wissenschaftlichen Fundierung, aber doch weitgehend gleichläufig.

3. Alternativmedizin:

Für Alternativmedizin ist bis heute eine allgemein verbindliche Definition nicht entwickelt worden, was daraus resultiert, dass eine Vielzahl unterschiedlichster Methoden mit unterschiedlichen Ansätzen dazu zählt. Die Alternativmedizin stellt jenen Bereich dar, der alternativ zur Schulmedizin besteht (siehe 9 Bs 254/05d).

4. Berufsbild Humanenergetik WKO (Stand 01.09.2016):

Bei der Erstellung des Berufsbildes für Humanenergetiker wurde bewusst davon ausgegangen, eine klare Abgrenzung zur ärztlichen Tätigkeit zu erreichen. Da die ärztliche Tätigkeit durch das Kriterium der medizinisch-wissenschaftlichen Begründung definiert ist, wurde das Berufsbild der Humanenergetik in dem Bereich der nicht wissenschaftlichen Anerkennung angesiedelt (siehe II. lit. A 1.). Daraus folgend wurde die humanenergetische Tätigkeit dahingehend definiert, dass sie alle Tätigkeiten umfasst, die die energetische Ebene betreffen, wobei die energetische Ebene wiederum definiert ist, dass diese wissenschaftlich nicht anerkannt und naturwissenschaftlich nicht beweisbar ist. Dementsprechend erhebt die Humanenergetik auch keinen Anspruch auf wissenschaftliche Nachweisbarkeit.

Schlussfolgerung: Wenn entsprechend der ursprünglich geplanten Novellierung zum ärztlichen Vorbehaltsbereich vor dem Hintergrund der obigen Rechtsausführungen der ärztliche Tätigkeitsbereich um den Bereich der Alternativmedizin erweitert worden wäre, wäre das gesamte Berufsbild der Humanenergetik zum Einsturz gekommen, da die bisher erarbeiteten Abgrenzungsarbeiten nicht mehr greifen würden. Wenn sich nun der ärztliche Tätigkeitsbereich (und somit auch der Vorbehaltsbereich) auch auf die energetische Ebene beziehen würde, könnte logischerweise kein Tätigkeitsbereich mehr für die Berufsgruppe der Humanenergetiker verbleiben. Nicht erfasst wären Tätigkeiten, die nicht einmal der Gewerbeordnung zuzurechnen sind (mangels Mindestmaß an Rationalität), wie etwa Schamanismus, Geistheilung.

5. Komplementärmedizin:

Zu befürchten war – das ist mir persönlich aus diversen Arbeitskreisen bekannt (z.B. Unesco, WHO) -, dass der Bereich der Komplementärmedizin in den ärztlichen Vorbehaltsbereich hinüberwandern könnte und zwar mit der Argumentationslinie, dass die Komplementärmedizin zwar nicht der Schulmedizin zuzurechnen ist (siehe zu Punkt 2.), aber für diesen Bereich medizinisch-wissenschaftliche Nachweise vorliegen. Dem ist entschieden entgegenzuhalten, dass damit nicht das Erfordernis der Patientensicherheit erfüllt ist. Die Qualität einer Patientensicherheit ist nur dann erfüllt, wenn ein wissenschaftlicher Nachweis von Mainstream der Schulmedizin übernommen worden ist. Es existieren eine Unzahl von wissenschaftlichen Studien und Nachweisen

von diversen Stellen, die nicht Eingang gefunden haben in die etablierten Schichten der Schulmedizin. Würde man das Erfordernis der Patientensicherheit weglassen und sich nur auf wissenschaftliche Studien beschränken, würde humanenergetische Methoden wie Bioresonanz, Biofeedback, Geräte-Energetik etc. Gefahr laufen, in den Vorbehaltsbereich der Ärzte zu wandern.

Schlussfolgerung: Es war Aufgabe der zuständigen Interessensvertretung, nämlich der WKÖ auf Bundesebene alle Hebel in Bewegung zu setzen und sofort mit den zuständigen Gesundheitssprechern der Regierungsparteien Kontakt aufzunehmen. Ebenfalls war unverzüglich eine Koordinierung mit den sonstigen von der geplanten Novelle betroffenen Berufsgruppen vorgenommen worden. Die Tätigkeit der Humanenergetiker in Österreich darf keinesfalls in ihrem Umfang eingeschränkt werden.

Wäre die geplante Novelle in der vorliegenden Form im Parlament beschlossen worden, hätte dies bedeutet, dass die Ausübung von alternativ- und komplementärmedizinischen Methoden in Österreich generell verboten wäre, ausgenommen Ärzte. Da allerdings in Österreich mehrere Berufsgruppen im Bereich der Alternativ- und Komplementärmedizin erwerbstätig sind, wie z.B. Humanenergetiker, Masseur, Osteopathen etc., wären diese in ihrer wirtschaftlichen Existenz bedroht gewesen. Die vorgeschlagene Novelle widerspricht daher dem verfassungsmäßigen verankerten Grundrecht auf Erwerbsfreiheit. Dieses Grundrecht auf Erwerbsfreiheit darf nur unter bestimmten Voraussetzungen beschränkt werden. Die Beschränkungen im Gesundheitssektor wurden bislang so gerechtfertigt, dass das Prinzip der Patientensicherheit überwiegt, deshalb der ärztliche Vorbehaltsbereich. Hierbei wurde immer das Argument angezogen, dass der medizinisch wissenschaftliche Nachweis der Methode bzw. auch die wissenschaftliche Ausbildung des ärztlichen Berufes diese geforderte Patientensicherheit hervorbringt.

Wenn dieses Erfordernis fallen gelassen worden wäre, würde dies der bisherigen Rechtsentwicklung widersprechen. Andererseits sind die oben genannten Berufsgruppen, deren Zahl größer ist als die der niedergelassenen Ärzte, im Sinne dieser Rechtsentwicklung entstanden, größtenteils in der Gewerbeordnung verankert und entfalten legitim ihre Tätigkeit. Wäre die geplante Novelle in dieser Form tatsächlich beschlossen worden, hätte für jeden Angehörigen der oben aufgeführten Berufsgruppen die Möglichkeit bestanden, eine sogenannte Individualbeschwerde beim Verfassungsgerichtshof einzubringen, da die veränderte Gesetzeslage unmittelbar die Rechte des Betroffenen verletzt hätte.

7. Öffentliches Interesse:

Die derzeitige Gesetzeslage bietet ausreichenden Schutz im Sinne des öffentlichen Interesses. In Österreich, im Gegensatz zu anderen EU-Ländern, wurde diesbezüglich die Bestimmung des § 184 StGB (Kurfuscherei) eingeführt, wonach die Ausübung jeder ärztlichen Tätigkeit durch andere Personen als Mediziner verboten ist. Dies stellt bereits einen ausreichenden Schutz dar. Andererseits darf für die Menschen, die parallel zur Schulmedizin oder an Stelle dieser eine alternativ medizinische Behandlung durch Nichtärzte bevorzugen, der Zugang dorthin nicht verboten werden, auch darin würde eine Verletzung vom verfassungsmäßigen statuierten Grundrechten stattfinden.



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



**Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie**

www.kinesiologie-oebk.at

Liebe Mitglieder,

ein sehr turbulentes Thema liegt hinter uns und ist bis dato gut für uns ausgefallen: Ende Oktober erfuhren wir, dass ein neues Ärztegesetz zur Begutachtung vorliegt und da begannen bei vielen energetisch Tätigen die Alarmglocken zu läuten.

Wenn dieser Gesetzesentwurf, wie konzipiert, durchgegangen wäre, hätten alle Nichtmediziner bei strenger Auslegung die Legitimation des kinesiologischen Arbeitens verloren. Die gesamte komplementäre und alternative Arbeit mit Menschen im Gesundheitsbereich wäre in den Vorbehaltsbereich der medizinischen Berufe gekommen.

Als Grund für diese Änderung wurde vor allem die Patientensicherheit ins Treffen geführt, die von nicht-medizinisch Ausgebildeten nicht gewährleistet werden kann. Das hätte nicht nur uns KinesiologInnen, sondern auch die Masseur, Freizeitbetriebe bis hin zu den Lebens- und SozialberaterInnen betroffen.

Durch intensive politische Aufklärung und Intervention der WKO Humanenergetik und durch eine gemeinsame Petition mehrerer Berufsverbände / Vereine haben wir erreicht, diese Gesetzesänderung vorerst abzuwenden. Dieser Petition haben innerhalb von zwei Wochen mehr als 18 000 Personen ihre Stimme gegeben. Noch ist die Sache nicht ganz vom Tisch. Die strittigen Punkte wurden aus dem Gesetzesvoranschlag gestrichen, ob endgültig wird sich zeigen.

Wir, vom ÖBK, sind jedenfalls dran und ersuchen Euch, keine Einzelaktionen in dieser Angelegenheit ohne Absprache mit dem Vorstand des ÖBK zu starten.

Mag. Christian Dillinger für den Vorstand des ÖBK



Mag. Christian Dillinger

Vorstandsvorsitzender des ÖBK,
Obmann-Stv. der WKO Fachgruppe
Steiermark der persönlichen Dienstleister

Kontakt ÖBK-Sekretariat:
sekretariat@kinesiologie-oebk.at
Tel.: 0676 4091950
www.kinesiologie-oebk.at

PROFESSIONELLE KINESIOLOGINNEN

in Ihrer Nähe (aktive L3-Mitglieder)

www.kinesiologie-oebk.at



Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
1010	Wien	Sighart-Prameshuber	Marion	Hohenstaufengasse 2/9	0676 309 70 80	m.sighart@aon.at	
1020	Wien	Kaiser	Ulrike	Praterstr. 38/1/3/14	0699 11 33 84 94	ulana@gmx.at	www.darmprobleme.at
1020	Wien	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	Sigmundsgasse 12/D/11	01 406 77 29	beatriz@antagon.at	www.holistic-healing.at
1070	Wien	Grosch	Ulrike Simona	Burggasse 81/13	01 526 71 40	usgrosch@web.de	www.kinesiologie-in-wien.at
1080	Wien	Gradwohl	Peter	Florianigasse 33	0664 174 666 8	peter.gradwohl@chello.at	www.sceill.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	Schandl-Prokesch	Sabine	Fluchtgasse 9/10	0680 11 99 777	kontakt@diebalancwerkstatt.at	www.diebalancwerkstatt.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.bera@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	Seutergasse 24/13	0664 12 58 143	Gabriele-Christian@gmx.at	
1130	Wien	Engel	Raimund	Frimbergergasse 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	Seutergasse 15/3	0699 12 18 42 38	info@harmonischereinklang.at	www.harmonischereinklang.at
1130	Wien	Van Assche	Margot	Frimbergergasse 6	01 879 38 26	office@m77.eu	www.physioenergetik.at
1130	Wien	Weiboltshamer	Rainer	Hiezinger Hauptstraße 23	01 - 879 25 43	office@weiboltshamer.at	www.weiboltshamer.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	Holochergasse 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	Jamnik	Evelyn	Görgengasse 3/13	0688 86 96 492	evelyn.jamnik@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	Löschniggasse 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
2020	Hollabrunn	Berger	Susanne	Schöngrabern 172	0664 401 48 71	praxis.susanneberger@aon.at	www.praxisberger.at
2022	Immendorf	Rauchlechner	Kerstin	Schalladorf 16	02953 27 118	Kerstin.Rauchlechner@gmx.at	kinesiologie-rauchlechner.com
2070	Retz	Braunsteiner	Daniela	Victoriaweg 2	0650 91 11 019	kinesiologin@danielabraunsteiner.at	www.danielabraunsteiner.at
2100	Bisamberg	Ward	Renata	Oberer Mühlweg 6	0664 816 36 13	office@kinesiologie-ward.at	www.kinesiologie-ward.at
2103	Langenzersdorf	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
2253	Weikendorf	Roithner	Silvia	Nordbahngasse 22	0699 10 54 02 70	silvia.roithner@ouw.at	www.ordne-und-wachse.at
2291	Lasse	Ordelt	Claudia	Wagramstrasse 22	0664 73 43 93 88	claudia.ordelt@gmx.at	www.kinesiologie-co.at
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	Neusiedlezeile 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

Stand: Dezember 2018

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
2340	Mödling	Hacker	Verena	Hauptstraße 64	0660 777 44 01	praxis@verena-hacker.at	www.verena-hacker.at
2344	Maria Enzersdorf	Dietz	Renate	Kirchenstraße 22	0664 44 93 600	renate@kinesiology.at	www.kinesiology.at
2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	Gießhüblerstraße 68a	0650 39 15 449	sissypawel@hotmail.com	
2353	Guntramsdorf	Souy	Silvia	Rathaus Viertel 4	0699 135 35 799	news@souy.at	www.souy.at
2380	Perchtoldsdorf	Moog	Helma	Franz Liszt Gasse 31	0676 55 88 722	helma.moog@gmx.at	www.kinesioogie-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.sonnentanzyoga.at
2410	Hainburg	Mörbauer	Isabella	Neurifstraße 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@kinesioogie-elisabeth.schuster.at	www.kinesioogie-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	kinesioogie@3k-schoys.at	www.3k-schoys.at
2500	Baden	Diallo	Brigitta	Grundauerweg 15, Top 15	0664 34 20 219	b.diallo@aon.at	www.kinesioogie-bioenergie.com
2500	Baden	Kreppel	Romana	Heleneustraße 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	kinesioogie@inode.at	www.kinesioogie-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. Egidyen	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.oeakg.at
3386	Hafnerbach	Bayrhofer	Irmgard	Kirchenplatz 8/3	0664 88 43 92 72	office@lebendig.cc	www.lebendig.cc
3400	Klosterneuburg	Bergler	Astrid	Beindelgasse 39	0664 301 77 46		
3400	Klosterneuburg	Feldhofer	Margot	Leopold Weinmayerstr. 37/1	0676 93 89 044	margotfeldhofer@hotmail.com	www.margotfeldhofer.at
3400	Weidling/Klosterneuburg	Sattler	Anna	Tulpeng. 3	02243 37 411	office@entwicklung-foerdern.at	www.entwicklung-foerdern.at
3421	Höflein/Donau	Kralinger	Ursula	Donaustraße 22	0650 450 48 00	ursula.kralinger@aon.at	www.kinesioogiekralinger.at
3430	Tulln	Egerer	Michaela	Nibelungengasse 11	0664 53 48 463	michaela@egerer.at	www.egerer.at
3500	Krems	Schmatz	Stephanie	Franz Wissgrillgasse 7	02732 75 131	stephanie.schmatz@effata.at	www.effata.at
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	Walterstraße 30	0664 565 74 60	sabine.buchinger@outlook.com	www.sabinebuchinger.at
3580	Mödring	Schleritzko	Petra	Ostergarten 27	0699 106 25 006	petra.schleritzko@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@kinesioogie-e-beisl.at	www.kinesioogie-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	Hambergerstr. 23	0664 429 12 97	kinesioogie@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@kinesioogie-mw.at	www.kinesioogie-mw.at
4780	Schärding	Klein	Johanna	Max-Hirschenauer-Str. 7	0699 17 37 60 86	klein@kinesioogie-klein.at	www.kinesioogie-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.allesfliebst.at
5020	Salzburg	Prem	Eva	Sinnhubstraße 10/Top 1411	0664 42 49 397	eva.prem@aon.at	www.kinesioogiesalzburg.com
5020	Salzbrug	Schäffner	Ira	Lasserstraße 21/2	0676 887 17 773	praxis@denkgefuehl.at	www.denkgefuehl.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://nklinstitute.at
5111	Bürmoos	Döndü	Korkmazıyrek	Dr. Eugen Zehme Straße 52	0676 688 04 98	dondü.korkmazıyrek@gmail.com	
5152	Michaelbeuern	Buchegger	Katharina Magdalena	Dorfbeuern 37/1	0664 91 82 748	office@kraeuterwelt.at	www.kraeuterwelt.at
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	Hochtenweg 31	0650 58 24 908	susi.siedl@sbg.at	
5700	Zell am See	Stärz	Doris	Rupertweg 3	0664 422 12 34	d.staerz@sbg.at	www.staerz.at
5730	Mittersill	Kalkhofer	Maria	Burkerstraße 10/3	0660 37 777 31	office@kinesioogie-kalkhofer.at	www.kinesioogie-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	kinesioogie.m.philipp@gmail.com	www.kinesioogie-innsbruck.com

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
6152	Trins in Tirol	Krakers	Mimy	Galtschein 35	0664 78 40 944	mimy.krakers@aon.at	
6176	Völs	Gstrein	Ferdinand	Innsbruckerstraße 30	0676 409 20 34	kinesiologie.gstrein@aon.at	
6321	Angath	Dollinger	Eva	Schopperweg 31	0664 24 11 667	evadollinger@hotmail.com	www.steps2balance.com
6414	Mieming	Huter	Eva-Maria	Untermieming 13a	0664 94 59 823	eva.huter@tsn.at	
6890	Lustenau	Grabher	Christine	Staldenweg 2b	0660 450 07 89	info@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
8047	Hart bei Graz	Weinhandl	Lukas	Dominikanergasse 30	0676 319 33 03	lukasweinhandl@gmx.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	
8323	St.Marein b.Graz	Gradischnig	Mao	Dornegg 32	0664 35 03 089	mao.gradischnig@aon.at	www.mao.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	Thum	Meirer	Herta	Thum-Zauche 17a	0650 40 84 089	lempaedagogik@gmail.com	www.herta-meirer.at
9990	Nussdorf-Debant	Gander	Alexandra	Dolomitensiedlung 25	0660 383 09 08	kinesiologie-alegan@gmx.at	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@leminsel.net	www.heilpraktikerschule-lindau.de

NEUE MITGLIEDER

Der ÖBK freut sich, neue Mitglieder begrüßen zu dürfen:



Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

www.kinesiologie-oebk.at

Upgrade von
Level 2 auf
Level 3

Level 3



Lukas Weinhandl

Dominikanergasse 30
8047 Hart bei Graz
Mobil: 0676 319 33 03
lukasweinhandl@gmx.at

Level 3



Mao Gradischnig

Dornegg 32
8323 St.Marein b.Graz
Mobil: 0664 35 03 089
mao.gradischnig@aon.at
www.mao.at

Level 3



Susanne Berger

Schöngrabern 172
2020 Hollabrunn
Mobil: 0664 401 48 71
praxis.susanneberger@aon.at
www.praxisberger.at

Level 3



Mag. Renate Dietz

Kirchenstraße 22
2344 Maria Enzersdorf
Mobil: 0664 44 93 600
renate@kinesiologie.at
www.kinesiologie.at

Level 3



Sabine Schandl-Prokesch

Fluchtgasse 9/10
1090 Wien
Mobil: 0680 11 99 777
kontakt@
diebalancewerkstatt.at
www.diebalancewerkstatt.at

Upgrade von
Level 2 auf
Level 3

Level 3



Michaela Egerer

Nibelungengasse 11
3430 Tulln
Mobil: 0664 53 48 463
michaela@egerer.at
www.egerer.at

Level 3



Silvia Roithner

Nordbahngasse 22
2253 Weikendorf
Mobil: 0699 10 54 02 70
silvia.roithner@ouw.at
www.ordne-und-wachse.at

Level 3



Rainer Weiboltshamer

Hiezinger Hauptstraße 23
1130 Wien
Tel.: 01 - 879 25 43
office@weiboltshamer.at
www.weiboltshamer.at

Level 2

Manuela Hosenimoghaddam

1130 Wien
Mobil: 0660 47 97 739

ÖBK-Partner

**Gerhard Petermeir
HILDEGARDS LADEN KG**

8041 Graz

Level 1

Sophie Oberhammer

9900 Lienz

Level 1

Barbara Oberhammer

9900 Lienz

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



Burgenland:

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



Salzburg und Oberösterreich:

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



Kärnten:

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



Niederösterreich:

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



Tirol / Vorarlberg:

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



Salzburg und Oberösterreich:

Barbara Schusta
5082 Grödig
Tel.: 0664 88 432 891
b.schusta@brainlp.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 kinesiologiespezi-
fische Kurse) vom Öster-
reichischen 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	Sollnau	Rieder	Christian	www.christian-rieder.at
2731	St. Egyden	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	Jamnic	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	Mimy	
6176	Völs	Gstrein	Ferdinand	
8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at

Learning Enhanced Acupressure Program® (LEAP®)



LEAP® ist ein von Dr. Charles Krebs entwickeltes Programm zur Integration des Gehirns und konnte in der Praxis herausragende und anhaltende Ergebnisse bei den betroffenen Schülern und Erwachsenen erzielen. LEAP® ist ein Programme zur Verbesserung von Lern- und Teilleistungsstörungen

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

Akademische Kinesiologie der ÖAKG® (AKDK®)



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

1020	Wien	Picolin	Marianne	www.kinesiologie-austria.com
1220	Wien	Luftensteiner	Irmgard	
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.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 Heilmodell entwickelt, die alle Ebenen des Menschen anspricht und in seinem Therapiekonzept berücksichtigt. Die „Heilpyramide“ umfasst die physische, emotionell/energetische, mentale, intuitive und spirituelle Ebene.

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

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

Mensch Sein Kinesiologie (MSK)



MSK ist die Essenz aus Do-Ri Amtmanns 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 Kinesiology«, ermöglicht das Auffinden vernetzter Krankheitsursachen ohne Einsatz von technischen Geräten. Sie benützt als Testmethode den Armlängenreflex (AR) nach Van Assche. Mit Hilfe dieses Reflexes ist ein direkter Dialog zwischen dem Therapeuten und dem System des Patienten möglich.

1130	Wien	Engel	Raimund	www.physioenergetik.at
------	------	-------	---------	------------------------

1130	Wien	Van Assche	Margot	www.physioenergetik.at
------	------	------------	--------	------------------------

Psychosomatische Kinesiologie der ÖAKG® (PSK®)



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

1180	Wien	Luftensteiner	Irmgard	
2285	Breitstetten	Bichler-Lajda	Susanne	www.oeakg.at
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oeakg.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.oeakg.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



ENERCI ISLANDO
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 Elektrosmog - 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 Mogsersdorf 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 %



HILDEGARDS LADEN
für den fit & gesunden virauchen
Hildegard von Bingen, SonnenMooch, Jentschura, pH-Cosmetics, Aromatherapie
8041 Graz, Puntigamer Str. 88-90
T: 0316 318 620
E: office@hildegards-laden.com
www.hildegards-laden.com
- % Online-Sonderkonditionen auf Anfrage



VTM Dr. Stein
Experten für Entspannung
Entspannungs- und Wellnessmusik
Tiefen- und Aktivsuggestion
D-58642 Iserlohn, Brinkhofstr. 86
T: +49 2374 9373 10
E: info@vtm-stein.de
www.vtm-stein.de
- 25 % bis 40 %



calmodo
Termine mit Kundinnen und Kunden online vereinbaren und organisieren.
T: 0676 40 10 779
E: info@calmodo.com
www.calmodo.com
- 15 %



Dr. Ehrenberger
Erstbestellung: **EUR 5,-** Nachlass
Weitere Bestellungen: **- 10 %**
8382 Mogsersdorf 179
T: 03325 20 248
E: office@dr-ehrenberger.eu
www.dr-ehrenberger.eu



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



VITAL-ENERGY FIT FLIPS 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.

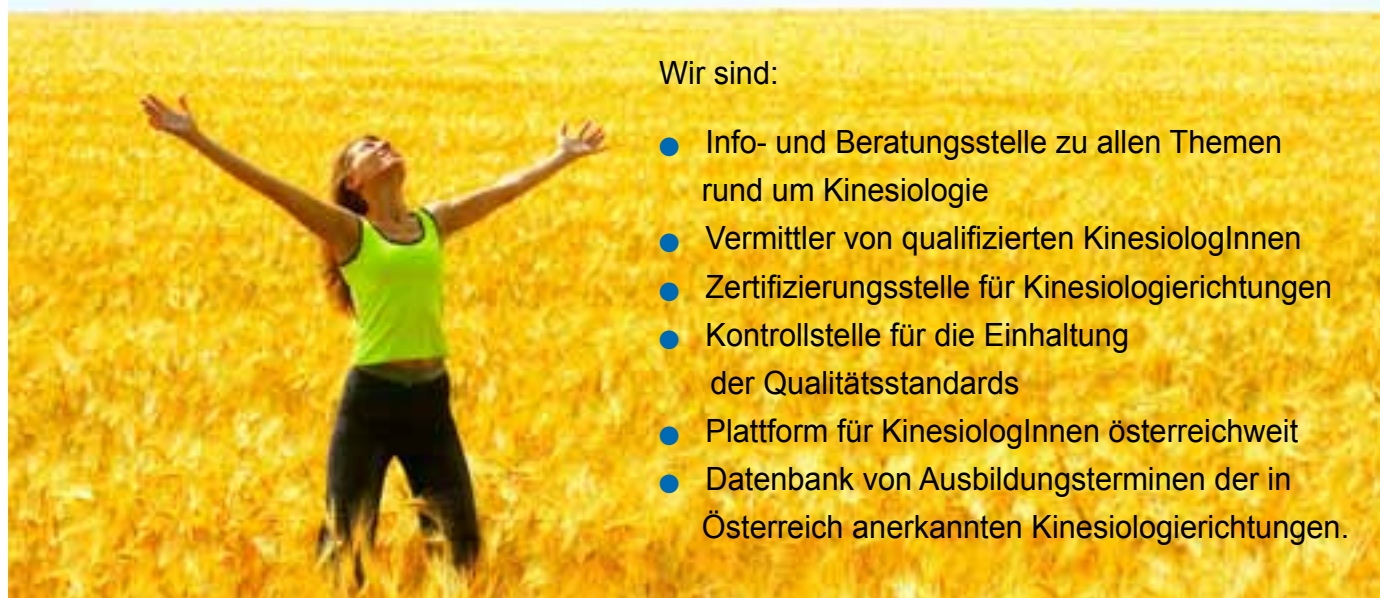
Die Kinesiologie ist in Österreich eine der verbreitetsten Arbeitsmethoden im Bereich der Energetiker. Eine Reihe von Einzelkämpfern gründete 1995 den Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie, um Strukturen und Qualitätsstandards für unseren Beruf zu schaffen. Bis zum heutigen Tag ist es gelungen, 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 Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

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. Nutzen wir doch Synergien, um uns als kompetente, leistungsstarke Berufsgruppe in der Öffentlichkeit zu präsentieren!

Arbeitskreise:

- Berufsbild / Ausbildungskriterien
- Ethik
- Fachzeitschrift Kinesiologie IMPULS
- Öffentlichkeitsarbeit

ÖBK - für alle KinesiologInnen und alle Kinesiologiemethoden

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)



Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie

THERAPEUTENSCHULUNGEN 2019



ENERGETISCH TESTEN

Testmethode mit Rute und Tensor

ENERGETISCH TESTEN MIT RUTE UND TENSOR

16.00h - 19.00h

Jeder ist willkommen. Wollten Sie immer schon auf energetischem Weg herausfinden, was Ihnen gut tut und was nicht? Der Umgang mit Winkelrute und Tensor ist verblüffend einfach. Mit ein paar Tipps können das die meisten sofort. Mit Hilfe eines radiästhetischen Resonanztests kann man Störungen und Energieplätze mit der Winkelrute erkennen bzw. Natursubstanzen mit dem Tensor austesten. Es ist sogar möglich, aufgrund der ausgetesteten Natursubstanzen auf die energetische Ursache von Symptomen zu schließen.

Referentin: Dr.phil. Doris Steiner-Ehrenberger



THERAPEUTENSCHULUNG »NATURSUBSTANZEN«

THERAPEUTENSCHULUNG »NATURSUBSTANZEN«

09.30h - 18.00h

Für Therapeuten aller Richtungen. Die Natur fasziniert. Nicht nur in ihrer Schönheit, auch in ihren Wirkungen. Erfahrungen, die oft schon seit Jahrhunderten bei anderen Völkern gemacht wurden, konnten in den letzten zehn Jahren auch im Verein für Natur & Therapie nachvollzogen werden. Lassen Sie sich in eine Welt voller gesundheitlicher Chancen führen, wo Regeneration bis ins hohe Alter möglich ist. Es werden die Wirkungen von rund 60 Natursubstanzen aus aller Welt beschrieben, darunter der Schwerpunkt „Vitalpilze“. Zahlreiche Erfahrungsberichte machen anschaulich, welche Erwartungen man in die Naturmedizin setzen kann.

Referentin: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit Naturheilkunde. Sie ist Unternehmerin, Obfrau des Vereins Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Redakteurin des Gesundheitsmagazins *LEBE natürlich*. natursubstanzen.com



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

DIE MAGISCHE WELT DER KOLLOIDE

09.00h - 17.00h

Für Therapeuten aller Richtungen. Mineralstoffe und Spurenelemente in kolloidaler Form sind lebendige Partikel, vom Zustand her so, wie sie in einer gesunden Zelle vorkommen. Sie werden von der Zelle direkt aufgenommen ohne erst verstoffwechselt werden zu müssen. Sie beeinflussen keine anderen Elemente, ein nicht zu unterschätzender Vorteil. Da viele Menschen Probleme mit dem Darm und daher mit Resorption haben, sind Kolloide oft die einzige Möglichkeit, den Körper schnell und sicher mit lebensnotwendigen Nährstoffen zu versorgen. Kolloide belasten den Körper nicht, sondern entlasten ihn. Sie können auch als Transportmittel für abgelagerte Stoffe im Gewebe fungieren, Säuren, Giftstoffe und vor allem auch Schwermetalle ausleiten.

Referent: Wolfgang Bischof

Therapeut Geschäftsführer und Leiter der Forschung und Entwicklung bei tec2future, tätig in den Bereichen Biophotonen, lebendiges Wasser, Kolloide und monoatomare Stoffe.

TERMINÜBERBLICK 2019 – DETAILS UND ANMELDUNG UNTER NATURSUBSTANZEN.COM:

•ENERGETISCH TESTEN
MIT RUTE UND TENSOR:

•THERAPEUTENSCHULUNG
NATURSUBSTANZEN:

•DIE MAGISCHE WELT DER KOLLOIDE:

31.1. Mogersdorf (Südburgenland), 1.3. Wien, 15.3. Raum Hamburg/Berlin, 12.4. Mogersdorf, 14.6. Mogersdorf, 13.9. Kärnten, 4.10. Mogersdorf, 18.10. Linz, 22.11. Süd-Deutschland

2.3. Wien, 16.3. Raum Hamburg/Berlin, 13.4. Mogersdorf (Südburgenland), 15.6. Mogersdorf, 14.9. Kärnten, 5.10. Mogersdorf, 19.10. Linz, 23.11. Süd-Deutschland

3.3. Wien, 17.3. Raum Hamburg/Berlin, 14.4. Mogersdorf (Südburgenland), 16.6. Mogersdorf, 15.9. Kärnten, 6.10. Mogersdorf, 20.10. Linz, 24.11. Süd-Deutschland

Unterstützt von:



lebenatur.com





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

