

Nr. 43 / 1. Halbjahr 2020

Schutzpreis € 7,--

IMPULS

DAS MAGAZIN DES ÖSTERREICHISCHEN BERUFSVERBANDES FÜR

KINESIOLOGIE



KinesiologInnen
in Ihrer Nähe

Kinesiologielehrgänge

Kinesiologieübungen

Thema
SEHEN

IHR
persönliches
Exemplar

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



KINESIOLOGY WORLDWIDE CONGRESS Hungary

19-22. Aug 2021
Budapest, Margit-sziget

<https://kinesiologyconference-hungary2021.com>
kineziologiaalapitvany@gmail.com

Diese Seite wurde
gesponsert von:



Am Beginn steht die Vision – ich möchte die Welt so sehen, wie sie sein sollte

Unser Auftrag: Die Welt ein Stück besser werden zu lassen, sie mitzugestalten, Verantwortung dafür zu übernehmen, dass Fortschritt nicht nur in technischer sondern auch in menschlicher Hinsicht passiert. Wir alle haben unser eigenes Bild davon, wie wir daran arbeiten können, welchen Beitrag jeder dazu leisten kann.

Sich zusammenzuschließen, gemeinsam Ideen zu entwickeln, um Ziele für diese Entwicklung zu erreichen ist ein Stück ÖBK-Geschichte. Vor einem Viertel Jahrhundert wurde eine Vision Wirklichkeit und im selben Jahr umgesetzt: Es war November 1995, als die konstituierende Sitzung des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie ÖBK abgehalten wurde, unser Berufsverband war geboren. Was „klugen Köpfen“ als Vision im Kopf herumgeisterte, war ins Leben gekommen, blühte auf und ist heute erwachsen.

Viel hat sich im Laufe dieser Zeit getan, entwickelt, konkretisiert. Die KinesiologiekollegInnen der ersten Stunde haben viel Energie und unzählige Arbeitsstunden und auch lange Wege auf sich genommen, um diese gemeinsamen Ideen voranzubringen. Einige von ihnen haben diese Führungspositionen auch schon in jüngere Hände gelegt, schauen aber warmherzig auf die Nachfolgeneration. Die Kinesiologie in Österreich zählt zu den arrivierten energetischen Methoden und hat eine Vorreiterrolle in der Konsolidierung des gesamten Berufsstandes der Energetiker. Nicht zuletzt hat der ÖBK einen großen Beitrag für diese Entwicklung und Hebung der Qualität der energetischen Arbeit geleistet.

Als sichtbares Zeichen dieser Qualität der Arbeit und dieses pulsierenden Lebens dient wieder einmal die vorliegende Ausgabe des Impuls Kinesiologie. Vielen Dank an all die unzähligen Menschen, die über diese 25 Jahre hindurch zu dieser Idee beigetragen haben – stellvertretend für alle Mitstreiter sei hier unser langjähriger Vorsitzender Ferdinand Gstrein genannt, der im Herbst 2019 leider viel zu früh von uns ging.

Die Vision für die Entwicklung der Kinesiologie geht weiter. Immer neue innere Bilder im Gehirn und Vorstellungen, die metaphorisch oft mit der Sprache unseres Sehsinns verknüpft: Sehen als vorrangiger Sinn in der modernen Welt.

Schlecht hören tät` ich gut, aber gut sehen tu ich schlecht ...

Eine Vielzahl von interessanten Artikeln namhafter AutorInnen finden sich in unserer neuen Ausgabe des Impuls Kinesiologie: Von ganzheitlichem Sehtraining über Übungen zum Thema Sehen aus der Fülle der kinesiologischen Methoden, über die sich hereinschleichende digitale Augenbelastung, über mangelnde Einsicht unserer Jugend zu den Themen des Lebens, zu Wahrnehmung und zum Thema Farben handeln die Themen rund um den Sehsinn.

Von Stress, der an den Augen ablesbar ist, über verschiedene Diagnostikmöglichkeiten, über erhöhten Augeninnendruck bis hin zur Entgiftung unserer Augen reicht die Palette an Lesestoff zu unseren Augen und den Sehsinn im engen wie im erweiterten Sinn.

Einer Vision zu folgen heißt, die Gedanken vorauszusenden und konkret werden zu lassen und in weiterer Folge Energie auf ein Ziel ausrichten. Dann kann diese Vision Wirklichkeit werden, auch in Form eines guten Stücks Kinesiologie auf Papier, das unsere schöne Arbeit symbolisiert.

*Möge Ihnen bei der Lektüre unseres Impuls Kinesiologie so manches Licht aufgehen,
auf dass es Ihre Augen erhellte ...*

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:** Shutterstock.com

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 2020
Abgabeschluss für Manuskripte ist der 30. Juni 2020***

INHALT

Foto: © Aleksandar Mijatovic - Shutterstock.com



Abgabeschluss für Manuskripte und Schaltungen: 30. Juni 2020

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

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

- 3** Am Beginn steht die Vision - ich möchte die Welt so sehen, wie sie sein sollte

Vorwort von Mag. Christian Dillinger

- 6** 100 Jahre Ganzheitliches Sehtraining
von Mag. Elisabeth Kenda

- 10** Wunderwelt Sehen
Entwickeln Sie das volle Potential Ihrer Augen mit Brain Gym®
von Maria Obermair

- 14** Hilfe, das Kind SIEHT es nicht ein
von Dr. phil. Karin Friedrich

- 18** Farben wecken Gefühle
von Maria Obermair

- 20** Das Auge als Symbol der Macht
von Ulrike Icha

- 26** Hören Sie auf Ihre Augen
von Stefan Verra

- 29** Kinesiologische Balance bei "Augenkurzschluss"
Die "Augenpunkte"
von Ulrike Icha

- 30** Die Entgiftung der Augen
von Dr. med. Josef Jonáš

- 32** Was sehen wir eigentlich? Licht!
*von Arvid Leyh -
www.dasgehirn.info*

- 34** Fest im Blick
Die digitale Augenbelastung und ihre Folgen
von Dr. René Schnalzer

- 37** Iridologie
von ÖBK-Redaktion

- 38** Augen auf beim Kauf!
Mehr Gift als Nahrung
von Mag. Magdalena Stampfer

- 41** Die drei Stress-Stadien
von Ulrike Icha



- 42** Der Wunsch nach der "perfekten Sicht"
von Ursula Waldl
- 43** Sehen oder Nicht-Sehen ist etwas Großes
"Sehen" und NFK
von Ursula Bencsics
- 44** Bachblüten, Hautzonen & Meridiane
Sehprobleme mit Bachblüten lösen
von Mag. Sandra Stopar
- 46** Erhöhter Augeninnendruck
Den Durchblick bewahren
von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
- 48** Halluzinationen
Wahrnehmungen selbst gemacht
von Julia Groß -
www.dasgehirn.info
- 51** Rechtsauskunft:
Rechtliche Beurteilung der Hypnose
von RA Dr. Manfred Schiffner
- 52** Ich seh', ich seh', was du nicht siehst
von Mag. Michaela Philipp
- 54** Löwenmäßig gähnen
von Mag. Elisabeth Kenda
- 56** Schlafen Augen eigentlich nachts?
von Maria Obermair
- 58** Tierische Blicke
von Tanja Krämer, M.A. phil -
www.dasgehirn.info
- 60** Kein Leben ohne Leber
Heilpilzpulver vom ganzen Pilz
von Franz Schmaus
- 63** Ein Blick nach INNEN
Dunkelfeldmikroskopie
von Ulrike Icha
- 64** Vom ÖBK neu anerkannt:
Natur-Feld-Kinesiologie
von Ursula Bencsics und
Ursula Waldl
- 67** Der ÖBK gratuliert:
30 Jahre Physioenergetik
von Monika Übel-Helbig
- 68** Ferdinand Gstrein
Nachruf
von Mag. Christian Dillinger
- 69** ÖBK Generalversammlung
von Mag. Christian Dillinger
- 70** KinesiologInnen in Ihrer Nähe
L3-Mitglieder Liste
- 72** Neue Mitglieder des ÖBK
- 73** ÖBK-Organisation
Vorstand - Beiräte - Servicestellen
- 74** ÖBK-Kursanbieter
Kinesiologie-Ausbildungen
- 78** ÖBK-Partner
Firmen, die ÖBK-Mitgliedern Sonderkonditionen anbieten
- 79** ÖBK-Mitglied werden
Infos, Serviceleistungen, Leistungsprofil, Anmeldeformular



100 Jahre Ganzheitliches Sehtraining

Text: Mag. Elisabeth Kenda

Als Begründer des Ganzheitlichen Sehtrainings gilt der Amerikanische Augenarzt **Dr. William Bates** (1860 – 1931) - siehe Bild oben. Er war als angesehener Augenarzt und Augenchirurg in New York tätig. Im Zuge seiner Arbeit mit Tausenden Patienten beobachtete er, dass sich deren Augenleiden verbesserten, wenn er ihnen bestimmte Übungen für den Körper und die Augen empfahl. Bates machte die Beobachtung, dass die Brechungsfehler der Augen vorwiegend mit Verspannung und Überanstrengung der Augenmuskeln zu tun haben.

Fixiert das Auge über längere Zeit ein Objekt, verkrampft sich die Muskulatur des Auges. Diesen Effekt kennt man von allen Muskeln am Körper: ballt man zum Beispiel eine Hand zur Faust und belässt diese einige Minuten, so kann sich die Muskulatur nicht mehr gut entspannen und die Hand bleibt in der geballten Position.

Ebenso machte Bates die Entdeckung, dass die Augenmuskeln beim Akkomodationsprozess (Anpassung) beteiligt sind und Sehstörungen verursachen können. Dies erforschte er in vielen Experimenten. Für das „Scharfstellen“ war demnach nicht die Linse verantwortlich, sondern die Augenmuskulatur. Daraus folgte er, dass die Beeinträchtigung der Sehfähigkeit erlernt und funktionell war.

Diese Erkenntnis war neu in den 1920er Jahren. Bis dahin galt die Lehrmeinung, die Ursache der Sehstörungen Kurzsichtigkeit oder Astigmatismus sei die Krümmung der Linse. Bates Theorien und Konzepte wurden von der Kollegenschaft nicht gutgeheißen und dies führte dazu, dass er seinen Lehrstuhl an der New Yorker

Augenklinik entthoben wurde. Er ließ sich dadurch nicht beirren, seine Erfolge gaben ihm Recht und er eröffneten eine eigene Klinik.

Für Dr. Bates bestand klares Sehen in einem mühelosen entspanntem Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Für ihn war klar, dass Sehen kein rein mechanischer Prozess ist, sondern ein Vorgang, der sich oft unter drastischen Umständen verändern und auch von der Stimmung abhängen kann, in der sich ein Mensch befindet. Dies war auch im Widerspruch zur allgemeinen Lehrmeinung, die weder das Milieu noch die Gesundheit oder den Gemütszustand als den Sehvorgang beeinflussende Faktoren anerkannte.

Dr. Bates nahm an, dass geistige Anspannung anhaltende Verspannungen der Augenmuskeln bewirken und dies zu einer Deformierung des Augapfels führt.

Er entwickelte Übungen vor allem zur Entspannung der Augenmuskeln z. B. Palmieren, Augensonnen, Körperübungen, Schwingübungen und geistige Augenübungen.

Dr. Bates inspirierte Zeitgenossen wie **Moshe Feldenkrais** und hatte viele begeisterte Patienten, wie zum Beispiel den Schriftsteller **Aldous Huxley**, der auf einem Auge bereits blind war und auf dem anderen Auge nur noch 20 % Sehfähigkeit besaß. Er konnte mit Bates Übungen wieder ohne Brille lesen und schrieb aus Dankbarkeit das Buch „*Die Kunst des Sehens*“.

Margaret Corbett, deren Mann mit Hilfe der Bates-Methode die Sehfähigkeit wieder erlangte, eröffnete in Los Angeles die erste Schule für Augentraining. Sie wurde 1943 wegen „Ausübung der Optometrie ohne Lizenz“ verhaftet und vor Gericht gestellt. Dies löste eine Welle der Empörung aus und 300 Zeugen berichteten vor Gericht über die Wiedererlangung ihrer Sehkraft durch das Sehtraining.

Ebenso erging es **Clara Hackett**, einer Gastdozentin an der Universität Seattle. Sie veröffentlichte ihr Buch „*Relax and see – a daily guide to better vision*“. Bei ihrer Gerichtsverhandlung wurde allerdings entschieden, dass ein Sehtraining kein Vergehen ist. Sie wurde freigesprochen.

Ein wichtiger Aspekt für das Ganzheitliche Sehtraining kommt vom österreichisch-US-amerikanischen Arzt, **Wilhelm Reich** – nämlich dem Einfluss von Gefühlen auf den Sehvorgang. Reich entdeckte, dass bestimmte emotionale Reaktionen zu körperlichen Muskelverspannungen führen. Starke negative emotionale Erlebnisse verursachen chronische Muskelverspannungen (Verpanzerung), die sich auch dann nicht lösen, wenn der Auslöser längst vorbei ist. Der natürliche Fluss der Energie durch den Körper ist dadurch gestört. Der Mensch bleibt dann in einem Zustand, in dem er von seinen physischen und emotionalen Möglichkeiten abgeschnitten ist.

Für das Sehen bedeutet es, dass die inneren und äußeren Augenmuskeln in enger Beziehung zu den emotionalen Zuständen stehen. Werden unsere Augen mit einer Realität konfrontiert, die wir am liebsten nicht sehen möchten, kann das Gehirn die Augen veranlassen, das Sehvermögen einzuschränken. Im Alltag machen wir das oft automatisch: Geht es uns gut und sind wir erholt, dann sehen wir klar. Haben wir Tage, an denen wir uns gestresst fühlen oder wir unter Druck stehen, sehen wir unscharf. Sind wir bzw. unsere Augen längere Zeit großen Belastungen ausgesetzt, wird unser Sehen dauerhaft schlechter. Im Umkehrschluss kann sich das Sehvermögen möglicherweise wieder verbessern, wenn die Augen und das gesamte Körpersystem wieder in Entspannung bzw. in Fluss gebracht und die auslösenden Themen und Faktoren gefunden und bearbeitet werden.

Ganzheitliches Sehtraining heute

Der Begriff „Ganzheitlich“ in Anlehnung an **Liesett Scholl** in ihrem Buch „*Das Augenübungsbuch - Besser Sehen ohne Brille*“ bedeutet, den Menschen in seiner Gesamtheit zu sehen. Der Mensch ist mehr als die Summe seiner Einzelteile und Einzelfunktionen. Er ist Geist und Körper, Verstand und Gefühl und kann nicht auseinander dividiert werden.

Und ebenso ist das Auge für den Ganzheitlichen Sehtrainer nicht isoliert zu betrachten, sondern ein Teil des komplexen Sehsystems und dieses wiederum ist ein Teil des Menschen in seiner Gesamtheit und Komplexität.

Ganzheitliches Sehen ist mehr als nur die Leistung der Augen. Die Augen sind die Zubringer der Außenwelt. Sehen ist ein komplexer Vorgang, eine großartige Leistung des Gehirns mit all seinen Erfahrungen und Sinneswahrnehmungen, die erst ein Bild entstehen lassen. Die Augen spiegeln das Wesen eines Menschen wieder, sie sind ein Mikrokosmos des Körpers und das Tor zur Seele.

Das ganzheitliche Sehtraining hat sich in den 100 Jahren seit Dr. Bates um viele Aspekte weiterentwickelt. Interessante und wirkungsvolle Elemente aus den unterschiedlichsten Kulturen wurden mit in die Konzepte hereingenommen und Neues ist im Entstehen.

In China ist das Auge in den Heilkonzepten der Traditionellen Chinesischen Medizin fest verankert. Im Sehtraining finden vor allem das Augen-Qi Gong und die Augenakupressur seine Anwendung. In der Indischen Gesundheitskultur findet man vor allem das Augenyoga. Bei den russischen Heilmethoden gibt es ebenso viele Übungen und Maßnahmen bezüglich der Verbesserung der Sehfähigkeit. Zu erwähnen ist dabei **Mirsakarim Norbekov** mit den Buch „*Eselsweisheit*“, welches einen Einblick gibt in die unkonventionellen und vor allem für Russen vollkommen klaren und einfachen Methoden, mit dem Körper zu kommunizieren und ihm Fehlfunktionen wieder abzugewöhnen.

Anforderungen an die Augen und das Sehsystem in der heutigen Zeit:

Seit der Einführung des Computers vor 30 Jahren hat sich unser Leben massiv verändert. Die Anforderungen an unsere Augen sind auf jeden Fall andere als jene bei unseren Vorfahren.

80 % aller Arbeitsplätze sind mittlerweile am Computer. Viele Menschen verbringen bis zu 8 Stunden täglich vor diesen Geräten. Dazu kommt noch Handy, Tablett und Fernseher in der Freizeit.

Stundenlange Naharbeit am Bildschirm wirkt sich massiv auf unsere Augen und die Sehfähigkeit aus. Die Augenmuskeln verspannen, die Augen trocknen durch das angestrengte Starren aus, künstliches Licht beeinflusst die Rezeptoren auf der Netzhaut so, dass wir tageslichtempfindliche Augen haben.

Die Bewegungslosigkeit des Körpers führt zu einer ebensolchen der Augen und des Gehirns.

Darauf reagiert natürlich auch das moderne Ganzheitliche Sehtraining mit Maßnahmen, Tipps und Übungen, die den neuen Anforderungen gerecht zu werden versucht.

Die Forschung beschäftigt sich auch mit dem mittlerweile epidemisch auftretendem Leiden der Kurzsichtigkeit. In der

Dokumentation „*Generation Kurzsichtig*“ 2017 (Nachzusehen auf Arte bzw. Youtube) wird das Phänomen erforscht, warum seit den letzten 30 Jahren mittlerweile 80 % der Asiatischen Jugendlichen kurzsichtig sind. Ein Viertel davon ist so schwer kurzsichtig, dass eine Erblindung folgen kann. In Seoul sind sogar 95 % der 20jährigen kurzsichtig.

Ergebnis der Forschungen:

Genetische Gründe konnten ausgeschlossen werden. Also müssen es umweltbedingte Einflüsse sein, welche die Sehfähigkeit derart einschränken. Folgende Faktoren wurden in den Untersuchungen herausgefiltert:

1. Zuviel und zu frühe Naharbeit
2. Zu wenig Bewegung
3. Zu wenig natürliches Tageslicht

Die Ergebnisse sind für Ganzheitliche Sehtrainer wenig erstaunlich. Im Sehtraining wurde seit Dr. Bates genau auf diese Bereiche Wert gelegt und geeignete Maßnahmen wurden getroffen. Natürlich hat sich in den letzten 30 Jahren mit der Einführung der Computertechnologien vieles verändert und verschärft, sodass man Übungen und Tipps anpasst und neu entwickelt. Im Grunde sind die Erkenntnisse nun wissenschaftlich besser untermauert.

Im Ganzheitlichen Sehtraining wird auf diese verschiedenen Aspekte eingegangen, um für die TeilnehmerInnen die individuellen Übungen und Maßnahmen herauszufinden.

Ziel ist, die eigenverantwortliche Gesundheitspflege der Augen zu spüren, was ihnen gut tut, Übungen und Augenspiele für den Alltag zu finden, die Augen mit Sonnenlicht und frischer, gesunder Nahrung in ihrer Funktion zu unterstützen, Entspannung der Augenmuskeln und Verbesserung der Fokussierfähigkeit u.v.m.

7 Säulen Ganzheitlichen Sehtrainings



Zwei wichtige Übungen aus dem Ganzheitlichen Sehtraining

1. PALMIEREN

Ausführung: die Augenlider sanft schließen und mit den Handflächen die Augen abdecken. Nun die Dunkelheit genießen, ruhig atmen und den Körper entspannen - für ca. 1 Minute.

Wirkung:

- Entspannung des visuellen Systems und der Augenmuskeln
- Atmung und Gedanken beruhigen sich
- Stäbchen und Zapfen auf der Netzhaut werden durch die Dunkelheit aktiviert
- Sehpurpur regeneriert sich - hilft beim Farbsehen bzw. Hell-Dunkel wahrnehmen
- Pupillen vergrößern sich, Ziliarmuskel entspannt
- Durchblutung der Augen wird gefördert, Sauerstoff und Nährstoffe können zirkulieren
- Rückzug von Stress und Hektik

2. AUGENSONNEN

Ausführung: Augenlider sanft schließen und das Gesicht zur Sonne wenden. Die Wärme der Sonne genießen und die vielen Farbfrequenzen (des Regenbogens) bewusst aufnehmen. Täglich einige Minuten sonnen, besonders bei Lichtempfindlichkeit und schlechter Nachtsicht. Vorsicht bei zu heißen Temperaturen im Sommer.

Wirkung:

- Verbessert die Lichtverträglichkeit. Regt die Zellen der Netzhaut, die Hypophyse, Zirbeldrüse und die Sehzentren im Gehirn an
- Farben, sowie Hell - Dunkel werden besser wahrgenommen
- Strahlende und lebendige Augen
- Die Wärme entspannt die Augenmuskulatur
- erhellt das Gemüt
- aktiviert die rechte Gehirnhälfte mit Kreativität, Intuition und Vorstellungskraft

AUGENWELLNESS im Arbeitsprozess

Unsere Augen sind eine wichtige Verbindung zur Außenwelt. Die Anforderungen an dieses wichtige Wahrnehmungsorgan haben sich in den letzten Jahren vor allem durch die verstärkte Nutzung des Computers im Arbeitsprozess, durch langen Aufenthalt in geschlossenen Räumen und viel künstliches Licht massiv verändert.

Unser Alltag besteht aus stundenlangem Schauen in den zweidimensionalen Bildschirm, die Augen sind angestrengt und fokussiert. Nacken und Kiefer verspannen sich, die Atmung ist flach.

Der Arbeitsalltag bietet uns wenig Möglichkeit, die Augen zu entspannen, mit dem Blick in die Weite zu schweifen oder unseren Augen natürliches Licht, Farben und Konturen zukommen zu lassen.

Die Folgen sind müde Augen, Kopfschmerzen, schlechtes Sehen, verspannter Nacken und Kiefer und der Gebrauch einer Sehhilfe. Möglicherweise ist unser Sehorgan einfach überfordert, verspannt oder mit Bildern und Emotionen überladen, die wir nicht verarbeiten können.

Gönnen wir unseren Augen im Arbeitsalltag und in der Freizeit Auszeiten und Entspannungspausen, um wieder klaren Blick und flexible, leuchtende Augen zu bekommen.

Welche Themen ergeben sich durch die Computerarbeit?

- ▶ Brennende und müde Augen
- ▶ Verspannter Nacken
- ▶ Kopfschmerzen
- ▶ Trockene Augen
- ▶ Lichtempfindlichkeit bei normalem Tageslicht
- ▶ Schlechte Nachtsicht
- ▶ Verschwommenes Sehen
- ▶ Verschlechterung der Sehfähigkeit
- ▶ Computerbrillen

Wozu Augenwellness?

Der Sinn von Workshops zum Thema „Augenwellness“ ist es, Menschen, die viel Arbeitszeit am Computer verbringen, Übungen und Maßnahmen zu vermitteln, die Ihnen helfen, mit den Anforderungen an Ihre Augen besser umzugehen. Sie lernen die Zusammenhänge zwischen Körper – Haltung – Stress und Augen selbst zu spüren und ihre eigenen Körperreaktionen bewusst wahrzunehmen. Daraus entsteht ein besseres Verständnis für die Wirkungen der verschiedenen

Übungen. Sie erfahren, wie sie zwischen- durch mit wenig Zeitaufwand Gutes für ihre Augen machen können. Ebenso ist es wichtig, tagsüber bewusst ans Tageslicht bzw. an die Sonne zu gehen, die Augen zu schließen und anschein zu lassen oder ein paar Übungen im Freien zu machen.



ERSTE HILFE für den Büroalltag

Durchatmen

Entspannen Palmieren

(Übung - siehe diese Seite links)

Gähnen / Blinzeln (siehe Seite 54)

Blick in die Ferne schweifen lassen

Augensonnen (Übung - siehe diese Seite links)

Wasser trinken

**Bewegen
Dehnen
Strecken
Schwingen**

Augenachter
(Brain Gym® Übungen -
siehe Seiten 12 und 13)

**Brille weg und
Augenpunkte massieren**
(One-Brain - und Brain Gym®
Übungen - siehe Seiten 29 und 57)

Hook-ups
(Brain Gym® Übungen -
siehe IMPULS Nr. 33, Seite 23)

Erdknöpfe / Raumknöpfe
(Brain Gym® Übungen -
siehe Seite 19)

Stresspunkte halten
(Stirn- oder Stirnhöcker sowie den
Hinterkopf halten)



Mag. Elisabeth Kenda
Kinesiologin,
Touch for Health Instructor,
Zertifizierte Augentrainerin,
Cranio Sacrale
Impulsregulation,
Sportwissenschaftlerin

Leonhardstr. 30
8010 Graz
T: 0676 43 80 771

E: praxis@bewegungsraeume.at
www.bewegungsraeume.at



WIENER SCHULE FÜR KINESIOLOGIE

Ausbildungen nach Maß



kompakt • individuell

Diplomausbildung Kinesiologie

Touch for Health
Brain Gym® • Hyperton-X

Nächster Lehrgangsstart:

28. März 2020 • Wien

11 Module berufsbegleitend

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

Infoabend:

**12. Februar 2020 • 18.00 Uhr
1140 Wien, Sampogasse 1**

Information & Anmeldung:

Mag. Sabine Seiter

Tel.: 0676 507 37 70

info@kinesiologieschule.at

www.kinesiologieschule.at

A close-up photograph of a human eye, looking slightly to the left. The eye is framed by dark, thick eyelashes. Overlaid on the image is a complex blue geometric pattern consisting of thin lines and small triangles, resembling a wireframe or a digital grid. The overall color palette is dominated by shades of blue and purple.

WUNDERWELT SEHEN

Entwickeln Sie
das volle Potential
Ihrer Augen mit
Brain Gym®

Text und Fotos: Maria Obermair

Wenn wir die Aufmerksamkeit etwas länger als gewohnt auf unsere Augen richten - so wie ich das eben mache - können wir nur staunen. Meine Hochachtung gilt den Augen und den vielseitigen Fähigkeiten dieser zwei kleinen runden Körper. Vom Aufstehen bis zum Ins-Bett-Gehen sehen, erkennen und lesen wir. Wir grüßen mit den Augen, kommunizieren und teilen uns mit. Augen verhindern, dass wir nicht mit anderen zusammen stoßen. Sie sind es, die es zulassen, Lernstoff aufzunehmen, damit wir am Ende Prüfungen bestehen. Mit den Augen orientieren wir uns im Gelände und in der Stadt. Der erste Eindruck einer Person, eines Tieres oder eines Raumes - das was wir in den ersten Sekunden wahrnehmen und erkennen - geschieht über unsere Augen.

Vitales und beidäugiges Sehen ermöglicht:

Einblicke - Ausblicke - Rundumsichten - Durchblicke - Weitblicke - Sehweisen - in die Zukunft sehen - Fernsichten - klare Sicht - nahe sehen - den Blick hinter die Kulissen - sehen und gesehen werden - durchgucken - erste Eindrücke - Betrachtungsweisen - den Blick auf etwas zu werfen - suchen und entdecken - Blickwinkel - sichten und erspähen - Einsichten - Sehweisen - Anschauungsweisen - Panoramawinkel - individuelle Gesichtspunkte, u.v.m. ...

Entwicklungsbeginn der Augen

Bereits ab dem 17. Tag der Schwangerschaft (wow!!!) beginnt sich das Auge zu entwickeln und ab der 7. Schwangerschaftswoche halten Ober- und Unterlid das Auge - weil verklebt - geschlossen. Im Endstadium der Schwangerschaft kommt es beim Embryo zu wichtigen Pupillenreaktionen. Die Entwicklung des Auges ist auch nach der Geburt noch nicht abgeschlossen. Seine volle Größe hat das Auge erst zu Beginn der Pubertät erreicht. So vergrößert sich damit auch das Gesichtsfeld. Linse, Macula und Pigmentierung der Iris erfahren während der Wachstumsphase des Kindes wesentliche strukturelle Verbesserungen. Die vollständige Koordination aller Formen von Augenbewegungen und damit auch die Ausbildung von beidäugigem Sehen dauert bis einige Monate nach der Geburt (1)

Entwicklungsmöglichkeiten für Jung bis Alt

In der Kinesiologie geht man davon aus, dass sich Sehfertigkeiten jederzeit weiterbilden können und viele Fertigkeiten erst dann entwickelt werden, wenn Bedarf auftaucht.

Auch Dr. Paul E. Dennison, Begründer und Entwickler von Edu-Kinestetik und Brain Gym® meint: „Das Sehen ist eine Form der Wahrnehmung, die uns einen lebenswichtigen Zugang zu unserer physischen Welt verschafft.“ (2) Im Basis-Seminar von Brain Gym® - bei der „Aktionsbalance Sehen“ - gibt es viele wichtige, zum Teil sehr kleine und feine Entwicklungsmöglichkeiten der Augen, des Sehens und der visuellen Wahrnehmung.

Sehen und Wahrnehmen

Dr. Dennison spricht von einer visuellen Wahrnehmungsebene, die zu 90% mental und subjektiv bedingt ist. Sehen und Wahrnehmen wird stark geprägt durch das,

worauf wir gewohnheitsmäßig am liebsten/meisten unsere Aufmerksamkeit richten!

Wer sich gerade ein Auto einer bestimmten Marke kaufen möchte, wird in kürzester Zeit genau diese Autos vermehrt entdecken.

Wenn Sie ein Baby erwarten, richtet sich automatisch die Aufmerksamkeit auf Schwangere, Babys, Kinderausstattungen und alles rundherum.

Ein einsamer Mensch, vielleicht gerade frisch Single, sieht rundum verliebte knutschende und Händchen haltende Pärchen.

Ein Kind, dessen Eltern nicht lesen, aber gerne fernsehen, wird selbst lieber fernsehen als lesen.

Kann Lesen Spaß machen?

Ein Schüler, dessen Mitmenschen aus seinem Umfeld (= Eltern) nie lesen, wird Lesen eher mühsam und anstrengend erleben, er wird Lesen tunlichst vermeiden. In einer Studie von Statista.de wurden Personen ab 14 Jahre im Zeitraum von 2015 bis 2019 bei ihrem Leseverhalten beobachtet. Mehr als 30% lesen in Deutschland quasi nie Bücher. Etwa 28% lesen zumindest einmal oder mehrmals in der Woche (3).

Beim PISA-Test verbesserte sich Österreich beim Leseverständnis von Platz 39 auf Platz 33. Ist Lesen out? Kann Lesen leichter werden, damit es Spaß macht? Die Antwort ist klar: „JA!“

Zwei differente Lernphasen

Anhand meiner persönlichen Lesegeschichte kann ich das verdeutlichen. Ich freue mich über all meine Schul- und Lernerfahrungen. Ich kann von zwei Lernperioden erzählen. Die erste begann, wie bei allen anderen, mit 6 Jahren und endete frustrierend mit 17. Die zweite, sehr erfolgreiche Lernphase, begann überraschenderweise und „Gott sei Dank“ mit 26. Damals, 1992, lernte ich Brain Gym® kennen und durfte mich und meine Talente zum ersten Mal entdecken und erleben.

Ich war Linkshänderin...

Ich war linkshändig und musste, weil es damals so üblich war, mit der rechten Hand schreiben lernen. Alles andere, also schneiden, zeichnen, löffeln und Strick-Lieseln machte ich damals und bis heute mit der linken Hand.

Jeder Schultag war ein „Kopfwehtag“. Ich fand Sitzen, Lesen und Schreiben anstrengend und unangenehm. Hausübungen wurden, weil es nicht anders ging, schnell erledigt. Aber lieber kletterte ich auf Bäume,

spielte im Wald und an der Donau. Ich bekam Bücher geschenkt. Freude hatte ich keine daran, außer es wurde mir daraus vorgelesen, und das gab es seltenst.

Ganz kurz, so zwischen meinem 12. und 13. Lebensjahr, verschlang ich regelrecht „Trixi Belden“ und „Hanni und Nanni“. Vom Lesen war weniger die Rede. Eher überflog ich die Seiten. Ich wollte bloß diese spannenden Geschichten aufsaugen. Nach dieser Phase waren Bücher eher wert- und nutzlos. Bis zum Zeitpunkt, als ich begann, meinen Töchtern vorzulesen. Aber auch dieses Bücheranschaun und das Vorlesen war mehr Pflicht als Begeisterung.

Der große Wandel...

Mit 26 besuchte ich mein erstes Brain Gym®-Seminar. Ich fand die Balancen und Brain Gym® Bewegungen echt toll. Aber nicht, weil sie das Sehen, Lesen und Schreiben förderten, sondern weil ich in einem Seminar gelandet bin, in dem ich lernen und mich gleichzeitig bewegen durfte. Schon an diesem Wochenende veränderte sich für mich vieles. Ich fühlte mich nach diesem Wochenende richtig lerninteressiert. Ich beschäftigte mich damit tagtäglich zu Hause, wiederholte und vertiefte jedes Detail aus dem Seminar und machte diese einzigartigen neuen Brain Gym® Bewegungen.

Auf Anhieb kaufte ich drei Brain Gym® Fachbücher und begann zu lesen ... lernbereit, freiwillig und interessiert, Neues zu entdecken. Heute kann ich diesen Wandel erklären. Meine Geschichte geht weiter ...

Stress blockiert die Lesefähigkeit

Durch meinen Lernstress als Linkshänderin konnten früher mein Blick während des Lesens oder Schreibens nicht auf der Seite des Buches oder Heftes bleiben. Irgendwie fühlte ich mich immer verwirrt, angespannt oder abgelenkt.

Paul Dennison, Pionier der angewandten Gehirnforschung und Leiter zahlreicher Lernstudios in Kalifornien, erklärte mir das einmal sehr verständlich:

Unter Stress geht das Führungsauge - in meinem Fall das linke Auge - automatisch an die Peripherie, also in die Ferne, um die vermeintliche Gefahr zu entdecken und um diese Gefahr zum Schutz meiner Selbst im Auge zu behalten. Das linke Führungsauge war also durch inneren Stress und Druck von der eigentlichen Aufgabe, dem Lesen, abgelenkt.

Mein rechtes Auge und ich als „brave Schülerin“ waren gleichzeitig bemüht, Buchstaben zuzusammensetzen und

Wörter aneinander zu reihen, damit Sätze entstehen. Ohne Erfolg! Ich hatte Angst, ausgelacht zu werden. Ich wollte nicht geschimpft werden. Eigentlich wollte ich einfach nur raus aus diesem Dilemma, flüchten! Wann immer ich lesen musste, hatte ich einen heißen roten Kopf und ich stammelte recht und schlecht Silben oder Wörter. Verstehen konnte ich das Gelesene natürlich nicht ...

Ich bekam Brillen als Lesehilfe, dennoch blieb der Leseerfolg und Lesespaß aus. Kein Wunder, dass Bücher, Lesen und damit auch Lernen zu meinen Feinden zählten.

Wundermittel Brain Gym®

Die wahren Helfer kamen erst 1992 im Brain Gym® Seminar. Hier massierte ich die **"Gehirnpunkte"** (4) während ich meine Augen nach links und rechts hin- und herbewegte. Diese Augenfolgebewegung ging mit der gleichzeitigen Aktivierung der Gehirnpunkte viel leichter als ohne. Das war für mich ein Highlight. Was ich im Seminar noch nicht, sondern erst einige Tage später wusste: Mit diesen Punkten wurde nicht nur das Lesen leichter, sondern auch das Autofahren. Und ich bin heute überzeugt, dass diese Punkte beigetragen haben, meine Brille und „Lebenshilfe“ abzulegen. Ich empfand sie zu meiner Verwunderung störend, einschränkend und unangenehm.

Ein weiteres „WOW...“ hatte ich während der Übung **"Erdpunkte"** (4). Beim allerersten Mal während dieser Brain Gym® Übung überkam mich ein angenehmer Schauer von Klarheit und Kühle, der mich tatsächlich um einige Zentimeter in der Wirbelsäule aufrichtete. Noch heute sehne ich mich nach einer Wiederholung dieses einzigartigen Erlebnisses.

Die **"Liegende Acht"** (4) war echtes Augentraining. Nach einigen Wiederholungen spürte ich zum ersten Mal meine Augenmuskeln. Aber nicht, weil sie - wie bei Kopfschmerzen - wehtaten. Ich spürte die Muskeln in der Augenhöhle, weil ich sie in alle Richtungen aktivierte. Ich nahm das erste Mal meine Augenmuskeln in positiver Weise wahr.

Liebe LeserInnen, seit 1992 ist kein einziger Tag vergangen, an dem ich nicht **"Überkreuzbewegungen"** (4) mache. Das Überkreuzen von Armen und Beinen - kombiniert mit verschiedenen Augenstellungen - lösten meine ursprünglichen „Knoten“ im Gehirn. In dieser Zeit lösten sich meine Blockaden als Linkshänderin und als frustrierte Schülerin. Ich hatte „Grünes Licht“ und den Weg frei zu meiner angeborenen Intelligenz.

Von lernfrustriert zu wissensdurstig

Lesen, Lernen, mein Wissen erweitern und meine Talente entwickeln rückten in den Mittelpunkt. Ab diesem Zeitpunkt war ich wissensdurstig, leselustig und hatte Lust, Neues zu lernen. Ich bekam Vertrauen zu mir selbst. Ich erkannte, dass ich mit meiner Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit Dinge zu Ende bringen und zufrieden abschließen konnte. 2009 hatte ich dann das Bedürfnis, „offene Rechnungen mit mir“ zu begleichen. Ich holte die Lehrabschlussprüfung nach und machte berufsbegleitend die Berufsreifeprüfung. Freiwillig, mit echtem Interesse, mit voller Freude und Bereitschaft lernte ich zwei Jahre und genoss meine neu entwickelte Lern- und Lesefähigkeit und mein Glückseligkeit dabei!

Aus heutiger Sicht

Alle meine Erfahrungen und Erlebnisse haben mich zutiefst beeindruckt. Ich wusste bereits nach dem ersten Seminar, dass Brain Gym® die Basis für meinen zukünftigen Beruf werden würde. Nachdem ich von der positiven Wirkung der Brain Gym® Bewegungen und Balancen überzeugt war, habe ich es als meine Aufgabe und Berufung gesehen, auch anderen Menschen „lerntechnisch auf die Sprünge zu helfen“. Ich bin heute noch von meiner Lernentwicklung begeistert und erzähle gerne darüber.

Volle Dankbarkeit

An dieser Stelle möchte ich *Paul und Gail Dennison* meine Dankbarkeit aussprechen. Die beiden haben Brain Gym® entwickelt und weltweit bekannt gemacht. Ich bin dankbar - so wie viele andere auch - für meinen außergewöhnlichen Werdegang ... von der linkshändigen Schülerin bis zur Kinesiologin, die Lernen liebt...

Brain Gym® wirkt wie ein Katalysator

Brain Gym® ist eine Methode, die den Zugang zur inneren Intelligenz schafft. Einmal gelernt, dient sie der Selbsthilfe in vielen Lebenslagen. Egal ob im Beruf, in der Schule, im Sport- und Kunstbereich oder sonst wo... Brain Gym® ist ein bewegungsorientiertes Förderprogramm, das die körperlichen Voraussetzungen für natürliches, einfaches und freudvolles Lernen schafft.

Seh-Experiment in 3 Akten:

Lassen Sie sich kurz auf ein interessantes Experiment mit mir ein. Sie können Ihre Augenbewegungen selbst testen und in nur kurzer Zeit verbessern.

Erster Akt: Suchen Sie sich eine horizontale Linie im Raum und folgen Sie dieser Linie mit den Augen, ganz ohne Kopfbewegung. Führen Sie Ihre Augen zuerst ganz nach links und folgen Sie der Linie bis ganz rechts und wieder zurück. Ihre Augen gleiten von links nach rechts und zurück. Wiederholen Sie diese flüssige Bewegung mehrere Male.

Achten Sie dabei darauf, wie entspannt/angespannt Ihre Augen, Ihre Nacken- und Schultermuskeln sind. War Ihr Kiefer, Mund oder Zunge entspannt/verspannt? Haben Sie flacher oder weniger als sonst geatmet? War Ihnen diese Augenbewegung angenehm oder bewerten Sie die Bewegung unangenehm/unsympathisch?

Zweiter Akt: Nehmen Sie einen kleinen leichten Ball (oder anderen Gegenstand) in Ihre Schreibhand und halten Sie diesen Arm in Augenhöhe. Malen Sie nun 5 - 10 Liegende Achten in die Luft. Beginnen Sie nach links oben und beachten Sie die Pfeilrichtung. Der Kopf sollte bei dieser Bewegung ruhig und gerade bleiben, die Augen schauen während der Liegenden Achten auf den Ball.

Wiederholen Sie die Liegende Acht 5 - 10mal mit dem anderen Arm.



Nun machen Sie die Liegende Acht 5 -10mal mit beiden Armen gleichzeitig.

Zur Entspannung trinken Sie bitte ein Glas Wasser und schauen einen Moment ins Grüne und Weite.

Dritter Akt: Suchen Sie sich wieder diese horizontale Linie im Raum und folgen Sie der Linie wie zuvor mit den Augen und ohne Kopfbewegung. Lassen Sie Ihre Augen mehrere Male von links nach rechts und zurück gleiten.

Erkennen Sie Veränderungen bei Ihren Augen, Nacken- und Schultermuskeln, bei Kiefer, Mund und Zunge und bei der Atmung? Wie empfinden Sie die Augenbewegungen im Vergleich zu denen im ersten Akt?



Wann sind Liegende Achten sinnreich?

Leichter und sicherer lesen, Gelesenes verstehen und mit eigenen Worten wiedergeben, Prüfungsfragen und Mathematikaufgaben verstehen können, in der richtigen Zeile bleiben, die Augen mit Leichtigkeit über Buchseiten bewegen, den Wortschatz beim Sprechen erweitern, Tabellen lesen, schnell lesen/überfliegen von Texten, Lesefluss erhöhen, ...

Schöner und gleichmäßiger schreiben, hilft beim Fehler suchen und finden, Unterschiede erkennen, fördert Phantasie und verbessert sprachlichen Ausdruck, leicht und entspannt malen und zeichnen, im Heft den Rand einhalten können, den Platz im Heft gut einteilen können, etwas schön gestalten, einfacher auf der Tastatur arbeiten, ...

Gute Unterstützung beim Lernen, um sich etwas besser merken zu können, fördert Kurz- und Langzeitgedächtnis, unterstützt beim Vokabellernen, begünstigt selbstständiges Lernen und Arbeiten zu Hause - Hausübungen/Vorbereitung auf Schularbeiten, baut Verwirrung ab und hilft beim „Auf-der-Leitung-sitzen“, beim Suchen von scheinbar verlorenen Gegenständen, ...

Unterstützt beim Arbeiten am Computer und Bildschirm, stärkt die Augen bei Belastungen durch PC, fördert das Sehen bei Autofahrten speziell in Dunkelheit und bei Regennässe, hilft bei Tätigkeiten - wie Sortieren, Puzzle bauen, verbessert Körperhaltung beim Lernen und Arbeiten, bei müden Augen, klärt nebeligen Blick, stärkt gereizte empfindliche Augen, verbessert Sehen und Wahrnehmung, u.v.m.

„Man sieht oft etwas hundert Mal, ehe man es zum allerersten Mal wirklich sieht“

- Christian Morgenstern -

Interesse für Brain Gym®?

Wir haben in Österreich ein gutes Angebot an Brain Gym® 1, 2 und 104 Seminaren. Dafür stehen fertig ausgebildete und lizenzierte Brain Gym® Movement Facilitator und Instructoren zur Verfügung. Alle 26 Brain Gym® - von Dr. Paul E. und Gail E. Dennison entwickelt - ermöglichen zum richtigen Zeitpunkt den Zugang zur inneren Intelligenz. Mit Brain Gym® können viele Probleme gelöst werden

Brain Gym® gehört fix ins Bildungssystem!

Ich frage mich immer wieder, warum Brain Gym® nicht in den Alltag ALLER Bildungsinstitutionen integriert wird. Bis dahin kann es noch eine Weile dauern. Nutzen Sie die Zeit für Ihre persönlichen Seh-Experimente. Re-vitalisieren Sie Ihre Augen und wertschätzen Sie kleinere und größere Verbesserungen beim Sehen und Wahrnehmen. Rühren Sie, wenn Sie Gelegenheiten dazu haben, die Werbetrommel für Brain Gym®.

Ich wünsche Ihnen energiegelobtes Sehen, erfüllendes Wahrnehmen und leichtes freudvolles Lernen!

Energereiche Grüße - Maria Obermair



©Kneidinger-Photography

Maria Obermair

Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlcoach, Kinesiologin, Buchautorin:
„Die perfekte Nacht“
Int. Fakultät von Breakthroughs International
Lehrtrainerin f. Brain Gym® und Edu Kinesetik

Kinesiologie Maria Obermair
Landstraße 16, 4020 Linz
T: 0676 795 0000 E: office@kinmo.at
www.kinmo.at
www.dieperfektenacht.at



EINLADUNG

1. Brain Gym® Begegnungstag Österreich

Gemeinsam: Machen wir, schaffen wir!

Willkommen sind
Neueinsteiger, Fortgeschrittene
und Profis

EINIGE PROGRAMMPUNKTE:

- **Unser Potential - unsere Werte - unser Erfahrungsschatz**
- **Wichtiges und Interessantes über Breakthroughs International**
- **Kreativpool**
„Alles was DU mit anderen teilen möchtest“
Ideenaustausch, Erfahrungen mit Projekten, Erlebnisberichte, Erfolgsmeldungen, ...
- **Was ist wichtig für die Arbeit?**
Was können/wollen wir leisten, was nicht. Wissenschaft versus Nichtwissenschaft.
- **Achtung Falle!**
Umgang mit Angriffen, Schutz für KlientInnen und mich als Kinesiologin

Termin: Freitag, 6. März 2020
10:00 Uhr - 18:00 Uhr

Ort: Wyndham Grand Salzburg
Hotel (Bahnhofnähe)
5020 Salzburg,
Fanny-von-Lehnert-Straße 7

Beitrag: € 80,00
€ 70,00 für ÖBK-Mitglieder
(Preis ohne Verpflegung)

Anmeldung: beim ÖBK
Email: sekretariat@kinesiologie-oebk.at

Wir freuen uns, Dich/Euch begrüßen zu dürfen!

Christian Dillinger, Herbert Handler und Maria Obermair

Quellenangaben:

- (1) [https://de.wikipedia.org/wiki/Augenentwicklung_\(Wirbeltiere\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Augenentwicklung_(Wirbeltiere)) 7. November 2019
- (2) Paul E. Dennison & Gail E. Dennison: Brain Gym® I und II –Balancen fürs tägliche Leben/Lehrunterlagen für Brain Gym I und II; Freiburg, 2009, VAK-Verlag
- (3) <https://de.statista.com/themen/257/lesen/> 10. November 2019
- (4) Dr. Dennison, Paul E. und Dennison, Gail; Brain Gym® - Das Handbuch; Freiburg, 2013, 2. Auflage, VAK-Verlag

Hilfe, das Kind SIEHT es nicht ein!

Text: Dr. phil. Karin Friedrich

Wir Menschen haben ganz individuelle Vorlieben, wie wir die Welt wahrnehmen. Manche sind ausgeprägte *Augenmenschen*, andere sind *Ohrenmenschen*, *Kinästheten* ist es wichtig, wie sich etwas anfühlt, *Riecher* und *Schmecker* erleben ihre Umgebung olfaktorisch und gustatorisch. Natürlich gibt es auch Mischtypen und im Laufe unseres Lebens können wir lernen, alle Sinnesebenen zu benutzen. Ein Sinneskanal wird meist jedoch bevorzugt.



Ein Praxisbeispiel

Eine Mutter und ihr achtjähriger Sohn Alexander sitzen mir gegenüber. Dem Fragebogen, den ich vor der Sitzung verschickt hatte, habe ich entnommen, dass Alexander in der Schule unaufmerksam ist und sich nicht konzentrieren kann. Sein Lieblingsfach ist Sport.

Alexander hält die Augen gesenkt, zappelt mit den Beinen und pult an einem der Knöpfe, die auf dem Polster der Couch angebracht sind. Die Mutter stößt ihn an mit der Aufforderung, er solle ruhig sein. Sie schaut mich an und sagt: „*Sehen sie, so ist er immer. In der Schule ist es noch schlimmer. Die Lehrerin kann es nicht mehr mit ansehen. Er hört nicht hin und er sieht es nicht ein, dass er still sitzen muss.*“

Ich reiche dem Jungen eine Schale mit Gegenständen (Steine, kleine Figuren und Bälle). Er blickt mich kurz an, lächelt und nimmt sich einen kleinen Ball. Als er auf den Ball drückt, quietscht der Ball. Alexander legt ihn zurück und greift nach einem Elefanten.

Ich spreche mit der Mutter über die verschiedenen Wahrnehmungstypen und äußere die Vermutung, dass sie eventuell ein Typ sei, der die Welt überwiegend mit ihren Augen und Ohren sehe und dass Alexander seine Umgebung eher erfühlen müsse. Sie erinnert sich daraufhin an etliche Begebenheiten, die diese Vermutung bestätigt. Alexander hört dabei, natürlich immer noch in Bewegung, aufmerksam zu. Ich zeige beiden, was sie in der nächsten Zeit tun können, um ihre anderen Sinneskanäle zu schulen (die **Augenübung aus dem TFH 1**). Ich erkläre der Mutter, dass sie in Zukunft mit Alexander mehr in seiner „Sprache“ reden solle, damit er sie besser verstehe. Alexander bitte ich, mit seiner Mutter mehr in der „Augensprache“ zu sprechen (z.B. „*Schau' mal, ich will gerne ...*“). Die Mutter ist nach diesem Gespräch sichtlich erleichtert und auch Alexander macht einen fröhlichen Eindruck.

Auch wenn die Mutter noch nicht so einfach auf die Ebene des Fühlens umschalten kann, ist es doch möglich, dass sie ganz bewusst Alexanders Erleben der Welt in ihren Gesprächen mit ihm berücksichtigt. Aussagen wie: Das begreifst du ganz leicht, prima, wie du das anpackst, ich halte zu dir, das wollen wir festklopfen, die einzelnen Schritte durchgehen usw. können dem Kind helfen zu verstehen, was sie ihm vermitteln will.

Ein anderes Praxisbeispiel

Patrizia hat Rechtschreibprobleme. Sie besucht die vierte Klasse der Grundschule. Groß- und Kleinschreibung kann sie nicht auseinanderhalten, sie ist unsicher bei „f“ und „v“, ob ein Wort mit „ie“ oder mit einem „h“ geschrieben wird, ist ihr nicht geläufig. Sie verwechselt auch „g“ und „k“, „b“ und „p“, „d“ und „t“.

Als sie bei mir in der Praxis ein Diktat schreibt, ist auffällig, dass sie die Lippen beim Schreiben bewegt. Schon beim Vorgespräch (Begleitperson ist der Vater) zeigt sich, dass Patrizia ihre auditiven Kanäle bevorzugt. Sie berührt mehrmals ihre Ohren, ihre Blicke bewegen sich von rechts nach links. Der Vater ist eher ein kinästhetischer Typ. Er spricht vom „Begreifen“, vom „sich an Regeln halten“, vom „Gefühl“ der richtigen Schreibweise. Er berichtet, dass Patrizia extrem für Geräusche, positiv wie negativ empfänglich ist. Sie kann nur einschlafen, wenn die vertrauten Geräusche da sind, sie braucht eine bestimmte Musik zum Einschlafen. Ihre Sympathien und Antipathien anderen Menschen gegenüber sind abhängig davon, wie diese sich anhören. Zum Beispiel ist ihr die Stimme der Klassenlehrerin unangenehm. ...

Auch in diesem Fall erkläre ich den beiden die verschiedenen Wahrnehmungstypen und leite sie an, diese im Gespräch miteinander zu berücksichtigen.

Im Deutschen ist eine gute Rechtschreibung über den auditiven Kanal nicht gut möglich. Wir können die feinen Unterschiede, die „h“, „ie“, „b“ oder „p“, „ck“ oder „k“ usw. betreffen, nicht heraus hören. Über das Hören ein Wort zu schreiben ist nur sinnvoll, wenn wir das Wort noch nie gesehen haben. Das Schreiben über das Hören dient dann dazu, dem Wort Gestalt zu geben, damit es, nur für uns, festgehalten werden kann.

Gute Rechtschreiber sehen die Wörter vor ihrem inneren Auge. Wenn sie etwas lesen, „fotografieren“ sie die Wörter und speichern sie in dem dafür zuständigen Bereich ihres Gehirns ab. Wenn sie die Wörter dann irgendwann einmal schreiben müssen, greifen sie auf ihr „Foto“ zurück, sie sehen das Wort vor sich und schreiben es davon ab. Nachdem sie das Wort niedergeschrieben haben, vergleichen sie es mit ihrem inneren Bild. Stimmt es damit nicht überein, wird es entsprechend korrigiert.

Den Fotoapparat aktivieren



Es gibt eine verblüffend einfache Methode, die alle Eltern und Erzieher anwenden können. Du kannst diese Übung einmal in der Praxis zeigen und dann als „Hausaufgabe“ mitgeben.

Diese Übung ist dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP) entlehnt und gehört in meiner kinesiologischen Praxis seit Jahrzehnten zu meinem Repertoire bei der Behandlung von Rechtschreib- und Rechenstörungen.

Die Blickrichtungen:

- Die Blickrichtung nach **links oben** aktiviert das Gehirnareal für **visuelles Erinnern**. Wenn wir nach links oben schauen, erinnern wir uns vielleicht daran, wie im letzten Urlaub die Gegend dort am Urlaubsort ausgesehen hat.
- Augenbewegungen nach **rechts oben** aktivieren das **visuelle Konstruieren**, hier stellen wir uns etwas Neues vor, etwas was wir noch nie gesehen haben: Zum Beispiel, wenn wir uns vorstellen, dass der amerikanische Präsident, mit einem grünen Federkleid ausgestattet ist und einen griechischen Tanz vollführt.

Für gutes **Rechtschreiben** brauchen wir den Zugang **zur visuellen Erinnerung**, also die Blickrichtung nach **links oben**.

Erinnerte Bilder werden in dem Gehirnbe-
reich gespeichert, der durch das nach links
oben Schauen aktiviert wird. Diese Tatsache
nutzen wir, um den Fotoapparat für Wörter
im Kopf anzuschalten:

- ① Das Kind sitzt aufrecht und bequem auf
einem Stuhl vor dem Tisch.
- ② Die Fähigkeit, Bilder zu sehen, beim Kind
wachrufen (das Kind einen Kino- oder Fern-
sehfilm erinnern lassen).
- ③ Das neu zu erlernende Wort mit einem
dicken Filzstift auf einen großen Papierstreif-
en schreiben. Diesen Streifen ca. 30 - 40 cm
vom Kind entfernt **nach links oben halten**.
- ④ Das Kind bitten, die Buchstaben mit den
Augen zu verfolgen, auf die Form des Wortes
und auf die Buchstaben, die nach oben und
unten absteigen, auf die Doppelbuchstaben
und ganz besonders auf den ersten und letz-
ten Buchstaben des Wortes zu achten. Das
Heben der Stimme und die Beschleunigung
des Sprechtempo bei den Anweisungen
helfen dem Kind, seinen visuellen Speicher
zu aktivieren.
- ⑤ Dem Kind die Anweisung geben, einen
„Schnappschuss“ vom gesamten Wort zu
machen (ebenfalls mit hoher Stimme). Den
Papierstreifen wegnehmen und das Kind fra-
gen, ob es zum Schreiben bereit ist. Wenn
das Kind noch verunsichert sein sollte, lass
es das Wort wiederholt „abfotografieren“.
- ⑥ Nun soll das Kind das Wort von seinem
inneren Foto abschreiben. Dann die Anwei-
sung geben, dass es nach links oben schau-
en und das geschriebene Wort mit dem Bild
vergleichen soll.
- ⑦ Die Anweisung geben: „Schau, ob es
sich richtig anfühlt“. Dabei die Stimme sen-
ken und das Sprechtempo verlangsamen.

⑧ Wenn das Wort für das Kind richtig aus-
sieht, sich richtig anfühlt und auch tatsäch-
lich richtig ist, bestätige das Kind in seiner
Wahrnehmung und sage ihm, dass es auf
dem Weg zu einem guten Rechtschreiber ist.

⑨ Falls das Wort falsch geschrieben ist,
das Kind jedoch meint, es sei richtig, sage
ihm, dass es noch nicht ganz stimme. Dann
einfach zu Punkt ④ zurückkehren und den
Vorgang wiederholen (das kann mehrmals
nötig sein).

Formulierungen zu Punkt ④ können sein:

- *"Male die Buchstaben mit deinen Augen
nach."*
- *"Achte auf die Buchstaben, die nach oben
absteigen und die Buchstaben, die nach un-
ten absteigen."*
- *"Schau den ersten und den letzten Buch-
staben an und achte auf alles, was für dich
wichtig ist."*
- *"Schau so oft hin, wie du möchtest und so-
lange, wie es deine Augen brauchen."*
- *"Fotografiere das Wort ab, mach` ein Foto
von dem Wort mit deinem Fotoapparat, den
du im Kopf hast."*

Während das Kind auf das Wort blickt,
wiederhole die Anweisungen in schnellem
Sprechtempo mit hoher Stimme. Es ist wich-
tig, hoch und schnell zu sprechen. Das hilft
dem Kind, den Zugang zu seinem visuellen
Speicher zu finden. Geniere dich nicht! Er-
kläre dem Kind, dass diese Art zu Sprechen
seinen Fotoapparat anregt und ihm dabei
hilft, das Bild in ein Album zu bringen, so
dass es dann jederzeit wieder abrufbar ist.

Punkt ⑦ ist wichtig. Hier wird die visuelle
Wahrnehmung mit dem Gefühl gekoppelt.
Das visuell wahrgenommene Wort soll sich
auch richtig anfühlen. Die Stimme zu sen-
ken, das Sprechtempo zu verlangsamen, er-
leichtert den Zugang zum Fühlen.

Wenn das Kind beim Niederschreiben des
Wortes seine Lippen bewegt, ist das ein Zei-
chen, dass es seine auditive Strategie be-
nutzt. Sage ihm, dass dies ein Zeichen ist,
wieder zum Bild zurück zu kehren und den
Vorgang zu wiederholen.

Die Praxis hat gezeigt, dass es dreißig bis fünfzig Worte bedarf, um das bildliche Erinnerungsvermögen in Bezug auf Worte zu stabilisieren. Deshalb mit dem Kind kontinuierlich jeden Tag ein Wort auf diese Art und Weise üben. Wähle die falsch geschriebenen Worte aus den Aufsätzen und Diktaten. In spätestens fünfzig Tagen erlebt das Kind Erfolge. Wenn es dann etwas liest, wird es die Worte in seinem visuellen Speicher ablegen und bei Bedarf abrufen können, auch ohne, dass es dann beim Lesen nach links oben schaut. Sein Gehirn hat das Abfotografieren gelernt.

ACHTUNG: Die Blickrichtung nach links oben als Zugang zum visuellen Speicher gilt für ca. 95% der Bevölkerung. 5% müssen nach rechts oben schauen. Bei ihnen sind die Funktionen der Gehirnhälften vertauscht. Das hat auf das alltägliche Leben überhaupt keinen Einfluss. Nur wenn es darum geht, mittels Augenstellung Bilder zu erinnern und abzuspeichern, ist es wichtig, dass nicht das „falsche“ Gehirnareal angesprochen wird. Bevor du mit der Rechtschreibstrategie beginnst, prüfe, auf welche Seite du das Wort halten musst. Aus meiner Erfahrung finde ich am besten, das Kind den ersten Schritt der Dennison-Bahnung machen zu lassen. Ist der Indikatormuskel danach angeschaltet, kann das Wort nach links oben gehalten werden. Schaltet der Muskel ab, lässt du das Kind bei diesem Schritt nach rechts oben schauen. Ist der Muskel danach angeschaltet, halte die Wörter nach oben rechts.

Die gleiche Strategie kannst du bei Rechenproblemen anwenden. Auch beim Rechnen ist es wichtig, dass die Zahlen und Ziffern visualisiert werden. Ein Kind mit Rechenschwierigkeiten kann sich meistens die Zahlen nicht vorstellen. Es zählt mit den Fingern ab, was im Zahlenraum 1 bis 10 zu Erfolgen führen kann. Die Gleichung $5-2=3$ kann mit der Fingerabzählmethode noch gut bewältigt werden. Später jedoch treten Schwierigkeiten auf. Der Umgang mit größeren Zahlen oder der Uhr, die Berechnungen von Flächen und Raum, erfordern unter anderem auch die Fähigkeit, sich klare Bilder von Zahlen zu machen. Nur, wer das Einmaleins bildlich vor sich sieht, kann es wirklich. Wenn man einem guten Rechner die Aufgabe $17-12=?$ stellt, sieht er die Zahlen vor seinem geistigen Auge und auch sofort die Lösung. Die 5 erscheint blitzschnell. Ein kinästhetisch ausgeprägtes Kind mit blockiertem visuellem Zugang fängt an zu rechnen. Er muss 7-2 ausrechnen und dann noch 10-10. Mit etwas Zeit, Nachdenken, Anwendung der Fingertechnik, kann es zum richtigen Ergebnis kommen. Es ist jedoch mühsam und macht dem Kind keinen Spaß. Du kannst ihm helfen, das zu ändern. Du benutzt die oben beschriebene Strategie. Anstatt Worte, schreibst du Gleichungen auf ein Papier.

Jeden Tag eine Gleichung, die Anweisung - ebenso mit hoher schneller Stimme - diese Gleichung abzufotografieren, die Zahlen genau anzuschauen, anschließend die Gleichung zu schreiben. Auch die Verbindung zwischen Sehen und Fühlen herstellen: „Schau, wie sich die Gleichung anfühlt“. Ganz wichtig: Wähle am Anfang Aufgaben, die unter dem Niveau des derzeitigen Lernstoffs liegen! Wird das Kind zunehmend sicherer, passe die Übungen nach und nach den schulisch geforderten Inhalten an.



Dr. phil. Karin Friedrich

Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Komplementär-Therapeutin Oda KT Methode
Kinesiologie, NLP-Master,
Touch for Health-Training-Workshop-Instructor,
Applied Physiology-Instructor
Heilpraktiker Akademie Lindau GmbH
Uferweg 11, 88131 Lindau-Insel
T: 0049 8382 9113550 M: kf@lerninsel.net
www.heilpraktikerschule-lindau.de



**Heilpraktiker-
Akademie
Lindau**

Kinesiologie-Ausbildung

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

Fortbildungen

Applied Physiology (AP)

Touch for Health 1-4

Touch for Health Training-Workshop

Brain Gym

NLP-Kinesiologie-Synthese

Traumatherapie mit Kinesiologie

Kognitive Verhaltenstherapie

Craniosacral-Therapie

Die Methode Dorn

Fußreflexzonen-Therapie

EFT – Emotional Freedom Techniques

Wichtig für die Praxis:

Schulmedizinische Kenntnisse

Info / Anmeldung: **Heilpraktiker-Akademie Lindau**

Uferweg 11 · D-88131 Lindau-Insel

T 0049 8382 9113550 · lindau@lerninsel.net



www.heilpraktikerschule-lindau.de

Emotionale Reaktionen auf triste Tage und auf Farbensehen

Farben wecken Gefühle

Text: Maria Obermair

Jede Farbe hat eine andere Wirkung auf Psyche und Körper, denn jede Farbe besitzt eine für sie typische Wellenlänge und Energie, die sich auf unseren Körper überträgt. So wirkt zum Beispiel Blau kühlend und beruhigend, Rot hingegen wärmend und anregend. Was die Augen sehen, absorbieren wir bewusst und nicht bewusst. Farben beeinflussen Psyche und Körper. Daraus entstehen Gedanken, Glaube, Gefühle und Tun...

Grau in Grau

Gerade in Herbst- und Wintermonaten, wo Nebel, starke Bewölkung und viele Dunkelstunden vorherrschen, sinkt bei vielen Menschen die Stimmung in Richtung Nullpunkt. Depressive Verstimmungen, Aufkeimen von Sinnlosigkeit, Einöde, Langeweile und Rückzug Dunkle, schwarze, graue Winterkleidung bestätigt und verstärkt diese Stimmungen.

Brain Gym® verändert Stimmungen

Ab dem Spätherbst und in den Wintermonaten kommen signifikant mehr KlientInnen mit dem Wunsch nach mehr Lebendigkeit, Freude, Begeisterung und Lebenslust. Brain Gym® Übungen sind zur Verbesserung des Sehens empfohlen UND sie können auch visuelle Wahrnehmung im positiven Sinne beeinflussen. In der Praxis zeigt sich darüber hinaus auch, dass diese Übungen ebenso unsere Gefühlslagen beeinflussen können. Ich empfehle deshalb zwei Brain Gym® Übungen: **Erdpunkte** und **Raumpunkte** [1] - ganz

gezielt, um Menschen beim Perspektiven- und Gefühlswechsel zu unterstützen - nicht nur in der lichtarmen Jahreszeit, sondern auch in Lebenssituationen, die fordernd und kräfteraubend empfunden werden.

Was wir uns speziell in schwierigen Lebenslagen vor Augen halten sollten sind folgende Prinzipien:

Prinzip A): Sehen und Wahrnehmung können Gefühlslagen, Gedanken und Handlungen beeinflussen

Prinzip B): Gefühlslagen und aktuelle Lebenssituationen können Sehen und Wahrnehmung beeinflussen

Farben sehen

Wer sich mit Farbe umgibt, kann die Stimmung heben! Farben haben Wirkungen auf psychisches Wohlbefinden und auf körperliche Gesundheit.

ROT wirkt anregend, wärmend und steht für Vitalität, Leidenschaft, Mut und Liebe.

Ohne Farbe wäre die Welt nur halb so schön! **GELB** und **ORANGE** vermitteln Optimismus, Glück und Freude. Sie stärken Willenskraft, Freundschaft und Heiterkeit.

Farben hinterlassen Spuren bei jedem Menschen! **GRÜN** stärkt Gesundheit und Produktivität und fördert Harmonie, Intelligenz und Spiritualität.

Farben sind mehr als nur Schmuck und Dekoration! **BLAU**töne schenken Gleichgewicht und Vertrauen und begünstigen Respekt, Flexibilität und Charme.

Farben sind Antreiber und Motivatoren im positiven Sinne. **LILA-** und **ROSA-**töne verstärken Weisheit, Wahrheit und Vorstellungskraft. Sie fördern Intuition, Kreativität und Originalität.



Erdpunkte stärken das ICH-Bewusstsein

Mit dieser Übung können Sie nach dem Prinzip A) Ihre Gefühlslagen, Gedanken und Handlungen positiv beeinflussen. Mit Hilfe der Erdpunkte nehmen Sie mehr Motivation, Lebendigkeit und Energie wahr. Zudem fördern diese Haltepunkte die Zentrierung.

Berühren Sie mit Zeige- und Mittelfinger der einen Hand den Bereich unmittelbar unterhalb der Unterlippe. Mit der anderen Hand halten Sie so Ihren Nabel, dass die Finger an der Körpermittellinie abwärts gerichtet sind.

Halten Sie beide Punkte und stellen Sie sich dazwischen eine Verbindungslinie vor. Das Bewusstmachen der vorderen Körpermittellinie fördert Ihr ICH-Bewusstsein.

Meine Empfehlung um innere Stimmungen zu verbessern: Denken Sie nun an besonders schöne ansprechende Farben. Atmen Sie diese Farben bewusst in Ihren Körper, besonders in den Herzraum ein.

Quellenangaben:

[1] Dr. Dennison, Paul E. und Dennison, Gail; Brain Gym® - Das Handbuch; Freiburg, 2013, 2. Auflage, VAK-Verlag

Ich wünsche Ihnen an jedem Tag reichlich Vitalität und Freude durch die Kraft und Schönheit der Farben!

Energereiche Grüße

Maria Obermair



Raumpunkte für Freude und Lebenslust

Mit dieser Übung können Sie nach dem Prinzip B) Sehen und Wahrnehmen positiv beeinflussen. Nehmen Sie mit Hilfe der Raumpunkte inneres Glück und Frieden wahr, besonders an trübseligen Tagen. Diese Haltepunkte fördern innere positive Einstellungen.

Berühren Sie mit Zeige- und Mittelfinger der einen Hand den Bereich unmittelbar oberhalb der Oberlippe. Mit der anderen Hand halten Sie so Ihr Steißbein, dass die Finger an der Körpermittellinie abwärts gerichtet sind.

Halten Sie beide Punkte und stellen Sie sich dazwischen eine Verbindungslinie über den Rücken-Nacken-Kopf-Nase vor. Das Bewusstmachen der hinteren Körpermittellinie fördert innere Stärke.

Meine Empfehlung für aufbauende Perspektiven: Suchen Sie nun im Nahbereich oder in der Ferne nach schönen ansprechenden Farben, Formen, Mustern und Schattierungen. Das können Pflanzen, Himmelsstimmungen, Bilder, Kinderspielzeug oder ähnliches sein. Absorbieren Sie mit den Augen bewusst alles Schöne in den Körper, besonders in Ihren Herzraum.



Maria Obermair

Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlcoach
Kinesiologin, Buchautorin: „Die perfekte Nacht“
Int. Fakultät von Breakthroughs International
Lehrtrainerin f. Brain Gym® und Edu Kinetik

Kinesiologie Maria Obermair
Landstraße 16, 4020 Linz
T: 0676 795 0000 E: office@kinmo.at
www.kinmo.at
www.dieperfektenacht.at

The background of the entire image is a dark, textured surface with a repeating pattern of golden Eye of Providence symbols. Three larger, more prominent golden Eye of Providence symbols are arranged vertically in the center. The top symbol is at the top, the middle one is in the center, and the bottom one is at the bottom. Each symbol consists of an eye with a sunburst or starburst pattern radiating from it, all enclosed within a triangle. The middle symbol is the largest and most detailed. The top symbol is slightly smaller and has a small spiral on its right side. The bottom symbol is the smallest and is surrounded by a circular border with intricate patterns.

Das Auge als Symbol der Macht

Recherchen: Ulrike Icha

Das Auge ist das faszinierendste unter den Sinnesorganen. Es bietet den intensivsten Ausdruck von Macht und kann auf uns widersprüchlich wirksam sein - sowohl im Guten wie im Bösen: Einerseits kann ein liebevoller Blick heilende Energie ausstrahlen, andererseits ist die Angst vor dem "bösen Blick" weltweit verbreitet und in vielen Kulturen vorzufinden. Das Auge gilt noch heute als kraftvolles Symbol, dessen Bedeutung bis zum Alten Ägypten zurückverfolgt werden kann.

Das Horus-Auge und das Auge des Re

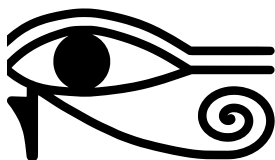


Horus galt im Alten Ägypten als Gott des Himmels und damit auch als Gott des Lichts, der königlichen Macht und der Ordnung. Charakteristisch für seine bildliche Darstellung ist eine menschliche Gestalt mit einem Falkenkopf. Besonders bekannt ist heute vor allem das sogenannte Horus-Auge, auch Udjat-Auge oder Udzat-Auge. Als altägyptische Hieroglyphe ist es ein Sinnbild des Himmels- und Lichtgottes Horus.

In der Mythologie gilt *Horus* als Sohn von *Isis*, der Göttin der Geburt und der Magie und von *Osiris*, dem Gott des Jenseits. Osiris aber starb durch eine Hinterlist seines Bruders *Seth*.

Als *Horus* erwachsen geworden ist, kommt es zwischen ihm und *Seth* zu einem etwa 80 Jahre andauernden Machtkampf um den Thron. Dabei reißt *Seth* *Horus* das **linke Auge** heraus.

Thot, der Mondgott, Schutzpatron der Wissenschaften und der Schreibkunst, heilte dieses Auge.

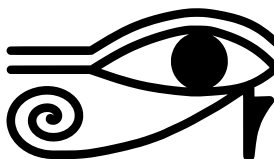


Ursprünglich diente das "Mondaugen" des *Horus* als Symbol des Schutzes und wurde bis zum Ende der Pharaonenzeit als Amulett- und Schutzzeichen gegen den „bösen Blick“ verwendet. Später wurden Sargwände und Grabbeigaben damit dekoriert („magische Augen“).

Re (auch Ra) ist der altägyptische Sonnengott und der bedeutendste Gott des alten Ägyptens. Im Laufe der Jahrhunderte verschmolzen alle großen Gottheiten mit ihm. Namen wie *Atum-Re*, *Chnum-Re* und *Amun-Re* findet man in zahlreichen Texten und Dokumenten.

In grafischen Darstellungen trägt *Re* auf seinem Falkenkopf eine große Sonnenscheibe, um die sich schützend eine Schlange ringelt.

Das Auge des Re (auch Auge des Aton, östliches Auge) symbolisierte im Alten Ägypten die Sonnenscheibe der Sonnengötter. Die zugehörige Hieroglyphe zeigt das Horus-Auge, jedoch spiegelt, also das **rechte Auge**.



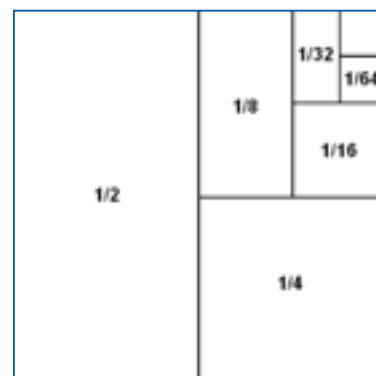
Das Horus-Auge und das Auge des Re sehen einander ähnlich, nur eben spiegelverkehrt. Das Horus-Auge symbolisiert den Mond und die Ordnung, das Auge des Re ist die Sonne und das Chaos. Beide brauchen einander für ein vollkommenes, ausgeglichenes Weltbild.

Beide Augen gemeinsam gelten in vielen Kulturen noch immer als Schutzsymbol. Etwa ist auf der Insel Malta der Bug der traditionellen Fischerboote häufig mit Augen verziert. Sie sollen die Fischer vor Gefahren schützen.



Der Ägyptologe Georg Möller behauptete 1911, er habe bei seinen Forschungen eine bildliche Notation der ersten sechs binären Stammbrüche in den Elementen des Horus-Auges entdeckt. Die Summe der Bruchzahlen ergibt 63/64. 1/64 hat *Thot* "vermutlich" verschwinden lassen.

Genau diese Proportionen des Horus-Auges finden wir in symmetrischen Objekten - etwa in einem Quadrat.



Auch in der Medizin hatte das Horus-Auge seine Bedeutung. Bei der Herstellung von Arzneimitteln benutzten die Ärzte das mathematische Verhältnis des Auges für die Dosierung der Zutaten.

Das Auge der Vorsehung



Das vorherige Bild stammt aus der Kirche St. Michael - Obersteiermark. Das von einem Strahlenkranz umgebene Auge, meist dann auch noch in einem Dreieck platziert, wird als "All-Sehendes Auge" oder „Auge der Vorsehung“ oder „Auge Gottes“ bezeichnet.

Der möglicherweise erstmals bekannte Gebrauch des All-Sehenden-Auge-Symbols in der jüdisch-christlichen Geschichte ist das vermeintliche Familiengrab des Jesus von Nazareth. Die Grabhöhle wurde 1981 im Jerusalemer Vorort Talpiot entdeckt. Über dem Eingang des Grabes ist vermutlich ein Auge in einem Dreieck dargestellt. Ob das Grab tatsächlich den Leichnam Christi beherbergte ist zwar fraglich, trotzdem könnte das Grab auf die ersten frühen Verwendungen des Auge-Dreieck-Symbols in der jüdisch-christlichen Tradition hinweisen.



Im Christentum wurde das Symbol ab dem 16. Jahrhundert verwendet. Das folgende Gemälde entstand 1525 durch den italienischen Künstler Pontormo, einem Schüler von Da Vinci. Es zeigt Jesus nach der Auferstehung beim Abendessen mit zwei Jüngern, wobei das Dreieck die heilige Trinität (Dreifaltigkeit: Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist) repräsentiert und das ganze Symbol die Omnipräsenz Gottes darstellt.



Ein anderes Beispiel findet man am Aachener Dom in Deutschland. Die Kathedrale wurde ursprünglich im 8. Jahrhundert unter Kaiser Karl dem Großen erbaut

und dann im Mittelalter verschiedentlich erweitert und vergrößert. Vermutlich wurde das All-Sehende-Auge-Symbol im Jahre 1766 auf dem Dom nach Beendigung der Renovierungsarbeiten angebracht.



Verschwörungstheoretiker sehen einen Zusammenhang zwischen dem All-Sehenden Auge und dem 1776 von Adam Weishaupt in Ingolstadt gegründeten Geheimorden der Illuminati. Zehn Jahre später wurde der Orden verboten, da man vermutete, dass er die Weltherrschaft zu seinem Ziel hat. Die Illuminati zählten bis zum Verbot höchstens 2500 Mitglieder und gewannen diese meistens aus deutschen Freimaurerlogen. Viele wurden verhaftet, mit der Begründung, sie seien „notorische Freidenker“. Nach dem Verbot 1785 diente das All-Sehende Auge angeblich als Zeichen für den geheimen Fortbestand des Ordens. Für die Illuminati drückt das Dreieck mit dem Auge ihre Vision aus: Gemäß ihres Wortursprungs (Illuminati ist Latein und bedeutet übersetzt "die Erleuchteten") hat es sich der Orden zur Aufgabe gemacht, die "Aufklärung und Freiheit in die Welt zu tragen". Spätestens seit der US-amerikanischen Verfilmung des gleichnamigen Bestseller-Romans *Illuminati* von Dan Brown ist der Orden weltweit bekannt geworden.

Die Freimaurer nutzten es ebenso als Symbol und zur Erkennung untereinander. Sie widmen sich in Anlehnung an die mittelalterliche Steinmetzbruderschaften der ethischen Selbstvervollkommnung, die nur erreicht werden kann, wenn jeder intensiv an sich selbst arbeitet. Die fünf Grundideale der Freimaurerei sind Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit, Toleranz und Humanität. Das Ziel der Freimaurerei liegt darin, diese Grundsätze im Alltag zu leben, um so das menschlich Gute in der Welt zu fördern. Freimaurerlogen sind karitativ tätig, finanzieren Flüchtlingsheime und leisten Entwicklungshilfe. Allerdings, und das unterscheidet sie wiederum von vielen anderen Organisationen, machen sie es nicht öffentlich. Das gegenseitige Versprechen zur Verschwiegenheit dient

nicht der Geheimniskrämerei, sondern soll Privatsphäre bieten.

In Diskussionen ist Streit über politische und religiöse Gegenstände verpönt. Ebenso sind Freimaurer zum Respekt vor den Gesetzen des eigenen Landes verpflichtet. Der Sitz der Logen, ihre Vorsitzenden und ihre Satzungen sind bekannt, ihre Schriften und Beschreibungen von Ritualen der Freimaurerei sind für jeden in Stadtbibliotheken und Archiven öffentlich zugänglich und sind daher kein „verschwörerischer Geheimbund“.

Die Freimaurer organisieren sich in sogenannten Logen. Während die Illuminati laut Experten kaum noch existent sind, gelten die Freimaurer noch immer als aktiver Bund. Die Zahl der Freimaurer-Mitglieder wurde vom SWR (Südwestrundfunk) im Jahr 2012 auf ungefähr 5 Millionen geschätzt. Davon leben 3 Millionen in den USA und rund 15.000 in Deutschland,

Das "Auge der Vorsehung" erscheint auch als Teil der Freimaurer-Symbolik und wurde wahrscheinlich aus kirchlichen Gebräuchen übernommen. In vielen Freimaurerlogen ist das Zeichen über dem Stuhl des Meisters angebracht. Häufig hat das freimaurerische Auge der Vorsehung einen halben Strahlenkranz unterhalb des Auges, oftmals sind die untersten Strahlen dabei nach unten verlängert. Für die Bedeutung der Freimaurer-Symbole gibt es verschiedene Interpretationen. Unter anderem soll das Auge zur Weisheit aufordern und sich an das Gewissen richten.



Der Zirkel steht für den Kreislauf des Lebens, für Unendlichkeit, die Unsterblichkeit, aber auch für die Gemeinschaft. Das Winkelmaß steht mit seinem rechten Winkel für das Führen eines aufrechten Lebens, angelehnt an ein Zitat von Platon, nachdem es "eine königliche Kunst sei, (auf)recht zu Leben". Werte wie Geradlinigkeit und Ehrlichkeit werden dadurch ebenfalls symbolisiert.

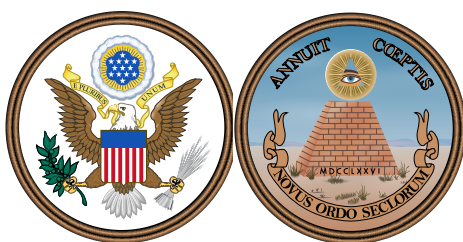
Manchmal findet man oberhalb oder in der Mitte des Symbols ein 'G'. Es wird häufig als Abkürzung für Geometrie, die fünfte Wissenschaft, aber auch für Gott und Gnosis (Erkenntnis) gesehen. Die neuere freimaurerische Forschung tendiert hingegen zu einer anderen Interpretation. Sie führt das 'G' auf kabbalistische Einflüsse in der Freimaurerei des 18. Jahrhunderts

zurück und meint, das 'G' sei ursprünglich eine '6' gewesen. Diese '6' steht für die 6. Sphäre, das Sonnenzentrum. Diese Sphäre wird auch der Selbstfindung zugeordnet.



Heutige Verschwörungstheoretiker bringen das "Auge der Vorsehung" mit Geheimgesellschaften und mit okkulten Gruppen sowie satanischen Kreisen in Verbindung. Unter anderem wird behauptet, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Großen Siegel der Vereinigten Staaten und den Illuminaten gibt, mit der Symbolik und dem Ziel der Weltherrschaft.

Das Große Siegel der Vereinigten Staaten (engl. Great Seal of the United States) ist das offizielle Dienstsiegel und Hoheitszeichen der Vereinigten Staaten von Amerika. Die Vorderseite des Siegels zeigt den Weißkopfseeadler, während die Rückseite eine Pyramide ohne Spitze zeigt, über der das Auge der Vorsehung schwebt. Das Siegel wurde 1782 eingeführt und wird ähnlich einem Wappen häufig in offiziellen Dokumenten verwendet, allerdings ist dann immer nur die Vorderseite des Siegels zu sehen.



Ebenfalls befindet sich das Auge der Vorsehung auf der Rückseite der Ein-Dollar-Noten.



Dass das All-Seeing Auge und die Pyramide Symbole des Illuminatenordens seien, konnte jedoch bis jetzt nicht bewiesen werden. Die Symbolik auf der Siegelrückseite und dem Ein-Dollar-Schein kann auch so erklärt werden: Die unfertige Pyramide soll die Aufbauarbeit symbolisieren, die den USA noch bevorsteht. Das Auge im Dreieck ist das gängige Symbol für die christliche Dreifaltigkeit und die Wachsamkeit Gottes über die Menschen. "Mit Gottes Hilfe das Land aufbauen", so lässt sich die Bedeutung des Wappens zusammenfassen.

Schutz vor dem "Bösen Blick"

Der "Böser Blick" ist eine Bezeichnung für die Vorstellung, dass durch den Blick eines Menschen, der magische Kräfte besitzt, ein anderer Mensch Unheil erleiden, zu Tode kommen oder dessen Besitz geschädigt werden kann. Dieser Volksglaube war bereits in Mesopotamien und im Alten Ägypten bekannt. Er ist im Orient, in westlichen Ländern, von Afrika über Indien bis China und bei den nordamerikanischen Indianern sowie in Südamerika verbreitet.

Nazarlik



Nazarliks oder Nazar-Amulette sind in einigen orientalischen Ländern verbreitete blaue, augenförmige Amulette, die gemäß dem Volksglauben den Bösen Blick abwenden sollen. Der Begriff kommt ursprünglich vom arabischen Ausdruck Nazar, رظن, was unter anderem für Sehen, Blick und Einsicht steht. Im Türkischen versteht man als Nazar den "Bösen Blick". Nazar boncuğu bedeutet wörtlich übersetzt die "Blick-Perle". Eine andere Bezeichnung ist auch „Auge der Fatima“, benannt nach der jüngsten Tochter des Propheten Mohammed.

Im orientalischen Volksglauben besitzen Menschen mit hellblauen Augen den *unheilvollen Blick*. Ein ebenfalls „Blaues Auge“ soll demnach als Gegenzauber diesen Blick bannen und abwenden. Gern werden Nazar-Perlen gegen den Bösen

Blick kleinen Kindern an der Kleidung befestigt, hängen als Amulett am Innenrückspiegel von Autos oder dienen als Verzierung am Schlüsselanhänger. Jedoch findet man sie ebenso an der Eingangstür zu Viehställen. Geht ein „Auge“ kaputt, so hat es offensichtlich seinen Dienst getan und einen Bösen Blick abgewendet – und wird schnell durch ein neues ersetzt.

Hamsa



Im Nahen und Mittleren Osten sind Hände mit einem Auge typische Schutzsymbole. Sie werden „Hamsa“ (arabisch „Fünf“ für die fünf Finger) genannt (auch „Khamsa“) und gelten im muslimischen Kontext als die „Hand Fatimas“, im jüdischen als „Hand Miriams“.

Das bereits seit mehreren Jahrtausenden verwendete Schutzsymbol galt früher in Mesopotamien als die „Hand Ishtars“. Das Hamsa wird gegen den Bösen Blick oder gegen Geister (Dschinns) eingesetzt.

Die Swastika



In Indien heißt der "Böse Blick" *Dishti* oder *Najar*. Die Swastika ist ein weitverbreitetes Symbol als Abwehrzauber.

Eine Swastika (auch Svastika, Suastika; von Sanskrit svastika „Glücksbringer“) ist ein Kreuz mit vier etwa gleich langen, einheitlich abgewinkelten Armen. Sie können nach rechts oder links zeigen, recht-, spitz-, flachwinkelig oder rundgebogen und mit Kreisen, Linien, Spiralen, Punkten oder sonstigen Ornamenten verbunden sein. Solche Zeichen, das älteste stammt aus der Zeit von 10.000 v. Chr., wurden sowohl in Asien, als auch in Europa, seltener in Afrika und Amerika gefunden. Das Zeichen symbolisiert allgemein die Kraft der Sonne und bedeutet Freude, Licht und Leben.

Das Kabbala-Armband



Die Kabbala, ist eine mystische traditionelle Lehre des Judentums.

Der Zohar, häufig auch Sohar, gilt als das bedeutendste Schriftwerk der Kabbala. Es steht geschrieben: „Eine Person, die ein böses Auge besitzt, trägt das Auge der zerstörenden negativen Kraft mit sich; daher wird es "Zerstörer der Welt" genannt, und die Menschen sollten auf der Hut sein und nicht in ihre Nähe kommen, damit sie nicht von ihnen verletzt werden!“ - Sohar I, S.68b

Ein spezieller roter Faden soll laut Meinung der Kabbalisten vor dem negativen Einfluss des "Bösen Blicks" schützen. Dazu wird ein rot eingefärbter Wollfaden zuerst siebenmal um das Grab der "Urmutter" Rachel gewickelt. Dieser Faden wird dann in kleine Stücke geschnitten, welche von den Kabbalisten an ihrem linken Handgelenk getragen werden. In der Kabbala symbolisiert die linke Hand die empfangende Seite für Körper und Seele sowie die Verbindung zum Herzen. Die Kabbalisten glauben, dass negative Energien vor allem durch die linke Seite in den Körper eindringen kann. Indem der rote Faden am linken Handgelenk getragen wird, entsteht eine Verbindung zur schützenden Energie, die von Rachels Grab ausgeht. Der Wollfaden wird mit einer speziellen Kombination aus 7 Knoten zusammengebunden. Jeder Knoten steht für eine spirituelle Stufe, die unsere Welt widerspiegelt. Es ist wichtig, dass der Faden von einem Menschen gebunden wird, zu dem man volles Vertrauen hat. Während des Bindens wird ein wertschätzendes Gebet gesprochen.

Spiegel



Eine Methode, die vor allem in Asien zur Anwendung kommt, ist der Gebrauch von Spiegeln, die vor dem "Bösen Blick" schützen, indem sie negative Energien zurückwerfen.

In Indien werden zum Schutz häufig kleine Spiegel auf die Kleidung genäht:



Speziell in China ist es noch heute Tradition, außerhalb der Fenster und an die Haustüre - ungefähr in Blickhöhe - einen kleinen Spiegel zu montieren. Die Türe ist dann laut asiatischem Glauben "versiegelt", was klarerweise nur dann wirken kann, wenn die entsprechenden Türen immer wieder verschlossen werden, also nicht laufend offen stehen. Auch glänzende Messingtürschilder und Türschnallen sowie reflektierende Kristalle wirken wie die Spiegel als Schutz.

Europäische Abwehrrituale- und gesten:

Der "Böse Blick" - oder auch das „Böse Auge“ - spielen ebenso im europäischen Volksglauben eine Rolle. So fürchteten die Menschen schon seit dem Altertum und bis ins frühe 20. Jahrhundert hinein die Augen des frisch Verstorbenen. Diese mussten unter allen Umständen sofort geschlossen werden, weil man der Überzeugung war, dass in der Leiche noch undefinierbare, aber gefährliche Lebenskräfte am Werk seien. Um sich vor dem Schandzauber des Toten zu schützen, musste derjenige, der der Leiche die Augen schloss, nach Möglichkeit vermeiden, ihr ins Gesicht zu schauen. Oft wurden die Augen mit Münzen oder Tonscherben, in die man ein Kreuz geritzt hatte, verschlossen.

Auch waren die Blicke jener gefürchtet, die zu ihrer Hinrichtung geführt wurden. Daher verband man deren Augen, damit sie keinen bösen Blick auf die Zuschauer werfen konnten.

In der Literatur werden verschiedene Eigenschaften erwähnt, die den "Bösen Blick" ausmachen können. Etwa werde jedes Mal, wenn jemand schlecht über

jemanden anderen denke, der böse Blick ausgeübt. Der Blick, dem diese Kraft zugeschrieben wird, werde meistens durch Neid hervorgerufen und habe oft ganz charakteristische Eigenschaften: zum Beispiel sei er stechend, durchdringend, durchbohrend. Manche Menschen hätten dann die Macht, durch ihren "bösen Blick" Schaden anzurichten.

In einigen Kulturen konzentriert sich der Glaube auf Kinder. Dabei kann jemand einem Kind unabsichtlich den "bösen Blick" verleihen, indem er ihm Komplimente macht, da diese negative Energie anziehen.

Die Methoden des Schutzes vor dem "bösen Blick" sind vielfältig:

Vermeidung des Kontakts mit Personen, die den "bösen Blick" haben

Feigenhand

Als Feigenhand (auch Neidfeige, „jemandem den dicken Daumen zeigen“, Fingerfeige oder „jemandem die Feige zeigen“) bezeichnet man eine Geste mit der Hand, bei der der Daumen zwischen Zeige- und Mittelfinger geklemmt wird.



Mano cornuta

Die Corna (ital. „Hörner“) oder mano cornuta (ital. „gehörnte Hand“) ist eine in Italien übliche vulgäre Geste, aber auch ein Handzeichen mit diversen Bedeutungen, beispielsweise in der Metal- und Rock-Szene.

Der Zeigefinger und der kleine Finger werden von der Faust abgespreizt, während der Daumen auf ihr bleibt. Eine Person, kann - dem Aberglauben nach - ein Unglück abwenden, wenn sie auf die nach "unten" gerichtete Corna zurückgreift. In diesem Fall wird die Geste typischerweise nach unten gerichtet,



Spucken und auf Holz klopfen

Besonders in Russland wird beobachtet, dass die Eltern des Kindes, dem ein Kompliment ausgesprochen wurde, dreimal über die linke Schulter spucken und dreimal eine Holzoberfläche berühren (auf Holz klopfen). Das gleiche Ritual wird auch durchgeführt, wenn jemand über einen bevorstehenden Erfolg informiert wird. Die Russen haben Angst davor, "etwas zu verschreien" bzw., dass ein

"Böser Blick" auf ein gutes Ereignis oder ein Kompliment geworfen wird. Sie fassen dann das Holz an, um kein Unglück zu erleiden. Wenn kein Holz zur Hand ist, klopfen die meisten Russen mit einem Lächeln auf den Kopf, was den gleichen Effekt haben soll.

Weshalb gerade über die linke Schulter gespuht werden muss, wird damit erklärt, dass der Teufel auf der linken Schulter säße.

Das Hufeisen



Ein Hufeisen, an Haus und Hof angebracht, soll ein geeignetes Mittel sein, Unglück und Unheil abzuwenden. Voraussetzung für die schützende Wirkung sei allerdings, dass man es findet und nicht sucht.

Dass das Hufeisen vor dem "Bösen Blick" und vor Unheil schützen könne, verdanken wir einigen Legenden. Eine davon lautet so: Dunstan, späterer Bischof von Canterbury und ein begnadeter Schmied, staunte nicht schlecht, als eines Tages der Teufel höchstpersönlich vor seiner Tür stand und ihn höflich bat, ihm für seinen Pferdefuß ein Hufeisen zu schmieden. Der Kirchenmann bat den Abgesandten der Hölle in seine Schmiede, band ihn am Amboss fest und nutzte die Gunst des Augenblicks um statt eines Hufeisens das Glück zu schmieden. Mit dem Schmiedehammer drohte der Kirchenmann auf den Teufel ein und verpasste ihm eine höllische Abreibung, so lange, bis der Höllenfürst um Gnade winselte. Der findige Prälat versprach ihn loszubinden, sofern der Teufel im Gegenzug verspreche, niemals mehr an einen Platz zu gehen, an dem ein Hufeisen hängt. Der Gehörnte schwor, und seither sind Hufeisenbesitzer vor Unbill geschützt.

Hier ist eine andere, etwas glaubwürdigere, Erklärung für die schützende Kraft des Hufeisens: Pferde waren wertvoll, hoch geachtet und galten als Symbol für Stärke und Kraft. Doch die edlen Tiere hatten eine Schwachstelle - ihre Hufe. Auch wenn man ein kräftiges, schnelles Ross hatte, lahmte es rasch auf steinigem Gelände. Erst die Hufeisen schützten die Pferde, die für den Krieg und die Arbeit gebraucht wurden.

Deshalb wurde das Hufeisen zu einem Symbol des Schutzes und des Glücks. Die Schutzwirkung des Hufeisens war besonders stark, denn auch dem Material Eisen wurden Zauberkräfte nachgesagt.

Wie das Hufeisen an der Wand oder an der Türe zu hängen hat, dafür gibt es unterschiedliche Empfehlungen.

Noch im Mittelalter zeigten die Spitzen nach unten. Hintergrund war der Glaube an die Macht des Eisens selbst: Der Teufel und all seine Heerscharen sollten nicht imstande sein, unter einem Eisenbogen hindurchzugehen, und sei dieser noch so klein. Die Öffnung nach unten ermöglichte es dem Glück außerdem, herauszufließen und sich zu verteilen.

Ein anderer Aberglaube besagt, dass man das Hufeisen mit der Öffnung stets nach oben hängen müsse, damit das Glück nicht verloren gehe. Nach oben geöffnet stelle es auch einen glücksfangenden Brunnen dar. Selbst Taxifahrer bemühen sich, für ihr Auto ein Nummernschild zu bekommen, das ein "U" enthält. Wenn man sich nun nicht sicher ist, wie man das Hufeisen aufhängt, könnte man zwei montieren - eines mit der Öffnung nach oben, eines mit der Öffnung nach unten. Man könnte das Hufeisen auch quer aufhängen. Dann symbolisiert es das C für "Christus".

Salz



Salz wurde schon in der Antike für Schutzrituale verwendet. Es soll die Fähigkeit haben, negative Energie zu absorbieren. Wenn etwa eine Person oder sogar eine ganze Familie vom "Bösen Blick" getroffen wurde, streute man Salz in alle Ecken des Hauses, ließ es über Nacht liegen und am nächsten Tag wurde es weit weg vergraben. Danach musste der Boden des Hauses gereinigt werden.

Im brasilianischen Volksglauben gilt grobkörniges Salz noch immer als Wundermittel gegen den "Bösen Blick" und gegen negative Energien. Etwa vertraute Brasiliens Fußball-Erstligist FC São Paulo auf die Schutzwirkung des Salzes. Nach zwölf Ligaspielen ohne Sieg mit Erfolg streuten die Spieler vor dem Duell gegen Fluminense FC das vor allem für Grillfleisch verwendete „sal grosso“ auf die Aufgangstreppe zum Spielfeld. Und der Aberglaube funktionierte: Sie gewannen 2:1 gegen den amtierenden Meister aus Rio de Janeiro.

Quellennachweise:

- <http://www.bibel-und-2012.de/2014-09/allsehendes-auge.html>
- <https://www.flickr.com/photos/hen-magon-za/11887024255>
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kirche_St_Michael_Obersteiermark_Auge_der_Vorhersehung.jpg
- https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Allsehendes_Auge_am_Tor_des_Aachener_Dom.JPG
- <https://www.morgenpost.de/kultur/artikel103578640/Liegt-Jesus-doch-in-seinem-Grab.html>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Freimaurerei>
- Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=782649>
- <https://www.giga.de/extra/netzkultur/tipps/das-illuminati-zeichen-bedeutung-und-verwendung/>
- https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5c/Great_Seal_of_the_United_States_%28obverse%29.svg
- https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/45/Great_Seal_of_the_United_States_%28reverse%29.svg
- https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/1d/United_States_one_dollar_bill%2C_reverse.jpg
- Von NebMaatRa, GPL, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4339010>
- Von Polyester,fi:Käyttäjät:kompek - 17 December 2005, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=590876>
- https://de.wikipedia.org/wiki/Auge_des_Re
- [https://de.wikipedia.org/wiki/Re_\(%C3%A4gyptische_Mythologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Re_(%C3%A4gyptische_Mythologie))
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Horusauge>
- <https://www.die-goetter.de/horus-der-koenig-der-aegyptischen-goetter-und-das-horus-auge>
- www.fotolia.com - © Raquel Pedrosa
- Von Benoît Stella alias BenduKiwi, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1812479>
- www.fotolia.com - © Elenglush
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Nazar-Amulett>
- Von User Jeremykemp on en.wikipedia - Jeremykemp, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1189439>
- Von Jeremykemp, Moogle516, Night Gyr - Wikipedia, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=775249>
- www.fotolia.com - © superpolis
- <https://www.augsburger-allgemeine.de/augsburg-land/Die-Bedeutung-des-Hufeisens-als-Gluecksbringer-id9127376.html>
- www.fotolia.com - © sharpner
- Von Torbenbrinker - Eigenes Werk, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=55275062>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Swastika>
- https://www.rbth.com/articles/2010/09/07/twelve_russian_superstitions04931.html
- www.fotolia.com - © cagan
- https://krasnaja-nit.ru/news/roter_faden_aus_israel/2015-01-24-74
- https://www.focus.de/sport/fussball/int_ligen/international-salz-gegen-boesen-blick-s-o-paulo-beendet-krise_aid_1081529.html
- www.fotolia.com - © New Africa



Ulrike Icha

Kinesiologie

Three in Once Concepts,
Dunkelfeldmikroskopie
Ausbildungen und
Einzeltermine
Buchautorin

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

Flurschützstr. 36/12/46, 1120 Wien

www.phoenixhealing.at



HÖREN SIE

auf Ihre Augen



Visuelle Daten sind für die Einschätzung unserer Umwelt von entscheidender Bedeutung. Achten Sie darum auf Ihre Körpersprache, denn noch bevor Sie Sympathie und Kompetenz „beweisen“ können, hat Ihr Körper schon lange gesprochen.

Text und Fotos wurden zur Verfügung gestellt von: Stefan Verra

Stefan Verra ist einer der gefragtesten Körpersprache-Experten. Jährlich spricht er weltweit vor über 100.000 Menschen. Er ist Gastdozent an mehreren Universitäten und Universitätskliniken

Unser Körper spricht immer - auch wenn wir gerade nichts sagen. Um zu verstehen, warum die Körpersprache die Kommunikation so stark beeinflusst, muss man in die Tiefe gehen und verstehen, wie unsere "Steuerzentrale" Gehirn funktioniert.

Wir nehmen die Umwelt über die 5 Sinneskanäle wahr - die meisten Daten nehmen hier die Augen auf. Besonders Veränderungen sind es, die wichtig sind. Lauter Gefahr? Tut sich eine Ressource auf? Auf jede Umweltveränderung reagiert das Gehirn, indem es den Körper bestmöglich darauf einstellt. Da sich die Umwelt ständig ändert, ändert sich somit ständig auch der Körper - und damit die Körpersprache.

Unbewusstes Wahrnehmen und bewusstes Verarbeiten

Viele Menschen – vor allem wir in der westlichen Welt – unterliegen aber einem Irrtum. Wir glauben, dass wir nur das wahrnehmen, was wir bewusst mitbekommen. Im Bereich Wahrnehmung messen wir dem Bewusstsein aber viel zu große Bedeutung bei. Denn das allermeiste, was unsere Sinnesorgane wahrnehmen, gelangt gar nie in unseren bewussten Bereich. Das gilt auch für die nonverbalen Signale, die wir empfangen. Und doch haben sie enormen Einfluss auf uns.

Der amerikanische Mathematiker und Philosoph *Charles Sanders Peirce* und der polnische Psychologe *Joseph Jastrow* bewiesen das bereits im Jahre 1885. Sie übten mit unterschiedlichen kleinen Gewichten Druck auf die Haut von Probanden aus. Auch wenn diese vorher die Gewichte miteinander verglichen und dabei keinerlei Unterschiede erkannt hatten, waren sie doch in der Lage, sie in der Wirkung auf ihre Haut zu unterscheiden. Nur weil uns ein Signal nicht bewusst ist, heißt das nicht, dass unsere Sinnesorgane es nicht aufnehmen und an unser Unterbewusstsein weiterleiten. Der Mediziner Dietrich Wilhelm Trincker geht sogar davon aus, dass das Verhältnis von bewusst zu unbewusst wahrgenommenen Sinnesreizen maximal(!) 1:1000000 beträgt. In Worten: Nur ein Millionstel dessen, was unsere Sinnesorgane »sehen«, erreicht überhaupt unser Bewusstsein. 99,9999% bleiben also stets im Unbewussten. Mit

diesem Wissen, können wir uns das "Bauchgefühl" das wir zu anderen haben, leichter erklären.

Ein Reiz muss eine bestimmte Intensität aufweisen, um von den Sinnesorganen überhaupt wahrgenommen zu werden. Er muss stark genug sein, um die äußeren Zellmembranen der Sinneszellen des jeweiligen Sinnesorgans zu stören. Erst dann wird diese Störung als Signal ans Gehirn weitergeleitet. Die Reize, die zu leise sind, zu wenig Licht reflektieren, also zu dunkel sind, oder zu wenig Druck auf uns ausüben, werden von uns überhaupt nicht als Umweltsignal wahrgenommen. Signale müssen also eine gewisse Lautstärke, Lichtstärke, Geruchsstärke haben, um wahrgenommen zu werden. Alle Signale, die reizstark genug sind, werden aber an unser Hirn weitergeleitet. Alle! Das haben wir mit den primitivsten Lebewesen gemein. Auch bei denen führt jedes Umweltsignal zu einem körperlichen Reiz. Allerdings gelangen eben nicht all diese Signale an unser Bewusstsein. Das wäre damit nämlich schlicht überfordert. Die allermeisten Signale bleiben darum für immer in unserem Unterbewusstsein hängen. Und nur sehr selektiv lassen wir Informationen von dort in unser Bewusstsein vordringen.

Im Übrigen ist das die genialste Leistung unseres Gehirns: nicht das schlichte Sammeln von Informationen, sondern das gezielte Weglassen. Es filtert uns die relevanten Informationen heraus, um sie uns bewusst werden zu lassen. Nicht Information, sondern Exformation. Und das ist durchaus sinnvoll.

Das Bewusstsein ist schlicht ziemlich mies darin, mehreren Dingen gleichzeitig gleich viel Aufmerksamkeit zu schenken. (Meine Damen, ich will jetzt nichts von Multitasking hören. Dazu ist unser Hirn nämlich gar nicht fähig. Wiewohl das weibliche Gehirn besser darin ist, mehrere Dinge nebenherlaufen zu lassen – allerdings nicht mit der gleichen Konzentration.)

Ist unser Unterbewusstsein ein Datenmiese?

Was passiert bloß mit all den Daten, die zwar über der Wahrnehmungsschwelle liegen, aber unter der Bewusstseinschwelle?

Die versickern nicht einfach in der grauen Gallertmasse, sondern lösen immer eine körperliche Reaktion aus. Diese Reaktion ist in vielen Fällen allerdings so klein, dass wir sie nicht einmal selbst wahrnehmen. Vielleicht ein unmerkliches Anspannen

der Nackenmuskeln, ein eigenartiges Bauchgefühl oder wir merken bewusst deshalb nichts, weil die Reaktion nur hormoneller Natur ist. Aber eine Reaktion folgt immer! Wie bei jedem Lebewesen ist auch unser Körper darauf getrimmt, Umweltsignale sofort und immer in Reaktionen umzusetzen!

Nun ist es keineswegs so, dass das Hirn die Informationen gleichmäßig verteilt über die fünf Sinne aufnimmt. Das heißt: Die gesamte Datenmenge, also 100%, geht nicht gleichmäßig verteilt über die fünf Sinne ans Gehirn. Das wären jeweils 20 % für Augen, Ohren, Nase, Haut und Geschmackssinn. Stattdessen ist die Aufnahmemenge höchst *ungleich* verteilt.

Der Mensch ist ein Augentier

Und jetzt kommen wir zur Körpersprache: Der Kanal, der am meisten Informationen aufnimmt, ist unser Auge. Bei Weitem! *Tor Nørretranders*, ein dänischer Wissenschaftsjournalist, hat dessen Aufnahmekapazität mit zehn Millionen Bits pro Sekunde berechnet. Das ist unglaublich viel. Die Datenmenge entspricht ungefähr dem gesamten Inhalt des Neuen Testaments. Das sind an die 1000 Buchseiten. Pro Sekunde!

Wie beeindruckend, dass wir diese enorme Datenmenge in dieser kurzen Zeit über die Augen und den Sehnerv in unser Hirn vorlassen. Damit steht das Auge ziemlich einsam auf Platz eins der Verbindungsorgane zum Gehirn. Und ich sage: Der Mensch ist ganz klar ein Augentier. Auch wenn es individuelle Präferenzen der Informationsaufnahme von Mensch zu Mensch gibt, eindeutiger Sieger bleibt immer das Auge. Vom gesamten Infokuchen (also 100% der Daten), der pro Sekunde unser Hirn erreicht, gelangen fast **90% über den visuellen Kanal**, über den Sehnerv, in die primären Rindenfelder des Gehirns.

Dorthin gelangen zuerst einmal alle Signale, die über die Sinnesorgane angeliefert werden. In den primären Rindenfeldern werden sie vorverarbeitet, bevor sie parallel an verschiedene Teile des Gehirns weitergeleitet werden. Unter anderem an die motorischen Zentren, die für Bewegung zuständig sind.

Deshalb ist keine Mimik, keine Gestik oder Haltungsänderung zufällig.

Wie schon erwähnt: Zu den aufgenommenen Daten zählen nicht nur die bewusst wahrgenommenen Seheindrücke, sondern

auch alles, was wir nebenher aufnehmen, ohne dass es bis in unser Bewusstsein vordringt.

Wenn Sie Auto fahren und vor sich hin träumen (ich meine jetzt nicht nur die Holländer), und dann am Zielort oft nicht mehr wissen, ob Sie alle Verkehrsschilder und Ampeln richtig gesehen haben ...

Seien Sie beruhigt! Während Ihr Bewusstsein tagträumte, hat Ihr Unterbewusstsein die Verkehrsregeln gecheckt. Hätte nun auf Ihrer üblichen Route ein Umleitungsschild gestanden – diese Information hätte Sie ohnehin aus Ihren Gedanken gerissen. Ihr Auge schickt die ganze Zeit über brav Daten ans Gehirn, aber nur diese eine visuelle Information wäre bis in Ihr Bewusstsein vorgedrungen. Weil sie eine relevante Veränderung dargestellt hätte. Dieser Umstand ist übrigens auch von großer körpersprachlicher Bedeutung.

Wir haben ein starkes Bedürfnis nach visuellen Informationen und sie prägen den Eindruck, den wir von einer Person haben, am entscheidendsten. Und wenn wir mal nichts zu sehen haben, machen wir uns die Bilder eben im Kopf. Deswegen sind wir meist überrascht oder sogar enttäuscht, wenn wir den Radiomoderator zum ersten Mal live sehen. Aufgrund seiner Stimme haben wir uns unbewusst ein Bild von ihm gemacht. Und wenn wir dann dieses Bild mit der Realität vergleichen ... verstehen wir, warum er nicht beim Fernsehen arbeitet.

Visuelle Daten sind für die Einschätzung unserer Umwelt von entscheidender Bedeutung. Achten Sie darum auf Ihre Körpersprache, denn noch bevor Sie Sympathie und Kompetenz „beweisen“ können, hat Ihr Körper schon lange gesprochen.

Seminare:

Sie möchten sich intensiv mit dem Thema Körpersprache auseinandersetzen?

An wenigen Terminen im Jahr gibt es die Gelegenheit, Seminare von Stefan Verra zu besuchen:

<https://www.stefanverra.com/seminare/>

Buchtipp:

Hey, dein Körper spricht!
Worum es bei Körpersprache wirklich geht.

Autor:
Stefan Verra

Verlag:
Edel Books

ISBN:
978-3841903259



Tipp vom Körpersprache-Experten Stefan Verra: **Augenkontakt**



Was verrät uns der Blick unserer Mitmenschen? Der Blick ist ein wichtiger Zugang zum Hirn unseres Mitmenschen, weil der visuelle Kanal, also die Augen, Daten ans Gehirn weiterleitet. Wenn es nun so ist, dass der Blick unseres Gegenübers immer wieder von uns weggeht, dann ist das meistens ein Zeichen, dass das Hirn unseres Gegenübers die Information nicht haben möchte. – Möglicherweise, weil wir zu langweilig sind oder wir sind aber auch zu aggressiv. Auf jeden Fall will uns er oder sie nicht sehen. Das zeigt uns der Mensch, indem er zum Beispiel immer wieder auf den Boden schaut oder einen Blick auf die Uhr wirft oder auf sein Handy schaut. Das heißt so viel wie: "Achtung, mein Gegenüber will die Daten in diesem Moment nicht haben."

Kinesiologische Balance bei "Augenkurzschluss"



DIE "AUGENPUNKTE" MASSIEREN

Der kinesiologische Test "AUGENKURZSCHLUSS" dient dazu, herauszufinden, ob mit den Bewegungen oder mit den Fokussierfunktionen eines oder beider Augen Stress verbunden ist. Mit dem Massieren der "AUGENPUNKTE" kann Augenstress gelöst werden.

ABFOLGE DER KINESIOLOGISCHEN TESTUNG:

1. Test für das GERADEAUSSCHAUEN: Sie, als Kinesiologe, halten einen kleinen Gegenstand - z. B. einen Stift - in etwa 20 cm Abstand in Augenhöhe des Klienten. Während der Klient auf den Stift blickt, beobachten Sie, ob seine Augen ruhig bleiben und ob Sie Unterschiede zwischen rechtem und linkem Auge feststellen. Ein gestresstes Auge wird dazu neigen, in Richtung Mitte zu schielen. Führen Sie nun einen sanften Indikator Muskeltest aus. Wenn der Muskel beim Testen nachgibt, zeigt die Person an, dass sie unter Stress steht, während sie gerade aus blickt.

2. Test für RECHTS/LINKS/OBEN/UNTEN: Sie, als Kinesiologe, halten den Stift nun abwechselnd nach rechts - links - oben - unten. Der Klient hält den Kopf ruhig und sein Blick folgt dem Stift. Machen Sie bei jedem Augenmodus einen sanften Muskeltest. Ein Indikator Muskelwechsel zeigt an, dass die Person unter Stress steht, wenn sie in die betreffende Richtung schaut.

3. Test für NAH/FERN-FOKUSSIERUNG: Sie, als Kinesiologe, halten nun den Stift in etwa 30 cm Entfernung vor die Augen des Klienten und führen gleichzeitig einen kinesiologischen Test aus.

Bewegen Sie nun den Stift rasch auf Ihre Armlänge weg und führen Sie wieder einen Test durch. Danach blickt die Person ans Ende des Raumes - Sie testen kinesiologisch; unmittelbar danach halten Sie den Stift wie anfangs wieder in die Nähe der Augen und führen erneut einen Indikator Muskeltest aus.

Ein Indikatorwechsel bedeutet, dass der Klient in Stress gerät, wenn seine Augen gezwungen sind, einen schnellen Fokuswechsel durchzuführen.

4. Test für LESEN: Bewegen Sie nun den Stift vor den Augen des Klienten hin und her. Zählen Sie dabei mit. 20 Wiederholungen dieser Augenbewegung entsprechen der Augenanstrengung bei einer Lesedauer von etwa einer halben Stunde. Wenn der Indikator Muskel bereits nach 10 Wiederholungen wechselt, ermüdet der Klient vermutlich bereits nach 10 - 15 Minuten Lesen.

DIE KINESIOLOGISCHE BALANCE:

AUGENPUNKTE: Die Augenpunkte liegen in zwei Vertiefungen am Hinterkopf, etwa 5 cm rechts und links der Mittellinie und 5 cm oberhalb der Schädelbasis. (Diese beiden Punkte stehen mit den Gehirnbereichen in Verbindung, die für visuelle Erinnerungen zuständig sind.)

Korrektur: Sie massieren oder der Klient selbst rubbelt die Augenpunkte, während die Person abwechselnd geradeaus, nach oben, nach unten, nach rechts und nach links blickt. (Jede Blickrichtung soll mindestens 10 Sekunden dauern.)

Nachtesten: Wiederholen Sie als Kinesiologe die Test 1. - 4., um zu überprüfen, ob der Indikator Muskeltest nun in allen Blickrichtungen stabil bleibt. Beobachten Sie auch, ob die Augen nun ruhiger sind.

Ich wünsche Ihnen in jeder Hinsicht viel Erfolg!
Ulli Icha

Quelle: Gordon Stokes, Daniel Whiteside - ONE BRAIN - Leichter lernen durch Gehirnintegration, S. 75 - 77, Workshop-Buch, VAK-Verlag, 7. Auflage 2001

Grafik: © Eugen Klement

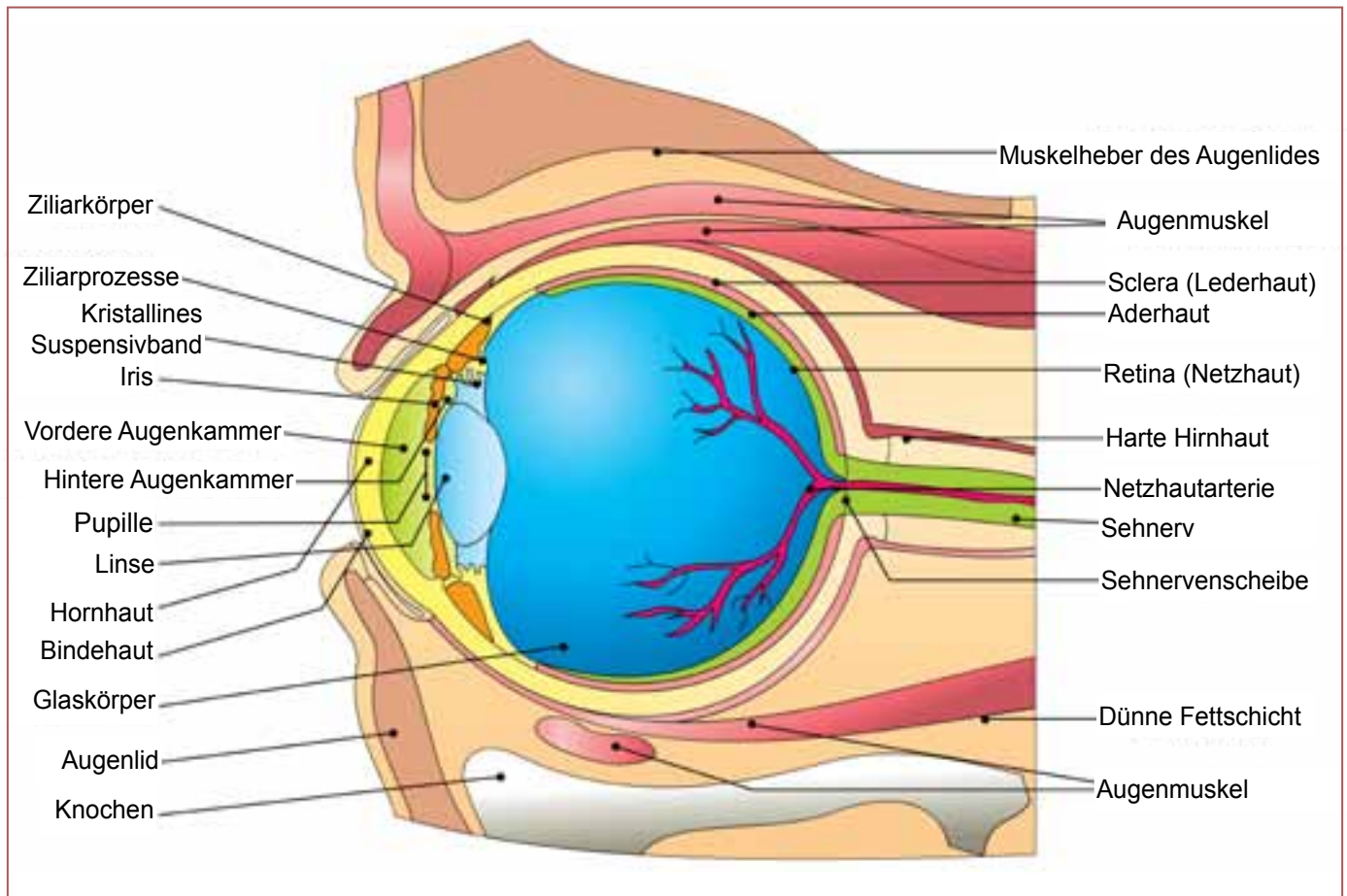


Ulrike Icha
Kinesiologie, Ortho-Bionomy,
Dunkelfeldmikroskopie
Ausbildungen und Einzeltermine
Buchautorin

T: 0680 2185215 M: ulrike.icha@utanet.at
Flurschützstr. 36/12/46, 1120 Wien
www.phoenixhealing.at

DIE ENTGIFTUNG DER AUGEN

Text: Dr. med. Josef Jonáš
(aus: "Spezielle Entgiftung II und III" -
Die Entgiftung in der Praxis
nach Dr. Josef Jonáš,
neu überarbeitet - 2019)



Die Entgiftung der Augen ist nicht einfach. Es handelt sich hier um ein kompliziertes Organ, das sich aus Nervengewebe (Netzhaut und Augennerv) und verschiedenen anderen Organen des Augapfels (Linse, Glaskörper, Hornhaut, Regenbogenhaut und eine Reihe von Muskelblutgefäßen) zusammensetzt. Außen ist die vordere Seite des Auges mit der Bindehaut überzogen, die über die Bindehautsäcke in die inneren Seiten der Augenlider übergeht. Einige toxische Belastungen werden somit Bindehautprobleme verursachen, andere die Funktion des Sehapparats im inneren Augapfel und weitere die Nervenkomponente der Augen, also die Netzhaut und den optischen Nerv, beeinflussen.

Das Auge ist in der traditionellen chinesischen Medizin dem **Leber-Funktionskreis** zugeordnet. Auf Infektionsherde und andere Toxinbelastungen in der Leber und den zugehörigen Organen können folgende Symptome hindeuten:

- | | | |
|-----------------------------------|---|------------------------------|
| ■ Tränende Augen | ■ Bindehautentzündung | ■ Probleme unter den Achseln |
| ■ Schwächung des Sehvermögens | ■ Selbstgespräche | ■ Schwindelanfälle |
| ■ Nachtblindheit | ■ Lachanfälle | ■ Ohrenrauschen |
| ■ Funkeln in den Augen | ■ Wutanfälle | ■ Zorn in den Träumen |
| ■ Jucken an den Genitalien | ■ entzündete und aufbrechende Brustwarzen | ■ Träume über Gras, Bäume |
| ■ Hautausschlag an den Genitalien | ■ Hodensackbruch | |
| ■ Augenrötungen | ■ dauerhafte und schmerzhafte Erektion | |

Für die Entgiftung kommen somit Hornhaut-, Iris- und Bindehautentzündungen in Frage, die üblicherweise allergische, autoimmunitäre, infektiöse oder physische Belastungen aufweisen können. Daneben tritt im Auge noch der sogenannte "Star" – der graue und der grüne – auf. Ebenso sind komplexe degenerative Erkrankungen möglich. Häufig leiden Menschen über 50 unter der "Altersweitsichtigkeit".

Schlacken bilden sich in den Augen genauso wie in jedem anderen Organ. Die Entgiftung des gesamten Organismus zeigt sich deshalb in vielen Fällen auch mit einer Verbesserung der Sehkraft.

Weiters darf nicht auf die autoimmunitäre Aktivität vergessen werden, die Entzündungen der Hornhaut, der Iris und weiterer Teile des Auges verursacht. Genauso kann man allergische Reaktionen, insbesondere der Bindehaut, vorfinden. Auch in diesem Fall muss das Immunsystem in Bezug auf Allergien entgiftet werden.

Augentrainings, wie etwa das Augenyoga, können nicht als Entgiftungstechnik betrachtet werden, es handelt sich hier lediglich um eine Unterstützung der

Augenfunktionen. Es ist wichtig, rechtzeitig mit der Entgiftung zu beginnen, da für Augenkrankheiten die Vorbeugung wesentlich einfacher ist als deren Heilung. *Okuldren* kann als komplexes Entgiftungspräparat bei unterschiedlichsten Augenproblemen angewendet werden. Für schwere toxische und immunitäre Störungen bestehen aufgrund der geringen Regenerationsfähigkeit der Augen wesentlich geringere Heilungschancen.



Dr. med. Josef Jonáš

Ganzheitsmediziner in Prag,
Entwickler der Kontrollierten Innere
Reinigung (K.I.R. Joalis)
Orlická 2176/9, 130 00 PRAHA 3 - Vinohrady
Tel. č.: 00420/222 710 020
E-Mail: jonas.recepce@seznam.cz
www.joalis.at

"Unsere jahrelange Erfahrung hat zu dem Ergebnis geführt, dass das Vorhandensein von Giften und Infektionen im menschlichen Körper die wirklich fassbare Ursache aller Erkrankungen ist."

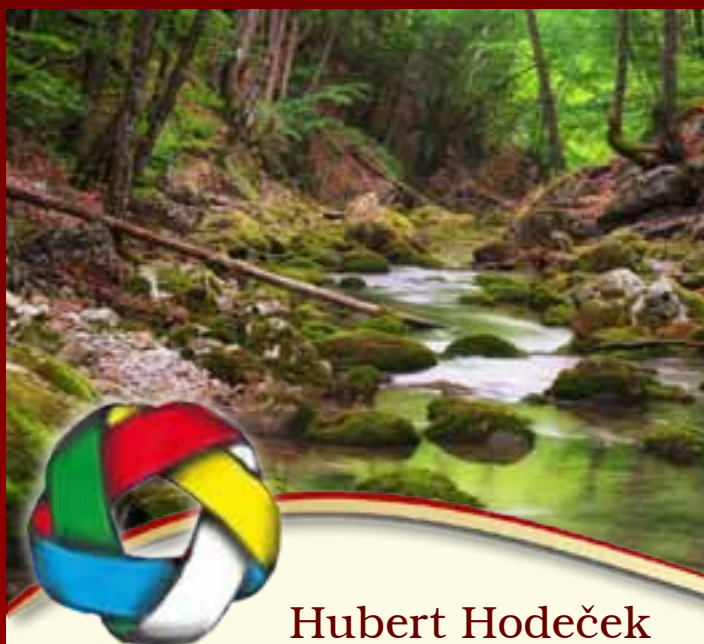
Dr. med. Josef Jonáš

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.

JOALIS Produkte sind in Österreich als Nahrungsergänzung zugelassen.


Joalis
Spezialisten
finden Sie auf:
www.joalis.at

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



Hubert Hodeček

Kinesiologiezentrum TEAM 13

www.kinesiologiezentrum-team13.at



WAS SEHEN WIR EIGENTLICH? LICHT!



Bild: © Teitiana Soares - Fotolia.com

Text: Arvid Leyh / Wissenschaftliche Betreuung: Prof. Dr. Jan Kremers - www.dasgehirn.info

Ob in der U-Bahn, im Café oder draußen auf der Straße - Lärm ist heutzutage allgegenwärtig. Doch der ständige akustische Begleiter stresst nicht nur und beeinträchtigt Gehör und Gesundheit. Er schädigt auch das Gehirn.

In den Augen von Sir Isaac Newton (1643 – 1727) war Licht korpuskular - ein Strom von Teilchen, wie ihn - sehr grob verglichen - auch ein Maschinengewehr aussendet. Newtons Ansicht war nicht unumstritten, doch die Meinung des größten Physikers seiner Zeit hatte Gewicht und so galt fortan: Das Licht besteht aus Teilchen. Bis zum Jahr 1802. Dann lieferte Thomas Young (1773 - 1829) mit einem Experiment den Nachweis für eine andere These, die von Christian Huygens schon 1690 aufgestellt, aber wenig beachtet worden war: Young schickte Licht durch zwei Spalten einer Blende. Auf dem Beobachtungsschirm dahinter entstand ein so genanntes Interferenzmuster - eine Überlagerung, wie wir sie auch von Wasserwellen kennen. Diese Interferenz bewies

eindeutig die Wellennatur des Lichts und die Frage schien erneut beantwortet.

Allerdings war da noch dieses Problem: Wenn Licht aus Wellen besteht, wie kann dann kurzwelliges Licht aus einer Metallplatte Elektronen herauslösen? Über diesen so genannten photoelektrischen Effekt erklärte kein geringerer als Albert Einstein (1879 - 1955) erneut die Teilchennatur des Lichts. Und erhielt insbesondere hierfür den Nobelpreis - nicht etwa für seine Relativitätstheorie. Diese winzigen Lichtteilchen lassen sich nach Max Planck (1858 - 1947) als kleinst-mögliche Energiepakete denken. Sie werden als Photonen bezeichnet.

Licht ist also Welle und Teilchen. Aus diesem Dualismus entstanden in der Physik

einige Probleme, die erst mit dem Aufkommen der Quantenmechanik zu lösen waren. Doch da diese, laut einem berühmten Zitat des Quantenphysikers Richard Feynman (1918 - 1988), von niemandem verstanden wird, ist hier nicht der Ort, sie zu besprechen. Vereinfacht kann man sagen: Licht reist als Welle und kommt als Teilchen an.

Wellenbewegung

Auf die Reise geschickt - emittiert - werden Lichtwellen von strahlenden Objekten wie einer Kerze oder der Sonne. Ihre Reisegeschwindigkeit ist bekanntermaßen hoch, für die Distanz Erde-Mond braucht sie gerade einmal 1,3 Sekunden. Das für den Menschen sichtbare

Licht umfasst Wellenlängen zwischen 400 und 700 Nanometern, doch das ist nur ein kleiner Ausschnitt der elektromagnetischen Strahlung. Unterhalb dieses Ausschnitts finden sich beispielsweise Mikro- und Radiowellen, oberhalb davon Röntgen- und Gammastrahlen.

Elektromagnetische Strahlung bewegt sich in Wellen - durchaus vergleichbar den Wellen auf der Wasseroberfläche. Und genau wie diese hat die elektromagnetische Strahlung eine bestimmte Wellenlänge - die Distanz zwischen zwei Wellentälern. Die Wellenlänge von Gammastrahlung beträgt nur 0,01 Nanometer, Radiowellen können eine Wellenlänge von bis zu einem Kilometer erreichen. Je länger die Welle der elektromagnetischen Strahlung, umso weniger Energie transportiert sie. Die niedrigen Farbfrequenzen Orange und Rot haben relativ wenig Energie, das hochfrequente Blau hat viel Energie - auch wenn wir gemeinhin sagen, rote Farbtöne seien warm, blaue eher kalt. Rotes Licht wird durch Pigmente in der Haut absorbiert, die ein Gefühl von Wärme erzeugen. Kurzwellige Strahlung (wie z. B. UV-Licht) verursacht aber Sonnenbrand und Hautkrebs.

Diese Frequenz ist ein weiteres Charakteristikum einer elektromagnetischen Welle. Sie legt fest - um im Bild des Wassers zu bleiben - wie viele Wellen pro Sekunde auf den Strand treffen. Doch anders als der variable Seegang ist bei Licht die Geschwindigkeit stets gleich hoch (die Lichtgeschwindigkeit), weshalb die Wellenlänge einer Farbe immer mit einer bestimmten Frequenz einhergeht. Ein weiteres Charakteristikum ist die Amplitude, entsprechend der Differenz zwischen dem Gipfel der Welle und dem Wellental. Sie definiert die Intensität einer Farbe.

Objekte im Licht

Wir sehen die Gegenstände der Welt, weil sie Licht reflektieren. Handelt es sich zum Beispiel um ein blaues Objekt, absorbiert dieses die niedrigfrequenten Wellenlängen des Lichts, während solche um 430 Nanometer zurückgeworfen werden. Fallen diese reflektierten Wellen auf unsere Netzhaut, werden dort Zapfen* vom S-Typ aktiv - die Blaurezeptoren**, die für kurzwelliges Licht zuständig sind (das „S“ steht für short). Neben diesem Blaurezeptor gibt es noch solche für Grün und

Das Wichtigste in Kürze

- Physikalisch ist Licht sowohl Welle als auch Teilchen. Es gehört zur elektromagnetischen Strahlung.
- Farben können in mathematischen Räumen dargestellt, addiert und subtrahiert werden, die Summe aller Farben ergibt Weiß.

Rot, also M(edium)- und L(ong)-Zapfen. Das Farbsehen entsteht also durch ein Zusammenspiel der unterschiedlichen Erregbarkeit der Zapfen-Typen. Doch wirklich lichtempfindlich sind die Zapfen nicht. Daher werden mit abnehmender Helligkeit die weitaus lichtempfindlicheren Stäbchen aktiv. Diese wiederum können Farbfrequenzen nicht verarbeiten, und so sind nachts alle Katzen grau.

Gegenstände können Licht auch absorbieren, was als Gegenteil der Emission betrachtet werden kann. Mit dem Licht wird auch dessen gesamte Energie an das Objekt abgegeben. Das funktioniert besonders gut bei dunklen Objekten - weshalb schwarze Kleidung im Sommer nicht zu empfehlen ist. Ganz ähnlich wird auch die Rhodopsin-Kaskade in den Stäbchen und Zapfen der Netzhaut ausgelöst, wobei die Energie der Photonen dort in eine chemische Reaktion umgewandelt wird, was als ‚Erregung‘ bezeichnet wird.

Nicht zuletzt kann Licht gebrochen werden, ein Phänomen, das besonders Newton beschäftigte: Ihm war aufgefallen, dass das weiße Licht der Sonne durch Prismen in Spektralfarben aufgebrochen wird - was 1704 zu seinem Hauptwerk über die Optik führte. Interessanterweise erhält man wieder weißes Licht, wenn man die Spektralfarben über ein weiteres Prisma wieder zusammenführt - weißes Licht besteht also tatsächlich aus den verschiedenen Wellenlängen des Farbspektrums.

Nur am Rand sei hier erwähnt, dass dem Dichterstürzen Goethe (1749 - 1832) die Newton'sche Farbenlehre arg missfiel, er versuchte sich in einer eigenen Farbenlehre, die auf nur zwei Grundfarben beruhte, und die Gelb beispielsweise als „prächtig und edel“ beschrieb. Auch er fühlte Blau als kalt, doch obwohl poetischer formuliert - physikalisch konnte sich seine Theorie nicht durchsetzen.

Mathematik und Geometrie der Farbe

Ähnlich wie das weiße Licht sämtliche Farben enthält, lassen sich durch Mischung zweier Farben andere erzeugen. So ergeben Rot + Blau = Violett, Gelb + Blau = Grün und Rot + Gelb = Orange. Klar. Die Farbe hinter dem Gleichheitszeichen wird als Komplementärfarbe bezeichnet. Wie sich am Regenbogen beobachten lässt, gehen die Farben ineinander über, und so lassen sich sämtliche Farbtöne auf einer Fläche darstellen - wie es auch die Farbauswahl am Computer demonstriert.

Erweitert man nun diese Fläche um zwei weitere Komponenten, entsteht ein dreidimensionaler Farbraum. Die erste Dimension wäre der Farbton, die zweite ergibt sich durch den Helligkeitswert - je näher auf allen drei Dimensionen die Farbe an der Null liegt, umso dunkler ist sie. Dort also läge dunkles Violett, während ein Rot mit zunehmender Entfernung vom Nullpunkt zunehmend Rosa wird. Eine letzte Komponente stellt die Sättigung der Farbe dar, die mit Zunahme von Schwarz genauso wie Weiß abnimmt. Die Physik von Licht und Farbe ist offensichtlich eine sehr komplexe Angelegenheit. Glücklicherweise hatte die Evolution einige Milliarden Jahre Zeit, das biologische Leben mit geeigneten Rezeptoren auszustatten. Apropos: eine Milliarde - das ist die Lichtgeschwindigkeit gemessen in Kilometern pro Stunde.

Quelle: <https://www.dasgehirn.info/wahrnehmen/sehen/was-sehen-wir-eigentlich-licht>



* Die **Zapfen** sind eine Art von Fotorezeptoren der Netzhaut. Die drei unterschiedlichen S-, M- und L-Zapfen sind jeweils durch kurz-, mittel und langwellige Frequenzen des sichtbaren Lichts erregbar und ermöglichen so Farbsehen.

** **Rezeptoren** sind Signalempfänger in der Zellmembran. Chemisch gesehen ein Protein, das dafür verantwortlich ist, dass eine Zelle ein externes Signal mit einer bestimmten Reaktion beantwortet. Das externe Signal kann beispielsweise ein chemischer Botenstoff (Transmitter) sein, den eine aktivierte Nervenzelle in den synaptischen Spalt entlässt. Ein Rezeptor in der Membran der nachgeschalteten Zelle erkennt das Signal und sorgt dafür, dass diese Zelle ebenfalls aktiviert wird. Rezeptoren sind sowohl spezifisch für die Signalsubstanzen, auf die sie reagieren, als auch in Bezug auf die Antwortprozesse, die sie auslösen.

Fest im Blick

Die digitale Augenbelastung und ihre Folgen



Text: Dr. René Schnalzer

Neue Zeiten bringen neue Krankheitsbilder hervor. Jüngstes Beispiel ist das **Computer-Vision-Syndrom**, das durch eine übermäßige digitale Augenbelastung ausgelöst wird. Neben muskulären Verspannungen, Kopfschmerzen und Schlafstörungen steht das trockene Auge im Mittelpunkt der Beschwerden. Dem trockenen Auge liegt ein *Circulus vitiosus* zugrunde, durch den die Augenoberfläche letztlich dauerhaft geschädigt werden kann.

Bildschirme waren in der Evolution des Menschen bis vor Kurzem nicht vorgesehen. Dementsprechend schlecht ist er physiologisch darauf vorbereitet. Die Zeit, die wir vor Bildschirmgeräten - wie Personal Computer, Notebooks, Smartphones und Tablets - verbringen, steigt in allen Altersgruppen. Neben der berufsbedingten Nutzung verbringen immer mehr Menschen auch ihre Freizeit am Bildschirm. Es ist daher wenig verwunderlich, dass die digitale Augenbelastung die Zahl diverser Beschwerdebilder ansteigen lässt, die unter dem Begriff Computer-Vision-Syndrom (CVS) zusammengefasst werden. Trockene, brennende Augen und

verschwommene Sicht zählen ebenso zum CVS wie Verspannungen, Kopfschmerzen, Lichtempfindlichkeit und Schlafprobleme. Schätzungen zufolge leiden mindestens 50 % der Bildschirmnutzer an entsprechenden Symptomen⁽¹⁾.

Augentrockenheit als Leitproblematik

Das durch die digitale Augenbelastung ausgelöste trockene Auge wird auch als Office-Eye-Syndrom oder Gamer-Eye bezeichnet. Das Fokussieren des Blicks auf die Bildschirmfläche geht mit einer

großen Lidöffnung und einer reduzierten Blinzelfrequenz einher. Zusätzlich führen Bildschirmarbeiter viele inkomplette Lidschläge aus⁽²⁾. Dies erhöht die Verdunstungsrate der Tränenflüssigkeit auf der Augenoberfläche bei zusätzlich zu geringer oder unvollständiger Benetzung der Kornea. Erste Anzeichen für das Austrocknen der Hornhaut sind Rötung, Brennen, Jucken und Fremdkörpergefühl. Das Office-Eye zählt zur Kategorie des hyperevaporativen trockenen Auges. Das heißt, nicht die fehlende Tränenmenge (hypo-sekretorisches trockenes Auge), sondern die erhöhte Verdunstungsrate an der Kornea verursacht die Symptome⁽³⁾.

Hyperosmolarität und Entzündungen

Die gleichmäßige Benetzung der Hornhaut mit der präkornealen Tränenflüssigkeit ist eine Voraussetzung für beschwerdefreies und scharfes Sehen. Regelmäßige Lidschläge sorgen für die notwendige Verteilung des Tränenfilms, die wiederum direkt die Qualität des Tränenfilms beeinflusst. Bei einer erhöhten Verdunstungsrate wird der Tränenfilm hyperosmolar, also stärker konzentriert. Das beeinträchtigt nicht nur unmittelbar die Sehqualität, sondern löst auch eine Kaskade entzündlicher Ereignisse an der Augenoberfläche aus. Die Entzündungsprozesse in den kornealen Epithelzellen gelten als ein ausschlaggebendes Kriterium für die Aufrechterhaltung der Beschwerden⁽⁴⁾ im Circulus vitiosus des Trockenen Auges (Abb. 1). Um Schädigungen am Epithel zu verhindern, muss dieser Teufelskreis unterbrochen werden⁽³⁾.

Der Tränenfilm, detailliert betrachtet

Der Tränenfilm ist aus drei Schichten aufgebaut. Die Lipidschicht wird in den Meibom-Drüsen produziert und besteht überwiegend aus Cholesterin, Cholesterinestern, Triglyzeriden und Phospholipiden. Sie sorgt für eine optisch glatte Oberfläche und verhindert das schnelle Verdunsten der darunterliegenden wässrigen Schicht. Die mittlere wässrige Schicht wird in der Tränendrüse gebildet. Sie enthält zentrale Nährstoffe für die Hornhaut, z. B. Glukose, Sauerstoff, Vitamin A sowie antibakterielle Substanzen. Die an die Kornea angrenzende innere Schicht ist die Muzinschicht (wird von den Becherzellen der Konjunktiva sezerniert). Mehrere Muzin-Arten sorgen u.a. für die Ausbreitung und Anhaftung des Tränenfilms auf der Augenoberfläche.

Tränenfilminstabilität als Merkmal des trockenen Auges

Das trockene Auge, ausgelöst durch eine digitale Augenbelastung, und die Tränenfilminstabilität stehen in Zusammenhang. Ein hyperosmolarer Tränenfilm verkürzt die Tränenfilmaufreißzeit (tears break-up time/ TBUT). Dieser Messparameter beschreibt, wie lange der Tränenfilm auf der Augenoberfläche stabil ist. Eine TBUT von >15 Sekunden gilt als normal, ein Wert von <10 Sekunden ist als pathologisch anzusehen. Übermäßige Bildschirmnutzung verkürzt die TBUT. So zeigten sich in einer Studie signifikante Unterschiede zwischen den Probanden mit längerer Bildschirmnutzung (mehr als 7 Stunden) und der Kontrollgruppe (weniger als 1 Stunde) (Tab. 1)⁽⁵⁾.

Abb. 1:
Circulus vitiosus
des trockenen
Auges

Das trockene Auge kennzeichnet ein Circulus vitiosus von Schädigungen, die von kompensatorischen Reparaturmechanismen nicht mehr ausgeglichen werden können und letztlich dauerhafte epitheliale Schäden verursachen.

(aus Kärcher et al. 2016⁽³⁾).



Tab. 1:
Die Studiengruppe mit täglich mehr als sieben Stunden Bildschirmnutzung zeigte eine signifikant verminderte Tränenfilmaufreißzeit (TBUT),
p<0,05; n=30
(aus Akkaya et al. 2018⁽⁶⁾)

	Computernutzung in Stunden	Tränenfilmaufreißzeit (TBUT) in Sekunden morgens	Tränenfilmaufreißzeit (TBUT) in Sekunden abends
Studiengruppe	7,70 ± 0,86	9,15 ± 2,93	6,80 ± 1,11
Kontrollgruppe	0,72 ± 0,68	15,80 ± 3,15	15,20 ± 1,92

Lipiddefizit und Meibom-Drüsen-Dysfunktion

Für die Hyperosmolarität des Tränenfilms ist meistens ein Lipiddefizit verantwortlich, das eine dysfunktionale Meibom-Drüse verursacht. Fehlt eine Lipidfraktion in der Lipidschicht des Tränenfilms, verdunstet er stärker und der evaporativen Augentrockenheit wird Vorschub geleistet⁽⁶⁾. In Untersuchungen wurde nachgewiesen, dass 75 % der getesteten Personen mit Sehproblemen am Bildschirm eine Dysfunktion der Meibom-Drüse aufweisen⁽⁷⁾. Der Schweregrad korreliert mit der Zeit, die vor dem Bildschirm verbracht wird. Unklar ist, ob die Fehlfunktion durch die Bildschirmarbeit entsteht oder ob eine bereits vorhandene Erkrankung verstärkt wird. Neueren Untersuchungen zufolge scheint aber auch der Muzinschicht eine Rolle beim trockenen Auge zuzukommen. Entzündungsprozesse in dieser Grenzschicht zur Kornea fördern ebenfalls die Hyperosmolarität des Tränenfilms und perpetuieren die Beschwerden⁽⁸⁾.

Der Omega-6/Omega-3-Quotient im Tränenfilm

In der Lipidschicht des Tränenfilms finden sich sowohl Omega-6- als auch Omega-3-Fettsäuren, wobei das Verhältnis der Arachidonsäure (Omega 6) zu EPA und DHA (Omega 3) bei der Entwicklung der Augentrockenheit offenbar eine wesentliche Rolle spielt. Bei Patienten mit trockenen Augen ist ein erhöhter Omega-6/Omega-3-Quotient nachweisbar, der mit der Schwere der Tränenfilm-Dysfunktion korreliert⁽⁹⁾. Die Verwendung von Omega-3-Supplementen führt zu einer vorteilhaften Verringerung des Quotienten im Tränenfilm (Abb. 2). Der Omega-6/Omega-3-Quotient wiederum steht mit der Tränenfilmaufreißzeit in Zusammenhang. Je höher der Omega-3-Anteil umso niedriger ist der Quotient, umso stabiler ist der Tränenfilm (Abb. 3). Die Omega-3-Fettsäuren können sich auch günstig auf die entzündlichen Vorgänge beim trockenen Auge auswirken. Ein hoher Anteil an Omega-6-Fettsäuren zu Ungunsten des Omega-3-Anteils führt zu einem Überhang von proinflammatorischen Eicosanoiden, die die chronischen Entzündungsprozesse an der Augenoberfläche fördern und die Symptome verstärken⁽⁹⁾.

Abb. 2:
Omega-3-Präparate senken den Omega-6/Omega-3-Quotienten und verbessern damit den Tränenfilm von Patienten mit trockenem Auge.

(aus Walter et al. 2016⁽⁹⁾)

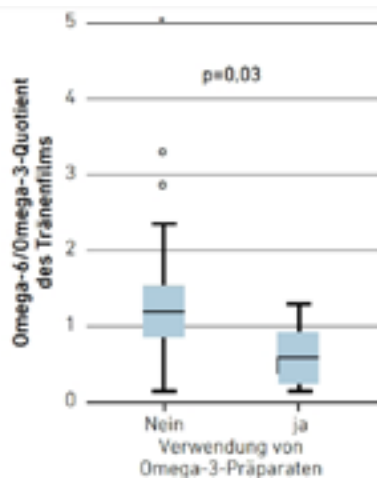
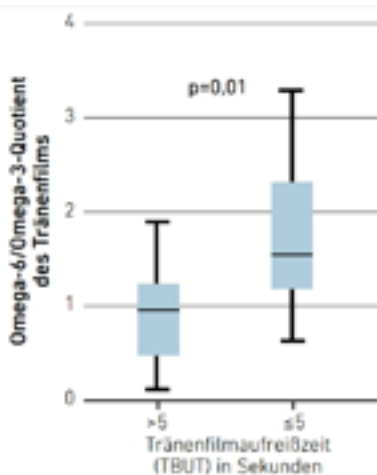


Abb. 3:
Der Omega-6/Omega-3-Quotient im Tränenfilm von Patienten mit trockenem Auge beeinflusst die Tränenfilmaufreißzeit. Ein niedriger Quotient steht mit einem stabileren Tränenfilm in Zusammenhang (TBUT > 5 Sekunden), ein hoher Quotient mit einem instabilen Tränenfilm (TBUT < 5 Sekunden).

(aus Walter et al. 2016⁽⁹⁾)



Omega-3-Substitution bei trockenem Auge

Seit einer Veröffentlichung der „Dry Eye Assessment and Management Study Research Group“ wird die Effektivität einer Omega-3-Supplementierung bei trockenem Auge kontrovers diskutiert. So leiteten die Autoren aus ihren Daten gleiche Verbesserungsraten bei Placebo und Intervention ab⁽¹⁰⁾. Allerdings bezogen die Autoren weder die Ursache noch den Schweregrad des trockenen Auges der Teilnehmer mit ein, noch klärten sie die Einnahme von zusätzlichen Medikamenten ab.

Demgegenüber stehen klinische Studien, die sehr wohl Effekte bei einer Supplementierung zeigten. Im Rahmen einer placebokontrollierten Interventionsstudie mit 456 Personen mit Computer-Vision-Syndrom und Augentrockenheit verringerte die 3-monatige Substitution von 180 mg EPA und 120 mg DHA pro Tag die Symptome und erhöhte die Tränenfilmstabilität⁽¹¹⁾. Die 90-tägige Zufuhr von 1000 mg EPA und 500 mg DHA pro Tag verbesserte die Tränenfilmosmolarität sowie die Tränenfilmaufreißzeit der Probanden und reduzierte die Augenrötungen im Vergleich mit der Placebogruppe⁽¹²⁾.

In einer weiteren Studie erhielten Patienten mit Meibom-Drüsen-Dysfunktion ein Kombinationspräparat mit Omega 3 und antioxidativen Substanzen. Hier wurde nach 3 Monaten eine höhere Tränenfilmstabilität und eine Verringerung der Entzündungsprozesse nachgewiesen⁽¹³⁾. Eine wissenschaftliche Review, die 15 Studien mit 2.591 Teilnehmern evaluierte, ergab, dass eine Omega-3-Substitution nicht bei allen Formen des trockenen Auges als alleinige Therapie empfohlen werden kann, allerdings profitieren Kontaktlinsenträger und Bildschirmnutzer eindeutig von einer höheren Omega-3-Zufuhr⁽¹⁴⁾.

Fazit:

Die digitale Augenbelastung fördert das Entstehen des trockenen Auges. Die Beschwerden beginnen mit Brennen, Rötung und Fremdkörpergefühl und können sich auf andere Körpersysteme ausweiten. Muskelverspannungen, Kopfschmerzen

oder Schlafstörungen kennzeichnen das Computer-Vision-Syndrom als übergeordnete Symptomatik. Es ist anzunehmen, dass dieser Beschwerdekatalog in den nächsten Jahren eher zu- als abnehmen wird. Verhaltensänderungen - wie die Erhöhung der Blinkelrate, regelmäßige Pausen mit alternativer Fokussierung (Blick in die Ferne) - oder Veränderungen am Arbeitsumfeld - wie angepasste Belichtung/ Beleuchtung und ein Luftfeuchtigkeitsbereich zwischen 40 % und 70 % - sind wichtige präventive Maßnahmen.

Die ausreichende Produktion und die gleichmäßige Verteilung des Tränenfilms ist Voraussetzung für die Integrität der Augenoberfläche. Die ausreichende Zufuhr der mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA scheint eine sinnvolle Maßnahme gegen die digitale Augenbelastung zu sein. Denn sie ist die Grundlage für einen niedrigen Omega-6/Omega-3-Quotienten, der die Integrität des Tränenfilms positiv beeinflusst und antientzündliche Schutzeffekte hat.



Dr. René Schnalzer

ist Arzt für Allgemein- und Arbeitsmedizin. Er ist in den vergangenen Jahren in einer Grazer Privatklinik in den Bereichen Innere Medizin, allgemeine, orthopädische, Unfall-, Gefäß-, Neuro- und plastische Chirurgie sowie HNO, Urologie, Dermatologie

und Augenheilkunde tätig gewesen.

Dr. Schnalzer ist aktuell in einem arbeitsmedizinischen Zentrum für die Umsetzung einer zeitgemäßen Prävention als Teil des gesetzlich verankerten ArbeitnehmerInnenschutzes verantwortlich.

www.schnalzer.info

Textquelle:

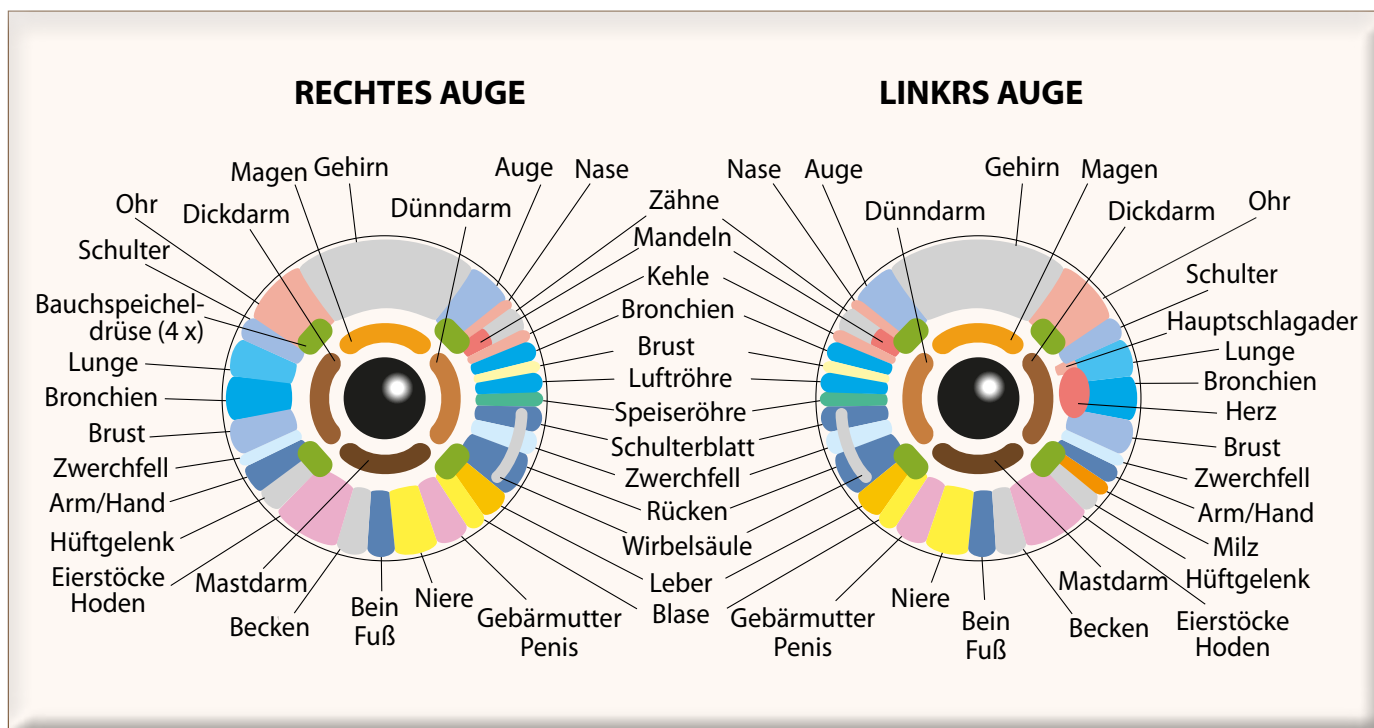
BIOGENA inside, Journal für Nutritivmedizin
10. Jahrgang, Nr. 2, September 2019
Seiten 21 - 24

Der ÖBK dankt sich herzlichst bei Biogena inside und bei Herrn Dr. René Schnalzer für die Zurverfügungstellung dieses Fachartikels.

Quellen:

- (1) Sheppard, A. L., Wolffsohn, J. S. 2018. Digital eye strain: prevalence, measurement and amelioration. *BMJ Open Ophthalmol.* 3(1):e000146.
- (2) Portello, J. K. et al. 2013. Blink rate, incomplete blinks and computer vision syndrome. *Optom Vis Sci.* 90(5):482-7.
- (3) Kaercher, T. 2016. Das Trockene Auge – Diagnostik und Klassifikation. CME-FORTBILDUNG. www.icom-medical.de/upload/15323762-TrockeneAuge---Diagnostik-und-Klassifikation.pdf, aufgerufen am 2.5.2019.
- (4) Warcoin, E. et al. 2016. [Hyperosmolarity: Intracellular effects and implication in dry eye disease]. *J Fr Ophtalmol.* 39(7):641-51.
- (5) Akkaya, S. et al. 2018. Effects of long-term computer use on eye dryness. *North Clin Istanb.* 5(4):319-22.
- (6) Finis, D. et al. 2012. Meibom-Drüsen-Dysfunktion. *Klin Monbl Augenheilkd.* 229(5):506-13.
- (7) Fenga, C. et al. 2008. Meibomian gland dysfunction and ocular discomfort in video display terminal workers. *Eye (Lond).* 22(1):91-5.
- (8) Baudouin, C. et al. 2018. Reconsidering the central role of mucins in dry eye and ocular surface diseases. *Prog Retin Eye Res.* doi: 10.1016/j.preteyeres.2018.11.007 [Epub ahead of print].
- (9) Walter, S. D. et al. 2016. ω-3 Tear Film Lipids Correlate With Clinical Measures of Dry Eye. *Invest Ophthalmol Vis Sci.* 57(6):2472-8.
- (10) Asbell, P. A. et al. 2018. n-3 Fatty Acid Supplementation for the Treatment of Dry Eye Disease. *N Engl J Med.* 378(18):1681-90.
- (11) Bhargava, R. et al. 2015. Oral omega-3 fatty acids treatment in computer vision syndrome related dry eye. *Cont Lens Anterior Eye.* 38(3):206-10.
- (12) Deinema, L. A. et al. 2017. A Randomized, Double-Masked, Placebo-Controlled Clinical Trial of Two Forms of Omega-3 Supplements for Treating Dry Eye Disease. *Ophthalmology.* 124(1):43-52.
- (13) Olefiak, A. et al. 2013. A randomized, doublemasked study to evaluate the effect of omega-3 fatty acids supplementation in meibomian gland dysfunction. *Clin Interv Aging.* 8:1133-8.
- (14) Molina-Leyva, I. et al. 2017. Efficacy of nutritional supplementation with omega-3 and omega-6 fatty acids in dry eye syndrome: a systematic review of RANDOMIZED CLINICAL TRIALS. *ACTA OPHTHALMOL.* 95(8):E677-85.

IRIDOLOGIE



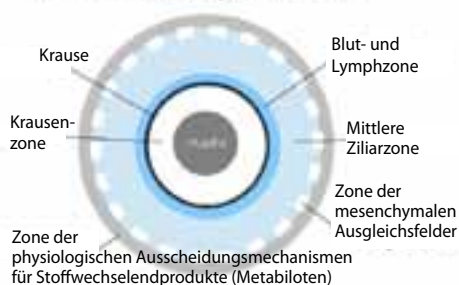
Iridologie (auch Irisanalyse, Irisdiagnostik oder Augendiagnose) ist eine alternativmedizinische Diagnosemethode, die davon ausgeht, dass durch Analyse der Gewebsstrukturen der Iris mögliche Schwächen im Organismus festgestellt werden können. Die konstanten Strukturen der Iris, die ab dem Ende der Pubertät existieren, gelten in der Irisdiagnostik als ein Merkmal dafür, dass die Iris ein "genetischer Steckbrief", ein Hinweis auf den locus minoris resistentiae, sei (dem Ort der verminderten Abwehrkraft).

Des Weiteren gehen die Irisdiagnostiker davon aus, dass sich die Iris durch stoffliche und psychische Einflüsse, wie zum Beispiel durch Nahrung, Lebensweise, Umweltbelastungen, Krankheiten, Therapie, ... zeitlebens verändert, indem sie Farbpigmente einlagert oder ihre Fasern örtlich verdichtet.

Analysiert werden die Grundfarbe des Auges (blau, braun oder Mischformen), Helligkeitsunterschiede des Irisgewebes, Struktur und Muster der Irisfasern (Lockerung, Verdichtung, Spannung, Stärke und Richtung), flocken-, wolken- und nebelartige Ein- und Auflagerungen, Pigmentflecken und -flächen, Farbveränderungen in der Sklera (Augenweiß), und die Blutgefäße der Bindehaut (Menge der Gefäße, Füllung, Schlängelung) sowie die Pupillenform. Genutzt werden zwei unterschiedlichen Topografien (sektoral und zirkulär), deren Aussagen miteinander zu verknüpfen sind.

- In der **sektoralen Topografie** ist die Iris in kleine "Tortenstücke" eingeteilt (siehe Grafik oben). Jedes dieser Segmente soll einem bestimmten Körperteil oder Organ entsprechen. Die Partien der rechten Körperhälfte werden dabei in der Iris des rechten Auges abgebildet. Die linke Körperhälfte wird von der linken Iris repräsentiert.

- Die **zirkuläre Topografie** zeigt große ringförmige Zonen, unterteilt in jeweils 2 kleine Zonen. Sie reflektiert den gesamten Stoffwechsel - von der Stoffaufnahme - über die Stoffverwertung - bis zur Beseitigung der Stoffwechselreste.



Die Iris wird entweder mit einer Lupe betrachtet oder mit einem binokularen Spezial-Mikroskop mit 10- bis 40facher Vergrößerung, das meistens auch mit einer Kamera ausgestattet ist. Aus Sicht ihrer Anwender ist die Iridologie selten als alleiniges Diagnosewerkzeug einsetzbar und wird deshalb in der Regel durch andere Verfahren ergänzt.

Neben knappen Beschreibungen der alten Ägypter und einer Veröffentlichung im 15. Jahrhundert (Meyers) wurde die Irisdiagnose vom ungarischen Arzt Ignaz von Peczely in der Mitte des 19. Jahrhunderts als erstem in der Neuzeit erforscht. Iridologen berufen sich unter anderem auf eine Untersuchung des Anatomen Lang 1954 an der Universität Heidelberg, der belegt habe, dass von der gesamten Peripherie und von allen Organen "Leitbahnen" zur Iris führten, und zwar über das Rückenmark und den Thalamus als Zwischenstation, segmental geordnet bis in die Segmente der Iris.

Obwohl die topographische Karte von Peczely immer noch ihre Gültigkeit hat, wurde dieses Diagnoseverfahren immer weiter entwickelt. Bis jetzt gibt es keine standardisierte Lehrmeinung zur Irisdiagnose und sie ist wissenschaftlich nicht anerkannt. Die Augendiagnose kann aber klinische Diagnoseverfahren sinnvoll vervollständigt.

Quellen:

- <https://www.paracelsus.de/ausbildung/irisdiaagnose/irisdiaagnose.asp> - 1.12.2019
- Irisdiagnostik, Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger, A-1031 Wien
- Augendiagnose - Einführungskurs - Praxisnahe Ausbildung, Arbeitskreis für Augendiagnose und Phänomenologie Josef Angerer e.V., 80637 München
- Bild - Zirkuläre Topographie: Frigar, F. Garvelmann, https://de.wikipedia.org/wiki/Iridologie#/media/Datei:Zirkulaere_Topografie.jpg, 1.12.2019
- Bild - Iridologie - sektorale Topographie: © Peter Hermes Furian, Shutterstock.com

AUGEN AUF BEIM KAUF!

Text: Mag. Magdalena Stampfer

Mehr Gift als Nahrung!

Schaut man genauer hin, was heutzutage gegessen wird, dann macht die steigende Anzahl der Unverträglichkeiten vollkommen Sinn. Es handelt sich dabei nicht um eingebildete Phantomkrankheiten, sondern um natürliche, logische Reaktionen unseres Körpers.

Es ist lohnenswert, sich einige Gedanken darüber zu machen, wie der Lebensmittelhandel funktioniert und woher das Essen kommt, das wir zu uns nehmen.



Der Körper verwendet die Nahrung dazu, sich selbst zu erneuern. Pausenlos werden neue Zellen gebildet. Für diese Konstruktionsarbeit benötigt der Körper Bausteine, die er aus der Nahrung bezieht. Je hochwertiger diese ist, desto besser kann der Organismus seine Arbeit verrichten. Für die Zusammensetzung der Darmflora ist ausschlaggebend, was wir tagaus, tagein zu uns nehmen. Denn aus dieser Nahrung beziehen nicht nur wir unsere Nährstoffe, sondern auch unsere ständigen Bakterien-Begleiter. Ernähren wir uns falsch, bleibt für die nützlichen Bakterien nichts Verwertbares über. Sie verlangen dann vielleicht Nachschub, weil sie zu wenig bekommen haben, obwohl wir eigentlich satt sind.

Wir essen zwar mengenmäßig viel, sind aber trotzdem mangelernährt, wenn es um Spurenelemente, Mineralstoffe oder natürliche Vitamine geht. Unser Energielevel, unser Immunsystem, aber auch unser psychisches Wohlbefinden haben mit unserer Ernährung zu tun.

Einerseits geht es darum, den Körper nicht durch Gifte zusätzlich zu belasten und ihm noch mehr Arbeit aufzubürden, andererseits ist es wichtig, dass wir genug wertvolle Bausteine zu uns nehmen. Keine so leichte Aufgabe, denn den großen Nahrungsmittelproduzenten sind diese zwei Ziele nicht wichtig. Was zählt, sind Verkaufszahlen und das Shelf-Life, also wie lange etwas im Supermarkt stehen kann und noch verkäuflich ist. Und zu diesem Zweck nimmt man es mit der Wahrheit nicht immer so genau.

Die Lebensmittelbranche ist eines der härtesten Pflaster der Geschäftswelt überhaupt. Schwer zu glauben, was da alles möglich und erlaubt ist. Das Vertrauen, das die Konsumenten den Herstellern entgegenbringen, ist leider oft nicht gerechtfertigt. Wobei auch dieses Vertrauen immer mehr schwindet und das aus gutem Grund.

Lügen und Schwindeln im Nahrungsmittelhandel ist leider so alt wie der Handel selbst. Im 18. Jahrhundert vor Christi Geburt war in Babylon durch den Codex Hammurabi bereits festgelegt, mit welchen drakonischen Strafen ein Lebensmittelfälscher zu rechnen hatte. Auch Maße und Gewichte waren normiert. Schon damals war der Bedarf nach strengen Gesetzen gegeben, um Fälschern und Betrügern Einhalt zu gebieten. Nur die Strafen gestalteten sich brutaler als heute. Wurde jemand beim Fälschen ertappt, musste er persönlich und unmittelbar dafür geradestehen. Heutzutage kann man sich hinter Auftragsstudien und Anwälten verstecken. Bereits 1524 kritisierte Martin Luther in seiner Schrift „Kaufhandlung und Wucher“ die Preisgestaltung der Händler. Darin

bezeichnete er Kaufleute als öffentliche Diebe, Räuber und Wucherer und prangerte Fälschungen bei Lebensmitteln an. Im Mittelalter war beispielsweise genau geregelt, wie viel ein Brotlaib wiegen sollte und woraus er zu bestehen hatte, nämlich aus Mehl, Wasser, Salz und Sauerteig. Das konnte genau kontrolliert werden, da die Backwaren mit einem Symbol oder den Initialen des Bäckers versehen waren. Schummeln beim Brotgewicht oder Mehlverfälschungen (durch Zusatz von Kleie, Kreide, Knochenmehl oder Sand) wurden bestraft.

Für die Verfälschung von Lebensmitteln gab es teils drastische Strafen, sie reichten von Geldbußen bis hin zu Verstümmelungen. In einigen deutschen Städten wurden betrügerische Bäcker öffentlich in einem großen Korb über einer Jauchegrube aufgehängt. Um wieder hinaus zu gelangen, mussten sie wohl oder übel in die Grube springen. Das wäre doch ein Vorschlag für die Konzernchefs von Unilever und Nestlé!

Um eine englische Lokalzeitung zu zitieren: „Das eigentliche Verbrechen ist, dass es keine Gesetze gibt, die die Praxis der Verfälschung von Lebensmitteln unterbinden.“

Und das war bereits 1858, doch der Satz hat auch heute nicht viel an Gültigkeit eingebüßt. Wie kam die Zeitung damals zu dieser Aussage? Es ging um Süßigkeiten. Pfefferminz-Bonbons wurden damals aus Pfefferminz-Öl und Zucker hergestellt, der damals allerdings weitaus teurer war als heutzutage. Um Zucker zu sparen, wurde oft billiger Gips unter die Masse gerührt, denn so konnte man mehr produzieren und den Konsumenten fiel es nicht auf. In dem besagten Jahr bemerkte man es aber, und zwar ziemlich, nachdem ein Assistent das Pulver verwechselt hatte: Statt Gips landete hochgiftiges Arsen in der süßen Masse. Die Bonbons kosteten damals 21 Menschen das Leben, weitere 200 erkrankten. Der Täter wurde nicht angeklagt, weil es dafür kein passendes Gesetz gab. Das, was er getan hatte war also legal, so seltsam es scheinen mag. Der Vorfall ging unter dem Namen Bradford sweets poisoning in die Geschichte ein. Auch heute ist vieles legal, was in Wirklichkeit gesundheitsschädlich ist, auch wenn wir uns damit nicht akut, sondern schleichend vergiften.

* **Margie Profets Toxin-Hypothese:** Dass der Körper aus Sicht der Evolution nichts "einfach so" oder aus Langeweile macht, ist die Grundlage der sogenannten Toxin-Hypothese, die von Margie Profet aufgestellt wurde. Diese US-Wissenschaftlerin veröffentlichte 1991 eine Arbeit über über den Sinn der Allergie: "The Function of Allergy: Immunological Defense Against Toxins". In ihrem Artikel beschreibt sie schlüssig bis ins kleinste Detail durchdacht und auf immunologischer Basis erklärt, warum das Allergiegeschehen nicht einfach ein Fehler sein kann. Laut Profet sind Allergien keine Laune der Natur, sondern ein letzter Abwehrmechanismus gegen Toxine, wenn alle anderen Verteidigungsoptionen gescheitert sind.

Einhergehend mit **Margie Profets Toxin-Hypothese*** zeigen die folgenden Abschnitte, dass unser Körper aus nachvollziehbaren Gründen mit Allergien und Unverträglichkeiten auf die moderne Ernährungswelt reagiert. Denn diese Kost hat mit echtem Essen nicht mehr viel gemeinsam.

Vorne und hinten auf der Packung

Ein Beispiel:

Zur Faschingszeit sind Krapfen eine begehrte Ware, so auch bei den großen Handelsketten. Schön aufgetürmt neben der Backstube, wo es nach frischen Backwaren riecht, werden Jahr für Jahr Krapfen angeboten. Im praktischen 4er-Plastikpack, mit einem Aufkleber im Gemütlichkeits-Design, der im Jahr 2016 folgendes anpries:

- Aus 100% heimischem Mehl, Eiern und Zucker in Österreich hergestellt.
- 55 % Fruchtanteil in der Marillenkonfitüre aus der Genussregion Kittsee
- hoher Füllanteil von 25%

Das klang doch ehrlich, nach gutem, österreichischen Krapfen, der sich für die Handelskette mit Konfitüre statt mit ordentlicher Marmelade hat befüllen lassen. Die genauen Zutaten waren nicht vorne, sondern hinten aufgelistet:

Krapfen Marille, 4er, 360g
Krapfen mit Marillenkonfitüre, aufgetaut

Zutaten: Weizenmehl, 25% Marillenkonfitüre (55% Marillen, Zucker, Zitronensaftkonzentrat, Geliermittel: Pektin, Konservierungsstoff: Kaliumsorbat), Sonnenblumenöl, 8,5% Vollei pasteurisiert, Wasser, Backmittel (Weizenmehl, Zucker, Eieipulver, Laktose, Weizenkleber, Salz, Emulgator: Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren; Dextrose, Glukosesirup, Verdickungsmittel: Guarkernmehl; Aroma), 2,7% Eigelb pasteurisiert, Hefe, Aromen, Glukosesirup. Bestreuerung (Dextrose, Maisstärke, Palmfett, Trennmittel: E170, E470a; Vanillin). Aufgetaut.

Dabei ist das österreichische Beispiel noch richtig gesund – im Vergleich. Hier ein Beispiel einer französischen Handelskette, die in Polen diesen Krapfen mit Schokoladefüllung verkauft hat**:

"Krapfen mit Schoko-Füllung.

Zutaten: Weizenmehl, flüssige Eimasse (pasteurisiert, enthält Hühnereiweiß), Zucker, Hefe, Margarine 80%, pflanzliche Öle und hydrierte pflanzliche Fette, Wasser, Emulgator: Mono- und Diglyceride von Fettsäuren, Lecithin, Salz, 0,5% Antioxidans: Ascorbylpalmitat, eine Mischung von Tocopherolen, Konservierungsstoff: Sorbinsäure, Säuerungsmittel: Citronensäure, Farbstoffe: Annatto, Wasser, Salz, Milchpulver, Verdickungsmittel E407, Aroma, eine Füllung aus Schokolade, Wasser, Glucose-Sirup, Zucker, modifizierte Stärke (2 %), fettarmes Kakaopulver, Palmfett, Verdickungsmittel: Zellulose (E407), Carboxymethylcellulose (E466), Carrageen (E 407), Guarkernmehl (E415), Säureregulator Glucono-delta-Lacton (E575), Aroma, Salz, Konservierungsmittel: Kaliumsorbat (E202), Pigment Titandioxid (E171), Vanillin, Emulgator Polysorbat 60 (E435), Schokoladeglasur: Zucker, pflanzliches Fett teilweise gehärtet, fettarmes Kakaopulver 16% Kakaomasse 1,3% Emulgator: E222, Sojabohnen, E476, Aroma."

Da stellt sich dann tatsächlich die Frage, ob man so ein Teil eigentlich noch im Biomüll entsorgen darf.

ZUSATZSTOFFE - Make-up fürs Essen

Kein Fertigprodukt kommt ohne Zusatzstoffe aus. Ob es sich um Fruchtojoghurt, Pizza aus dem Tiefkühlregal oder pulverisierte Saucengrundlage handelt, überall findet man Zusatzstoffe. Der Grund dafür ist einfach: Zusatzstoffe sorgen nicht nur für Aussehen und Geschmack, sondern auch Konsistenz, Haltbarkeit und Lagerfähigkeit des Produktes. Sie kaschieren wie Zucker den Einsatz von nicht ganz hochwertiger Ware und sind zudem billiger und kontrollierbarer als natürliche Zutaten. Das Erdbeeraroma kann so dosiert werden, dass jedes Fruchtojoghurt einer Charge gleichermaßen nach Erdbeere schmeckt. Natürliche Schwankungen im Geschmack sind in der Massenware nicht erwünscht. Auch wenn das Fruchtojoghurt diese Bezeichnung nicht mehr verdient, denn Früchte sind dort kaum noch enthalten.

Bevor ein Zusatzstoff auf den Markt kommt, muss belegt werden, dass er in den eingesetzten Mengen nicht gesundheitsschädlich ist. In Tierversuchen wird die Dosis ermittelt, die als täglich tolerierbar gilt und der ADI-Wert errechnet (ADI = Acceptable Daily Intake). Diese Dosis gilt als unbedenklich, allerdings nicht für Allergiker, da genügen schon kleinste Mengen, um Reaktionen auszulösen. Bei den Berechnungen wird theoretisch berücksichtigt,

wie viel an bestimmten Lebensmitteln im Durchschnitt verzehrt wird, da sich die Zusatzstoffe durch den Genuss verschiedener Gerichte summieren können. Aber eben nur theoretisch, denn nach einer Untersuchung der EU-Kommission wird besonders bei Kindern die akzeptable tägliche Dosis oft weit überschritten. In Einzelfällen kann es sich um die zwölf-fache Menge handeln. Kinder, die gerne und viele Süßigkeiten wie Smarties essen und Softdrinks trinken, kommen bei Farbstoffen mitunter auf eine Menge von 560 Milligramm hirnwirksamer Chemikalien pro Tag**.

Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffe kommen in Fertigprodukten meist in Kombination miteinander vor, untersucht werden sie aber nur einzeln. Wie diese Substanzen sich noch gegenseitig beeinflussen und was das an Gesamtbelastung bedeutet, wird gerne übersehen.

Erschwerend kommt hinzu, dass sich Zusatzstoffe in ihrer Wirkung nicht summieren, sondern multiplizieren. Britische Wissenschaftler haben untersucht, welchen Einfluss Zusatzstoffe auf das Wachstum von Nervenzellen haben. Ein Mix von Glutamat mit dem Farbstoff E 133 bremste das Zellwachstum nicht um 15,8 Prozent, wie zu erwarten gewesen wäre, sondern um 46,1 Prozent. Diese verheerenden Wechselwirkungen zwischen den Chemikalien werden aber bei der Zulassung als irrelevant angesehen. Was diese chemischen Stoffe bewirken können, wird seitens der Chefetagen ignoriert, obwohl es mehr als genug Hinweise auf die Gefahren gibt. Bereits in den 1980er Jahren konnte nachgewiesen werden, dass Hyperaktivität und Ernährung bei Kindern zusammenhängen und es wurden schon damals Listen verdächtigter Zusatzstoffe erstellt. Ebenso war schon bekannt, dass Farbstoffe die Lernleistung und Konzentrationsfähigkeit mindern. Es mangelt also keineswegs an Beweisen für ihre Schädlichkeit. Ausschläge durch Sorbate, Hautprobleme und Hyperaktivität durch Benzoesäure, Übelkeit durch Mannit, Kopfschmerzen durch Glutamat oder Darmgeschwüre durch Kaliumchlorid – alles nichts Neues. Da jedoch ganze Industriezweige auf Zusatzstoffen aufgebaut sind, werden diese trotz ihrer toxischen Wirkung verteidigt. Absurderweise sogar mit Psychologie, denn auch die kosmetische und damit psychologische Wirkung von Farbstoffen sei wichtig, so das Argument. Wir greifen schließlich lieber zu Speisen, die appetitlich aussehen.

Prinzipiell kann jeder Zusatzstoff für den Einzelnen ein Problem darstellen und unerwünschte Reaktionen hervorrufen. Nicht immer treten sie sofort nach dem Verzehr auf, sondern oft erst verspätet. Im Internet gibt es umfassende Datenbanken, in denen

nach jeder einzelnen Substanz und ihren Nebenwirkungen recherchiert werden kann (siehe Kasten).

Alles über Zusatzstoffe – so kann man den Übeltäter ausfindig machen

Food Detektiv bietet eine umfangreiche Datenbank mit Detail-Infos zu einzelnen Zusatzstoffen. Man kann sogar nach Erkrankungen suchen, die mit den einzelnen Zusatzstoffen in Verbindung gebracht werden. So kann jeder anhand seiner Symptome überprüfen, welche Substanzen infrage kommen.

www.food-detektiv.de

Quellen: "

¹ T. Mettke, Geschichte und Bedeutung des Lebensmittelrechts, Kommentar zum Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuch, 21.11.2017.

www.lebensmittelrecht.com/lebensmittelrecht_pro/demo/LFGB/Kommentar_LFGB_03.pdf

² T. Lawnicki, Data przydatności do spożycia? Sierpień 2017! Takie "wiecznie świeże" paczki możecie kupić na Tłusty Czwartek, „Na temat”, 23.02.2017, <http://natemat.pl/202107,data-przydatnosci-do-spozycia-sierpień-2017-takie-wiecznie-swiece-paczki-mozecie-kupic-na-tlusty-czwartek>

³ H.-U. Grimm, Die Ernährungsfalle. Wie die Lebensmittelindustrie unser Essen manipuliert, Heyne, 2010.

⁴ H.-U. Grimm, Chemie im Essen, Knauer, 2013.

⁵ J. Emsley, P. Fell, Wenn Essen krank macht, Weinheim, 2000.



Mag. Magdalena Stampfer

Kinesiologin
Entgiftungsmanagement
Autorin

Hamerlingplatz 4/5
1080 Wien
T: 0664/450 36 06

E: mail@magdalenastampfer.at

www.magdalenastampfer.at

Buchempfehlung:



ALLERGIE (R)EVOLUTIONÄR.
DIE WAHREN URSACHEN DER
ALLERGIE-EPIDEMIE UND WAS WIR
DAGEGEN TUN KÖNNEN.

Autorin: Mag. Magdalena Stampfer
Verlag: Integrum

Die 3 Stress-Stadien

Text: Ulrike Icha
www.phoenixhealing.at

Der Grad von Stress kann sich am Erscheinungsbild der Augen zeigen. Stress lässt die Muskeln anspannen. Die ersten, die sich zusammenziehen, sind die sensiblen Augenmuskeln.

1. Stress-Stadium: glasige, starre Augen - oder trübe, müde Augen



Die Person versucht verzweifelt, sich in einer **aktuellen Stresssituation** "aufrechtzuhalten".

Selbstgespräche: "Ich bin im Moment körperlich empfindungslos für meine Konflikte.", "Ich habe jeden Optimismus verloren."

Stress-Verleugnung: "Ich habe die Kontrolle und ich tue mein Bestes."

Mögliche Ursachen: **Reaktion unmittelbar nach einem Schock:** glasige, starre Augen
Reaktion durch langes Festhalten an eine stressige Situation: trübe, müde Augen.

Das Risiko: unscharfe Sinneswahrnehmung, vernebeltes Denken, körperliche Ungeschicklichkeit

ERSTE HILFE: • möglichst kaltes Wasser trinken, um den eigenen Körpers wieder zu spüren • Entspannungsmethoden
• Schlaf • tiefes Atmen

2. Stress-Stadium: unter einer Iris zeigt sich mehr Weiß



Die Person versucht verzweifelt, sich während einer **stressigen Lebensphase** "aufrechtzuhalten".

Selbstgespräche: "Ich bin im Moment nicht fähig, mich klar auf meine Konflikte zu konzentrieren.", "Ich habe die Kontrolle verloren."

Stress-Verleugnung: "Mir geht es gut.", "Es sind die 'anderen Dinge', die nicht in Ordnung sind."

Mögliche Ursachen: **Die Stressoren wirken schon seit Stunden** und sind noch immer nicht gelöst.
Der Klient beißt sich hartnäckig fest. Er kann noch durchhalten - aber nur ganz knapp.

Das Risiko: Verlust der Tiefenwahrnehmung, Gefühl von Feindseligkeit, eine Gefahr für sich und andere - unfallgefährdet!

ERSTE HILFE: • heiße Flüssigkeit trinken, um sich zu erden • mindestens 10 Minuten hinlegen und dabei die Füße höher als den Kopf lagern, damit mehr Blut ins Gehirn transportiert werden kann. • Lachen • **bei Druckgefühl im Kopf:** 12 x in eine Papiertüte atmen (Das Atmen in eine Papiertüte erhöhen den Kohlendioxidgehalt und vermindert den Sauerstoff im Gehirn. Da das Überleben des Gehirns erste Priorität im Körper hat, erweitern sich die Halsschlagadern, um mehr Sauerstoff in das Gehirn zu transportieren; gleichzeitig lösen sich die eingengten Schädelknochen.)

3. Stress-Stadium: unter beiden Iriden zeigt sich mehr Weiß



Die Person hat das Gefühl, ihre **Konflikte nicht mehr lösen zu können**. Sie befindet sich mit ihrer Aufmerksamkeit nicht in der Gegenwart.

Selbstgespräche: "Ich bin im Moment nicht fähig, meine Konflikte zu lösen.", "Ich kapituliere."

Stress-Verleugnung: "Ich habe keine Wahl."

Mögliche Ursachen: **Ungelöste Angelegenheiten begleiten den Klienten schon lange:** Tage, Wochen, Monate, Jahre.
Irgend etwas geht zu Ende: eine Beziehung, eine Arbeit, ein Leben - nicht unbedingt etwas, das dem Betreffenden selbst gehört.
(Das 3. Stress Stadium kann auch eine Folge ungelöster Probleme eines anderen sein!)

Das Risiko: Die Gedanken kreisen derzeit vorwiegend um Dinge aus der Vergangenheit oder der Zukunft. Das führt aus der Gegenwart heraus. Wir können Probleme aber nur in der Gegenwart lösen! Es besteht das Risiko, zu übersehen, was sich gerade in diesem Augenblick ereignet.

ERSTE HILFE: • **Klienten in die Gegenwart bringen** (alle Sinne einsetzen: Riechen, Hören, Schmecken, Tasten, Sehen, kaltes Wasser trinken,) • **Stirn halten** (= Energie in den vorderen Gehirnbereich bringen = Gegenwart / die Wahl haben) • **Zentralmeridian aktivieren** (Meridian durchspülen: mit der Hand an der Vorderseite des Klienten vorsichtig auf- und abstreichen. Wichtig: Mit einem Hinaufstreichen enden!) • **professionelle Hilfe anbieten (psychologische Beratung).** Problem nicht alleine lösen lassen!

Der Wunsch nach der „perfekten Sicht“

Das Sehen ist eines der wichtigsten und essentiellsten Sinne für uns Menschen. Hier ist mein Versuch, die verschiedenen „Sichtweisen“ aufzuzählen.

Text: Ursula Waldl

Die Sicht auf das **GESCHRIEBENE**:

Etwas klar und deutlich zu sehen ist für die Menschen schon immer wichtig und essentiell gewesen. Die Schrift in einem Buch, ob sie klein oder groß ist, ob sie in „Arial“ oder „Calibri“ geschrieben ist, macht einen Unterschied in der „Lesequalität“. Für jeden passt etwas anderes besser bzw. ist das eine oder das andere besser lesbar. Je besser wir etwas lesen können, desto weniger Energie brauchen wir für den Akt des Lesens. Doch das ist nur ein kleiner Teil der Geschichte.

Die Sicht auf das **GEGENÜBER**:

Wir wollen auch die Mimik unseres Gegenübers genau „lesen“ können, wir wollen erkennen, ob in diesem Gesicht Freude, Wohlwollen, Argwohn, Misstrauen oder Neugierde steht. Ebenso wollen wir in den Gesichtern von Tieren lesen können, etwa um zu erkennen, ob sie uns wohlgesonnen sind.

Die Sicht auf die **FARBEN**:

Wir wollen Farben klar und deutlich sehen, wir wollen zwischen grün - grasgrün, dunkelgrün und smaragdgrün unterscheiden können. Farbblindheit, oder die Rot-Grün-Blindheit können uns den Alltag eventuell erschweren und uns die Welt ganz anders wahrnehmen lassen, als Menschen, die alle Farben erfassen können.

Die Sicht auf die **ZUSAMMENHÄNGE**:

Genauso wichtig ist es den Menschen, Zusammenhänge klar sehen zu können - etwa wer mit wem, wann, wo und vor allem warum „zusammen hängt“ und arbeitet und wie sich die Ereignisse ergeben. Das zu sehen und zu erkennen gibt uns ein Gefühl von Verständnis und Sicherheit.

Die Sicht auf die **VERGANGENHEIT**:

Wir wollen sehen, wie unsere Kinder aufwachsen, wir versuchen die Entwicklung durch Fotos und Filme „festzuhalten“, um uns dann in der Zukunft durch das Ansehen dieser Fotos und Filme wieder in die Vergangenheit zurückerinnern zu können. Und manchmal sind wir dann sehr erstaunt: So haben wir vor 20 Jahren ausgesehen? ...

Die Sicht über die **ZEITGRENZE**:

Wenn wir Sachen sehen, die ein anderer nicht sieht, dann „sehen“ wir mehr, dann wissen wir mehr, dann sind wir sozusagen in der „**Weitsicht**“. Wir sehen weiter nach vorne und das ist aufregend. In der Geschichte der Menschheit gab es schon immer die weisen Menschen, die „Seher“, die „Wahrsager“, die in einer geheimnisvollen Kugel, in den Sternen oder in Zeichen der Natur „lesen“ konnten, was die Zukunft bringen wird. Oder sie sehen in die Vergangenheit, sehen Ereignisse, die für den Menschen im Moment wichtig sind und zur Weiterentwicklung dienen - sie sind in der „**Rücksicht**“.

Wenn wir die Dinge, die wir sehen, für uns behalten, dann sind diese ein Geheimnis. Dieses Wissen ist nicht unseres, jedoch verwahren wir es vorerst mal in unserem „Heim“ (= **Geheimnis**).

Geheimnisse sind spannend! Da wir ja nicht wissen, was der andere sieht, sind wir dadurch in der vollen Aufmerksamkeit, in der vollen Wahrnehmung. Wir wollen ja wissen, was der andere „sieht“, wir wollen es erraten und unsere „Sehwahrnehmung“ ist auf 100% geschaltet. Die **Spannung** in uns macht uns lebendig und wach.

Die Sicht über die **EMOTIONEN**:

Über den Körper können wir erkennen und sehen, welche Emotionen und Gefühle sich in anderen Menschen gerade abspielen. Wenn wir unsere Sicht auf den Körper, seine unterschiedlichen Spannungen und Bewegungen schulen, dann können wir Emotionen schon erkennen, bevor sie überhaupt offensichtlich werden. Wir können über den Blick auf unsere Kinder erkennen, ob das, was wir sagen in ihnen Spannung oder Entspannung auslöst. Dadurch wissen wir, ob wir der Antwort nahe sind oder nicht.

Die Sicht über den **TELLERRAND**:

Die Fähigkeit, über den „Tellerrand“ zu sehen, hat die Menschheit in ihrer **Entwicklung** immer weiter gebracht. Dazu braucht es vor allem Interesse und Mut. Menschen, die über den Tellerrand schauen, haben es meist

schwerer, sie werden oft „angefeuert“ und sie brauchen „ein starkes Rückgrat“, um sich am Tellerrand festhalten zu können. Ansonsten fallen sie runter und der Aufprall kann schmerzhaft sein.

Die Sicht nach **INNEN**:

Und gleichzeitig verändert sich dadurch auch unsere Verhalten, unsere Emotionen, unsere Motivation, unser Tempo.

Wenn wir die Fähigkeit erweitern, die innere Sicht zu verändern, dann können wir dadurch auch die Realität im Außen für uns verändern.

Zumeist kommt es auch sehr stark auf unsere Tagesverfassung an, wie wir die Welt und die Ereignisse sehen wollen oder können. Auf jeden Fall macht es Sinn, manchmal die Sicht im Innen und im Außen zu verändern, indem wir die Positionen verändern. Der sogenannte „**Perspektivenwechsel**“ ist ein wichtiger Bestandteil des NFK Klartests. Durch ihn lernen wir, die unzähligen Perspektiven zuzulassen und sie für unsere Balance zu nutzen.

Auf jeden Fall ist dieses Thema in der Natur-Feld-Kinesiologie ein sehr essentielles und ich freue mich jedes Mal, wenn ein Klient dazu fähig ist, klarer, weiter, vielschichtiger und lustvoller zu sehen. Was auch immer dabei zu „sehen“ vermag.

*Viel Spaß beim Sehen
und Gesehenwerden.
Uschi Waldl*



Ursula Waldl
Mitbegründerin und
Lehrtrainerin der
Natur-Feld-Kinesiologie,
LSB Supervisorin

Lindenstraße 2a
4540 Bad Hall
T: 0681 84 26 78 33
E: waldl@nfk.world
www.nfk.world

Sehen oder Nicht-Sehen ist etwas Großes!

„SEHEN“ und Natur-Feld-Kinesiologie

Text: Ursula Bencsics

Wir leben in einer Gesellschaftsform, in der Sehen extrem wichtig geworden ist. Vom ersten Augenaufschlag in der Früh bis zum Schließen der Augen am Abend sind unsere Augen und das gesamte visuelle System gefordert. Handy, Tablett, iPad, Computer, Fernseher, Plakate, Hinweisschilder, Texte, Bücher, Hobbies und vieles mehr. Ja und nicht zu vergessen sind die unzähligen Geschäfte mit übermäßigen Angeboten, aus denen es zu wählen gilt.

Ich - als Natur-Feld-Kinesiologin - bin sehr oft mit dem Thema „Sehen“ in Berührung. Für mich ist dabei wichtig, das Sehen in seiner Ganzheit zu erfassen und zu beleuchten. Für mich ist Sehen mehr als das Benutzen der Augen und das scharfe Sehen in der Nähe und in der Ferne.

Sehen ist ein Prozess, der mich verbindet
... mit mir, mit meiner Umwelt, mit Feldern, auf die mein intuitiver Sehsinn zugreifen kann - so er in voller Funktion und vor allem in Verbindung mit allem ist.

In der NFK ist das Sehen dem Holzelement und somit der frühen Kindheit zugeordnet, einer Zeit, in der ein Kind sich und die Realität um sich herum kennenlernt - durch Ausprobieren, durch Experimentieren, durch kreatives Erleben. Versuch & Irrtum im täglichen Tun und Erfahren lassen es erkennen: „Wie sehe ICH die Welt?“ und „Wie sehe ICH mich?“. Wenn dieser Prozess frei verlaufen darf, dann wird sich der Mensch zu dem Wesen weiter *ent-wickeln*, das es IST. Es kann seine „Natur“ von Tag zu Tag besser und klarer leben. Optimal wäre, wenn dem Kind erlaubt ist, ohne vorgesetzte „Erziehungs-Brille“, ohne „Es-gibt-nur-1-gültige-Wahrheit-Brille“ sowie ohne „Das-gehört-sich-nicht-Brille“ und vor allem ohne „Ich-bin-es-nicht-wert-Brille“ sein individuelles Leben zu erleben und zu sehen.

Eine irrealer Wunschvorstellung? Oder ist es mir möglich, meine Entwicklung im Holzelement auch noch im Erwachsenenalter durchzuleben bzw. nachzuholen? Wie würde sich das auf mein Sehen auswirken?

Würde ich die Welt dann durch MEINE AUGEN sehen? Unverfälscht von anderen vorgegebenen Wahrheiten und einschränkenden Wissensvorgaben? Würden wir uns dann als Kinder frei austauschen und so die Welt aus verschiedenen Augen kennen lernen - voneinander verschiedene Lebensperspektiven sehen lernen?

Noch ist es nicht soweit, dass alle Kinder so aufwachsen.

Gut, dass es die Kinesiologie gibt!

Als Natur-Feld-Kinesiologin begleite ich meine Kunden dabei, wieder ihre eigene Natur zu erkennen und die Welt aus den eigenen Augen sehen zu lernen - unabhängig von anderen Sichtweisen und vorgegebenen Perspektiven und mit der Gewissheit, dass jeder Mensch ein einzigartiges Wesen mit spezieller Sicht auf die Welt ist.

Wenn diese Bewusstheit wieder in uns Fuß fassen kann, dann **darf unser Sehen befreit werden**. Wir dürfen erkennen, dass

- das, was wir sehen, nur ein kleiner Teil dessen ist, was wirklich da ist.
- ich nur das sehen kann, was meine Filter mir erlauben. Filter aufgrund von Erziehung, Glaubensmustern, Kultur, Erlebnissen, Gelesenen, Gehörtem,....
- Sehen zum großen Teil aus Bildern besteht, die in mir abgelegt sind - vor allem im „Energiesparmodus“. Bei zu vielen Reizen, sehen wir veraltete nicht aktuelle Bilder.
- das „Sehen nach innen“ eine wertvolle Verbindung zu unseren inneren Wahrheiten und Antworten ist.
- ein Tunnelblick oder ein erweiterter Sehwinkel eng mit unserer Fähigkeit zu Denken gekoppelt ist.
- wir nur die ganze Wahrheit über die Welt um uns herum sehen können, wenn wir in Austausch mit anderen Sichtweisen gehen.

DAS und noch viel mehr hat uns in der Natur-Feld-Kinesiologie veranlasst, den Sehtest in einer ganzheitlichen Form bereits als Fixpunkt im Klartest zu positionieren. Denn erst, wenn das visuelle System

„eingeschaltet“ ist und selbstregulierend funktioniert, kann eine Balance in Ganzheit erfolgen. Bei unseren Balancen spielt die Umgebung eine starke Rolle - „Was sehe ich jetzt?“, „Was hat das mit meinem Thema zu tun?“ und auch „Was zieht mich über die Augen an?“

Das Sehen ist oft der Schlüssel zu versteckten Mustern, die sich im Außen über Gegenstände, Pflanzen, Menschen, Situationen, ... zeigen dürfen. Dafür brauche ich ein gut versorgtes visuelles Verständnis, um zwischen mir wichtigen und unwichtigen Seh-Impulsen unterscheiden zu können. Am Ende der Balance wird es mir möglich sein, die Lösung IN mir zu sehen und mein Thema von anderen Perspektiven aus zu betrachten. Erst, wenn sich der Blickwinkel erweitert, können Aspekte gesehen werden, die sich vorher außerhalb meines Tunnelblickes versteckt haben

Das Thema „Sehen“ begeistert mich und nach jeder Zeile „sehe“ ich schon die nächsten Worte, den nächsten Aspekt rund ums Sehen. Ich sehe aber auch, dass es genug ist und es Zeit ist, für diesen Beitrag zum Ende zu kommen, damit du auch noch weitere Artikel *sehen* kannst.

Noch eine letzte Frage an dich:

„Was bedeutet SEHEN für dich?“
Nimm dir 10 bis 20 Minuten Zeit und gehe mit dieser Frage in die Natur. ... Nutze die Chance für eine *Seh-Natur-Geh-Balance*!

Viel Spaß dabei
Ursula Bencsics



Ursula Bencsics
Mitbegründerin und
Lehrtrainerin der
Natur-Feld-Kinesiologie

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

Sehblockaden mit Bachblüten lösen

Bachblüten, Hautzonen & Meridiane



Foto: z.V.g.v. BaBiU

Entdecken Sie die ‚Bachblüten-Schienen & Hautzonen nach Dietmar Krämer‘ als Ergänzung zur Kinesiologie.

Text: Mag. Sandra Stopar

Original Bachblütentherapie von Dr. Edward Bach

Die Bachblütentherapie geht auf den renommierten Arzt, Immunologen, Bakteriologen und Homöopathen, *Dr. Edward Bach* (1886 - 1936) zurück.

Bach klassifizierte 38 archetypische negative Gemütszustände. Diese machte er für Krankheiten verantwortlich. Denn diese blockieren den Fluss der Lebensenergie, verändern die Darmflora sowie das Immunsystem und Krankheiten sind die Folge.

Neue Therapien mit Bachblüten

Dietmar Krämer, deutscher Naturheilpraktiker, Autor und Physiker, revolutionierte die Bachblütentherapie in jahrzehntelanger Forschung durch viele neue Erkenntnisse. Diese benannte er ‚Neue Therapien mit Bachblüten‘. Dazu zählen unter anderem die Bachblüten-Schienen und Hautzonen. Mit bestimmten Bachblütenkombinationen können sogenannte Erstverschlimmerungen weitgehend verhindert werden.

Bachblüten-Schienen

Als Bachblüten-Schienen bezeichnet man die Beziehung zwischen drei Gemütszuständen, wobei jeder aus dem anderen heraus entsteht! Ein Beispiel der „Centaur-Holly-Pine-Schiene“: So folgt etwa der „Abhängigkeit von Liebe und Anerkennung“ und dem „Nicht-Nein-Sagen-Können“, früher oder später eine „aggressive Abgrenzung mit Reizbarkeit“. Diese endet mit Schulgefühlen oder schlechtem Gewissen oder Selbstvorwürfen. Diese Gefühle blockieren den Blasenmeridian und

verschiedene „Hautzonen“, konkret etwa Hinterkopf, Lendenwirbelsäule und den Unterbauch! (siehe unten)



Bachblüten-Hautzonen

Über diese *seelische Reflexzonen* lassen sich ursächliche Gemütszustände direkt am Körper testen und energetisch behandeln.

Bachblüten, Meridiane und Chakren

Jeder der 38 Gemütszustände (bzw. eine Bachblüten-Schiene) blockiert einen der 12 Akupunkturmeridiane der TCM und ein Chakra. Die Blockaden werden im Energiekörper erst „nachhaltig“ beseitigt

sein, wenn der entsprechende negative Gemütszustand erfolgreich „harmonisiert“ wurde.

Zusammenhang am Beispiel Sehen/Auge

Der Gemütszustand Impatiens (Ungeduld und Getriebenheit) führt zur Erschöpfung (Olive). Weil Impatiens-Typen nicht Ruhe geben können, gehen sie gern über ihre körperlichen Grenzen (Oak). *Impatiens-Olive-Oak* ist eine Bachblüten-Schiene. Diese Zustände blockieren den Lebermeridian und das 6. Chakra (Stirn-Chakra). Gemäß TCM versorgt und reguliert der Leber-Meridian u.a. die Augen und die Sehkraft mit der Lebensenergie Chi. Bestehen die Gemütszustände länger, kann es zu Sehstörungen kommen. Interessant ist, dass das 6. Chakra als das *Zentrum der Erfassung feinstofflicher Realitäten* gilt, sei es durch innere Bilder oder die unmittelbare Wahrnehmung. Darüber hinaus können Blockaden auch zu Verspannungen, Kopfschmerzen, Verdauungs- oder Schlafproblemen führen.

Der Schlüssel zur Wirkung von Bachblüten

Hagen Heimann, deutscher Naturheilpraktiker, Autor und jahrzehntelanger Praxispartner von Dietmar Krämer, entdeckte diese feinstoffliche Verbindungen zwischen Ätherkörper, (Emotional-) Astralkörper und Mentalkörper. Er fand heraus, wie durch die 38 negativen Emotionen langfristig Krankheiten entstehen können und wie Bachblüten auf den Emotional- und Ätherkörper wirken.

Bachblüten & Kinesiologie

Die Erfahrungen in der Praxis zeigen, dass Bachblüten in Kombination mit einer kinesiologischen Anwendung Großartiges bewirken können! Die Topografie der Hautzonen sowie die Beziehungen der Gemütszustände zu den Meridianen ermöglichen so manch einen „Aha“-Effekt!

Internationales Zentrum für „Neue Therapien mit Bachblüten“

Das Internationale Zentrum für „Neue Therapien mit Bach-Blüten, ätherischen Ölen und Edelsteinen“ (C.I.N.T.) vermittelt seit 1989 das Wissen über die sogenannten „Neuen Therapien“ weltweit und wird in Österreich durch die BaBlü® Akademie vertreten.

Quellen:

- Hagen Heimann, Alles über Bach-Blüten und Neue Therapien mit Bach-Blüten nach Dietmar Krämer, G. Reichel Verlag;
- Dietmar Krämer, Neue Therapien mit Bachblüten Band 1,2, und 3 und Neue Therapien mit Farben, Klängen und Metallen; Isotrop Verlag
- Foto: BaBlü, Rothwangl
- Foto Hautzonen: Neue Therapien mit Bachblüten, Band 2



Mag. Sandra Stopar

Leiterin der BaBlü® Akademie,

Repräsentantin des C.I.N.T. in Österreich.

Vortragende für Bach-Blüthen Therapie.

www.bablue.at



Ausbildungen für ganzheitliche Gesundheitsmethoden

Ihr Experte für ganzheitliche Gesundheit & Bildung

In der BaBlü® Akademie lernen Sie alles über Bachblüten – vom Schnupperseminar bis zur Dipl. BachblütenberaterIn-Ausbildung. Weiters bietet BaBlü® über 100 Ausbildungen für Gesundheitsbewusste & Fachkräfte in folgenden Fachbereichen:

- Bachblütenakademie
- Kräuterkunde
- Aromatherapie
- Feng-Shui, Radiästhesie
- Kinesiologie
- Schüssler Salze
- Iridologie
- TCM & Ernährung

€ 30,- Rabatt mit Codewort „Impuls“



GRATIS Programm & Bachblütenführer bestellen: **0664 / 25 85 949**

ERHÖHTER AUGENINNENDRUCK: Den Durchblick bewahren

Text: Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

*Textquelle: Zeitschrift - LEBE natürlich,
Ausgabe 4/2018, Seiten 25 - 26*



Durch einen zu hohen Augendruck kann ein Glaukom (Grüner Star) entstehen. Dabei werden die Nervenzellen der Netzhaut und des Sehnervs geschädigt - im schlimmsten Fall sogar bis zur Erblindung. Das klingt dramatisch, muss es aber nicht sein.

BEWAHREN SIE DEN DURCHBLICK! ES GIBT BEWÄHRTE HILFE AUS DER NATUR!

Generell wird ein innerer Augendruck zwischen 11 und 21 mmHg als normal angesehen. Ist er aber längerfristig erhöht, kann das Kammerwasser im Auge nicht mehr richtig abfließen. Dadurch wird verstärkt Druck auf den empfindlichen Sehnerv und die Netzhaut ausgelöst und die Durchblutung gestört. Meist spürt man davon nichts. Nur manchmal kommt es zu akuten Kopf- und Augenschmerzen, geröteten Augen, schlechterem Sehen, Übelkeit oder Erbrechen. Gesichtsfeldausfälle deuten schon auf eine fortgeschrittene Schädigung des Sehnervs hin.

WIE KOMMT ES ZUM GLAUKOM?

Das Hauptproblem ist die Durchblutungsstörung, die den Augeninnendruck erst erhöht. Dadurch kann das Kammerwasser nicht abfließen. Oder es wird zu viel Kammerwasser produziert. Es gibt auch Glaukom-Betroffene mit normalem Augeninnendruck aber gestörter Durchblutung. Risikofaktoren sind genetische Belastung (familiäre Häufung, mehr Risiko für Dunkelhäutige), höheres Alter, Augenentzündungen und -verletzungen, Diabetes, Migräne, starke Fehlsichtigkeit (Kurz- oder Weitsichtigkeit), Stress, Schlafmittel, Medikamente gegen Bluthochdruck, niedriger Blutdruck, Glutamat (in Fertig- und Restaurantgerichten) sowie Vitamin D-Mangel.

ERHÖHTES RISIKO NACHTS

Obwohl ein erhöhter Augeninnendruck häufig mit Bluthochdruck einhergeht, sind doch Menschen mit niedrigem Blutdruck am gefährdetsten. Speziell, wenn der Blutdruck über Nacht zu stark abfällt, stört das die Durchblutung des gesamten Auges. Das kann auch bei Bluthochdruck senkenden

und einigen am Auge angewendeten Medikamenten der Fall sein. Im Liegen ist der Augeninnendruck immer höher und die Durchblutung muss gegen einen erhöhten Widerstand ankämpfen. Insbesondere Netzhaut und Sehnerv können dann Schaden nehmen und das Sehvermögen der Betroffenen beeinträchtigen. Wer unter Blutdruckschwankungen leidet, sollte ab 40 regelmäßig zur Glaukom-Kontrolle gehen. Rechtzeitig erkannt, ist die Gefahr oft auch schnell gebannt.

WAS SENKT DEN AUGENINNENDRUCK?

Mit Hilfe von Natursubstanzen kann man ein Voranschreiten der Erkrankung oft verhindern. Folgende Naturmittel haben sich bisher bewährt, jedes für sich kann hilfreich sein:

Buntnessel

Das traditionelle Ayurveda-Mittel zum Senken des Augeninnendrucks und gegen Glaukom ist die Buntnessel. Sie stellt Gefäße weiter und hilft auch bei erblich bedingt erhöhtem Augeninnendruck. Außerdem ist die Buntnessel ein zuverlässiger Blutdrucksenker (bei niedrigem Blutdruck ungünstig).

Rosmarin

Gegen niedrigen Blutdruck gibt es nur wenige Naturmittel. Der Rosmarin gehört aber dazu. Er verbessert auch gleich Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gehirns.

Auricularia Vitalpilz

Damit wird das Blut verdünnt (im Ausmaß von ThromboAss) und fließt leichter. Der Vorteil gegenüber Medikamenten: Auricularia wirkt auch blutstillend und minimiert das Blutungsrisiko. Nicht mit blutverdünnenden Medikamenten kombinieren!

Lutein-Zeaxanthin

Antioxidantien der Studentenblume - Lutein und Zeaxanthin - glätten die Gefäße und fördern dadurch die Durchblutung. Lutein ist besonders für seine Wirkung bei der Makuladegeneration und beim grauen Star (Katarakt) bekannt. Da Lutein und Zeaxanthin als Antioxidans im Auge wirken, können sie auch die chronischen Entzündungsprozesse beim Glaukom eindämmen. Lutein ist ebenso in grünen Gemüse und etwa in Moringa oder im Tulsi Tee enthalten. Wer das eine oder andere als seine tägliche Nahrungsergänzung wählt, beugt damit dem Glaukom vor.

Krillöl mit Astaxanthin

Bei Glaukom finden sich im Kammerwasser Entzündungsstoffe, was auf chronische Entzündungsprozesse hindeutet. Diese hängen eng mit Oxidation zusammen. Die Omega3-Fettsäuren im Krillöl wirken - noch verstärkt durch den Zusatz von Astaxanthin, das ebenfalls bis ins Auge vordringt - Oxidation und Entzündungen entgegen. Omega3-Fettsäuren verhindern Oxidation im Trabekelmaschenwerk des Kammerwinkels, durch das das Kammerwasser abfließen sollte.

Vitamin D

Vitamin D-Mangel erhöht das Glaukom-Risiko. Krillöl mit Astaxanthin gibt es auch mit zusätzlichem Vitamin D, das in dieser Kombination besonders gut aufnehmbar ist. Liposomales Vitamin D ist ebenfalls eine bevorzugt aufnehmbare und sehr gute Vitamin D-Quelle.

Granatapfel, OPC, Aronia, Curcumin

Natursubstanzen, die die Durchblutung stark fördern, entzündungshemmend und antioxidativ wirken, sind zusätzlich und bei weiteren Augenkrankheiten hilfreich - etwa bei diabetischer Retinopathie, Uveitis, Makuladegeneration und trockenen Augen.

SCHULUNGEN und VORTRÄGE NATURSUBSTANZEN - 2020

mit Frau Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

21.03.2020

09:30 - 18:00 Uhr in Wien (A)

28.03.2020

09:30 - 18:00 Uhr in Gaienhofen (D)

06.06.2020

09:30 - 18:00 Uhr in Mogersdorf (A)

17.10.2020

09:30 - 18:00 Uhr in Mogersdorf (A)

14.11.2020

09:30 - 18:00 Uhr in Kinding (D)

Infos: <https://naturesubstanzen.com>



Dr. Doris Steiner-Ehrenberger

Dr. Doris Ehrenberger baute den Verein „Netzwerk Gesundheit natur & therapie“ auf und ist als Unternehmerin, Wissenschaftsjournalistin und Buchautorin tätig.

Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie
Postfach 10, 8382 Mogersdorf
info@naturesubstanzen.com
<https://naturesubstanzen.com>



HALLUZINATIONEN: WAHRNEHMUNGEN SELBSTGEMACHT

Text: Dr. Margot VAN ASSCHE und Raphael VAN ASSCHE MSc D.O.

Text: Julia Groß / Wissenschaftliche Betreuung: Prof. Dr. Ingo Rentschler, Prof. Dr. Michael Bach - www.dasgehirn.info

Halluzinationen, das klingt nach 70er-Jahre-Flowerpower-Drogen – oder nach geschlossener Anstalt. Dabei sind weder Drogenkonsum noch eine psychische Krankheit nötig, um Dinge zu sehen, die gar nicht da sind.

Der Naturforscher Charles Bonnet (1720 - 1793) war bestürzt über das, was sein Großvater ihm erzählte: In den Ecken seines Wohnzimmers sah der rüstige Alte kleine Männer, Frauen und Pferdekutschen, und das beinahe jeden Tag. Dabei war er körperlich und geistig fit, nur die Augen bereiteten in letzter Zeit häufiger Probleme - nichts Außergewöhnliches bei einem beinahe 80-Jährigen.

Zumindest war die Tatsache beruhigend, dass dem Großvater durchaus klar war, dass außer ihm niemand diese Leute sah. Helfen konnte ihm trotzdem keiner. Bonnet beschrieb das Phänomen Mitte des 18. Jahrhunderts und zog den Schluss, dass wohl das Gehirn für die Trugbilder verantwortlich sein musste. Jahre später erlebte der Schweizer Wissenschaftler selbst ähnliche Erscheinungen.

Erst über 200 Jahre später weiß man mehr über die Hintergründe des nach ihm benannten Charles-Bonnet-Syndroms. Mit Geisteskrankheiten haben diese Erscheinungen jedenfalls nichts zu tun. Dafür verantwortlich sind vielmehr bestimmte Augen- oder Sehnervenschädigungen. Die Betroffenen leiden an grauem Star, Makuladegeneration oder Netzhautschäden aufgrund von Diabetes: alles Erkran-

kungen, die vor allem im Alter auftreten. Auch große Gesichtsausfälle infolge von Schlaganfällen oder Glaukom kommen als Ursache in Frage. Hinzu kommt, dass die Betroffenen oft nur wenige Sozialkontakte haben, was bei alten Menschen ebenfalls leider keine Seltenheit ist. Und offenbar geht das komplexe Mustererkennungssystem in unserem Gehirn dazu über, bei fehlenden Reizen etwas "zu erfinden" - was es sowieso bei uns allen macht, z. B. im blinden Fleck. Hielt man das Charles-Bonnet-Syndrom noch in den 50er Jahren für sehr selten, gehen Wissenschaftler heute davon aus, dass zwischen 10 und knapp 60 Prozent aller Patienten mit entsprechend verminderter Sehschärfe solche visuellen Trugwahrnehmungen haben - es erzählen nur die wenigsten davon. Aufklärung über die harmlose Ursache dieser Trugbilder kann eine große Hilfe sein.

Von Migräne zur göttlichen Vision

Eine Wahrnehmung eines Sinnessystems, ohne dass eine Reizgrundlage vorliegt - so lautet die Definition von Halluzinationen. Viele Menschen denken bei dem Begriff sofort an psychische Krankheiten oder exzessiven Drogenkonsum. Dabei können spektakuläre Trugwahrnehmungen, die meistens auf irgendwann einmal gespeicherten Gedächtnisinhalten beruhen, genauso gut viel profanere und deutlich häufiger vorkommende Ursachen haben. So berichtete etwa die Nonne Hildegard von Bingen (1098 - 1179) von ihren Visionen: „Doch plötzlich geht aus dem Geheimnis des auf dem Thron Sitzenden ein großer Stern mit lichtigem Glanze und strahlender Schönheit hervor. Ihm folgten zahlreiche sprühende Funken. Mit all seinen Trabanten zieht der Stern zum Süden hin. Sofort erloschen sie und wurden schwarz wie Kohle.“

Hildegard, die zu ihrer Zeit aufgrund ihrer theologischen und medizinischen Werke einen hohen Bekanntheitsgrad genoss, hielt diese Erscheinungen für Mitteilungen von Gott. Der britische Neurologe Oliver Sacks ist anderer Meinung: Er glaubt, dass die Gründerin des Klosters Rupertsberg an einer sehr starken Migräne litt.

In etwa 15 bis 20 Prozent aller Fälle geht dem Kopfschmerz-Anfall eine sogenannte Auraphase voraus. Dabei kommt es typischerweise zu Sehstörungen, zum Beispiel wandernden unscharfen Bereichen im Gesichtsfeld - der Fachbegriff dafür lautet Flimmerskotom. Ebenfalls häufig sind Phosphene, Lichtwahrnehmungen, die sich auch künstlich durch Druck auf

Das Wichtigste in Kürze

- Halluzinationen können viele Ursachen haben – etwa die Einnahme von Drogen wie LSD oder Meskalin.
- Auch Schädigungen der Sehnerven oder Migräne können dazu führen, dass man Dinge sieht, die gar nicht da sind.
- Gemein ist visuellen Halluzinationen eine Störung im Zusammenspiel von visuellem System und Strukturen des Gedächtnisses.
- Halluzinationen sind auch eine Begleiterscheinung mancher psychischer Erkrankungen wie Psychosen. Hier stehen jedoch eher akustische Trugwahrnehmungen im Vordergrund.

die Augen oder elektrische Reize erzeugen lassen. Eine Auraphase kann bis zu 60 Minuten anhalten. Dass Hildegard von Bingen solche Sinnestäuschungen für göttliche Offenbarungen hielt, erscheint gerade in ihrem klösterlichen Umfeld durchaus plausibel.

Oft bekommen Halluzinationen wie bei Hildegard eine kulturelle Dimension. So soll sich der berühmte Künstler Vincent van Gogh aus den visuellen Erscheinungen bei Migräneanfällen Inspiration für seinen Malstil geholt haben. Im 18. Jahrhundert gingen Menschen zu „Phosphen-Partys“, wo sie sich unter Strom setzen ließen, um die dadurch hervorgerufenen Lichterscheinungen zu beobachten. Und immer wieder war es in intellektuellen- und Künstlerkreisen en vogue, halluzinogene Drogen einzunehmen.

Unter Drogen

Im 20. Jahrhundert brachte es hier insbesondere Lysergsäurediethylamid - kurz LSD - zu einem enormen Bekanntheits- und Verbreitungsgrad. Der Schweizer Chemiker Albert Hoffmann hat die Substanz 1938 hergestellt - in den Labors des Pharmakonzerns Sandoz, der später im Unternehmen Novartis aufging. Eigentlich wollte er eine Kreislaufstimulans aus dem giftigen Mutterkorn-Pilz synthetisieren. Fünf Jahre später kam er noch einmal auf die zunächst verworfene Verbindung zurück und entdeckte im Selbstversuch ihre erstaunliche Wirkung:

„Ich konnte nur noch mit größter Anstrengung verständlich sprechen und bat meine Laborantin, die über den Selbstversuch informiert war, mich nach Hause zu begleiten. Schon auf dem Fahrrad nahm mein Zustand bedrohliche Formen an. Alles in meinem Gesichtsfeld schwankte und war verzerrt. Auch hatte ich das Gefühl, mit dem Fahrrad nicht vom Fleck zu kommen. Indessen sagte mir später

meine Assistentin, wir seien sehr schnell gefahren. Zuhause waren meine Möbel in ständiger Bewegung, wie belegt, wie von innerer Unruhe erfüllt. Die Nachbarsfrau, die mir Milch brachte - ich trank im Verlauf des Abends fast zwei Liter - erkannte ich fast nicht mehr. Das war nicht mehr Frau R., sondern eine bösertige, heimtückische Hexe mit einer farbigen Fratze.“

Sandoz stellte LSD als Medikament zur psychiatrischen Behandlung und zu Forschungszwecken zur Verfügung, bis es in den USA 1966 und in Deutschland 1971 verboten wurde. Als legale Droge prägte LSD die Hippie-Ära der 60er Jahre. In dem Glauben, dass die bewusstseinsweiternde Wirkung die Gesellschaft verbessern könnte - oder aber einfach nur um des bunten Rausches Willen - wurde LSD massenhaft bei Konzerten und anderen „Happenings“ konsumiert. Eine Gruppe von Schriftstellern und Künstlern, die „Merry Pranksters“, reisten zeitweise mit einem Bus durch die USA, um überall LSD an Interessierte zu verteilen. Sie veranstalteten auch Konzerte mit der Band „Grateful Dead“, die versprach, Zuhörer auf dem LSD-Trip mit auf ihren „Dunklen Stern“ (Dark Star) zu nehmen.

LSD ist ähnlich aufgebaut wie Serotonin

Die Wirkung von LSD beruht auf der Ähnlichkeit der Verbindung mit einer wichtigen Transmittersubstanz des Gehirns, dem Serotonin. Innerhalb des Serotoninsystems übt es auf manche Rezeptortypen eine hemmende, auf andere eine erregende Wirkung aus. Speziell im Locus coeruleus lässt LSD Neurone schneller feuern - eine Region im Hirnstamm, welche die unterschiedlichsten Sinneseindrücke integriert und mit vielen anderen Hirnarealen verschaltet ist. Die übermäßige Stimulation scheint die Verarbeitung der Sinneswahrnehmungen gehörig durcheinanderzubringen

Eine ähnliche, wenn auch viel weiter zurückreichende Geschichte hat Meskalin. Mexikanische Indianer konsumieren den Stoff auf dem Peyote-Kaktus wegen seiner halluzinogenen Wirkung schon seit circa 3000 Jahren. Parallel zu LSD sammelten und verarbeiteten im 20. Jahrhundert viele Künstler Erfahrungen mit Meskalin, unter anderem die Autoren Aldous Huxley in „The Doors of Perception“ und Hunter S. Thompson in „Fear and Loathing in Las Vegas“.

Auch die Künstler des Kubismus, unter anderem Pablo Picasso, sollen vom Meskalinrausch beeinflusst worden sein. Meskalin, in chemisch korrekter Nomenklatur Trimethoxyphenethylamin, ähnelt von der Molekülstruktur her den Neurotransmittern Dopamin und Noradrenalin. Der Wirkmechanismus ist nicht genau erforscht, das Rauscherlebnis ist jedoch dem von LSD sehr ähnlich und von heftigen Halluzinationen geprägt.

Der Autor Carlos Castaneda beschreibt sie in seinem Buch „Die Lehren des Don Juan“ so: „Ich konnte nur sehen, wie der Hund zu leuchten begann. Ein starkes Licht strahlte von seinem Körper aus. Ich sah wieder das Wasser durch ihn fließen, es erleuchtete ihn wie ein Freudenfeuer. Ich gelangte ans Wasser, senkte mein Gesicht in den Topf und trank mit ihm. Meine Hände waren vor ihm auf dem Boden, und während ich trank, sah ich die Flüssigkeit durch meine Adern rinnen, in roten, gelben und grünen Schattierungen. Ich trank mehr und mehr, ich trank, bis ich in Flammen aufging. Ich war ein einziges Glühen.“ Angesichts des massiven Realitätsverlustes verwundert es nicht, dass Meskalin 1967 in Deutschland dem

Betäubungsmittelgesetz unterstellt wurde. Seitdem ist der Besitz strafbar.

Ungleichgewicht im Gehirn

Natürlich - oder bedauerlicherweise - stimmt aber auch die verbreitete Assoziation von Halluzinationen mit psychischen Krankheiten. Sinnestäuschungen sind typische Symptome bei Psychosen, insbesondere bei Schizophrenie. Allerdings stehen dabei die akustischen Halluzinationen im Vordergrund: 45 Prozent der an Schizophrenie Erkrankten hören Stimmen, nur 15 Prozent haben visuelle Trugwahrnehmungen. Wie es überhaupt dazu kommt, darüber gibt es verschiedene Erklärungsansätze.

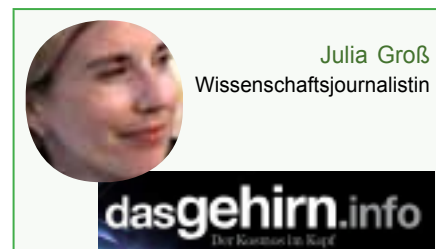
Zum einen scheint im Hirn vieler Schizophrener ein Neurotransmitter-Ungleichgewicht zu bestehen. Durch ein stark stimuliertes Serotonin-System könnten beispielsweise ständig unaufgefordert Erinnerungsfetzen ins Licht des Bewusstseins gelangen, die der Patient nicht von der Realität unterscheiden kann. Zum anderen wurden bei vielen Betroffenen auch vergrößerte Hirnventrikel festgestellt. Dem liegt wahrscheinlich die Schädigung eines Hirnareals zu Grunde, dessen Neuronen den unerwünschten Aufruf von Gedächtnisinhalten hemmen.

Unabhängig von den Auslösern steckt hinter visuellen Halluzinationen wohl ein einheitliches Prinzip. Im Zusammenspiel des visuellen Systems mit Hirnrindenarealen wie dem Assoziationscortex im Frontallappen und Strukturen, die dem Gedächtnis dienen, liegt eine Störung vor. Denn dieses Netzwerk bringt in seiner Gesamtheit das hervor, was wir als visuelle Wahrnehmung

erleben. So werden beispielsweise die sensorischen Eingangsdaten von den Augen in der Hirnrinde mit Gedächtnisinhalten verknüpft. Nicht umsonst bezeichnet der Hirnforscher Gerhard Roth das Gedächtnis als das „wichtigste Wahrnehmungsorgan“.

Wahrnehmung ist also kein deklarativer, sondern immer ein konstruktiver Prozess, der von Faktoren wie Aufmerksamkeit, Motivation und Erfahrung beeinflusst wird. Und zwar auch ganz ohne Drogen oder pathologische Veränderungen im Gehirn. Gibt es in dem neuronalen Netzwerk, das Wahrnehmungen hervorbringt, Funktionsstörungen, kann es zu „überschießenden“ Aktionen der anderen Teile kommen - und man halluziniert. Und das „Nicht-Funktionieren“ muss dabei nicht einmal krankhaft sein. Tatsächlich reicht schon das Fehlen von Reizen, zum Beispiel bei Isolationsexperimenten, um innerhalb von Stunden Halluzinationen auszulösen. Fehlende Reize und eine gelockerte „Assoziationskontrolle“ des Gehirns führen sogar alltäglich zu recht beliebten Trugwahrnehmungen: dem Zustand des Träumens nämlich.

Quelle: <https://www.dasgehirn.info/wahrnehmen/sehen/halluzinationen-wahrnehmungen-selbstgemacht>



BIO-Vitalpilze von MycoVital

Nur bei uns profitieren Sie und Ihre Klienten von Vitalpilzpulver aus eigenem Anbau in Deutschland. 100 % Premium – Made in Germany!



GRATIS für Sie: Ihr exklusives Therapeuten-Infopaket!

Jetzt gleich per Mail* abfordern: info@MycoVital.de

*Bitte unter Angabe Ihrer Post-Anschrift und Code: IK 1/2020

www.MycoVital.de



RECHTLICHE BEURTEILUNG DER HYPNOSE

Aus aktuellem Anlass, da nun erstmals verwaltungsgerichtliche Entscheidungen zum Thema Hypnose vorliegen, möchte ich mich diesem Thema näher zuwenden.

Unstrittig ist, dass nicht jede Form der Hypnose bereits dem psychotherapeutischen Vorbehaltsbereich zuzurechnen ist, wie sich dies auch aus diversen Stellungnahmen des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen ergibt. Unstrittig ist derzeit weiters, dass die sogenannte Hypnosepsychotherapie diesem Vorbehaltsbereich der Psychotherapeuten zuzuordnen ist.

Des Weiteren ist bei einer allgemeinen Betrachtungsweise auch die Überlegung miteinzubeziehen, dass die Hypnose als solche wissenschaftlich nicht anerkannt ist und auch nicht an der Universität bzw. gleichqualifizierten Ausbildungsstätten unterrichtet wird. Der Vorbehaltsbereich der Psychotherapie ist weiters dadurch gekennzeichnet, dass die angewendete Methode auch Eingang gefunden hat in die allgemeine Praxis der Krankenanstalten.

Weiters gilt es zu betrachten, ob die Hypnose als Arbeitsmethode dem Vorgang Untersuchung, also der Befunderhebung dient, oder dem Thema „Behandlung“ zuzuordnen ist. Im Allgemeinen stellt die Hypnose eine reine Arbeitsmethode dar, um an Informationen heranzukommen, die nicht im bewussten, sondern im unbewussten Teil unseres menschlichen Erinnerungsvermögens angesiedelt sind. Darüber hinaus wird allerdings die Hypnose auch im therapeutischen Behandlungssinn verwendet.

Sollte die Hypnose dazu verwendet werden, um beispielsweise Traumata aufzulösen, liegt eindeutig eine psychotherapeutische Tätigkeit vor. Sollte diese Methode dazu verwendet werden, um die Auflösung auf einer höheren Ebene, also auf einer spirituellen Ebene vorzunehmen, liegt keine psychotherapeutische Tätigkeit vor. Dies würde für dieses Beispiel der Traumataauflösung bedeuten, dass nicht direkt am Trauma gearbeitet wird, sondern die Ursachebene aufgesucht wird, die kausal war für das Entstehen des Traumas, also z. B. das Aufsuchen von bestimmten Verhaltensmatrices, Überzeugungsmuster, Reinkarnationsanalyse etc.

Davon ausgehend, lassen sich folgende Schlussfolgerungen ableiten, wobei ich nochmals darauf hinweisen möchte, dass ich hier eine rein theoretische Abhandlung vornehme, da es keine gesicherte Rechtsprechung gibt:

1. Ärzte

Da das Berufsbild der Ärzte unter anderem daran ansetzt, dass Ärzte nur diejenigen Tätigkeiten entfalten, die sich auf gesicherte empirische Wissenschaftlichkeit gründet und weiters auch die Entfaltung dieser Tätigkeit eine Ausbildung an einer Universität erfordert, scheidet die Arbeitsmethode Hypnose aus dem ärztlichen Vorbehaltsbereich grundsätzlich aus. Aus dieser Überlegung heraus könnte man vorerst ableiten, dass die Hypnose nicht den Ärzten vorbehalten ist.

2. Psychotherapeuten

Der § 1 des Psychotherapiegesetzes umreißt den Vorbehaltsbereich dieser Berufsgruppe. Demnach ist die nach einer besonderen Ausbildung erlernte und umfassende Behandlung von psychosozialen und psychosomatischen Verhaltensstörungen mit

wissenschaftlich-psychotherapeutischen Methoden mit dem Ziel, bestimmte Symptome zu mildern oder zu beseitigen, gestörte Verhaltensweisen und Einstellungen zu ändern und die Reifung und Entwicklung zu fördern, dem Psychotherapeuten vorbehalten. Aus dieser Definition heraus zeigt sich weiters, dass nur diejenigen Behandlungsmethoden dem Psychotherapeuten vorbehalten sind, die dem psychotherapeutischen Wissenschaftsprinzip entsprechen.

Da, wie bereits oben ausgeführt, die Hypnose derzeit als Arbeitsmethode, in welche Richtung auch immer, wissenschaftlich nicht anerkannt ist, könnte daraus die Schlussfolgerung gezogen werden, dass die Hypnose ebenfalls nicht dem Berufsbild der Psychotherapeuten vorbehalten ist.

3. Psychologen

Ähnliches gilt für das Berufsbild der Psychologen in Österreich. Die entsprechende Bestimmung findet sich in § 3 des Psychologengesetzes und stellt auch hier der Gesetzgeber darauf ab, dass die Tätigkeiten des Psychologen sich auf wissenschaftlich-psychologisch anerkannten Methoden gründen und zwar sowohl in der Diagnostik, als auch in der Behandlung.

Demnach kann hinsichtlich des Vorbehaltsbereiches der Psychologen die gleiche Schlussfolgerung gezogen werden, wie hinsichtlich der Psychotherapeuten.

3. Gewerbeordnung

Ausdrücklich hat der Gesetzgeber festgehalten, dass die Gewerbeordnung auf die obgenannten Gesundheitsberufe nicht anzuwenden ist. Dies bedeutet in der Folge, dass, egal welche Gewerbeberechtigung jemals ausgestellt worden ist, kein Gewerbebescheinigungsinhaber legitimiert ist, in die Vorbehaltsbereiche dieser genannten Gesundheitsberufe einzugreifen.

Zusammenfassung

Aufgrund der obigen systematischen Zergliederung kann man zum Schluss kommen, dass die Arbeitsmethode Hypnose den Energetikern zugänglich wäre, da sich aus den entsprechenden gesetzlichen Regelungen nichts Entgegenstehendes ableiten lässt.

Ihr

RA Dr. Manfred Schiffner



RA 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

Ich seh', ich seh', was du nicht siehst

Kannst du dich noch an dieses Kinderspiel erinnern? „Ich seh', ich seh', was du nicht siehst - und das ist rot.“ Der andere muss dann raten, was ich gesehen habe. Wenn ich auf die vielen Jahre zurückblicke, in denen wir mit Klienten gearbeitet und Trainer ausgebildet haben (und natürlich auch unsere persönlichen Erfahrungen dazu nehme), dann komme ich zu der Erkenntnis, dass wir dieses Spiel permanent weiter spielen.

Der Unterschied zu damals liegt allerdings darin, dass wir die Frage nicht mehr laut aussprechen. Vielleicht hast du bemerkt, dass das unlösbare Problem von XY gar nicht so schwer zu lösen wäre. XY bräuchte ja nur dies oder jenes zu ändern, und schon wäre das Problem aus der Welt. Wenn du schon einmal versucht hast, deinen Lösungsvorschlag unaufgefordert an den Mann oder die Frau zu bringen - waren die Betroffenen sicherlich „hellauf begeistert“ von deiner Sichtweise. Oder etwa nicht?

Ist dir schon aufgefallen, dass es für die meisten von uns viel leichter ist, bei anderen Menschen wahrzunehmen, dass gerade etwas nicht so läuft, wie es soll? Wir sehen, was der andere nicht sieht. Das ist ganz leicht. Vielleicht fällt dir jetzt das Bild vom „Brett vor dem Kopf“ ein. Dieses Brett ist uns viel zu nahe, als dass wir es sehen könnten. Da es uns so nahe ist, verstellt es uns nicht nur die Sicht auf uns selbst, sondern auch auf unser Umfeld. Wir nehmen nur

noch eingeschränkt wahr und können über unsere Grenzen nicht hinaus sehen. Und das Schlimmste: Man gewöhnt sich an alles. Mit der Zeit wird diese eingeschränkte Sicht zum „Normalzustand“. Laufend unterstützt durch eine - wie Tali Sharot sagt - „eingebaute Realitätsverzerrung“ unseres eigenen Erlebens. „Dabei ist im Grunde der unrealistische Optimismus gerade deshalb so machtvoll, weil er - wie viele andere Illusionen - gar nicht vollständig unserer bewussten Entscheidung zugänglich ist.“ Auch das noch. Oder vielleicht doch: Gott sei Dank, ich bin nicht schuld!

Interessant ist vor allem, dass gerade bei negativen Emotionen - wie zum Beispiel Ärger oder Wut - von außen betrachtet oft gar kein direkter Grund für eine derartige Reaktion vorliegt. Manchmal sehen wir als Unbeteiligte gar nicht, was den Betroffenen so in Rage bringt. Dann ist es einfach, einen „garantiert wirksamen Tipp“ zu geben: „Nimm's doch nicht so tragisch. Er (oder sie) hat es sicher nicht so gemeint.“

Doch so einfach ist es nicht. In unserem Unterbewusstsein wird alles, was wir erleben, gespeichert. Jede Situation wird mit allem, was wir in dieser Situation sehen, hören, riechen, schmecken, tasten oder kinästhetisch wahr nehmen zusammen mit der dabei erlebten Emotion verankert. Alles, was wir erleben, wird unbewusst und blitzschnell mit dem verglichen, was unser Unterbewusstsein schon gespeichert hat. Bei einer Ähnlichkeit oder Übereinstimmung einer neuen Situation mit einer schon bekannten, greift das System auf die gespeicherte Information - inklusive der Emotion - zurück. Dieses zusammengehörende „Paket“ nennen wir „Programm“. Es ist fast wie eine Schublade, die in dem Moment sofort und unbewusst gezogen wird. Der Inhalt dieser Lade bestimmt dann, wie wir eine bestimmte Situation erleben und darauf reagieren.

Alle Sinneseindrücke (was wir sehen, riechen, hören, ...) können also dazu führen, dass wir eine in der Vergangenheit gespeicherte Emotion spüren. Diese



Sinneseindrücke nennen wir „Auslöser“, denn sie lösen (auch unbewusst) immer wieder gleiche Verhaltensweisen oder Gefühle aus. Genau das führt dazu, dass von außen betrachtet oft gar kein Grund für unsere negative Emotion vorliegt. Von innen schaut es anders aus. Wir können uns nur mit viel Anstrengung gegen die aufkeimenden Gefühle stellen. Das kostet viel Kraft und Selbstdisziplin. Und meistens ist die Emotion stärker. Auch wenn wir sie nicht nach außen sichtbar machen wollen - sie ist da. Wir verdrängen sie, wir ignorieren sie, wir lassen sie schließlich und endlich raus. Und auch daran gewöhnen wir uns.

Negative Emotionen sind für Außenstehende nur bedingt nachvollziehbar. Deshalb sehen wir sie auch so schnell und so deutlich. „Ich seh, ich seh was du nicht siehst.“

Immer dann, wenn wir in einer negativen Emotion „gefangen“ sind, ist auch unsere Sicht auf die Welt und unsere Mitmenschen von dieser Emotion und dem gerade ablaufenden „Programm“ geprägt. Wir sehen die Welt im wahrsten Sinne des Wortes durch eine „Brille“. Und so ähnlich wie beim „Brett vor dem Kopf“ erkennen wir selbst meist als letzte, dass wir sie tragen.

Außer: Wenn mein Gegenüber und ich gerade in der gleichen negativen Emotion sind, dann ärgern, stressen und nerven wir gemeinsam und es fällt uns nicht auf.

Das sagen Menschen, die sich auf den Weg gemacht haben, um mit sich selbst „ich seh“, „ich seh“, was du nicht siehst“ zu spielen:

„Es fällt mir viel leichter, bei meinen Mitmenschen zu erkennen, wenn sie gestresst sind. In YESolution®-Sprache würde ich sagen, dass ein Programm läuft. Bei mir selbst dauert es eine Weile, bis ich d'raufkomme, dass ich gerade nicht ich selbst bin, sondern dass mich gerade ein Programm aus meinem Unterbewusstsein steuert und mir mein Körper über die spürbaren Dissonanzen anzeigt, dass ich dringend etwas ändern sollte.“

„Ich bin zu einem gewissen Grad betriebsblind für mich selbst und schmore in meiner negativen Emotion - oder meinem Stress. Manchmal komme ich gar nicht auf die Idee, dass ein Programm aktiv ist (das heißt: eine negative Emotion aufgrund von im Unterbewusstsein gespeicherten Erlebnissen oder Prägungen). Erst im Rückblick wird es mir bewusst. Zum Glück kann ich mir die Situation dann mit allen

Sinnen noch einmal vorstellen und das Programm ändern. Das Ergebnis ist dann, dass die negative Emotion in Zukunft nicht mehr aktiviert wird. Aber im Moment des aktiven Programms habe ich einiges an Übung und Achtsamkeit gebraucht, um sofort zu reagieren. Ich habe also etwas Zeit investiert, um mit mir selbst „Ich seh“, „ich seh“, was du nicht siehst zu spielen. Aber es funktioniert immer besser.“

Sobald der Blick auf sich selbst geschärft ist, kann echte Persönlichkeitsentwicklung statt finden. Dabei geht es nicht nur um „Kosmetik“ und äußere Veränderung, sondern um eine tiefgreifende Entwicklung.



**Mag.
Michaela Philipp**

Kinesiologin,
Instructor für:
Touch for Health,
R.E.S.E.T. 1 & 2,
Brain Gym®.
YESolution®-
Master-Trainerin

Maria-Theresien-Straße 4, 6020 Innsbruck
T: 0650 32 42 536 E: Michaela.Phillipp@
kinesiologie-innsbruck.com

www.kinesiologie-innsbruck.com

Ishihara-Farbtafeln

Die Ishihara-Farbtafeln sind Farbtafeln zur Aufdeckung einer Rot-Grün-Sehschwäche. Entwickelt und später benannt wurden sie nach dem japanischen Augenarzt Shinobu Ishihara, der diesen Test 1917 erstmals beschrieb. Wer die eigene Farbwahrnehmung testen möchte, kann das ganz grob auch hier tun. Personen mit normaler Farbsehfähigkeit können daraus Zahlen lesen, während Probanden mit einer Farbsehschwäche Schwierigkeiten damit haben. Einen medizinisch relevanten Farbsehtest kann man jedoch nur beim Augenarzt oder Optiker durchführen lassen.

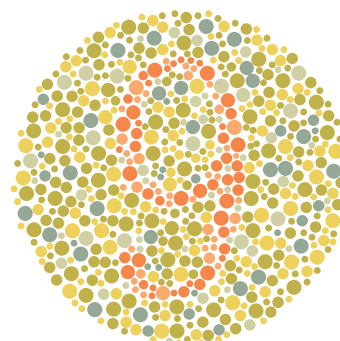
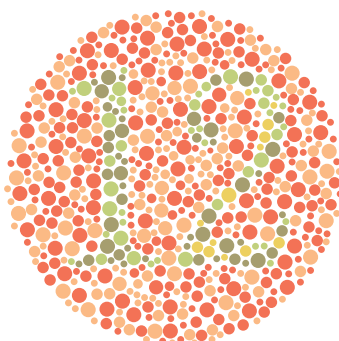
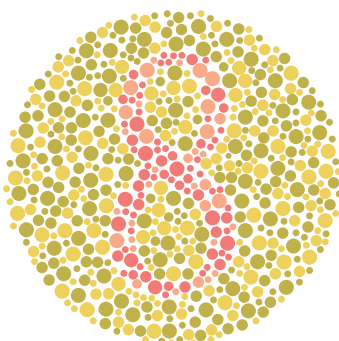
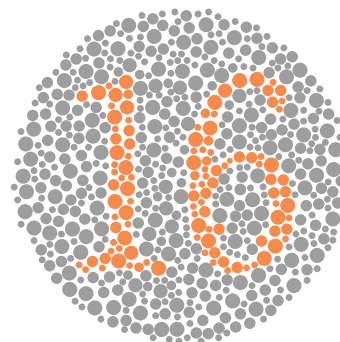
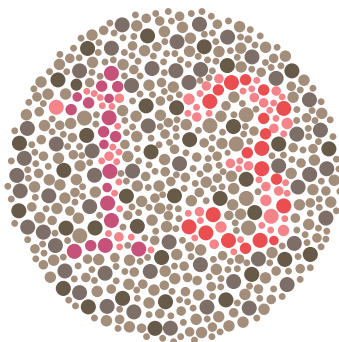
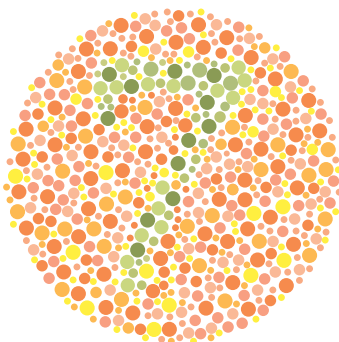




Bild: © C.Jansuebsri - shutterstock.com

Text: Mag. Elisabeth Kenda

Löwenmäßig GÄHNEN

Wir alle tun es, aber warum? Diese Frage ist längst noch nicht geklärt. Das Gähnen zieht sich durch das Tierreich: ob Säugetiere, Vögel oder Reptilien. Sie alle üben sich in dieser seltsamen mimischen Aktivität. Auch beim Menschen ist dieses Phänomen zu beobachten – ob aus innerem Antrieb oder weil man angesteckt wurde.

Was passiert beim Gähnen?

Gegähnt wird meist unbeabsichtigt. Wir reißen den Mund so weit es geht auf, die Lippen werden zurückgezogen und wir atmen genüsslich tief ein. Auch die oberen Atemwege weiten sich und der Kehlkopf senkt sich. Auf dem Höhepunkt des Gähnens hat unser Schlund die Vierfache Größe wie sonst. Die Augen schließen sich und ein japsendes Geräusch ist zu vernehmen. Die gesamte Muskulatur von Kopf, Gesicht, Nacken, Brustkorb bis Zwerchfell spannt sich kurzfristig stark an, andere Muskeln und Gelenke werden gedehnt, um sich anschließend wieder total zu entspannen. Anschließend atmen wir ebenso geräuschvoll wieder aus. Der Vorgang dauert 5 bis 10 Sekunden.

Dieses Prinzip des Anspannens und Entspannens nutzte übrigens auch der US-amerikanische Dr. Edmund Jacobsen bei der Entwicklung seiner Entspannungstechnik der Progressiven Muskelrelaxation.

Warum gähnen wir?

Hat das Gähnen mit einer erhöhten Sauerstoffaufnahme zu tun? Diese Annahme konnte in wissenschaftlichen Studien nicht bestätigt werden.

Möglicherweise erhöht das Gähnen vor einer Aktivität die Aufmerksamkeit, da beispielsweise Löwen gähnen bevor sie auf die Jagd gehen. Ebenso recken und strecken sie sich, um den Muskeltonus zu erhöhen und ihr Fasziengewebe auf Spritzigkeit und Schnellkraft vorzubereiten.

Das Gähnen hat ein breites Spektrum an Funktionen und Wirkungen. Es kann einerseits Pathologien wie einen ausgereizten Kiefer hervorrufen. Andererseits kann man durch Gähnen verschlagene Ohren wieder aufbekommen.

Wir gähnen morgens nach dem Aufstehen um munter zu werden und abends wenn wir müde sind. Eine Theorie besagt daher, dass der Gähnvorgang die Wachheit stimuliert. Bei Fallschirmspringern wird beispielsweise beobachtet, dass sie vor dem Sprung oftmals gähnen, wahrscheinlich, um Wachheit und Aufmerksamkeit zu fördern.

Es gibt aber auch ein soziales Gähnen, dass z. B. bei Affen beobachtet wird. Die männlichen Affen gähnen häufiger und dies scheint mit vermehrtem Testosteron zusammenhängen. Kastrierte männliche Affen gähnen seltener. Beim Menschen gibt es keine beobachteten geschlechtsspezifischen Unterschiede.

Welche Gehirnregionen sind beim Gähnen beteiligt?

Gähnen kann mit der Aktivität verschiedener Gehirnregionen in Verbindung gebracht werden.

Etwa dürfte das "Sich-von-anderen-Menschen-anstecken-lassen" mit dem Neocortex, dem multisensorischen und motorischen Teil der Großhirnrinde, zu tun haben.

Für das emotional bedingte Gähnen gibt es vermutlich einen Zusammenhang mit dem limbischen System. Denn hier werden Gefühle reguliert und Bereitschaften gesteuert. Im Hypothalamus entstehen die gefühlsmäßigen Reaktionen.

Im Stammhirn (Reptiliengehirn), dem ältesten Hirnareal, sind angeborene Verhaltensweisen angelegt. Man kann in Ultraschalluntersuchungen bereits während der 11. Schwangerschaftswoche - zu einem Zeitpunkt, wo erst das Stammhirn des Fötus ausgebildet ist - den Gähnvorgang des Ungeborenen beobachten. Offensichtlich ist das Gähnen in unserem ältesten Gehirnareal schon angelegt und die muskuläre Aktivität des Gähnens hat möglicherweise eine stimulierende Funktion, welche die weitere Gehirnentwicklung fördert. Kinder, deren Gehirn sich nicht weiterentwickelt hat, überleben nach der Geburt nur ein paar Stunden. Aber sie gähnen und strecken sich während ihrer kurzen Zeit ihres Daseins.

Welche Rolle spielen die Spiegelneuronen, die ebenfalls in den verschiedenen Gehirnregionen präsent sind. In Untersuchungen hat man festgestellt, dass beim Gähnen die gleichen Gehirnregionen aktiv sind, denen wir die Fähigkeit des Mitgefühls (Empathie) verdanken.

Es gibt also mehrere Hypothesen zum Sinn und Zweck des Gähnens. Je nach Auslöser wird die jeweilige Gehirnregion beim Gähnen angeregt. Zum Beispiel: Stammhirn-Gähnen: Es entsteht reflexartig, wenn es ums "Überleben" geht. Es sorgt für die Aktivierung der Muskulatur und des Kreislaufs. Damit wird unter anderem auch der Atemmechanismus in Gang gesetzt, der Herzschlag verstärkt und die allgemeine Leistungsbereitschaft unterstützt.

Gähnen und Augen

Im Ganzheitlichen Sehtraining hat das Gähnen einen wichtigen Stellenwert. Durch das Gähnen wird die Muskulatur kurzfristig angespannt und dadurch kann sich die Muskulatur des Kiefers, der Mimik, des Nackens und auch der Augen wieder entspannen. Wenn man mehrmals hintereinander gähnt, beginnen die Augen zu tränen. Dies ist sehr wichtig, damit die Augen gereinigt und befeuchtet werden. Durch langes Starren auf den Computer vergessen wir, zu blinzeln und die Augen werden trocknen. Man hat festgestellt, dass beim Arbeiten am Computer anstatt 20 mal nur noch 6 mal pro Minute geblinzelt wird.

TIPP bei trockenen Augen: Durch bewusstes mehrmaliges Gähnen können die Augen befeuchtet werden.

Zusammenfassung der 10 gesundheitlichen Vorteile des Gähnens vom Ganzheitlichen Sehtrainer Heimo Grimm:

1. Gähnen führt den Körperzellen frischen Sauerstoff zu
2. Gähnen spannt erst und lockert dann die Muskeln um das Auge. Kraftvolles Gähnen tut das für alle Muskeln – von der Schädeldecke bis in den Unterbauch
3. Gähnen kann negative Stimmung in positive umwandeln
4. Gähnen verändert den PH-Wert des Blutes und verringert den Giftstoffpegel im gesamten Organismus
5. Unser Verstand wird durch das Gähnen aufgeschlossener für neue Erfahrungen
6. Gähnen unterstützt die Entgiftung der Leber und gleicht den Energiefluss im Leber- und Gallenmeridian aus
7. Es weckt uns morgens auf und leitet uns nachts in tiefen und geruhsamen Schlaf
8. Gähnen regt die Produktion erfrischender Tränen an, die müde Augen baden und chronisch trockene Augen anfeuchten
9. Gähnen entspannt den Solarplexus-Bereich und die Bauchmuskeln, mit denen Verdauungsbeschwerden zusammenhängen. Wohlbefinden breitet sich im Bauch aus.
10. Gähnen wirkt ansteckend und bringt uns in Gesellschaft oft zum Lachen.

Was immer die Auslöser für Gähnen sind, wie auch immer die genauen Mechanismen im Körper ablaufen und welchen Sinn dieses von jedem gekonnte Kunststück auch hat. Wir wissen es (noch) nicht. Nehmen wir das Gähnen als Zeichen bzw. Signal des Körpers. Vielleicht braucht er gerade Aktivität und Wachheit, Schlaf, Sauerstoff, Entspannung oder einfach im Moment eine Veränderung.

Gähnen Sie ruhig herzhaft wie ein Löwe oder eine Löwin!



Mag. Elisabeth Kenda
Kinesiologin,
Touch for Health Instructor,
Zertifizierte Augentrainerin,
Sportwissenschaftlerin

Leonhardstr. 30
8010 Graz
T: 0676 43 80 771

E: praxis@bewegungsraeume.at
www.bewegungsraeume.at



SCHLAFEN AUGEN EIGENTLICH NACHTS?

Text: Maria Obermair

Obwohl die Augen geschlossen sind, scheint sich dahinter einiges zu tun. Schlafen-
de zu beobachten, kann sehr interessant sein. In bestimmten Schlafphasen bekommt
man den Eindruck, als würden die Augen hinter dem Vorhang eine Party feiern und
heftig tanzen. Sie rollen hinter den geschlossenen Lidern wild umher, ohne Rhythmus
und zum Teil sehr schnell und scheinbar planlos. Hier ist die Rede von REM-PHASEN.

ÜBERBLICK DER SCHLAFPHASEN

Wenn Sie zu Bett gehen, funktioniert Ihr Körper im Wachzustand. Muskeln sind aktiv, Gehirn ist im Arbeitsmodus, auch Herz, Puls und Atmung sind entsprechend rege.

Um einschlafen zu können, brauchen Sie eine Brücke zum Schlaf. Diese Brücke heißt Entspannung und ist besonders wichtig. Sie ist die Verbindung zwischen Wachsein und Schlafen. Während der Entspannungsphase verlangsamen sich einige Körperfunktionen und leiten bei Ruhe den Schlaf ein.

In der Alpha-Schlafphase haben wir einen leichten und oberflächlichen Schlaf. Diese Phase kennen wir gut, denn hier taucht dieses unangenehme Muskelzucken auf, das uns nochmals aus dem so jungen Schlaf reißt. Das passiert, weil muskuläre Verspannungen gehen und Strapazen des Alltags losgelassen werden können.

Den Schlaf selbst teilt man in REM-Phasen auf - anteilig mit 20 bis 25% und Non-REM-Phasen (NREM) - anteilig mit etwa 70%. Während bei REM-Phasen Körpertemperatur, Puls und Blutdruck ansteigt, sinken diese Parameter während der NREM-Schlafphasen.⁽¹⁾

SCHLAF IST INDIVIDUELL

Die einzelnen Schlafstadien und Schlafdauer haben keine feste Größe, sie verändern sich in Abhängigkeit von Geschlecht,

Alter, psychischem Zustand und körperlicher Gesundheit. Der gesunde Mensch „durchläuft“ etwa 4 bis 7 Schlafzyklen zu je 70 bis 110 Minuten. Sie sehen, Schlaf hat wirklich seine individuelle Note.

LEISTUNGSHOCH DER AUGEN

Während des REM-Schlafs (Rapid Eye Movements/schnelle Augenbewegungen) sind unsere Augen hoch aktiv. Hinter geschlossenen Lidern bewegen sie sich zum Teil sehr schnell und heftig. Grund für diese schnellen Augenbewegungen scheint das Traumgeschehen zu sein. Übrigens wurde der REM-Schlaf bereits 1953 entdeckt.⁽²⁾

Wir Erwachsene träumen etwa 2 Stunden lang, das sind etwa 25% des Schlafes. Und in genau diesen Phasen bewegen sich unsere Augen, scheinbar durch Traumaktivität gesteuert, hinter den Lidern. In den ersten Schlafstunden sind die REM-Phasen noch verkürzt, aber je länger wir schlafen, desto länger und intensiver werden auch unsere Traumphasen. Kinder sind länger im Land der Träume. So träumen Kleinkinder bis zu 9 Stunden, 8-Jährige nur mehr 3 Stunden.

Es kann schon mal vorkommen, dass Träume intensiver ausgelebt werden als üblich. Wer während des Träumens ausschlägt, schreit, aus dem Bett fällt oder aufsteht und umhergeht, hat einen ungewöhnlich hohen Muskeltonus im Schlaf. Üblicherweise ist der Tonus der Skelett-

muskulatur in der REM-Phase reduziert, während Puls und Blutdruck häufig ansteigen.⁽³⁾

WARUM TRÄUMEN WIR?

Man spricht davon, dass der Schlaf die Gelegenheit bietet, dass sich Bewusstsein, Nicht-Bewusstsein, Unter-Bewusstsein und Über-Bewusstsein treffen. Körper und Geist stehen nachts NICHT still. Früher galten Träume als Portal zu den Göttern. Sie offenbarten dem Schläfer scheinbar seine Zukunft durch Träume. Durch die Bewegung der Augen erscheinen manche Träume sehr real. Wir sehen Bilder, Farben und Distanzen. Häufig erkennen wir Menschen oder Plätze, an denen wir waren. Visuelle Zentren im Gehirn sind, wie unsere Augen, während der REM-Phasen sehr aktiv.

Wir verarbeiten nachts, im Land der Träume, belastende Ereignisse und Momente oder leben verborgene Wünsche und Phantasien aus. Träume in REM-Phasen „schaffen Ordnung in der Gedächtniszone“ – unser Gehirn verarbeitet scheinbar gesammelte Informationen des Tages, filtert, sortiert und ordnet diese.

REM-PHASEN UND LERNEN

Im Schlaf werden zahlreiche Eindrücke und Erlebnisse vom Tage verarbeitet. Während der REM-Phasen können neue

Informationen abgespeichert und mit bereits gespeicherten Informationen verknüpft werden. Deshalb sind REM-Phasen für Lernende immens wichtig. Eine britische Studie konnte belegen, dass sich nach einer Woche Schlafmangel die Aktivität von 711 Genen und damit auch die Aktivität von Zellen im Zusammenhang mit dem Lernvermögen verändern⁽⁴⁾.

Des Weiteren hat man sich näher mit der regenerativen Wirkung von Schlaf und den Effekten auf Gedächtnisbildung befasst. Schlaf ist nicht nur für Wachstum, Entwicklung, den Stoffwechsel und das Immunsystem notwendig. Dieser Schlaf mit seinen schnellen Augenbewegungen und dem Gehirnfrequenzbereich hilft, neu Gelerntes zu verarbeiten und mit bestehendem Wissen zu verknüpfen. Viele Versuchspersonen zeigen bei andauerndem REM-Schlaf-Entzug Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnisprobleme und gesteigertes triebhaftes Verhalten mit vermehrtem Hungergefühl.

SCHLAFPROBLEME BITTE RASCH LÖSEN

Es gibt über 80 verschiedene Schlafstörungen. Die Ursachen dafür sind leider so vielfältig wie der Fingerabdruck eines Menschen. Deshalb helfen sich viele Schlechtschläfer mit einfachen Mitteln: Schlafmedikamente, Alkohol und neben dem Fernseher schlafen. Das alles hört sich vielleicht harmlos an, ist es aber nicht.

Der Primar eines Linzer Schlaflabors hat sich eindeutig gegen Schlafmedikamente und Alkohol ausgesprochen. Damit kann Schlafzeit verkürzt und die Qualität des Schlafes verschlechtert werden.

Schlafstörungen mit Schlafpillen oder Alkohol zu bekämpfen, ist daher keine sinnvolle Lösung. Im Gegenteil, Schlafprobleme können damit weiter verstärkt werden. Sie beschleunigen zwar das Einschlafen, aber in der zweiten Nachthälfte tritt häufig ein gegenteiliger Effekt auf. Von Schlafmedikamenten und Alkoholkonsum ist bekannt, dass sie die REM-Schlafphasen negativ beeinflussen⁽⁵⁾.

KINESIOLOGIE BEI SCHLAFPROBLEMEN

Wie Sie gelesen haben, bauen wir während des Schlafs Kraft und Energie auf, um am nächsten Tag lernfähig, konzentriert und ausgeglichen zu sein. Wer also Schlafprobleme hat - egal ob Kind oder Erwachsener - sollte das nicht auf die lange Bank schieben und sich rasch Hilfe holen.

Gerade mit dem kinesiologischen Muskeltest haben wir KinesiologInnen die Möglichkeit, den Ursachen gut und rasch auf die Spur zu kommen. Meist liegt der Grund bei falschen Lebensgewohnheiten oder bei ungelösten Konflikten. In meinem Buch „Die perfekte Nacht“ erkläre ich die verschiedenen Zusammenhänge von Ernährung, Zeitmanagement und Schlaf. Es kann von Schlecht- und Wenigschläfern als Selbst-Coaching-Buch verwendet werden und beim Lösen der Schlafprobleme von großem Nutzen sein⁽⁶⁾.

AUGEN FÜR DIE NACHT STÄRKEN

Sind Sie ein Mensch, der abends zum Einschlafen bzw. Wiedereinschlafen „Zuviel Aktivität“ im Kopf hat? Es hilft Hitzköpfen genauso wie denen, die ständig durch Nacken- und Schulterverspannungen geplagt sind. Aber auch für Menschen mit „Gehirnleere“ und „Geistiger Verstumfung“ kann diese Schlafhilfe ausgleichend wirken. Das Halten der Punkte fördert Ruhe im hinteren Teil des Kopfes, genau dort, wo die Sehzentren liegen. Es schärft den Blick, auf unangenehme Dinge zu schauen und aufbauende Lösungen zu entdecken. Wenden Sie die Punkte auch an, um Hals-Nacken- und Schultermuskulatur zu entspannen

AUGEN FÜR DIE NACHT STÄRKEN

Legen Sie Ihre Finger flach auf die beiden Punkte links und rechts auf Höhe der Schädelbasis. Die Punkte am Hinterkopf sind in gleichem Abstand wie die Augen. Diese Übung gelingt leicht Sie in Seitenlage oder Rückenlage. Halten Sie die beiden Punkte bis Sie das „Es ist genug“-Gefühl haben. Das kann nach drei Minuten sein, aber auch nach zehn Minuten. Wenn Sie einen synchronen Pulsschlag an beiden Stellen wahrnehmen können, ist dies ein gutes Zeichen, um die Übung zu beenden. Während des Haltes legen Sie die Zungenspitze leicht an den Gaumen. Das fördert innere Stabilität.



Ich wünsche Ihnen auf diesem Wege perfekte Nächte mit regenerativen und erholsamen Schlafstunden!

Energiereiche Grüße

Maria Obermair



©Kneidinger-Photography

Maria Obermair

Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlcoach, Kinesiologin, Buchautorin, Int. Fakultät von Breakthroughs International
Lehrtrainerin f. Brain Gym® und Edu Kinestetik

Kinesiologie Maria Obermair
Landstraße 16, 4020 Linz
T: 0676 795 0000 E: office@kinmo.at

www.kinmo.at

www.dieperfektenacht.a

Quellenangaben:

- (1) <https://de.wikipedia.org/wiki/Non-REM-Schlaf>, 28.11.2019;
- (2) Eugene Aserinsky/Professor Nathaniel Kleitman: REM-Schlaf, University of Chicago University of Chicago, 1953;
- (3) <https://de.wikipedia.org/wiki/REM-Schlaf>, 28.11.2019;
- (4) Carla Möller-Levet: REM-sleep's unique associations, 2019
- (5) <https://www.neurologen-und-psychotherapeuten-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/ratgeber-archiv/meldungen/article/alkohol-foerdert-durchschlafstoerungen/23.09.2013>
- (6) Maria Obermair: „Die Perfekte Nacht“, Linz, 2015 Eigenverlag ISBN 978-3-200-04375-6

Buchempfehlung:

Die perfekte Nacht®

Ratgeber für Erwachsene mit Schlafstörungen

Autorin/Verlag:
Kinesiologie
Maria Obermair

ISBN:
978-3-200-04375-6



TIERISCHE BLICKE



Text: Tanja Krämer, M.A. phil

*Wissenschaftliche Betreuung:
Prof. Dr. Jan Kremers*

www.dasgehirn.info

Fast alle Tiere auf dieser Welt sehen die Welt durch Augen. Doch kaum ein anderes Organ ist gleichzeitig so verbreitet wie vielfältig. Eine Reise durch die Tierwelt zeigt, wie unterschiedlich Lebewesen ihre Umwelt sehen.

Wenn man ein Universalprinzip nennen müsste, das den Großteil der Organismen auf dieser Erde vereint, dann wäre dies wohl ihr Lichtsinn. Es gibt kaum Pflanzen, die sich nicht nach der Sonne ausrichten. Und es gibt nur wenige Tiere, die keinen Sehsinn haben. Denn wo Licht ist, gibt es auch zwangsläufig Augen. Doch Aufbau und Arbeitsweise der Sehorgane sind ähnlich vielfältig wie die Natur selbst.

Manche Algen sehen nur mit einzelnen Lichtsinneszellen, Regenwürmer verfügen am Schwanzende über kleine Vertiefungen, so genannte Grubenaugen, mit denen sie Hell und Dunkel unterscheiden. Insekten sehen die Welt wie ein Mosaik, zusammengesetzt aus tausenden von Einzellinsen, die zu einem Komplexauge verschaltet sind. Und auch wenn Wirbeltiere alle über ein Linsenauge verfügen, das dem der Menschen ähnelt, haben sie doch ganz unterschiedliche Fähigkeiten: Vögel sehen UV-Licht und können Magnetströme erkennen, Chamäleons können ihre Augen getrennt voneinander bewegen und Hammerhaie haben wegen ihrer besonderen Kopfform gar eine Rundumsicht auf ihre Welt.

Die Augen sind so vielfältig und so perfekt auf ihre Anforderungen eingestellt, dass sogar Charles Darwin (1809 bis 1882) fast an ihnen verzweifelt wäre. „Die Annahme, dass das Auge mit all seinen unnachahmlichen Einrichtungen durch die natürliche Zuchtwahl entstanden sei, erscheint, wie ich offen bekenne, im höchsten Maße absurd“, schrieb der wohl bekannteste Evolutionstheoretiker in seinem Werk „The Origin of Species - Die Entstehung der Arten.“

Evolutionäres Wettrüsten

Heute jedoch gilt es als erwiesen, dass das komplexe Auge ein Produkt der Evolution ist. Der schwedische Zoologe Dan-Erik Nilsson etwa berechnete in den neunziger Jahren, dass es gerade einmal 2.000 Entwicklungsschritte bräuhete, um von einer einfachen Lichtsinneszelle zum Linsenauge eines Wirbeltiers zu gelangen. Etwa 360.000 Generationen wären für eine solche Entwicklung nötig. Ein Klacks

angesichts der Tatsache, dass es schon seit mindestens vier Milliarden Jahren Leben auf unserem Planeten gibt. Fossile Funde zeigen, dass binnen 100 Millionen Jahren alle heute bekannten Augentypen entstanden sind (siehe Info-Box).

Der Grund für dieses evolutionäre Wettrüsten liegt auf der Hand: Sehen zu können ist ein unschätzbarer Vorteil im Kampf ums Überleben - egal ob es darum geht, selbst etwas zu fressen zu finden oder darum, anderen gefräßigen Räubern zu entkommen.

Der Zoologe Andrew Parker von der Universität Oxford macht die Entwicklung des Auges bei primitiven Tieren sogar für die „kambrische Explosion“ verantwortlich. In dieser kurzen Periode der Erdgeschichte entstanden vor ca. 550 Millionen Jahren alle modernen Tiergruppen.

Schwammen die ersten Mehrzeller noch mit einzelnen Lichtsinneszellen im Meer herum, verfügen Quallen bereits über so genannte Flachaugen, eine zusammengeschlossene Ansammlung von Photorezeptoren. Plattwürmer hingegen schützen ihre Augen, indem sie die Lichtsinneszellen in ihren Körper einsenken – und erhalten durch diesen Trick zudem den Vorteil, dass sie neben Hell und Dunkel auch die grobe Richtung des Lichteinfalles bestimmen können, weil durch die Absenkung nicht alle Rezeptoren angestrahlt werden.

Noch besser geschützt sind die Lichtsinneszellen bei Lochaugen, wie man sie etwa bei Nautilus, einem Verwandten des Tintenfischs findet. Hier hat Gewebe die Grube so weit verschlossen, dass nur noch ein kleines Loch frei bleibt, in das Licht einfallen kann. Schon dadurch können Bilder entstehen, ähnlich wie bei einer simplen Lochkamera. Aus diesem Augentyp entwickelten sich dann die Linsenaugen, die ursprünglich nur dazu dienten, das Loch und den dahinter liegenden Hohlraum vor der Verstopfung mit Partikeln zu schützen.

Analoge Entstehung - anderes Resultat

Und doch gibt es Seitenwege in diesem Stufenschema der Evolution. So besitzt etwa der Tintenfisch zwar ebenfalls Linsenaugen, aber die sind ganz anders aufgebaut als jene bei Menschen oder Wirbel-

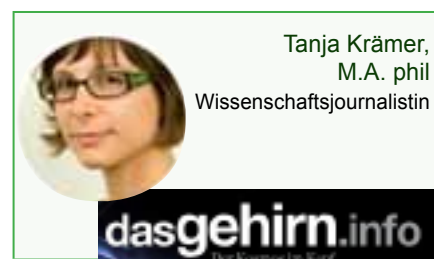
tieren. Ein Wirbeltier hat eine invertierte Netzhaut, die Photorezeptorzellen zeigen von der Linse weg. Das Licht muss deshalb durch eine Anzahl von Zellschichten hindurch, bevor es die lichtempfindlichen Zellen erreicht. Beim Tintenfisch-Auge hingegen zeigen die Photorezeptorzellen direkt zur Linse. „Dadurch weiß man, dass das Auge analog und unabhängig zum Linsenauge des Wirbeltiers entstanden ist – ähnlich wie auch der Flügel etwa beim Vogel und einer Fledermaus“, sagt Jan Kremers, Professor für Experimentelle Ophthalmologie am Universitätsklinikum Erlangen.

Auch die Komplexaugen von Insekten und Krebsen, die aus tausenden miteinander verschalteten Linsen bestehen, lassen sich nicht in das Stufenmodell der Augenevolution einpassen. Darum vermuteten Forscher schon vor Jahrzehnten, dass sich die Augen mehrfach und zum Teil unabhängig voneinander entwickelt haben. Bereits 1977 errechneten der Evolutionsbiologe Ernst Mayr und der Wiener Zoologe Luitfried Salvini-Plawen, dass dies mindestens 40 Mal geschehen sein müsste.

Das Wichtigste in Kürze:

- Fast alle Lebewesen auf der Erde verfügen über einen Lichtsinn. Der Aufbau der Sehorgane ist vielfältig.
- Einfache Augentypen sind das Grubenauge und das Lochauge, höher entwickelte Formen sind das Linsen- sowie das Komplexauge.
- Verhaltensstudien bei Tieren geben Aufschluss darüber, wie sie sehen. So können Vögel und viele Fische dank eines vierten Farbrezeptors etwa UV-Licht wahrnehmen.

Quelle: <https://www.dasgehirn.info/wahrnehmen/sehen/tierische-blicke>



KEIN LEBEN OHNE LEBER

Heilpilze - synonym auch als Vitalpilze oder medizinisch wirksame Pilze bezeichnet - unterstützen die gesunde Funktion von Leber und Galle

Text: Franz Schmaus

Immer mehr Menschen klagen heute über ständige Erschöpfung, Kraft- und Antriebslosigkeit. Sehr schnell wird dann an ein Burnout-Syndrom gedacht. Dabei steckt hinter der andauernden Energie- und Kraftlosigkeit oftmals eine Leberschwäche.

Mit Naturheilmitteln, wie den Heilpilzen, kann man viel für die Lebergesundheit tun. Und zwar sowohl vorbeugend - zum Erhalt einer intakten Leberfunktion - als auch zur Regeneration eines bereits geschwächten Organs.

Vielfältige Aufgaben

Mannigfaltiger Natur ist die Funktion der Leber. Sie ist nahezu an allen Stoffwechselprozessen beteiligt und arbeitet praktisch wie ein gigantischer Chemiekonzern. Zu ihrem Aufgabenbereich gehört insbesondere die Produktion, Speicherung und Entgiftung körpereigener und körperfremder Stoffe. So steuert sie den Glukose-, den Fett- sowie den Eiweißstoffwechsel und wirkt auch auf das Immunsystem und die Hormone regulierend ein. Darüber hinaus ist sie ein wichtiges Speicherorgan für die fettlöslichen Vitamine, für Vitamin B12 und für Eisen. Stress, falsche Ernährung, Umweltgifte oder Suchtmittel belasten die Leber und damit den gesamten Organismus. Da die Leber im Inneren keine sensiblen Nerven hat, ist sie schmerzunempfindlich, so dass Lebererkrankungen oftmals lange Zeit unbemerkt bleiben.

Leber und Galle bilden eine fundamentale Einheit

Aus den Nahrungsgrundelementen wird in der Leber über Acetyl-CoA Cholesterin gebildet. Auch die primären Gallensäuren sind aus Cholesterin aufgebaut und werden für die Fettverdauung benötigt. Als Verdauungsdrüse sollte die gesunde Leber täglich 1,5 Liter Gallenflüssigkeit produzieren, die in der Gallenblase gesammelt und dann an den Zwölffingerdarm abgegeben wird. Durch den Mangel an Bitterstoffen in der Ernährung verfügen

die meisten Menschen heute aber nur noch über 0,5 bis 0,6 Liter pro Tag.

Die Verdauungsfunktion der Galle besteht hauptsächlich darin, Fette im Darm zu emulgieren, damit sie leichter durch die Enzyme der Bauchspeicheldrüse abgebaut und verdaut werden können. Eine ausreichende Menge an Gallenflüssigkeit ist darüber hinaus auch wichtig, damit unter anderem die Magen-Entleerung schnell genug verläuft und somit Sodbrennen oder Reflux verhindert werden kann.

Die Gallenflüssigkeit dient auch als Medium zur Ausscheidung von Stoffen, die dem Körper nicht zuträglich sind oder die er nicht mehr benötigt. Die Galle hat einen pH-Wert von ca. 8,5. Somit wird der saure Speisebrei aus dem Magen wieder angehoben, so dass sich die probiotischen Bakterien ernähren können. Alle bitteren Wirkstoffe aus der Natur fördern die Produktion von Gallenflüssigkeit, die Entleerung der Gallenblase und schützen vor Gallensteinen.

Reich an natürlichen Bitterstoffen sind zum Beispiel Heilpilze wie der **Reishi** sowie die Artischocke, Löwenzahn, Schöllkraut oder Mariendistel.

Der moderne Lebensstil belastet das Lebersystem

Umwelttoxine, Alkohol, zu fettreiches Essen und ständiger Stress schwächen die Leber

und machen ihr das Leben buchstäblich schwer. Ebenso bakterielle und virale Infektionen, regelmäßiger Konsum von Genussmitteln oder Medikamenten. Warnzeichen sind dann zum Beispiel Erschöpfung, Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden oder auch Allergien. Treten diese Symptome auf, sollte man immer an eine Leberbelastung denken. Ganz wichtig ist es dann natürlich, seine Leberwerte prüfen zu lassen. Enthält die Gallenflüssigkeit zu viel Bilirubin oder Cholesterin und fließt zu wenig Gallenflüssigkeit, können Kristalle entstehen. Diese können zur Bildung schmerzhafter Gallensteine, beziehungsweise von Pigmentsteinen (Kalzium) führen. Die Hauptursache von Gallensteinen ist ein Überschuss an Cholesterin in der Galle. Gut, dass wir hier mit Heilpilzen schon am Ansatz über eine Regulierung des Leber-Galle-Stoffwechsels wirksam eingreifen können.

Heilpilze regulieren den Cholesterinspiegel über zwei Wirkmechanismen:

Zum einen durch die Regulierung der körpereigenen Cholesterinsynthese und -resorption über den Darm. Dadurch üben sie eine senkende Wirkung auf den Cholesterinspiegel aus. Hier hat sich insbesondere der therapeutische Einsatz der Pilze **Reishi** und **Maitake** bewährt. Zum anderen wird durch ihre Gabe auch die Cholesterin-Ausscheidung über die Galle gesteigert, wobei sich insbesondere

die Heilpilze **Shiitake**, **Auricularia** und **Pleurotus** als wirksam erwiesen haben.



Shiitake



Auricularia



Pleurotus

Beim **Shiitake** fördert der Inhaltsstoff Eritadenin - ein Derivat des Adenins - die Ausscheidung von Cholesterin über die Galle. Derselbe Effekt wird über den **Auricularia** auch durch das in ihm enthaltene Adenosin vermittelt. Außerdem hat man festgestellt, dass durch die Gabe von **Shiitake** das HDL-Cholesterin erhöht werden kann. Cholesterin kann somit aus den peripheren Gefäßen besser abtransportiert werden. Sehr empfehlenswert ist übrigens die Kombination des **Shiitake** mit **Artischocke**.

Der Heilpilz **Pleurotus** wirkt darüber hinaus wie ein natürlicher HMG-CoA Reduktase-Hemmer. Der Grund dafür ist sein hoher Gehalt eines natürlichen Statins (Lovastatin). Da HMG CoA vom Körper zur Biosynthese von Cholesterin benötigt wird, führt seine Hemmung zu einer reduzierten Cholesterin-Bildung.

Zusätzlich reguliert auch das in allen Pilzzellen vorkommende Chitin die Cholesterin- und die Fettaufnahme über den Darm. Schwerverdauliche Faserstoffe haben die Fähigkeit, im Darm die Gallensäure unlösbar an sich zu binden und so abzutransportieren. Dadurch sind die Leberzellen gezwungen, den Verlust der Gallensäuren wieder auszugleichen. Für diese vermehrte Produktion entnehmen sie dem Blut mehr Cholesterin, mit dem Resultat, dass der Lipidspiegel sinkt.

Schlechte Verdauung fördert die Bildung von Fuselalkohol

Vitamine, Enzyme und Bitterstoffe spielen im Verdauungsprozess eine wichtige Rolle, denn sie regen den Verdauungsprozess an.

Fehlen sie dem Körper, kann die Nahrung biochemisch nicht vollständig verarbeitet werden. Statt zur Verdauung kommt es dann zur Vergärung. Durch die mangelhafte Verdauung von Kohlenhydraten und Proteinen entstehen dabei auch Fuselalkohole und Stickstoffe, die von der Leber verstoffwechselt werden müssen. Bei diesem Abbauprozess entwickelt sich Azetaldehyd, das die Leberzellen zerstört und zu Leberzirrhose führen kann.

Es ist also ganz wichtig zu wissen: Neben Alkoholmissbrauch kann auch die körpereigene Alkoholproduktion schwerwiegende Folgen für die Leber haben.

Der Heilpilz Reishi hat den größten Organbezug zur Leber

Der wichtigste medizinisch wirksame Pilz für die Lebergesundheit ist der **Reishi**. Bereits in der frühen Traditionellen Chinesischen Medizin wurde seine wohltuende Wirkung auf unser zentrales Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan beschrieben. Heute bestätigen zahlreiche wissenschaftliche Studien, was damals schon unsere Vorfahren wussten: **Reishi**, auch „Pilz des ewigen Lebens“ genannt, wirkt schützend, regenerierend und entgiftend auf die Leber. Zudem hat er sich als therapeutisch sinnvolle Unterstützung in der Behandlung von Hepatitis B ebenso wie von Leberkrebs erwiesen.



Reishi

Ein weiterer interessanter Heilpilz zur Leberstärkung ist unter anderem der **Cordyceps**. Er fördert die Bildung von ATP (Adenosintriphosphat) in der Leber. ATP ist ein energiereicher Baustein der Nukleinsäure RNA und gleichzeitig ein wichtiger Regulator energieliefernder Prozesse. Somit kann der **Cordyceps** sehr wirksam ein bereits geschwächtes Organ stärken.



Cordyceps

Abbau und Ausscheidung stoffwechseleigener und -fremder Substanzen

Fast alle Stoffe, die der Körper nicht mehr benötigt, müssen zunächst in eine ausscheidungsfähige Form transformiert werden, bevor sie über die Niere (wasserlösliche Stoffe) oder Leber und Galle (fettlösliche Stoffe) ausgeschieden werden können. Exotoxine gelangen über Lunge, Haut und Darm durch die Pfortader zur Leber, wo sie entgiftet werden können; Endotoxine werden innerhalb unseres Körpers erzeugt. Sowohl exogene wie endogene Toxine können die Schleimhaut des Darms schädigen. Die durchlässige Darmschleimhaut wiederum begünstigt über den Blutkreislauf eine Wiederaufnahme der Gifte in alle Körperzellen. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, ist es therapeutisch sehr wichtig, für ein gesundes Darmmilieu zu sorgen.

Hier kommt den Heilpilzen **Hericium** und **Pleurotus** eine hohe Bedeutung zu. Beide enthalten schleimbildende Polysaccharide. Sie tragen daher dazu bei, eine geschädigte Darmschleimhaut wieder aufzubauen, bzw. im Darm die Voraussetzung für eine gesunde Darmflora zu schaffen.



Hericium

Die Voraussetzung für eine gesunde Darmflora ist aber, dass das pH-Milieu im Dünndarm durch einen ausreichenden Gallenfluss hoch gehalten werden kann. Eine gesunde Darmflora macht 80 Prozent unseres Immunsystems aus.

Teilorgan des Abwehrsystems

Als immunologisch aktives Organ verfügt die Leber über eine Reihe von Abwehrmechanismen gegen Viren und Bakterien, die sie entweder über den Darm oder über den Blutkreislauf erreichen. Aber auch die Erkennung und Zerstörung von Tumorzellen gehört zu ihren Aufgaben. Zur Unterstützung des Immunsystems sind einige Heilpilze erfolgreich einsetzbar.

Der **Cordyceps** etwa verbessert die Funktion der Kupffer'schen Sternzellen, die zum mononukleären Phagozytosesystem gehören.

Der **Coriolus** kommt besonders bei viral und bakteriell bedingtem Krankheitsgeschehen - auch bei viralen Hepatiden - zum Einsatz.

Der **Agaricus blazei murrill (ABM)** reguliert durch seine besonders langkettigen Beta-glukane die Kommunikation des Immunsystems.



Coriolus



Agaricus blazei murrill (ABM)

Leberreinigung im Einklang mit dem Wechsel der Jahreszeiten

Insbesondere im Frühjahr und im Herbst bietet es sich an, zur Entschlackung eine Leberreinigung durchzuführen. In der Naturheilkunde haben sich neben den Heilpilzen auch bitterstoffreiche Pflanzen zur Unterstützung der Leber sehr gut bewährt.

Besonders hervorzuheben ist noch der rektal durchzuführende Kaffee-Einlauf. Sicherlich erst einmal etwas ungewöhnlich, aber auf jeden Fall sehr wirksam, denn er regt den Gallenfluss an und hilft, Giftstoffe aus der Leber zu entfernen.

Bitte die Bitterstoffe nicht vergessen!

Bei den meisten Menschen stehen die Geschmacksrichtungen süß und salzig ganz oben auf der Beliebtheitskala. Bittere Aromen werden dagegen so gut wie gar nicht

geschätzt. Bitterstoffe sind für die Leber und die Galle aber sehr wichtig. Sie wirken der Übersäuerung des Körpers entgegen und unterstützen die Leber bei ihrer Entgiftungsarbeit, indem sie die Bildung von Verdauungssäften anregen und den Gallensaft flüssig halten.

Die Wirkung der Heilpilze zeigt sich nicht zuletzt auch durch ihren hohen Gehalt an bitteren Inhaltsstoffen. Dazu zählen beispielsweise die Diterpene, die Triterpene und die Steroide, die zur größten Klasse der Bitterstoffe gehören und in allen Heilpilzen vorkommen. Der **Reishi** besitzt von allen Heilpilzen die höchste Konzentration an Triterpenen. Auch das unterstreicht noch einmal warum er der bedeutendste medizinisch wirksame Pilz für eine gesunde Leber ist.

Müdigkeit ist der Schmerz der Leber

Ist die Leber geschwächt, kann sie ihre so wichtigen Aufgaben, darunter die Entgiftung und die Bereitstellung von Energie, nur unzulänglich erfüllen. Menschen mit einer Leberschwäche – ihre Zahl steigt durch die Sünden des modernen Lebensstils heute leider ständig – leiden dann zunächst unter dem Verlust von Lebensenergie und fühlen sich zunehmend schlapper und kraftloser.

Mit Heilpilzen kann die Leber geschützt, in ihrer Funktion gestärkt und auch wieder regeneriert werden. Generell tragen sie zudem zu einer allgemeinen Stärkung des Gesamtorganismus und einer Verbesserung des Befindens bei.

Textquellen:

- Dr. med. Karl Pflugbeil, Dr. med. Irmgard Niestroj: „Das innere Dreieck“; Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München, 1997
- Hassan Hajjaj, Catherine Macé, Matthew Roberts, Peter Niederberger and Laurent B. Fay: „Effect of 26-Oxygenosterols from Ganoderma lucidum and Their Activity as Cholesterol Synthesis Inhibitors“; Applied and Environmental Microbiology, July 2005, p. 3653-3658, Vol. 71, No. 7

Bildquellen:

- ABM, Auricularia, Coriolus, Hericium, Maitake, Pleurotus, Reishi, Shiitake: © MykoTroph Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde
- Cordyceps: © Daniel Winkler



Franz Xaver Schmaus

Bereits seit seinem Studium beschäftigt sich der Diplom-Agraringenieur mit der Erforschung und dem Anbau von Pilzen. Er arbeitete als Betriebsberater für Pilzanbau in der Landwirtschaftskammer Rheinland-Pfalz und betrieb über viele Jahre eine eigene Pilzzucht. Sein Interesse an der Pilzheilkunde wurde Ende der 1970er-Jahre beim Besuch von Kongressen in Tokio und Taipeh geweckt. Dort lernte er die Heilwirkung von Pilzen im Rahmen der Traditionellen Chinesischen Medizin kennen.

Als er 1997 an Leukämie erkrankte, integrierte er - parallel zur schulmedizinischen Behandlung - auch Heilpilze in seine Therapie. Mittlerweile widmet er sich voll und ganz der Ernährungs- und Pilzheilkunde. 2003 gründete er das MykoTroph Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde in Limeshain.

Kontakt: Franz Xaver Schmaus

MykoTroph, Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde

Am Försterahl 3 A;
D-63694 Limeshain.

www.HeilenmitPilzen.de

Schulung zum Myko-Berater

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

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



www.HeilenmitPilzen.de

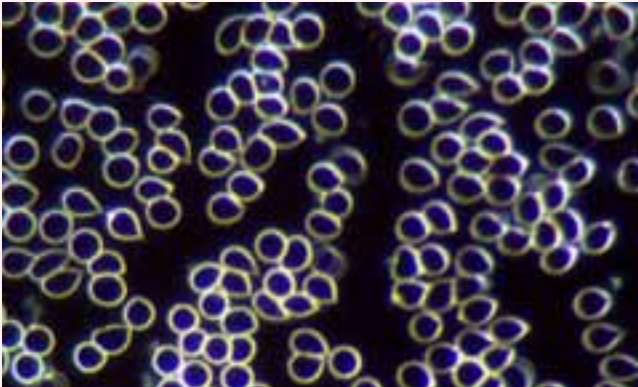


Ein Blick nach INNEN

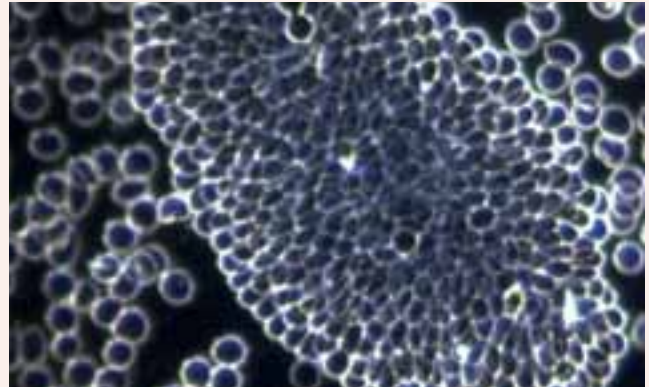
Text und Bilder:
Ulrike Icha

Die Dunkelfeldmikroskopie als Hinweisgeber für Leber-Stress am Beispiel des Kaffeekonsums

Mit Hilfe der Dunkelfeldmikroskopie verfügen wir über eine ganz besonders wertvolle Sichtweise in die *authentische Vitalität unseres Daseins*. Das Blut zeigt die Wahrheit. Wie außen, so innen. Wie innen, so außen. Mit neuen "Einsichten" haben wir die "Aussicht" auf ein vitaleres Leben.



"Zitronenformen" sind rote Blutkörperchen, die ein oder zwei Spitzen aufweisen. Sie können einzeln oder in Ketten auftreten und sind ein Hinweis auf ein **Ungleichgewicht in der Leber-Energie** - verursacht durch eine Überlastung der Leber.



"Leberinseln" (auch: „Bienenwaben“) bilden sich bei **Leber-Energiestau**. Die roten Blutkörperchen sind inselförmig angeordnet und weisen darauf hin, dass die Leber in ihren Aufgaben stark überfordert und ihre Regenerationsfähigkeit herabgesetzt ist.

Wie entstehen "Zitronenformen" und "Leberinseln"?

Wie alles in der Natur, arbeitet auch die Leber unter dem Motto „das Wichtigste zuerst!“. Die Entgiftung steht an vorderster Stelle, denn sie ist lebensnotwendig. Wenn die Leber ihre volle Energie auf ihre Entgiftung lenken muss, stellt sie ihre nicht so lebenswichtigen Aufgaben hinten - etwa die Produktion der Aminosäuren. Aminosäuren werden u. a. für die Bildung der Zellmembranen benötigt. Ein Mangel dieser Aminosäuren führt während der Bildung der roten Blutkörperchen zu nicht optimal entwickelten Zellmembranen. Ihre Unstabilität erkennen wir in der Dunkelfeldmikroskopie an den spitz zulaufenden Formen der roten Blutkörperchen. (Rote Blutkörperchen mit stabilen Zellmembranen sind scheibenförmig.) Der Klienten sollte nun herausfinden, womit die Leber überfordert ist, um sie gezielt zu entlasten.

Schon die Betrachtung der Ernährungsgewohnheiten kann Aufschluss geben. **Zu viel Fett, zu viel Fruchtzucker, Soft-drinks, Alkohol und Kaffee** sind eine Herausforderung für die Leber. Ganz zu schweigen von all den anderen Belastungen, wie **Medikamentengiften, Schwermetalle** und **emotionale Gifte**.

Kinesiologische Tests oder andere Feedbackmethoden sind hilfreiche Möglichkeiten, um die Ursache für den Leberstress herauszufinden.

Weshalb den Kaffee-Konsum reduzieren?

Unmittelbar nach dem Kaffeekonsum können wir bei der dunkelfeldmikroskopischen Beobachtung häufig "Zitronenformen" als Beweis der Leberbelastung erkennen. Der Grund liegt in einem chemischen Prozess: **Die Gerbsäure des Kaffees ist ein Vitamin B1-Zerstörer**. Üblicherweise gelangt Vitamin B1 (auch: Thiamin) während des Verdauungsprozesses aus der Nahrung über die Pfortader in die Leber, von wo aus es über die Blutbahn zu den Zielorganen und Geweben entsprechend ihres Bedarfs transportiert wird. Bei häufigem Kaffeekonsum entsteht Vitamin B1-Mangel. Dieses Vitamin ist jedoch wichtig, denn es unterstützt den Zuckerstoffwechsel und die Regulation des Säure-Basen-Haushalts. Vitamin B1-Mangelsymptome können sich in vielfältiger Weise zeigen - etwa in verstärkter Histaminbildung, in Verminderung des Kurzzeitgedächtnisses, in gesteigerter Nervosität oder in der Sucht nach Süßem.

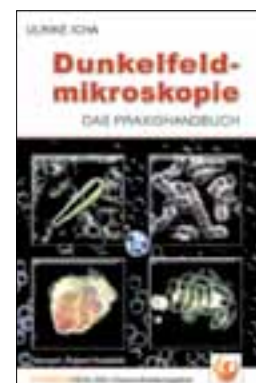


Ulrike Icha
Kinesiologie,
Dunkelfeldmikroskopie
Ausbildungen und
Einzeltermine

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

www.phoenixhealing.at

Buchempfehlung:



DUNKELFELDMIKROSKOPIE
DAS PRAXISHANDBUCH
Autorin: Ulrike Icha

Vom ÖBK neu anerkannte Kinesiologiemethode:

Natur-Feld-Kinesiologie (NFK)

Wie alles begann ...

Drei Frauen auf der Suche nach einer Kinesiologie der Ganzheit

Die Suche begann im Jahr 2002 - ohne, dass sie eigentlich bewusst etwas suchten! Es waren die Faszination an der Kinesiologie und der treibende Wunsch, „hinter die Dinge zu schauen“ und das gesamte „Angebot des Universums“ in die kinesiologische Balance mit einzu-beziehen. Begeistert vom quantenphi-losophischen Ansatz, bei dem der Beobachter mit seiner „inneren Haltung“ das Geschehen entscheidend beeinflusst. Experimente folgten, in denen sich die Rolle der Kinesiologin entscheidend zu ver-ändern begann. 2014 kam dann der Begriff „Natur-Feld-Kinesiologie“ ins Spiel und 2015 startete die erste Ausbildungsreihe. Die Zeit der Entwicklung war niemals von uns angetrieben oder gesucht – es war wie ein „innerer Auftrag“, wir „mussten es“ tun.

Worum geht es bei dieser neuen Kinesiologie-Methode?

Bei dieser kinesiologischen Methode geht es um die Einbeziehung von „*Allem, was Ist*“. Kinesiologie auf Basis von integralem Bewusstsein. Es sind 4 Säulen, die das Fundament in der Natur-Feld-Kinesiologie bilden und über die sich die Philosophie und Wirkungsweise von NFK gut be-schreiben lässt:

Die Natur - das Feld - der KonTAKT - der Weg ...

Beginnen wir mit dem **KonTAKT**. In un-serer Gesellschaft geht immer mehr der natürliche **KonTAKT** verloren. Das lässt in uns ein Gefühl der Getrenntheit ent-stehen: *Ich fühle mich allein, alles wird mir zu viel und der Alltag und mein Leben überfordern mich. Ich versuche durch*

Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie

Zertifikat

Wir bestätigen, dass nachstehende von Ursula Bencsics, Ursula Waldl und Elisabeth Wieser zur Anerkennung eingereichten Kurse der Methode

Natur-Feld-Kinesiologie (NFK)

den Zertifizierungsrichtlinien des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie entsprechen und als Kinesiologie-Ausbildung vom ÖBK anerkannt sind. Die Ausbilder der Naturfeldkinesiologie (NFK) verpflichten sich zur Einhaltung aller vom ÖBK vorgeschriebenen Kriterien zur Qualitätssicherung und ethischen Richtlinien in der Ausbildung und Lehre.

<i>Touch for health</i>	80 h	(80 UE)
<i>NFK 1 „Sinne“</i>	13,5 h	(13,5 UE)
<i>NFK 2 „Lebensregeln“</i>	16 h	(16 UE)
<i>NFK 3 „Praxis“</i>	20 h	(20 UE)
<i>NKF Präsentationstag</i>	8 h	(8 UE)
<i>Diplomarbeit & Zwischenraumübungen</i>	50 h	(50 UE)
<i>Übungspraxisbalancen</i>	10 h	(10 UE)
<i>Peergroup</i>	15 h	(15 UE)
<i>Eigenbalancen & Supervision b. Trainer</i>	3 h	(3 UE)

Köstendorf, am 7. August 2019

Vorstand des ÖBK
im Namen des Anerkennungsbeirates

Gültig bis auf Widerruf, gemeinsam mit und gemäß der Publikation auf der ÖBK Homepage
© 2011 Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie - www.kinesiologie-oebk.at

Kontrolle das Fehlen der Verbindung zu ersetzen. Synchronisation & Orientierung gehen verloren und ich kämpfe mich durch. ...

In der NFK lehren wir Menschen, wie-der in KonTAKT mit sich selbst zu kom-men und dadurch Antworten IN sich zu finden und ihre Selbst-Bestimmung wie-der zu aktivieren - für jeden Menschen in seinem eigenen Rhythmus, in der für ihn stimmigen Geschwindigkeit, also im eigen-en TAKT. Es gilt, diesen wieder zu fin-den, denn meistens ist er im Alltagsstress und durch einprasselnde Eindrücke und Informationen verloren gegangen. Habe ich wieder **KonTAKT** zu mir selbst, zu meinem in mir angelegten „inneren Kom-pass“, erst dann kann ich erkennen, wer ich bin, welche Fähigkeiten ich zu leben habe und was mein nächster Schritt auf meinem Weg ist. **KonTAKT hält mich am Weg und zeigt mir den Weg.**

Dieser **WEG** ist ein wichtiges Element in einer NFK Balance. Eine Balance in der Natur beinhaltet immer einen Weg und damit Be-Weg-ung. Schritt für Schritt wirkt das Gesetz der Anziehung und zieht mich an Plätze, die im Moment den für

mich stimmigen Impuls bereit halten. Hier kommt die Säule NATUR ins Spiel ...

In der NFK nutzen wir die Natur in neuer Form - nicht als Tee, als Salbe oder Tink-tur, sondern wir nutzen die Informations-felder, die jede Pflanze, jeder Baum, jeder Teil des Universums für uns bereithält. Wir richten unsere Aufmerksamkeit, unseren Fokus, nach innen und lassen unseren „inneren Kompass“ für uns arbeiten. Wir vertrauen auf die in uns angelegte „innere Weisheit“ und begegnen so im Laufe der Balance den Feldern, die unser System im Moment als Impulsgeber braucht. Eine NFK Balance erfolgt jenseits der Kontrolle des Verstandes - in vollem Vertrauen auf die innere Weisheit, die uns führt.

DIE NATUR als:

Spielfeld
Impulsgeber
ausgleichendes Element
Weg
Ziel
Spiegel

Unser Ziel ist, Schritt für Schritt unserer „wahren Natur“ näher zu kommen, sie zu erkennen und auf natürliche Art leben zu lernen. Die daraus resultierende Ent-Wicklung bzw. Metamorphose nennen wir in der NFK **Feld-Bewusstsein**.

Ich werde mir meines Feldes bewusst

Ich werde mir meines Wirkungs-Feldes, meines Um-Feldes, meines Tätigkeits-Feldes, meines Familien-Feldes,... bewusst. Durch die Einbeziehung des Feldes verändert sich vieles während der kinesiologischen Balance. Das Feld als Träger oder Speicher aller Informationen und damit auch die Matrix, welche die Materie so erscheinen lässt, wie sie ist, meine Erscheinung, mein Denken, mein Handeln und meine Emotionen machen die Informationen in meinem Feld sichtbar.

Verändert sich das Feld, richtet sich die Materie danach - in ihrem Takt, in ihrer Geschwindigkeit.

Die NFK folgt der Annahme, dass alles, was existiert - als Quellinformation ein Feld hat. Über diese Informationsfelder sind wir mit allem verbunden. So kann Kommunikation auf unbewusster Ebene, im sogenannten „Zwischenraum“ - jenseits des Verstandes - geschehen. Diesen natürlichen Kontakt und Austausch nutzt die NFK als Ausgleichsimpuls. „Es tut“ und nicht der Kinesiologe tut. Bewusste Verbindung zum Feld entsteht durch Bereitschaft aller Beteiligten und durch klare Ausrichtung der Aufmerksamkeit.

Die Kommunikation mit Feldern nutzen zu lernen, ist wesentlicher Teil der Ausbildung in der Natur-Feld-Kinesiologie.

Was genau beinhaltet die Natur-Feld-Kinesiologie Ausbildung?

Als **kinesiologische Grundausbildung** bieten wir *Touch for Health 1 - 4* und „*Metaphern*“ an. Wir freuen uns auch über Menschen, die andere kinesiologische Ausbildungen absolviert haben und ihr Wirken durch die NFK erweitern möchten.

Die **Aufbau-Ausbildung** in der NFK besteht aus den drei Modulen *Sinne*, *Lebensregeln* und der *Praxis*.

Wesentlicher Teil der Ausbildung ist auch die Zeit zwischen den Modulen, in denen Entwicklung geschehen darf und in denen spezielle Zwischenraum-Aufgaben wirken dürfen. Den krönenden Abschluss bildet unser **Präsentationstag**, an dem die AbsolventInnen ihre Entwicklung vor Publikum präsentieren dürfen.

Die 3 Kernmodule:

• **Modul „Sinne“:** In diesen 5 Tagen geht es ums „Ich“ – um Aktivierung meiner 6 Wahrnehmungsebenen, in Bezug auf die 5 Elemente und dem Zwischenraum. Erste Begegnung mit Feld-Bewusstsein und KONTAKT zu meinem „inneren Kompass“ und zu meiner „wahren Natur“.

• **Modul „Lebensregeln“:** 5 Tage rund um uralte Lebensregeln und die Dynamik der 9 universellen Gesetze. Es geht vom „ICH“ ins „WIR“ – Flexibilität, Spontanität, Vertrauen & Synchronizität. Nutzung des Gesetzes-Feldes, der Natur als Spielfeld und Wirkung der Symbole ist Teil dieses Moduls.

• **Modul „Praxis“:** 5 Tage intensiver praktischer Arbeit IN und MIT der Natur. Verbinden der gelernten Tools und Finden der eigenen, natürlichen Arbeitsweise. Grenzerweiterung & Wirkung von freier Kommunikation. Der Weg als Balance-Element. NFK Methodik & Arbeit mit Klienten.

Eine Ausbildung in Natur-Feld-Kinesiologie kann für dich einen Raum öffnen, in dem Selbst-Entwicklung und Wieder-Entdeckung geschehen darf. NFK ist für uns keine klassische Ausbildung - es ist eine „Heraus-Bildung“, in der sich deine „wahre Größe“ und deine „natürliche Arbeitsweise“ als Kinesiologe/ in zeigen und herausbilden darf. Du hast alles in dir – wir begleiten dich, es wieder zu erkennen und nutzen zu lernen. Diese AufbauModule umfassen 425 Std. und vom ÖBK wurden 112,5 Std. anerkannt.

„Selbsterfahrungsprozess“ in drei Schritten:

Parallel zu den o.a. Modulen gibt es die Möglichkeit von Selbsterfahrungsseminaren:

• **„Ich & mein Weg“** bietet dir die Gelegenheit, über verschiedenste Methoden aus NFK (Aufstellung, Feldarbeit, Impulsarbeit,...) in die Erfahrung zu gehen. Was hat dein Weg mit dir und deinem Leben zu tun und was kannst du tun, um selbstführend deinen Weg nach deinen Vorstellungen zu kreieren?

• **„Ich & meine Beziehungen“** lässt dich erleben und erfahren, was deine momentanen Beziehungsmuster mit dir und deinen Beziehungen machen und was du als Mensch tun kannst, um auch hier zum selbstermächtigten selbst-bewussten Menschen zu werden.

• **„Ich & meine Kommunikation“** ermöglicht dir in der Selbsterfahrung zu erkennen, in welchen „Kommunikationsmustern“ du steckst und welche Auswirkungen das auf dich und dein Leben hat. Kommunikation mit dir und der Welt um dich herum.

Genaue Informationen findest du auf:
www.nfk.world

Teilnehmerstimmen zur NFK Ausbildung:

„NFK gibt mir den Nährboden, den ich brauche - mit dem Inhalt der mir gut tut. Dadurch kann ich mich ausbreiten und in alle Richtungen wachsen. Ich kann mich entfalten darf meine Begabungen und Werte herzeigen. Ich kann in meinen persönlichen Farben strahlen und in meinem Takt leben. Die Achtsamkeit und Wertschätzung, die mir entgegengebracht wurden sind Balsam für meine Seele. Durch NFK habe ich einen Sinn in meinem Leben gefunden.“
(Karin Pfingstl)

„Das Vertrauen in mich selbst, die Liebe zu meinem Mann und meinem Sohn, das Gefühl der inneren Freiheit, dass man mit Geduld und Mut im Leben alles erreichen kann, was man sich vornimmt.“
(Edith Luef)

„NFK bedeutet für mich Freiheit, in etwas eintauchen, was vorher nicht vorhanden war. Sich selbst besser kennen lernen und vor allem anderen dabei helfen zu können, neue Wege zu finden. NFK ist ein Werkzeug, das überall und zu jeder Zeit einsatzbereit ist und das ist wunderbar.“
(Martina Farthofer)

„Der bewusste Fokus auf den Zwischenraum hat mich am meisten geprägt und weitergebracht. Ich habe in den Zwischenräumen zwischen diesen Modulen gelernt, ES tun zu lassen. Ohne Kontrolle. Ohne Willen. Ohne Absicht. Nur in Liebe, Demut und Dankbarkeit. NFK ist der Steckbrief des Universums ...“
(Aurore Camard)

„NFK ist für mich ein ganz wichtiger Teil meines Lebens, eine Lebenseinstellung, die sich vom morgendlichen Aufstehen, über den Tag bis zum Schlafengehen und in der Nacht in mein Leben eingefügt hat. NFK ist eine Möglichkeit, mit mir und der Umwelt wieder in KONTAKT zu kommen bzw. in KONTAKT zu bleiben.“
(Bettina Haaf)

„NFK holte mich aus meinem selbstgemachten Hamsterrad. NFK hat mir gezeigt, dass es sehr wichtig ist, selber gut versorgt zu sein und seinen Fokus anders zu setzen und mir das im Umfeld gezeigt wird. Es hat mir auch gezeigt, dass in mir noch Fähigkeiten sind, von denen ich bisher nichts ahnte. Die Freude, die Begeisterung, die Leichtigkeit, das Vertrauen, dass ihr an & in die TeilnehmerInnen weitergebt. Dass jede/r angenommen wird & willkommen ist. Dass jede/r sich in seiner Zeit, seinem Tempo, mit seinem Zwischenraum entwickeln, lösen, transformieren, ...darf.“
(Verena Zehetner)



Die praktische Arbeit mit NFK:

Hier starte ich den Versuch eine NFK Balance zu beschreiben.

Klientin: Studentin, 25 Jahre

Thema: Interesse an NFK. Schmerzen am rechten Fuß seit einer Woche, kurz nach dem Laufen aufgetreten. Alles ist ärztlich abgeklärt, organisch ist alles in Ordnung.

Ziel: Eine Idee von NFK zu bekommen, da sie die Ausbildung machen möchte. Schmerzfreiheit, um wieder ins Laufen zu kommen.

Die Klientin ist das erste Mal bei mir, wir kennen uns jedoch flüchtig aus einem anderen Kontext. Wir duzen uns und ich erkläre im Vorfeld die Schritte, die in einer NFK Balance passieren können.

Ich rede über den inneren Kompass, dass sie die „Chefin“ ist und jederzeit den Weg bestimmt. Weiters wird sie darüber informiert, dass ich sie immer wieder fragen werde, wenn Impulse von außen, aus der Natur (Tiere, Menschen, Plätze, Ereignisse....) oder Impulse in mir drinnen auftauchen. ...

Es geht los. - Wir gehen den Weg entlang und es dauert nicht lange, dass sich der Weg gabelt. Wir bleiben stehen und sie entscheidet sich nach einem kurzen Zwischenraum für den geraden Weg. ... Dieser führt uns einen Feldweg entlang und ich gehe rechts neben ihr. Mir fällt auf, dass sie sich immer wieder zu mir dreht und dass sich diese Drehung jedoch verkrampft sowie unnatürlich anfühlt. Ich frage sie, ob es ihr lieber wäre, wenn ich links gehe. Sie bejaht und als ich dann links bin, sagt sie, dass es so viel besser ist.

Was ich beobachte: Der Schmerz auf ihrem Fuß ist auf ihrer rechten Körperseite. Wenn ich rechts neben ihr gehe, wirkt die Klientin angespannt. Aus einem inneren Impuls heraus frage ich sie, ob sie im Moment mit der „männlichen Welt“ ein Thema hat.

Ja natürlich, der Exfreund klopft wieder bei ihr an. – Sie mag ihn sehr, jedoch ist die Trennung von ihm sehr aggressiv und unschön von staten gegangen, und das beschäftigt sie total.

Wir gehen weiter und sie erzählt von ihrer Trennung und ihren Erlebnissen mit Männern. ...

Wir gelangen in den Wald und finden eine kleine Lichtung, wo wir stehen bleiben. Dort checken wir den NFK Klartest und im Zuge dessen kommt das nächste „Männer-Thema“ bei ihr zum Vorschein: Sie fühlt sich von ihrem Vater enttäuscht und alleine gelassen.

Nach dem Klartest testen wir kinesiologisch, ob bei der Klientin bezüglich ihres Exfreundes oder ihres Vaters emotionaler Stress besteht. Es zeigt sich dabei eindeutig Stress mit beiden Männern. Aus einem weiteren inneren Impuls folgend frage ich sie, ob sie denn mal in alle 4 Himmelsrichtungen schauen möchte und mir sagen will, was ihr denn da so auffällt.

Der Klientin wird ihr „Männer-Thema“ noch mehr ins Bewusstsein gerufen: Sie muss an einen weiteren „Mann“ denken, und zwar an ihren Bruder. Von ihm hat sie in der vorherigen Nacht geträumt. Im Traum ist dieser im Alter von 12 Jahren verhaftet worden, und sie war mit ihm am Gericht. ...

Wir gehen weiter und im Zuge dessen erzählt sie mir, dass ihr Bruder im Alter von 18 Jahren bei einem Unfall verstorben ist.

Ich sage ihr, dass sie sich weiter von ihrem Kompass anziehen lassen soll und es wird sich ein Platz zeigen, wo das Feld alles bereit hält, was sie jetzt braucht, um gelassener zu werden.

Wir gehen zwischen Wald und Feld auf einem Pfad. ... Plötzlich biegt die Klientin links ab und bleibt bei einem Baum stehen, der halb steht und halb liegt, sodass die Wurzel aus dem Boden herausragt. Sie stellt sich vor die Wurzel und sagt: *„Hier ist mein Platz!“*

Und auf diesem Platz lässt sie ihren Emotionen freien Lauf. Sie zeigt Trauer, Wut, ihr wird übel, ... Ich biete ihr die Anwendung der ESR (Emotional Stress Release) Punkte an. Die Klientin nimmt die Balance an. Sie lässt sich voll auf den Prozess ein und als es ihr wieder besser geht, beginnt sie, um die Wurzel herum zu gehen. Ich weise sie darauf hin, dass Sie beim Gehen objektiv ihren bis jetzt schmerzenden Fuß beobachten soll. Sie geht so lange um den Baum herum, bis ihr der Fuß nicht mehr weh tut.

Am Schluss der Balance „halten“ beim kinesiologischen Test alle Themen – Exfreund, Vater, Bruder ... sowie ein paar in diesem Bericht nicht angesprochene „Nebengeräusche“.

Die Klientin geht gestärkt mit einem „gesunden Fuß“ den Weg zurück und sie fühlt sich „geflasht“. Sie ist sich nun absolut sicher, dass sie die NFK Ausbildung mit all ihren „Herausforderungen“ gerne absolvieren wird.

Ursula Waldl



WIR 3: Elisabeth Wieser, Ursula Bencsics, Ursula Waldl



Ursula Bencsics und Ursula Waldl
Mitbegründerinnen und Lehrtrainerinnen
der Natur-Feld-Kinesiologie



Kontakt: v. Ursula Bencsics:
Industriestraße 24/4, 7400 Oberwart
T: 0664 36 78 104 E: bencsics@nfk.world

Kontakt: v. Ursula Waldl:
Lindenstraße 2a, 4540 Bad Hall
T: 0681 84 26 78 33 E: waldl@nfk.world

www.nfk.world

Am 12. Oktober 2019 feierte die Internationale Akademie für Physioenergetik ihr 30 jähriges Bestehen.

In ihren Räumen in Wien Hietzing wurde zu einem festlichen Abend geladen. Nach einer launigen Rede von **Margot und Raphael Van Assche**, zeigte **Raimund Engel** einen Rückblick über die Entwicklung der Physioenergetik und die Entstehung der Schule in Wien der letzten 30 Jahre. Danach wurde zu einem wunderbaren und feinen Buffet mit Schmankerln aus dem Mühlviertel geladen. Bei gutem Essen und Getränken konnten wir Gäste uns bestens unterhalten. Ich traf viele alte junggebliebene Kolleginnen und Kollegen, und wir konnten in gemütlicher Atmosphäre viele neue Anregungen und Erfahrungen austauschen. Es war ein schönes und gelungenes Fest, das erst weit nach Mitternacht sein Ende fand.



Foto: Raphael Van Assche, MSc D.O.,
Dr. Margot Van Assche*



Foto: Raimund Engel, MSc D.O.,
Mag. Michaela Reith*



Foto: Mag. Martin Sommergut,
Mag. Doris Schweiger*



Foto: Dr. Gertrude Wille-Römer, Monika Übel-Helbig,
Stefanie Supper



Foto: Mag. Michaela Reith, Ivo Rhynda, Mag. Uwe Schehl, Franz Holzinger

Wir wünschen ALLES GUTE und weiter VIEL ERFOLG für die nächsten 30 Jahre.

*Monika Übel-Helbig
und
der gesamte ÖBK Vorstand*

*Fotos: Monika Übel-Helbig
Mag. Uwe Schehl*



Ferdinand Gstrein

(1950 - 2019)



Wenn ihr an mich denkt,
seid nicht traurig,
sondern habt den Mut,
von mir zu erzählen und zu lachen.
Lasst mir einen Platz zwischen euch,
so wie ich ihn im Leben hatte.

In Liebe und Dankbarkeit
Ferdinand.

(Quelle: Gedenkprotal in Völs - Ferdinand Gstrein)

Ferdinand Gstrein, einer unserer führenden Köpfe, ist nicht mehr ...

Am 30. Oktober 2019 ist unserer langjähriges Mitglied, unser langjähriger Vorsitzender nach kurzer Krankheit gestorben. Ferdinand war einer der ersten Kinesiologen in Österreich

Eine ganze Reihe von Themen und Entwicklungen ging auf seine Präsidentschaft zurück, die er von 1997 bis 2001 inne hatte.

Ich kann mich beispielsweise noch sehr genau erinnern, wie wir im Vorstand eine halbe Sitzung lang über dem Namen unserer Vereinszeitung brüteten. Wir kamen auf alle möglichen Bezeichnungen, bis Ferdinand den Namen "Impuls Kinesiologie" aussprach ... so heißt sie immer noch und ist damit auch ein Stück Vermächtnis von Ferdinand.

Im September, beim Kamingespräch anlässlich unserer Generalversammlung 2019, haben wir noch gemeinsam die alten Zeiten aufleben lassen und über die Anfänge des ÖBK bis in das neue Millennium hinein geplaudert. Gerade noch rechtzeitig, wie sich jetzt herausstellt, um die Vergangenheit des ÖBK zu beleuchten und allen Jung-ÖBKlerInnen vom Geist der Anfänge aber auch von den Mühen des gemeinsamen Werdens zu erzählen.

Ferdinand war mehr als ein Zeitzeuge. Er hat die Kinesiologieszene Österreichs geprägt und auch die internationale Ebene als Internationale Brain Gym Faculty mitbestimmt und war Führungsperson und Wegbegleiter vieler österreichischer Kinesiologinnen und Kinesiologen.

Unser Mitgefühl gilt seiner Frau Erika und seinem Sohn Patrick.

Lieber Ferdinand, danke für Dein Lebenswerk,
das dem ÖBK und der Kinesiologie gegolten hat.

Christian Dillinger für den Vorstand des ÖBK

DER ÖBK GENERALVERSAMMLUNG

Ein Rückblick, 20. September 2019



Nach langer Zeit der Vorbereitung, welche zum großen Teil von Prof. Mag. Herta Meirer mit viel Liebe übernommen wurde, fand am 20.9.2019 die Generalversammlung mit anschließendem Fortbildungstag und Wanderung in Lienz statt. Auf dieser Seite findest Du ein paar Impressionen aus diesen eindrucksvollen und informativen Tagen.

Herzlichen Dank an alle Vortragenden, Organisatoren und Anwesende für die rege Teilnahme und den energiereichen Austausch!



Fotos: Mag. Sabine Seiter, Mag. Christian Dillinger

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
1070	Wien	Ribitsch	Stefan	Lerchenfelder Straße 113/2	0676 310 81 13	kinesiologie@ribitsch.eu	www.ribitsch.eu
1080	Wien	Gradwohl	Peter	Florianigasse 33	0664 174 666 8	peter.gradwohl@chello.at	www.scell.at
1080	Wien	Knaus	Bernhard	Lerchengasse 6/10	0678 12 28 000	kinesiologie@bknaus.at	www.bknaus.at
1080	Wien	Stampfer	Magdalena	Hamerlingplatz 4/5	0664 450 36 06	magdalena@praxis1080.at	www.magdalenasampfer.at
1090	Wien	Schandi-Prokesch	Sabine	Fluchtgasse 9/10	0680 11 99 777	kontakt@diebalancewerkstatt.at	www.diebalancewerkstatt.at
1090	Wien	Übel	Rudolf	Wilhelm-Exner-Gasse 2/20	0676 35 73 799	energy.zentrum@chello.at	www.energy-world.at
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	Wilhelm-Exner-Gasse 2/20	0676 92 29 152	energy.zentrum@chello.at	www.energy-world.at
1100	Wien	Trunk	Ute	Liesingbachstraße 15	0680 33 50 760	kinesiologie_trunk@gmx.net	
1110	Wien	Berta	Renate	Höfftgasse 12/2/1/3	0699 10 36 10 32	renate.bertha@gmx.at	
1110	Wien	Brauner	Sonja	Mühlsangergasse 44	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
1110	Wien	Gobauer	Sabine	Unter der Kirche 13/23	0681 201 74 891	sabine.gobauer@vitalerleben-wien.at	www.vitalerleben-wien.at
1110	Wien	Tschernitschek	Thomas	Simmeringer Hauptstr. 52/4	0676 41 63 111	Thomas.Tschernitschek@aigc.at	www.mit-tschernitschek.at
1120	Wien	Fürst - Osterbauer	Lydia	Schurzgasse 2	0676 940 89 69	gesundheit@lydiafuerst.com	www.lydiafuerst.com
1120	Wien	Icha	Ulrike	Flurschützstraße 36/12/46	0680 218 52 15	ulrike.icha@utanet.at	www.phoenixhealing.at
1120	Wien	Lehner-Kampl	Gabriele	Münchenstraße 22	0676 73 83 551	office@energiemedizin.cc	www.energiemedizin.cc
1130	Wien	Christian	Gabriele	Seuttergasse 24/13	0664 12 58 143	Gabriele-Christian@gmx.at	
1130	Wien	Engel	Raimund	Frimberggasse 6	01 879 38 26	raimund.engel@wso.at	www.physioenergetik.at
1130	Wien	Hodecek	David	Hietzinger Hauptstr. 67/1	0676 78 77 875	hodecek@gmail.com	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1130	Wien	Hodecek	Hubert	Hietzinger Hauptstr. 67/1	0676 78 77 875	office@kinesiologiezentrum-team13.at	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1130	Wien	Langenberger	Irmgard	Wlassakstraße 99/65	0699 105 45 331	office@profemina.co.at	www.profemina.co.at
1130	Wien	Losmann-Hartl	Ulrike	Wattmannngasse 33	0650 53 58 004	welcome@loha.at	www.loha.at
1130	Wien	Schmidt	Cindy	Seuttergasse 15/3	0699 12 18 42 38	info@harmonischereinklang.at	www.harmonischereinklang.at
1130	Wien	Van Assche	Margot	Frimberggasse 6	01 879 38 26	office@m77.eu	www.physioenergetik.at
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	Hernalser Hauptstr. 47/5	0699 192 49 023	praxis@evaauer.at	www.evaauer.at
1170	Wien	Meirer	Herta	Haslingergasse 19/11	0650 40 84 089	lempaediagogik@gmail.com	www.herta-meirer.at
1180	Wien	Stern	Daniela	Schalkgasse 2	0699 1 040 74 47	contact@danielastern.com	www.danielastern.com
1180	Wien	Wolf	Christine	Molnargasse 34	0664 16 45 503	praxis@christinewolf.at	www.christinewolf.at
1190	Wien	Brejcha	Silvia Pumima	Boschstraße 41/4/14	0664 461 49 60	office@system-energetik.at	www.system-energetik.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	
1200	Wien	Sandner	Nina	Klosterneuburger Str. 49/1/11	0699 10 04 21 60	nina.sandner@deine-balance.at	www.deine-balance.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 Straße 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
2114	Großrußbach	Krapfenbacher	Monika	Leopold-Kaupp-Straße 7	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	Lassee	Ordelt	Claudia	Wagramstrasse 22	0664 73 43 93 88	claudia.ordelt@gmx.at	www.kinesiologie-co.at
2301	Groß Enzersdorf	Konte	Zahra	Franzensdorf 31	0680 55 84 817	office@zahrakonte.at	www.zahrakonte.at
2301	Groß Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	Mühlleitnerstraße 3	0664 46 34 353	office@oekg.at	www.oekg.at
2301	Probstdorf	Russell	Marian	Probst Wittola-Str. 28a	0664 526 18 37	marian@russell.at	http://kinesiologie-unterwegs.russell.at
2301	Groß Enzersdorf	Semper	Brigitta	Prinz-Eugen-Straße 1b/3/6	0664 23 97 817	brigitta@semper.cc	www.kinesiologie.sempers.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

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
2333	Leopoldsdorf	Wukicsevit	Margit	Feuerwehrstraße	02235 42 688	margit.wukicsevit@aon.at	www.ergon-rhei-institut.com
2340	Mödling	Baumbach	Regina	Dr. Hanns Schürff G. 5/1/1	0676 62 63 732	reginabaumbach@gmx.at	www.reginabaumbach.at
2340	Mödling	Hacker	Verena	Hauptstraße 64	0660 777 44 01	praxis@verena-hacker.at	www.verena-hacker.at
2344	Maria Enzersdorf	Dietz	Renate	Kirchenstraße 22	0664 44 93 600	renate@kinesiologie.at	www.kinesiologie.at
2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	Gießhüblerstraße 68a	0650 39 15 449	sissypawel@hotmail.com	
2353	Guntramsdorf	Souy	Silvia	Rathaus Viertel 4	0699 135 35 799	news@souy.at	www.souy.at
2380	Perchtoldsdorf	Moog	Helma	Franz Liszt Gasse 31	0676 55 88 722	helma.moog@gmx.at	www.kinesiologie-wien.net
2410	Hainburg	Emminger	Julia	Steinerweg 2	0699 1111 91 84	office@emminger.co.at	www.sonnentanz-yoga.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@kinesiologie-elisabeth.schuster.at	www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at
2486	Landegg	Fürlinger	Daniela	Sportplatzstraße 12	0680 200 9000	daniela@kraftundenergie.at	www.kraftundenergie.at
2492	Eggendorf	Schoys	Walter	Seutergasse 27	0676 33 18 082	kinesiologie@3k-schoys.at	www.3k-schoys.at
2500	Baden	Diallo	Brigitta	Grundauerweg 15, Top 15	0664 34 20 219	b.diallo@aon.at	www.kinesiologie-bioenergie.com
2500	Baden	Kreppel	Romana	Helenenstraße 40	0699 15 123 208	office@romanakreppel.at	www.romanakreppel.at
2511	Pfaffstätten	Amtmann	Do-Ri	Feldgasse 8	02252 43 243	eMail@Do-Ri.com	www.do-ri.com
2512	Tribuswinkel	Lichtenstrasser	Stefan	Schlossallee 5	0676 602 70 66	s.lichtenstrasser@lichtrein.at	www.lichtrein.at
2514	Traiskirchen	Mondok	Klara	P. Dr. Strotzkagasse 9	0676 417 40 54	kinesiologie@inode.at	www.kinesiologie-mondok.at
2540	Bad Vöslau	Hruschka	Wilhelm Stephen	Oberkirchengasse 25	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. Egidien	Grill	Maria	Blodgasse 18	0699 170 774 73	maria.grill@gmx.at	
2285	Breitstetten	Bichler-Lajda	Susanne	Leopoldsdorfer Str. 31	0664 32 223 13	susi.bichler@gmail.com	www.oekg.at
3313	Wallsee	Lichtenberger	Iris	Marktplatz 9	0699 17 37 37 05	info@kinesiologiebewegt.at	www.kinesiologiebewegt.at
3353	Seitenstetten	Wieser	Elisabeth	Promenadenweg 2	0664 44 51 236	wieser@nfk.world	www.nfk.world
3400	Klosterneuburg	Bergler	Astrid	Beindelgasse 39	0664 301 77 46		
3400	Klosterneuburg	Feldhofer	Margot	Leopold Weinmayerstr. 37/1	0676 93 89 044	margotfeldhofer@hotmail.com	www.margotfeldhofer.at
3400	Weidling/Klosterneuburg	Sattler	Anna	Tulpeng. 3	02243 37 411	office@entwicklung-foerdern.at	www.entwicklung-foerdern.at
3421	Höflein/Donau	Kralinger	Ursula	Donaustraße 22	0650 450 48 00	ursula.kralinger@aon.at	www.kinesiologiekralinger.at
3430	Tulln	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	Möding	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
4020	Linz	Obermair	Maria	Landstraße 16	0676 795 0000	office@kinmo.at	www.kinmo.at
4040	Linz	Camard	Aurore	Linz Str. 22c	0699 112 99 686	aurore@naturfeld-praxis.at	www.naturfeld-praxis.at
4040	Linz	Krämer	Gerlinde	Am Hartmayrgut 5	0699 813 95 700	office@therapieplatzl.com	www.therapieplatzl.com
4292	Kefermarkt	Pötscher	Evelyn	Neudörfel 28	0676 905 20 60	office@dynamischeenergien.at	www.dynamischeenergien.at
4060	Leonding	Beisl	Edda	Mayrhansenstr. 28	0664 47 55 509	info@kinesiologie-e-beisl.at	www.kinesiologie-e-beisl.at
4060	Leonding	Lehner	Johanna	Zehetlandweg 43	0699 100 611 63	office@liklakaustria.com	www.liklakaustria.com
4063	Hörsching	Huemer	Karin	Offeringer Straße 2	0699 17 610 700	Karin_huemer@aon.at	
4100	Ottensheim	Scheidl	Pia	Hamburgstr. 23	0664 429 12 97	kinesiologie@ottensheim.at	
4400	St. Ulrich	Schmidt-Kordon	Margarita	Mittelweg 3	0650 46 16 000	margarita.sk@gmx.at	
4470	Enns	Weigl	Christa	Reintalgasse 40	0650 41 89 410	kraftplatz@christaweigl.at	www.christaweigl.at
4451	Garsten	Hurch-Wulff	Barbara	St. Berthold-Allee 10	07252 48 248	office@hurch-online.at	www.hurch-online.at
4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	Auergasse 19	0699 103 888 54	e.peitl@lichtblicke4you.at	www.lichtblicke4you.at
4540	Bad Hall	Waldl	Ursula	Lindenstraße 2a	0681 84 26 78 33	waldl@nfk.world	www.nfk.world
4581	Rosenau	Stöckl	Birgitt	Haus Nr. 103	0664 63 13 582	birgitt.stoeckl@gmx.at	birgitt.stoeckl@gmx.at
4600	Wels	Franke	Barbara	Marco-Polo-Straße 16	0699 107 10 348	barbara.franke@gmx.at	
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	Am Bach 9	0664 12 34 392	info@kinesiologie-mw.at	www.kinesiologie-mw.at
4780	Schärding	Klein	Johanna	Max-Hirschenauer-Str. 7	0699 17 37 60 86	klein@kinesiologie-klein.at	www.kinesiologie-klein.at
4782	St. Florian bei Schärding/Inn	Scharinger	Renate	Bubing 108	0676 66 62 016	renate.scharinger@inext.at	
4963	St. Peter/Hart	Fink	Gabriele	Reikersdorf 11	0676 44 08 208	praxis@finkin.at	www.finkin.at
5020	Salzburg	Gessele	Barbara	Mölkhofweg 5	0662 83 14 98	bgessele@yahoo.com	
5020	Salzburg	Gottas	Birgit	Kreuzhofweg 22/8	0650 43 102 40	bgottas@usa.net	www.allesfließt.at
5020	Salzburg	Prem	Eva	Sinnhubstraße 10/Top 1411	0664 42 49 397	eva.prem@aon.at	www.kinesiologiesalzburg.com
5020	Salzburg	Schäffner	Ira		0676 887 17 773	iraschaeffner1@yahoo.com	
5020	Salzburg	Scheibl	Nicola	Erich-Fried-Str. 10	0650 881 61 85	praxis@nicolascheibl.at	www.kinesio-scheibl.at
5020	Salzburg	Tobar	Alexandra	Breitenfelderstraße 47A	0699 817 597 76	alexandra@tobar.at	http://nklinstitute.at
5111	Bürmoos	Döndü	Korkmazıyrek	Dr. Eugen Zehme Straße 52	0676 688 04 98	döndü.korkmazıyrek@gmail.com	
5162	Obertrum am See	Lechner	Günter	Huberbergstraße 1	0664 75 00 74 77	guenter-lechner@gmx.at	
5203	Köstendorf	Helminger	Pauline	Klein-Köstendorf 10/2	0676 76 03 882	pauline.helminger@gmail.com	www.paulines-gesundheitspraxis.jimdo.com
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
5723	Uttendorf	Kalkhofer	Maria	Keltenweg 11	0660 37 777 31	office@kinesiologie-kalkhofer.at	www.kinesiologie-kalkhofer.at
5760	Saalfelden	Piffer	Erika	Pabing 110	0664 35 12 122	erika@bmp-piffer.at	www.leap-gehirnintegration.com

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
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.muttmachtstark.at
5760	Saalfelden	Wolf	Luise	Blattfeldstraße 38	0664 99 46 999	luise.wolf@sbg.at	www.muttmachtstark.at
6020	Innsbruck	Philipp	Michaela	Maria-Theresien-Straße 4	0650 32 42 536	kinesiologie.m.philipp@gmail.com	www.kinesiologie-innsbruck.com
6152	Trins in Tirol	Krakers	Mimy	Galtschein 35	0664 78 40 944	mimy.krakers@aon.at	
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
7091	Breitenbrunn	Sande-Cyha	Sabine	Gottfried Kumpfgasse 18	0699 12 60 70 32	sabinesande@gmail.com	www.klangbewegt.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
8010	Graz	Pommer	Bernhard	Brandhofgasse 5a	0664 44 33 955	bernhard.pommer@lebensrad.at	www.lebensrad.at
8042	Graz	Roschker	Martina	Gluckgasse 23	0664 192 23 26	info@kieferrbalance.at	www.kieferrbalance.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	Domegg 32	0664 35 03 089	mao.gradischnig@aon.at	www.mao.at
8511	Greisdorf	Dimai	Beate	Farmi 85	0676 49 64 167	beate.dimai@slightgartl.at	www.slightgartl.at
8521	Wettmannstätten	Prattes	Elke	Wohlsdorf 37	0664 22 51 404	elke.prattes@aon.at	
8623	Marktgem. Afenz	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
9020	Klagenfurt	Ribitsch	Stefan	Getreidegasse 13	0676 310 81 13	kinesiologie@ribitsch.eu	www.ribitsch.eu
9212	St. Martin	Lehner-Kampl	Gabriele	Sekull 135	0676 73 83 551	office@energiemedizin.cc	www.energiemedizin.cc
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
9900	Lienz	Steiner	Marietta	Christoph-Zanon-Str. 16/7	0650 43 29 121	marietta.steiner@aon.at	www.kinesiologie-osttirol.at
9904	Thurn	Meirer	Herta	Thurn-Zauche 17a	0650 40 84 089	lernpaedagogik@gmail.com	www.herta-meirer.at
9990	Nussdorf-Debant	Gander	Alexandra	Dolomitsiedlung 25	0660 383 09 08	kinesiologie-alegan@gmx.at	www.kinesiologie-alegan.at
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@leinsel.net	www.heilpraktikerschule-lindau.de

NEUE MITGLIEDER



Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

Der ÖBK freut sich, neue Mitglieder begrüßen zu dürfen:

www.kinesiologie-oebk.at

Upgrade auf
Level 3

Level 3



Elisabeth Wieser

Promenadenweg 2
3353 Seitenstetten
Mobil: 0664 44 51 236
wieser@nfk.world
www.nfk.world

Level 3



Iris Lichtenberger

Marktplatz 9
3313 Wallsee
Mobil: 0699 17 37 37 05
info@kinesiologiebewegt.at
www.kinesiologiebewegt.at

Level 3



Sabine Sande-Cyha

Gottfried Kumpfgasse 18
7091 Breitenbrunn
Mobil: 0699 12 60 70 32
sabinesande@gmail.com
www.klangbewegt.at

Level 3



Christine Wolf BSc

Molnargasse 34
1180 Wien
Mobil: 0664 16 45 503
praxis@christinewolf.at
www.christinewolf.at

Level 3



Dr. Aurore Camard

Linz Straße 22c
4040 Linz
Mobil: 0699 112 99 686
aurore@naturfeld-praxis.at
www.naturfeld-praxis.at

Level 2

Johanna Tamegger

9571 Simitz
Mobil: 0650 26 07 676

Level 2

Karin Strobl

9900 Lienz
Mobil: 0664 91 91 124

Level 2

Katharina Peinsitt

8142 Wundschuh
Mobil: 0664 13 30 141

Level 2

Natascha Krainer

8541 Schwanberg
Mobil: 0664 16 63 871

Level 1

Christine Luttnig-Lader

9841 Winklarn

Level 1

Brigitte 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

Elisabeth Schuster
2443 Loretto
Tel.: 0650 86 42 464
elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at



Stlv. Kassierin

Maria Obermair
4020 Linz
Tel.: 0676 795 0000
maria.obermair@kinesiologie-oebk.at



Schriftführerin

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



Stlv. Schriftführer

Pauline Helminger
5203 Köstendorf
Tel.: 0676 76 03 882
sekretariat@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
4020 Linz
Tel.: 0676 795 0000
maria.obermair@kinesiologie-oebk.at



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 KinesiologInnen wieder. Diese Standards werden laufend evaluiert.

- Es gibt die „**Klassischen Methoden**“, die international gelehrt werden und vom *Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie* anerkannt sind. Die AusbilderInnen dieser Kurse sind verpflichtet, in regelmäßigen Abständen Updates in den zuständigen Fakultäten zu absolvieren.
- Viele „**Regionale Methoden**“ bieten eigene Ausbildungswege, die nach sorgfältiger Prüfung der Inhalte vom ÖBK ganz oder teilweise als Kinesiologie-Ausbildung anerkannt wurden.

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
1070	Wien	Ribitsch	Stefan	www.ribitsch.eu
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
1170	Wien	Holl	Ulrike	www.leap-gehirnintegration.com
1230	Wien	Brem	Brigitte	brigitte.brem.at
2230	Gänsemdorf	Neubauer	Claudia	www.kinesiologie-neubauer.at
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oeakg.at
2301	Probstdorf	Russell	Marian	http://kinesiologie-unterwegs.russell.at/
2304	Orth/Donau	Zobl	Ingrid Simon	www.ingmarzobl.at
2333	Leopoldsdorf	Wukicsevit	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	Sollenau	Rieder	Christian	www.christian-rieder.at
2731	St. Egyden	Grill	Maria	
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	www.sabinebuchinger.at
4020	Linz	Obermair	Maria	www.kinmo.at
4040	Linz	Lehner	Michaela	www.lifeandvision.net
4292	Kefermarkt	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	Jamnig	Evelyn	www.bewegungsreich.at
2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	www.sabinebuchinger.at
4020	Linz	Obermair	Maria	www.kinmo.at
4292	Kefermarkt	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
6890	Lustenau	Grabher	Christine	www.christinegrabher.com
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/Denkmuster“ formen. Mittels präziser Muskeltests wird negativer Stress aufgezeigt, um Blockaden in der Kommunikation zwischen Körper, Emotionen und Gehirn zu erkennen und zu lösen.

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

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

Hyperton-X (HT-X)

Der Name Hyperton - X leitet sich von der Erkenntnis ihres Begründers, Frank Mahony, ab, dass hypertone, verspannte Muskulatur tiefgreifende Auswirkungen auf die Integration von Körper und Geist hat. Das verspannte Gewebe behindert die simultane Verarbeitung ankommender Information, bedeutet Erhöhung des Stresspotenzials, Disharmonien im geistig-körperlichen Wohlbefinden und eine Blockierung körpereigener Fähigkeiten. Die Identifizierung von verspanntem Gewebe, die adäquate Entspannung desselben und damit die Auflösung dieser Störungen sind die Themen dieser Arbeit.

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

6152	Trins in Tirol	Krakers	Mimy	
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	Hubert	www.kinesiologiezentrum-team13.at
------	------	---------	--------	-----------------------------------

1130	Wien	Hodeček	David	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.liiklaaustria.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 pädagogischen Blickwinkel heraus zur Förderung körperlicher Fähigkeiten, intellektueller Kompetenz und emotionaler Ausgeglichenheit.

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

Kinesiologie nach Dr. Klinghardt®

Die Kinesiologie nach Dr. Klinghardt® besteht aus drei Teilen: Autonome Regulations-Testung (ART), Kinesiologie nach Dr. Klinghardt® (KnK), Mentalfeld-Technik nach Dr. Klinghardt® (MFT). Dr. Klinghardt hat in den 30 Jahren seiner Tätigkeit als Arzt ein ganzheitliches Heilmodell entwickelt, 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
------	--------------	-------------	--------	--------------------------

Natur-Feld-Kinesiologie (NFK)

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

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

7400	Oberwart	Bencsics	Ursula	www.nfk.world
------	----------	----------	--------	---------------

Neuroenergetische Kinesiologie (NK)

NK wurde von Hugo Tobar entwickelt. 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 Elemententstung u. a. m. findet dies Ausdruck in dem logisch aufgebauten und sehr effektiven System der PSK.

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

2301	Groß-Enzersdorf	Picolin	Marianne	www.kinesiologie-austria.com
2304	Orth/Donau	Zobl	Ingmar Simon	www.ingmarzobl.at
2340	Mödling	Baumbach	Regina	www.reginabaumbach.at

Sportkinesiologie

Der Ursprung der Sportkinesiologie geht auf John V. Maguire zurück, Begründer und Direktor der „Kinesiology Institute of America“. Die Anwendung im Sport zielt darauf ab, Potenziale des Sportlers zu öffnen und ihm Zugriff auf seine Reserven zu ermöglichen, an die mit herkömmlichen Trainingsmethoden nicht heranzukommen ist - dies sowohl im körperlichen, energetischen, ernährungswissenschaftlichen als auch im mentalen Bereich.

Voraussetzung für eine Ausbildung in Sportkinesiologie ist Touch for Health-Instructor und eine staatliche Prüfung im Sportbereich (staatlicher Lehrwart, Trainer, Sportwissenschaft...).

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

Stress Indicator Point System (SIPS)

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

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

Ergänzende kinesiologische Methoden (keine eigenständigen Kinesiologieausbildungen)

Breuß-Energy-Balancing®

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

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

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

EDxTM™ - Energy Diagnostic and Treatment Methods

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

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

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“.

1210	Wien	Maria	Edinger	www.naet-edinger.at
------	------	-------	---------	---------------------

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	Thum	Meirer	Herta	www.herta-meirer.at

Stress-Frei-Leben® (SFL)

Stress-Frei-Leben ist eine integrative Methode, die sehr sanft, rasch und effizient Blockaden und negative Glaubensmuster lösen hilft, die durch starke und/oder lang andauernde Belastungen entstanden sind. Sie setzt sich aus drei Elementen zusammen: • Kinesiologische Testmethoden • Klopfakupressur-Technik • bewusste, positive, neue Entscheidungen. Dadurch stellen sich Entspannung, Gesundheit und Ausgeglichenheit als unser natürlicher Zustand ganz von selbst wieder ein.

1130	Wien	Schmidt	Ewi	www.stress-frei-leben.at
------	------	---------	-----	--------------------------

Hier erhalten Mitglieder des ÖBK beim Vorweisen ihrer Mitgliedskarte Sonderkonditionen:

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


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

ENERGY ISLAND
Fachgeschäft für energetische Produkte
1130 Wien
Hietzinger Hauptstr. 67
T: 01 - 879 57 93
E: info@energyislandshop.at
www.energyislandshop.at


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


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


lebe natur
8382 Mogersdorf 298
T: +43 3325 38930 (werktags 8-12h)
E: info@lebenatur.com
www.lebenatur.com
-30%+ für Wiederverkäufer

SALZPALAST

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


PyroJet®
Eleganter Schmuck und Schutz vor Elektromog - in einem -
Fa. Yogamar / Philipp Henn
D-40545 Düsseldorf, Vossen links 10
T: +49(0)211/30 26 424
E: info@yogamar.de
www.yogamar.de
- 10 %


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


VEGA NOVA
LEBEN IN BEWEGUNG
4400 Steyr, Grünmarkt 14
T: 07252 81643
E: office@veganova.at
www.veganova.at


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®
Mit dem Blick gesunder Menschen
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 Mogersdorf 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


ve. VITAL ENERGY
www.vital-energy.eu
Die 4 Säulen: Ernährung, Strahlenschutz, Vitalschmuck, Wasserschutz
4800 Regau, Mühlenhof 2
T: 0660 374 03 26
E: info@vital-energy.eu
www.vital-energy.eu
www.green-smoothies.eu
- % Händlerkonditionen


LEBE BEWUSST
Das Gesundheitsportal für Ihr Wohlbefinden
Kontakt: Martin Pallaghy
1190 Wien, Heiligenstädterstraße 131
T: 0676 47 77 367
E: office@lebe-bewusst.at
www.lebe-bewusst.at
- % Rabatt auf Anfrage



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.

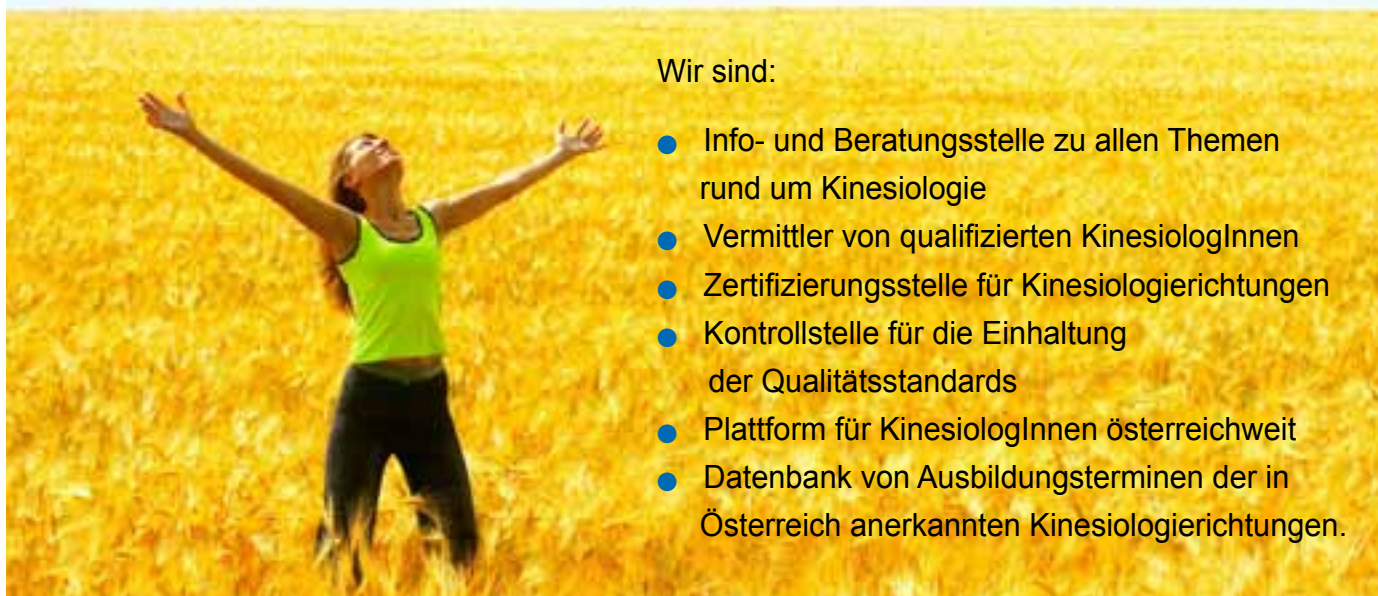
Die Kinesiologie ist in Österreich eine der verbreitetsten Arbeitsmethoden im Bereich der Energetiker. Eine Reihe von Einzelkämpfern gründete 1995 den Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie, um Strukturen und Qualitätsstandards für unseren Beruf zu schaffen. Bis zum heutigen Tag ist es gelungen, 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	Fördermitglied-schaft
Jahresbeitrag	€ 135,-	€ 65,-	€ 25,-	€ 25,- gerne auch mehr
Voraussetzungen	So kann der ÖBK gewährleisten, dass seine Mitglieder in ihrer kinesiologischen Arbeit den Qualitätskriterien entsprechen: Sie haben mindestens 500 durch den ÖBK anerkannte Kinesiologieausbildungsstunden oder 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.	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 upzugraden.	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	So können Sie Ihren Klienten bestätigen, dass Sie als Mitglied hohen Qualitätskriterien entsprechen: Berechtigung zur Verwendung des ÖBK-Logos.	-----	-----	-----
ÖBK Praxisfolder	Berechtigung zum Erwerb und zur Verwendung der ÖBK Praxisfolder: Der ÖBK hat extra für Sie auf dem ansprechenden Folder einen Platz freigelassen, wo Sie die Möglichkeit haben, Ihren Praxisstempel anzubringen.		-----	-----
	Anlässlich der Begründung Ihrer Mitgliedschaft erhalten Sie einmalig 50 Stück kostenfrei.			
ÖBK "Messehunderter"	Berechtigung zur Nutzung für Kinesiologieveranstaltungen.		-----	-----
Generalversammlung des ÖBK	Stimmrecht in der 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	Bitte immer bis spätestens 31. Jänner für das aktuelle Jahr auf das Konto des ÖBK bei der Raiffeisenbank Kleinmünchen Linz, BLZ: 34226, Kntnr.: 332387 IBAN: AT94342260000332387 BIC: RZOOAT2L226			
Spenden	Wir freuen uns auch über jeglichen Beitrag, mit dem Sie die Arbeit des ÖBK unterstützen und danken Ihnen dafür.			



ÖBK Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

Was bietet der ÖBK?

ÖBK LEISTUNGSPROFIL

Was bietet der ÖBK?

- laufende Angebote für alle Mitglieder (z. B.: Jour fixe in Wien)
- Weiterbildungsangebote für alle Mitglieder
- Wir setzen uns aktiv für das Berufsbild KinesiologInnen im Rahmen der WKÖ ein.
- Wir arbeiten an einer soliden rechtlichen Grundlage für den Beruf Kinesiologie in Zusammenarbeit mit Rechtsberatern und Fachleuten aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Lebens- und Sozialberatung und Supervision.
- Wir sind international vernetzt und arbeiten an weiteren intensiven Kontakten.
- Wir sind aktiv in der WKÖ für die Kinesiologie positioniert.
- Wir sind das verbindende Glied zwischen allen kinesiologischen Methoden und Ausbildungsschulen.
- Wir bieten professionelle Ansprechpartner.
- Vertretung und Beratung der Mitglieder
- Unsere Internet-Präsentationsplattform für unsere Mitglieder erreicht durchschnittlich 900 Pageviews / 190 Visits täglich.
- Mit unserer Servicestelle stehen wir für Ihre Anfragen gerne zur Verfügung.
- unsere Berufsgruppen Zeitschrift IMPULS als präsentatives Medium für unsere Mitglieder
- ÖBK Folder zur professionellen Verwendung für unsere aktiven Mitglieder
- ein Netzwerk zwischen Mitgliedern und Kinesiologie-Interessenten
- Unsere Mitglieder sind professionell und qualitativ geprüfte KinesiologInnen.
- Unsere Mitglieder erkennt der Kunde über das ÖBK-Zertifikat und dem ÖBK Mitgliedsausweis.
- Mit dem ÖBK-Mitgliedsausweis erhalten unsere Mitglieder Vergünstigungen bei verschiedenen Angeboten.

Wir laden alle KinesiologInnen ein, sich aktiv dieser neuen, kraftvollen Bewegung anzuschließen und mit Ideen und Impulsen zu unterstützen.

Unser Ziel ist, durch entsprechende Qualitätssicherung und ein klares Berufsbild, die Seriosität und Effektivität unserer Leistungen für eine breitere Öffentlichkeit transparent zu machen.

Durch aktive Mitarbeit in Arbeitskreisen, bieten wir Vertretern der verschiedenen Methoden, sich kreativ einzubringen und gemeinsam die Zukunft der Kinesiologie zu gestalten. Nützen wir doch Synergien, um uns als kompetente, leistungsstarke Berufsgruppe in der Öffentlichkeit zu präsentieren!

Arbeitskreise:

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

ÖBK - für alle KinesiologInnen und alle Kinesiologiemethoden

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: AT943422600000332387 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

THERAPEUTEN SCHULUNGSTERMINE 2020



ENERGETISCH TESTEN MIT RUTE UND TENSOR

16.00h - 19.00h - (31.01. | 27.3. | 05.06. | 13.11. | 27.11.)

17.00h - 20.00h - (20.03. | 16.10.)

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 Störzonen 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«

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 90 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 LEBE natürlich Magazins, naturundtherapie.at



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, 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 2020 – DETAILS UND ANMELDUNG UNTER NATURSUBSTANZEN.COM:

• ENERGETISCH TESTEN MIT RUTE UND TENSOR:

31.01. Mogensdorf, 20.03. Wien, 27.03. Gaienhofen/Hemmenhofen (Bodensee), 05.06. Mogensdorf, 16.10. Mogensdorf, 13.11. Kinding (Süd-Deutschland), 27.11. Mogensdorf

• THERAPEUTENSCHULUNG NATURSUBSTANZEN:

21.03. Wien, 28.03. Gaienhofen/Hemmenhofen (Bodensee), 06.06. Mogensdorf, 17.10. Mogensdorf, 14.11. Kinding (Süd-Deutschland)

• DIE MAGISCHE WELT DER KOLLOIDE:

22.03. Wien, 29.03. Gaienhofen/Hemmenhofen (Bodensee), 07.06. Mogensdorf, 18.10. Mogensdorf, 15.11. Kinding (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

