

IMPULS



DAS MAGAZIN DES ÖSTERREICHISCHEN BERUFSVERBANDES FÜR

KINESIOLOGIE

KinesiologInnen
in Ihrer Nähe

Kinesiologielehrgänge

Kinesiologieübungen

Thema **RIECHEN**

ZUM SAMMELN:

Die Meridiane und ihre Akupunkturpunkte

DREIFACH-ERWÄRMER-MERIDIAN

IHR
persönliches
Exemplar

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

EINLADUNG **25** JAHRE

ÖSTERREICHISCHER BERUFSVERBAND FÜR KINESIOLOGIE

Liebes ÖBK-Mitglied,

kaum zu glauben, wie schnell die Zeit vergeht! Der Österreichische Berufsverband für Kinesiologie besteht nun schon seit einem Vierteljahrhundert. Wir haben während dieser Zeit viele Herausforderungen gemeistert und Projekte entwickelt. Die Erfolge sind das Resultat unserer vereinten Zusammenarbeit.

25 Jahre sind nicht nur ein Grund zum Feiern, sondern auch ein Anlass, um Danke für Deine Unterstützung zu sagen. Wir laden Dich zu diesem Jubiläum ein. Dieses feiern wir im Rahmen einer außerordentlichen Generalversammlung:

TAG: FREITAG, 06.11.2020
BEGINN: 10:00 UHR (OPEN END)
ORT: HOLZNERWIRT - DORF 4, 5301 EUGENDORF

Ein spezielles Unterhaltungs-Highlight, ein hervorragendes Mittagmenü und interessante Gespräche sorgen für unvergessliche Eindrücke.

Aufgrund der limitierten Platzanzahl bitten wir um verbindliche Anmeldung bis spätestens **8. September 2020** per Mail an sekretariat@kinesiologie-oebk.at

Der ÖBK-Vorstand und
sein gesamtes Team
freuen sich auf Dich!



Diese Veranstaltung
wird unterstützt durch:



Immer eine Nasenlänge voraus

Interessante und ansprechende Beiträge liegen in der neuesten Ausgabe des Impuls Kinesiologie vor Ihnen. Das Thema „Riechen“ in all seinen Facetten. Abgesehen von berufsrelevanten Themen für die KinesiologInnen können wir uns diesmal von unserer Nase leiten lassen, die immer ein Stück voraus ist. Wir können ihr beruhigt nachgehen, sie findet den Weg ... Vom symbolträchtigen Märchen mit seinen tiefen Bedeutungen, über die Nase als Kommunikationsmittel, über gesundheitliche Aspekte des Riechens und unseres Riechorgans, von Eindrücken beim Riechen bis zur wissenschaftlichen Aufarbeitung des Themas „Riechen“, die Kinesiologie hält seit über fünfzig Jahren die Nase in den Wind, um sich der Themen anzunehmen, die ganz nah am Leben sind.

Wir sind instinktiv seit jeher am Puls der Zeit, und greifen die wichtigen Dinge des Lebens auf, eben immer eine Nasenlänge voraus und leisten damit einen Beitrag die Work-Life - Balance vieler Menschen zu erhalten.

Wo wir unsere Nase auch immer reinstecken müssen ...

Ich hatte in vielen meiner Ausbildungen Déjà-vu – Erlebnisse. Immer wieder stieß ich dabei auf Themen, die sich schon Jahre vorher in meinen eigenen kinesiologischen Ausbildungen und Seminaren gezeigt hatten. Für mich relevante Knackpunkte, die sich als Ecken und Kanten meines Lebens entpuppten und auf eine Lösung drängten. Punktgenau in Ort und Zeit aufs Tapet gebracht. Zeichen für mich, dass uns kinesiologische Methoden genau dorthin führen können, wo wir an unseren Schwächen arbeiten und unsere Stärken entwickeln können. Ich merke, dass ich den „richtigen“ Riecher hatte, mich auf diese Arbeit einzulassen ...

Die Balance ...

in unserem Leben - zwischen Extrempositionen - zu suchen und unsere KlientInnen beim Finden ihrer Balance zu unterstützen, ist eine immer wiederkehrende Aufgabe, der wir uns täglich in unserer Praxis stellen. Darüber hinaus nimmt die Kinesiologie diesen Begriff der Balance auf, um die Intervention zu beschreiben, die wir KinesiologInnen einsetzen, um unserem Gegenüber einen Transfer in ein körperliches, emotionales, psychisches und vor allem energetisches Gleichgewicht zu bringen bzw. dieses Gleichgewicht zu erhalten. Balance bezeichnet auch einen aktiven Zustand, der oft so labil und flüchtig ist und immer wieder neu gefunden muss.

So gesehen, treffen sich Riechen und die kinesiologische Balance in einer Luftig- und Leichtigkeit, derer es oft bedarf, um Veränderung und Entwicklung unserer Persönlichkeit und unserer Gesellschaft zu ermöglichen.

Wenn Sie uns (noch) nicht kennen, dann beschnuppern Sie die Arbeit unserer ÖBK- Mitglieder doch intensiver! Wenn Sie uns schon gut kennen, dann hoffen wir, dass wir uns gegenseitig auch in Zukunft noch lange gut riechen können.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, dass sich für Sie viele Möglichkeiten ergeben, anregende Spätsommerdüfte beim Lesen des Impuls Kinesiologie zu erleben!

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: 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 Februar 2021
Abgabeschluss für Manuskripte ist der 30. November 2020**

INHALT



Foto: © Olena Yakobchuk - Shutterstock.com



Abgabeschluss für Manuskripte und Schaltungen: 30. November 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 XXXX
XXXX

Vorwort von Mag. Christian Dillinger

6 Wissenschaft oder
Erfahrungsschatz?

von Mag. Christian Dillinger

9 Mit dem richtigen Riecher
Zufall oder selbst geschneidert?

von Maria Obermair

12 Immer der Nase nach ...

von Prof. Mag. Herta Meirer

16 Unbehagen ist der
Aufruf, Dich selbst zu
befreien

von Prof. Mag. Herta Meirer

18 Eine Variante der
Liegenden Acht

für Koordination u. Gleichgewicht

von Barbara Schusta

19 Mythos oder Wahrheit?

Beim Lügen wächst die Nase...

von IMPULS-Redaktion

20 Zimt oder Zwiebel?

Wenn der Geruchssinn ausfällt

von Dr. Margot VAN ASSCHE

23 ONLY TWO

Brokkoli mit Wasabigremolata

von Dr. Margot VAN ASSCHE

24 Mir stinkt's

Die Nase als Kommunikationskanal

von Stefan Verra

26 Louder Than Words

Musst du überall deine Nase
hineinstecken?

von Prof. Pia Scheidl

28 Die Entgiftung
der Nasennebenhöhlen

von Dr. med. Josef Jonáš

30 Geruchseindrücke

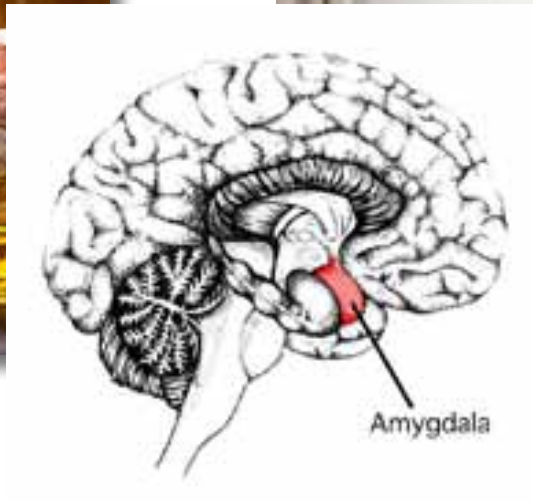
Duftstoffe in Kosmetika können
die Gesundheit beeinträchtigen

von Ulrike Icha

34 Die Sache mit der
Hygiene

Schmutz weg, Asthma her?

von Mag. Magdalena Stampfer



- 36** Kann ich mich selber riechen?
von Ursula Waldl
- 37** Riechen - ein Märchen mit gutem Ausgang
von Ursula Bencsics
- 38** Rätselhafte Phantomgerüche
von Scinexx
- 39** MERIDIANE
Dreifach-Erwärmer-Meridian
von Ulrike Icha
- 42** Ätherische Öle
Die starke Kraft des Duftes
von Pauline Helminger
- 46** Beim Wurm genommen
von Mag. Magdalena Stampfer
- 48** Einschlaf- und Durchschlafstörungen
Vitalpilze zur Förderung eines gesunden Schlafs
von HP Sabine Dietz
- 50** Riechgeschichten aus dem Schlafzimmer
von Maria Obermair
- 53** Mythos oder Wahrheit?
Wie die Nase des Mannes, so sein Johannes.
von IMPULS-Redaktion
- 54** Ich wünsche mir, dass ...
du deinen "guten Riecher" für viele Dinge im Leben intuitiv und klug einsetzt
von Isabella Mörbauer
- 55** Der Mensch als "Schnüffelexperte"
von IMPULS-Redaktion
- 56** **Lebensberatung**
Coaching und Supervision als Schlupfloch
Mag. Haris Harald G. Janisch
- 58** **Rechtsauskunft:**
Aromapraktiker
von RA Dr. Manfred Schiffner
- 59** **Zwei randomisierte Blindstudien**
zur Identifizierung von Lüge und Wahrheit
von Anne M. Jensen, Richard J. Stevens, Amanda J. Burls
- 65** **KinesiologInnen in Ihrer Nähe**
L3-Mitglieder Liste
- 68** **Neue Mitglieder des ÖBK**
- 69** **ÖBK-Organisation**
Vorstand - Beiräte - Servicestellen
- 70** **ÖBK-Kursanbieter**
Kinesiologie-Ausbildungen
- 74** **ÖBK-Partner**
Firmen, die ÖBK-Mitgliedern Sonderkonditionen anbieten
- 75** **ÖBK-Mitglied werden**
Infos, Serviceleistungen, Leistungsprofil, Anmeldeformular

Wissenschaft oder Erfahrungsschatz?

Text: Mag. Christian Dillinger

Unser Beitrag für die Lösung persönlicher bzw. gesellschaftlicher Probleme? Essenzielles aus der kinesiologischen Perspektive für Familien, Gemeinde und Staat? Kinesiologie - ausreichend wahrgenommen und gewürdigt? Wenn wir Schulkinder in ihrem Lernerfolg unterstützen, wenn wir Burn-out vorbeugen, wenn wir einen Beitrag zur Gesunderhaltung unserer KlientInnen beitragen können oder zu sportlichen Höchstleistungen verhelfen ... Ist unsere Arbeit überhaupt so wertvoll wie wir sie sehen?



Spätestens dann, wenn die Ernsthaftigkeit unserer Arbeit angezweifelt wird, kommt auch so mancher von uns in den Strudel des Nachweises der Wirksamkeit: Beweise! Studien! Statistik zur Wirksamkeit unserer Methoden und Techniken!

Der Ruf nach Verwissenschaftlichung wir laut.

Wer aber ist imstande diesem Ruf zu folgen? Die Nähe zur Wissenschaft fehlt doch in unserem Umfeld. Die Kinesiologie gehört für die meisten AnbieterInnen in den Bereich des Gewerbes und orientiert sich nach dem jeweiligen Quellberuf der/ des Ausübenden.

Für den medizinischen Laien, gilt der Gewerbertitel des freien Energetikergewerbes „... *Hilfestellung zur körperlichen und energetischen Ausgewogenheit unter Anwendung kinesiologischer (im Wortlaut auch weiterer energetischer) Methoden* ...“. Mit diesem Gewerbertitel sind wir aus dem Rennen im Status eines Gesundheitsberufes. Ausschließlich für AnwenderInnen mit medizinisch-therapeutischen Quellberufen bestehen mehr Möglichkeiten in der kinesiologischen Arbeitsausrichtung. Allerdings setzen deren Berufsgesetze unter Umständen wiederum individuelle Limits in der Methodenfreiheit. So kann beispielsweise physiotherapeutische oder psychotherapeutische Arbeit nicht einfach durch kinesiologische Techniken ersetzt und dann vielleicht auch noch über die Gesundheitskasse verrechnet werden. Wohin wir schauen, es eckt überall in den Kompetenzrichtlinien.

Die einzige Abhilfe? Unsere Arbeit so schnell wie möglich als Gesundheitsberuf etablieren! Das aber entpuppt sich als langwierigen Prozess, wo wir im Augenblick nicht wissen, welches Endresultat wir dabei erwarten können. So heißt es also weiter in diesem unbefriedigenden Graubereich zu agieren.

Was wir nicht leisten können - was aber von uns manchmal verlangt wird:

Problemkreis Nr. 1

Oben erwähntes Gewerbe schließt wie jedes andere Gewerbe medizinische und psychotherapeutische Therapie aus. Und da ist schon die Schwierigkeit perfekt: Einerseits haben die kinesiologischen Methoden ein großes Potenzial für positive Veränderung des Menschen (auch der Tiere), andererseits dürfen sie von den meisten AnwenderInnen nicht zu therapeutischen Zwecken eingesetzt werden.

Problemkreis Nr. 2

Wirksamkeitsbeweise fehlen. Die Vorwürfe, die uns entgegengebracht werden, sind altbekannt: Kinesiologie wird in die esoterische Ecke mit den anderen energetischen Methoden und allem, was nicht wissenschaftlich begründbar ist, geworfen. Man kritisiert das Fehlen von

wissenschaftlichen Studien in diesem Bereich, verneint aber auch gleichzeitig deren Existenz, wenn positive Ergebnisse vorliegen (zum Beispiel: Masterthesis von Ingrid Waxenegger zur prognostischen Aussagekraft des kinesiologischen Muskeltests).

Und um welche „Wissenschaft“ oder „Wissenschaftlichkeit“ geht es, wenn man meint, dass die Beweise fehlen? Geistes-, Human-, Agrar-, Philosophie-, Theologie-, Rechtswissen-, Sozial- oder Naturwissenschaft? Und: Gibt es dann noch neben der Wissenschaft auch noch Existenzberechtigung? Physikalisch-naturwissenschaftlich gesehen kann eine Hummel wegen ihrer geringen Flügelgröße nicht fliegen, fliegt aber trotzdem. Soll heißen, es gibt Dinge auf dieser Welt, die nicht wissenschaftlich begründbar sind, aber trotzdem funktionieren! Der Umkehrschluss wäre ja sonst, dass alles nur dann funktioniert kann, wenn es wissenschaftlich einwandfrei bewiesen ist. ... Genug Beispiele der Geschichte der Astronomie, Medizin oder Hygiene zeigen uns, dass es oft anders gekommen ist, als es die wissenschaftliche Lehre der jeweiligen Zeit erlaubte. Viele Wissenschaftler wurden vor die universitären Gremien zitiert und sollten ihren Lehren abschwören, gut, dass trotzdem so viele bei ihren Thesen geblieben sind.

Es gibt heute vieles, das jetzt in der Bevölkerung Allgemeingut ist, aber am Beginn meiner kinesiologischen Karriere noch als tiefste „esoterische“ Gedanken galt. Auch wenn viele unserer Methoden und Techniken wissenschaftlich nicht erforscht oder begründbar sind, darf es sie trotzdem geben, sie müssen einfach ihre Berechtigung haben dürfen.

Betrachten wir nur eine Anforderung der Wissenschaft an uns: Um Beweise für die Wirksamkeit kinesiologischer Interventionen antreten zu können, benötigt es signifikante Erfolgsergebnisse in einem statistischen Untersuchungsdesign. Dafür kommen allgemeingültige, sogenannte Testgütekriterien infrage: Objektivität, Reliabilität und Validität – jeweils noch mit Unterkriterien in diesen Begriffen. Betrachten wir nur das erste Gütekriterium, das der Objektivität, stoßen wir schon an die Grenze des Machbaren: „Vom Untersucher unbeeinflusst“, meint, dass die kinesiologische Intervention eine reine Technikerarbeit, also unabhängig von der Person des Anwenders sein muss.

Vor einigen Jahren wurde in Salzburg über die WKO und Universität Salzburg eine umfassende Wirksamkeitsstudie für kinesiologische Interventionen angeregt und durchgeführt mit signifikant und hochsignifikant positiven Ergebnissen.

Allein sie konnte nicht veröffentlicht werden, da ein streng wissenschaftliches Untersuchungsdesign komplexen kinesiologischen Interventionen nicht leicht gerecht werden konnte. Es könnten allenfalls nur Teilaspekte kinesiologischer Arbeit untersucht werden.

Das Sprichwort „... der Arzt ist die Droge ...“ gibt aber schon einen Hinweis darauf, dass es ganz stark mit der Person des Ausübenden verknüpft ist, wie Interventionen - einfach oder komplex, sanft oder intensiv - wirken. Es kommt offensichtlich auch auf andere, nicht einfach zu messende Qualitäten in der Arbeit an. Bei CranioSacral - AnwenderInnen und PsychotherapeutInnen jedenfalls, wird dem Beziehungsaufbau zum Klienten erste Priorität zuerkannt, bei uns KinesiologInnen sollte das sicherlich nicht anders sein ...

Das Einfordern wissenschaftlicher Studien - sogar von Doppelblindstudien ist die Rede - geht an der „Üblicherweise-Realität“ unserer kinesiologischen Arbeit vorbei: Wir sollten das so anlegen, wie es in der pharmazeutischen Forschung und Industrie gefordert und zur Patientensicherheit angestrengt wird - fast so, als ob auch noch eine andere Operationstechnik bei ein und demselben Patienten angewendet werden sollte, um zu sehen, welche die bessere ist. Versuchsgruppe 1 mit der einen kinesiologischen Intervention, Versuchsgruppe 2 mit einer anderen Technik und eine Kontrollgruppe mit keiner Technik bedacht, um erkennen zu können was am besten wirkt.

Eine kinesiologische Intervention nach erzielter Balance auf einem anderen Weg aufs Neue zu versuchen ist zwar machbar aber nicht weiter aussagekräftig. Balanciert ist balanciert!

Außerdem fehlen meist die finanziellen Mittel für solche statistisch verwertbarer Tests und es mangelt auch meist an der Stichprobengröße - an der geforderten Anzahl der Probanden.

Spiegelneuronen oder doch schizotypische Persönlichkeit? Die Schublade ist geöffnet und die Schmutzkübel stehen bereit ...

Viele AnwenderInnen kinesiologischen Methoden besitzen auf ihre KlientInnen bezogen ein hohes Maß an Sensitivität und gleichzeitig ein sehr vernetztes, komplexes Verständnis von der Existenz der Welt. Von ungefähr ergreift man nicht diesen Beruf, es muss schon grundsätzlich viel feines Gespür und ein hohes Maß an empathischen Fähigkeiten da sein, um - möglicherweise sogar in einem zweiten Bildungsweg - Wochenenden und Geld

für kinesiologische Ausbildungsseminare zu opfern.

Es gibt aber auch EnergetikerInnen, die sich selbst als hellspürig, hellichtig oder ähnliches „anpreisen“. Sie glauben, mehr wahrzunehmen und besser über die persönlichen Prozesse ihrer KlientInnen Bescheid zu wissen als manch anderer. Allerdings läuft man ob dieser Fähigkeiten - wahrhaft vorhanden oder eingebildet - Gefahr, in den Bereich der Esoterik eingeordnet zu werden, ja vielleicht auch wirklich abzugleiten. Der oft gehörte Vorwurf, dass es sich hier um eine vereinfachte Sicht auf die Welt handelt, lässt sich dann nicht so leicht entkräften. Und die Kritiker der Arbeit schreien laut auf über die selbst ernannten Gurus und Scharlatane. „Esoterisieren“ bedeutet, aus der Sicht der Psychologie schnell an den Rand der schizotypischen Persönlichkeit gestellt zu werden.

Jedoch mit natürlichen Maßstäben gerechnet, hat die Fähigkeiten des sich in andere Menschen hinein Spüren-Könnens jedes Säugetier, so auch der Mensch selbst. Sigmund Freud schon beschrieb die Phänomene der „Übertragung und Gegenübertragung“ - des sich gegenseitigen mit allen Sinnen Aufnehmens der Lebewesen, die da gegenüber sitzen - als sehr bedeutende Werkzeuge der Psychoanalyse. Bei anderen Menschen Bewegung, Emotion, Befindlichkeit lesen zu können, ist eine zutiefst menschliche Leistung, die jedem von uns in die Wiege gelegt worden ist. Erklärungen zu diesen Phänomenen liefert die Wissenschaft immer wieder. Die Spiegelneuronen lassen grüßen.

Vielleicht benötigt es nur Zeit, dass derzeit noch nicht erklärbare Phänomene „state of the art“ in Sachen Akzeptanz eines neuen Teils des wissenschaftlich modernen Weltbildes werden.

Grundsätzlich ist es klug, sich nicht in die Kampfarena der Kritiker zu begeben, dort können wir KinesiologInnen nicht gewinnen. Wir sollten uns unserer Stärken und der Stärken unserer Methoden und Techniken bewusst sein. Der wissenschaftliche Beweis ist nur eine Seite der Medaille. Den eigenen Erfahrungen über die täglich erlebte Mächtigkeit und Wirksamkeit unserer Arbeit zu vertrauen ist zumindest gleich wichtig! Erfahrungsberichte kinesiologischer Balancen sollten in naher Zukunft ständige Begleiter unserer Arbeit sein. Der ÖBK setzt derzeit Initiativen, um diesen wichtigen Teil unserer Arbeit zu etablieren. Erfahrungsberichte unserer Arbeit haben keine wissenschaftliche Relevanz, doch sie sind lebendig niedergeschriebene Erlebnisse.

Aussagen und Fragen an KinesiologInnen, auf die wir nicht vorschnell, reflexartig reagieren sollten bzw. auf die wir vorbereitet sein sollten:

Häufig gestellten Aussagen und Fragen:

- „Was ist Kinesiologie?“:

Definition aus all dem, was in unserem Umfeld an Definitionen geschrieben steht - auch auf der Homepage des ÖBK. Ein guter Einstiegssatz in der Antwort ist Goldes wert. Nicht alles auf einmal erklären wollen, sondern stufenweise vorgehen und damit das Interesse des Gegenübers wecken ...

- Ein uns entgegen geschleudertes Killerargument: **„Das ist ja alles esoterisch!“**

Bedächtige Antwort: *„Wenn Sie mir den Begriff erklären, dann kann ich Ihnen sagen, ob ich mich da drinnen sehe oder nicht ...“*

- „Das alles ist ja nicht wissenschaftlich!“

Antwort: Wir behaupten nicht, dass alles wissenschaftlich ist, was wir tun. Manches von dem, das wir tun, lässt sich auch wissenschaftlich begründen, anderes jedoch nicht. Wir arbeiten mit Methoden und Techniken, die erprobt sind und sich schon über 50 Jahre etabliert haben und deren positive Wirkung in vielen Beispielen erfahren wurde. Manches knüpft an altem, überliefertem Wissen an.

- Wir sollten keine Erklärungen finden, für die es (noch) keine gibt.

„Unser Goldschatz ist unsere Erfahrung zur Wirkung der Kinesiologie. Sie funktioniert, das hat sich schon oft bestätigt und das sehen wir Tag für Tag aufs Neue ...“

Mag. Christian Dillinger

Mag. Christian Dillinger

Vorsitzender des Österr. Berufsverbandes für Kinesiologie, Obmann-Stv. d. WKO Steiermark Fachgruppe der persönlichen Dienstleister, Internationales Fakultätsmitglied der Educational Kinesiology Foundation,



Touch for Health Instructor, Brain Gym® & Edu-K Instructor, Hyperton-X Instructor, Sportwissenschaftler, Psychotherapeut

MOVING INSTITUT
Laimburggasse 3/2
8010 Graz
T: 0676 523 72 65
info@movinginstitut.at

www.movinginstitut.at

Mit dem richtigen Riecher ...

Zufall oder selbst geschneidert?

Die Nase geht dorthin, wo die Augen sich hinrichten. Unter dem Motto „*Der Weg führt zum Ziel*“ betrachte ich die Nase als wegweisendes Tool, um ans Ziel zu kommen. Wer den richtigen Riecher hat, ist erfolgreich. Die Nase vorn haben bedeutet, es im Leben zu etwas bringen. Wenn`s um die Arbeit geht, gibt es Leute, die vom Hackeln reden. Und andere, die über Ihre Berufung und Erfüllung sprechen.

Ziele machen das Leben reich, erfüllend und angenehm ...

Text: Maria Obermair

Mit Zielen lässt es sich positiv leben. Denn Ziele sind positiv und damit auch das Leben. Sie sind das Salz in der Suppe. Das habe ich schon als Kind gelernt. Meine Mutter war NLP-Lehrtrainerin und wer NLP(1) kennt, weiß, dass sich im NLP vieles um Ziele dreht. Ich wuchs also mit Zielen auf, hielt jedoch als Jugendliche nicht wirklich etwas von diesem Psychokram. Ich ging ziellos durchs Leben, wichtige Lebensabschnitte passierten einfach, ohne dass ich sie gestaltet habe.

Als ich Brain Gym®(2) kennen lernte, empfand ich das als „Liebe auf den ersten Blick“. Ich beschäftigte mich mit mir, mit

meinem Leben, mit meinen Wünschen und Ideen, mit meinen Bedürfnissen und Visionen. Denn Brain Gym® beschäftigt sich, so wie NLP, mit Zielen. In diesem Beitrag möchte ich einige Impulse zu Zielen vermitteln und Lust auf/für Ziele wecken. Wie mache ich das? Worauf achte ich?

Ziele gibt es viele ...

... aber welche sind die richtigen? Ich vergleiche es mit einer Kraut- und Rüben-Landschaft. Auf den ersten Blick ziemliches Chaos. Bei genauerem Hinsehen gibt es Strukturen. Und die sind wichtig und wollen gelernt sein! Tagesziele,

berufliche Ziele, Lebensziele, Urlaubsziele, Jahresziele, Wirtschaftsziele, ...

Kurzfristige Ziele

Sie sind rasch erreichbar. Zeitlich stuft man sie gewöhnlich unter „von jetzt gleich bis in ein paar Wochen erreicht“. Z. B.: Ich bügle heute Abend die Wäsche oder bis zum Ende des Monats habe ich den Abstellraum in Ordnung gebracht.

Diese Ziele sind ziemlich übersichtlich und kommen im Alltag zum Einsatz. Jeder kennt seine Punkte auf der To-do-Liste, die meisten davon sind kurzfristige Ziele.

Mittelfristige Ziele

Diese brauchen schon etwas länger Aufmerksamkeit. Dabei handelt es sich um Aufgaben oder Herausforderungen, die über Monate - bis zu zwei Jahren - hinweg dauern. Abnehmen, die Wohnung sanieren, ein Buch schreiben, eine Sportart lernen, ... beschäftigt sich damit über einen längeren Zeitraum.

Langfristige Ziele

Sie brauchen einen gut überschaubaren Plan für Ihr langfristiges Ziel in der Zukunft und dem Weg dahin.

Diese Ziele werden leichter erreicht, wenn dazwischen kurzfristige und mittelfristige Ziele definiert werden. Also nicht ein Riesenschritt bringt Sie zum Endziel, sondern Schritt für Schritt Richtung Endziel. Eine Familie gründen, ein Eigenheim planen und bauen, Schulausbildung und Studium,... große Projekte brauchen gutes Ziel-Management.

Am Boden bleiben

Wenn Sie auf den Geschmack von Zielen gekommen sind, gibt es einen weiteren wichtigen Hinweis, der, wenn er berücksichtigt wird, vieles vereinfacht. Planen Sie realistische Ziele, Ziele die machbar sind.

Wenn Sie bei der Zielarbeit am Boden bleiben sind Sie ziemlich sicher auf der Gewinnerseite. Visionen sind leichter umsetzbar als Illusionen. Letztere brauchen eine Riesenportion Glück. Ich empfehle deshalb Ziele mit Bodenhaftung.

Meine - Deine - Unsere

Machen Sie Ihr Ziel nicht von Anderen abhängig. Gestalten Sie Ihr Ziel in eigener Kompetenz. Das bedeutet, dass SIE es in der Hand haben, ein Ziel zu erreichen. Bei Gemeinschaftszielen bedarf es der gemeinschaftlichen Absprache. Tappen Sie nicht, wie es häufig passiert, in die „Ich denke für andere gleich mit-Falle“

Freiheit oder Pflicht?

Seien Sie Ihr eigener Meister. Aufgaben, die Sie pflichtbewusst übernehmen, können manchmal zum Hinkelstein am Bein entarten. Zum Beispiel ein Familienunternehmen zu übernehmen ist ein großer Schritt im Leben. Dieser will gut durchdacht und geplant sein. Als Everybodys Darling der Eltern bleiben Sie vielleicht auf der Strecke. Wenn eine Übernahme als Pflichtakt erfüllt wird, laufen Sie Gefahr, sich energielos zu fühlen oder nach dem wahren Sinn des Lebens zu suchen. Eine Übernahme braucht ein klares, aufrechtes und 100%-iges JA dazu!

Ziele mit hoher Schwingung

Das sind Ziele, bei denen unser Herz mitspielt. Richtig gute Ziele machen Lust und Interesse auf mehr. Wir beschäftigen uns dabei mit herzlicher Aufmerksamkeit. Wir rufen Sie uns automatisch in Erinnerung und tragen mit Leichtigkeit UND freiwillig zum Gelingen des Zieles bei.

Ziele mit niedriger Schwingung stehen im Zusammenhang mit dem Logikzentrum sprich „Verstand-Gehirn“. Es sind oft Leistungsziele in Zahlen gemessen. Die Ratio gibt z. B. das Wunschgewicht in Kilo an oder bestimmt das Umsatzziel in Euro. Bei diesen Zielen beginnt oft eine Hetzjagd mit viel Druck, bis der gewünschte Wert erreicht ist.

Ziele mit hoher Schwingung beinhalten immer Emotionen und schaffen Herzbeilebung. Die Lust, Freude und andere Emotionen begleiten auf dem Weg zum Ziel und ermöglichen auch danach noch emotionale Bindung mit dem Erreichten.

Brain Gym® Ziele

Wer Brain Gym® wirklich kennt, weiß, dass die Arbeitsstruktur zu Beginn Zielarbeit beinhaltet. Aber eine typische Brain Gym® Balance bietet mehr! Es ist nicht nur das Ziel, welches im Mittelpunkt steht. Weit mehr geht es um die tiefen Ebenen eines gewählten Zieles. Das Geheimnis heißt Ziel-PACE. Ist es WAHRLICH das richtige Ziel? Ist es ein KLARES Ziel? Bin ich in Bezug auf das Ziel AKTIV? Wie viel ENERGIE steht für das Ziel zur Verfügung? Diese Fragen sind wesentlich. Ziel-PACE bewahrt Sie vor unnötigen Durststrecken, er schafft Arbeitslust statt Alltagsfrust, er bringt Sie aus der Nebelzone und schenkt Ihnen Umsetzungsenergie. Ja richtig!!! Energie zur Umsetzung Ihres persönlichen Zieles. Herzlichen Dank an Dr. Paul Dennison und Gail Dennison. Sie haben Brain Gym® und das Ziel-PACE entwickelt(2).

Eine NLP-Ziel-Geschichte

In meiner NLP-Ausbildung gab es eine Teilnehmerin, die an ihrem Ziel „Ich möchte einen männlichen Begleiter fürs Leben finden“ arbeitete. Einige Wochen später rettete sie einem Hund in Italien das Leben. Sie nannte ihn nach der dortigen Weingegend „Prosecco“ (Name geändert). Er hatte sofort ihr Herz erobert. Später klagte sie über den streunenden Hund, er kam tagelang nicht nach Hause. Sie war tagelang in Sorge um ihn. Das Ziel hatte sie erreicht. Den männlichen Begleiter hatte sie gefunden, aber es wäre – nach Aussage der Frau - gut gewesen, das Ziel genauer zu definieren ...

Gut definierte Ziele ...

... bringen das Leben zum Knistern und Funkeln. Haben wir ein Ziel erreicht, stärkt das unser Selbst-Bewusst-Sein, den Selbst-Wert und das Selbst-Vertrauen. Es wirkt wie ein Mutmacher-Elixier, mit dem Sie sich als Held der Zukunft fühlen. Als Held für die nächsten Aufgaben und Herausforderungen. Es ist ein tolles Fundament und eine Art Sprungbrett, um sich weiter zu entwickeln. Ziele sind die guten Begleiter, genau in jenen Situationen, in den es stockt oder etwas Inneres bremst, wo Zweifel spürbar sind oder Hindernisse auftauchen, nicht alles so glatt läuft und es dann mühsam ist.

Brain Gym® zur Selbsthilfe

Lebensaufgaben bestehen, Prüfungen meistern, Schularbeiten positiv schreiben, Meisterschaften gewinnen, Rennen fahren, auf der Bühne glänzen, Talente verdoppeln oder verdreifachen, innewohnende Intelligenz herausholen, Klarheit was man im Leben oder in der Situation wirklich will, mutig Neuland betreten mit der Einstellung geht nicht gibt's nicht, reife Meisterleistungen hinlegen, ...

Es gibt genug Gelegenheiten, sich selbst zu helfen. Brain Gym® macht es möglich, Ziele im Leben zu erreichen. Brain Gym® legt dabei den Wert darauf, Ziele leicht und mit guter Energie zu erreichen. Denn wer hat schon von erreichten Zielen, wenn man danach erschöpft und restlos erledigt ist. Wenn Sie ein Ziel energiereich erreicht haben, können Sie sich daran erfreuen und Ihre persönlichen Erfolge genießen. Darüber hinaus erkennen Sie Lust auf mehr, Interesse auf Neues, Neugier Unbekanntes zu entdecken oder kreativ zu experimentieren.

Ist Ihr Interesse geweckt?

Wir haben in Österreich ein interessantes Angebot an BG® Kursen. Es lernen und für sich selbst anwenden... Im Brain Gym® 104 Kurs erleben Sie positive Wirkungen aller 26 Brain Gym® Bewegungen. Verspannungen, sich morgens energielos fühlen, müde Augen haben, unkonzentriert sein, Wünsche und Ideen für ein feineres Leben gibt es viele... Buchen Sie diesen Kurs bei einem lizenzierten Brain Gym® Movement Facilitator(3). Aufbauend bieten lizenzierte/re-lizensierte Brain Gym® Instrukturen (3) die Kurse Brain Gym® 1 und 2 an. Hier geht es schon detaillierter zur Sache. Muskeltesten, Noticing (= Selbstwahrnehmung), erste kinesiologische Balancen für den Alltag in Schule, Beruf, Familie und Beziehungen. Nutzen Sie das Gelernte sofort für sich selbst und für Ihre Familie.

Werden Sie Ihr eigener Stress-Coach. Bringen Sie Energie durch Bewegung und Spiel in Ihr Leben, egal ob in Schule, Beruf oder Freizeit.

Mit Brain Gym® gelingen viele Aufgaben leichter. Weltweit genießt diese Methode hohen Stellenwert und findet große Resonanz, besonders im Bildungsbereich. Brain Gym® ist eine eingetragene Marke und wird weltweit von der Foundation Breakthroughs International(4) verwaltet.

Die Nase vorn oder noch am kämpfen?

Liebe Pädagogen und Trainer, wir wissen, welche Herausforderung Unterrichten sein kann. Liebe Schüler und Kursteilnehmer, wir wissen, welche Herausforderung Lernen sein kann! Beides, lehren und lernen sind große Aufgaben. Die Gehirnforschung ist mit uns einer Meinung: Lernen und Lehren in guter Atmosphäre ist oberstes Ziel!!! Sie brauchen zwischen den Arbeitsphasen immer wieder Bewegung, Entspannung und Regeneration. Deshalb haben sich kleine Bewegungspausen als besonders günstig erwiesen. Sie haben große Wirkung und bieten auf jeden Fall den Erholungsraum für Lernende und Lehrende. Dabei handelt es sich um Pausen zum „Sich-wieder-wohlfühlen“ durch gezielte Bewegung, Atmung und innere Wahrnehmung.

Lehren und Lernen sollen erfüllend sein. Deshalb liebe Lehrer, Schüler und Eltern: Immer den richtigen Riecher für die richtigen Ziele haben...

Quellenangaben:

- (1) NLP - Neurolinguistisches Programmieren gegründet durch Richard Bandler und John Grinder
- (2) Dr. Paul E. Dennison & Gail E. Dennison <https://heartsatplay.com/>
- (3) Kontaktlisten auf Anfrage per Email an office@kinmo.at
- (4) <https://breakthroughsinternational.org/> Brain Gym® ist eine eingetragene Marke von Breakthroughs International, Santa Barbara, California, USA. Copyright © 2018. Alle Rechte vorbehalten.
- (4) Licensing/Re-Licensing: <https://breakthroughsinternational.org/programs/the-brain-gym-program/licensing-requirements>

*Ich wünsche Ihnen den richtigen Riecher
zum Erfolgreich sein.
Haben Sie die Nase vorn für ein freudvolles
und positives Leben, leichtes Lernen und
erfüllendes Arbeiten!*

*Energieriche Grüße
Maria Obermair*



©Kneidinger-Photography

Maria Obermair
Gesundheits-, Schlaf- und
Wohlfühlcoach,
Kinesiologin,
Buchautorin: „Die perfekte Nacht“
Int. Fakultät v. Breakthroughs Intern.
Lehrtrainerin f. Brain Gym®
und Edu Kinestetik

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

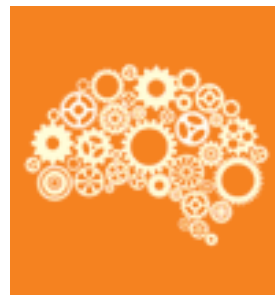
www.kinmo.at

www.dieperfektenacht.at

Klassische Kinesiologie Ausbildung:

Brain Gym® Consultant/Instructor

Inklusive Diplomierte/r Kinesiologe/in



Jede Lebenslage
meistern:
Innere Intelligenz,
Lernpotentiale und
Ressourcen nutzen



Menschen begleiten
bei Zielentwicklung:
Mit Zielen ist das
Leben positiv



Muskeltesten und
Noticing:
Unser Handwerkzeug,
um diverse Stressoren
aufzuspüren



Kinesiologische
Methoden: Sie
bereichern viele
Gesundheits- und
Sozialberufe



Am richtigen Weg sein:
Deutlich messbare
Erfolge, Energie und
Freude spüren

Jahresausbildung: Start Herbst – Abschluss Sommer

Kinesiologie Maria Obermair e.U.
4020 Linz, Landstraße 16
+43 676 795 0000
office@kinmo.at
www.kinmo.at

kinmo_x**at**
Kinesiologie Maria Obermair



Immer der Nase nach ...

"Es gibt Düfte, frisch wie Kinderwangen
Süß wie Oboen, grün wie junges Laub.
Verderbte Düfte, üppige, voll Prangen
Wie Weihrauch, Ambra, die zu uns im Staub
Den Atemzug des Unbegrenzten bringen
Und unserer Seele höchste Wonnen singen".

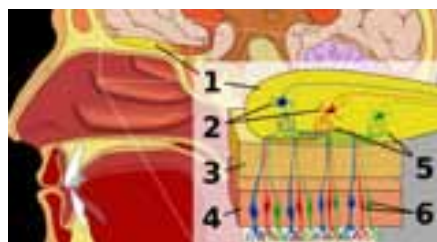
Charles Beaudelaire .

*Text und Titelfoto:
Prof. Mag. Herta Meirer*

Die Welt der Düfte, Gerüche und auch des Gestanks - was immer durch unsere Nase zieht - erzeugt in uns sofort Bilder, Gefühle und Assoziationen. Doch ...

... wie funktioniert Riechen?

Die Riechschleimhaut links und rechts am Dach der Nasenhöhlen ist ca. 5 cm² groß und ist das Sinnesorgan des menschlichen, olfaktorischen Systems:



In der Nasenschleimhaut (4) liegen die Riechzellen (6): Die Riechzellen sind die einzigen sensorischen Nervenzellen, die bei Säugetieren direkt an der Körperober-

fläche liegen, wenn auch tief in der Nase in der Nasenschleimhaut. Von diesen ziehen dann lange Nervenfasern (Axone) gebündelt durch das Siebbein des Schädels (3) in den Riechkolben (1) der als vorgelagerter Hirnteil betrachtet wird, bilden dort Knäuel (5) und leiten die Information schließlich an die Mitralzellen (2) weiter, die im Riechkolben (1) liegen.

Von unten betrachtet, zeigen sich die Riechkolben wie Schmetterlingsfüher in die Stirnlappen eingebettet:

Die pyramidenförmigen Mitralzellen (2) in den Riechkolben filtern und verstärken einlangende Sinnesreize. Von den Mitralzellen leiten dann afferente Nervenfasern die Sinnesempfindungen weiter ins Gehirn. Diese afferenten Fasern teilen sich in 2 Stränge auf: der eine Strang leitet zu Area septalis und dem Tuberculum olfactorium – die hier verarbeiteten Geruchseindrücke bleiben unbewusst.

Der zweite Strang leitet zur primären Riechrinde (Cortex praepiriformis) sowie zum entorhinalen Kortex und zum Nucleus corticalis der Amygdala. Außerdem bestehen Verbindungen zum Hypothalamus und auch zum orbito-frontalen Assoziationskortex (Sitz der Persönlichkeit).

Beim Menschen finden sich 20 - 30 Millionen Riechsinneszellen in der Nasenschleimhaut (beim Hund sind es 250 Millionen, beim Aal sogar fast eine Milliarde!) und heute weiß man, dass sich die Riechsinneszellen nach Schädigung aus Stammzellen erneuern können.

Aus jeder Riechsinneszelle ragen 5 – 20 Härchen (Cilien) in die Schleimhaut hinaus, die spezielle Geruchsrezeptoren tragen. Die Schleimhaut selbst ist mit einem dünnen Überzug bedeckt, dem Mucor. Die Geruchsrezeptoren der Cilien sprechen auf die mit der Atemluft herangetragene Duftmoleküle an.

Bei Menschen finden sich ungefähr 350 verschiedene Arten von Geruchsrezeptoren, von denen jede nur auf eine bestimmte Duftmolekülgruppe reagiert, die exakt wie ein Schlüssel ins Schloss passen muss.

Warum tauchen bei bestimmten Geruchseindrücken blitzschnell ASSOZIATIVE BILDER auf?

Der Geruch ist entwicklungsgeschichtlich betrachtet, eine der wichtigsten Informationsquellen über die Umwelt und daher gelangen – im Gegensatz zu anderen Sinneseindrücken – die Geruchsinformationen von der Nase auf kürzestem Weg direkt zur Hirnrinde, ohne davor im Thalamus gefiltert und bewertet zu werden.

Prinzipiell besitzt der Mensch nur einen mäßig guten Geruchssinn, weil sich die Axone vieler Geruchszellen mit den kurzen Ausläufern (Dendriten) nur einer Mitralzelle verbinden. Wir sind daher „Mikrosmatiker“ im Gegensatz zu den Hunden, die wir als „Makrosmatiker“ bezeichnen, da sich bei ihnen jedes Axon einer Riechzelle mit vielen Mitralzellen verbindet – daher kommt es zu einer wesentlich großflächigeren Aufteilung der Geruchssignale mit einer höheren „Geruchsauflösung“.

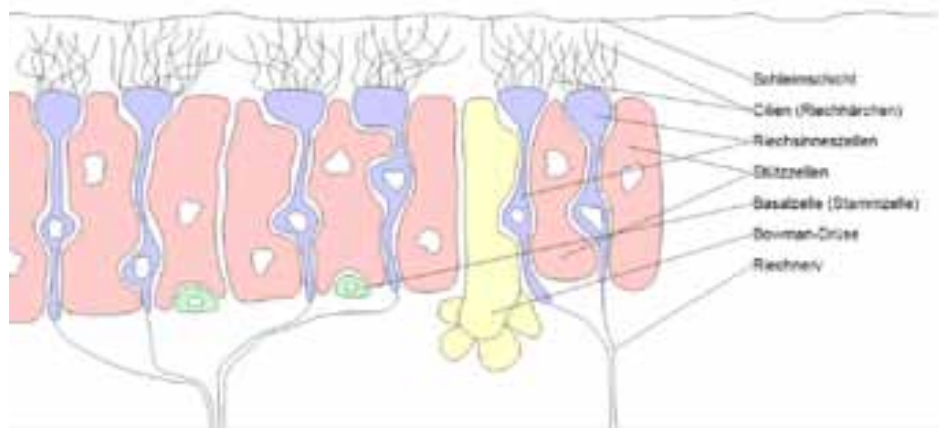
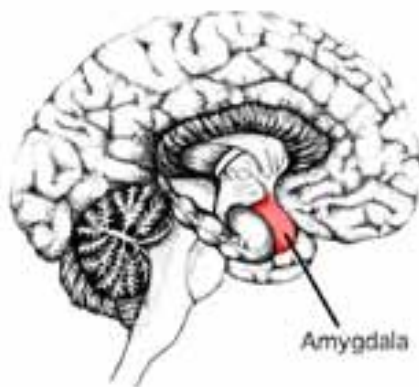


Bild: Der Aufbau der Riechschleimhaut. Die Riechsinneszellen stellen Nervenzellen dar.

Die langen Fortsätze (Axone) der Mitralzellen ziehen dann zu primärer Riechrinde, Thalamus, Hypothalamus, Amygdalae, (Mandelkernen) ins limbische System sowie zum Hippocampus (hier werden Gerüche im Gedächtnis verankert).

In den bohnenförmigen **Amygdalae** werden einlangende Sinnesreize emotional bewertet und für die Wiedererkennung von Situationen aufbereitet. Geruchsinformationen werden nicht, wie z. B. Informationen von Augen oder Ohren zuerst im Thalamus vorgefiltert. Daher sind Geruchseindrücke viel unmittelbarer wahrnehmbar.



Durch diese Vernetzung wundert es nicht, dass Gerüche eine derartig vielseitige Wirkung haben können: bei ekelerregendem Geruch setzt Brechreiz ein. Bei wohlriechenden Speisen läuft uns das Wasser im Mund zusammen. Manchmal können wir einen anderen Menschen „nicht riechen“ – aber wenn die Chemie stimmt, werden wir durch den Körpergeruch eines Partners auch durchaus sexuell stimuliert.

Zwischen dem Geruchsempfinden und dem unbewusst arbeitenden Teil unseres Nervensystems, dem vegetativen Nervensystem, besteht also ein sehr enger Zusammenhang.

So dürfte bei Frauen, die in Gemeinschaften leben, die Synchronisation des

Menstruationszyklus auf Geruchswahrnehmung beruhen.

Geruchseindrücke bleiben fast lebenslang abgespeichert und lösen sofort eine entsprechende Erinnerung aus. Was löst in ihnen z. B. der Geruch einer gerade gemähten Wiese aus? Oder der Geruch eines bestimmten Gerichts? Was verbinden Sie mit dem Duft von Oregano? Oder dem Aroma von Kaffee?

Und auch negativ besetzte Geruchserinnerungen können rasche, meist unbewusste, Reaktionen auslösen. Betreten Sie einen Kindergarten/eine Schule/ein Spital und beobachten sie, welche Gefühle/Bilder in Ihnen auftauchen .

Geruchsempfindungen machen unser Leben abwechslungsreich, bunt und lebendig. Das bemerken wir aber erst, wenn der Geruchssinn ausfällt.

Dysosmien (Riechstörungen): HYPOSMIE und ANOSMIE

Hyposmie, einen schwächeren Geruchssinn, haben rund 20 Prozent der Bevölkerung, bei den über 50jährigen sogar jeder vierte.

Anosmie, der Verlust des Geruchssinns, tritt bei etwa fünf Prozent der Bevölkerung auf.

Während des Essens steigen beim Gesunden die Düfte durch den Rachenraum von hinten in die Nase auf - bei Anosmie hingegen dringen sie gar nicht mehr zum Riechepithel vor. Das Essen schmeckt dann „pappig“, fade und daher essen die Menschen weniger, was bei vielen zu einem raschen Gewichtsverlust führt.

Ein verlorener Geruchs- und Geschmackssinn geht auch nicht selten mit einem eingeschränkten Sozialleben einher - viele Treffen mit Freunden sind ja mit Essen verbunden, und zudem ist Riechen

eine Form der sozialen Verständigung - man sagt nicht umsonst *"einander riechen können"*. Sogar die Partnerwahl wird zum Teil über die Nase gesteuert. Oft haben Betroffene mit Anosmie auch Angst, Mundgeruch zu haben oder unangenehm nach Schweiß zu riechen und vermeiden daher zunehmend soziale Kontakte. Die Folge sind oft depressive Zustände.

Gefährliche Begleiterscheinungen der Anosmie sind außerdem, dass die Betroffenen Brand-, Gasgeruch, Faulgas oder Schimmelgeruch nicht mehr wahrnehmen können.

Wenn man verkühlt ist, eine echte Influenza oder eine Infektion mit SARS-CoV-2 hatte, riecht bzw. schmeckt man einige Zeit nichts oder nicht mehr gut. Ist man „nur“ verkühlt, werden die Geruchszellen lediglich „überlagert“. Viren jedoch greifen die Geruchszellen direkt an. Deshalb riecht bzw. schmeckt man während einer Virusinfektion 1 - 2 Wochen wenig bis gar nichts.

Um den Geruchssinn nach überstandener Infektion wieder zu fordern und zu trainieren, kann man ihn durch Schnuppern an verschiedenen Duftstoffen fördern. Denn: je mehr wir unseren Geruchssinn täglich trainieren, desto schneller wird die Regeneration einsetzen:

Achten Sie bewusst auf den unterschiedlichen Geruch von frischem und getoastetem Brot. Nehmen sie bewusst den Geruch von unterschiedlichen Obstsorten wahr.

Zerstoßen sie Gewürze, Blütenblätter oder Kräuter in einem Mörser ein wenig und verteilen sie dann die einzelnen Sorten in kleine, verschließbare Behälter. Es bieten sich dazu Würzmittel wie Knoblauch, Liebstöckel oder auch getrocknete Kräuter wie Pfefferminze, Lavendel, Rosmarin, Oregano, ... an, oder sie pflücken einige gerade vorhandene Blütenblätter von Rosen, Jasmin oder Flieder.

Wenn sie dann die Gläschen mit der jeweiligen Geruchsprobe vertauscht haben, versuchen sie zu erschnuppern, welche Substanz im jeweiligen Gläschen zu riechen ist und achten sie auch auf die aufkommenden Bilder, Erinnerungen, ... die Sie mit dem Geruch verbinden.

Laut einer Studie der Universität Graz beginnen durch das Riechtraining nachweislich die entsprechenden Hirnareale wieder zu arbeiten.*

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN von Riechstörungen:

Ca. 70% aller Riechstörungen haben einen sinunasalen Ursprung, d. h. die

Riechstörung hängt mit Nase und Nasennebenhöhlen zusammen.

Infektionen und damit verbundene Nasennebenhöhlenentzündungen (vor allem chronische Sinusitis) bewirken eine Riechstörung, da durch angeschwollene Schleimhäute die Atemluft nicht mehr ungehindert zu den Riechzellen gelangen kann.

Außer Infektionen können aber auch Polypen, verkrümmte Nasenscheidewand, Allergien, Umweltbelastungen (Staub) oder Nebenwirkungen von Medikamenten (z. B. Zytostatika, Antirheumatika, selten auch Antibiotika) Auslöser für Riechstörungen sein. Im Allgemeinen gelten sinunasale Riechstörungen als medizinisch behandelbar.

Für die nicht sinunasalen Riechstörungen, die den Riechapparat selbst betreffen, also die Riechschleimhaut, die Reizleitung bzw. die neuronale Verarbeitung im Gehirn, gibt es nach aktuellem Forschungsstand keine Heilung. So kann ein völliger Verlust des Geruchssinns - etwa nach einem heftigen Schlag auf den Hinterkopf - auftreten. Bei einer derartigen traumatischen Geruchsstörung ist und bleibt das Geruchsvermögen defekt.

Prinzipiell gilt: hält die Riechstörung länger als 2 Wochen an, ist unbedingt ein Arzt aufzusuchen.

Alternative Behandlungsmöglichkeiten für Riecheinschränkungen

finden sich sowohl in der Homöopathie als auch in der Akupunktur – entsprechende Fachärzte werden Ihnen mit den richtigen Mitteln bzw. Akupunkturpunkten weiterhelfen.

Alternative Behandlungsmöglichkeiten für Riecheinschränkungen finden sich sowohl in der Homöopathie als auch in der Akupunktur - entsprechende Fachärzte werden Ihnen mit den richtigen Mitteln bzw. Akupunkturpunkten weiterhelfen.

Was aber, wenn die ärztliche Untersuchung ohne Befund ist, die Nase aber trotzdem dauerhaft „voll“ ist?

AUSWIRKUNGEN von STRESS auf das Immunsystem

Der Einfluss von chronischem (physischem oder psychischem) Stress erhöht den Kortisolspiegel im Blut dauerhaft. Dieses Stresshormon dockt an die Rezeptoren an der Oberfläche bestimmter weißer Blutkörperchen an, was zur Folge hat, dass diese Leukozyten dann weniger Interleukin-1-beta ausschütten. Dieser Botenstoff Interleukin-1-beta regt

normalerweise die Immunzellen zur Vermehrung an und erhöht auch die Aktivität der natürlichen Killerzellen (Killerzellen sind Zellen des Immunsystems, die u. a. von Krankheitserregern befallene Zellen vernichten). Damit fördert Interleukin-1-beta die Bildung von Antikörpern, die auf bestimmte Krankheitserreger spezialisiert sind. Mit der abnehmenden Menge des Botenstoffs nimmt daher auch die Wirksamkeit des Immunsystems ab.

Wer also dauernd unter Strom steht, darf sich nicht wundern, wenn ihn immer wieder ein Infekt lahmlegt, bzw. wenn sich Langzeitstress z. B. als dauerverschleimte Nase äußert.

Sehr häufig nehmen Menschen einen Dauerstresszustand jedoch gar nicht mehr bewusst als solchen wahr. Um „funktionieren“ zu können, wird der Stressor ausgeblendet. Und die permanent vorherrschenden Gefühle wie Unzufriedenheit, Ungeduld, Nervosität, Frustration bis hin zur Aggression werden verdrängt, weil uns der Verstand sagt, *„es geht doch nicht anders“*.

„Work your mind and the body will follow“

(„Bearbeite deinen Verstand und der Körper wird folgen“)

Byron Katie

Der Körper folgt immer den (mehr oder weniger bewussten) Gedanken, die wir uns zur Gewohnheit gemacht haben, und drückt sie als physisches Symptom aus. Unsere Gedanken können somit als Wurzel aller körperlichen Symptome angesehen werden, daher ist die Bearbeitung der stressverursachenden Gedanken (mit The Work von Byron Katie) in meiner Begleitung immer der erste, wichtige Schritt zur Veränderung. Die Gedanken zum Stressthema werden identifiziert, auf ihren Wahrheitsgehalt Schritt für Schritt überprüft und schließlich aus einem anderen Blickwinkel nochmals betrachtet. Aus diesem Prozess ergeben sich überraschende Einsichten, Klarheit in Bezug auf das Thema und schließlich neue Lösungsmöglichkeiten – ohne dass gleich das ganze Leben „umgekrempelt“ werden muss.

Die Klienten erlernen bei mir die Technik von The Work und können dieses Werkzeug dann auch zu Hause einsetzen. Für zusätzliche, physische Unterstützung empfehle ich - etwa zum Abschwellen der Nasenschleimhäute - die nachfolgenden Energie-Punkte zur Selbstmassage:

Nasen-Energie-Punkte zur Selbstmassage



Abb. 1:
Am oberen Ende der
Nasolabialfalten und am
unteren Rand der
Nasenflügel massieren



Abb. 2:
Mit den Zeigefingern von
den Augenbrauen aus bis
zur Nasenwurzel
massieren



Abb. 3:
Am Unterrand des
Jochbeins auf Höhe
des unteren Endes der
Nasenflügel massieren

Anwendung:

Bei **akuten Beschwerden** werden diese Punkte massiert, so oft das Bedürfnis dazu besteht.
Bei **chronischen Beschwerden** massiert man 1 - 3x/Tag

Die Punkte werden intensiv gedrückt oder massiert und zwar für 10 - 15 Sekunden (sollte ein Punkt sehr empfindlich sein, wird er nur leicht, für ca. 30 Sekunden gedrückt oder massiert).

Grafiken: z.V.g.v. Prof. Mag. Herta Meirer

Aus der kinesiologischen Praxis:

Eine Klientin beschreibt mir ihren Zustand so: sie hat seit sehr langer Zeit das Gefühl, dass sich immer wieder dicker Schleim tief innen in Stirnhöhlen und Nasennebenhöhlen befindet und dass unangenehme Empfindungen bis zu den Ohren ausstrahlen. Sie kann diesen zähen Schleim weder abschneuzen, noch sonst irgendwie wegbringen und sie wird immer wieder gefragt, ob sie verkühlt sei, weil ihre Stimme belegt klingt. Laut ärztlicher Untersuchung ist aber alles in Ordnung.

Der Muskeltest weist gleich zu Beginn auf mangelnde Wasserversorgung hin. - Das bestätigt die Klientin auch: sie trinkt bis auf den morgendlichen Tee so gut wie gar nichts. Der Muskeltest auf die dem Schleim-Thema zugrunde liegenden Ursachen zeigt Stress mit dem Ehepartner auf. Im Gespräch mit der Klientin kann dieses Thema nun bewusst gemacht werden und die notwendigen Schritte zur Lösung werden ausgetestet.

Die Klientin berichtet mir nach 2 Wochen Anwendung von The Work und Massage der vorgenannten Punkte 2x/Tag, dass das Betäubungsgefühl im Kopf stark nachgelassen hat, und dass sich der Schleim verflüssigt, so oft sie die Punkte massiert. Nach Jahren der Beeinträchtigung ist das bereits eine erhebliche Erleichterung.

Eine andere Klientin riecht seit Jahren so gut wie gar nichts mehr. - Nach 2 Monaten konsequenter Massage der Punkte von Abb.1, mehrmals pro Tag, berichtet sie mir voll Freude, dass sie ihre Rosen wieder riechen kann.

**Der Arzt verbindet
deine Wunden.
Dein innerer Arzt aber
wird dich gesunden.**

Paracelsus

Prof. Mag. Herta Meirer



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

Praxis in Tirol: 9904 Thurn, Thurn-Zauche 17a
Praxis in Wien: 1170 Wien, Haslingerg. 19
Mobil: 0650 40 84 089
Mail: lernpaedagogik@gmail.com
www.herta-meirer.at

* <https://www.minimed.at/medizinische-themen/hals-nase-ohren/geruchssinn-verloren-zurueck/> - zugegriffen am 14.6.2020

Bildquellen: **Olofaktorisches System: Von Chabacano** - from Image:Brain human sagittal section.svg Image:Head lateral mouth anatomy.jpg by Patrick J. Lynch, medical illustrator, CC BY-SA 2.5, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1743576> - zugegriffen am 14.6.2020

-Riechschleimhaut: Es wird MarianSigler als Autor angenommen (basierend auf den Rechteinhaber-Angaben). - Die Autorenschaft wurde nicht in einer maschinell lesbaren Form angegeben. Es wird angenommen, dass es sich um ein eigenes Werk handelt (basierend auf den Rechteinhaber-Angaben)., CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=917468> - zugegriffen am 14.6.2020

-Amygdala: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Amygdala.jpg?uselang=de> - zugegriffen am 14.6.2020

"Unbehagen ist der Aufruf, Dich selbst ZU BEFREIEN."

BYRON KATIE

Text: Prof. Mag. Herta Meirer

GEDANKEN UND IMMUNSYSTEM

Es ist heute, auch im allopathisch-medizinischen Bereich, eine weitgehend unumstrittene Tatsache, dass andauernder physischer oder psychischer Stress das Immunsystem schwächt.

Wobei sich ein geschwächtes Immunsystem bei verschiedenen Menschen unterschiedlich auswirkt. Bei einem treten Schmerzen ohne ärztlich diagnostizierbare Ursache auf, andere entwickeln Entzündungen in verschiedenen Organen, unerklärliche Müdigkeit und Erschöpfung usw.

Unter den 5 Elementen wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin das Holzelement am anfälligsten für Stress angesehen, weil es die Aufgabe der Leber ist, Körper, Geist und Seele von Stress zu befreien. Muss die Leber ständig auf Hochtouren arbeiten (weil der Mensch unter Dauerstress steht) kommt es zu einem raschen Verbrauch der Holzenergie.

STRESS IST „UNVERDAULICH“.

Wir können ihn nicht einfach „schlucken“ und erwarten, dass er unseren Körper wieder verlässt, ohne Schaden anzurichten.

Während anhaltender physischer Stress (zum Beispiel schwere, körperliche Arbeit) eher als Ursache für körperliches Leiden gesehen wird, sind unsere Gedanken als Ursache für körperliches Leiden weniger leicht zu erkennen.

Lange, bevor massivere, körperliche Symptome auftreten, empfinden gestresste Menschen bereits Gefühle wie Unzufriedenheit, Ungeduld, Nervosität, Frustration bis hin zur Aggression – und viele nehmen diese Gefühle gar nicht mehr bewusst wahr.

Nach den Lehren der TCM spielen die Emotionen jedoch bei jeder Störung der Gesundheit und bei jeder Krankheit eine wichtige Rolle.

WAS LÖST EMOTIONEN AUS?

Es sind immer die obsessiven Gedanken, die Emotionen auslösen. Jene Gedanken, die immer wieder und ständig um ein Thema kreisen und - wenn wir nicht darauf reagieren – zunehmend körperliche Symptome auftreten lassen.

WIE findest Du die stressverursachenden Gedanken? WAS kannst Du mit stressauslösenden Gedanken tun, damit sie dich verlassen?

Aus meiner Sicht eignen sich für die Selbstklärung hervorragend die einfach erlern- und anwendbaren Techniken von „The Work“ von Byron Katie.

Ich wünsche Dir viel Erfolg bei der Selbstbefreiung!

Herta Meirer



Raus aus dem Gedankenkarussell

Workshop mit THE WORK®

9. - 11. Oktober 2020

Bad Hofgastein

Veränderungen dürfen mit LEICHTIGKEIT passieren!

Infos & Anmeldungen:
 Mag. Herta Meirer
www.herta-meirer.at
 Tel.: 0650 408 408 9






**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



WIENER SCHULE FÜR KINESIOLOGIE

Ausbildungen nach Maß



kompakt • individuell

Diplomausbildung Kinesiologie

Touch for Health
Brain Gym® • Hyperton-X

Nächster Lehrgangstart:

28. - 29.11.2020 • Wien

11 Module berufsbegleitend

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

Infoabend:

**21.10.2020 • 18.00 Uhr
1140 Wien, Sampogasse 1**

Information & Anmeldung:

Mag. Sabine Seiter

Tel.: 0676 507 37 70

info@kinesiologieschule.at

www.kinesiologieschule.at



ÖBK-Bundesländertreffen

Entwicklungen im Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie ÖBK

Wir haben die Corona-Zeit unter anderem dazu genutzt, unserer bestehenden Strukturen im ÖBK bewusst zu werden bzw. auch neu anzudenken und neue Ziele zu formulieren. Das hat uns dazu bewogen, in den Bundesländern vermehrt regionale Aktivitäten zu setzen, um die Bedürfnisse der Mitglieder zu erheben und auch KinesiologInnen in ganz Österreich zur Mitgliedschaft zu gewinnen. In der Steiermark ist ein Pilotprojekt schon erfolgreich initiiert, dass sich eine aktive ÖBK-Gruppe etabliert hat und jetzt ziehen weitere Bundesländer nach. So sind nun in den Herbst hinein Treffen in den meisten Bundesländern geplant.

BURGENLAND UND NIEDERÖSTERREICH

Ansprechpartnerin: Elisabeth Schuster
0650 86 42 464; elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Wann: 11.9.2020, ab 16:00 Uhr
Wo: "Wohnzimmer der pannonischen Tafel"
Ruster Straße 1, 7000 Eisenstadt

OBERÖSTERREICH UND SALZBURG

Ansprechpartnerinnen:
Maria Obermair:
0676 795 0000, maria.obermair@kinesiologie-oebk.at
Barbara Schusta:
0664 88 432 891, b.schusta@brainlp.at

Für ÖBK-Mitglieder

Wann: 7.10.2020, um 20:00 Uhr
Wo: Zoom

Für ÖBK-NICHT-Mitglieder

Wann: 13.10.2020, um 20:00 Uhr
Wo: Zoom

TIROL

Ansprechpartnerin: Mag. Herta Meirer
0650 408 40 89, lernpaedagogik@gmail.com
Termine werden erst fixiert.

STEIERMARK

Ansprechpartnerin: Renate Jantschitsch
0664 650 79 47; wunsch@impuls-Botin.at

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Wann: 23.09.2020, ab 16:00 Uhr
Wo: Dietersdorf 105, 8142 Dobl-Zwaring

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

Mag. Christian Dillinger (Vorstand des ÖBK)

Mythos oder Wahrheit?



"Beim Lügen
wächst
die Nase."

Die IMPULS-Redaktion
hat recherchiert:

Als **Pinocchio-Effekt** wird das Phänomen bezeichnet, dass sich beim Lügen die Temperaturen von Stirn und Nase verändern, was sich etwa mit einer Wärmebildkamera registrieren lässt. (Stangl, 2020). Das haben Psychologen der Universität Granada in Spanien bei einem Experiment mit Probanden herausgefunden.

Schwindelte einer der Versuchspersonen, wurde es rund um seine Nase und im inneren Augenwinkel wärmer. In der genannten Untersuchung konnten in achtzig Prozent aller Fälle die Lügner entlarvt werden. Fraglich bleibt jedoch, ob diese Methode auch bei notorischen LügnerInnen angewendet werden kann, denn diese sind darin äußerst geübt.

Frühere Studien haben ergeben, dass Menschen sich häufig an die Nase fassen, wenn sie schwindeln. Forscher der Universität Illinois analysierten, dass sich Bill Clinton bei seiner Aussage zur Lewinsky-Affäre 26 mal an die Nase griff und das immer dann, wenn er nicht die Wahrheit sagte. Beim Lügen setze der Körper Hormone frei, die die Nasenschleimhaut anschwellen lassen, berichten die Psychiater Alan Hirsch und Charles Wolf. Dadurch könne die Nase auch jucken, weshalb sich der Lügner häufiger an die Nase fasst.

Nicht zu verwechseln ist der Pinocchio-Effekt mit der **Pinocchio-Illusion**. Sie ist eine Sinnestäuschung, die durch Irritationen verschiedener Muskelgruppen durch Vibration im Experiment ausgelöst werden kann, und eine vorübergehende Störung der Tiefensensibilität und damit des Lageempfindens einzelner Körperteile bewirkt. Beispielsweise können Personen, die sich mit verbundenen Augen an die eigene Nase fassen, bei gleichzeitig ausgelösten Vibrationen am Bizeps desselben Armes das Gefühl haben, ihre Nase sei bis zu 30 cm lang. Das funktioniert auch, wenn die Person mit den verbundenen Augen einer anderen Person, die vor ihr steht, an die Nase fasst. Ursache ist das durch die Vibrationen gestörte Lageempfinden des Armes, welches dem Gehirn eine vermehrte Streckung des Armes signalisiert. Das Phänomen wurde 1988 erstmals von James R. Lackner beschrieben, Schwiegersohn und langjähriger Partner des NASA-Mediziners Prof. Ashton Graybiel (1902 - 1995).

Quellen:

Stangl, W. (2020). Stichwort: 'Pinocchio-Effekt'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. <https://lexikon.stangl.eu/23925/pinocchio-effekt/> (2020-07-07)
<https://www.fr.de/wissen/beim-luegen-wird-nase-warm-11345513.html> (2020-07-07)
<https://de.wikipedia.org/wiki/Pinocchio-Illusion> (2020-07-07)
Bild: © Ron Leishman - shutterstock.com



**Eine Variation der
„LIEGENDEN 8“
für Koordination und
Gleichgewicht**

Stellen Sie sich aufrecht hin und geben Sie die Beine schulterbreit auseinander. Achten Sie bitte auf einen sicheren Stand. Beginnen Sie jetzt mit einer Schulter eine liegende 8 zu schreiben. Anschließend mit der anderen Schulter. Dasselbe mit einem Ellenbogen und danach mit dem zweiten Ellenbogen. Beschreiben Sie jetzt mit der Hüfte eine liegende 8. Weiter geht es mit einem Knie danach mit dem zweiten Knie. Selbiges zuerst mit dem einen und anschließend mit dem anderen Fuß. Und jetzt geht's los: Malen Sie mit der linken Schulter und dem rechten Knie gleichzeitig eine liegende 8. Danach Seitenwechsel also rechte Schulter und linkes Knie. Jetzt kommt zum Ausgleich die Hüfte mit der liegenden 8. Weiter mit dem linken Ellenbogen und dem rechten Fuß gemeinsam eine liegende 8; wiederum Seitenwechsel.

Sie können diese Bewegung zu Ihrer Lieblingsmusik und um Ihr Gleichgewicht zu verbessern diese Übung mit geschlossenen Augen durchführen.

Viel Spaß beim Bewegen!

Barbara Schusta

BraiNLP® Akademie für Kinesiologie und Kommunikation

Auweg 19c, 5400 Rif bei Salzburg

T: 0664 88 432 891 M: b.schusta@brainlp.at www.brainlp.at

BrainNLP®

Akademie für
Kinesiologie & Kommunikation



Diplomausbildung

**Kinesiologie
in Salzburg**

**TOUCH for HEALTH
BrainGym®**

R.E.S.E.T.® Kieferentspannung

Ganzheitliches Zahnsystem

Gesprächsführung

(Module auch einzeln buchbar)

Start der nächsten Ausbildung:
3. Oktober 2020 in Salzburg

.....

Infoabend:

22. September 18:00

Rif bei Hallein

www.brainlp.at

b.schusta@brainlp.at

0664/88432891

ZIMT ODER ZWIEBEL?

Wenn der Geruchssinn ausfällt...
...dann forschen wir in der **PHYSIOENERGETIK**
auf allen Ebenen nach den Auslösern.

Text: Dr. Margot VAN ASSCHE

Ein überraschendes Symptom – oder auch nicht?

Bald nach Beginn der Coronapandemie erreichte uns über die Heinsberg-Studie die Nachricht, dass sehr oft am Beginn der Erkrankung ein Verlust von Geruchs- und Geschmackssinn beobachtet wurde. Ein Symptom, das ziemlich spezifisch unter den vielen anderen, eher allgemeinen Symptomen hervorstach.

Eine Überraschung? Eigentlich nicht, denn man kennt diese Problematik, in wesentlich geringerer Ausprägung allerdings, von anderen neurotrophen Viren, wie z. B. den Erregern der Influenza, von Masern, Mumps, EBV, Herpes, Coxsackie etc.

Auch an Bakterien oder Protozoen musste man denken, wie *Borrelia*, *Babesia*, *Mycoplasma*, *Toxoplasma*..., um nur einige zu nennen.

Kurzum, eine Suche nach abgelaufenen oder chronischen Infektionen, die mit der Störung des Geruchssinns in Verbindung sein konnten, gehörte in der ganzheitlichen Betrachtungsweise unbedingt dazu.

... aber beginnen wir ein wenig systematischer...

Wie funktioniert Riechen?

Um es kurz zu halten: Zum Riechen brauchen wir 2 Gehirnnerven

- den **N. Trigemius** für die groben Gerüche wie Rauch, Säure, Ammoniak etc.
- und den **N. Olfactorius**, den Riechnerv, für die Feinarbeit. Dieses ist das eigentliche Riechsystem, das hier näherer Betrachtung bedarf.

Der **Nervus Olfactorius** rekrutiert seine Axone aus den Riechzellen der Riechschleimhaut, die im oberen Bereich der Nasenhöhle liegt. Feinste Flimmerhärchen warten dort, von Schleim umhüllt, auf die Duftmoleküle, die die chemischen Signale in sich tragen. Diese dann in elektrische Signale umzuwandeln und an das Gehirn zu übermitteln, ist Aufgabe des Riechnervs. Dadurch wird in weiterer Folge der Geruch bewusst erlebt und zugeordnet (Cortex), andererseits können auch Emotionen damit verbunden werden (Amygdala als Teil des limbischen Systems).

Welche Strukturen können getestet werden?

Allem voran muss natürlich immer eine Untersuchung beim HNO – Arzt stehen. Dort sind schwerwiegende ursächliche Faktoren auszuschließen. Erst dann kann die Kinesiologie mit ihren energetischen Methoden zum Einsatz kommen und orientierende Tests durchführen:

- **Riechschleimhaut**
- **Lamina cribrosa** (Ein siebförmiger, von zahlreichen kleinsten Öffnungen durchzogener Teil des Siebbeins/ Os ethmoidale, durch den die feinsten Nervenfasern ziehen)
- **N. Olfactorius / Bulbus Olfactorius**
- **N. Trigemius**
- **Nasennebenhöhlen**
- **Nasenscheidewand**
- **Schädel- bzw. Gesichtsknochen**

Testungen können z.B. über Reflexpunkte erfolgen, wie sie z.B. für die Nasenneben-



Bild: © Vivien Cheng - shutterstock.com

Abb. 1

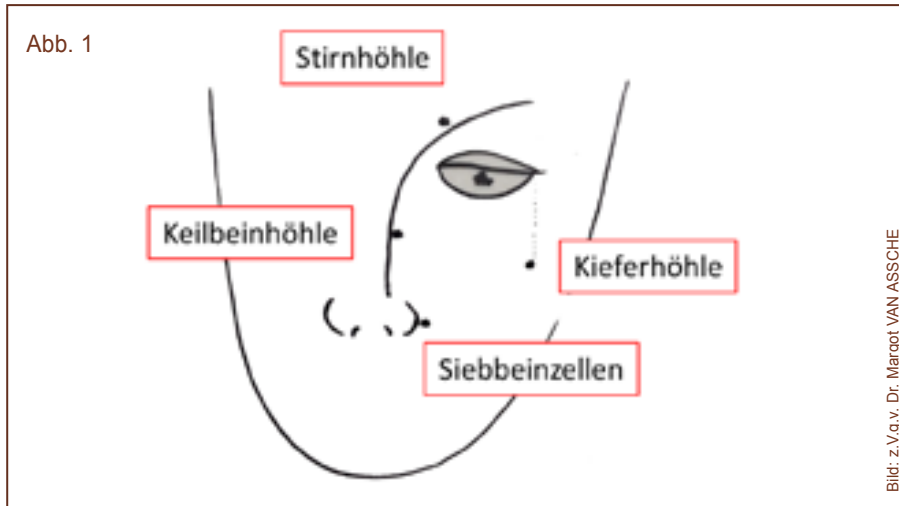


Bild: z.V.g.v. Dr. Margot VAN ASSCHE

Abb. 2

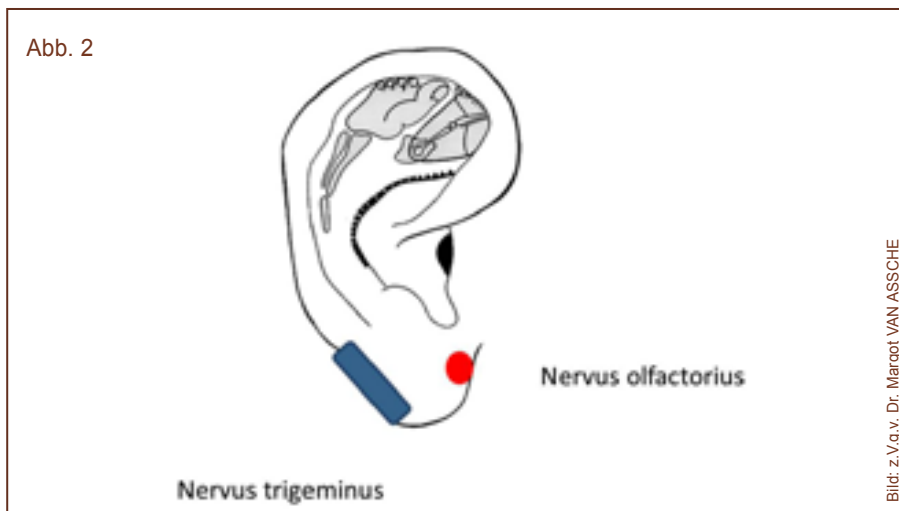


Bild: z.V.g.v. Dr. Margot VAN ASSCHE

höhlen in der Elektroakupunktur verwendet werden (Abb. 1).

Nervus Olfactorius (= Bulbus Olfactorius) und Trigemini sind am zielführendsten über Organampullen der Firma Wala zu testen. Ebenso die Nasenschleimhaut (Tunica mucosa nasi).

Die Nasenscheidewand und die knöchernen Strukturen lassen sich gut über entsprechende TL (lokale Provokation) testen.

Funktionelle Tests

In der HNO-Praxis werden genormte Geruchstests (Sniffin' Sticks) verwendet, während wir ganz einfach einige klare Aromen für einen Orientierungstest bereithalten können. So z. B. für den groben Geruchssinn Kaffee, Zwiebel, Gewürznelken, für den feineren dann etwa Zimt, Kakao und Vanille.

Ist eine Unterscheidung nicht oder kaum möglich, können wir dieses „Nicht-Riechenkönnen“, das vermutlich Stress und daher einen AR/schwachen Muskel

erzeugt, als Reiz-Input verwenden und von dort aus weitertesten. Erfahrungsgemäß sind solche Testreize häufig durch emotionale Komponenten überlagert, die jedoch durchaus auch wesentlich sein können.

Testsystematik der Physioenergetik

Physioenergetik ist ein kinesiologisches Test- und Behandlungssystem, das über den Armlängenreflex (AR) nach VAN ASSCHE verdeckte Ursachen von Störungen und die zielführendste Therapie ermittelt. Dabei werden Handmodes benutzt, um die jeweils zuständige Ebene für den nächsten Schritt zu finden. Diese vier Hauptebenen sind:

- Struktur
- Stoffwechsel
- Psyche
- Information

Im Fall einer Störung des Geruchssinnes werden zunächst die möglichen Auslöser durch eine genaue Anamnese herausgearbeitet, um anschließend mittels des kinesiologischen Tests weiter differenziert zu werden.

Dazu benutzen wir die vorher genannten Testpunkte und Testampullen. Über das Handmode PRIORITÄT kann unter mehreren Möglichkeiten diejenige Struktur herausgefunden werden, die im Ablauf an erster Stelle steht.

Ein Beispiel:

Nehmen wir als Beispiel eine Störung im Bereich der Nasennebenhöhlen an, für die wir die zuständige Ebene testen. Je nach Ergebnis kommen folgende weitere Optionen zur Differenzierung in Frage:

STRUKTUR:

Fehlstellungen, Muskelanspannungen, Überlastungen, ...

Therapieansätze: craniale Techniken (z.B. Suturen, Flüssigkeitstechniken, ...), Halswirbelsäule, osteopathische Techniken

aus der AORT (bei Enge der Nasenlöcher)

STOFFWECHSEL:

Toxinbelastungen (Schwermetalle, Umwelttoxine, Schimmelpilze, ...), Erreger wie Viren, Bakterien, Pilze, Protozoen, Immunstörungen (sIgA, Steuerung aus dem Immunsystem Darm), Allergien und Unverträglichkeiten, hormonelle Störungen, Mund- und Kieferbereich (Entzündungen, Materialunverträglichkeiten ...)

Therapieansätze: Homöopathie, Nosoden (die am meisten spezifische und erfolgversprechende Variante), Eigenblut, Aromatherapie, Vit A, Vit B, Zink, Antioxidantien, Aromaöle, Nasenspülungen, ...

PSYCHE:

Ungelöste seelische Konflikte können in jedem Krankheitsgeschehen eine Rolle spielen. Hinzu kommt, dass Menschen mit vermindertem Geruchssinn zunehmend zur Ängstlichkeit neigen.

Therapieansätze: Methoden zur Stressbewältigung, Psychotherapie, ...

INFORMATION:

Störfaktoren wie Narben, Entzündungsherde, elektromagnetische Störfelder, auch hier chronische Infektionen!

Therapieansätze: energetische Behandlungsmöglichkeiten über Akupunkturpunkte wie Tai Yang, Di 4 und Lu 7, Ohrreflexzonen (Abb. 2) sowie über Homöopathie, Nosoden (siehe Stoffwechselebene).

Wir müssen wie in allen anderen chronischen Störungen auch hier von einer **MULTIKAUSALITÄT** ausgehen und daher mit einer Reihe von Behandlungen rechnen, bei denen die einzelnen Puzzlesteinchen zusammengetragen werden. Konsequente therapeutische Begleitung ist erforderlich, um eine bleibende Regeneration zu bewirken.

Eine wichtige Rolle spielt auch die Eigeninitiative in Form von **RIECHÜBUNGEN**. Sind einmal die Auslöser beseitigt, ist Training wichtig und erfolgversprechend. Das Nervensystem ist nämlich regenerierbar (Neuroplastizität)!

Gute Aussichten

*also für die überraschend vielen Menschen
- im Schnitt jeder fünfte -,
die von dieser Problematik betroffen sind!*



**Dr. med. univ.
Margot VAN ASSCHE**
Internationale Akademie für
Physioenergetik®

Frimbergergasse 6
1130 Wien
T: 01 879 38 26
M: office@physioenergetik.at]
www.physioenergetik.at

Für ALLE KINESIOLOGEN!
BEHANDLUNGSKOMPETENZ ERWEITERN mit

PHYSIOENERGETIK®



Ihr lernt direkt vom Entwickler Raphael Van Assche und profitiert von unserer 30jährigen Erfahrung als Kursorganisation

Physioenergetik ist die Testmethode mit

- dem **Armlängenreflex (AR)** nach Raphael Van Assche,
- den **Ebenen** (Struktur, Emotion, Chemie und Information), die verdeckte Ursachen sichtbar machen
- den **Handmodes**, die schnelles Analysieren ermöglichen
- und der **umfassenden ganzheitlichen** Ausbildung.

Möchtet Ihr mehr darüber erfahren? Dann meldet Euch zu unserem eintägigen Schnupperkurs an:

DISCOVER PHYSIOENERGETIK am 25.9.2020

In diesem Workshop mit Raphael VAN ASSCHE könnt Ihr an interessanten Themen unsere Testmethode live erleben und auch selbst Einiges ausprobieren.

Die Ausbildung zum/zur Physioenergetiker(in) startet am 20.11.2020 in Wien und beinhaltet insgesamt 6 Module als Wochenendseminare.

Folgende SPEZIALKURSE FÜR ALLE KINESIOLOGEN bieten wir in Wien an:

- SCHMERZ mit Raphael Van Assche am 16.10.2020
- SCHALTZENTRALE GEHIRN mit Raphael Van Assche 17.10.2020
- ENTFALTEN mit Raphael Van Assche 13.11. – 15.11. 2020
- WÜNSCHE REALISIEREN mit Raphael Van Assche 5.3.2021
- SUBTILKÖRPER mit Raphael Van Assche 6.3.2021
- GANZHEITLICHE ZAHNHEILKUNDE FÜR THERAPEUTEN mit Dr. Anna Kutschera, 19.–20.3. 2021

WEBINARE über PHYSIOENERGETIK findet ihr regelmäßig auf unserer Website:

Internationale Akademie für
PHYSIOENERGETIK®
www.physioenergetik.at

"Only Two"

von Dr. med. univ.
Margot Van ASSCHE

Copyright:
Gunda Dittrich -
Brandstätter Verlag

BROKKOLI MIT WASABIGREMOLATA

Diesen supereinfachen Brokkoli könnte ich jeden Tag essen. Kühl und erfrischend, heiß und scharf, allein, als Begleitung, simpel oder elegant - er macht in jeder Rolle eine gute Figur.



Rezept für 4 Personen:

1 kg BROKKOLI
1 Pr. Natron
2 TL Salz

Gremolata:

2 große Bio-Zitronen
3 TL WASABIpaste
¾ TL Salz
1,5 TL Ahornsirup
4 EL Olivenöl

VARIANTE: Statt mit Wasabi mit sehr fein geriebenem frischem Meerrettich zubereiten.

1) In einem großen Kochtopf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Brokkoli in Röschen teilen, ca. 100 g Brokkoli für die Gremolata beiseitelegen. Stängel schälen und in Stücke schneiden.

2) Natron, Salz und die Hälfte des Brokkoli mitsamt den Stielen in das Wasser geben, 2 Minuten kochen lassen. Mit einem Sieblöffel herausheben und in einem Sieb abtropfen lassen. Mit dem restlichen Brokkoli gleich verfahren.

3) Für die Gremolata von den Zitronen die Schale mit dem Zestenreißer abziehen, von ½ Zitrone den Saft auspressen. Rohen Brokkoli und Zitronenzesten im Blitzhacker zerkleinern. Wasabi mit Salz, Sirup und Zitronensaft vermischen, Olivenöl unterrühren und Brokkoli-Zitronen-Gemisch unterheben. Nochmals mit Salz, Zitronensaft und Sirup abschmecken.

4) Brokkoli nach Belieben etwas kleiner schneiden, noch lauwarm mit der Gremolata mischen und servieren. Wenn nötig, kann die Gremolata mit etwas Wasser verdünnt werden, um sich besser mit dem Brokkoli mischen zu lassen. Extra Olivenöl auf den Tisch stellen.

Buchtipp:

MARGOT VAN ASSCHE
GUNDA DITTRICH

ONLY TWO

Gemüseküche mit zwei Zutaten:
schnell & gesund

ISBN: 978-3-7106-0311-2
Seiten: 176 - Einband: Hardcover
Christian Brandstätter Verlag



MIR STINKT'S -

Die Nase als Kommunikationskanal



Text und Fotos wurden zur Verfügung gestellt von: Stefan Verra

Stefan Verra ist einer der gefragtesten Körpersprache-Experten im deutschen Sprachraum. Er ist Gastdozent, Bestsellerautor und teilt seine Tipps und Körpersprache-Analysen auf www.stefanverra.com. Dort finden Sie Live-Termine und Online Kurse.

Die Augen nehmen bei Weitem die meisten Umweltdaten auf, die auf unser Gehirn wirken. Mehr als alle anderen Sinnesorgane zusammen. Das werden Sie gewusst oder zumindest vermutet haben. Der Mensch ist ganz klar ein Augentier.

Was Sie verwundern wird, ist der Fakt, dass Ohren und Nase nicht nur vergleichsweise wenig, sondern auch in etwa gleich viele Daten aufnehmen und an die Birne weiterleiten. Salopp gesagt: Was Sie sagen ist in etwa gleich wichtig, wie der Mundgeruch, der die Worte begleitet ...

Ob das Hirn mehr oder weniger Informationen braucht, zeigen einem die Sinnesorgane.

Keiner von uns kann mit absoluter Sicherheit sagen, wie die Welt »an sich« ist. Wir können nur das Abbild erkennen, das unsere fünf Sinne erfassen, aufnehmen und an unser Hirn weiterleiten - wie Platon übrigens schon vor 2500 Jahren in seinem »Höhlengleichnis« beschrieben hat. Er meinte, dass wir die Welt gar nicht in ihrer Vollständigkeit und Gänze wahrnehmen können. Er verglich uns mit Menschen, die in einer Höhle leben. Unser Blick ist aber nicht nach außen, Richtung Höhleneingang, gerichtet, sondern wir schauen ins dunkle Ende der Höhle. Hinter uns strahlt ein helles Feuer, wir sehen die Schatten der Außenwelt an der Höhlenwand. Aber eben nur den Schatten der Welt und nicht die Welt an sich. Denn wir sind auf die Wahrnehmung mit unseren fünf Sinnen limitiert. Alles, was wir über die fünf Sinne nicht wahrnehmen können, ist für uns nicht existent. Und es bedarf großer Anstrengung, um uns selbst eines Besseren zu belehren.

Wir können Information nur in Form von Bildern, Geräuschen, Gerüchen, Druck und Temperatur sowie Geschmack aufnehmen. Jegliche Information, die nicht diesen Parametern entspricht, können wir (ohne Hilfsmittel) nicht wahrnehmen. So gelangen Gefahren, die nicht über die fünf Sinne wahrgenommen werden, nur über den Vernunftverstand (Neocortex) an unser Hirn. Und es ist verdammt schwer, über diesen Kanal eine AdhocReaktion beim Menschen zu evozieren. Ein Virus wird erst durch dramatische Medienberichte für uns zur Gefahr, ebenso wie das Ozonloch eine abstrakte Gefahr für uns bleibt. Ganz einfach, weil wir keinen Sensor haben, um Viren oder UVA- und UVB-Strahlen zu erkennen.

Wir haben somit - wissenschaftlich betrachtet - nur fünf Möglichkeiten, mit unserer Umwelt in Kontakt zu treten: Über unsere Sinneskanäle.

Das Gehirn benutzt zur Kommunikation im Wesentlichen zwei Möglichkeiten: Es sagt entweder: »Das tut uns gut, ich will mehr davon«, oder aber: »Das gefährdet uns, das will ich von mir fernhalten.«

Um nun zu erkennen, ob unser Hirn bzw. das Hirn des Gegenübers mehr oder weniger Daten von der aktuellen Situation haben will, reicht es, die Sinneskanäle zu beobachten.

Will es mehr Daten, so öffnet es sämtliche Zugangskanäle, wendet sie also der Quelle zu. Genau das Gegenteil macht es, wenn Gefahr oder Unangenehmes lauert. Es wendet sich ab und verschließt alle Eingangskanäle. Das heißt, Augen, Haut, Ohren, Nase und Mund werden nach Möglichkeit geschlossen oder abgewendet.

»Mir stinkt's«

Die Nase als Ein- und Ausgangskanal unseres Gehirns geht mit seinen Signalen subtil um. Vor wirklich unangenehmen Gerüchen schützen wir uns, indem wir einfach den Naseneingang mit den Fingern verschließen. Im Alltag äußert sich ein Unwohlsein jedoch manchmal bloß über ein wiederholtes Streichen über das Organ, als wolle man etwas Störendes wegwischen.

Wie auch beim Gehörgang verziehen wir unser ganzes Gesicht, um die Nase so weit es geht zu verschließen. Wir »rümpfen unsere Nase« - auch über Dinge, die gar keinen Geruch aussenden, wie zum Beispiel ein missliebiges Argument, weil unser Gehirn den Befehl des Verschließens an möglichst viele Eingangskanäle aussendet.



Auch streichen wir uns manchmal mit der Hand über die Nasenlöcher, obwohl gar kein Popel daran hängt. Früher lasen wir vieles vom Boden auf, von dem wir uns ernährt haben. Bevor wir hineinbissen, mussten wir aber prüfen, ob die Frucht oder das Obst oder der Pilz vielleicht verdorben war: Wir haben es also zur Nase geführt und daran gerochen, um zu erfahren, was wir davon zu halten hatten. Um heute zu wissen, was wir von einer Idee halten sollen, machen wir eine ähnliche Geste: Wir streichen uns mit der Hand über die Nasenlöcher, ganz so, als wollten wir an unserem Handrücken riechen.

Die Nase gibt uns Sicherheit

Und wenn wir uns unsicher fühlen, führen wir eine ganz besondere Geste aus: Wir suchen nach dem, was uns am allervertrautesten ist. Uns selbst. Wir können uns selbst »gut riechen«, sozusagen. Da führen wir schon mal die Handfläche Richtung Nase, sodass wir unseren Eigengeruch am intensivsten aufnehmen können. Wir fühlen uns übrigens auch am sichersten an den Orten, die nach uns selbst riechen: das eigene Bett und insgesamt unsere eigenen vier Wände.



Buchtipp:

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

Autor: Stefan Verra

Verlag: Edel Books

ISBN:
978-3841903259



Musst du überall deine Nase hineinstecken?

LOUDER THAN WORDS

Auf der Grundlage der Erkenntnisse von Candance Callaway, Gordon Stokes und Daniel Whiteside, den Gründern der Kinesiologie-Methode "Three in One Concepts"

Text: Prof. Pia Scheidl



Lauter als Worte: Zeichen der instinktiven Individualität

Deine instinktive Individualität spricht lauter als Worte. Schau in den Spiegel und lächle. Du siehst den besten Freund, die beste Freundin, die du haben kannst in deinem Leben. Und du siehst gleich drei grundlegende Selbstes zur gleichen Zeit.

- das Glaubenssystem-Selbst, das Selbst, das du zu sein glaubst
- das instinktive, individuelle Selbst, das du wirklich bist
- das Selbst, das zu werden du wählen kannst

DAS GLAUBENSSYSTEM-SELBST

erschaffen wir aus unseren Lebenserfahrungen, es ist überlebensorientiert auf der Basis unserer bisherigen Erkenntnisse, es fasst unser Selbstbild zusammen und bestimmt die Grenze des Bereiches, in dem wir uns wohlfühlen, weil wir ihn kennen. Es entspricht dem mentalen Körper. Bei Stress sagt es Stopp und richtet sein Augenmerk auf Gefahr und Hindernis. Es wertet zwischen richtig und falsch und hemmt Bewegung.

DAS INSTINKTIVE SELBST,

das ich wirklich bin, widerspiegelt die genetische Blaupause auf den Grundlagen der DNA von Vater und Mutter bzw. unserer Vorfahren. Es erweckt unser instinktives individuelles Selbst, unsere Einzigartigkeit und entspricht dem emotionalen Körper. Es ist auf Erfolg ausgerichtet, es hat das gesamte Potential, dein Lebensziel zu erreichen, vorausgesetzt, du bleibst in

Bewegung. Du bist die einzige gültige Quelle dafür, eine Wahl zu treffen.

DAS SELBST, DAS DU WÄHLST ZU ERSCHAFFEN, ...

... vereint das instinktive Selbst mit dem Glaubenssystemselbst in harmonischer Weise, sodass Fühlen und Wollen in Übereinstimmung positive Handlungen ermöglichen und du automatisch das tust, was du zu tun gewillt bist. In diesem Zustand bist du ganz selbst, voll Freude und Energie und alles fühlt sich stimmig an, du bist im Flow. Bei Verleugnung deines Soseins sprechen wir Kinesiologinnen von Stress, was zu negativen Gefühlen wie Getrenntsein oder Schwermut zur Folge haben kann.

- *Musst du überall deine Nase hineinstecken?*
- *Den/die/das kann ich nicht riechen!*
- *Jemand tanzt mir auf der Nase herum.*
- *Ich bin doch nicht auf die Nase gefallen.*
- *Ich habe die Nase voll davon!*
- *Ich hab eins auf die Nase bekommen.*
- *Dir muss man alles aus der Nase ziehen!*
- *Jemandem die lange Nase zeigen.*
- *Da riecht jemand Blut. Oder Lunte?*
- *Das rieche ich doch 50 Kilometer gegen den Wind!*

Unsere Sprache kennt viele Redensarten rund um die Nase, die deutliche Bilder erzeugen und die automatische Reaktion unserer instinktiven Individualität ansprechen:

DIE AUTOMATISCHE REAKTION

Die Form des Nasenrückens fällt in den Bereich der Zeichen des automatischen Ausdrucks und löst unbewusst eine automatische Reaktion aus.

Extrem konkaver Nasenrücken

(Wir werden alle damit geboren, in der Pubertät ändern sie sich häufig, wie hilfsbereit können dagegen Kinder sein!) weisen darauf hin:

Ich bin „von Natur aus“ dienend,

im Sinne von spontan persönlich unterstützend für Hilfsbedürftige. Wunderbare Voraussetzungen für einen Sozialberuf. Bei Verleugnung (Stress) fühlt sich jemand auf dem falschen Platz, übersehen, schwermütig und fällt leicht in den Opferstatus.

Es hilft ihm, in sich selbst die Freude und Bestätigung zu finden und alles weniger persönlich zu nehmen.

Extrem konkav gewölbter Nasenrücken

vermittelt:

Ich bin „von Natur aus“ verwaltend im Sinne von wertschätzendem eingestimmten Erkennen, wo ordnende Unterstützung angebracht ist.

Ein geborener Verwalter, die geborene Verwalterin.



Das Porträt des Kaisers Maximilian von Albrecht Dürer zeigt dieses Zeichen sehr deutlich. - Ideal für einen Kaiser, der damit großen Erfolg hatte.

Bei Stress mit diesem automatischen Zeichen „steckt jemand überall die Nase hinein“, bei Ablehnung kann er leicht wütend, sarkastisch, sogar schwermütig werden.

Es hilft ihm, sich selbst anzuerkennen und zu belohnen.

Zwischen dem konkaven und konvexen Nasenrücken gibt es viele mögliche Variationen von Zwischenformen. Sie können die Vermittler und Balancierier sein. Bei einer Begegnung zweier Menschen werden automatische Reaktionen wirksam. Bei welchem der Zeichen der automatischen Reaktion finden sie sich wieder?

Viel Freude beim Erkunden und lassen Sie die Nase nicht hängen!

Quelle: Gordon Stokes, Daniel Whiteside - LOUDER THAN WORDS - S. 167 - 172, Wokrshop-Buch, VAK-Verlag, 10. Auflage 2003

Bildquelle - Albrecht Dürer: LQG_SIsDPpL2aQ at Google Cultural Institute maximum zoom level, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=22189346>



Prof. Pia Scheidl
Elementar- und Heilpädagogin, Kinesiologin, NLP Practitioner, Freischaffende Künstlerin

Hambergstraße 23
4100 Ottensheim
T: 0664 429 12 97

M: kinesiologie@ottensheim.at
www.piarte.at



Wir, von der IMPULS-Redaktion, sind wegen Pias Artikel (siehe links) neugierig geworden und haben weitere Recherchen zum Thema "Louder than Words" unternommen, ...

Hast du einen guten "Riecher"?

DIE INSTINKTIVE SELBSTVERLÄSSLICHKEIT

Die Breite der Nase - im Bereich der Nasenflügel - verglichen mit der gesamten Gesichtsproportion, verrät deine angeborenen Qualitäten, wenn es darum geht, ob du bei deinen Entscheidungen die Zustimmung von anderen Menschen brauchst, oder ob du dich gerne auf dich alleine verlässt.

Die schmale Nase

sagt uns:

Von Natur aus verlasse ich mich auf die Zustimmung anderer.

Klar, diese Menschen sind fähig, selbst ihre Wahl zu treffen und sind auch fähig, sich auf sich selbst zu verlassen. Dennoch scheint es, als ob sie die Zustimmung von einer Autorität benötigen. Erst nach dem OK von anderen Personen, fühlen sie sich beim weiteren Tun sicher. Solche Menschen sind geschätzte Mitarbeiter, wenn es darum geht, dass der Chef die "Fäden in der Hand" behalten möchte. Es scheint sogar, als ob die Menschen mit schmalen Nasen - zumindest zum Teil - sich von Bekannten, Verwandten und Kollegen abhängig machen.

Es hilft ihm, wenn er lernt, für die eigene Wahl Verantwortung zu übernehmen - sowohl privat, als auch beruflich. Wenn er sich bewusst macht, dass er über alle Informationen verfügt, die er für seine Entscheidungen benötigt, wird das Vertrauen bald von selbst kommen.

Die breite Nase

sagt uns:

Von Natur aus verlasse ich mich einzig und allein auf mich.

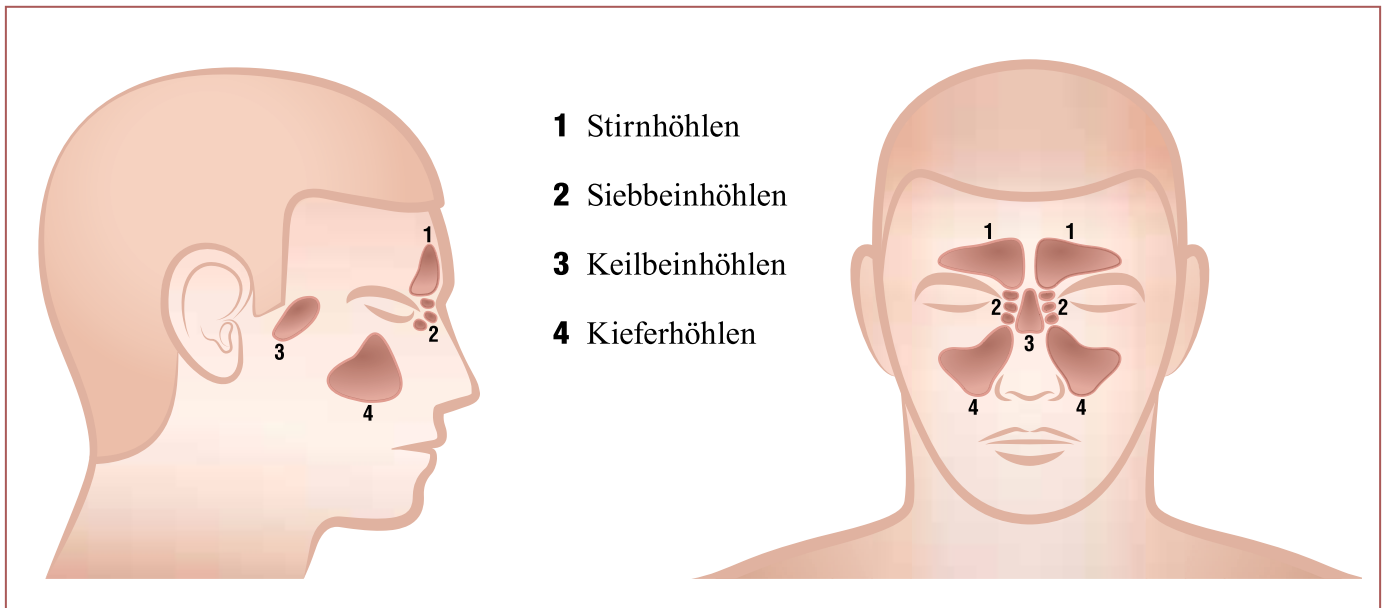
Diese Menschen glauben immer zu wissen, was richtig ist und was zu tun ist - sogar wenn sie eher geringe Kenntnisse in Bezug auf die ihnen gestellten Aufgaben besitzen. Unter dem Motto: "Ich habe einen guten Riecher für die richtige Entscheidung" brauchen sie eher selten die Bestätigung von anderen Personen. Sie fühlen sich instinktiv sicher. Manchmal wirken sie auf andere Menschen respektlos. Das liegt jedoch nicht in ihrer Absicht.

Er darf lernen, dass er sich von den Personen, die für den Erfolg eines Projektes tatsächlich verantwortlich sind, Anweisungen holt und respektvoll zuhört. Natürlich, wenn es um ein Projekt geht, für das er selbst die volle Verantwortung trägt, ist es wichtig, dass er seine Qualität lebt: "Mache es auf deine Art - so, wie es dir dein Instinkt sagt."

Quelle: Gordon Stokes, Daniel Whiteside - LOUDER THAN WORDS - S. 132 - 137, Wokrshop-Buch, VAK-Verlag, 10. Aufl. 2003

DIE ENTGIFTUNG DER NASENNEBENHÖHLEN

Text: Dr. med. Josef Jonáš - aus: "Spezielle Entgiftung III" -Die Entgiftung in der Praxis nach Dr. Josef Jonáš, Seiten 57 - 58, überarbeitet 2020



Grafik: © Peter Hermes Furian - Shutterstock.com

Im Gesichtsbereich des Schädels sitzen die Nasennebenhöhlen. Sie setzen sich vor allem aus der oberen Kieferhöhle (Sinus Higmori), der Stirnbeinhöhle (Sinus frontalis) und der Keilbeinhöhle (Sinus sphenoidalis) zusammen. Einige davon sind mit der Nasenhöhle verbunden, beispielsweise der Sinus Maxilaris (Higmori). In den Nasennebenhöhlen entstehen häufig Entzündungen. Besonders die chronischen Entzündungen sind für vielfältige Beschwerden verantwortlich - etwa für Schmerzen (beispielsweise Kopfschmerzen bei Stirnhöhlenentzündungen), für Schwellungen im Augenbereich, wenn die Entzündung in das weiche Gesichtsgewebe vordringt, sowie für chronischen Schnupfen. In weiterer Folge können sich die Infektionen bis in die Bronchien und Lungen ausbreiten.

Chronische Entzündungen in den Nasennebenhöhlen finden sich bei einer Vielzahl von Patienten - oft auch, wenn bei einer HNO-Untersuchung keine entzündliche Veränderungen diagnostiziert wurde.

Mit Hilfe von Biofeedback-Methoden - etwa mit dem Salvia-Gerät - können wir Stress in den Körpergeweben bereits erkennen, noch bevor ein gesundheitliches Problem schulmedizinisch diagnostizierbar ist.

In den meisten Fällen ist ein gestörtes Immunsystem für das Auftreten von Entzündungen ausschlaggebend. Dazu zählen vor allem Allergien.

Die Kieferhöhle ist laut traditioneller chinesischer Medizin der Lunge zugeordnet,

die Stirnhöhle und die Keilbeinhöhle stehen energetisch mit den Nieren in Verbindung. Das erklärt, weshalb chronische Belastungen im Bereich der Kiefernebenhöhlen ebenso zu dauerhaften Problem in entfernten Organen, beispielsweise in den Bronchien, führen können. Unter anderem kennen wir das *sinobronchiale Syndrom*, bei dem der eigentliche Auslöser der Beschwerden nicht in den Bronchien, sondern in der Kieferhöhle zu suchen ist. Bei Belastungen der Stirnhöhle, die einen Bezug zum Harnapparat hat, kann man wiederum das *sinovezikale Syndrom* antreffen, das sich in Funktionsstörungen der Nieren incl. des Nierenbeckens und der ableitenden Harnwege (Blase, Harnleiter, Harnröhre) zeigt.

Zu beachten ist auch, dass das vegetative Nervensystem Probleme von Organen imitieren kann. Man sollte sich immer bewusst machen, dass jedes Organ im Körper sein eigenes Nervensystem hat. Die vegetativen Systeme bilden sogenannte Geflechte (Plexe), welche auf die Organe einwirken und über Nervenzellkörper (Ganglien) mit dem Rückenmarksgeflecht (Truncus sympathicus) verbunden sind, Von dort aus erfolgen in weiterer Folge Steuerungspulse aus dem ZNS.

Das vegetative Nervensystem wird durch weitere Nerven (z. B. den Lungenmagenerv, den Trigeminus, den Gesichtsnerv, den Ischiasnerv) und durch Nervenstämmen ergänzt.

Auch wenn wir die Entgiftung vor allem über das Gewebe des eigentlichen Organs angehen, müssen wir gleichzeitig immer daran denken, dass das Problem ebenso im vegetativen Nervensystem liegen kann, über dessen "Fasern" sich das Problem in andere Bereiche übertragen kann. In solch einem Fall ist genauso die Reinigung des vegetativen Nervensystems notwendig.

Neben der Ausleitung der Schlacken in den oberen und unteren Atemwegen müssen die virösen Toxine, die in den Nasennebenhöhlen nach grippalen Infekten zurückbleiben, entfernt werden.

In den Nasennebenhöhlen finden sich auch andere Gifte - zum Beispiel Schwermetallreste von Zahnfüllungen und Toxine, die mit der Luft eingeatmet wurden (Autoabgase, Chemikalien, Pilzbestungen), aber auch grampositive und gramnegative Kokken und andere Mikroorganismen.

Auch ist für eine erfolgreiche Entgiftung entscheidend, zu erkennen, ob Immunstörungen am Entzündungsgeschehen beteiligt sind.

Das Inhalieren von Salzlösungen kann den Entgiftungsprozess wertvoll ergänzen. Einige Menschen bevorzugen eine Reinigung der Nasenhöhlen, wie sie im Yoga gerne zur Anwendung kommt. Sie wirkt reflektiv auch auf die Nasennebenhöhlen. Dazu werden sogenannte "Nasenduschen" verwendet, die man in Apotheken, Reformhäusern und Drogeriemärkten kaufen kann.



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."

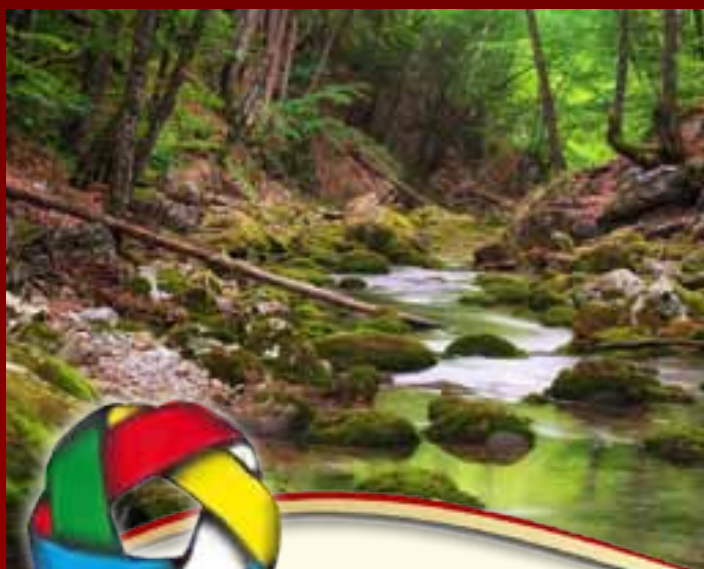
Dr. med. Josef Jonáš

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

GERUCHSEINDRÜCKE

Duftstoffe in Kosmetika
können die Gesundheit belasten

Text: Ulrike Icha

*Text- und Bildquellen: Ulrike Icha - "Angeschmiert - TÄGLICHE KÖRPERPFLEGE -
Krankmachende Inhaltsstoffe erkennen und ersetzen" - S. 136 - 146*

Stoffe zur Parfümierung (Riech- und Aromastoffe) von Kosmetika müssen im Gegensatz zu den anderen Inhaltsstoffen nicht einzeln angeführt sein, sondern können unter den Begriffen **Fragrance, Parfum** oder **Aroma** zusammengefasst werden. Um Personen zu schützen, die allergisch oder überempfindlich auf bestimmte Duftstoffe reagieren, gilt jedoch für 26 Duftstoffe, die erfahrungsgemäß am häufigsten bei Menschen Allergien hervorrufen, die Kennzeichnungspflicht. Sie müssen mit ihrer genauen Bezeichnung einzeln genannt werden, sobald sie in einer bestimmten Menge im Produkt enthalten sind.

Kennzeichnungspflichtige Duftstoffe:

ALPHA-ISOMETHYL IONONE
 AMYL CINNAMAL
 AMYLCINNAMYL ALCOHOL
 ANISE ALCOHOL
 BENZYL ALCOHOL
 BENZYL CINNAMATE
 BENZYL BENZOATE
 BENZYL SALICYLATE
 BUTYLPHENYL
 METHYLPROPIONAL
 CINNAMAL
 CINNAMYL ALCOHOL
 CITRAL
 CITRONELLOL
 COUMARIN
 EUGENOL
 EVERNIA FURFURACEA
 EXTRACT
 EVERNIA PRUNASTRI
 EXTRACT
 FARNESOL
 GERANIOL
 HEXYL CINNAMAL
 HYDROXY-CITRONELLAL
 HYDROXYISOHEXYL
 3-CYCLOHEXENE
 CARBOXYLDEHYDE
 ISOEUGENOL
 LIMONENE
 LINALOOL
 METHYL 2-OCTYNOATE

Doch nicht alle dieser 26 Duftstoffe sind laut Untersuchungen des *Informationsverbundes Dermatologischer Kliniken (IVDK)*, der weltweit größten Datenbank zu Kontaktallergien, gleich problematisch. Die Studien des IVDK zeigen, dass die Duftstoffe *Evernia prunastri extract* (Eichenmoos), *Evernia furfuracea extract* (Baummoos), *Isoeugenol* und *Cinnamal* sehr starke Allergene sind, während andere zwar zu den problematischen Stoffen zählen, aber nicht so häufig Allergien auslösen.

Baby-Bad, Baby-Lotion und Feuchttücher

Wenn es um die Ernährung von Kindern geht, studieren Eltern die Zutatenliste der Babyprodukte penibel. Beim Kauf wird darauf geachtet, dass das verarbeitete Gemüse und Obst aus der BIO-Landwirtschaft stammen. Wenn es aber um das Baby-Bad, die Baby-Lotion und die Feuchttücher für Babys weichen Popo geht, wird leider meistens nicht auf die Inhaltsstoffe geachtet. Wohlklingende Namen, die mit „Natürlichkeit“ in Verbindung gebracht werden, wie „Kamille“, „Aloe Vera“, lassen nicht sofort erahnen, dass im Produkt unnötige, oft schädliche Hilfsstoffe, wie Duftstoffe enthalten sind. Genau diese reizen die empfindliche Haut und die feinen Atmungsorgane.

KONTAKTEKZEME

sind bei kleinen Kindern keine Seltenheit

Die Ursache sollte hier bei den Duftstoffen gesucht werden. Selbst Babypflege mit dem Zusatz „Duftneutral“ kann durchaus Duftstoffe, Parfümöle oder ätherische Öle enthalten. Beschrieben wird lediglich ein Sinneseindruck. Produkte mit der Bezeichnung „Parfümfrei“ oder „Duftstofffrei“ enthalten dagegen keine Duftstoffe und sind für hoch sensible Haut konzipiert, also auch für kleine Kinder.

Wer sollte auf Duftstoffe verzichten?

Besonders sensible Personen, Schwangere, Babys und Kleinkinder sowie Epileptiker sollten möglichst auf Duftstoffe verzichten. Denn sie können nachweislich Asthmaanfälle, Atembeklemmungen und Hautausschläge (Neurodermitis, Ekzem) auslösen:

Duftstoffe sind nach Nickel die zweithäufigsten Auslöser von Kontaktallergien. Cremes, Duschgels, Körperlotionen und Rasiergels werden direkt auf die Haut aufgetragen, sodass die Allergene unmittelbar auf die Haut einwirken und Reaktionen hervorrufen können.



AEROGENE KONTAKTEKZEME

Aerogene Kontaktekzeme können entstehen, wenn Duftstoffe über den Sprühnebel von Deo-Sprays oder Haar-Sprays mit der ungeschützten Haut in Berührung kommen – oft sind deshalb Gesicht und Hände betroffen.

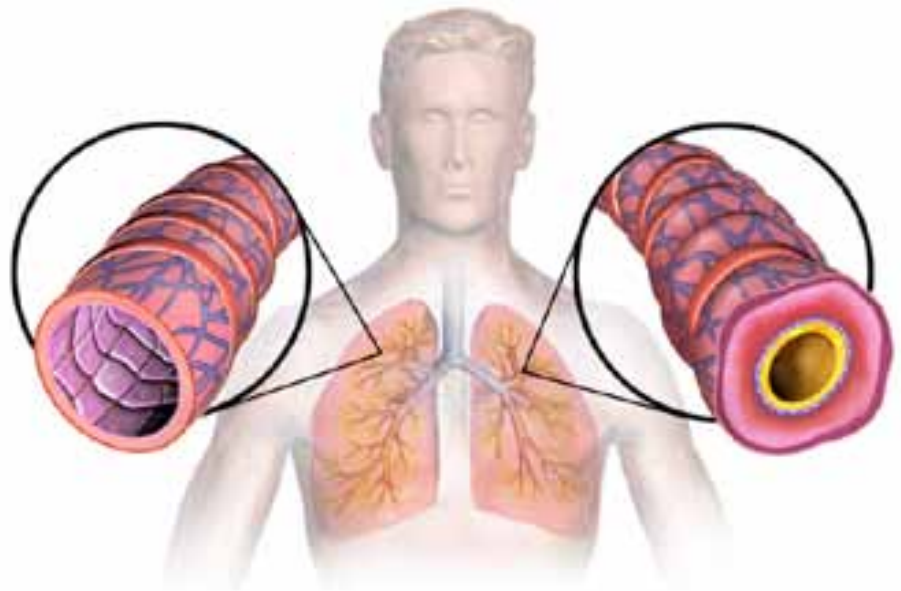


Bild: Beim Asthma bronchiale verengen sich die Atemwege. „Krankenhäuser sollten einheitlich frei von künstlichen Duftstoffen sein, ...“ sagen Mediziner.

GENERALISIERTE KONTAKTEKZEME

Generalisierte Ekzeme sind Ausschläge an der gesamten Hautoberfläche. Die Allergenaufnahme über die Atmung von Kontaktallergenen stellt üblicherweise im Sinne der klassischen Medizin keine Ursache eines Kontaktekzems dar. Daher wird dieser Verursachungsmechanismus nicht automatisch von den Ärzten in Betracht gezogen. In einer Studie des Deutschen Bundesamtes für Mensch und Umwelt konnte in einem Beobachtungszeitraum von 3 Jahren (2003 - 2006) festgestellt werden, dass ein Ekzem über die Belastung der Atemluft eher in Einzelfällen vorkommt, aber dennoch möglich ist. Deshalb wird in der Studie empfohlen: *„Bei ursächlich ungeklärten, rezidivierenden Ekzemen sollten Arzt und Patient auch die inhalative Exposition in Betracht ziehen.“*

Ebenso kann ein neuerliches „Aufflackern“ eines alten Ekzems prinzipiell mit dem Einatmen eines Duftstoffes ausgelöst werden.

ASTHMA-SYMPTOME DURCH DUFTSTOFFE

Parfüms und Deos kommen ohne Duftstoffe nicht aus. Besonders sie können Auslöser von Asthma-Symptomen sein. Asthma bronchiale ist eine chronische, entzündliche Erkrankung der Atemwege mit dauerhaft bestehender Überempfindlichkeit. Infolge einer Verengung der Atemwege kommt es zu anfallsartiger Atemnot.

Speziell Menschen, die unter chronischen Atemwegserkrankungen leiden, berichten von akuten Asthma-Anfällen nach dem Einatmen von duftenden Stoffen.

Laut einer im *„Canadian Medical Association Journal“* veröffentlichten Studie aus dem Jahr 2015, sind es 27 Prozent der unter Asthma Leidenden, die erklären, dass sich die Symptome ihrer Erkrankung durch die Verwendung von Rasierwasser und Parfüm verschlechtern.

Demnach wäre es sinnvoll, wenn besonders in Spitälern, wo Personen mit Atemwegserkrankungen behandelt werden, sowohl das Personal, aber auch die Besucher auf die Verwendung von parfümierten Kosmetika verzichten würden.

„Krankenhäuser sollten einheitlich frei von künstlichen Duftstoffen sein, um die Sicherheit ihrer Patienten zu gewährleisten.“, fordern die kanadischen Mediziner Ken Flegel und James G. Martin aufgrund der Studienergebnisse.

CHEMIKALIEN- UNVERTRÄGLICHKEIT

Äußerst empfindlich auf Duftstoffe reagieren Personen mit vielfacher Chemikalienunverträglichkeit (abgekürzt MCS, engl.: Multiple Chemical Sensitivity). Sie reagieren mit starken Symptomen auf flüchtige Chemikalien. Kommen Betroffene schon mit kleinsten Mengen der auslösenden Chemikalien in Kontakt – es genügt beispielsweise ein Hauch eines

bestimmten Duftstoffes –, reagieren sie unterschiedlich stark. Die Beschwerden reichen von Kopfschmerzen, ständiger Müdigkeit, Übelkeit und allgemeiner Schwäche bis zu Reizungen der Schleimhäute, Atemproblemen, Verdauungsstörungen sowie Konzentrations- und Gefühlsstörungen. Viele Betroffene leiden unter so starken Beschwerden, dass sie massive Depressionen entwickeln und die einzige Lösung für ein halbwegs erträgliches Leben im gänzlichen Rückzug finden.

Gerade Allergiker wünschen sich eine genaue Auflistung der Kosmetik-Inhaltsstoffe. Es gibt jedoch nur wenige Firmen, die ihre Rezepturen zur Gänze offen legen. Die Produktzusammensetzungen unterliegen nicht selten dem Betriebsgeheimnis. Allergiker sollten sicherheitshalber auf Düfte verzichten, denn was auf der Verpackung als Sammelbegriff „Parfüm“ auftaucht, kann es ganz schön in sich haben. „Parfüm“ enthält oft mehrere hundert einzelne Zutaten.

WESHALB ENTHALTEN KOSMETIKA DUFTSTOFFE?

Düfte in konventioneller Kosmetik haben zwei verschiedene Aufgaben: Einerseits sollen sie den unangenehmen Eigengeruch der Produkte ausgleichen. Andererseits werden Düfte aus Sicht der Werbepsychologie (Duftmarketing) gezielt eingesetzt, um zum Kauf zu motivieren: Duschgels mit „sportlicher“ Frische der Zitrone, Zahnpasta mit Minze für

angenehmen Atem, Sonnencreme mit Kokos-Duft für den Traum eines Karibikurlaubs und Gesichtscremen mit schmeichelndem Rosen-Parfum sorgen erfahrungsgemäß für bessere Umsätze.

Für Kosmetika werden mehr als 3.000 verschiedene Duftstoffe verwendet. Der größte Teil davon wird synthetisch hergestellt. Nur etwa ein Zwölftel ist natürlichen Ursprungs. Synthetische Duftstoffe machen es möglich, Kosmetik billigst herzustellen. Denn ein Liter künstliches Rosenöl ist schon um 10 Euro zu haben, während ein Liter vom echten Rosenöl ca. 5.000 Euro kostet.

GIFTE IN DER UMWELT UND IN KÖRPERGEWEBEN DURCH KÜNSTLICHE DUFTSTOFFE

Was viele Verbraucher noch nicht wissen: Industriell erzeugte Duftstoffe können zum größten Teil von der Umwelt nicht abgebaut werden und reichern sich in der Natur als sogenannte Dauergifte (persistent organic pollutants, POPs) an. Sie sind bioakkumulierend, das heißt, sie gelangen letztendlich über die Nahrungskette in den natürlichen Kreislauf. Künstliche Duftstoffe finden ihren Weg z. B. beim Duschen oder Haarewaschen ins Abwasser.

Die Kläranlagen können die Duftstoffe kaum aus dem Wasser filtern, weshalb sie von Bakterien, Algen, Kleinkrebsen und in Folge von Fischen aufgenommen werden. Die Umweltorganisation Greenpeace hat in den Niederlanden, Deutschland und Belgien Regenwasser auf verschiedene Schadstoffe untersucht und hat in allen Proben *künstliche* Moschusverbindungen nachweisen können.

Greenpeace hat speziell zu den Auswirkungen des weltweit am häufigsten verwendeten künstlichen Duftstoffes, dem Moschus, umfangreiche Recherchen durchgeführt.

Der natürliche Moschus-Duft wird aus dem Drüsensekret des Moschustiers gewonnen. Die aphrodisierende Wirkung ihres Duftes war schon im Altertum bei den Persern bekannt. Moschus ist viel zu wertvoll und zu teuer für die Massenproduktion von Kosmetikprodukten. Auch aus Gründen des Artenschutzes hat man nach alternativen Möglichkeiten gesucht.

Die Kosmetikindustrie möchte nicht auf den altbekannten Duft verzichten und verwendet ausschließlich die bedenklichen industriell hergestellte Moschusverbindungen.

KonsumentInnen können nicht feststellen, ob künstliche Moschusverbindungen in einem Produkt enthalten sind, da für Deklaration nur eine der gesetzlich vorgeschriebenen Bezeichnungen wie z. B. „Parfum“ angegeben werden muss. Synthetische Moschusverbindungen sind in zahlreichen Körperreinigungs- und pflegeprodukten enthalten: in Cremes, Lotionen, Seifen, Duschgels und Haarshampoos.

Bei der Verwendung von Parfumsprays, Deos und Haarsprays schleusen wir die künstlichen Düfte über die Atemwege in den Körper.

Künstliche Moschusverbindungen reichern sich als **DAUERGIFT** vor allem im **Fettgewebe** und in der **Muttermilch** an.



Foto: von NAR studio - shutterstock.com

Das Bundesministerium für Gesundheit und Frauen veröffentlichte im November 2005 einen Bericht zu der umfangreichen Studie „Polymoschusverbindungen in Humanblut II“. Die Studienergebnisse ergaben Nachweise von Moschus-Verbindungen im Blut und in Geweben der untersuchten Personen. Die Belastungen waren bei Frauen höher als bei Männern, da die weiblichen Probandinnen häufiger Kosmetika verwendeten, als die Männer. Der Untersuchungsbericht endet mit folgendem Satz:

„Nach Meinung der Autoren sollten aus Vorsorgegründen die Exposition der Umwelt und der Bevölkerung mit Duftstoffen möglichst minimiert werden. Vor allem die Exposition Ungeborener, Neugeborener und Säuglinge sollte vermieden werden, da eine Reihe von Untersuchungen auf endokrine Wirksamkeit, Veränderung von fremdstoffmetabolisierenden Enzymsystemen und mögliche verstärkter Aktivierung von Kanzerogenen hinweist.“

Laut Greenpeace ist u. a. die Moschus-Verbindung **MX (Moschus Xylol)** nicht nur sensibilisierend, also allergieauslösend, sondern sie ist auch nerven- und immunsystemserschädigend. In Tierversuchen wurde die Bildung von Lebertumoren beobachtet. MX wird somit als krebserregend eingeschätzt.

AHTN, Tonalide und HHCB, Galaxolide wurden ebenfalls in Tierversuchen als leberbelastend nachgewiesen. Schon eine einmalige Gabe führte bei Ratten zu Entzündungen in der Leber und dem Zerfall von Leberzellen. Die Duftstoffe stehen im Verdacht, das Hormonsystem zu stören und phototoxisch zu sein (Allergien im Zusammenhang mit Sonnenbestrahlung).

Künstliche Moschusverbindungen werden ebenso in Raumsprays, Geschirrspülmitteln und Reinigungsmitteln verwendet.

Düfte können sich relativ schnell verflüchtigen, weswegen chemische Substanzen wie **Diethylphthalat (DEP)** den konventionellen Parfums beigemischt werden. Sie fixieren bei der Anwendung des Parfums den Duft auf der Haut. Phthalate stehen im Verdacht, Leber, Nieren und Fortpflanzungsorgane zu schädigen und schädigend auf das Hormonsystem zu wirken.

In Naturkosmetikprodukten künstliche Moschusverbindungen generell verboten.



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

Buchempfehlung:



ANGESCHMIERT!
TÄGLICHE KÖRPERPFLEGE
Krankmachende Inhaltsstoffe
erkennen und ersetzen
Autorin: Ulrike Icha



Die Sache mit der Hygiene ... SCHMUTZ WEG, ASTHMA HER?

Die Bedeutung eines bunt besiedelten Darms ist zwar heute nichts Neues, doch es hat einige Zeit gedauert, bis man die Keime nicht nur als negative Elemente angesehen hat. Auch bei Allergien wurde lange dazu geraten, die Kinder möglichst keimfrei aufwachsen zu lassen, um der Entstehung von Allergien vorzubeugen. Das Fehlen von eventuellen Allergenen in der Umgebung sollte das Immunsystem gar nicht erst sensibilisieren, so die Idee. Diese Keimfreiheit führte aber in die entgegengesetzte Richtung, da diese Kinder noch stärkere Allergien entwickelten.

Text: Mag. Magdalena Stampfer

Die zunehmende Hygiene wurde für die Allergieforschung ein Schwerpunktthema. Die Hygiene-Hypothese wurde erstmals 1989 von David Strachan postuliert, der aufzeigen konnte, dass die Anzahl der Kinder in einem Haushalt eine Auswirkung auf das Vorkommen von allergischen Erkrankungen hat. Das Hauptresultat seiner Forschungen: Je mehr Geschwister man hat, desto niedriger ist das Risiko Allergien zu entwickeln.^[1] Je später ein Kind in der Geburtsfolge war, desto besser, denn die jüngsten hatten die besten Aussichten auf Allergiefreiheit. Strachans Erklärung war, dass die Familiengröße und der Bakterien austausch unter den Geschwistern

einen schützenden Effekt hatten. Er vermutete die häufigeren Infekte als Grund, weil sich die Kinder gegenseitig ansteckten.

Weitere Untersuchungen gaben dieser Idee Rückendeckung: Kinder, die am Bauernhof (im Bestfall mit Tieren) oder in großen Familien aufgewachsen waren, zeigten auch weniger Allergien.

Bei der Frage, ob häufige Infekte vor Allergien und Asthma schützen oder nicht, war man sich in den darauffolgenden Jahren nicht wirklich einig. Ein Teil der Studien zeigte einen schützenden Effekt,

andere Studien deuteten hingegen darauf hin, dass Infekte Allergien überhaupt erst zum Aufflammen bringen. Insbesondere bestimmte virale Atemwegserkrankungen wurden mit einem erhöhten Asthmarisiko in Verbindung gebracht. Andere Viren wiederum, wie beispielsweise die Masernviren, scheinen vor Allergien zu schützen. Kinder, die die Masernerkrankung durchgemacht hatten, waren auch weniger häufig allergisch (für jene, die gegen Masern geimpft waren, ließ sich dieser Effekt nicht nachweisen).^[2]

Die Idee der Infekte als Allergiefaktor war demnach nicht so einfach, wie zunächst



erhofft. Daraufhin begann man das Ganze etwas differenzierter zu betrachten, es hänge eben stark vom Erreger, Zeitpunkt und Dauer des Infekts ab, ob ein Schutzeffekt eintritt oder nicht. Ein wenig unpraktisch: Ein und derselbe Erreger kann völlig gegensätzliche Auswirkungen haben, einmal schützt er vor Allergien, ein andermal begünstigt er sie.^[3] Besonders schlau wird man aus solchen Erkenntnissen nicht. Abgesehen davon ist die Sache mit den Infekten generell ziemlich kompliziert. Die Frage ist nämlich, wie der Infekt verläuft. Vieles hängt von der Art der Behandlung, den eingenommenen Medikamenten, dem Auftreten von Fieber, der individuellen Konstitution und einer Reihe von anderen Faktoren ab. Kranke Kinder lassen sich nicht einfach so in ein Vergleichschema pressen.

Eine andere Frage in diesem Zusammenhang wäre, ob der weit verbreitete immunologische Trainingsgedanke überhaupt richtig ist. Muss ein Immunsystem tatsächlich anhand von Krankheiten üben? Dass wir auf die Bakterienfreunde angewiesen sind, wissen wir. Auch die Vielfalt der Mikroben ist wichtig. Aber ist es eine ausgebrochene Krankheit auch? Dieser Gedanke basiert auf unserer heutigen Einstellung, die Üben, harte Arbeit und Training stark hervorhebt. In anderen (Denk-)Kulturen betrachtet man Krankheiten generell als Antwort auf eine vorangegangene Schädigung des Körpers, als eine Folge eines Ungleichgewichts. Man erkrankt nicht einfach so durch den Angriff eines bösartigen Erregers, sondern irgendetwas ist im Vorfeld passiert, sodass der Körper geschwächt wurde und sich

die Krankheit ausbreiten konnte. Diese Philosophie betrachtet nicht den Erreger als Auslöser einer Erkrankung, sondern den vorher geschwächten Organismus: Wenn alles passt, muss man gar nicht krank werden. Unabhängig davon, welche Einstellung zu Krankheiten einem besser gefällt: Die Infekte und deren Zahl alleine sind in Bezug auf Allergien jedenfalls nicht ausschlaggebend.

Die Zahl der Geschwister ist für das Allergierisiko weiterhin bedeutsam, nur geht es dabei anscheinend nicht nur um die gegenseitige Daueransteckung. Etliche weitere Untersuchungen konnten ebenso belegen, dass die Familiengröße durchaus entscheidend ist und vor Allergien schützt.^[4]

Auch wenn noch nicht klar ist, wie das Geschwister-Phänomen zustande kommt. Gemutmaßt wird sogar schon damit, dass jedes weitere Kind bereits während der Schwangerschaft jeweils anders „programmiert“ wird.

Was ein größerer Haushalt mit mehreren Kindern auf jeden Fall bewerkstelligen kann, ist ein größerer Reichtum an Mikroben. Wenn da noch ein felliges Haustier mit dabei ist, scheint die Mikrobenvielfalt perfekt. Man muss nicht unbedingt Wissenschaftler sein, um bestätigen zu können: Wer Zwei- oder Vierbeiner unter seiner Obhut hat, stellt schnell fest, dass die Putzpläne mit steigender Anzahl der anwesenden Lebewesen dramatisch an Umsetzungskraft verlieren.

Die Mikrobenvielfalt in der Kindheit bietet demnach tatsächlich Schutz vor Allergien, auch wenn die genauen Zusammenhänge und die Effekte der einzelnen Erregerarten noch nicht vollständig geklärt sind. Eine Reihe von Studien hat den sogenannten Bauernhof-Effekt bestätigt, das ist die Beobachtung, dass das Leben auf dem Bauernhof vor Allergien schützt. Ob in der Schweiz, in England, Finnland oder Australien – Kinder, die auf dem Bauernhof aufgewachsen sind, zeigen deutlich weniger Allergien als Stadtkinder.^[5]

Interessanterweise gilt das nicht nur Menschenkindern, sondern ist auch für Mäuse belegt. In einer Studie wurde die Allergiebereitschaft von Mäusen verglichen, von denen die eine Gruppe im Labor aufwuchs und die andere Gruppe auf einem Bauernhof.^[6] Auch bei den Nagern zeigte sich, dass die Labormäuse weitaus allergischer reagierten als ihre Artgenossen, die im Stall aufgewachsen waren. Was sich der Bauer des untersuchten Hofes dabei gedacht hat, steht leider nicht im Artikel.

Natürlich ist nicht jeder Bauernhof ein Bio-Vorzeigebetrieb. Doch der Kontakt mit einer größeren Auswahl an Mikroben als in der Stadt, verstärkt durch das Zusammenleben mit Tieren, wurde von den Forschern als allergieschützend definiert. Steril geht es dort jedenfalls nicht zu. Das ursprünglichere Leben auf dem Land, zusammen mit dem Kontakt zu natürlicher Luft und Erde, sind für unser Immunsystem eine willkommene Beruhigung.

QUELLEN:

[1] D. Strachan, Hay fever, hygiene and household size, „British Medical Journal“, 299 (6710), 1989.

[2] H. Rosenlund et al., Allergic disease and atopic sensitization in children in relation to measles vaccination and measles infection, „Pediatrics“, 123(3), 2009.

[3] A. Kondrashova et al., The hygiene hypothesis and the sharp gradient in the incidence of autoimmune and allergic diseases between Russian Karelia and Finland, „APMIS“, 121(6), 2013.

[4] W. Karmaus et al., Does a higher number of siblings protect against the development of allergy and asthma? A review, „Journal of Epidemiology and Community Health“, 56(3), 2002.

[5] S.T. Remes et al., Which factors explain the lower prevalence of atopy amongst farmers' children?, „Clinical and Experimental Allergy“, 33(4), 2003.

[6] C.P. Frossard, The farming environment protects mice from allergen-induced skin contact hypersensitivity, „Clinical and Experimental Allergy“, 47(6), 2017.



Mag. Magdalena Stampfer
Kinesiologin
Entgiftungsmanagement
Autorin

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

E: mail@magdalenastampfer.at
www.magdalenastampfer.at

Buchempfehlung:



ALLERGIEN REVOLUTIONÄR.
DIE WAHREN URSACHEN DER
ALLERGIE-EPIDEMIE UND WAS WIR
DAGEGEN TUN KÖNNEN.

Autorin: Mag. Magdalena Stampfer
Verlag: Integrum

„Kann ich mich selber riechen?“

In unserer NFK Arbeit hat das RIECHEN einen ganz besonderen Stellenwert.

„Kann ich mich selber riechen?“ Was heißt das eigentlich?

Ich lasse mich auf dieses Thema ein und sofort kommen mir Erinnerungen aus einem Arbeitsfeld, das ich vor 20 Jahren in einer Wohngruppe für Kinder und Jugendliche kennen lernen durfte, hoch.

In meiner damaligen Rolle als sozialpädagogische Familienhelferin ist mir eines ganz stark aufgefallen: Jugendliche, denen es psychisch und emotional sehr schlecht ging, fielen immer wieder dadurch auf, dass sie einen starken, meist übelriechenden Körpergeruch hatten. Er kann durch extreme Schweißausdünstung oder auch durch einen Mangel an Körperhygiene ausgelöst sein. Egal warum der Jugendliche „zum Stinken“ begonnen hat, meine Nase und meine gesamte Stimmung, waren jedes Mal besonders gefordert. Es schien mir, dass die Jugendlichen ihren Geruch selber überhaupt nicht wahrnahmen oder sogar genossen. Dann kam noch die Herausforderung dazu: „Wie sag ich es dem Kind?“ Es kamen Gefühle von Scham, Übergriffigkeit, Würdelosigkeit usw. in mir hoch und ich musste mir damals wirklich ein paar Tipps von Kollegen holen und sogar Supervisionsstunden nehmen. Zu meinem Glück lernte ich damals schon die Kinesiologie kennen und ich machte einige Balancen auf das Thema „Riechen“ und diese Ent-wicklung brachte mir einige Erkenntnisse. ...

Der Nutzen wenn ICH MICH SELBER stressfrei riechen kann:

• Ich „rieche“ es, wenn etwas stimmig ist -

o Ich bleibe leichter „auf meinem Weg“ - Dadurch bin ich in einer produktiven Leichtigkeit.

o Ich produziere laufend „Glückshormone“, da es mich glücklich macht, wenn ich mich als Mensch gut riechen kann.

o Ich hebe dadurch mein Energieniveau - Je mehr Energie ich nutzen kann, desto produktiver, gesünder, leichter denke, handle und fühle ich.

• Ich „rieche“ es, wenn etwas nicht stimmig ist -

o Ich werde unsicher in meinem Tun, bleibe „stehen“ und korrigiere sofort im Hier und Jetzt.

o Ich überprüfe meine Gedanken und Gefühle und mache mir bewusst, was im Moment gerade REAL ist.

Was habe ich durch die Kinder und Jugendlichen (für mich) gelernt?

Den eigenen Geruch sozusagen nicht mit Duschgel, Seife und Wasser zu „beseitigen“ ist der tiefste innerste Wunsch, sich selber kennen zu lernen. Durch den intensiven „Eigengeruch“ kommen diese Menschen das erste Mal wirklich mit sich selber in Kontakt, sie „berühren“ sich über den Sinn RIECHEN und dieser wird filterlos vom Gehirn über die Amygdala aufgenommen und es werden weitere Hormone und Botenstoffe produziert.

Haben wir diese Menschen zum Waschen „gedrängt“, sind sie noch mehr von sich „weggekommen“. Jedoch gab es auch Kinder, die sich nicht zwingen ließen und bei denen passierte irgendwann folgendes: Es gab einen „Tippingpoint“, den Tag X, an dem dieses Kind auf einmal - ohne erkennbaren Grund - von selber in die Dusche

oder Badewanne ging. Und ich kann mich noch sehr gut erinnern, diese Kinder hatten sichtbar einen großen Ent-wicklungsschritt gemacht.

Wenn ich mit Klienten am Thema "Riechen" arbeite, dann passieren immer wieder grundlegende Veränderungsschritte, die mich tief beeindruckten. Aus der Praxis heraus fallen mir da so Themen ein wie ...

- Frauen, die sich besonders in der Menstruationszeit nicht riechen können.
- Frauen, die auf einmal den Körpergeruch ihres Mannes nicht mehr aushalten.
- Menschen, die plötzlich Speisen nicht mehr essen können, weil der Geruch nicht mehr stimmte.
- Menschen, die auf Naturgerüche „aus heiterem Himmel“ geruchsallergisch reagierten.
- Menschen, deren Geruchssinn überhaupt verschwunden war.
u.s.w.

Auf jeden Fall ein unglaublich essentielles Thema in meiner Arbeit als Natur-Feld-Kinesiologin.

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

RIECHEN - ein Märchen mit gutem Ausgang ...

Ein Märchen als Balance

Es war einmal - vor sehr langer Zeit auf unserer Erde. ... Die Menschen lebten und konsumierten im Überfluss. Der Genuss stand an oberster Stelle und es gab eine Vielzahl an Möglichkeiten, um das Leben zu zelebrieren. An jeder Ecke roch es nach etwas Anderem. Nach Düften jeglicher Art - natürliche wie auch chemische Gerüche waren überall präsent. Es gab alles zu kaufen - es fehlte scheinbar an nichts. Trotz alledem waren viele Menschen unglücklich und unzufrieden. Sie suchten täglich aufs neue nach „ihrem Glück“.

„Das Leben“ schaute traurig zu und überlegte, was denn ein heilender Impuls sein könnte. Da kam ihm plötzlich eine Idee. „Was wäre, wenn ich das Riechen - den vielleicht wichtigsten Sinn der Menschen - für eine gewisse Zeit ausschalte?“ Die Idee schien genial zu sein – und so kam es. ...

Eines Morgens wachten die Menschen auf, ohne dass sie etwas riechen konnten! Panik brach aus - Verzweiflung - es schien alles still zu stehen. Zuerst wurde nach Ursachen, nach Schuldigen, nach dem Auslöser gesucht. Danach folgten Schutzmaßnahmen, um nicht noch einen weiteren Sinn zu verlieren. Mit der Zeit breiteten sich Traurigkeit und Depression unter den Menschen aus. *(Es war eine arbeitsreiche Zeit für KinesiologInnen. Es gab viel zu tun, um Stress zu balancieren. ☺)*

Das Schlimmste war jedoch, dass die Menschen die Freude am Leben verloren. Das Essen - selbst wenn es noch so farbenfroh angerichtet und dekoriert war - schmeckte nach nichts. Es war kein Frühlingsduft mehr wahrnehmbar - keine „frische Luft“ und auch kein Geruch von frisch geschnittenem Holz oder duftendem Heu.

Die Menschen verloren ihre Orientierung, es fehlte die unbewusste Unterstützung über den Geruch. Ängste wurden verstärkt, da das „Frühwarnsystem“ der Menschen, das über den Geruch funktioniert, nicht mehr zur Verfügung stand. Unglaubliche Verwirrung und Unsicherheit machten sich breit. Die Augen und Ohren wollten den Menschen retten und versuchten, die Lücke zu füllen und noch mehr zu arbeiten. Sie konnten

den Geruch nicht ersetzen und rutschten in die vollkommene Überforderung.

Menschen verloren die Beziehung zu sich selbst. Sie konnten sich selbst nicht mehr "riechen". Auch der vertraute Geruch des Partners war wie weggeblasen. Mütter weinten, weil sie den Geruch ihrer Babys nicht mehr wahrnehmen konnten. Das Gefühl von Zugehörigkeit verschwand immer mehr.

Entscheidungen konnten nicht in gewohnter Art getroffen werden - die unbewusste Klarheit über den Geruch fiel weg. Der Verstand versuchte dieses Manko auszugleichen und wurde schier verrückt dabei.

Lediglich die Erinnerung an Gerüche war noch abrufbar. Doch sogar das machte die Menschen nur noch trauriger. Es schien keinen Ausweg und keinen Hoffnungsschimmer mehr zu geben. Es wurde intensiv geforscht, um Geräte zu entwickeln, die den Geruchssinn ersetzen könnten. Die „Wissenschaft“ war schon ganz nahe dran - so hieß es.

Da meldete sich ein Kind zu Wort:

„Es kann doch nicht sein, dass der Geruch nicht mehr da ist! Wir können ihn nur nicht wahrnehmen! Lasst uns gemeinsam daran arbeiten, um wieder in unsere Wahrnehmung zu kommen. Unsere Herzen können sich noch an die Gefühle erinnern, die Gerüche in uns auslösten. Erinnern wir uns wieder daran - verbinden wir uns bewusst mit unserem „Riechen“. Vielleicht ist dann unser Geruchssinn wieder bereit, mit uns zu leben.“

Viele Menschen lachten das Mädchen aus. Doch einige waren bereit, es zu probieren. Sie hatten ja nichts zu verlieren! Sie nutzten ihre Vorstellungskraft und die Erinnerungen an Gerüche. Sie meditierten täglich und sie genossen in ihrer Vorstellung alle Geruchsvarianten, an die sie noch Erinnerung hatten. Vor allem schlossen sie keine Gerüche aus - es kamen gute, wie auch unangenehme Gerüche zum Zug. Alle durften mitspielen“ und waren gleichwertig. Die Vorstellungen dieser Menschen wurden immer intensiver - das Herzfeld dieser Gruppe wuchs und wuchs - immer größer wurde die Menschengruppe der Meditierenden.

Man sah es diesen Menschen auch an: Sie wirkten glücklicher, sie hatten wieder Spaß

am Leben und der Glaube an einen „guten Ausgang“ wurde immer intensiver. Immer mehr Menschen probierten es aus und erzählten es weiter. Noch immer wurde diese Gruppe von einigen für „verrückt“ erklärt - doch es war ihnen egal! Das Leben wurde für sie durch diese einfache Übung um so viel reicher!

Dann war es soweit! Nach und nach konnten immer mehr Menschen wieder Gerüche wahrnehmen - der Geruchssinn aktivierte sich wieder. Es war für den Verstand nicht erklärbar, das Herz jedoch wusste Bescheid.

Es wurde gefeiert, gelacht und gerochen! Die Freude war kaum zu beschreiben – alles schien viel intensiver zu duften, wie vor diesem Zwischenfall. Jeder Geruch war im ganzen Körper spürbar und löste die verschiedensten Gefühle aus. Es war paradiesisch - die Menschen konnten den WERT des Riechens auf allen Ebenen erkennen.

„Das Leben“ schaute zu und ein Lächeln glitt über sein Gesicht. ... *„Sie haben es tatsächlich geschafft!“*

(Wenn du Lust hast, geh in ein Experiment, nutze dieses Märchen als Balance und schreib' mir deine Erfahrungen.)

Ursula Bencsics

„Die Natur offenbart sich hier in ihrer ganzen Größe. Augen und Gedanken schwelgen. Der Dichter kann es besingen, der Maler in reichen Bildern darstellen, aber den Duft der Wirklichkeit, der dem Betrachter auf ewig in die Sinne dringt und darin bleibt, können sie nicht wiedergeben.“

Hans Christian Andersen (1805 - 1875),
dänischer Märchendichter



Ursula Bencsics
Mitbegründerin und
Lehrtrainerin der
Natur-Feld-Kinesiologie
Holundergasse 25
7400 Oberwart
T: 0664 36 78 104
E: bencsics@nfk.world
www.nfk.world



Rätselhafte Phantomgerüche

Unangenehme Riechstörung betrifft mehr Menschen als gedacht

Skurrile Wahrnehmungsstörung: Manche Menschen riechen Gerüche, die gar nicht vorhanden sind. Wie sich jetzt zeigt, kommen solche Phantomgerüche häufiger vor als bisher gedacht. Bei den ab 40-Jährigen leidet jeder 15. Mensch unter einer solchen Riechstörung, bei Frauen zwischen 40 und 60 Jahren ist es sogar jede zehnte, wie eine US-Studie enthüllt. Was diese olfaktorischen Halluzinationen auslöst, ist bisher jedoch nur in Teilen bekannt.

Stellen Sie sich vor, Sie riechen den üblen Geruch von verbrannten Haaren, Kot oder altem Zigarettenrauch - aber kein anderer nimmt sie wahr. Denn die von ihnen so eindeutig und unangenehm geruchene Düfte sind gar nicht vorhanden. Sie sind eine olfaktorische Halluzination, ein Sinneseindruck, der nur in Ihrem Kopf existiert. Mediziner bezeichnen diese Riechstörung als **PHANTOSMIE** oder Phantomgeruch.

„Die Wahrnehmung von Phantomgerüchen kann Betroffene schwer beeinträchtigen“, erklären Kathleen Bainbridge von den US-National Institutes of Health in Maryland und ihre Kollegen. Weil die Phantomgerüche meist unangenehme Duftnoten umfassen, vergeht den Betroffenen beispielsweise der Appetit und sie essen zu wenig.

Ursachen rätselhaft

Doch wie diese Riechstörung entsteht und wie viele Menschen unter ihr leiden, ist bisher nur in Teilen bekannt. „Die Ursachen sind bisher nicht verstanden. Diese Störung könnte mit überaktiven Riechzellen in der Nase zusammenhängen, aber auch mit einer Fehlfunktion in den Teil des Gehirns, der Duftsignale verarbeitet“, erklärt Bainbridge. Klar scheint nur, dass solche Phantomgerüche vor allem bei älteren Menschen auftreten.

Um mehr Klarheit zu schaffen, haben Bainbridge und ihr Team nun die Daten von 7.417 Frauen und Männern im Alter von 40 Jahren und höher ausgewertet, die von 2011 bis 2014 an einer nationalen Gesundheitsstudie teilgenommen hatten. Indem sie auch Informationen über die

Lebensumstände, den Gesundheitszustand und mögliche Risikofaktoren wie Rauchen, Alkoholgenuss oder Kopfverletzungen mit einbezogen, hofften sie, auch mehr über die Auslöser der Phantasmie zu erfahren.

Besonders häufig bei Frauen im mittleren Alter

Das Ergebnis: Insgesamt litten 6,5 Prozent der Teilnehmer unter Phantomgerüchen – das entspricht grob jedem 15. Menschen ab 40 Jahren. Besonders häufig tritt diese Riechstörung dabei unter Frauen auf: Sie leiden im Schnitt doppelt so häufig darunter wie Männer, wie die Forscher berichten. Doch trotz des oft hohen Leidensdrucks reden offenbar nur die wenigsten Betroffenen darüber: Nur elf Prozent der Teilnehmer hatten sich mit ihrem Problem schon einmal an einen Mediziner gewandt.

Überraschend auch: Entgegen bisherigen Annahmen werden Phantomgerüche nicht einfach mit steigendem Alter häufiger. Stattdessen leiden Menschen im mittleren Alter zwischen 40 und 60 Jahren besonders häufig unter Phantomgerüchen, wie die Studie ergab. Bei den Frauen erreichte der Anteil der Betroffenen in dieser Altersgruppe sogar zehn Prozent. Bei den Über-60-Jährigen waren es dagegen nur 7,5 Prozent, so die Wissenschaftler.

Umweltgifte oder Medikamenten-Nebenwirkung?

Doch was hatte diese Riechstörungen bei den Teilnehmern ausgelöst? Wie die Forscher feststellten, traten die Phantomgerüche besonders häufig in Verbindung

mit Kopfverletzungen, aber auch einem allgemein schlechten Gesundheitszustand auf. Menschen aus unteren Einkommenschichten waren zudem 60 Prozent häufiger betroffen als Reiche. Auffällig auch: Besonders oft gingen die Phantasmien mit einem persistent trockenen Mund einher.

Nach Ansicht der Wissenschaftler deutet dies darauf hin, dass Phantomgerüche nicht nur als Folge von Kopftraumata auftreten, sondern auch durch chronische Einflüsse bestimmter Umweltgifte. Gerade ärmere Menschen könnten beispielsweise häufiger toxischen Substanzen in ihrer Umgebung oder am Arbeitsplatz ausgesetzt sein. „Der Zusammenhang mit einer schlechteren Allgemeingesundheit und anhaltend trockenem Mund könnte aber auch auf eine Medikamenten-Nebenwirkung als möglichem Grund hindeuten, so Bainbridge und ihre Kollegen.

Bei der Suche nach den Ursachen dieser rätselhaften Wahrnehmungsstörung ist demnach noch einiges an Fahndung nötig, wie die Forscher betonen. Der erste Schritt dahin aber ist es, nach auffälligen Häufungen von Fällen zu suchen, wie sie es getan haben. „Von hier aus können dann andere Wissenschaftler Ideen dazu entwickeln, wo man nach möglichen Ursachen suchen könnte“, so Bainbridge.

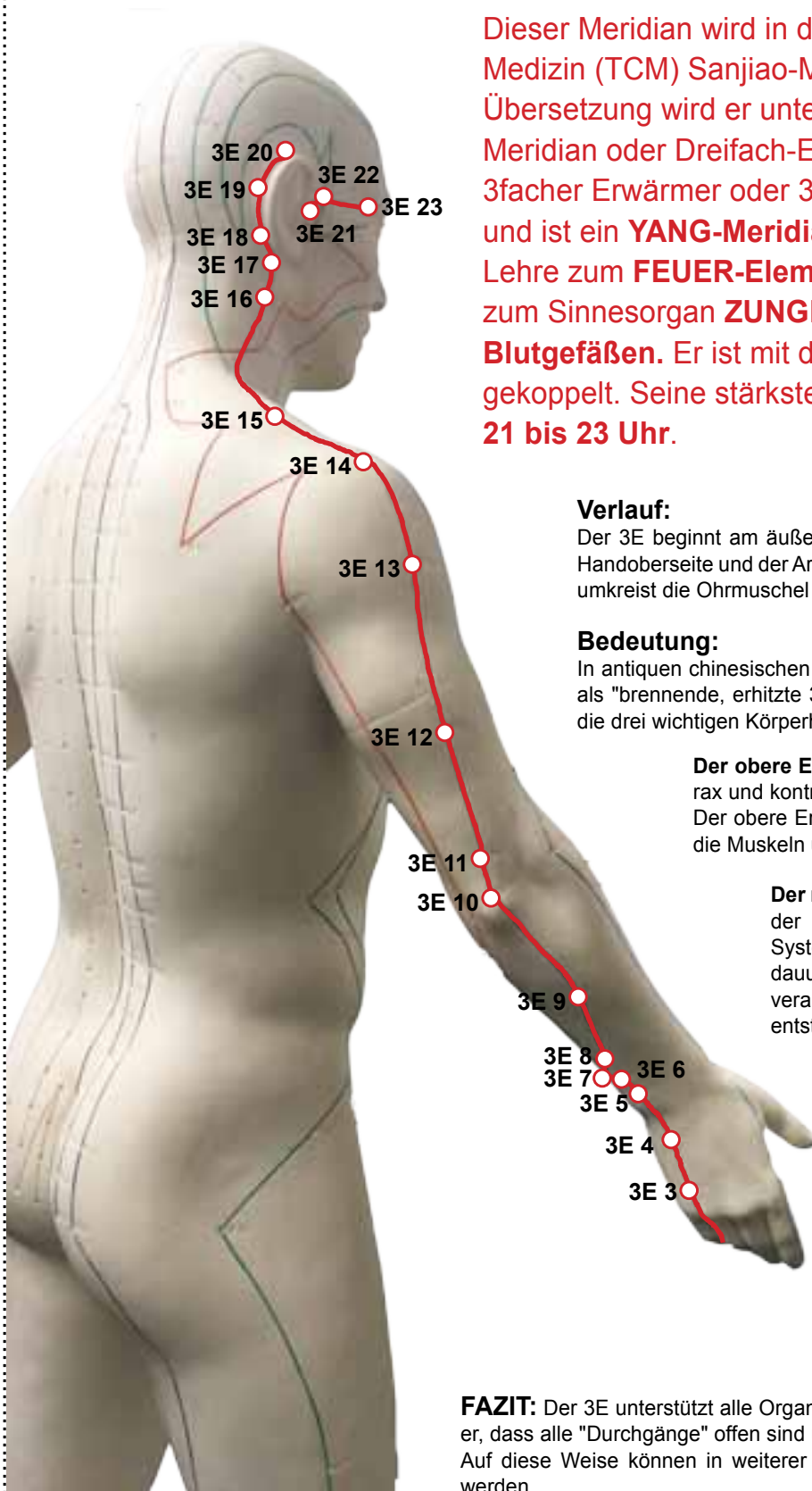
Quellen:

- (JAMA Otolaryngology-Head and Neck Surgery, 2018; doi: 10.1001/jamaoto.2018.1446)
 - (NIH/ National Institute on Deafness and Other Communication Disorders, 17.08.2018 – NPO)
- Bild: Ron Leishman - shutterstock.com



Text und Bilder: Ulrike Icha

DREIFACH-ERWÄRMER-MERIDIAN (3E)



Dieser Meridian wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Sanjiao-Meridian (SJ.) genannt. In der Übersetzung wird er unter anderem als Drei Erwärmer-Meridian oder Dreifach-Erwärmer-Meridian (DE3) sowie 3facher Erwärmer oder 3facher Erhitzer (3E) bezeichnet und ist ein **YANG-Meridian**. Er zählt in der 5-Elemente-Lehre zum **FEUER-Element** und steht in enger Beziehung zum Sinnesorgan **ZUNGE** sowie zum **Blut** und zu den **Blutgefäßen**. Er ist mit dem **Perikard (Herzbeutel)** gekoppelt. Seine stärkste Aktivität liegt in der Zeit von **21 bis 23 Uhr**.

Verlauf:

Der 3E beginnt am äußeren Nagelwinkel des Ringfingers, verläuft über die Handoberseite und der Armaußenseite über den Ellenbogen und die Schulter, umkreist die Ohrmuschel und endet an der Außenseite der Augenbraue.

Bedeutung:

In antiken chinesischen Schriften - etwa im Hang DI Nei Jing:- wird der 3E als "brennende, erhitzte 3 Höhlen" beschrieben. Man nimmt an, dass damit die drei wichtigen Körperhöhlen gemeint sind:

Der obere Erwärmer (auch: *Oberes Fach*) entspricht dem Thorax und kontrolliert die Lunge, also die Atmung, sowie das Herz. Der obere Erwärmer ist zudem für die Verteilung der Energie in die Muskeln und nach außen in die Haut zuständig.

Der mittlere Erwärmer (auch: *Mittleres Fach*) entspricht der Bauchhöhle und kontrolliert das Milz-Pankreas-System. Demnach ist der mittlere Erwärmer für die Verdauung der Nahrung und ihre Umwandlung in Energie verantwortlich. Er transportiert die durch die Verdauung entstandenen Energie in Richtung Lunge und Herz.

Der untere Erwärmer (auch: *Unteres Fach*) ist dem Becken zugeordnet und beherrscht somit den gesamten Uro-Genitalbereich - im Besonderen die Nieren - sowie Leber und Darm. Der untere Erwärmer ist für die Transformation und den Transport von Flüssigkeiten und für die Ausscheidung von Abfallstoffen zuständig. (Hinweis zur Leber: betreffend den Platz, befindet sich die Leber im Bereich des mittleren Erwärmers. Jedoch ist sie wegen ihrer Ausscheidungsfunktion dem unteren Erwärmer zugeordnet).

FAZIT: Der 3E unterstützt alle Organe bei ihren Aufgaben. Im Besonderen gewährleistet er, dass alle "Durchgänge" offen sind und daher alle Qi-Arten ungehindert fließen können. Auf diese Weise können in weiterer Folge alle Schlackenstoffe optimal ausgeschieden werden.

Indikationen:

Obwohl der 3E einen starken Bezug zum Sinnesorgan Zunge hat, besteht auch eine enge Beziehung zum Ohr, da der Meridian das Ohr umkreist. Blockaden in diesem Meridianabschnitt zeigen sich häufig in: **Schwerhörigkeit, Ohrsausen, und Schwindel.**

Weitere gesundheitliche Probleme, die mit Störungen im Bereich des 3E stehen, können sein: **Armschmerzen, Spasmen in den Händen, Handgelenksschmerzen, Schulterschmerzen, Kopfschmerzen und Migräne, Augenerkrankungen, Epilepsie, gastrointestinale Störungen** - z. B. **Obstipation, Darmgrippe, ... , Thoraxschmerzen und Bluthochdruck.**

Ausgewählte Anwendungen von Akupunkturpunkten lt. TCM:

3E 3 - "Kleine Insel in der Mitte"

LOKALISATION:

Faust machen - Ende des Knochens zwischen kleinem Finger und Ringfinger.

ANWENDUNG:

Kopfschmerzen im Ohrbereich (Migräne), Schwerhörigkeit, Tinnitus, Schwindel, Polyneuropathien der Hände.

3E 4 - "Yang-Teich"

LOKALISATION:

oberes Handende in der Mitte auf der Handgelenksfalte.

ANWENDUNG:

Schmerzen des Handgelenks, Armschmerzen, Schulterschmerzen, Darmgrippe, Diabetes, Hörprobleme.

3E 5 - "Äußeres Tor"

LOKALISATION:

2 Cun vom Handgelenk - zwischen Elle und Speiche.

ANWENDUNG:

Befreiend bei: hohem Fieber, Kopfschmerzen, Migräne, Bluthochdruck, Lähmungen in den Unterarmen und Händen (Spasmen), Armschmerzen, Taubheit, steifem Nacken und Verstopfung.

TIPP: 3E 5 gemeinsam mit KS 6 (Kreislaufmeridian 6) behandeln.

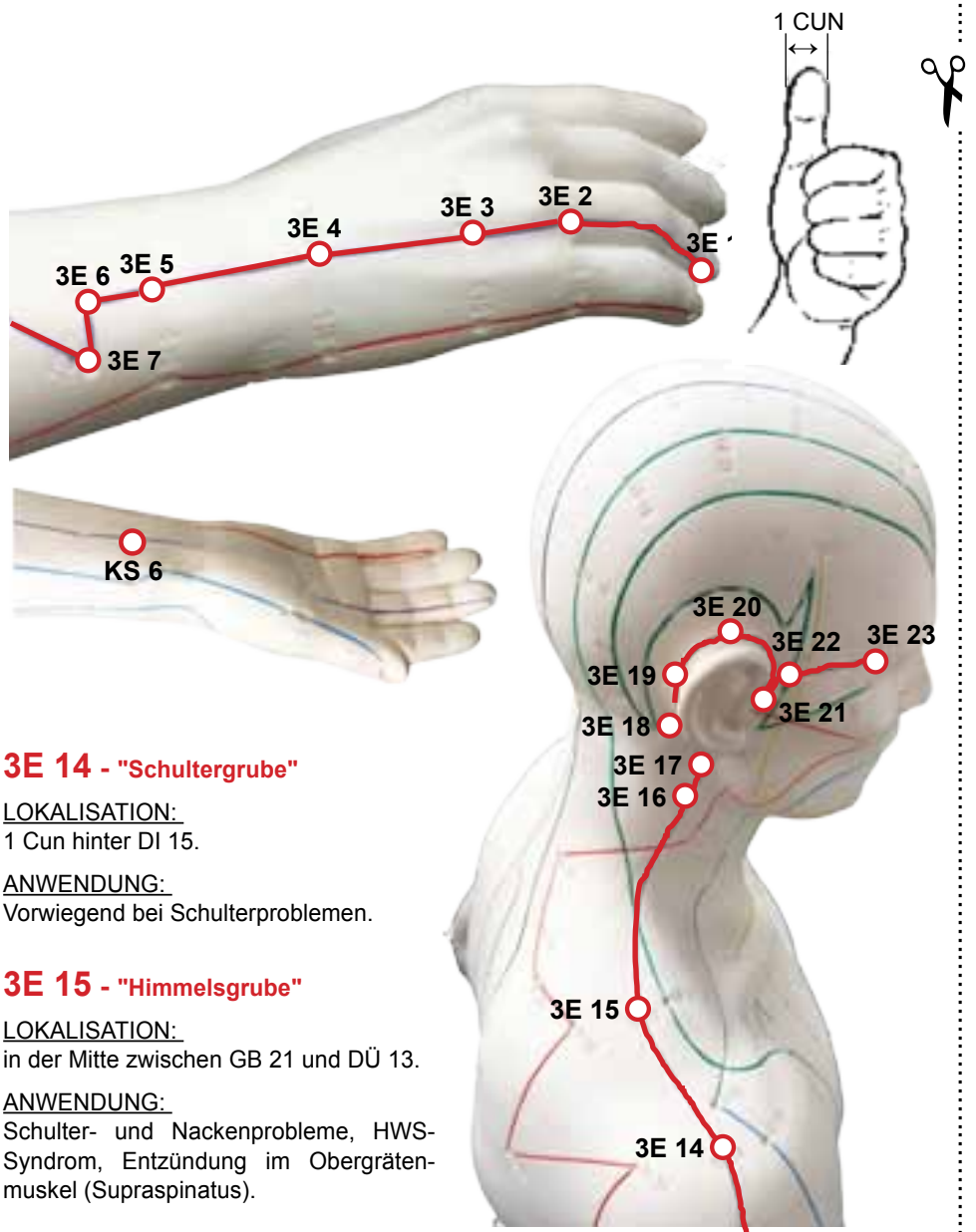
3E 6 - "Wassergraben-Abzweigung"

LOKALISATION:

3 Cun vom Handgelenk - zwischen Elle und Speiche.

ANWENDUNG:

Schulterschmerzen, Armschmerzen, Rippschmerzen, Brustschmerzen, Laktationsschwäche.



3E 14 - "Schultergrube"

LOKALISATION:

1 Cun hinter DI 15.

ANWENDUNG:

Vorwiegend bei Schulterproblemen.

3E 15 - "Himmelsgrube"

LOKALISATION:

in der Mitte zwischen GB 21 und DÜ 13.

ANWENDUNG:

Schulter- und Nackenprobleme, HWS-Syndrom, Entzündung im Obergrätenmuskel (Supraspinatus).

3E 17 - "Windschirm"

LOKALISATION:

Vertiefung hinter dem Ohr läppchen.

ANWENDUNG:

Öffnet die Ohren: verlegte Ohren, Taubheit, Tinnitus.

Entspannt die Augen: Augenschmerzen, "Schleier" vor den Augen.

Öffnet (entspannt) Kiefer: Kiefersperre, Zahnschmerzen.

3E 21 - "Ohrtor"

LOKALISATION:

bei geöffnetem Mund, in der Vertiefung vor dem Tragus (kleiner, dicker Knorpelteil vor dem Eingang des Gehörkanals) oberhalb des Processus condylaris (Gelenkfortsatz des Unterkiefers).

ANWENDUNG:

Erkrankungen des Kiefergelenks, Schwerhörigkeit, Tinnitus, Hörsturz, Mittelohrentzündung, Parotitis (Entzündung der Ohrspeicheldrüse).

3E 23 - "Seidenbambusloch"

(Worterklärung: Der Seidenbambus ist eine Bambusart mit kleinen Blättern, deren Formen an die der Augenbrauen erinnern.)

LOKALISATION:

am äußeren Rand der Augenbraue (spürbares Grübchen)

ANWENDUNG:

Ärger, Groll, Unzufriedenheit (Leberstau), Kopfschmerzen, Augenprobleme.



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

Quellen:

Meine Mitschriften aus der TCM-Ausbildung bei der Internationalen Gesellschaft für Chinesische Medizin, Wien. 1998 - 2001
G. Stux, N. Stiller, B. Pomeranz - Akupunktur, Lehrbuch und Atlas, 5. Aufl., Springer-Verlag, S. 186 - 192
Modell-Puppe für die Bilder - 3B Scientific GmbH, Deutschland



Dr. Niedermaier®

FERMENTATION

Regulatpro®
Bio

SCHULMEDIZIN TRIFFT AUF
INFORMATIONSMEDIZIN



REGULAT.COM

Regulatpro® Bio*

Belegte Wirkungen der REGULATESSENZ® in der Informationsmedizin

Nicht nur die medizinische Wissenschaft belegt den Health & Beauty Code. Erste Untersuchungen im Bereich Bio-Energetik-/Informationsmedizin zeigen auf, dass die **REGULATESSENZ® mit der Erdresonanzfrequenz (Schumannwelle 7,83 Hz) im Zusammenhang steht** - der biologischen Schwingung unserer Natur und des Lebens.

Die Schumann-Wellen wurden in den fünfziger Jahren von Prof. Herbert König erstmals exakt gemessen. Mittlerweile konnte man bei Messungen menschlicher Gehirnströme feststellen, dass diese ebenso bei 7,83 Hertz liegen, wenn wir tiefenentspannt sind. Diese Frequenz entspricht unserem biologischen Optimal, in dem wir in den Zustand vollkommenen Wohlbefindens und der inneren Zufriedenheit gelangen.

Die gemessene **Frequenz in Regulatpro® Bio entspricht exakt der Frequenz des TCM Meridian „Dreifach Erwärmer“**. Der Dreifach Erwärmer wird keinem Organ direkt zugeordnet, sondern bezieht sich auf die Aktivität der inneren Lebensenergie und reguliert ALLE Organe und Körperflüssigkeiten. Dieser TCM Meridian steht in einem unmittelbaren Bezug zum Endokrinum (Hormonsystem). Dieses Endokrinum wird vom Hypothalamus als übergeordnete Instanz gesteuert. Der Hypothalamus ist zur Aufrechterhaltung der lebensnotwendigen Homöostase zuständig. Schwingt der TCM Meridian „Dreifach Erwärmer“ durch die REGULATESSENZ® in der richtigen Frequenz, wird folglich der Hypothalamus in den Zustand der optimalen Balance, in Richtung Schumannfrequenz justiert. Sind alle

Systeme in optimaler Balance, dann ist man in einem maximalen Zustand des vollkommenen Wohlbefindens und der inneren Zufriedenheit.

Das Geheimnis

Das Geheimnis der REGULATESSENZ® liegt in der Herstellung durch die **weltweit einzigartige** und **patentiert** Kaskadenfermentation. Dabei imitieren aufeinanderfolgende Teilfermentationen das natürliche Verdauungssystem unseres Körpers. Die Kaskadenfermentation mit ihrer dynamisierenden Gärungsformel schließt alle Zutaten aus frischen, biologischen Früchten, Nüssen und Gemüse in kleinstmolekulare Bestandteile auf, sodass die wertvollen Inhaltsstoffe hoch konzentriert und sofort bioverfügbar vorliegen.

Wirkstofftaxi REGULATESSENZ®

Neuste Studien haben nun Bahnbrechendes zum Vorschein gebracht: Die REGULATESSENZ® fungiert wie ein **biologisches Transportsystem**.

Im etablierten Caco-2 Modell, dem Referenzmodell für die Testung der Resorption von Wirkstoffen im Dünndarm, wurde festgestellt, dass Mikronährstoffe wie Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und sogar Hyaluronsäure durch die REGULATESSENZ® signifikant besser vom Organismus aufgenommen werden können. Das heißt, die REGULATESSENZ® ist der Schlüssel, der den Nährstoffen die Pforte in den Organismus öffnet. Die REGULATESSENZ® fungiert wie ein **Carrier** bzw. **Nährstofftaxi**. So kommen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente um bis zu sagenhafte 300% effektiver im Organismus an.

International patentierte Kaskaden-Fermentation

* Regulatpro® Bio enthält natürliches Vitamin C, welches zu einer normalen Immunfunktion beiträgt. • DE-ÖKO-006

ÄTHERISCHE ÖLE

Die starke Kraft des Duftes



Text: Pauline Helminger

Seit Anbeginn der Zeit haben Pflanzen(extrakte) und ätherische Öle ihren festen Platz in der Geschichte. Sie spielen nicht nur eine entscheidende Rolle im ökologischen Gleichgewicht, sondern dienen auch zur Harmonisierung von körperlichen, emotionalen und geistigen Ungleichgewichten des Menschen und der Tiere.

Ätherische Öle bezeichnet man auch als "**duftende Seelen der Pflanzen**". Sie werden zum größten Teil aus dem Inneren von Pflanzen und Bäumen, wie Blätter, Blüten, Schalen, Samen, Rinde und Harzen durch Destillation gewonnen. Ätherische Öle sind hoch konzentriert, deshalb gibt es auch einige Sicherheitshinweise, denen man sich bei der Anwendung bewusst sein sollte.

Woher kommt das Wort "ätherisch"? Es stammt vom Wort "Äther", dem Feinstofflichen, und benennt die flüchtigen, chemischen Bestandteile einer Pflanze. Wir nehmen diese als Duft wahr. Wenn wir beispielsweise an einem Rosenstrauch vorbeigehen und den Duft der Rosen einatmen, dann riechen wir das ätherische Öl der Pflanze, welches unsere Gedanken oder Gefühle beflügelt.

Von allen Sinnen ist der Geruchssinn der erste Sinn überhaupt und hat den direktesten Zugang zu unserem Unterbewusstsein, zum limbischen System, in welchem auch unsere Emotionen abgespeichert sind. Dieses System erzeugt sofort ein Gefühl zur eintreffenden Duftinformation; je nach Geruch kann es ganz unkontrolliert Angst, Ekel, Freude oder Wohlbehagen erzeugen.

Wenn Sie zu einer kleinen Zwischenübung Lust haben, probieren Sie aus, was schon alleine die Erinnerung auf einen Duft in Ihnen hervorrufen kann. Nehmen Sie sich Zeit und überlegen Sie, ob Sie Düfte benennen können, die Sie an bestimmte Situationen, Menschen, an Ihre Kindheit, ... erinnern. Und überlegen Sie, ob es Düfte gibt, die bestimmte Gefühle in Ihnen auslösen?

An dieser Stelle weise ich auf ein paar **Richtlinien zur sicheren Anwendung ätherischer Öle** hin:

❁ Beim Einkauf sollte man unbedingt drauf achten, dass auf dem Etikett "**100 % naturreines ätherisches Öl**" oder "**100 % natürliches ätherisches Öl**" steht. Meine Anwendungsvorschläge gelten nur für diese naturreinen Öle, und NICHT für synthetisch hergestellte Öle.

❁ Bei der Lagerung darauf achten, dass die Fläschchen gut zugeschraubt sind und bei Raumtemperatur gelagert werden - nicht im Kühlschrank, in der Sonne oder im Auto. Immer außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

❁ Vorsicht bei Schwangerschaft, Epilepsie oder unbehandeltem Bluthochdruck. Bei Unsicherheit immer Rücksprache halten mit einem Aromatherapeuten und mit dem Arzt.



Bild: ©stockcreations - fshutterstock.com

Verdünnungstabelle für ätherische Öle:

Die Nummern repräsentieren die Gesamtmenge an Tropfen aller kombinierbaren ätherischen Öle für Mischungen. Diese Angaben sind ungefähre Richtlinien, denn die Größe eines Tropfens variiert mit der Viskosität des ätherischen Öls und der Tropfergröße. 1 ml entspricht etwa 20 bis 30 Tropfen. Für diese Tabelle wird eine Menge von 20 Tropfen pro ml angenommen.

Ätherische Öle in Prozent	TROPFENZAHL JE NACH FLÄSCHCHENGRÖSSE (Fläschchen sind mit Basisöl befüllt)					
	10 ml	15 ml	20 ml	30 ml	50 ml	100 ml
3 %	6 Tr.	9 Tr.	12 Tr.	18 Tr.	30 Tr.	60 Tr.
2 %	4 Tr.	6 Tr.	8 Tr.	12 Tr.	20 Tr.	40 Tr.
1 %	2 Tr.	3 Tr.	4 Tr.	6 Tr.	10 Tr.	20 Tr.
0,5 %	1 Tr.	1 - 2 Tr.	2 Tr.	3 Tr.	5 Tr.	10 Tr.

Anwendungen von ätherischen Ölen - je nach Lebensalter	
Frühchen	0 %
bis 3 Monate	0,1% (bis maximal 0,2 %)
3 bis 24 Monate	0,25% (bis maximal 0,5 %)
2 bis 5 Jahre	1% (bis maximal 2 %)
6 bis 15 Jahre	1,5% (bis maximal 3 %)
15+ Jahre	2,5% (bis maximal 5 %)

Wie Sie ätherische Öle bei Ihnen zu Hause anwenden können:

Riechen & Kaltvernebeln (Diffusen)

Natürliche ätherische Öle sind einzigartige biochemische Verbindungen, daher sollen diese nicht über 50 Grad erwärmt werden. Diese sind nicht für herkömmliche Duftlampen mit Kerzen vorgesehen, da die Wirkung zerstört werden würde. Entweder man nimmt einen nicht glasierten Ton z. B. - einen neuen Blumentopf oder Figuren - und tropft ein bisschen Öl drauf - das Öl verdunstet ganz von alleine und verströmt einen herrlichen Duft.

Es besteht auch die Möglichkeit, direkt aus der Flasche einige tiefe Atemzüge zu nehmen. Eine Alternative ist, ein paar wenige Tropfen auf den Handflächen zu verteilen, die Hände vor Nase und Mund halten und tief ein und aus zu atmen. Zum Kaltvernebeln gibt es verschiedene Diffuser in allen Preisklassen im Handel.

Auftragen

Reine ätherische Öle können verdünnt (auf jeden Fall bei Babys, Kindern und älteren Menschen) mit Pflanzenölen, wie Kokos, Jojoba, Mandel, Sonnenblume oder pur auf die Haut aufgetragen werden. Verdünnt werden sollten auf jeden Fall phenolhaltige Öle wie z. B. Thymian, Oregano, Zimt.

Unsere Fußsohlen sind der sicherste Bereich, um ätherische Öle aufzutragen. Dort befinden sich die Reflexzonen, über welche sich der ganze Körper erreichen lässt.

Bäder

Ob ein Fuß- oder ein Vollbad, mit Hilfe eines Emulgators können ätherische Öle wunderbar zur Entspannung eingesetzt werden. Warum ein Emulgator? Ätherische Öle verbinden sich nicht mit Wasser und würden ohne Emulgator an der Wasseroberfläche schwimmen.

Natürliche Emulgatoren sind beispielsweise Salz, Milch, Schlagobers, Honig. Zuerst wird das ätherische Öl mit dem Emulgator vermischt und dann dem Wasser hinzugefügt.

Diese Variante ist toll vor dem Schlafengehen oder bei müden Beinen.

❁ Für Kinder immer sehr niedrig dosieren UND mit Pflanzenöl verdünnen. Mentholhaltige Öle wie z. B. Pfefferminze NICHT bei Kindern unter 7 Jahre anwenden. Die Fußsohlen sind für eine Anwendung ideal.

❁ Vorsicht bei Zitrusölen und Mischungen mit Zitrusölen: Diese sind photosensitiv und können Pigmentveränderungen hervorrufen. Entweder abends auftragen, mind. 12 - 24 Stunden Sonne meiden oder die Körperstellen bedecken.

❁ Ätherische Öle nur im Diffuser/Kaltvernebler verwenden, NICHT in einer Duftlampe oder erhitzen.

❁ Von Körperöffnungen wie Nase, Ohren. ...fernhalten. Wenn ätherisches Öl ins Auge gelangt, mit einem Tropfen Pflanzenöl (Mandel-, Sonnenblumen-, Rapsöl....) leicht auswischen. Wenn keine Linderung entsteht, bitte einen Arzt konsultieren.

❁ Sehr sparsam verwenden, da sie hochkonzentriert sind. Oft genügt ein Tropfen.

❁ Sollte es zu Hautirritationen kommen, mit Pflanzenöl verdünnen.

❁ Das Auftragen von "heißen" Ölen, wie Oregano, Nelke und Zimt, direkt auf die Haut, sollte vermieden werden.

DIY persönliche RollOns, Riechsalze oder Sprayer

Eine weitere Möglichkeit ist Einzelöle selber zu mischen und mit Pflanzenöl oder einem Emulgator und Wasser zu in einem RollOn oder einem Sprayer zu mischen. Mit Salz vermischt, ergibt es ein persönliches Riechsalz. Beispielsweise kann man sich für den heißen Sommer ein kühlendes Spray mischen, in dem man Pfefferminz, Zitrone mit Salz vermischt und mit Wasser in den Sprayer gibt und gut durchschüttelt.

Inhalation

Wer kennt bzw. macht dies noch? In Erkältungszeiten mit Kamillenblüten inhalieren. Sehr wohltuend für unsere Atemwege. Dies ist auch mit ätherischen Ölen möglich, wiederum mit einem Emulgator vermischen.

Haushalt

Viele ätherische Öle wirken stark desinfizierend und sind gut geeignet, um diese beim Putzen anzuwenden. Darunter fällt beispielsweise die Zitrone, die nahezu alle Keime abtöten kann.

Soviel jetzt zu den wichtigsten Möglichkeiten. Wer sich hier noch weiter vertiefen möchte, wird in verschiedenen Büchern fündig. Nun werde ich gängige Öle anführen und erläutern, für welche Situationen man diese gut einsetzen kann.



LAVENDEL

Eines der bekanntesten ätherischen Öle ist Lavendel, da es am vielfältigsten einsetzbar ist und auch als Öl für alle Fälle bezeichnet wird. Lavendel kann man immer nutzen, wenn man nicht weiß, welches Öl man wählen soll. Nach heutigem Wissensstand enthält das Lavendelöl mehr als 160 Inhaltsstoffe, welche alle Körper und Seele positiv beeinflussen können. Zusätzlich haben Lavendelöle Yin und Yang in sich vereinen, weshalb es immer so wirkt, wie es im Moment gerade gebraucht wird: erfrischend oder entspannend.

Der französische Wissenschaftler René Gattefossé entdeckte die Fähigkeit des Lavendelöls als erster. Infolge einer Explosion in seinem Labor erlitt er Verbrennungen und steckte seine Hand in das nächstgelegene Fass, welches Lavendelöl enthielt. Er spürte sofort die wohltuende Wirkung des Öles und beobachtete eine beschleunigte Wundheilung.

Bis heute ist Lavendel eines der wenigen ätherischen Öle, welches noch immer im Britischen Arzneimittelbuch geführt wird. In der Aromatherapie ist das Lavendelöl

die erste Wahl bei **Verbrennungen, Wunden, Prellungen, Bienen- oder Insektenbissen** sowie bei **Hautproblemen** wie **Akne, Ekzemen, Narbenbildungen**.

Dieses Öl kann entweder pur oder verdünnt mit Pflanzenöl auf die Haut aufgetragen werden.

Ebenso wirkt Lavendel auch **beruhigend** und **entspannend**. Es kann unterstützen, die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Gerne wird es bei Ängsten und als Erste Hilfe bei Schock (als Mischung mit Pfefferminze) eingesetzt. Die Mischung mit Pfefferminze und Lavendel kann Kopfschmerzen lindern - verdünnt mit Pflanzenöl auf die Schläfen auftragen und schon ist Abhilfe geschaffen.

Sie sehen, wie vielseitig ätherisches Lavendelöl eingesetzt werden kann. Ich weise hier nochmals darauf hin, dass diese Anwendungsmöglichkeiten nur mit naturreinen ätherischen Ölen durchgeführt werden sollen.



ZITRONE

Das ätherische Zitronenöl wird aus der Schale gepresst und kann aus Erdöl hergestellte Produkte (also Kunststoff) "verdauen". Man kann dazu folgendes Experiment

machen: Man nehme ein großes Stück Styropor, gibt einen Tropfen Zitronenöl drauf und beobachtet, was passiert! Deshalb ist darauf zu achten, dass man dieses Zitronenöl nicht in oder auf Plastikflaschen, Kunststoffbecher etc. gibt.

Das Zitronenöl vermittelt dem Anwender die Kraft der Sonne, weshalb es **"gute Laune"** macht. Der frische reinigende Duft, ist nicht nur sehr beliebt, sondern unterstützt Schulkinder, sich beim Lernen oder Hausaufgaben **besser konzentrieren** zu können.

Zitrone **stimuliert das Immunsystem** und wirkt thermisch kühlend, weshalb sie gerne bei Fieber angewendet wird: pur oder verdünnt auf die Fußsohlen auftragen.

Es wird auch gemeinhin in der Hautpflege benutzt und kann bei regelmäßiger Anwendung die **Hornhaut an den Füßen lösen**.

Neben all diesen Vorzügen ist Zitronenöl ein großartiger Helfer im Haushalt: Zur Reinigung der Oberflächen kann man Zitronenöl mit Salz vermischen, in einer Sprühflasche im Wasser auflösen und auf die zu reinigenden Oberflächen auftragen und wischen. Für gute Düfte einen Tropfen Zitrone in den Geschirrspüler geben. Wenn man Obst mit Zitronenwasser reinigt, ist es auch länger haltbar.



PFEFFERMINZE

Ein weiteres Öl, welches man am besten in der Hausapotheke haben sollte, ist die Pfefferminze. Aber Achtung: auf jeden Fall Kontakt zu den Augen, Schleimhäuten, empfindlicher Haut oder frischen (Brand)Wunden vermeiden, nicht bei Kindern unter 7 Jahren anwenden und sehr verdünnen oder eine Alternative suchen.

Die Pfefferminze ist eine der ältesten Kräuter, welche zur **Unterstützung der Verdauung** empfohlen wird. Das Öl gehört unbedingt in jeden Haushalt, da es sehr schnell **bei drohender Ohnmacht** oder **Übelkeit** wirkt. Außerdem lindert es **Nacken- oder Kopfschmerzen/Migräne** und kann bei **schmerzenden Muskeln und Gelenken** nach sportlicher Betätigung wunderbar mit etwas Pflanzenöl vermischt

zur Massage genutzt werden. Pfefferminze kann auch beim **Abnehmen** unterstützen, da der Geruch das Sättigungsgefühl erhöht.

Bei Verdauungsproblemen oder bei Übelkeit: 1 TL Pflanzenöl mit 1 Tropfen Pfefferminze vermischen und auf den Bauch auftragen.

Der frische Duft der Pfefferminze **fördert die Konzentration**, also super auch für Schulkinder, bei Autofahrten, im Büro sowie bei Müdigkeit oder Kreislaufproblemen einsetzbar. Und es macht **bei Schnupfen die Nase frei**.

Pfefferminze soll sehr sparsam verwendet werden. 1 Tropfen Öl entspricht 21 Teebeuteln.



Muskatellersalbei (engl.: Clary Sage) ist eine tolle Pflanze für die FRAU. Das ätherische Öl enthält natürliche Phytoöstrogene. Der Duft ist weich, entspannend, warm und belebend und unterstützt dadurch eine gesunde innere Einstellung während **PMS (prämenstruelles Syndrom)**. In der **Menopause** kann es eine unterstützende Wirkung auf Frauen haben und es hilft bei **Menstruationskrämpfen** und der Aufrechterhaltung einer gesunden **Verdauungs- und Kreislauffunktion**.

Kürzlich medizinische Daten haben gezeigt, dass das Öl den Östrogen- und Progesteronspiegel auf natürliche Weise anhebt und den Hormonhaushalt ins Gleichgewicht bringen kann.

Das Öl wirkt sehr beruhigend und befreit von Stress.

Beispielsweise kann man 2 - 4 Tropfen auf Füße, Knöchel, Handgelenke oder Chakrapunkte auftragen, direkt inhalieren oder im Diffuser vernebeln.

*Dufte sind wie Seelen der Blumen;
man kann sie fühlen,
selbst im Reich der Schatten.*
Joseph Joubert
(1754 -1824, französischer Essayist)

Bewährte Mischungen von ätherischen Öle für den Hausgebrauch

DIY Desinfektionsmittel

Jeweils 5 Tropfen Lavendel, Zitrone und Zitronengras (bevorzugt antibakterielle, antiseptische ätherische Öle) mit ein bisschen Salz vermischen. In einer Sprühflasche Wasser mit einem Spritzer natürlicher flüssige Seife vermischen. Das mit Ölen vermischte Salz dazugeben, gut schütteln, bis sich das Salz aufgelöst hat. Vor Gebrauch nochmals gut schütteln.

Schmerzstillende Ölmischung

bei blauen Flecken, Schmerzen in Knochen und Gelenken

30 Tr. Balsamtanne, 10 Tr. Strohblume/Immortelle, je 5 Tr. Pfefferminze und Weihrauch und 1 Tr. Oregano mit Pflanzenöl vermischen und auf die schmerzenden Stellen auftragen. Diese Mischung wirkt sehr wohltuend.

Mischung gegen Ärger und Zorn

5 Tr. Bergamotte, 2 Tr. Kamille, 3 Tr. Geranie kaltvernebeln und einatmen oder mit Pflanzenöl verdünnen und als Massageöl anwenden.

Mischung bei Energielosigkeit

8 Tr. Fichte, 4 Tr. Weihrauch, 3 Tr. Balsamtanne, 1 Tr. Pfefferminze entweder auf die Fußsohlen auftragen oder vernebeln und einatmen.

Mischung bei Hitzewallungen

Je 3 Tr. Salbei und Muskatellersalbei, je 1 Tr. Geranie und Pfefferminze vermischen und auf die Innenknöchel der Füße der auftragen.

Mischung bei Nacken- und Schulterverspannungen

Je 5 Tr. Majoran und Basilikum, 3 Tr. Lavendel mit Pflanzenöl vermischen und auf die schmerzenden Stellen auftragen und einmassieren. Wenn diese Schmerzen nicht durch eine Entzündung entstanden sind, kann man auch eine warme Kompresse auflegen.

Mischung bei Warzen

10 Tr. Zitrone, 5 Tr. Zypresse, 2 EL Apfelessig vermischen. 2 x täglich auf die Warze auftragen und einbandagieren, solange, bis die Warze abfällt.

Diese Ausführungen waren eine kleine Reise in die Welt der ätherischen Öle und ich wünsche Ihnen viele duftende Erlebnisse.
Pauline Helminger



Pauline Helminger

Dipl. Kinesiologin, Brain Gym® Instruktorin, Aromatherapeutin, ausgebildete und geprüfte Baby- und Kleinkindschwimmtrainerin, Dipl. pädagogische zertifizierte Personenbetreuerin

Klein-Köstendorf 10/2, 5203 Köstendorf
T: 0676 76 03 882 E: pauline.helminger@gmail.com
www.paulines-gesundheitspraxis.jimdo.com

Bildquellen:

Lavendel - Von Dimitri Neyt (DimiTalen, DimiCalifornia) - Eigen werk; (en) Own work, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1830859>
Zitrone _ Von bildtankstelle.de - Public domain image released on German CD "Chip Foto-Video 09-2005"Original image from <http://www.bildtankstelle.de>, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=816056>
Pfefferminze - Von Rob Hille - Eigenes Werk, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2583891>
Muskatellersalbei - Von Stickpen - Eigenes Werk, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4235313>



Beim WURM genommen

In den letzten Jahren ist in der Wissenschaft nicht nur das Interesse an Bakterien, sondern auch an Würmern und Parasiten gestiegen, auch wenn das vielleicht ein etwas ungewöhnliches Interessensgebiet ist. Paradoxerweise gibt es in der Immunantwort auf Parasiten und auf Allergien einige Parallelen.

Text: Mag. Magdalena Stampfer

Sowohl Parasitenbelastungen, als auch Allergien führen zu höheren IgE-Werten, einer höheren Anzahl von Th2-Zellen, Eosinophilen und Mastzellen. Das kann natürlich auch dazu führen, dass die Allergiediagnose von Menschen mit Parasitenbefall vielleicht weniger genau ausfällt, wie wir noch sehen werden. Die Sache mit diesen etwas ekligen Lebewesen ist aber vor allem folgende: Parasiten sind in der Lage, unsere Abwehr auszutricksen, um zu überleben. Wie man die Reaktionen des Immunsystems unterdrückt, haben sie im Laufe der Evolution herausgefunden und da sie den Menschen schon seit Jahrtausenden begleiten, sind sie wahre Meister darin. Gerade die Herunterregulierung des Immunsystems ist es, die die Wissenschaftler interessiert, denn genau das würde sich so mancher Allergiker wünschen.

Der Wurmbefall hat es somit in die Hygiene-Hypothese geschafft, weil man in den Ländern, in denen Würmer im Darm noch zum Alltag gehören, auch weniger Allergien festgestellt hat. Schützt möglicherweise Wurmbefall vor Allergien? War es vielleicht ein Fehler, alle Parasiten zu bekämpfen, da sie uns doch die ganze Menschheitsgeschichte lang begleitet und unser Immunsystem währenddessen in Schach gehalten haben?

Parasiten schaffen es nämlich, Botenstoffe abzusondern, die das Immunsystem in die Schranken weisen. Es gibt eine ganze Reihe von Parasiten, die es sich im menschlichen Darm gemütlich einrichten können. Bezogen auf ihre Auswirkung auf das Immunsystem sind die relevantesten von ihnen die sogenannten Geowürmer (geohelminths). Der Name kommt daher, weil sie ohne Zwischenwirt

über Erde oder verschmutzte Böden in den menschlichen Körper gelangen können. Manche Forscher gehen davon aus, dass chronische Parasiteninfektionen einen Schutzeffekt haben könnten, andere weisen darauf hin, dass man aufgrund von Wurmbefall überhaupt erst allergische Symptome entwickeln kann. Egal, ob Kritiker oder Befürworter: Die Studienlage ist ergiebig und zwar in beide Richtungen, die Sache aber weiterhin unklar.^[1]

Es gibt Belege dafür, dass Personen nach einer medikamentösen Entwurmungskur auf diverse Allergietests positiv reagiert haben, obwohl sich zuvor, also noch mit den Würmern, keine Allergie abgezeichnet hatte.^[2] Wo vorher keine Sensibilisierung war, hat sich erst nach der Eliminierung der Parasiten eine solche gezeigt. So kam man überhaupt auf die Idee, dass



die Parasiten vielleicht vor Allergien schützen können. Es wäre alles so einfach, wenn es nicht so kompliziert wäre. Denn es hängt viel davon ab, ob die Infektion akut oder chronisch verläuft und um welchen Parasiten es sich handelt.

Unklar ist auch, ob Parasiten tatsächlich vor Allergien schützen oder nur die Ergebnisse der Allergietests beeinflussen. Die Hypothese „Würmer schützen vor Allergien“ könnte streng genommen auch lauten: „Würmer machen Allergietests unbrauchbar“.

Forschungen in Vietnam an über 1.400 Kindern haben ergeben, dass eine Entwurmungskur zwar eine Auswirkung auf die Allergietests hat, aber keinen Einfluss auf die Stärke oder Häufigkeit der klinischen Symptome.^[3] Das heißt, wenn die Würmer weg sind, zeigt der Allergietest an, dass man allergischer reagiert als vorher, die Beschwerden nehmen jedoch gar nicht zu. Das heißt keineswegs, dass die Betroffenen auch tatsächlich mehr oder weniger unter Allergien leiden. Oft werden nämlich nur Allergiemarker gemessen ohne die Studienteilnehmer nach ihrem Befinden zu fragen.

Eine andere Fragestellung ist, ob die Allergiehäufigkeit nicht erst durch die Präparate steigt, die die Parasiten vertreiben sollen. Vielleicht lösen genau diese Medikamente etwas aus, das zu einer Sensibilisierung führt. Das Entwurmungsmittel *Albendazol* beispielsweise wurde in einer,

Studie in Uganda schwangeren Frauen verabreicht, auch den Frauen, die gar keine Würmer hatten. Und es zeigte sich, dass deren Kinder später häufiger an Ekzemen litten.^[4] Vielleicht ist es gar nicht das Fehlen der Würmer an sich, sondern es sind die Nebenwirkungen der Medikamente und die Folgen der Entwurmung, die die Anzahl der Allergiker wieder steigen lassen. Denn auch ein toter Wurm kann einen Einfluss auf unser Immunsystem haben (nicht durch Zombiedasein, sondern weil beim Absterben der Parasiten Toxine in Umlauf geraten). So kann keineswegs allgemein behauptet werden, dass Parasiteninfektionen vor Allergien schützen, was das Interesse an den kleinen Wesen aber nicht schmälert.

Die für den Menschen infrage kommenden Arten heißen *Necator americanus* und *Ancylostoma duodenale*.



Abgesehen von der generellen Frage, was man lieber haben möchte, eine Allergie oder Würmer, sind die dahinterliegenden Prozesse noch ungeklärt. Auch wenn man den Schutzeffekt in einer Reihe von Fällen beobachten konnte, weiß man bis heute nicht, was da wirklich abläuft und wie die Parasiten vor Allergien schützen. Aufgrund der Hinweise, dass Hakenwürmer in der Lage sein sollen, das Allergierisiko zu senken, wurde bereits eine Geschäftsidee entwickelt: Die Wurmtherapie.^[5] 2008 kostete die Basisvariante dieser Behandlung knapp 4.000 Dollar, wie die New York Times berichtete.^[6]

Die Preise sind mittlerweile gesunken, online findet man schnell einen Wurmshop, zehn Hakenwürmer beispielsweise sind schon um 130 Dollar zu haben. Die Idee ist schnell erklärt: Die Würmer geben dem gelangweilten Immunsystem eine nette Beschäftigung und unterdrücken nebenbei die überschießenden Reaktionen und weg ist die Allergie. Soweit zumindest die Theorie. Bei den Unerschütterlichen, die es tatsächlich ausprobiert haben, gibt es, abgesehen von der Wurminfektion, keine eindeutigen Ergebnisse. Bei manchen verschlimmert sich die Allergie, bei anderen wird sie gemindert.

Doch wie viele von den Dingen muss man schlucken, damit es hilft und nicht schadet? Und mit welchem Wurm kann

man der Allergie am besten zu Leibe rücken? Das weiß man trotz des wachsenden Geschäftszweiges nicht genau. Hakenwurminfektionen haben häufig Nebenwirkungen, die von schweren Verdauungsstörungen bis hin zur Degenerierung der Darmzotten reichen können. Man sollte daher mit der Dosierung sehr vorsichtig sein. Da der Darm eine zentrale Rolle im Allergiegeschehen einnimmt, ist es logisch, dass auch die Darmwürmer eine Auswirkung darauf haben, da sie das Darmmikrobiom beeinflussen. Nur ist noch nicht geklärt, was genau die eventuelle Schutzwirkung bedingt. Eine andere Frage ist, ob man diesen Effekt nicht auch mit weniger Ekelfaktor und weniger Nebenwirkungen erreichen kann.

Natürlich klingt es nach einer einfachen, wenn auch etwas widerlichen Lösung, nur ein paar Würmer schlucken zu müssen, um seine Allergie zu heilen. Derzeit suchen Forscher nach jenen Substanzen der Parasiten, die für die schützende Wirkung verantwortlich sind. Ziel wird es sein, diese zu identifizieren und zu isolieren und gegebenenfalls ein Patent zu erwirken, falls man Parasitenbestandteile patentieren kann.

QUELLEN:

^[1] P.J. Cooper, Can intestinal helminth infections (geohelminths) affect the development and expression of asthma and allergic disease?, „Clinical and Experimental Immunology“, 128(3), 2002.

^[2] L.J. Wammes et al., Helminth therapy or elimination: epidemiological, immunological, and clinical considerations, „The Lancet Infectious Diseases“, 14(11), 2014.

^[3] C. Flohr et al., Reduced helminth burden increases allergen skin sensitization but not clinical allergy: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial in Vietnam, „Clinical and Experimental Allergy“, 40(1), 2010.

^[4] H. Mpairwe et al., Anthelmintic treatment during pregnancy is associated with increased risk of infantile eczema: randomised-controlled trial results, „Pediatric Allergy and Immunology“, 22(3), 2011.

^[5] H. Helmby, Human helminth therapy to treat inflammatory disorders – where do we stand?, „Bio-Med Central Immunology“, 16(12), 2015.

^[6] E. Svoboda, Can hookworms protect against allergies?, „The New York Times“, 01.07.2008.

Necator americanus - https://en.wikipedia.org/wiki/Necator_americanus#/media/File:Necator_Americanus_L3_x1000_12-2007.

Ancylostoma duodenale - jpg https://de.wikipedia.org/wiki/Ancylostoma_duodenale#/media/Datei:Hookworm_larvaG.jpg




Mag. Magdalena Stampfer
Kinesiologin
Entgiftungsmanagement
Autorin

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

E: mail@magdalenastampfer.at

www.magdalenastampfer.at



Einschlaf- und Durchschlafstörungen Vitalpilze zur Förderung eines gesunden Schlafs

Immer mehr Menschen sind heute periodisch oder sogar dauerhaft von schlechtem Schlaf und Schlafmangel betroffen. Das hat massive Auswirkungen, schließlich kann der fehlende Schlaf ja nicht einfach nachgeholt werden. Meist stellen sich als Folge dann verminderte Leistungsfähigkeit, Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit, Übererregung oder Unruhe ein. Nicht selten kommen auch negative Auswirkungen auf die Atmung, den Herzschlag, den Blutdruck oder den Hormonhaushalt hinzu.

Einflussfaktor Lebensstil

Die Erfahrung zeigt es immer wieder: Ein- und Durchschlafstörungen sind sehr eng mit unseren Lebensgewohnheiten verknüpft. So können der Konsum von Genussmitteln wie Koffein, Nikotin oder Alkohol, aber auch Bewegungsmangel oder ungesunde Ernährungsgewohnheiten unseren Schlaf stark beeinträchtigen. Die wichtigsten Ursachen für schlechten Schlaf sind jedoch Stress sowie durch Reizüberflutung hervorgerufene Nervosität. Beides führt dazu, dass wir kaum noch abschalten können. Das Gedankenkarussell dreht sich dann die ganze Nacht und an eine erholsame Nachtruhe ist nicht zu denken. Wollen wir unsere Schlafqualität verbessern, ist es also immens wichtig, Stress zu reduzieren bzw. zu einem besseren Stressmanagement zu kommen und nervlich wieder belastbarer zu werden.

Ein erholsamer Schlaf ist die Basis für eine gute Gesundheit

Als optimal werden im Durchschnitt etwa sieben Stunden pro Nacht und maximal 30 Minuten als Mittagsschlaf oder Power-napping erachtet.

Das Einschlafen kann bis zu einer halben Stunde dauern. Wem es Probleme bereitet, der kann schon mit kleinen Dingen die Nachtruhe wirksam fördern. Hilfreich ist es zum Beispiel, abends nur noch schwache Beleuchtung einzuschalten und auf aufregende Filme oder digitale Medien zu verzichten. Eine gute Basis ist außerdem viel Ruhe vor dem Schlafengehen, Kaffee oder Alkohol abends meiden, früh und leicht oder gar nicht zu Abend essen und maximale Dunkelheit und Stille nachts.

Unser Schlaf ist nicht durchgehend tief. Regelmäßiges Erwachen ist völlig normal.

Meistens erinnern wir uns nicht daran. Kritisch wird es, wenn beim nächtlichen Erwachen Sorgen und Probleme gewälzt werden und lange Zeit kein Einschlafen mehr möglich ist. Spätestens dann gilt es, etwas für den guten Schlaf zu tun.

Der Vitamin B- und besonders der Vitamin-D-Spiegel sollte beachtet werden. Ein Mangel an diesen Vitaminen fördert depressive Verstimmungen, die ein wichtiger Auslöser für Schlafstörungen sein können. Zahlreiche Menschen haben weltweit einen zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel, da sie die meiste Zeit des Tages in geschlossenen Räumen verbringen.

Bemerkenswert ist auch die Beobachtung, dass Schlafstörungen und Depressionen mit einer schlechten Darmgesundheit und einem Mangel an guten Darmbakterien zusammenhängen können. Die Verdauung

und Darmgesundheit können mit Bitterstoffen, Kräutern, Milchsäure und Pilzen sehr gut unterstützt werden. Bitterstoffe, wie sie etwa in der Artischocke, in Curcuma oder in verschiedenen Vitalpilzen enthalten sind, fördern den Gallenfluss, die Leberentgiftung und die Verdauung. Eine gestörte Verdauung oder ein zu hoher pH-Wert im Dickdarm belasten massiv die Leber. Menschen mit einer möglichen Leberbelastung haben oft in der Leberzeit nachts von 1 - 3 Uhr die stärksten Schlafstörungen.

Schnarchen als Schlafstörer

Ein zunehmender und auch weit verbreiteter Schlafstörer - für den Betroffenen und oft auch für Familie oder Nachbarn - ist das Schnarchen. Meist merkt der Betroffene es selbst nicht direkt. Er ist nur tagsüber müde und weniger leistungsfähig. Ursachen können vergrößerte Rachenmandeln oder Fehlstellungen des Kiefers sein. Ebenso das weltweit zunehmende Übergewicht, das zu Fettablagerungen im Bereich der oberen Atemwege führen kann.

Abendlicher Alkohol und zunehmendes Alter können zusätzlich die Muskeln im Rachen erschlaffen lassen. Das Atmen ist entsprechend erschwert und geräuschvoll. Die Ursache Übergewicht kann man mit einer naturbelassenen Ernährung und Vitalpilzen wie **Maitake**, **Coprinus** oder **Reishi** sowie Ballast- und Mikronährstoffen angehen.

Was kann man noch tun? Gesunde Ernährung, ein frühes Abendessen, frische Luft tagsüber und vor allem nachts, regelmäßiger Sport und eine aktive Lebensgestaltung wirken sich positiv auf den Nachtschlaf aus und erhöhen das Schlafbedürfnis. Denn haben wir tagsüber zu wenig Bewegung, zum Beispiel weil wir im Büro, im Auto und anschließend vor dem Fernseher sitzen, gehen wir unruhiger zu Bett.

Natürliche Mittel für guten Schlaf

Sowohl der berühmte Vitalpilz **Reishi** als auch die aus dem indischen Ayurveda stammende Heilpflanze **Ashwagandha** - hierzulande auch unter den Bezeichnungen „Schlafbeere“ oder „indischer Ginseng“ bekannt -, sind sogenannte Adaptogene. Wie alle Adaptogene zeichnen sie sich dadurch aus, dass sie unseren Organismus stärken, ihm mehr Energie und Vitalität verleihen und unsere Widerstandskraft gegenüber Stress verbessern. Insbesondere die Kombination von **Reishi** und **Ashwagandha** fördert so einen gesunden Schlaf und einen ausgeglicheneren Schlaf-Wachrhythmus.



Hericum, auch Igelstachelbart genannt, wirkt beruhigend und ausgleichend und kann Ängste reduzieren helfen. Zusammen mit **Reishi**, dem „Pilz der Unsterblichkeit“ kann er zu einer erhöhten Stressresistenz beitragen. **Reishi** gilt auch als ein „Leberpilz“. Er unterstützt die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion.



Bilder:

- Reishi, Hericum: MykoTroph, Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde
- Ashwagandha: Piouswatson - Eigenes Werk, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=5256649>



Sabine Dietz

Heilpraktikerin und Mykotherapeutin.

Beraterin bei MykoTroph.

Eigene Praxis in Schöneck mit Schwerpunkt TCM und Mykotherapie.

Kontakt: Sabine Dietz
MykoTroph NATÜRLICH GESUND
 Telefon +49 40 334686-300
www.mykotroph.de

Schulung zum Myko-Berater

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

Gratis für Therapeuten: Fordern Sie gleich jetzt Ihren Schulungsflyer an*: info@mycocampus.de

* Bitte unter Angabe Ihrer Postanschrift und Code: Impuls 44

Telefon: +49 6047 3791-288

www.mycocampus.de



RIECHGESCHICHTEN aus dem Schlafzimmer

Text: Maria Obermair



Einige plaudern ...

Ich habe sie interviewt. Ihre Geschichten sind aus dem Leben gegriffen ... Meine Fragen kamen aus der Perspektive als Schlaf-Coach: Welche Gedanken oder Erinnerungen kommen Dir, wenn ich Dich nach dem Geruch/Duft aus dem Schlafraum frage? Gibt es etwas aus Deiner Kindheit, etwas Vergangenes? Hast Du eine aktuelle Riechgeschichte? Wohlriechendes und/oder Unangenehmes, Prickelndes oder Peinliches ... Die Antworten waren unterschiedlich, kurz oder ausführlich, alltäglich, wirklich witzige oder ergreifend. Ich teile die sowohl die extravaganten als auch „normalen“ Geschichten.

Mein Schlafzimmer, mein Bett ...

Nachts betrete ich dich, mein Schlafzimmer, und freue mich auf den frischen Duft der Bettwäsche. Es gibt immer ein Blumenerlebnis, seien es Blumen in Hellblau, Gelb oder Lila mit rosa Dahlien auf weißem Grund. So habe ich das Gefühl, in ein Blumenbeet und in weiche Daunen einzutauchen. ...

Links ober dem Board sehe ich das Bild mit dem silbernen Universum und dem schönen meerblauen Hintergrund und oberhalb des Betthauptes hängt eine bunte Landschaft in Orange, Grün, Blau, Terracottarot und Weiß, abstrakt gemalt - eigentlich sind es nur Farbleckse, aber sie machen den Raum wohnlich. Ich lösche das Licht und lege mich auf meine dicke Matratze mit dem beige Stoffbezug, umklammere den Polster und warte auf das Einschlafen. Es riecht nach frischer Bettwäsche. Mein kleiner beige Zirbenholzpolster liegt an meiner Wange und ich rieche den un-nachahmlichen Duft des Holzes. Der Geruch durchströmt meine Nase und lässt mich ruhiger werden. Ich erinnere mich und denke an einen Zirbenwald auf dem Graukogel in Bad Gastein. ... Kein Lärm stört meine Ruhe, Vögel sind so spät nicht mehr zu hören, Umgebungslärm gibt es erfreulicherweise keinen. ... So kreisen meine Gedanken um den vergangenen Tag. Ich freue mich über positiv Erlebtes, den Besuch meiner Enkelin und ich warte auf das Zubettgehen meines Mannes. ... Erst dann kann ich beruhigt einschlafen.

Die kühle erfrischende Morgenluft, die durch das Fenster strömt, atme ich befreit ein und werde munter und lebendiger. Früh am Morgen genieße ich die hellen Strahlen, die durch die Rollläden fallen - ich weiß, es ist schon hell - Zeit zum Aufstehen! Aber ich drehe mich noch ein bisschen in der wohligen Wärme der Decke hin und her. Warum denn so bald schon aus der Höhle entfliehen, wenn es gerade so angenehm ist? Aber draußen im Frühling das fröhliche, lästige Konzert der Vögel. ... Ich muss ein bisschen schmunzeln - sie wollen, dass ich aufstehe! Also schaue ich nochmal auf das blaue Bild mit dem Universum und dem dicken weißen Bären, der darunter sitzt: „Du hast es gut, mein Bär!“ , und verlasse den gemütlichen Raum.

Mehr fällt mir zu Gerüchen wirklich nicht ein. Ich glaube, dass das olfaktorische Geschehen nachts nicht bewusst von mir wahrgenommen wird. Gerüche haben mit sinnlichen Erlebnissen zu tun - mit Essen, Trinken, jemanden riechen oder nicht riechen können, Umgebung angenehm oder unangenehm zu beurteilen. ... Das nehme ich im Schlafzimmer eigentlich nur ganz

gering wahr. Ich glaube, dass das auch von Person zu Person verschieden ausfällt. Mir sind Stimmungen, Gefühle und Farben wichtiger.

(Pensionierte Germanistin/70+)

Riech-Potpourri

Meine Enkelin Flora antwortet auf die Frage nach Geruch/Duft aus dem Schlafrum, dass es aus ihrem Duftkissen nach Lavendel riecht. Meine Bergfreunde denken dabei an den Geruch von nassen Socken und Mäusekot, andere erinnern sich an Gerüche unter der Decke. ... Bei allem steigen mir diese Düfte aus der Erinnerung in die Nase, auch wenn sie im Moment gar nicht zu riechen wären.

Gleichzeitig tauchen aus der Erinnerung auch noch die Schlafrumdüfte auf, die durchs offene Fenster eindringen, wie Speisegerüche aus der Küche bei Hotelübernachtungen, kalter Rauch, Zigarettenrauch. Geruch nach Heu, frisch gemäht oder abgelegt um mich herum beim Übernachten in Scheunen. Geruch nach Wald, frischem Holz, Harz, Regen, Flieder. Und doch - innerhalb eines halbwegs geschlossenen Raumes ist es die Duft Aura derjenigen, die hier genächtigt haben. Der Geruch ist so unterschiedlich von Säuglingen, Kindern, Jugendlichen, Pubertierenden, der Erwachsenen und der Alten. Gesundheit ist zu riechen, Krankheiten haben ihre unterschiedlichen Gerüche. Irgendwie hat mich das immer fasziniert. Haare, Haut, Atem, Schweiß, Sekrete - alles duftet. Nicht jeder nimmt denselben Cocktail gleich wahr. Es riecht nach Wonne, Erregung, Angst, Nachlässigkeit, Hoffnung und immer wieder auch nach Tod.

(50+/Ärztin)

Schlafzimmermief

Wenn ich aktuell den Geruch meines Schlafrumes hernehme, dann nehme ich nicht unbedingt einen Geruch wahr, da ich auf einer Galerie schlafe, wo es offen ist. Wenn ich mich an den Geruch der letzten 17 Jahren erinnere, in der Zeit, in der ich nicht alleine schlief, gab es schon des Öfteren einen unangenehmen Geruch. Es kam ganz darauf an, was mein Partner am Vortag gegessen oder getrunken hatte. Wenn ich morgens aufstand, nahm man den Geruch nicht so heftig wahr, erst nachdem ich den Raum verließ und dann wieder hineinging. Da bekam ich eine Geruchswatschn und öffnete sofort das Fenster!

(Weiblich/frisch getrennt)

Frauenfreuden - Frauenleiden

Ich liebe den Duft, wenn das Bett frisch überzogen wurde bzw. unsere Wohnraumlüftung, und ich hasse den Gestank nach

Bier, wenn mein Mann unterwegs war, denn da hilft auch die ganze Wohnraumlüftung nichts.

(Weiblich/lang verheiratet)

Dankbarkeit

Nach gründlichem Lüften nehme ich mein kleines Lavendelpolster, knete es kurz und dann lasse ich den Tag an mir vorbeiziehen. Es steigt ein Gefühl der tiefen Dankbarkeit und Zufriedenheit in mir hoch. Ich danke meinem Herrgott für mein gutes Leben und sehe ihn als meinen Vater. Ich hatte keinen Vater (Kriegszeiten) - umso glücklicher bin ich, dass er immer für mich da ist und mir in allen Situationen hilft. Ich atme tief und schlafe zufrieden über mein gutes Leben ein.

(Weiblich, 75)

Mein Geruchswecker

Der Duft zum Einschlafen ist mir bist jetzt verborgen geblieben, ob Lavendel - oder angeblich ähnlich beruhigend wirkende Kräuter - auf mich wirken, ist mir bis dato nicht aufgefallen. Eventuell der an ein Baby anhaftende Geruch könnte für mich eine traumhafte Wirkung haben, früher bin ich am Bettchen meiner Kinder gerne eingeschlafen. ... Ob wegen des Geruchs oder aus Übermüdung kann ich heute nicht mehr sagen.

Aber Aufweckdüfte gibt es einige in meinem Leben! Der Duft nach frischem Kaffee lockt mich spontan aus den Federn. Das Aroma von gegrilltem Fleisch erhöht ebenfalls sofort meine Adrenalinzufuhr. Es gibt noch ein zwei Geruchsgeschichten, da müsste ich jedoch Produktwerbung machen.

(Erich, 50+)



Bild: © ProStockStudio - Shutterstock.com

Wonne im frischen Bett

Mir fällt als erstes ein ... wohliges warmes Gefühl ... ach, wie gut kann ich schlafen ... ich kuschle mich in meine Decke und es ist alles gut. Eigentlich ist das Bettzeug frisch zu beziehen ja mit viel Arbeit und Zeitaufwand verbunden. Ich mache das daher auch nur alle zwei bis drei Wochen, aber dafür werde ich belohnt. Ich stehe in der Früh auf und ziehe gleich mal die Betten ab und schmeiße die Wäsche in die Maschine, dann wische ich Staub und lass den Staubsaugerroboter fahren, währenddessen wird gelüftet ... Alles riecht und ist sauber.

Das Bettzeug wird in der Sonne und dem Wind getrocknet! Dann kommt es wieder ins Bett, vielleicht schüttele ich dann noch das Zirbenkissen etwas auf, damit sich der Duft im Bett schön verbreitet. Ich schließe die Schlafzimmertür und freue mich aufs Zubettgehen.



Am Abend gehe ich, bevor ich schlafen gehe, noch ins Bad, stell' mich unter die Dusche und verwende mein besonders gut riechendes Lieblingsduschgel, zelebriere die Körperpflege und creme mich ein. Haare werden gewaschen und gut trocken geföhnt. Natürlich hol ich mir vorher noch ein frisches Nachtschirt. ... und dann geh' ich freudig ins Schlafzimmer.

Ein frischer guter Duft kommt mir entgegen, ich schlage die Decke zurück und ich krieche in das frisch bezogene Bett ... ach wie herrlich!!! Alles riecht gut, die Decke schmiegt sich leicht kühl und glatt an die weiche saubere Haut. Ich fühle mich leicht und herrlich und schlafe gut ein.

Auch wenn mein Mann das vielleicht nicht ganz so empfindet wie ich, bitte ich ihn

schon jedes Mal, wenn das Bett frisch überzogen ist, sich auch ordentlich zu duschen und auch frisch gewaschen und gut riechend ins Bett zu gehen.

Der schönste Moment ist der am ersten Abend. Die nächsten Tage flaut das dann schon a bissi ab, aber wenn gut gelüftet ist und ich dann am Abend ins Bett gehe, die Decke zurückschlage und noch den zarten Duft der parfümierten Creme oder Duschgel in die Nase steigt, ist das doch herrlich und ich kann mich in die Decke verkriechen und gut und wohligh schlafen. Ganz schlimm ist es daher, wenn mein Mann vom Stammtisch oder von der Arbeit kommt, nur Katzenwäsche macht und sich dann ins Bett legt. Wenn sich dann ein Duft aus Zigaretten- und Wirtschausduft breit machen will, kann es dann schon sein, dass ich, auch wenn ich schon schlafe, wach werde, ihn höflich aber sehr bestimmt bitte, doch bitte noch mal aufzustehen, um duschen zu gehen. :-)

Wenn ich mal ausgehe und dann mit diesem „Geruch von Rauch und Bier“ nach Hause komme, kann es noch so spät sein, aber ich gehe noch duschen und wasche mir die Haare. ... Erst dann kann ich gut einschlafen. Ich brauche einfach den angenehmen wohligh duftenden Geruch! ☺
(Silvia, 50+)

Brechmittel

Ich erinnere mich - und heute kann ich darüber schallend lachen - an meine kleine Krankengeschichte. Als Kind, mit verdorbenem Magen oder Magen-Darm-Virus im Bett liegend, kam meine Mutter gerne mit Kamillentee. Kräuterweisheiten entsprechend, sollte Kamille meinen Magen beruhigen und entspannen. Ich empfand diesen Geruch ekelig. Einmal eingeatmet, hatte ich auch schon Brechreiz pur.
(Ich)

Es prickelt und knistert

Wenn ich daran denke, als ich noch bei meinen Eltern wohnte, war der Geruch nach frisch gewaschener Wäsche, eine Mischung aus Waschpulver und Weichspüler, an den ich mich erinnere, wohligh, beruhigend und beschützend. Düfte der unterschiedlichen Schlafräume in meinen Partnerschaften, von angenehm über neutral bis zu erotischen Erinnerungen. Angenehm ist immer der Duft einer Kerze für mich, meistens genau der Moment, wenn man das Streichholz ausbläst, als Vorbereitung für einen romantischen Abend. Dazu mischen sich feuchtes Haar, Baby Öl und stimulierende Düfte, die ein Prickeln und Verlangen hervorrufen. Gerüche, die auch am nächsten Tag noch zu vernehmen sind, gemischt mit Schweiß, als Erinnerung an eine schöne Nacht.

Der Geruch von übermäßigem Alkohol ist für mich im Schlafzimmer sehr unangenehm. Das sind Momente, an denen man sich ganz schnell umdrehen will, weg vom Partner, von dem dieser Gestank ausgeht - schnell schauen, dass man einschlafen kann.



Im Moment hat mein Schlafzimmer sehr neutralen Geruch, nicht so romantisch und erotisch behaftet, eher die Duftkerze und frisch gewaschenen Laken, die mich beruhigen und sehr sicher einschlafen lassen.
(Elke, 49)

Die Höhle des Löwen

Es gibt nichts Schlimmeres, als morgens aufzuwachen und geküsst oder gar geschmust zu werden. Das geht gar nicht. Es riecht auf das Übelste. - Ich bin sicher, Sie alle wissen, wovon ich schreibe. Igittigitt. Und wissen Sie was? Ich habe herausgefunden, dass nicht nur Fleischfresser schrecklichen Mundgeruch haben. Ein flammendes Inferno aus dem Mund gibt es bei allen, die dazu noch Alkohol trinken, rauchen und Kaffee genießen. ...

Es tut richtig gut, das alles mal ohne Zensur schreiben zu können!

Nun habe ich ihn endlich gefunden - meinen Mann - den ich auch morgens küssen will. Er ist ein wahrer Lottogewinn. Vegetarier, Nichtraucher und Wenig-Alk-Trinker UND: Er riecht auch morgens nicht so schlecht!
(Ute, 39)

Sonntags-Ritual

Unser Ritual gibt es meist Sonntagvormittag, der einzige Ausschlafstag, der sich zum Relaxen anbietet, zum Kuscheln und für Sex. Ich möchte hier nicht Details beschreiben. Einzig der Duft unter der riesigen Bettdecke ist faszinierend. Ein Geruchscocktail von unser beider Schweiß, ein Hormon-Orkan und der Lavastrom von Körperflüssigkeiten. Es riecht anziehend, betörend und macht hirnweich. Dieser Geruch ist beschreibend für den paradiesischen Zustand. Der Himmel auf Erden könnte wahrscheinlich nicht wohligher riechen.
(Anita, 62)

Trauerbewältigung

Die wichtigste „Riech-Erfahrung“ meines Lebens war nach dem plötzlichen Tod meines Mannes im Mai 2013. Zur Trauerbewältigung war es für mich sehr hilfreich, dass ich die ersten Wochen noch seinen Pyjama umarmen konnte und die Bettwäsche drei Monate nicht gewechselt habe. In dieser Zeit machte ich die Erfahrung, dass sich mein Körpergeruch veränderte. Irgendwann war es dann möglich, mich von seinem Geruch zu verabschieden, um mich auf meinen eigenen neuen Geruch einzulassen.

In meinem Haus gibt es einen „Erinnungsplatz“ an unsere gemeinsame Zeit - dort steht noch immer sein Rasierwasser, an dem ich ab und zu rieche. Das macht die Erinnerung, die Freude und Dankbarkeit für diese Zeit ganzheitlicher.

(Beraterin/58)

Neopren törnt an

Mein „prickelndes“ Riech-Highlight: Als Taucherin und Surferin wirken auf mich Männer, deren Haut nach Neopren riecht, sehr erotisierend. Auf einen „neuen“ neoprengeruchausstrahlenden Mann, der mich betört, warte ich leider immer noch.

(Beraterin/58)

*„Manchmal kann man die
Vergangenheit mit den Sinnen festhalten:
Die eine riecht nach wohlthuender Erinnerung,
die andere stinkt zum Himmel“*

Ernst R. Hauschka
(dt. Aphoristiker und Lyriker 1926-2012)

Es gäbe noch weitere Riechgeschichten aus dem Schlafraum. Welche ist Ihre persönliche? Riechen Sie schon oder sind Sie vom Hören und Sehen so beeindruckt, dass Ihr Geruchssinn verdrängt wird? Nutzen Sie die vielen Gelegenheiten des Lebens. Vielleicht betreten Sie nun Neuland und erkennen, dass Ihre Nase oskarverdächtig funktioniert. Hahaha...!

*Ich wünsche Ihnen Riecherkenntnisse zum
Staunen und Pudelwohlfühlen!*

*Energierreiche Gesundheitsgrüße
Maria Obermair*



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

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



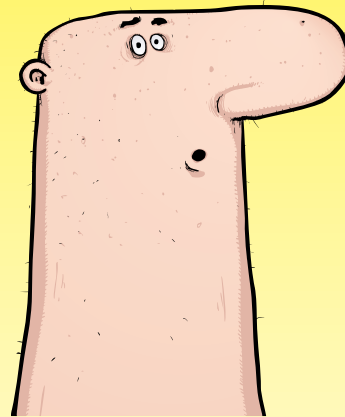
Buchempfehlung:

Die perfekte Nacht®
Ratgeber für Erwachsene
mit Schlafstörungen

Autorin/Verlag: Kinesiologie
Maria Obermair

ISBN:
978-3-200-04375-6

Mythos oder Wahrheit?



*"Wie die
Nase des
Mannes,
so sein
Johannes."*

Dass der Penis des Mannes so groß ist, wie seine Nase, ist ein Mythos. Wissenschaftlich ist diese Aussage in keiner Weise haltbar. Die koreanischen Forscher Jong Cheol Woo und Nam Cheol Park haben an 655 erwachsenen Männern einen möglichen Zusammenhang zwischen der Penisgröße und der Größe der Nase untersucht. Das Ergebnis: Es gibt keinen.

Spekulationen gibt es viele, Tatsache ist, dass die Nase als Phallus Symbol gesehen wird, woraus sich im Volksmund wahrscheinlich der Spruch entwickelt hat. Vielleicht ist der Spruch anders zu werten, nämlich dass Männer mit großen Nasen auf Frauen charakterstark, attraktiver und männlicher wirken, als solche mit kleinen Nasen. Diese Wahrnehmungen der Frauen könnten evolutionsbedingt sein. Denn es war zu Urzeiten, im Reich der Neanderthaler und seiner Artgenossen, wichtig, rasch Gefahren zu erkennen. Dafür eignete sich die Nase besser als die Ohren und die Augen. Den auch im Dunkeln nahezu geräuschlos herrannahenden Säbelzahniger rechtzeitig wahrzunehmen, also zu "riechen", war für das Überleben einer Familie wichtig. Und die Männer sorgten für den Schutz ihrer Lieben. Welche Frau wünscht sich nicht einen Beschützer als Partner? Auch heute noch sagt man zu jemandem, der intuitiv eine richtige Entscheidung getroffen hat, er habe einen "guten Riecher".

Im Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens ist unter dem Stichwort "Nase" nachzulesen: *"Große, unförmige Nasen heißen im Volksmund 'Gurken'. Die Gurke wird wegen ihres Aussehens mit dem Penis verglichen."* Auch daher könnte der Spruch stammen.

Ebenso wird vermutet, dass ein Mann mit einer "großen Gurke im Gesicht" bzw. mit seinem "guten Riecher" mehr weibliche Duftstoffe, die sogenannten Pheromone, aufnehmen kann. Auf diese Weise kann die sexuelle Erregung intensiver werden. Ob dies anatomisch korrekt ist, sei dahingestellt.

Dass Männer in einer sehr innigen Beziehung zu ihrem Geschlechtsorgan stehen, weiß unter anderem der amerikanische Urologe Dudley Seth Danoff: *"Der Penis ist die Psyche des Mannes. Er ist die Verlängerung des männlichen Egos."*

Quellen:
<https://wienerin.at/erkennt-man-der-nase-des-mannes-tatsachlich-seinen-johannes> -
zugriffen am 27.6.2020
<https://www.fitundgesund.at/wie-die-nase-eines-mannes-so-sein-johannes-artikel-1076> -
zugriffen am 27.6.2020
Bild: © Dean Murray - shutterstock.com



Bild: © William Kuhl Photographs - shutterstock.com

„Ich wünsche mir,
dass du deinen
'guten RIECHER'
für viele Dinge
im Leben intuitiv
und klug einsetzt.“

Isabella Mörbauer

... Diesen Wunsch und noch einige mehr Wünsche habe ich von einer sehr guten Freundin zu meinem 50er geschrieben bekommen. Als Aufklärung dazu, bekam ich ein kleines PIXI-Buch mit dem Titel: „Ein guter Riecher“ von Andreas Steinhöfel. Ich möchte euch diese kleine, lehrreiche Geschichte gerne erzählen:

Auf einem kleinen Gutshof lebte Jorge, ein junger und unerfahrener Landwirt. Der Hof war heruntergekommen und nach dem Tod seiner Eltern war das Geld sehr knapp. Er befürchtete, sein Anwesen verkaufen zu müssen. In diesem Sommer kam Porkel zur Welt. Es war das letzte Schweinchen im Wurf und alle anderen starteten es an. Hatte jemals irgendwo auf der Welt ein weiteres Schwein einen solchen Rüssel besessen? Porkel war traurig vom spöttischen Gelächter seiner Geschwister. Es schmerzte nicht nur in den Ohren, sondern auch im Herzen. Jorge

sprühte, wie verloren das merkwürdig aussehende Ferkel sich fühlen musste und meint, „Wenn bis zum Herbst kein Wunder geschieht, muss ich den Hof verkaufen.“

Das kleine Ferkel Porkel hatte Sehnsucht nach der Ferne, doch niemals würde er Jorge im Stich lassen. So suchte Porkel Rat bei einer weisen Eule, die dann sprach: „Tief im wilden Wald liegt ein Schatz vergraben, geh´ nicht allein. Du magst den Schatz zwar finden, aber erkennen wirst du ihn nicht.“

Was mochte dieses Rätsel bedeuten? Habt ihr eine Ahnung? Jorge und Porkel fanden die besten Trüffel, beide hatten ihren Spaß daran und wurden reich. Der Gutshof war gerettet!

Benutzen wir unseren „guten Riecher“ oder ziehen wir uns zurück und lassen uns „verspotten“, klein machen, ...?

Jetzt ist die Zeit gekommen, dass wir unsere Fähigkeiten und Talente leben, unsere Erfahrungen mitteilen und gemeinsam forschen.

Wie bereits Gerald Hüther, ein Neurobiologe erkannt hat: „Etwas mehr Hirn bitte!“ Eine Einladung zur Wiederentdeckung der Freude am eigenen Denken und der Lust am gemeinsamen Gestalten.

In diesem Sinne:
„Gemeinsam schaffen wir das“



Isabella Mörbauer
Kinesiologin,
Touch for Health Instructor,
Three In One Concepts
Facilitator
Neurißstraße 52
2410 Hainburg
T: 0699 11 011 299
isi-learning@gmx.at
www.isi-learning.at

Die IMPULS-Redaktion hat reserchiert:

Der Mensch als "Schnüffelperte"? Das Schoko-Experiment von Berkeley



Hunde sind Riechspezialisten. Sie schnüffeln an allem, was ihnen in die Quere kommt. Hunde haben im Vergleich zum Menschen drei Mal so viele Riechrezeptoren und eine viel größere Riechschleimhaut.

Wenn wir einen Hund beobachten, wie er seine Fährte verfolgt, erkennen wir, dass er sich in einem Zickzackkurs bewegt: Der Hund folgt einer Fährte, bis er sie verliert. Dann beginnt er neu zu suchen, bis er sie wieder findet, folgt ihr wieder, bis er sie abermals verliert. Dieses Muster des Suchens, Findens, des Verlierens und des Wiedersuchens wiederholt sich stetig.

Hier zeigen sich gewisse Parallelen zu unserem Bewegungsverhalten beim "Schnüffeln": Wenn wir eine Geruchsquelle suchen, bewegen wir uns ebenso in einem Zickzackkurs. Zum Beispiel: Wir riechen Rauch und möchten wissen, woher der Geruch kommt. Dann drehen wir den Kopf und bewegen uns in verschiedene Richtungen, bis wir den Rauchentwickler gefunden haben.

Bis vor Kurzem glaubte man, dass wir nicht zu Geruchshöchstleistungen fähig seien. Eine Forschergruppe an der Universität Berkeley in Kalifornien untersuchte die "Schnüffelfähigkeit" des Menschen mit Hilfe des verlockenden Duftes von Schokolade.

DAS EXPERIMENT:

Die Studienteilnehmer sollten in erster Linie dem Geruchssinn Aufmerksamkeit schenken, weshalb sie mit Augenbinden, Gehörschutz und dicken Handschuhen ausgestattet wurden.

Die Forscher legten eine 10 Meter lange Schokoladenfährte auf den Rasen des Unicampus. Etwa zwei Drittel der Probanden schafften es von Anfang an, der gesamten Spur zu folgen. Sie folgten ihr dabei genauso wie ein Hund: in einer Zickzackspur.

Als Nächstes wollten die Forscher herausfinden, ob man die Fähigkeit des Erschnüffeln durch Training verbessern könne. Dazu mussten die Probanden drei Mal täglich immer einer neuen Schokoladengeruchsspur folgen. Und tatsächlich, nach etwas zwei Wochen hatten sich die Studienteilnehmer zu wahren Riechspezialisten entwickelt.

Am Ende des Trainings unterliefen ihnen weniger Fehler und sie waren doppelt so schnell als am Anfang.

Fazit: Auch wir Menschen sind in der Lage, Geruchsfährten wie Hunde zu verfolgen, wenn wir diese Fähigkeit trainieren. Allerdings ist es für uns weniger sinnvoll, Riechfährten zu folgen, da andere Sinne sensibler sind, vor allem das Sehen.

Quelle: Johannes Frasnelli - Wir riechen besser als wir denken - Molden Verlag - S. 138 - 139
Bild: © Ron Leishman - shutterstock.com

BIO-Vitalpilze höchster Qualität

Nur bei MycoVital profitieren Sie von Vitalpilzpulver aus eigenem Anbau und eigener Verarbeitung in Deutschland. Insgesamt bieten wir Ihnen 14 reine Vitalpilze und über 40 Vitalpilz-Mischungen.



GRATIS für Sie: Ihr exklusives Therapeuten-Infopaket!
Jetzt gleich per Mail* anfordern: info@mycovital.de

*Bitte unter Angabe Ihrer Post-Anschrift und Code: Impuls 44

Telefon: +49 6047 3791-288

www.mycovital.de

COACHING & SUPERVISION als Schlupfloch, um die österreichische Gewerbeordnung zu unterwandern

Wien als Keimzelle des GLOBALEN PSYCHOBOOMS

Österreich gilt historisch als die Geburtsstätte der modernen Psychologie. Die Abwendung von den religiösen Traditionen abendländischer Prägungen ließ die kirchliche Seelsorge in den Schatten rücken und die Psychologie gelangte auf die Sonnenseite im Bewusstsein der europäischen Seele. Die 3 Wiener Schulen der Psychologie befassten sich fortan mit dem Seelenheil der Menschen. Sie prägten das Bewusstsein um die Persönlichkeitskompetenz im Sinne der Individuation nach Carl Gustav Jung, um die Beziehungskompetenz im Geiste von Jakob Levi Moreno sowie um die Erfolgskompetenz. Gerade Viktor Frankl vermittelte einen wuchtigen Ansatz mit einer konsequenten „positiven Selbstinstruktion“ bei widrigsten Lebensumständen „trotzdem Ja zu einem erfolgreichen Leben sagen“ zu können.

Diese 3 Wiener Schulen hinterließen machtvolle Spuren in der weltweiten Expansion des Psychobooms. Sie inspirierten, durchtränkten und veränderten viele neue psychologische Schulen in anderen Ländern. Letztlich entstanden in den USA viele neue Mischformen, die diese Impulse in einem willkürlichen Akt neu vermengten. Es entstanden psychologische „Fleckerlteppichmethoden“, die von diversen „Führungspersönlichkeiten“ eben willkürlich zusammengestoppelt und dann mit einem erfolgreichen Marketingkonzept weltweit exportiert wurden. So entstand zum Beispiel das NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren),

eine **eklektizistische Mischform*** vieler psychologischer Schulen. NLP fußt in Wirklichkeit auf den 3 Wiener Schulen. Es gibt keine einzige NLP Methode, die nicht bereits in der Keimzelle des weltweiten Psychobooms - eben Wien - eine Entsprechung gehabt hätte. So ist zum Beispiel die „Spiegeltechnik“ eines Carl Ramses Rogers bereits im System des „sozialen Atoms“ von Jakob Levi Moreno (Psychodrama) von Natur aus grundlegend vorhanden.

* Als **eklektizistische Mischform** wird eine Methoden bezeichnet, die sich unterschiedlicher Systeme bedient und deren Elemente zu etwas *scheinbar* Neuem zusammengesetzt wurden. Von den Vertretern der ursprünglichen Systeme wird den Eklektikern häufig Inkonsequenz und/oder geistiger Diebstahl vorgeworfen.

Psychologische Intervention zwischen SeelenHEIL und -UNHEIL

Ein historischer Grund für den Psychoboom ist die konsequente Abwendung der europäischen Gesellschaft vom Diktat religiöser Institutionen. Begründet im mannigfaltigen Missbrauch von klerikalen und staatlichen Repräsentanten mussten Klerus und Adel den modernen demokratischen Machtstrukturen weichen. Besonders die „Macht über die Seele“ stand im Fokus: Marx sah in der Religion das „Opium des Volkes“ und Freud postulierte mit seinem Konzept des „Unbewussten“ eine neue Kontrolle über den Geist des Menschen. Ähnlich wie das Konzept der „klerikalen Seelsorge“ ereilte auch das „Konzept der Psychotherapie“ ein gleiches Schicksal - Missbrauch an hilfesuchenden Menschen im Namen unterschied-



licher Therapieschulen. Absurderweise versuchten in Zeiten der sexuellen Revolution VertreterInnen der „amerikanischen Ostküstentherapieschulen“ Erfahrungen des sexuellen Missbrauchs durch „sexuelle Therapien“ zu heilen, frei nach dem Motto „mit dem Penis entstand das Trauma, welches mit dem Penis aufgelöst werden sollte.“ Sektenhafte Psychogruppen begleiteten den Prozess der gesellschaftlichen Befreiung vom Joch der „kapitalistischen Gesellschaftsstruktur“ unter



Verwendung aller psychologischen Methoden, die sich als machtvolle Interventionsmethoden zur Beeinflussung von Menschen anwenden ließen. Am Ende landete auch die „Psychokultur“ an der gleichen Weggabelung, wo einst die Seelsorge mancher Kirchen „falsch abgelenkt“ ist!

Konsequenter Konsumentenschutz im Bereich von Coaching durch **GESETZLICHE STANDESREGELN**

Die Schulen der Psychotherapien, wie auch strenge Regeln durch staatliche Vorgaben justierten nach und versuchten diese Fehlentwicklungen zu korrigieren. Am freien europäischen Markt entstand hingegen eine schwer zu kontrollierende Dynamik von diversen „Sinnanbietern“ im gesellschaftlichen Vakuum des Sinns, der Hoffnung und der Lebensbewältigung! Viele Opfer des Psychobooms waren zu beklagen, wobei immer die gleichen Symptome des Missbrauchs von diversen Coaches und BeraterInnen, wie auch „Gurus“ zu beklagen waren: Finanzielle Ausbeutung durch geistige Manipulation und sexueller Missbrauch im Kontext eines Beratungsprozesses! Um diese Gefahren einzudämmen, wurde wiederum Österreich, im Speziellen Wien, zum globalen Vorreiter eines neuen Booms im Zusammenhang mit dem konsequenten Konsumentenschutz. Demgemäß wird im Rahmen von psychologischen Beratungsprozessen am freien Markt, bei psychosozialen Coaching, bei Supervision und Mediationsprozessen der Nachweis einer staatlichen Ausbildung und der aufrechte **Gewerbestatus für Lebensberatung nach GewO § 119** gefordert. Im Herzen dieses Gesetzes steht die verpflichtete Anbindung an den gesetzlich vorgeschriebenen Ethik-katalog - den **Standesregeln**. Diese beiden rechtlichen Forderungen sind im Feld des psychosozialen Coachings weltweit einzigartig und ermöglichen bei Missachtung durch Coaches den optimalen rechtlichen Schutz von hilfesuchenden Menschen.

Psychosoziales Coaching ist **KERNDOMÄNE DER LEBENSBERATUNG**

Wer nun in Österreich am freien Markt professionelle Beratung im Kontext von Coaching, Supervision und Mediation anbieten will, unterliegt automatisch den gesetzlichen Richtlinien der verfassungsrechtlich verankerten Lebens-

beratung im Kontext eines „geschützten Gewerbes“. Dabei ist es irrelevant, welche internationale Methode „XYZ“ als Grundlage genannt wird, entscheidend ist allein die Tätigkeit einer versteckten „psychologischen Beratung“. Darunter fallen alle Interventionen, welche auf die Persönlichkeitskompetenz, auf die Beziehungskompetenz und die Erfolgskompetenz von Menschen, Familien, Teams und Gruppen abzielen. Eben jene, die gerne mit dem „Schlupflochbegriff“ Coaching oder Supervision „marktschreierisch“ verkauft werden. Jeder Anbieter, der solche Angebote im Setting von Einzelberatung oder Familien-, wie Gruppenberatung etc. nach außen lanciert, benötigt am österreichischen Markt, die **Persönlichkeitskompetenz der Lebensberatung mit einer dahinter befindlichen staatlichen Ausbildung und einem aufrechten reglementierten Gewerbe**. Alle anderen, die außerhalb des konsumentengeschützten Bereiches der Lebensberatung mit dem „Schlupflochbegriff - Coaching“ unerlaubt an der Psyche des Menschen elaborieren, machen sich der „Seelenpfuscherei schuldig“. Gegen diese wird von der „Interessenvertretung der Lebensberatung der WKW“ wegen Puscherei nach den Kriterien des UWG konsequent vorgegangen!

Menschen in Österreich, die aber die Berufung in sich verspüren, anderen Menschen helfen zu wollen, können sich im Sinne der individuellen Befähigung sukzessive weiterbilden, bis alle rechtlichen Vorgaben zur Lebensberatung erfüllt sind. Wir freuen uns über jeden kompetenten Zuwachs in unseren Berufsgruppen ;-)
Mag. Haris Harald G. Janisch



Mag. Haris Harald Georgiopoulos Janisch

Obmann der Fachgruppe Wien Personenberatung und Personenbetreuung mit den Berufsgruppen Lebens- und Sozialberatung (psychologische Beratung), Sportwissenschaftliche Beratung, Ernährungswissenschaftliche Beratung.
Sportwissenschaftler | Psychologischer Berater | Supervisor | Coach | Dozent

Kontakt WKO Wien:

Straße der Wiener Wirtschaft 1, 1020 Wien
T: +43 1 514 50 2203, 2302
M: personenberatung@wkw.at
www.wko.at/wien/personenberatung



AROMAPRAKTIKER

Der Tätigkeitsbereich des Aromapraktikers fällt typischerweise unter das Berufsbild des Energetikers in Österreich. Die Tätigkeit des Aromapraktikers besteht darin, den energetischen Zustand des Klienten zu erheben, die Untersuchung auf das Vorliegen bzw. Nichtvorliegen von Blockaden, Fülle- oder Leerzustände des Energieflusses bzw. Über- oder Unteraktivität des Energiesystems durchzuführen, schließlich die Beurteilung dieser Zustände vorzunehmen und sodann geeignete Aromastoffe auszuwählen und anzuwenden.

Demgemäß wurde auch diese Methode in den sogenannten Methodenkatalog der Humanenergetiker aufgenommen, nämlich durch Beschluss des Fachverbandsausschusses des Fachverbandes der persönlichen Dienstleister vom 01. Juni 2016 in der Fassung des Beschlusses des Fachverbandsobmannes des Fachverbandes der persönlichen Dienstleister vom 28.01.2020. Dort wird im Berufsbild Humanenergetik die Methode wie folgt definiert:

Das vorliegende Berufsbild gilt für alle Personen, die im Rahmen des freien Gewerbes Hilfestellung zur Erreichung einer körperlichen bzw. energetischen Ausgewogenheit mittels Auswahl von Düften und Aromastoffen mittelbar oder unmittelbar an Menschen tätig sind.

Duftstoffe und Aromastoffe können in unterschiedlichen Aufbereitungen eingesetzt werden, z. B. als ätherische Öle, Ohrkerzen, Körperkerzen oder Räucherwerk. Die Anwendung und Aufnahme erfolgt entweder ohne direkten Körperkontakt (z. B. Verteilen von Duftstoffen, Aromastoffen oder Abbrennen von Räucherwerk in der Aura) oder über die Sinnesorgane (Nase, Haut,...) oder über Trägerstoffe (z. B. Globuli), wobei auch hier die Duftstoffe und Aromastoffe ihre Wirkung auf der Feinstofflichen Ebene (z. B. Öffnen von Chakren, Klärung bzw. Reinigung der feinstofflichen Körper,...) entfalten. Typische Aromaanwendungen sind die Verwendung von Duftlampen, Riechstifte, Sprays, Auftragen von Düften, ätherischen Ölen u.a. Die Auswahl kann auf unterschiedliche Art, wie z. B. Erriechen, Austesten (beispielsweise mittels kinesiologischen Muskeltests, Pendel, Tensor, Bioresonanzgeräten) oder kognitive Auswahl erfolgen. Dabei können sowohl einzelne Düfte und Aromastoffe als auch Mischungen und Duftkompositionen zur Anwendung kommen.

Es können auch Kräuter angewendet werden, die nach der Säfte- oder Signaturenlehre ausgewählt werden. Die Säftelehre geht von einem Ungleichgewicht der „Vier Säfte“ (gelbe Galle, Schleim, Blut, schwarze Galle) und deren Bezug zu den Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde aus. Diese „Säfte“ sind Symbolbegriffe für Energiequalitäten und meinen keine physiologischen Flüssigkeiten. Bei der Signaturenlehre wird davon ausgegangen, dass Art und Zeitpunkt der Ernte, die geistige Ausrichtung bei der Annäherung, Ernte und Verarbeitung, sowie das Aussehen

(Form und Farbe) der Pflanze die der Pflanze innenwohnenden Energiequalitäten beeinflussen. Beispiele für die Anwendung von Kräutern sind das Auflegen oder Riechen von Kräutern und das Räuchern mit Kräutern.

Für den Aromapraktiker gilt es allerdings zu beachten, dass er bei der Ausübung seiner beruflichen Tätigkeit nicht in Vorbehaltsbereiche der angrenzenden Berufsgruppen eingreift, vornehmlich nicht in den Vorbehaltsbereich des Ärztegesetzes, Tierärztegesetz, MTD-Gesetz, Psychologen- sowie Psychotherapiegesetz, sowie in die Gewerbeberechtigung der Masseur.

Aromapraktikern ist es daher nicht erlaubt, klassische schulmedizinische Diagnosen durchzuführen, ebensowenig die psychologische Beurteilung. Schließlich beschränkt sich der Tätigkeitsbereich - vor dem Hintergrund der Abgrenzung zu den Masseuren - lediglich auf das sanfte Auflegen von Händen und Aromastoffen, nicht jedoch in knetenden, massierenden oder sonst auf bestimmten Körperstellen Druck ausübenden Manipulationen, entweder mittels Hand oder sonstigen technischen Geräten. Die Abgrenzungen können im Einzelfall oft schwierig und diffizil sein. Um sich auf der sicheren Seite zu bewegen, ist es wichtig, sich immer vor Augen zu führen, dass eine rein energetische Tätigkeit durchgeführt wird bzw. rechtskundigen Rat einzuholen.

Ich wünsche jedenfalls allen AromapraktikerInnen viel Freude und Erfolg bei Ihrer Arbeit!

Ihr

RA Dr. Manfred Schiffner



RA Dr. Manfred Schiffner

office@meinrecht.or.at
www.meinrecht.or.at

Kanzleisitz:

8054 Seiersberg, Haushamer Str. 2/4. OG
UCL Tower
Tel.: +43-(0)316 93 12 80
Fax: +43-(0)316 93 12 80 11

Konferenzbüro WIEN:

1070 Wien; Neubaugasse 3
Tel.: +43-(0)1/94 20 933
Fax: +43-(0)1/94 20 531



(Die englische Originalfassung wurde ins Deutsche übersetzt von:
DGAK Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie e.V.
www.dgak.de)

Geschätzte Treffgenauigkeit des Muskelreaktionstests: zwei randomisierte Blindstudien zur Identifizierung von Lügen und Wahrheit

Estimating the accuracy of muscle response testing: two randomised-order blinded studies

Grundlagen

Der kinesiologische, manuelle Muskeltest (MMT) ist eine nicht-invasive Methode, welche oft im Gesundheitswesen verwendet wird. So wird er beispielsweise von Physiotherapeuten, Chiropraktikern, Osteopathen und Ärzten für die Untersuchung von neuromuskulärer Funktionalität angewandt. Eine Art des MMTs stellt der Muskelreaktionstest (MRT) dar, durch welchen Muskeln getestet werden, nicht etwa um muskuläre Kraft, sondern neuronale Kontrolle, zu bewerten. Der MRT wurde in den 1970ern und 1980ern durch die Arbeit von Goodheart u.a. ins Leben gerufen. Da der MRT weltweit schätzungsweise von über einer Millionen Menschen genutzt wird, ist es wichtig seine Validität zu untersuchen. Was den MRT von anderen manuellen Muskeltests unterscheidet ist, dass nur ein Muskel getestet wird. Dieser wird mehrfach hintereinander getestet, um festzustellen, ob bestimmte Beschwerden vorliegen, welche behandelt werden müssen. Hierzu zählen beispielsweise Schmerzen im unteren Rücken, Phobien und Lebensmittelallergien.

Eine etablierte Anwendungsmöglichkeit des MRTs innerhalb einer Therapiesitzung ist es, Klientenreaktionen auf semantische Stimuli (z. B. gesprochene Aussagen) zu bewerten. Der semantische Stimulus kann sowohl vom Klienten selber, als auch vom Fachausübenden ausgesprochen werden. Der Praktizierende zeichnet dann die muskuläre Resistenz des Klienten auf. Hierzu wird ein Druck auf den jeweiligen Muskel ausgeübt, während gleichzeitig die Aussage verbalisiert wird.

Eine frühere Studie mit 89 Probanden zeigte, dass wahre Aussagen zu weitaus mehr muskulärer Resistenz führten als

unwahre Aussagen. Einige wichtige Details wurden in diesem Bericht jedoch ausgelassen. Hierzu zählten die Anzahl der Fachausübenden und, vor allem, in wie weit die Fachausübenden und die Klienten von der Hypothese wussten, d.h. experimentell blind waren. Im Jahre 2009 wurde das Protokoll einer randomisierten, kontrollierten Studie veröffentlicht, in welchem der MRT im Rahmen einer Therapie verwendet wurde. Die dazugehörigen Ergebnisse wurden noch nicht veröffentlicht. Unser Ziel war es, zu beurteilen, mit welcher Genauigkeit der MRT wahren von unwarhen Aussagen unterscheiden kann. Dies wurde unter randomisierten, kontrollierten Bedingungen untersucht. Ein weiteres Ziel war der Vergleich zwischen der Treffgenauigkeit des MRTs auf der einen Seite und der Treffgenauigkeit eines Fachausübenden, welcher sich lediglich auf seine Intuition verlässt, auf der anderen Seite.

Studiendesign

Bei diesen Studien handelte es sich um zwei prospektive Studien über diagnostische Testgenauigkeit. Sie wurden anhand von zwei klinischen Versuchsregistrierungen (Australian New Zealand Clinical Trial Registry (ANZCTR; www.anzctr.org.au; ID # ACTRN126090000455268) und US-based ClinicalTrials.gov (ID # NCT010663612) verzeichnet. Die Genehmigung für die Durchführung kam aus dem Vereinigten Königreich (Oxford Tropical Research Ethics Committee) und den USA (Parker University Institutional Review Board). Alle Beteiligten willigten der Veröffentlichung ein. Alle Grundsätze der Erklärung von Helsinki wurden eingehalten. Ergebnisse wurden gemäß STARD (Standards for the Reporting of Diagnostic Test Accuracy Studies) Richtlinien analysiert und dargestellt.

Das Modell, welches in der vorliegenden Studie untersucht wurde, lautete wie folgt:

Lügen (d. h. eine unwahre Aussage treffen) führt zu einer Muskelabschwächung, während das Verbalisieren einer Aussage, die der Wahrheit entspricht, zu einer starken MRT-Reaktion führt. Eine schwache muskuläre Reaktion wird von uns als ein diagnostischer Indikator für eine Lüge angesehen. Ein starkbleibender Muskel hingegen wird als Hinweis auf den hohen Wahrheitsgehalt der Aussage betrachtet.

Zum Vergleich berücksichtigten wir noch einen zweiten Indikator: Intuition. Hierfür wurden die Fachausübenden gebeten, sich auf ihre Intuition zu verlassen, um den Wahrheitsgehalt einer Aussage zu bestimmen. Sie benutzten dafür keinen MRT. Da Lügen bekannterweise eine Reihe physiologischer Merkmale mit sich ziehen, wurden die Praktizierenden gebeten, nur ihre Sinne zu gebrauchen um einer Lüge auf die Spur zu kommen:

- Sehen (z. B., um Körpersprache und Gesichtsausdrücke zu betrachten),
- Hören (z. B. Veränderungen in der Stimme) und
- Fühlen (z. B. Veränderungen bezüglich der Hauttemperatur).

In beiden Experimenten wechselten sich vier Blöcke á zehn MRTs mit vier Blöcken á zehn Experimenten mit Intuition ab. Es wurde immer mit einem MRT-Block begonnen. Die Praktizierenden alleine bestimmten die Resultate der MRTs und Intuitionen und es waren auch nur sie alleine, die die Resultate in einen Computer über eine Tastatur eingaben.

EXPERIMENT 1

Probanden

Es gab zwei Teilnehmergruppen:

(1) Fachausübende aus dem Gesundheitssektor („Fachausübende“; n=48), welche regelmäßig den MRT praktizierten, (2) Testpatienten („TPs“; n=48).

Letztere waren mit dem MRT nicht vertraut. 48 Pärchen aus je einem Fachausübenden und einem TP wurden gebildet. Alle 96 Teilnehmer wurden anhand direktem Kontakt (E-Mail oder Telefon), Social Media oder Mundpropaganda geworben. Die Freiwilligen hatten folgende Kriterien zu erfüllen, um zu diesem Experiment zugelassen zu werden: Sie mussten 18 - 65 Jahre alt sein, komplett funktionsfähige und schmerzfreie obere Extremitäten besitzen, und die englische Sprache fließend beherrschen. Sie wurden von der Studie hingegen ausgeschlossen, wenn sie blind, taub oder stumm waren. Keiner der TPs kannte seinen zugeteilten Fachausübenden. Alle Fachausübenden, die den Wunsch hatten, teilzunehmen und die Kriterien erfüllten, wurden zugelassen. Hierbei spielte es keine Rolle, welchen Beruf sie ausübten, welche MRT-Techniken sie beherrschten, oder inwieweit sie bereits Erfahrung mit dem MRT gesammelt hatten. Es wurden keine Tests durchgeführt, um festzustellen inwiefern die Praktizierenden den Muskeltest beherrschten.

Test des Hauptindexes: MRT

Während eines MRT wird externe Kraft auf eine Gliedmaße ausgeübt, wodurch Widerstand in einem bestimmten Muskel entsteht. Zunächst hält der Klient ein bestimmtes Gelenk in einer festen Position – meist leicht gebeugt. Dann übt der Fachausübende Druck aus. Dies passiert üblicherweise über einen längeren Zeitraum hinweg, da der Klient versucht, diesem Druck durch isometrische Kontraktion entgegenzuwirken. Beispielsweise hält der Fachausübende die Schulter des Patienten (Glenohumeralgelenk) in einem 90-Grad-Winkel. Hierbei zeigt die Handinnenfläche nach unten, während der Fachausübende den anterioren Deltamuskel testet. Er entscheidet dann subjektiv, ob der Muskel schwach wurde oder stark geblieben ist. - *Siehe Bild 1*

Fachausübende können sich in der Stärke des Druckes und der genauen Platzierung ihrer Hand unterscheiden. Die Hand liegt normalerweise auf dem unteren Unterarm des Patienten – nahe des Handgelenks. Für das vorliegende Experiment wurden die Fachausübenden gebeten, ihren üblichen Praktiken nachzukommen.



Bild 1: Ein Beispiel für die Anwendung eines MRTs (rechter vorderer Teil des Deltamuskels des Klienten)

Bildquelle: Anne Jensen

Testmethoden

TPs trafen insgesamt 40 wahre und unwahre Aussagen wie folgt: Ihnen wurden Bilder auf einem Computerbildschirm gezeigt, welcher sich außerhalb des Sichtfeldes des Fachausübenden befand.

Während dem TP ein vom Computer zufällig ausgewähltes Bild gezeigt wurde, bekam er Instruktionen durch einen Knopfhörer im Ohr. Die Instruktionen wurden von einer Computerstimme gesprochen und waren für den Praktizierenden nicht hörbar. Sie lauteten wie folgt: „Ich sehe ein(e/n) ...“. Ob die Aussage der Wahrheit entsprach, wurde ebenfalls zufällig von der Software (DirectRT Research Software) ausgewählt. Lügen kamen in etwa 50% ($\pm 3\%$) der Fälle vor. Dem Fachausübenden wurde ein anderes Bild an seinem Bildschirm gezeigt. Er sah entweder das gleiche Bild wie der TP (d.h. nicht-blinde Studie) oder einen komplett schwarzen Bildschirm (d. h. blinde Studie). Die TPs wussten weder etwas über das Ziel der Studie, noch wussten sie, in welcher Proportion die wahren und falschen Aussagen auftauchten und welches Bild der Fachausübende sah.

Neutrale Bilder (d. h. emotional neutral) wurden aus dem International Affective Picture System (IAPS) ausgewählt und mit neutralen Wörtern gepaart, welche anhand der Affective Norms for English Words (ANEW) selektiert wurden.

Nach jeder Aussage des TPs wurde der Fachausübende gebeten, die Wahrheit der Aussage festzustellen: zehn Mal anhand des MRTs, dann zehn Mal anhand reiner Intuition. Dies wurde in Zehner-Blöcken fortgeführt. Die Fachausübenden gaben ihre Wertung über eine Tastatur ein, indem sie eine bestimmte Taste drückten. Diese Tastatur war mit dem Laborcomputer verbunden, welcher automatisch die Ergebnisse generierte.

Bevor das eigentliche Experiment anfang, wurde den Teilnehmer und den Fachausübenden Zeit gegeben, sich mit dem Ablauf des Experiments vertraut zu machen. Während der Datensammlung war der zuständige Forscher anwesend, jedoch griff er nicht ins Geschehen ein.

Zudem wurden die TPs gebeten, zwei kurze Fragebögen auszufüllen; einen vor Beginn des Experiments und einen, nachdem das Experiment abgeschlossen war. Der erste TP-Fragebo-

gen enthielt Fragen bezüglich des Alters, Geschlechts, Händigkeit, MRT-Erfahrung, Sicherheit im Umgang mit dem MRT und Vertrauen in den Fachausübenden und seine MRT-Fähigkeit.

Der erste Fragebogen für die Praktizierenden umfasste ebenfalls Fragen bezüglich des Alters, Geschlechts und Händigkeit. Hierzu kamen jedoch noch Fragen zur Praxisart, Praxiserfahrung in Jahren, MRT-Erfahrung in Jahren, Selbsteinschätzung über MRT-Kompetenz, welche spezifischen MRT-Techniken er oder sie besaß, und wie groß das Vertrauen in den MRT generell und die eigenen Fähigkeiten war. Vertrauenslevel wurden anhand einer 10cm VAS (Visual Analogue Scale) gemessen. Hierbei stand das linke Ende für „kein Vertrauen“ und das rechte Ende für „komplettes Vertrauen“. Alle Teilnehmer wurden gebeten, ihr Level mit einem Strich zu markieren, woraus zu einem späteren Zeitpunkt ein Zahlenwert ermittelt wurde. Selbsteinschätzungen über MRT-Fähigkeiten wurden anhand einer 5-Punkt Likert-Skala ermittelt, welche von 0 (kein) bis 4 (Experte) reichte. Jahresangaben (z. B. Altersangaben, Erfahrungsjahre, etc.) wurden als Laufvariablen, und andere Variablen (z. B. Geschlecht, Beruf, MRT-Techniken, etc.) als kategorische Variablen kodiert.

In den Fragebögen, die nach dem Experiment ausgefüllt wurden, wurden die Teilnehmer wieder gebeten, ihre Zuversicht zu beurteilen. Zudem wurden TPs gefragt, ob ihnen etwas während des Experiments auffiel. Hierzu konnten sie mit einer offenen Aussage antworten. So wurde festgestellt, ob sie etwas über die Hypothese der Studie (d. h. eine Lüge führt zu einer „schwachen“ MRT-Reaktion) wussten. Um die Genauigkeit des Experiments sicherzustellen, war der zuständige Forscher zu jeder Zeit des Experiments anwesend.

Experiment 2

Probanden

Die Teilnehmer wurden ähnlich wie im ersten Experiment ausgewählt, jedoch wurde die Teilnehmeranzahl auf 20 Paare reduziert. TPs, welche bereits mit dem MRT vertraut waren, wurden diesmal auch miteinbezogen. Außerdem wurden TPs und Fachausübende zusammengefasst, auch wenn sie sich bereits vorher kannten.

Testmethoden

Die Testmethoden dieses Experiments glichen denen des ersten, mit folgenden Ausnahmen:

- 1) Keiner der Fachausübenden wusste, ob der TP die Wahrheit sagt oder nicht;
- 2) Die TP-Fachausübenden-TP-Paare wurden für das komplette Experiment alleine gelassen;
- 3) Vor dem MRT bewerteten die Fachausübenden ihren aktuellen Angstzustand;
- 4) Genau 50% der Aussagen waren Lügen.

Statistische Methoden

Um die Treffgenauigkeit des MRTs eines jeden Fachausübenden-TP-Paares zu untersuchen, betrachtete man die Fälle, in denen folgende zwei Kriterien erfüllt wurden: Der MRT musste korrekt identifizieren, ob es sich um eine Lüge oder eine wahre Aussage handelte, und es musste eine blinde Studie sein.

Für das erste Experiment wurden Probedaten verwendet, um die Teilnehmerzahl festzulegen. In den Probedurchläufen enthielt man eine MRT-Genauigkeit von 67.7% (95% Konfidenzintervall 52.6% bis 82.8%). Von diesen Daten ausgehend, wurde die angemessene Paaranzahl auf 48 geschätzt. Mit diesen 48 Paaren sollte es folglich möglich sein zu untersuchen, ob der MRT eine Lüge von einer Wahrheit unterscheiden kann. Es wurde von einem 95% Konfidenzintervall und von 80% Power ausgegangen. Aus diesem Grund geben wir im Folgenden die Durchschnitts-genauigkeit des MRTs mit einem 95% Konfidenzintervall an.

Die Intuitions-genauigkeit wurde ähnlich definiert und dargestellt. Vor der Analyse wurden Annahmen bezüglich einer Normalverteilung graphisch überprüft. Die Nullhypothese, dass die Durchschnittsdifferenz zwischen Genauigkeit des MRTs und Genauigkeit von Intuition gleich null ist, wurde anhand abhängiger t-Tests untersucht. Sekundäre Ergebnisse wie Sensitivität, Spezifität, positive prädiktive

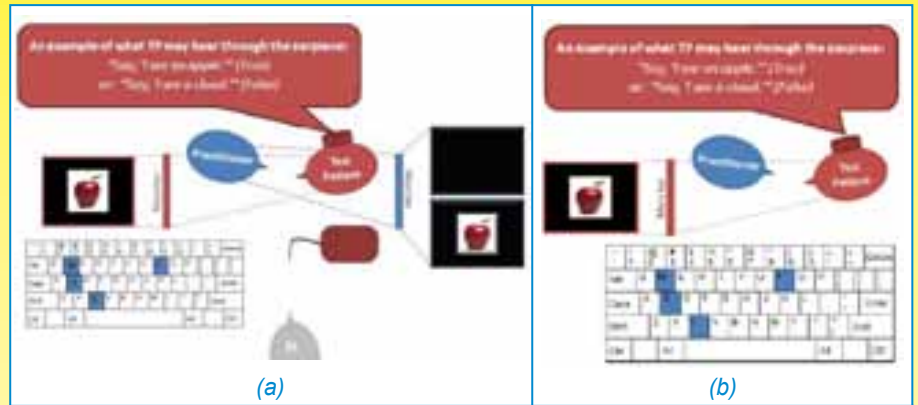


Bild a:

Experiment 1. Der Testpatient (TP; rot) betrachtete einen Monitor (ebenfalls rot), den der Praktizierende nicht sehen konnte. Er hatte einen Knopfhörer in seinem Ohr, über den er Anweisungen erhielt, und er benutzte eine PC-Maus, um seinen Computer zum nächsten Bild/Statement zu bewegen. Der Praktizierende (blau) sah auch ein Bild auf seinem eigenen Monitor (ebenfalls blau), das der Testpatient nicht sehen konnte, und gab seine Ergebnisse auf einer Tastatur ein. Zu beachten ist, dass der Praktizierende entweder das gleiche Bild wie die Testperson sah, oder einen schwarzen Bildschirm. Beachten Sie auch, dass der Principal Investigator (PI) im Raum anwesend war und alle Vorgänge beobachtete.

Bild b:

Experiment 2. Der TP (rot) betrachtete einen Monitor (ebenfalls rot), den der Praktizierende nicht sehen konnte, und hatte einen Knopfhörer im Ohr, über den er Anweisungen erhielt. Er benutzte die PC-Maus, um seinen Computer zum nächsten Bild / zur nächsten Aussage zu gelangen. In diesem Experiment hat der Praktizierende keine Bilder auf dem Monitor gesehen und gab seine Ergebnisse immer noch auf einer Tastatur ein. Beachten Sie, dass der Principal Investigator (PI) während dieses Experiments nicht anwesend war.

Bildquellen: Dr. Anne Jensen

Werte und negative prädiktive Werte wurden separat analysiert und ausgewiesen. Um Zusammenhänge zwischen Genauigkeit und Kovariaten (Alter, Geschlecht, Beruf, Praxiserfahrung in Jahren, aktueller Praxisstatus, Dauer und Ausmaß von MRT-Erfahrung, gelernte MRT-Techniken, Händigkeit, selbsteingeschätzte Zuversicht bezüglich MRT-Durchführung, und selbsteingeschätzter Grad von Testangst) zu überprüfen wurde eine lineare Regression angewendet. Alle Analysen basierten lediglich auf jenen Experimenten, welche blind durchgeführt wurden.

ERGEBNISSE - Experiment 1

Probanden

Zwischen Juni 2010 und Oktober 2011 eldten sich achtundvierzig Paare zum Experiment in den USA und in der UK an. Sechs freiwillige Fachausübende mussten aus der Studie ausgeschlossen werden; vier aufgrund ihres zu hohen Alters (>65 Jahre), einer aufgrund Sprachschwierigkeiten im Englischen, und ein weiterer aufgrund beeinträchtigtem Hörvermögen. Unter den 48 TPs waren 31 Frauen und 17 Männer. Das Durchschnittsalter betrug 39.0 Jahre (Standardabweichung: 11.4). Die 48 Fachausübende spalteten sich

in 32 Frauen und 16 Männer auf. Unter ihnen betrug das Durchschnittsalter 49,3 Jahre (Standardabweichung: 12,0). Der Mittelwert der Praxiserfahrung lag bei 11,5 Jahren (Interquartilsabstand: 7,3 bis 20,8).

Der Mittelwert der MRT-Erfahrung betrug ebenfalls 11,5 Jahre (Interquartilsabstand: 5,3 bis 17,3), während der Mittelwert der MRT-Ausübung pro Tag bei 2,9 Stunden (Interquartilsabstand 1,0 bis 6,0) lag. Auf einer Skala von 0 bis 4 betrug der Durchschnitt der Selbsteinschätzung bezüglich MRT-Kompetenz 3,1 (Standardabweichung: 0,2).

Testergebnisse

Die MRT-Treffgenauigkeit (d. h. richtige Identifizierung einer Lüge bzw. Wahrheit) reichte in den blinden Experimenten von 0,4 bis 0,917. Der Durchschnitt lag bei 0,659 (95% Konfidenzintervall: 0,623 bis 0,695). Wenn die Fachausübenden rein intuitiv versuchten, Lügen zu identifizieren, reichte die Treffgenauigkeit von 0,238 bis 0,636 mit einem Durchschnittswert von 0,474 (95% Konfidenzintervall: 0,449 bis 0,500).

Der Durchschnittswert der MRT-Treffgenauigkeit war signifikant höher als der, der intuitiven Treffgenauigkeit ($p=0.01$).

Es konnte kein signifikanter Zusammenhang zwischen der Treffgenauigkeit beim MRT und der intuitiven Treffgenauigkeit eines Fachausübenden gefunden werden ($r=-0,03$, $p=0,86$, 95% Konfidenzintervall: -0,31 bis 0,26).

Die Durchschnittsensitivität des MRTs (d. h. seine Fähigkeit, eine Lüge korrekt zu identifizieren) betrug 0,568 (95% Konfidenzintervall: 0,504 bis 0,633), während die Durchschnittsspezifität (d.h. Genauigkeit bei der Identifizierung einer Lüge) bei 0,734 (95% Konfidenzintervall: 0,687 bis 0,782) lag. Die Durchschnittswerte der positiven prädiktiven Werte und negativen prädiktiven Werte des MRTs betragen jeweils 0,663 (95% Konfidenzintervall: 0,607 bis 0,718) und 0,667 (95% Konfidenzintervall: 0,625 bis 0,708).

Des Weiteren wurden verschiedene Analysen aufgrund unterschiedlicher Arbeitserfahrung durchgeführt. Die Durchschnittstreffgenauigkeit des MRTs der 20 teilnehmenden Chiropraktikern lag bei 0,670 (95% Konfidenzintervall: 0,611 bis 0,729), während die Nicht-Chiropraktiker einen Durchschnittswert von 0,642 (95% Konfidenzintervall: 0,593 bis 0,691) hatten. Zwischen diesen beiden Gruppen wurde kein signifikanter Unterschied bezüglich MRT-Treffgenauigkeit gefunden ($p=0,45$). Vollzeitpraktizierende ($n=26$) wiesen einen Durchschnittswert von 0,663 (95% Konfidenzintervall: 0,612 bis 0,715) auf, während die Durchschnittstreffgenauigkeit des MRTs bei Halbzzeitpraktizierenden ($n=13$) bei 0,682 (95% Konfidenzintervall: 0,618 bis 0,746) lag.

Jene Fachausübende, die aktuell nicht praktizierten ($n=7$) kamen auf einen Durchschnittswert von 0,569 (95% Konfidenzintervall: 0,465 bis 0,673). Zwischen diesen drei Gruppen konnte ebenfalls kein statistisch signifikanter Unterschied festgestellt werden. Fachausübende, welche angaben, Experten des Muskeltests zu sein (Level 4 von 4; $n=15$) wiesen eine Durchschnittstreffgenauigkeit von 0,682 (95% Konfidenzintervall: 0,617 bis 0,747) auf, Fachausübende in der zweithöchsten Kategorie (Level 3 von 4; $n=19$) einen Wert von 0,666 (95% Konfidenzintervall: 0,605 bis 0,728), und jene, die angaben, zu den unteren beiden Kategorien zu gehören (Level 1 oder 2 von 4; $n=12$) kamen auf eine Durchschnittstreffgenauigkeit von 0,600 (95% Konfidenzintervall: 0,528 bis 0,672). Da $p=0,35$, liegt auch hier kein signifikanter Unterschied vor. Fälle, in denen der TP die Studienhypothese riet ($n=21$) ergaben einen Durchschnittswert von 0,661 (95% Konfidenzintervall: 0,591 bis 0,730), während für die anderen Paare (d. h., in denen der TP die Hypothese kannte; $n=27$) ein Wert von 0,649

(95% Konfidenzintervall: 0,610 bis 0,688) entstand. Auch hier liegt kein signifikanter Unterschied vor ($p=0,38$).

Außerdem wurde auch keine besondere Entwicklung der Treffgenauigkeit festgestellt, während das Experiment voranschritt. Eine Post-hoc-Analyse fand zudem keinen Unterschied zwischen Experimenten, welche in einer lauten Umgebung durchgeführt wurden und anderen Umgebungen ($p=0,46$). Mit einer Ausnahme (Ermüdung des Schultermuskels bei $n=7$ von 96) gab es keine weiteren Komplikationen während des Experimentes.

ERGEBNISSE - Experiment 2

Probanden

Zwanzig Fachausübende-TP-Paare meldeten sich zwischen Juli und November 2011 für das Experiment in den USA und der UK an.

Unter ihnen waren 13 weibliche und 7 männliche Fachausübende, und 8 weibliche und 12 männliche Testpatienten. Das Durchschnittsalter der Fachausübenden betrug 49,3 (Standardabweichung: 12,0) Jahre, und das der TPs 40,8 (Standardabweichung: 12,8) Jahre.

14 der 20 teilnehmenden Fachausübenden waren Chiropraktiker, 2 Fachausübende, welche im Gebiet psychologischer Krankheiten tätig waren, 1 Akupunkteur, und 3 weitere Fachausübende. Vierzehn Fachausübende waren Vollzeitarbeitende, 4 Halbzzeitarbeitende, und 2 weitere Fachausübende waren zu dem Zeitpunkt nicht berufstätig.

Der Mittelwert der Praxiserfahrung betrug 18,0 (Interquartilsabweichung: 17,0) Jahre, während der Mittelwert der MRErfahrung bei 14,0 (Interquartilsabweichung: 16,0) Jahren lag.

Die MRT-Ausübung pro Tag hatte einen Mittelwert von 4,0 (Interquartilsabweichung: 4,0) Stunden. Die durchschnittliche MRT-Kompetenz, welche von den Teilnehmern selbst eingeschätzt wurde, lag auf einer Skala von 0 bis 4 bei 3,2 (Standardabweichung: 0,7).

Testergebnisse

Im zweiten Experiment lag die durchschnittliche Treffgenauigkeit mit der der MRT eine Lüge von einer Wahrheit unterschied bei 0,594 (95% Konfidenzintervall: 0,541 bis 0,647) und reichte von 0,425 bis 0,825.

Die durchschnittliche Genauigkeit von alleiniger Intuition lag bei 0,514 (95% Konfidenzintervall: 0,483 bis 0,544) und reichte von 0,375 bis 0,625.

Dies stellt einen signifikanten Unterschied zwischen den beiden Methoden dar ($p=0,01$).

Die Wahrscheinlichkeit, mithilfe des MRTs eine Lüge auszumachen, war nicht nur signifikant höher als die Identifizierung von Lügen durch Intuition, sondern auch größer als die Zufallswahrscheinlichkeit (i.e. 50%; p. Diskussion).

Zusammenfassung der Ergebnisse:

Bei der Unterscheidung zwischen wahren und unwahren Aussagen führte die Verwendung des Muskeltests durchgehend zu besseren Resultaten, als man durch Zufall erwartet hätte. Zudem erzielte die Verwendung des MRTs höhere Ergebnisse als derselbe Fachausübende verließ sich lediglich auf seine Intuition. Dies deutet darauf hin, dass der Erfolg des MRTs auf den Test selber zurückzuführen ist und nicht beispielsweise auf die Fähigkeit, Körpersprache oder Tonlagen korrekt zu deuten.

Diese Studien stellen einen wichtigen Schritt in Richtung Akzeptanz des MRTs als diagnostisches Instrument dar. Außerdem wird gezeigt, dass wissenschaftliche Methoden, wie experimentelle Blindheit und Randomisierung, auch genutzt werden können, um den wissenschaftlichen Wert von komplementären und alternativmedizinischen Tests zu erfassen.

Alle Analysen, welche zuvor präsentiert wurden, basierten auf die Auswertung blinder Experimente. Ergebnisse von nicht-blinden Experimenten und Experimenten, in welchen der Fachausübende aktiv getäuscht wurde, wurden hier nicht genannt.

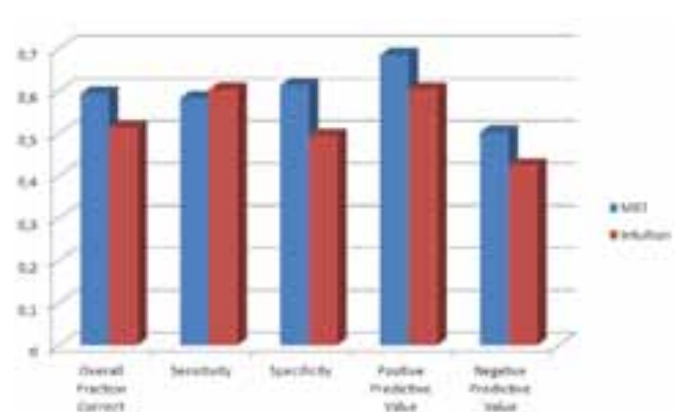
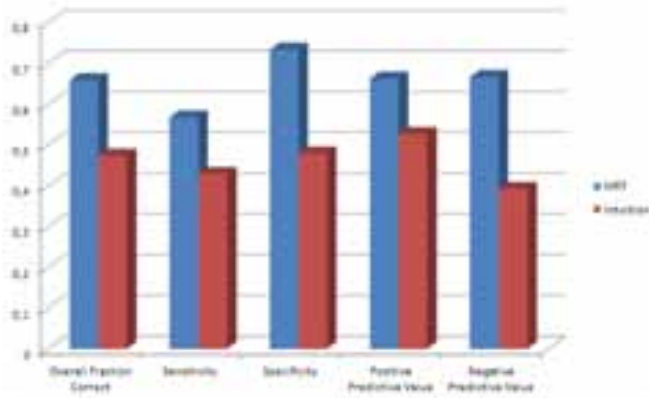
Statistische Auswertung (mit 95% Konfidenzintervall) von MRT und Intuition - für die Experimente 1 und 2

	Experiment 1 (n=48)					Experiment 2 (n=23)				
	MRT		Intuition		p-value	MRT		Intuition		p-value
	Mean	95% CI	Mean	95% CI		Mean	95% CI	Mean	95% CI	
Overall Fraction Correct	0.659	0.623 - 0.695	0.474	0.449 - 0.500	<0.01*	0.594	0.541 - 0.647	0.514	0.483 - 0.544	0.01*
Sensitivity	0.568	0.504 - 0.633	0.429	0.374 - 0.484	<0.01*	0.583	0.534 - 0.631	0.603	0.555 - 0.650	0.61
Specificity	0.734	0.687 - 0.782	0.479	0.416 - 0.542	<0.01*	0.613	0.553 - 0.673	0.494	0.427 - 0.561	0.01
Positive Predictive Value	0.663	0.607 - 0.718	0.527	0.460 - 0.594	<0.01*	0.685	0.616 - 0.754	0.603	0.555 - 0.650	0.06
Negative Predictive Value	0.667	0.625 - 0.708	0.392	0.335 - 0.448	<0.01*	0.503	0.421 - 0.584	0.425	0.356 - 0.494	0.07

MRT muscle response testing, CI confidence interval, *reached significance

Experiment 1

Experiment 2



Statistische Auswertung des Einflusses auf verschiedene Teilnehmermerkmale auf die MRT-Genauigkeit. (1) Praktikerberuf, (2) Praktizierender Status, (3) Praktizierender selbst eingestufte MRT-Expertise, c und (4) Wenn der Testpatient angab, das Paradigma zu erraten

	MRT ACCURACY									
	(1) Practitioner profession		(2) Practitioner practicing status			(3) Self-ranked MRT expertise			(4) TP reported guessing the paradigm?	
	Chiropractors (n=23)	All others (n=25)	Full Time (n=20)	Part Time (n=13)	Not Practicing (n=7)	4 (n=15)	3 (n=10)	1 or 2 (n=12)	Yes (n=21)	No (n=27)
Experiment 1	Mean	0.670	0.662	0.663	0.662	0.669	0.662	0.666	0.680	0.665
	95% CI	0.671 - 0.729	0.595 - 0.691	0.612 - 0.715	0.618 - 0.746	0.465 - 0.675	0.617 - 0.747	0.605 - 0.728	0.528 - 0.672	0.591 - 0.730
	p-value	0.85 ^b		0.12 ^b		0.35 ^b			0.38	
Experiment 2	Mean	0.607	0.565	0.561	0.736	0.600	0.611	0.590	0.567	0.621
	95% CI	0.535 - 0.679	0.476 - 0.647	0.504 - 0.618	0.508 - 0.965	0.000 - 1.000	0.470 - 0.751	0.518 - 0.662	0.387 - 0.746	0.507 - 0.735
	p-value	0.36		0.07			0.36		0.69	

MRT muscle response testing, CI confidence interval, ^bt-test result, ^aANOVA results. ^cPractitioners were asked to rank their own MRT ability from 0 ("None") to 4 ("Expert").

Quelle der Auswertungen: Dr. Anne Jensen

Stärken und Einschränkungen

In den vorliegenden Studien wurden die MRT-Methoden nicht standardisiert. Es hätte beispielsweise ein Presskolben verwendet werden können, um den Testdruck zu überprüfen. Allerdings wurde so gewährleistet, dass die Fachausübenden den MRT so ausführten, wie sie es auch im richtigen Leben getan hätten. Die Entscheidung, keine Presskolben zu

verwenden, wurde von vorherigen Studien unterstützt. Diese fanden heraus, dass durch die Verwendung von Presskolben deutliche Unterschiede zwischen „starken“ und „schwachen“ Muskeln aufgezeigt wurden, wodurch die Nutzung dieser überflüssig wurde.

Andere Stärken der vorliegenden Studien sind beispielsweise die experimentelle Blindheit und sowohl klar definierte Ver-

gleichsnormen, als auch klar definierte experimentelle Konditionen. Jedoch standen die Aussagen, welche als Standards verwendet wurden, in keinem Bezug zum eigentlichen Ziel der Studie.

Zudem wurde der MRT nicht mit anderen lügenaufdeckenden Methoden, wie zum Beispiel dem Polygraphen, verglichen. Andere mögliche Anwendungsgebiete des MRTs, wie beispielsweise Feststellung von Lebensmittelallergien oder

notwendigen Nahrungsergänzungsmitteln, oder die Bewertung von sportlichen Leistungen, überschreiten das Ausmaß dieser Studien.

Obwohl die Fachausübenden die Wahrheit der Aussagen nicht kannten, so waren die Testpatienten (Testklienten) nicht notwendigerweise experimentell blind. Da jedoch keine signifikanten Unterschiede zwischen TPs, welche die Hypothese der Studie kannten, und TPs, welche die Hypothese nicht kannten, aufkamen, scheint die experimentelle Blindheit der TPs keine Auswirkungen gehabt zu haben. Methodisch hätten die Studien gestärkt werden können, indem man die Reihenfolge der Blöcke (d. h., ob ein Paar mit MRT oder Intuition anfängt) randomisiert hätte.

Stärken und Schwächen im Vergleich zu anderen Studien

Es gab bereits eine weitere Studie, die versuchte, die Treffgenauigkeit des MRTs in Bezug auf Lügen zu untersuchen. Jedoch wurden dabei einige Eigenschaften der Fachausübenden vorenthalten: Man wusste nicht, wie viele Fachausübende teilnahmen, wie sie angeworben wurden, welche Kriterien sie zu erfüllen hatten, um zur Studie zugelassen zu werden, undinwiefern sie blind waren. Da es sich hierbei um wichtige Informationen handelt, wird so die Brauchbarkeit der Resultate eingeschränkt. Eine andere Studie untersuchte die Fähigkeit von Fachausübenden, eine starke von einer schwachen Reaktion zu unterscheiden. Da hier die Verbindung zu wahren bzw. unwahren Aussagen und deren Identifizierung fehlt, ist ein Vergleich eher schwierig.

Konsequenzen für die klinische Anwendung und zukünftige Forschung

Mit der vorliegenden Studie konnten wir zeigen, dass der MRT wahren von unwahren Aussagen unterscheiden kann, als durch puren Zufall möglich wäre. Die Aussagen im Experiment entsprachen jedoch nicht klinisch-relevanten Aussagen und die durchschnittliche Treffgenauigkeit durch den MRT war zwar signifikant höher als jene durch Zufall oder Intuition, betrug jedoch nur 60 bis 70%. Wie hoch die Genauigkeit sein muss, um positive Folgen für Patienten/Klienten zu haben, ist unklar, da dies von vielen verschiedenen Faktoren abhängt. All diese Faktoren zu untersuchen, überschreitet das Ausmaß unserer Studien. Die Unterschiede in Treffgenauigkeit spiegeln möglicherweise Unterschiede in den Eigenschaften der Fachausübenden wider. Falls dem so ist, und falls diese Eigenschaften modifizierbar

sind, könnten Protokolle entwickelt werden, welche für immerwährende hohe Treffgenauigkeit sorgen würden.

Mit den vorliegenden Studien konnten wir zeigen, dass man wissenschaftliche Prinzipien, zum Beispiel experimentelle Blindheit, Randomisierung, Einsatz von Komparatoren und formelle statistische Analysen, durchaus in der MRT-Forschung anwenden kann. Um weitere Gebiete, zum Beispiel die Notwendigkeit von Nahrungsergänzungsmitteln oder die Identifizierung von Allergien, Hypersensitivität oder Toxizität, durch den MRT zu erforschen sind zusätzliche Studien erforderlich.

Zukünftige Studien, welche die Brauchbarkeit des MRTs als diagnostisches Instrument erforschen wollen, sollten wissenschaftlich präzise Methoden anwenden:

- 1) ein klares und spezifisches Forschungsziel,
- 2) eine klar definierte Zielkondition,
- 3) explizite, einfach zu interpretierende Ergebnisse,
- 4) eine angemessene Stichprobe der Zielpopulation (welche objektiv selektiert wurde),
- 5) eine objektive Vergleichsnorm,
- 6) eine adäquate Stichprobengröße, und
- 7) angemessene experimentelle Blindheit.

Schlussendlich lässt sich sagen, dass der klinische Wert des MRTs aufgrund seiner weitverbreiteten Nutzung weiter erforscht werden muss. Die Wirksamkeit verschiedener MRT-Techniken muss in präzisen, randomisierten, kontrollierten Studien untersucht werden. Zum Beispiel könnten zukünftige Wissenschaftler den Wirkungsgrad alternativer stressreduzierender Verfahren, welche den MRT nutzen, wie zum Beispiel HeartSpeak, untersuchen. Diese Techniken werden zum Beispiel bei Depressionen und Panikattacken angewendet und könnten mit traditionellen psychologischen Vorgehen, wie zum Beispiel kognitiver Verhaltenstherapie, verglichen werden.

Schlussfolgerung

Durch die vorliegende Studie konnte gezeigt werden, dass der MRT wahren von unwahren Aussagen genauer unterscheiden kann als sowohl Zufallswahrscheinlichkeit als auch Intuition. Obwohl der Test nicht perfekt scheint, sind die Ergebnisse vielversprechend: Es ist zu hoffen, dass die vorliegenden Studien zu weiteren Forschungen, welche den klinischen Nutzen des MRTs untersuchen, anregen.

FAZIT:

MRT hat wiederholt signifikante Treffgenauigkeit zur Identifizierung von Lügen und Wahrheit gezeigt - im Vergleich zu Intuition und Zufall.

Die primäre Einschränkung dieser Studie liegt im Mangel der Übertragbarkeit auf andere Anwendungsgebiete der MRT.

Für weitere Statistiken und Quellenangaben - siehe Originalfassung: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5131520/> - online veröffentlicht am 30.11.2016, zugegriffen am 13.5.2020

Vielen Dank an Dr. Anne M. Jensen, die uns Ihre Studie zum Abdruck zur Verfügung gestellt hat und Danke an den DGAK - Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie e.V. - für die Übersetzung dieser Studie in die deutsche Sprache.

Frau Dr. Anne M. Jensen hat alle Ihre Studien zum Muskelreaktionstest in Webinare zusammengefasst. Die Aufzeichnungen dieser Webinare finden Sie auf:

<https://heartSpeak.teachable.com/p/the-oxford-studies/>



Dr. Anne M. Jensen
BSc, DC, ICSSD,
PGCert, PGDip, MSc,
MS, DPhil (kandid.)

HeartSpeak International
Chiropraktikerin
Diplom für Sportchiropraktik
Klinische Psychologin
Klinischer Forscherin und Autorin zu den Themen emotionale Heilung und Stressreduktion

Kontakt:
Wolfson College
Universität Oxford
Oxford OX2 6UD UK
E: dranne@drannejensen.com
www.drannejensen.com

Professionelle KinesiologInnen sind beim Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie als L3-Mitglieder gelistet. L3-Mitglieder haben mindestens 500 durch den ÖBK anerkannte Kinesiologie-Ausbildungsstunden oder mindestens eine vom ÖBK anerkannte abgeschlossene Kinesiologieausbildung mit zumindest 150 Kinesiologie-Ausbildungsstunden absolviert. Für die berufliche Ausübung ist das Mitglied verpflichtet, einen Gewerbeschein zu lösen, um die gewerberechtlichen Voraussetzungen einer selbständigen Tätigkeit zu erfüllen.

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
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
1090	Wien	Schandl-Prokesch	Sabine	Borschkegasse 1/10	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.bera@gmx.at	
1110	Wien	Brauner	Sonja	Mühlsangergasse 44	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
1110	Wien	Gobauer	Sabine	Unter der Kirche 13/23	0681 201 74 891	sabine.gobauer@vitalerleben-wien.at	www.vitalerleben-wien.at
1110	Wien	Tschernitschek	Thomas	Simmeringer Hauptstr. 52/4	0676 41 63 111	Thomas.Tschernitschek@aigc.at	www.mit-tschernitschek.at
1120	Wien	Fürst - Osterbauer	Lydia	Schurzgasse 2	0676 940 89 69	gesundheit@lydiafuerst.com	www.lydiafuerst.com
1120	Wien	Icha	Ulrike	Flurschützstraße 36/12/46	0680 218 52 15	ulrike.icha@utanet.at	www.phoenixhealing.at
1120	Wien	Lehner-Kampl	Gabriele	Münchenstraße 22	0676 73 83 551	office@energiemedizin.cc	www.energiemedizin.cc
1130	Wien	Christian	Gabriele	Seuttergasse 24/13	0664 12 58 143	Gabriele-Christian@gmx.at	
1130	Wien	Engel	Raimund	Frimbergergasse 6	01 879 38 26	raimund.engel@wso.at	www.physioenergetik.at
1130	Wien	Hodecek	David	Hietzinger Hauptstr. 67/1	0676 78 77 875	hodecek@gmail.com	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1130	Wien	Hodecek	Hubert	Hietzinger Hauptstr. 67/1	0676 78 77 875	office@kinesiologiezentrum-team13.at	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1130	Wien	Langenberger	Irmgard	Wlassakstraße 99/65	0699 105 45 331	office@profemina.co.at	www.profemina.co.at
1130	Wien	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	Frimbergergasse 6	01 879 38 26	office@m77.eu	www.physioenergetik.at
1130	Wien	Weiboltshamer	Rainer	Hiezinger Hauptstraße 23	01 - 879 25 43	office@weiboltshamer.at	www.weiboltshamer.at
1140	Wien	Hofer	Heidi	Kienmayergasse 16/16	0664 737 59 138	inbalancesein@gmx.at	
1140	Wien	Racek	Martina-Isabell	Heinrich-Collinstr. 8-14/4/3	0664 33 500 60	martina.racek@wegezurenergie.at	www.wegezurenergie.at
1150	Wien	Marschoun	Christine	Holohergasse 19/7	0699 814 66 058	christine@marschoun.com	www.marschoun.com
1150	Wien	Naderer	Mona	Beingasse 23/9	0664 214 42 65	mona.naderer@chello.at	
1170	Wien	Auer	Eva	Hernalser Hauptstr. 47/5	0699 192 49 023	praxis@evaauer.at	www.evaauer.at
1170	Wien	Meirer	Herta	Haslingergasse 19/11	0650 40 84 089	lernpaedagogik@gmail.com	www.herta-meirer.at
1180	Wien	Stern	Daniela	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 Purnima	Boschstraße 41/4/14	0664 461 49 60	office@system-energethik.at	www.system-energethik.at
1190	Wien	Jamnig	Evelyn	Görgengasse 3/13	0688 86 96 492	evelyn.jamnig@bewegungsreich.at	www.bewegungsreich.at
1190	Wien	Komnacky	Sabine	Siolygasse 14	0699 1 925 11 24	sabine.komnacky@chello.at	
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


PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
2253	Weikendorf	Roithner	Silvia	Nordbahngasse 22	0699 10 54 02 70	silvia.roithner@ouw.at	www.ordne-und-wachse.at
2291	Lasse	Ordelt	Claudia	Wagramstrasse 22	0664 73 43 93 88	claudia.ordelt@gmx.at	www.kinesiologie-co.at
2301	Groß Enzersdorf	Konte	Zahra	Franzensdorf 31	0680 55 84 817	office@zahrakonte.at	www.zahrakonte.at
2301	Groß Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	Mühlleitnerstraße 3	0664 46 34 353	office@oekg.at	www.oekg.at
2301	Probstdorf	Russell	Marian	Probst Wittola-Str. 28a	0664 526 18 37	marian@russell.at	http://kinesiologie-unterwegs.russell.at
2301	Groß Enzersdorf	Semper	Brigitta	Prinz-Eugen-Straße 1b/3/6	0664 23 97 817	brigitta@semper.cc	www.kinesiologie.semper.cc
2304	Orth/Donau	Chlan	Ulrike Maria	Neusiedlzeile 62	0676 97 40 278	ulrike.chlan@direkt.at	www.ulrike.maria.chlan.eu
2304	Orth/Donau	Zobl	Ingmar Simon	Hauptstr. 35	0699 11 20 40 36	mail@ingmarzobl.at	www.ingmarzobl.at
2333	Leopoldsdorf	Wukicsevits	Margit	Feuwehrstraße	02235 42 688	margit.wukicsevits@aon.at	www.ergon-rhei-institut.com
2340	Mödling	Baumbach	Regina	Enzersdorfer Str. 5/3. Stock/T. 23	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@kinesiology.at	www.kinesiology.at
2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	Gießhühlerstraße 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	Seuttergasse 27	0676 33 18 082	kinesiologie@3k-schoys.at	www.3k-schoys.at
2500	Baden	Diallo	Brigitta	Grundauerweg 15, Top 15	0664 34 20 219	b.diallo@aon.at	www.kinesiologie-bioenergie.com
2500	Baden	Kreppel	Romana	Helenenstraße 40	0699 15 123 208	office@romanakreppel.at	www.romanakreppel.at
2511	Pfaffstätten	Amtmann	Do-Ri	Feldgasse 8	02252 43 243	eMail@Do-Ri.com	www.do-ri.com
2512	Tribuswinkel	Lichtenstrasser	Stefan	Schlossallee 5	0676 602 70 66	s.lichtenstrasser@lichtrein.at	www.lichtrein.at
2514	Traiskirchen	Mondok	Klara	P. Dr. Strotzkagasse 9	0676 417 40 54	kinesiologie@inode.at	www.kinesiologie-mondok.at
2540	Bad Vöslau	Hruschka	Wilhelm Stephen	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. Egyden	Grill	Maria	Blodgasse 18	0699 170 774 73	maria.grill@gmx.at	
2285	Breitstetten	Bichler-Lajda	Susanne	Leopoldsdorfer Str. 31	0664 32 223 13	susi.bichler@gmail.com	www.oekg.at
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	Heinrich-Öschl-Gasse 17	0664 53 48 463	michaela@egerer.at	www.egerer.at
3500	Krems	Schmatz	Stephanie	Franz Wissgrillgasse 7	02732 75 131	stephanie.schmatz@effata.at	www.effata.at
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	Walterstraße 30	0664 565 74 60	sabine.buchinger@outlook.com	www.sabinebuchinger.at
3580	Mödring	Schleritzko	Petra	Ostergarten 27	0699 106 25 006	petra.schleritzko@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	Linzer Straße 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
4060	Leonding	Beisl	Edda	Mayrhansenstr. 28	0664 47 55 509	info@kinesiologie-e-beisl.at	www.kinesiologie-e-beisl.at
4060	Leonding	Lehner	Johanna	Zehetlandweg 43	0699 100 611 63	office@liklakaustria.com	www.liklakaustria.com
4060	Leonding	Mitterdorfer	Veronika	Im Weideland 11	0664 15 46 525	veronika.mitterdorfer@gmail.com	www.mitterdorfer.co.at
4063	Hörsching	Huemer	Karin	Offeringer Straße 2	0699 17 610 700	Karin_huemer@aon.at	
4100	Ottensheim	Scheidl	Pia	Hambergstr. 23	0664 429 12 97	kinesiologie@ottensheim.at	
4292	Kefermarkt	Pötscher	Evelyn	Neudörfel 28	0676 905 20 60	office@dynamischeenergien.at	www.dynamischeenergien.at
4400	St. Ulrich	Schmidt-Kordon	Margarita	Mittelweg 3	0650 46 16 000	margarita.sk@gmx.at	
4470	Enns	Weigl	Christa	Reintalgasse 40	0650 41 89 410	kraftplatz@christaweigl.at	www.christaweigl.at
4451	Garsten	Hurch-Wulff	Barbara	St. Berthold-Allee 10	07252 48 248	office@hurch-online.at	www.hurch-online.at
4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	Aubergstraße 19	0699 103 888 54	e.peitl@lichtblicke4you.at	www.lichtblicke4you.at
4540	Bad Hall	Waldl	Ursula	Lindenstraße 2a	0681 84 26 78 33	waldl@nfk.world	www.nfk.world
4581	Rosenau	Stöckl	Birgitt	Haus Nr. 103	0664 63 13 582	birgitt.stoeckl@gmx.at	birgitt.stoeckl@gmx.at
4600	Wels	Franke	Barbara	Marco-Polo-Straße 16	0699 107 10 348	barbara.franke@gmx.at	
4644	Scharstein	Gabbert	Gerlinde	Grubbachstr. 14	0650 403 63 61	g.gabbert@gmail.com	
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.allesflusst.at
5020	Salzburg	Prem	Eva	Sinnhubstraße 10/Top 1411	0664 42 49 397	eva.prem@aon.at	www.kinesiologiesalzburg.com

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
5020	Salzbrug	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://nkinstiute.at
5111	Bürmoos	Döndü	Korkmazyürek	Dr. Eugen Zehme Straße 52	0676 688 04 98	dondü.korkmazyurek@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
5203	Köstendorf	Kelca	Eva	Hochwiesenstraße 13	0664 102 89 39	info@evakelca-kinesiologie.at	www.evakelca-kinesiologie.at
5400	Rif bei Salzburg	Schusta	Barbara	Auweg 19c	0664 88 432 891	b.schusta@i-kom.at	www.brainlp.at
5671	Bruck/Glstr.	Moosmann	Susanna	Hochtennweg 31	0650 58 24 908	susi.siedl@sbg.at	
5700	Zell am See	Stärz	Doris	Rupertiweg 3	0664 422 12 34	d.staerz@sbg.at	www.staerz.at
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
5760	Saalfelden	Queder	Brigitte	Uttenhofen 42	0676 75 42 482	b.queder@sbg.at	
5760	Saalfelden	Wolf	Helfried	Blattfeldstraße 38	0664 12 68 589	helfried.wolf@sbg.at	www.mutmachtstark.at
5760	Saalfelden	Wolf	Luise	Blattfeldstraße 38	0664 99 46 999	luise.wolf@sbg.at	www.mutmachtstark.at
6020	Innsbruck	Philipp	Michaela	Maria-Theresien-Straße 4	0650 32 42 536	kinesiologie.m.philipp@gmail.com	www.kinesiologie-innsbruck.com
6152	Trins in Tirol	Krakers	Mimy	Galtschein 35	0664 78 40 944	mimy.krakers@aon.at	
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
7091	Breitenbrunn	Sande-Cycha	Sabine	Gottfried Kumpfgasse 18	0699 12 60 70 32	sabinesande@ymail.com	www.klangbewegt.att
7161	St. Andrä/Zicksee	Holl	Ulrike	Hauptstraße 65	0676 377 64 66	ulrike.holl@gmail.com	www.leap-gehirnintegration.com
7400	Oberwart	Bencsics	Ursula	Holundergasse 25	0664 36 78 104	bencsics@nfk.world	www.nfk.world
7433	Mariasdorf	Hoanzl	Silvia	Neustift	0664 522 97 79	silvia.hoanzl@gmx.at	www.kinesiologie-hoanzl.at
8010	Graz	Dillinger	Christian	Laimburggasse 3/2	0676 523 72 65	info@movinginstitut.at	www.movinginstitut.at
8010	Graz	Kenda	Elisabeth	Leonhardstr. 30	0676 43 80 771	praxis@bewegungsraeume.at	www.bewegungsraeume.at
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@kieferbalance.at	www.kieferbalance.at
8044	Graz	Liebmann	Eva	Teichhofweg 12	0664 23 77 075	evaliebmann@hotmail.com	
8045	Graz	Berghofer	Ruth	Andritzer Reichstr. 48/2/6	0676 502 56 02	info@ruth-berghofer.at	www.balanceakademie.at
8045	Graz	Engele	Esther	Strasserhofweg 15	0699 17 11 70 11	engele@esther.at	www.estherengele.at
8047	Hart bei Graz	Weinhandl	Lukas	Dominikanergasse 30	0676 319 33 03	lukasweinhandl@gmx.at	
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
8142	Dobl-Zwaring	Jantschitsch	Renate	Dietersdorf 105	0664 65 07 947	wunsch@impuls-botin.at	www.impuls-botin.at
8142	Wundschuh	Peinsitt	Katharina	Rainweg 1	0664 13 30 141	katharina.peinsitt@hotmail.com	
8200	Gleisdorf	Herz	Irene	Albersdorf 243	0664 73 88 22 22	irene.herz@gmx.at	
8323	St.Marein b.Graz	Gradischnig	Mao	Dornegg 32	0664 35 03 089	mao.gradischnig@aon.at	www.mao.at
8354	St Anna/Aigen	Steidl	Monika	Plesch 29a	0664 51 97 814	monikasteidl@hotmail.com	
8511	Greisdorf	Dimai	Beate	Farmi 85	0676 49 64 167	beate.dimai@slightgartl.at	www.slightgartl.at
8510	Stainz	Müller	Doris	Rassach 59	0664 345 91 47	office.muellerdoris@aon.at	
8521	Wettmannstätten	Prattes	Elke	Wohlsdorf 37	0664 22 51 404	elke.prattes@aon.at	
8541	Schwanberg	Krainer	Natascha	Aichegg 160	0664 16 63 871	meine-mitte-finden@gmx.at	www.meine-mitte-finden.at
8623	Marktgem. Aflenz	Prüller	Martina	Feistring 51	0676 63 66 955	kinesiologie.mp@gmail.com	
8684	Spital/Semmering	Filzwieser	Sonja	Pichl 9	0664 127 40 45	sonja@fokus-leben.net	fokus-leben.net
8750	Judenburg	Bernhauser	Nicole	Herrengasse 17	0664 18 73 587	kinesio.bernhauser@gmail.com	
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
9554	St. Urban	Plieschnegger	Monika	Roggstraße 11	0660 52 17 580	info@einfach-basisch.at	www.einfach-basisch.at
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	Dolomiten-siedlung 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@leminsel.net	www.heilpraktikerschule-lindau.de

Der ÖBK freut sich, neue Mitglieder begrüßen zu dürfen:

Upgrade auf
Level 3

Level 3



Renate Jantschitsch
Dietersdorf 105
8142 Dobl-Zwaring
Mobil: 0664 65 07 947
wunsch@impuls-botin.at
www.impuls-botin.at


Level 3



Monika Plieschnegger
Roggstraße 11
9554 St. Urban
Mobil: 0660 52 17 580
info@einfach-basisch.at
www.einfach-basisch.at

Upgrade auf
Level 3

Level 3



Nicole Bernhauser
Herrengasse 17
8750 Judenburg
Mobil: 066418 73 587
kinesio.bernhauer@gmail.com


Level 3



Eva Kelca
Hochwiesenstraße 13
5203 Köstendorf
Mobil: 0664 102 89 39
info@evakelca-kinesiologie.at
www.evakelca-kinesiologie.at

Upgrade auf
Level 3

Level 3



Monika Steidl
Plesch 29a
8354 St Anna/Aigen
Mobil: 0664 51 97 814
monikasteidl@hotmail.com


Level 3



Mag. Veronika Mitterdorfer
Im Weideland 11
4060 Leonding
Mobil: 0664 15 46 525
veronika.mitterdorfer@gmail.com
www.mitterdorfer.co.at

Upgrade auf
Level 3


Level 3



Katharina Peinsitt
Rainweg 1
8142 Wundschuh
Mobil: 0664 13 30 141
katharina.peinsitt@hotmail.com

Upgrade auf
Level 3

Level 3



Natascha Krainer
Aichegg 160
8541 Schwanberg
Mobil: 066416 63 871
meine-mitte-finden@gmx.at
www.meine-mitte-finden.at

Level 3



Gerlinde Gabbert
Grubbachstr. 14
4644 Scharstein
Mobil: 0650 40 36 361
g.gabbert@gmail.com

Upgrade auf
Level 3


Level 3



DI (FH) Esther Engele
Strasserhofweg 15
8045 Graz
Mobil: 0699 17 11 70 11
engele@esther.at
www.estherengele.at

Upgrade auf
Level 3

Level 3



Doris Müller
Rassach 59
8510 Stainz
Mobil: 0664 345 91 47
office.muellerdoris@aon.at

Level 2

Mag. (FH) Marina Salmhofer
9073 Viktring
Mobil: 0664 54 22 706

Level 2

Doris Dorfner
3390 Pielachberg/Melk
Mobil: 0680 14 14 343

Level 2

Jeannine Grassinger
2201 Seyring
Mobil: 0664 24 42 070

Level 2

Dipl. Päd. Anita Burkhart, MEd
6020 Innsbruck
Mobil: 0650 63 17 114

Level 2

Mag. Thomas Travník
9073 Viktring
Mobil: 0650 50 03 102

Level 2

Ursula Mattersberger
9903 Oberlienz
Mobil: 0664 73 58 48 60

Level 2

Dr. Sonja Brustbauer
1200 Wien
Mobil: 0650 350 28 28

Level 2

Karin Borges
7341 Markt St. Martin
Mobil: 0676 610 46 77

Fördermitglied

Johanna Hopfgartner
9961 Hopfgarten

ÖBK-Partner

Sabine Stolz OrthoTherapia GmbH
5020 Salzburg

ÖBK-Partner

Elisabeth Ralser Dr. Niedermaier Pharma GmbH
D-85662 Hohenbrunn

ÖBK-Partner

Karin Garstenauer Phytopharma GmbH & Co.KG
4452 Ternberg

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-öbk.at



Stlv. Vorsitzende

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



Kassierin

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



Stlv. Kassierin

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



Schriftführerin

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



Stlv. Schriftführer

Pauline Helminger
5203 Köstendorf
Tel.: 0676 76 03 882
sekretariat@kinesiologie-öbk.at



Kooptiert

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



Kooptiert

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

ÖBK BEIRÄTE

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



Wien:

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



Niederösterreich:

Do-Ri Amtmann
2511 Pfaffstätten
Tel.: 02252 43 243
eMail@Do-Ri.com



Burgenland:

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



Tirol / Vorarlberg:

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



Salzburg und Oberösterreich:

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



Salzburg und Oberösterreich:

Barbara Schusta
5400 Rif bei Salzburg
Tel.: 0664 88 432 891
b.schusta@brainlp.at



Kärnten:

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



Steiermark:

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

ÖBK SCHALTSTELLEN



ÖBK Servicestelle und ÖBK-Postanschrift

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

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

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

IMPULS-Redaktion, das Magazin des ÖBK & Anzeigenschaltungen:

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

ÖBK Webseite & Social Media:

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

Kinesiologische Methoden & Anerkennungen:

Prof. Pia Scheidl pia.scheidl@kinesiologie-öbk.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-öbk.at 0680 33 50 760

WKÖ Bundesausschuss Humanenergetiker & Persönl. Dienstleister Steiermark

Vernetzung, national & international:
Mag. Christian Dillinger christian.dillinger@kinesiologie-öbk.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 **zur Gänze 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	Ingmar Simon	www.ingmarzobl.at
2333	Leopoldsdorf	Wukicsevičs	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
5203	Köstendorf	Kelca	Eva	www.evakelca-kinesiologie.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.lilkakaustria.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	

5203	Köstendorf	Kelca	Eva	www.evakelca-kinesiologie.at
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
------	------	------	--------	------------

88131	Lindau (Deutschland)	Friedrich	Karin	www.heilpraktikerschule-lindau.de
-------	----------------------	-----------	-------	-----------------------------------

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.liklak Austria.com
------	----------	--------	---------	------------------------

Holleis-Methode

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

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

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

Integrierte Wahrnehmungskinesiologie® (IWK®)

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

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

Kinesiologie nach Dr. Klinghardt®

Die Kinesiologie nach Dr. Klinghardt® besteht aus drei Teilen: Autonome Regulations-Testung (ART), Kinesiologie nach Dr. Klinghardt® (KnK), Mentalfeld-Technik nach Dr. Klinghardt® (MFT). Dr. Klinghardt hat in den 30 Jahren seiner Tätigkeit als Arzt ein ganzheitliches Heilmittel entwickelt, die alle Ebenen des Menschen anspricht und in seinem Therapiekonzept berücksichtigt. Die „Heilpyramide“ umfasst die physische, emotionell/energetische, mentale, intuitive und spirituelle Ebene.

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

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

Mensch Sein Kinesiologie (MSK)

MSK ist die Essenz aus Do-Ri Amtmanns Arbeit mit Kinesiologie nach mehr als 28 Jahren. Das Ziel der Kurse ist, die Lebensenergie durch entsprechende Übungen so zu aktivieren, dass Menschen ihre Talente zum Wohle aller einsetzen können. Die Energiesysteme des Körpers werden auf persönliche Anliegen und bestimmte Ziele balanciert, wobei das Verstehen der emotionalen Komponente der Meridiane eine wichtige Rolle spielt. „MSK, sagt Do-Ri, bringt Menschen so in Bewegung, dass sie die Gnade Gottes zur Heilung empfangen können und letztlich ihr Leben dem Plan Gottes freudvoll unterordnen.“

2511	Pfaffstätten	Amtmann	Do-Ri	www.do-ri.com
------	--------------	---------	-------	---------------

Musik-Kinesiologie® (MK)

Dr. Rosina Sonnenschmidt und Harald Knauss, beide ursprünglich Berufsmusiker, haben das Konzept der Musik-Kinesiologie® als Musiker für Musiker kreiert. Hauptanliegen der MK ist, die Verbindung zwischen Musik, Emotion und Individuum wieder herzustellen. Es geht darum, Musik nicht nur analytisch und begrifflich zu sehen, also auf die Art und Weise unserer linken Gehirnhälfte, sondern die ganzheitliche Betrachtung der Musik zurückzugewinnen, wobei die Interpretation der Erlebnisweise der rechten Gehirnhälfte eine bedeutende Rolle spielt. Auch Blockaden, die sich oft auf der Bühne einstellen - wie z. B. Lampenfieber - lassen sich mit Hilfe der MK individuell lösen.

4710	Grieskirchen	Hörtenhuber	Helmut	www.musikkinesiologie.at
------	--------------	-------------	--------	--------------------------

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

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

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

Sportkinesiologie

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

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

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

Stress Indicator Point System (SIPS)

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

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

Ergänzende kinesiologische Methoden (keine eigenständigen Kinesiologieausbildungen)

Breuß-Energy-Balancing©

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

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

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

EDxTM™ - Energy Diagnostic and Treatment Methods

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

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

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

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



**Dr. Niedermaier®
REGULATESSENZ®**

Kontakt: Elisabeth Ralsler (Vertrieb Ö)
Georg-Knorr-Str. 1
D-85662 Hohenbrunn
T: +49 89 660797 - 42
ralsler@regulat.com
www.regulat.com
- 30% für Wiederverkäufer



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



Leben 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 Elektromag - 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
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®
Hildegard von Bingen, SonnenMooc, 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



VITAL ENERGY
Wasser • Ernährung
Strahlenschutz • Vitalschmuck
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
Portal für bewusste & alternative Gesundheit
T: 0676 47 77 367
E: office@lebe-bewusst.at
www.lebe-bewusst.at
- 15 %



ORTHO Therapie®
- % Rabatt auf Anfrage
OrthoTherapia GmbH
5020 Salzburg, Peilsteinerstraße 5-7
T: 0662 435 035-0 / Fax-DW: -50
E: office@orthotherapia.net
www.orthotherapia.net
www.seewald-kräuter.at
www.otc-produktion.com



Phyto pharmia
- % Rabatt auf Anfrage
Phytopharma GmbH & Co.KG
Kontakt: Karin Garstenauer
4452 Ternberg, Dürnbachstrasse 53
T: 07256 8867
E: info@phytopharma.at
www.phytopharma.at



ÖBK Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

Mitgliedschaft

Liebe Interessentin, lieber Interessent, liebe Kolleginnen und Kollegen!

Der Österreichische Berufsverband für Kinesiologie (ÖBK) sieht sich als die Vertretung aller Kinesiologen und an der Kinesiologie interessierten Menschen in Österreich. Durch Ihre Mitgliedschaft unterstützen Sie die Arbeit des ÖBK, die Verbreitung und Akzeptanz der Kinesiologie in der Öffentlichkeit, sowie die Idee eines Gemeinsamen.

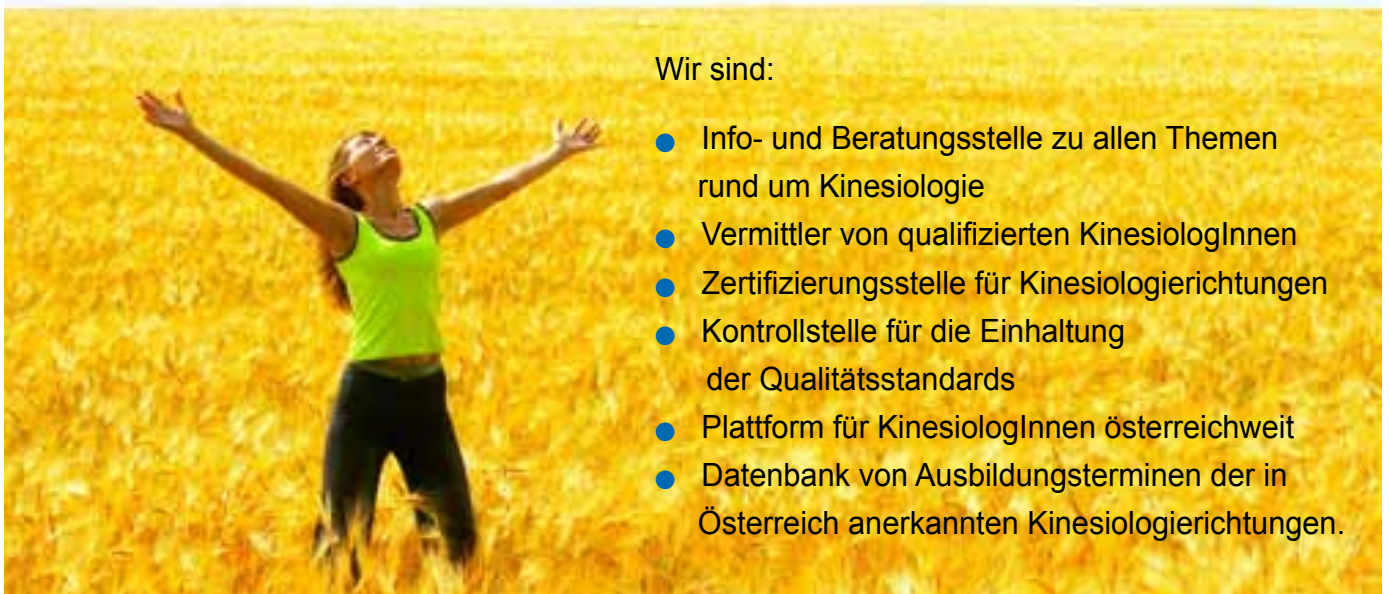
Die Kinesiologie ist in Österreich eine der verbreitetsten Arbeitsmethoden im Bereich der Energetiker. Eine Reihe von Einzelkämpfern gründete 1995 den Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie, um Strukturen und Qualitätsstandards für unseren Beruf zu schaffen. Bis zum heutigen Tag ist es gelungen, unsere Arbeit auf einen hohen Ausbildungsstand zu bringen und den AnwenderInnen einen Platz innerhalb der Energetiker und unserer Gesellschaft zu schaffen, wo die Ideen und Philosophien der Methoden und ethischen Ansprüche umgesetzt werden, die diese wertvolle Arbeit braucht. Der ÖBK ist zu einer zentralen Stelle in Österreich geworden, über die alle, die in kinesiologischer Ausbildung stehen bzw. eine solche abgeschlossen haben, die Entwicklung ihres eigenen Berufes mitgestalten können.

Die Umsetzung einer großen Idee benötigt die Bündelung aller positiven Kräfte in unserem Land. Wir laden Sie ein, diese Kraft zu unterstützen und an ihr Teil zu haben.

Mag. Christian Dillinger
Vorstand des ÖBK

Für weitere Informationen zur Mitgliedschaft bzw. Anmeldung wenden Sie sich bitte an die ÖBK Geschäftsstelle:
Email: sekretariat@kinesiologie-oebk.at • Mobil: 0676 409 19 50

Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie



Wir sind:

- Info- und Beratungsstelle zu allen Themen rund um Kinesiologie
- Vermittler von qualifizierten KinesiologInnen
- Zertifizierungsstelle für Kinesiologierichtungen
- Kontrollstelle für die Einhaltung der Qualitätsstandards
- Plattform für KinesiologInnen österreichweit
- Datenbank von Ausbildungsterminen der in Österreich anerkannten Kinesiologierichtungen.

ÖBK Mitgliedschaft

Möglichkeiten Serviceleistungen	Level 3 Professionelle/r KinesiologIn	Level 2 Kinesiologie-AnwenderIn	Level 1 Kinesiologie-StudentIn	Fördermitgliedschaft
Jahresbeitrag	€ 135,-	€ 65,-	€ 25,-	€ 25,- gerne auch mehr
Voraussetzungen	<p>So kann der ÖBK gewährleisten, dass seine Mitglieder in ihrer kinesiologischen Arbeit den Qualitätskriterien entsprechen: Sie haben mindestens 500 durch den ÖBK anerkannte Kinesiologieausbildungsstunden oder mindestens eine vom ÖBK anerkannte abgeschlossene Kinesiologieausbildung mit zumindest 150 Kinesiologieausbildungsstunden. Für die berufliche Ausübung ist ein Gewerbeschein zu lösen, um die gewerberechtlichen Voraussetzungen einer selbständigen Tätigkeit zu erfüllen.</p>	Sie erfüllen im Augenblick noch nicht die erforderlichen Kriterien für Level 3 oder befinden sich noch in der Ausbildung.	Sie befinden sich in einer durch den ÖBK anerkannten Ausbildung. Ihr Ziel ist, sich innerhalb von 3 Jahren auf Level 3 uzupgraden.	Sie wollen die Kinesiologie, ihre Entwicklung und Verbreitung in Österreich unterstützen.
Anerkennung der Statuten des ÖBK und der ethischen Grundwerte der Kinesiologie.				
Nachweis der Anerkennung durch den ÖBK	Mitgliedszertifikat	-----	-----	-----
Ermäßigungen bei Veranstaltungen und Partnern des ÖBK	Mitgliedsausweis			
Internetauftritt	Präsentation auf der Homepage des ÖBK sowie Veröffentlichung Ihrer durch den ÖBK anerkannten Kinesiologiekurse und -termine.	Eintrag Ihres Namens, der Postleitzahl und Ihrer Telefonnummer.	Eintrag Ihres Namens und der Postleitzahl.	Auf Wunsch wird Ihr Name als Fördermitglied veröffentlicht.
IMPULS - das Magazin des ÖBK	Veröffentlichung Ihrer Kontaktdaten. Möglichkeit zur Präsentation Ihrer kinesiologischen Arbeit und Veröffentlichung von kinesiologienahen Beiträgen. 50% Preisnachlass auf Ihre eigenen Werbeschaltungen.	Möglichkeit zur einmaligen Präsentation als neues Mitglied und zur Veröffentlichung von kinesiologienahen Beiträgen.		
1 Exemplar gratis, weitere auf Wunsch bei Übernahme der Versandkosten.				
Information und Möglichkeit zur Einbringung von Ideen	ÖBK Geschäftsstelle, Mitarbeit im Vorstand, Newsletter, Bundesländer-Teams, Arbeitskreise, ...			
ÖBK Logo	<p>So können Sie Ihren Klienten bestätigen, dass Sie als Mitglied hohen Qualitätskriterien entsprechen: Berechtigung zur Verwendung des ÖBK-Logos.</p>	-----	-----	-----
ÖBK Praxisfolder	Berechtigung zum Erwerb und zur Verwendung der ÖBK Praxisfolder: Der ÖBK hat extra für Sie auf dem ansprechenden Folder einen Platz freigelassen, wo Sie die Möglichkeit haben, Ihren Praxisstempel anzubringen.		-----	-----
	Anlässlich der Begründung Ihrer Mitgliedschaft erhalten Sie einmalig 50 Stück kostenfrei.			
ÖBK "Messehunderter"	Berechtigung zur Nutzung für Kinesiologieveranstaltungen.		-----	-----
Generalversammlung des ÖBK	Stimmrecht in der zweijährlichen Generalversammlung des ÖBK.	-----	-----	-----
Laufzeit	Ein Jahr, automatische Verlängerung für ein weiteres Jahr.			
			... jedoch begrenzt auf maximal 3 Jahre.	
Beendigung	Schriftliche Kündigung für das Folgejahr bis 30. November des laufenden Jahres.			
Bezahlung des Mitgliedsbeitrages	<p>Bitte immer bis <u>spätestens 31. Jänner</u> für das aktuelle Jahr auf das Konto des ÖBK bei der Raiffeisenbank Kleinmünchen Linz, BLZ: 34226, Kntnr.: 332387 IBAN: AT94342260000332387 BIC: RZOOAT2L226</p>			
Spenden	Wir freuen uns auch über jeglichen Beitrag, mit dem Sie die Arbeit des ÖBK unterstützen und danken Ihnen dafür.			



Was bietet der ÖBK?

ÖBK Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie

ÖBK LEISTUNGSPROFIL

Was bietet der ÖBK?

- laufende Angebote für alle Mitglieder (z. B.: Treffen in den Bundesländern)
- 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

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

Mitglied Nr.: (wird vom ÖBK ausgefüllt)

Titel

Vorname

Geb. Datum

Name

PLZ

Ort

Straße

Fax

Mobil

Telefon

E-Mail

Homepage

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

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

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

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

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

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

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

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

Mein Grundberuf:

Gewerbeschein: JA - für das Gewerbe

NEIN

Einverständniserklärung

- Ich bestätige, dass die oben angeführten Angaben der Richtigkeit entsprechen.
- Ich anerkenne die **ÖBK-Statuten*** und die **ethischen Grundwerte in der Kinesiologie***.
- Ich habe mich mit den Bestimmungen zur Benutzung des **ÖBK-Logos*** (Level 3) und jenen zur Nutzung des **ÖBK-Folders*** (Level 3, Level 2) vertraut gemacht und stimme diesen zu.
- Ich stimme der Verarbeitung meiner zur Verfügung gestellten personenbezogenen Daten zu. Die Daten werden zur Aufnahme in den Berufsverband, zum Nachweis der Qualifikation und Mitgliedschaft, zur Listung als Kinesiologe/in auf der ÖBK-Homepage und im Fachmagazin IMPULS Kinesiologie, zum Versand von Newslettern, aktuellen Informationen und Neuigkeiten per Mail oder Post, zur Kommunikation per Telefon, Brief, Mail oder SMS, zur Erstellung von Rechnungen, zum Versand des Magazins IMPULS und zur Umsetzung der Serviceleistungen verwendet. Diese Zustimmung und die Einwilligung zur Archivierung anlässlich der zur Anmeldung übersandten Unterlagen kann jederzeit schriftlich widerrufen werden. Darüber hinaus werden die Daten vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.
- Ich erkläre mich bereit, meine Mitgliedsbeiträge verlässlich bis spätestens 31. Jänner des aktuellen Jahres auf das Konto ltd. auf **Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie, bei der Raiffeisenbank Kleinmünchen Linz, IBAN: AT94342260000332387 BIC: RZOOAT2L226**, einzubezahlen.
- Die Mitgliedschaft besteht bis auf Widerruf durch eine schriftliche Kündigung bis zum **30. November des laufenden Jahres**.

* nachzulesen auf der ÖBK-Homepage: www.kinesiologie-oebk.at

Ort, Datum:

Unterschrift:

Bitte senden Sie folgende Unterlagen an die ÖBK-Geschäftsstelle:

- Anmeldeformular ausgefüllt und unterschrieben
- die Aufstellung besuchter Kinesiologiekurse (Formular-Download oder direkte Eingabe auf www.kinesiologie-oebk.at)
- Kopien Ihrer Kinesiologie-Kurszertifikate
- Kopie Ihres Gewerbescheines (falls vorhanden)
- Level 3 Mitglieder: Foto im jpg-Format für die ÖBK-Homepage (Auflösung 72 dpi, Größe 200 x 300 (b x h) an sekretariat@kinesiologie-oebk.at)



Traditionelle Europäische Medizin



Im Unterschied zur Traditionellen Chinesischen Medizin, deren Grundlage die chinesische Philosophie und chinesische Pflanzen ist, basiert die **TEM** auf jahrtausend altem Heilwissen vorkeltischer Kulturen in unseren Breitengraden. Dieses Wissen wurde aus mündlicher Überlieferung, wissenschaftlicher Erforschung und praktischer Anwendung von europäischen Heilkundigen wie Hippokrates, Hildegard v. Bingen, Paracelsus, Sebastian Kneipp, Hahnemann, Schüssler, etc zu einer umfassenden ganzheitlichen und ganzkörperlichen Medizin weiterentwickelt und nutzt die Wirkung von Pflanzen, die auf europäischer Erde wachsen. Die **Signaturlehre** in der **TEM** ermöglicht die Erstellung von ganz **individuellen Behandlungskonzepten** für den einzelnen Menschen. Sie kann in vielen unterschiedlichen Methoden ergänzend eingesetzt werden und oft zu einem entscheidenden Durchbruch in Richtung Heilung verhelfen.

Ausbildung zum Therapeuten/Arzt der Traditionellen Europäischen Medizin

Es ist Zeit sich auf unsere Wurzeln zu besinnen und im Heilwesen das Erbe unserer europäischen Ahnen anzutreten. Mit Pflanzen die in unserem unmittelbaren Umfeld wachsen.

Lassen Sie sich in unterschiedlichen Modulen zum Arzt oder Therapeuten nach der Traditionellen Europäischen Medizin ausbilden.

Die Module 1 & 2 können Sie ganz einfach auch als Webinar besuchen.

Weitere Info auf: www.koehle-tem.academy

Alle TEM Produkte gibt es jetzt bei



www.biopure.eu/tem/

Das Grundprinzip der Traditionellen Europäischen Medizin die Dreigliedrigkeit (Körper - Geist - Seele) ist in der Auswahl der Pflanzen, der Herstellung der Tinkturen, Essenzen und Ölen als auch in der Anwendung gegeben.



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

