

Nr. 45 / 1. Halbjahr 2021

Schutzpreis € 7,--

IMPULS



DAS MAGAZIN DES ÖSTERREICHISCHEN BERUFSVERBANDES FÜR

KINESIOLOGIE

KinesiologInnen
in Ihrer Nähe

Kinesiologielehrgänge

Kinesiologieübungen

Thema

SCHMECKEN

ZUM SAMMELN:

Die Meridiane und ihre Akupunkturpunkte

HERZ-MERIDIAN

IHR
persönliches
Exemplar

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

19. bis 22. August 2021.

AT PEACE KINESIOLOGY WORLDWIDE CONGRESS

Das International Kinesiology College (IKC - International Kinesiology Organization) hat die Ungarische Kinesiologie-Stiftung mit der Organisation der Internationalen Kinesiologie-Konferenz 2021 beauftragt.

Liebe Kollegen - Liebe Freunde!

Im August 2021 wollen wir in Frieden leben und arbeiten (AT PEACE): in erster Linie mit uns. Dann können wir unseren Klienten helfen, Frieden in sich selbst zu finden. Die Veränderung von uns und unseren Klienten wirken sich auf die Umwelt aus ... Wenn wir alle immer mehr (ethisch und hoch qualifiziert) arbeiten, bewirken wir stressfreies Denken und sanftes Handeln, wir beeinflussen die Welt. ...

Wenn wir VERANTWORTUNG für uns selbst, unsere Gedanken, unsere Gefühle, unser Handeln und das, was wir in anderen hervorrufen, übernehmen und wenn wir uns auf unser eigenes inneres Wesen und die Welt einstellen können, dann werden wir sowohl in unserer Mikro- als auch in unserer Makroumgebung EFFEKTIV sein.

Wir fühlen uns allen und allem gleich. Wir sind uns unserer Fähigkeiten bewusst, wir sehen, was wir tun. Wir kennen unseren Platz in der Welt, wir arbeiten sowohl mit unserer unmittelbaren als auch mit unserer weiteren Umgebung zusammen.

GENIESSEN bedeutet: Unser gegenwärtiges Leben glücklich leben, für unsere Ziele arbeiten, in unserem eigenen Leben und in der Welt präsent sein ...

... IN FRIEDEN SEIN ...

Mit unserer Veranstaltung widmen wir uns dem FRIEDEN.
Infos und Anmeldungen: kinesiologyconference-hungary2021.com

Wir freuen uns auf Sie!

Zsuzsanna Köves

Vorsitzende des Kuratoriums der MKA, Direktorin des Kongresses

Diese Veranstaltung
wird unterstützt durch:



**APOTHEKE ZUR
KAISERKRONE**

Es ist angerichtet

Läuft Ihnen auch schon das Wasser im Mund zusammen? In Ihren Händen ein neuer Impuls Kinesiologie, mit einer ganzen Reihe von Artikeln, diesmal zum Thema „Schmecken“.

Ein Sinn, der uns allen ja bestens vertraut ist: Über Geschmack lässt sich bekanntlich (nicht) streiten ..., ... guter Geschmack muss nicht teuer sein ..., ... des Lebens bittere Süße ..., ... das schmeckt nach mehr / Meer ..., ... nimm den Mund nicht zu voll ..., ... orales Muster ..., ... eine Geschichte verdauen, so kann ich das nicht schlucken ..., ... ein Buch gierig verschlingen ... Formulierungen, die nahelegen, dass „Schmecken“ - im ureigensten Sinn wie im übertragenen - eine ganz wichtige Rolle in unserem Leben spielt und uns vom Beginn unseres Lebens an begleitet.

Hunger auf die Welt

Von unserer frühesten Kindheit an nehmen wir die Welt saugend auf. Als „Säugling“ erforschen wir unseren ersten Raum, den Mund und erfahren, wie gut unser Daumen schmeckt - die erste Selbst-Erfahrung. So entdecken wir mit diesem Sinn nicht nur unsere Hände, sondern auch die Welt außerhalb unseres Körpers. Wir drücken uns als Person über unseren Mund, also über die Sprache, aus und beginnen damit, uns „durchs Leben zu beißen“.

Logisch, dass wir der Sinnesqualität des Schmeckens, des Geschmacks, unseres Mundes und den Lippen, bis hin zu unserer Zunge im Leben viel Beachtung schenken. Aufmerksamkeit, die wir auch in unserer neuen Ausgabe des Impuls Kinesiologie nicht nur würdigen, sondern hervorheben wollen. Einer unserer fünf Sinne, der uns gut ins Leben starten lässt, ohne den Leben nur schlecht funktionieren kann.

Und so hat sich auch in dieser Ausgabe des Impuls Kinesiologie wieder eine ganze Reihe von Autor*innen bereit erklärt, zum Thema „Schmecken“ ihre Gedanken und ihr Wissen zum Ausdruck in Form von interessanten Artikeln zu bringen: Von medizinisch-physiologisch-biologischen Themen über Ernährung und Zusatzstoffe im Essen, vom guten Geschmack, mit Rezepten (ist ja logisch bei diesem Sinn) und ohne Rezepte über die wissenschaftliche Erforschung des Geschmackssinnes bis hin zu passenden kinesiologischen Übung spannt sich der Bogen zum Thema.

Gerade in so schwierigen Zeiten wie jetzt, wo viele Menschen eine Zeit lang ihren Geschmackssinn in der Corona-Pandemie einbüßen, merken wir, wie uns dieser Sinn täglich ganz selbstverständlich begleitet und uns so manchen Moment versüßt. Ist er einmal nicht verfügbar, eröffnet er uns erst seine Qualitäten im bewussten Wahrnehmen des Nicht-Vorhanden-Seins. Vielleicht können wir uns im Bewusstsein dieses Sinnes und des damit verbundenen Genusses in Zukunft – nicht zuletzt durch die Artikel im neuen Impuls Kinesiologie - bewusster und damit auch dankbarer sein.

Ich wünsche Ihnen viele genüssliche Momente beim Lesen dieser Ausgabe des Impuls Kinesiologie.

Mag. Christian Dillinger

(Vorstand des ÖBK)



Impressum

Herausgeber und Medieninhaber: Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie (ÖBK) ZVR-Zahl: 986908743. (Der ÖBK ist ein Verein, dessen Tätigkeit nicht auf Gewinn gerichtet ist und bezweckt den Zusammenschluss der Kinesiologen für die Aus-, Weiter- und Fortbildung, die Wahrung und Förderung der Interessen der Mitglieder und deren Vertretung gegenüber der Öffentlichkeit, außerdem die weitere Erforschung des Menschen auf der Basis der Kinesiologie.)

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

Redaktion, Grafik, Marketing, Anzeigenverkauf: Ulrike Icha, E-Mail: impuls@kinesiologie-öbk.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-öbk.at

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

**Die nächste Ausgabe erscheint Anfang September 2021
Abgabeschluss für Manuskripte ist der 31. Mai 2021**

INHALT

Foto: © Roman Samborskiy - Shutterstock.com - 1619289049



Abgabeschluss für Manuskripte und Schaltungen: 31. Mai 2021

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 Es ist angerichtet

Vorwort von Mag. Christian Dillinger

6 Sinnesorgan Mund -

Der Verlierer in der Kommunikation?

von Stefan Verra

10 Suchen-Saugen-Schlucken

von Mag. Elisabeth Kenda

13 Energiegähnen

Brain Gym® Übung

von Mag. Patricia Salomon

14 Neurogastronomie

Die neue Wissenschaft vom Geschmack

von Dr. Manuela Lenzen

Das GehirnInfo

17 ONLY TWO

Lauch in Currybutter

von Dr. Margot VAN ASSCHE

18 Mir schmeckt nicht, was du sagst

von Maria Obermair

20 De gustibus non est disputandum -

über Geschmack ist nicht zu streiten

von Prof. Mag. Herta Meirer

24 Lass dein Supergirl und deinen Superman durch Supervision zu dir sprechen!

von Christian Rieder

28 R.E.S.E.T.® Kieferentspannung

von Barbara Schusta

30 Das berühmteste Foto der Welt

von Raphael Van Assche, MSc D.O.

33 Die Entgiftung der Mundhöhle

von Dr. med. Josef Jonáš

38 Zusatzstoffe

Make-up fürs Essen

von Mag. Magdalena Stampfer

42 Bocca della Verità

von IMPULS-Redaktion



43 MERIDIANE

Herz-Meridian

von Ulrike Icha

45 Die Zungendiagnose

von Ulrike Icha

46 Was wäre unser Mund ohne Kau- und Kiefermuskulatur?

von Barbara Schusta

48 Bitte nicht vergessen:

Placebo-Effekt

von Ragnar Vogt - Das GehirnInfo

50 Herpes

Herpes labialis, Herpes zoster, Herpes genitalis

von HP Sabine Dietz

51 Chaga

Heil- und Vitalpilz

von MycoTroph

52 Chaga-Muffins

von IMPULS-Redaktion

53 Schmeck-Studien

von IMPULS-Redaktion

54 Gesunde Ernährung - sie kann nicht alles sein

Erfahrungen aus 36 Praxis-Jahren

von Do-Ri Amtmann

56 Was mir schmeckt, bekommt mir - oder doch nicht?

von Do-Ri Amtmann

58 Unser Geschmack -

was er uns ermöglicht und wie wir damit umgehen

von Ursula Waldl

59 Ein Tag mit Schmecken - ein Experiment

von Ursula Bencsics

60 Fachauskunft

Rechtsfragen

von WKO - Persönl. Dienstleister

61 Neue Kinesiologie-Methode

BraiNLP®

von Barbara Schusta

64 Brain Gym® Österreich

von Mag. Renate Dietz, Alexandra Gander

65 KinesiologInnen in Ihrer Nähe

L3-Mitglieder Liste

68 Neue Mitglieder des ÖBK

68 ÖBK Bundesländer-Treffen

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

SINNESORGAN MUND - Der Verlierer in der Kommunikation?



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.

Nein! Nur auf den ersten Blick. Denn mit diesem Sinnesorgan senden wir subtile Botschaften aus. Doch beginnen wir von vorne: Unser Gehirn die nimmt Informationen über die fünf Sinne auf. Aber: Die gesamte Datenmenge, also 100%, geht nicht gleichmäßig verteilt über die fünf Sinne ans Gehirn. Das wären jeweils 20 % für Augen, Ohren, Nase, Haut und Geschmackssinn. Stattdessen ist die Aufnahmemenge höchst ungleich verteilt.

Woher die Wissenschaft das weiß? Es lässt sich messen, wie viel Information durch die unterschiedlichen Sinne aufgenommen wird, indem man die Anzahl der Rezeptoren des jeweiligen Wahrnehmungsorgans auszählt: wie viele Sehzellen das Auge hat, wie viele druckempfindliche Stellen die Haut besitzt, wie viele Geschmacksknospen sich auf der Zunge befinden und so weiter. Ferner lässt sich errechnen, wie viele Nervenverbindungen vorhanden sind, die die Signale ins Gehirn leiten und wie viele Signale jede dieser Bahnen sendet.

Die bei weitem meisten Daten liefert das Auge an unser Gehirn (siehe Heft Nr. 43). Klarer „Verlierer“ bei der Datenlieferung ist der Geschmackssinn. Nur ca. 0,001% vom gesamten Datenkuchen gelangt über den Mund in unser Gehirn. Er trägt also nicht allzu viel zum Abbild der Umwelt in unserem Kopf bei.

Doch körpersprachlich hat der Mund trotzdem eine Bedeutung.

MEHR ALS NUR LÄCHELN

Der Mund war schließlich das zweite Sinnesorgan, das auf diesem Planeten entstanden ist. Das erste war die Haut, die Membran nach aus. Tolle Sache. Aber wenn man sein ganzes Leben in eine Folie eingewickelt ist und Nahrung nur durch diese Membran aufnehmen kann, dauert es eben, bis ein Schnitzel im Bauch ist. Also, dachte sich Mutter Natur, ein Ein- und Ausgang muss her. Wie effektiv das plötzlich war. Nahrung rein, Abfall raus. Der Vorläufer des Mundes war geboren. Das ist in etwa heute noch so. Gut, für den Abfall haben wir mittlerweile zwei Ventile weiter südlich. Aber im Notfall nimmst du auch den Mund als Ausgang, denk an deinen letzten Junggesellenabschied.

Körpersprachlich agieren wir mit dem Mund noch sehr ursprünglich. Wenn wir etwas positiv und angenehm empfinden, dann lecken wir uns schon mal über die Lippen.

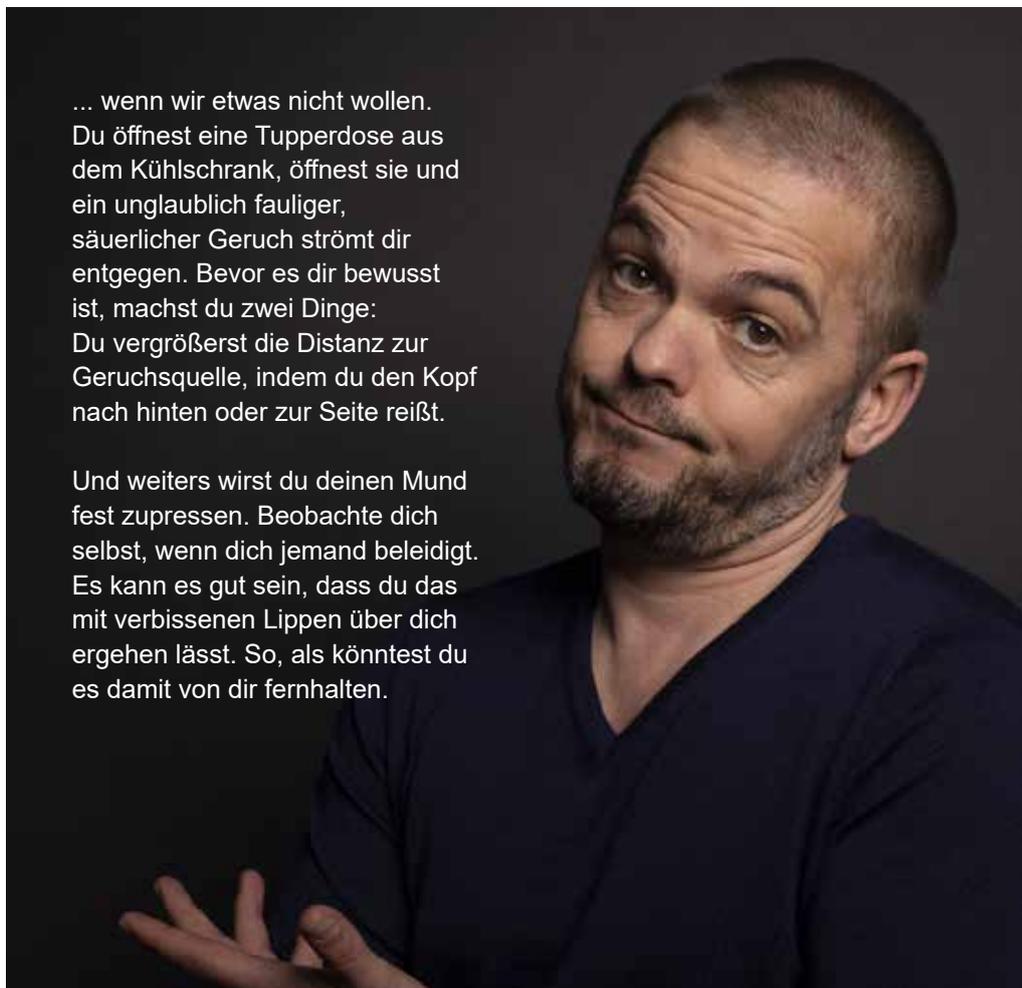
Noch faszinierender ist es, wenn wir erstaunt und überrascht sind.
„Was? Nein, echt jetzt?“
Dabei reißen wir den Mund weit auf. So, als wollten wir möglichst alle Information aufnehmen.

Genau das Gegenteil tun wir ... (siehe Bild unten)



... wenn wir etwas nicht wollen.
Du öffnest eine Tupperdose aus dem Kühlschrank, öffnest sie und ein unglaublich fauliger, säuerlicher Geruch strömt dir entgegen. Bevor es dir bewusst ist, machst du zwei Dinge:
Du vergrößerst die Distanz zur Geruchsquelle, indem du den Kopf nach hinten oder zur Seite reißt.

Und weiters wirst du deinen Mund fest zupressen. Beobachte dich selbst, wenn dich jemand beleidigt. Es kann es gut sein, dass du das mit verbissenen Lippen über dich ergehen lässt. So, als könntest du es damit von dir fernhalten.



WÄÄÄHHH

Und noch ein Körpersprache-Signal sehen wir am Mund. Die Zunge. Wenn ein Baby den Schnuller oder die Brustwarze nicht mehr will, drängt es das aus dem Mund raus - mit der Zunge. Wird das Baby älter, sagen wir 5 Jahre, und du kochst ihm etwas, dass nicht dem geforderten Paul Bocusse Niveau des jungen Gourmets entspricht, quittiert das Kind das mit einem eleganten „WÄÄÄÄHHH!!!“. Die Zunge hängt dabei fast bis zum Boden.

Ja, genau so, wie du machst, wenn dein E-Mail-Eingang wieder mal überquillt oder du beim Wandern hörst: „Nur mehr 2 Stunden, dann sind wir am Ziel“.

TIPP:

Verzettelt dich nicht in allzu genaues Deuteln und Unterscheiden bei Signalen der Lippen und der Zunge. Es reicht, wenn du erkennst, ob der Mund eher aufnehmen, oder verschließen will.

UND EINE WARNUNG:

Glaub nicht zu wissen, warum dein Gegenüber das macht. Du kannst maximal vermuten. Wenn du einen Therapievorschlagn machst, und in dem Moment verpresst dein Klient seine Lippen, kann es sein, dass er deine Worte nicht hören will. Es kann aber auch genau das Gegenteil bedeuten: „Wow, das ist eine tolle Therapie! Aber wie bring ich meinem Partner daheim bei, dass ich mehr Zeit für mich brauche?“ Dieses Überlegen wird nämlich auch mit verpressten Lippen quitiert. .

Aufnehmen, ablehnen, Zorn, Missmut und natürlich Signale wie Lächeln und Lachen - der Mund sendet eine Vielfalt an Signalen.

DIE AUGEN SIND NICHT(!) DER SPIEGEL DER SEELE

Und damit ist auch geklärt, warum die Augen nicht ausreichen, um die Emotionen unseres Gegenübers einschätzen zu können. (Universität Bamberg, 2020)
So ist es verständlich, wenn wir uns mit Mund/Nasenschutz schwerer tun Vertrauen zu fremden Menschen aufzubauen. Denn der Mensch hat seit jeher aus der Gesamtheit der Mimik auf den emotionalen Zustand geschlossen.

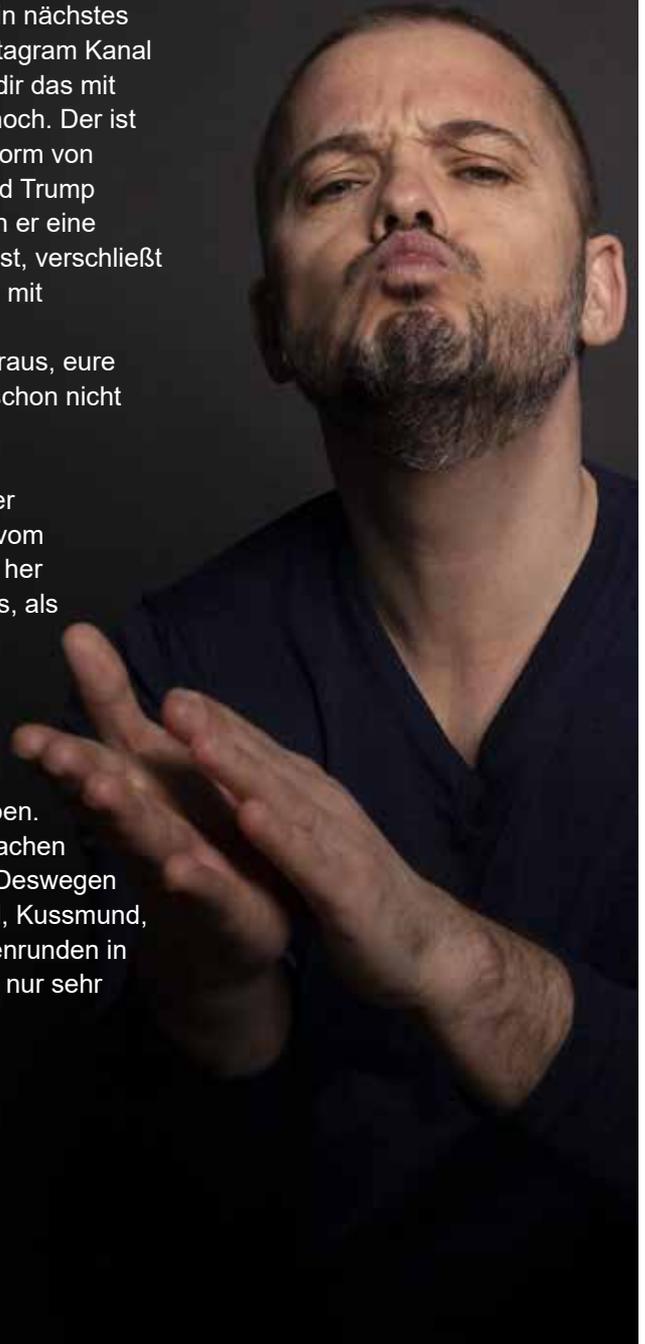
FAZIT:

Zwar ist der Mund bei der Datenaufnahme relativ unwichtig, aber als Signalgeber ist er ein enorm wichtiger Teil unserer Körpersprache. .

Ja, und bevor du dein nächstes Selfie für deinen Instagram Kanal aufnimmst, überleg dir das mit dem Schmollmund noch. Der ist nämlich auch eine Form von Verschließen. Donald Trump macht das toll. Wenn er eine Beleidigung raus lässt, verschließt er schnell den Mund mit gespitzten Lippen.

„Die Beleidigung ist raus, eure Antwort nehme ich schon nicht mehr auf.“

Allerdings scheint der Schmollmund auch vom Fütterungsverhalten her zu stammen. Damals, als Mütter (ja, es waren nicht die Väter) die Nahrung vorgekauft haben und es dem Baby von Mund zu Mund eingeflößt haben. Manche Indigene machen das heute noch so. Deswegen ist der Schmollmund, Kussmund, Spitzmund bei Herrenrunden in der Kneipe ums Eck nur sehr selten zu sehen.



Buchempfehlung:

HEY, DEIN KÖRPER SPRICHT!



Worum es bei Körpersprache wirklich geht.

Autor:
Stefan Verra

Verlag:
Edel Books

ISBN: 978-3841903259



**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:

20. - 21. März 2021 • Wien

11 Module berufsbegleitend

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

Infoabend:

**17. Februar 2021 • 18.00 Uhr
1140 Wien, Sampogasse 1**

Information & Anmeldung:

Mag. Sabine Seiter

Tel.: 0676 507 37 70

info@kinesiologieschule.at

www.kinesiologieschule.at



SUCHEN - SAUGEN - SCHLUCKEN

Text: Mag. Elisabeth Kenda

Mit den Grundbedürfnissen des Suchens, Saugens und Schluckens kommen wir zur Welt. Direkt nach der Geburt sind diese frühkindlichen Bewegungsmuster bereits vorhanden, damit wir überleben können. Diese Verhaltensweisen sind bei allen Säugetieren zu beobachten und sichern das Überleben, vorausgesetzt sie funktionieren.

Wenn das Neugeborene - Mensch oder Tier die Grundbegriffe der Nahrungsaufnahme beherrscht, ist das die Grundlage für sein weiteres Wachsen und Leben.

Frühkindliche Bewegungsmuster oder auch Reflexe sind unsere Grundausrüstung für die ersten Lebensmonate. Sie unterstützen uns bei den lebenswichtigen Dingen wie Essen, Atmen und Reagieren auf Gefahrenquellen. Die Wahrnehmungsorgane sind vorhanden, aber noch nicht so ausgereift, dass wir aus unserem vollen Bewusstsein heraus zu handeln imstande sind. Um uns „selbst-bewusst“ bewegen und mit der Umwelt in Interaktion treten zu können, ist viel Üben und Probieren notwendig und dabei helfen uns in den ersten Lebensmonaten die Frühkindlichen Bewegungsmuster.

Wenn Frühkindliche Reflexe extrem stark ausgeprägt sind und sich auch nicht um-

wandeln in ein normales Bewegungsverhalten, haben die betroffenen Kinder meist körperliche Beeinträchtigungen und werden medizinisch-therapeutisch begleitet.

Wir sprechen hier von Restreaktionen, die sicher nicht pathologisch sind sondern eben in Minimalversionen noch beobachtbar bzw. mit dem kinesiologischen Muskeltest noch auffindbar sind. Diese Restreaktionen können geschickt kompensiert werden, sind jedoch wirksam. Immer wenn ein Reiz auf die entsprechende Körperzone einwirkt, reagiert der Körper der Person mit dem gerade ausgelösten Reflexmuster. Dies führt zu Muskelspannungen, die auf Dauer zu Fehlspannungen

und Schmerzen am Halte- und Bewegungsapparat führen können.

1. SUCHREFLEX

Der Suchreflex entwickelt sich bereits während der Schwangerschaft und ist nach der Geburt voll ausgeprägt. Ausgelöst wird er indem man vom Mundwinkel nach außen streicht oder eine Wange leicht berührt. Das Neugeborene reagiert auf diesen taktilen Reiz, indem es den Kopf in jene Richtung dreht, von der der Reiz kommt. Dabei wird der Mund geöffnet und die Zunge als Vorbereitung für das Saugen herausgestreckt. Idealerweise



Bild: © New Africa - shutterstock.com - 1321390115

geschieht das direkt nach der Geburt, wenn das Neugeborene sofort an die Mutterbrust angelegt wird. Der Mund wird weit geöffnet, um an der Brust anzudocken. Anschließendes kräftiges Saugen und Schlucken sind wesentlich für diese erste Form der Nahrungsaufnahme.

Bei zu früh geborenen Kindern, die intensivmedizinisch betreut werden müssen, ist zu beobachten, dass dieser Suchreflex zwar vorhanden ist, aber dadurch, dass er nicht ausgelebt werden kann, ist das Bewegungsmuster quasi „frustriert“ und verkümmert. Möglicherweise ist dieser Reflex, wenn das Kind älter ist, persistierend (in geringem Maße) noch vorhanden, konnte nicht abgebaut bzw. integriert werden, weil er nicht verwendet wurde.

Wie lange bleibt der Suchreflex aktiv?
Normalerweise wandelt sich dieses reflektorische Suchen im 3.- 4. Lebensmonat um. Das Baby wird in seinen Bewegungen und Handlungen selbstbestimmter und steuert somit seine Nahrungsquelle bewusster an.

Was passiert, wenn der Suchreflex beibehalten oder in Resten noch vorhanden ist?

Die Mundregion bleibt sehr sensibel. Ein Streichen über die Wange oder ein Windhauch reicht sodass sich Mund-, Kiefer- und Nackenmuskulatur verspannen.



Suchreflex

Fotos: z.V.g.v Mag. Elisabeth Kenda

2. SAUGREFLEX

Das Saugen ist schon beim Fötus beobachtbar. Oft sieht man bei Ultraschalluntersuchungen, dass das Ungeborene am Daumen lutscht. Es übt möglicherweise schon, damit es nach der Geburt richtig stark saugen kann. Die Technik des Saugens muss auch gelernt sein. Die Zunge drückt von unten sehr kraftvoll auf die Brustwarze und stimuliert den Milchfluss. Dann wird kräftig angesaugt.

Hier kommt noch ein anderer Reflex ins Spiel: der **Babkin-Palamental-Reflex**: Um den Milchfluss zu unterstützen, kneitet der Säugling die Mutterbrust mit den Händen. Gleichzeitig wird gesaugt. Das bedeutet, es gibt in den ersten Lebensmonaten einen direkten Zusammenhang zwischen Mundmotorik und Handmotorik und sichert so die Ernährung in den ersten Lebensmonaten.

Der Babkin-Reflex ist wichtig für die Zungenmotorik und Zungenposition und dies wiederum ist ein essentieller Faktor beim Sprechen und der Zahnstellung. Hier wird deutlich, dass es vor allem am Anfang des Lebens einen direkten und engen Zusammenhang zwischen Mund und Handmotorik gibt.

Wie lange bleibt der Saugreflex und der Babkin-Reflex aktiv?

Die Aufgabe des Babys besteht nun ab dem 4. Lebensmonat darin, diese enge Zusammenarbeit schrittweise zu entkoppeln mit dem Ziel, die Hände unabhängig vom Mund und dessen Motorik zu bewegen. Ob das wirklich gelungen ist, kann man in späteren Jahren gut beobachten. Wenn ein Kind oder Erwachsener mit den Händen arbeitet (schreiben, basteln, Klavierspielen etc.) und die Zunge oder der Mund werden mitbewegt, so ist das ein Zeichen dafür, dass es zu keiner vollständigen Entkoppelung zw. Hand und Mund gekommen ist und der Babkin-Reflex in Resten noch aktiv ist.



Saugreflex

Foto: z.V.g.v Mag. Elisabeth Kenda



Babkin-Reflex

Foto: z.V.g.v Mag. Elisabeth Kenda

Was passiert, wenn der Saugreflex und der Babkin-Reflex beibehalten oder in Resten noch vorhanden sind?

Man könnte nun sagen „Ist ja nicht so schlimm!“. Natürlich - aber es bedeutet einen zusätzlichen Energieaufwand und die mimische Muskulatur, die Kiefer- und Nackenmuskulatur stehen permanent unter erhöhter Spannung. Diese Muskeln sind unter Dauerspannung, beginnen zu schmerzen und schränken die Bewegungsfreiheit der Gelenke z. B. des Kiefers ein.

Kieferfehlstellungen oder Zähneknirschen in der Nacht sind dann doch unangenehm und beeinflussen das Wohlbefinden.

Saugen und das Fläschchen:

Die Technik des Trinkens aus der Flasche ist eine vollkommen andere als das Saugen an der Brust. Die Zunge ist eher in einer Abwehrposition, vor allem wenn das Loch des Schnullers zu groß ist. Es kommt bei starkem Saugen zu viel Brei heraus und dadurch besteht die Gefahr des Verschluckens. Also wehrt die Zunge eher ab, ist zu weit vorne. Später beim Sprechen ist die Zunge möglicherweise auch zu weit vorne, es wird vielleicht gelpelt oder die Zähne werden durch die Zunge zu weit nach vorne gedrückt. Die Folge ist oft eine Zahnregulierung und mit viel Glück die Empfehlung zum Logopäden zu gehen.

Also macht es Sinn, sich diese Mundreflexe, die zur Kategorie der Greifreflexe gehören, genauer anzusehen.

3. SCHLUCKREFLEX

Das Schlucken ist wesentlich für die gesicherte Nahrungsaufnahme. Bereits im Mutterleib schluckt der Fötus und bekommt von Zeit zu Zeit Schluckauf. Nach der Geburt werden Mund und Nase freigelegt, damit Atmen und auch Schlucken gut funktionieren. Der Schluckreflex bleibt ein Leben lang erhalten.



Schluckreflex

Fotos: z.V.g.v Mag. Elisabeth Kenda

Wie funktioniert Schlucken?

Der Schluckvorgang dient dazu, den Speisebrei aus dem Mundraum in den Rachen und weiter in die Speiseröhre zu befördern. Sobald der Brei die Gaumenbögen, den Zungengrund oder die Rachenwand berührt, wird die reflektorische Beförderung vom Hirnstamm angeordnet. Dazu wird die Luftröhre verschlossen, damit die Speise nicht in die falsche Röhre kommt. Passiert dies, haben wir uns verschluckt und beginnen zu husten, würgen oder zu niesen, um die Luftröhre wieder freizubekommen.

Im Hirnstamm liegt das Schluckzentrum direkt über dem Atemzentrum. Beide Zentren arbeiten gut zusammen. Wird geschluckt, setzt die Atmung kurzfristig aus und die Luftröhre wird reflektorisch geschlossen. So kann der Speisebrei direkt in die Speiseröhre gelangen.

Welche Langzeitfolgen können durch nicht integrierte Such-, Saug- und Schluckreflexe auftreten?

- Schlechte Esser: Durch die Position der Zunge sehr weit vorne wird das Kauen und Schlucken erschwert. Hartes Essen wird vermieden, Breikost bevorzugt.
- Eventuell Sabbern wegen schlechtem Mundschluss.
- Überempfindlichkeit um den Mund und die Lippen
- Sprach- und Artikulationsschwierigkeiten
- Muskelverspannungen im Hals- und Nackenbereich, aber auch die Kiefermuskulatur ist in Dauerspannung.
- Mund- und Handmotorik sind gekoppelt. Bei Feinmotorischen Tätigkeiten gibt es Zusatzbewegungen des Mundes und der Zunge.
- Manuelle Ungeschicklichkeit
- Nervöses Schlucken in stressigen Situationen

Was kann man tun?

Wenn bei einem Kind oder Erwachsenen obenstehende Problematiken beobachtbar sind, ist es gut dies mittels kinesiologischer Testung genauer herauszufiltern. Testen ist immer gut um Dinge sichtbar zu machen. Der Körper lernt zu kompensieren und zu verstecken um trotz der Irritationen zu funktionieren.

Kompensieren heißt aber immer auch viel Kraft und Energieaufwand, Muskelverspannungen, Ausweichen und belasten von Systemen, die eigentlich einen anderen Job haben.

Integrierte Reflexe führen zu Leichtigkeit in der Bewegung und im Leben, sind energiesparend und machen verspannte und schmerzende Muskeln unnötig.

Ich lade Sie ein, auf die Suche(n) nach Nichtintegrierten Frühkindlichen Bewegungsmustern zu gehen. Es lohnt sich auf jeden Fall.

Suchen wir das Schöne und nährnde im Leben.

Saugen wir Kraft und Licht ein.

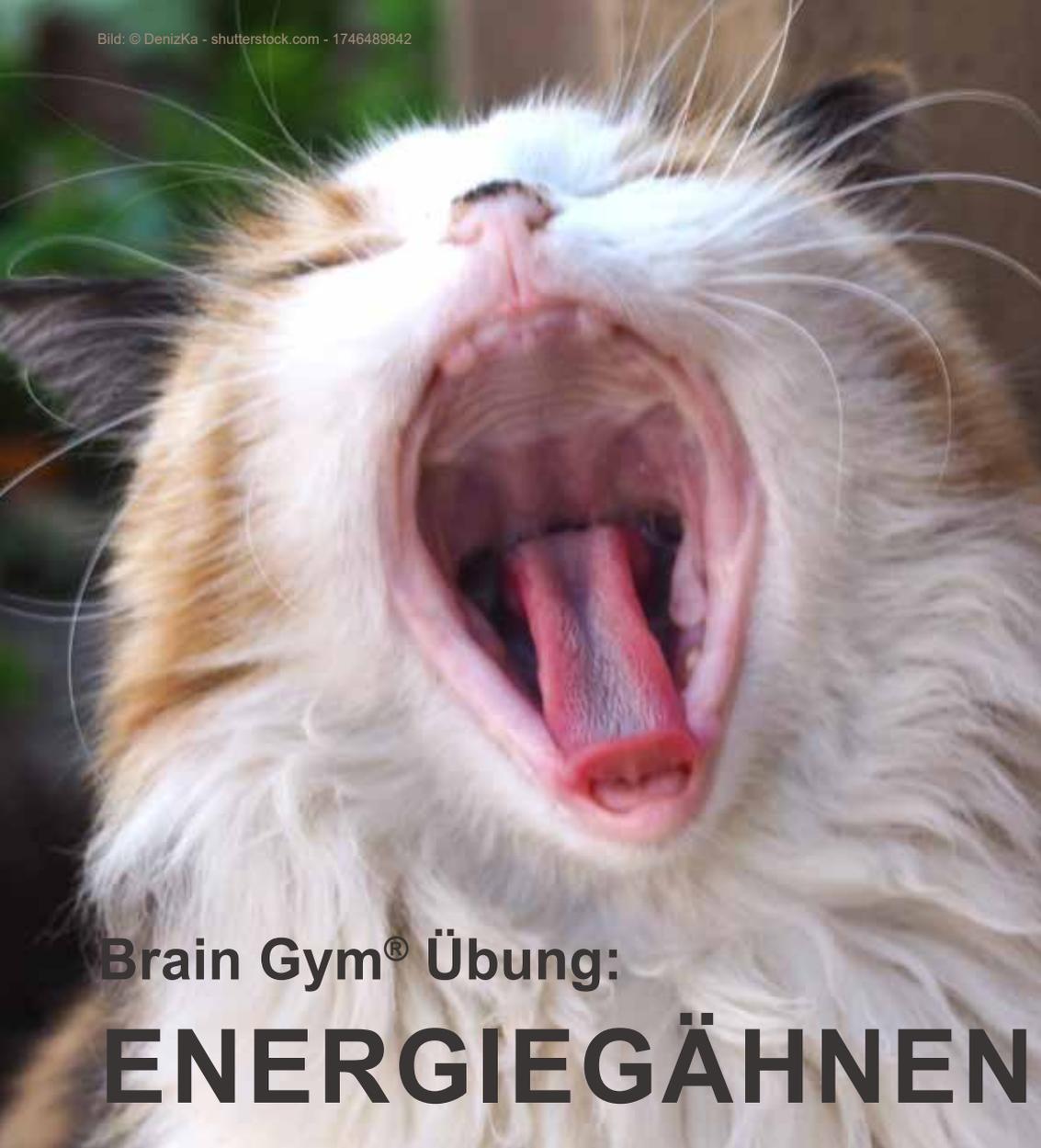
Schlucken wir, was uns nährt und stärkt.



Mag. Elisabeth Kenda
Touch For Health
Instructor (TfH),
Re.fl.ex

Leonhardstr. 30
8010 Graz
T: 0676 43 80 771

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



Brain Gym® Übung: ENERGIEGÄHNEN

Text und Übungsfotos:
Mag. Patricia Salomon

2020, das Jahr, das mit Covid-19 neue Herausforderungen - wie Homeoffice, Homeschooling und eingeschränkte Erholungsmöglichkeiten - für viele ohnehin schon gestresste Menschen brachte.

Studien bestätigen, dass sich diese Veränderungen auf das psychische Wohlbefinden und damit auch auf die Leistungsfähigkeit auswirken.

Brain Gym® bietet als Unterstützung eine einfache, aber effektive „Übung“ für Kinder und Erwachsene an: das *Energiegähnen*. Eigentlich ist Gähnen in Gesellschaft verpönt und steht für Langeweile und Müdigkeit. Bewusst eingesetzt und im Sinne der Kinesiologie richtig ausgeführt, ist die Übung aber eine wahre Wohltat für Geist und Körper. Es werden die Augen befeuchtet, und das ist bei vermehrter Bildschirmarbeit sehr wichtig, da die Augen dann oft zu trocken sind. Außerdem wird das Kiefergelenk entspannt und damit das ganze Gesicht. Die Atmung wird vertieft, was zu einer besseren Sauerstoffversorgung des Gehirns beiträgt. Das *Energiegähnen* kann auch die Wahrnehmung, die

Aufmerksamkeit und das Konzentrationsvermögen steigern. Das Sprechen (zum Beispiel öffentliches Sprechen oder lautes Lesen) und die Kommunikation werden gefördert.

Nicht immer gelingt es, auf Wunsch zu gähnen. Dann hilft es, möglichst gut auszuatmen und langsam einzusatmen. Das erleichtert das Gähnen. Unter Umständen sind ein paar Versuche notwendig. Alternativ dazu kannst du dich hüftbreit aufstellen und nach allen Seiten strecken: nach links und rechts, nach vorne und nach oben. Dabei wird der Mund so weit geöffnet, wie es angenehm möglich ist.

Während des Gähnens werden die Muskeln rund um das Kiefergelenk mit den Fingerspitzen beider Hände massiert oder leicht gedrückt. Durch Öffnen und Schließen des Mundes können die Kiefergelenke ertastet werden. Ein tiefer Ton unterstützt die Übung, die du mindestens 3 x wiederholen solltest. Beim Ausatmen achte darauf, dass die Luft sanft aus dem Mund strömt.

Als Abwechslung kannst du die Fingerspitzen des Mittelfingers auf das Kiefergelenk und die Innenflächen beider Hände auf den unteren Rand des Unterkiefers legen. Während du den Mund leicht öffnest, lässt du die Hände mit sanftem Druck nach unten gleiten.

Du kannst auch die Fingerspitzen des Mittelfingers auf das Kiefergelenk legen und mit dem Daumen den unteren Rand des Unterkiefers mit sanften Kreisen massieren. Der Mund ist auch bei dieser Variante leicht geöffnet.

Jetzt geht es entspannt und mit neuer Energie an die nächste Aufgabe.



Mag. Patricia Salomon
Touch for Health
Instructor (TfH),
Brain Gym® Instructor

Schmalzhofg. 20/15,
1060 Wien
T: 0664 12 24 226

E: patricia.salomon@aon.at

<http://members.aon.at/patricia.salomon/>

Text: Dr. Manuela Lenzen -
Wissenschaftliche Betreuung:
Prof. Dr. Wolfgang Meyerhof
www.dasgehirn.info



NEUROGASTRONOMIE

DIE NEUE WISSENSCHAFT VOM GESCHMACK

Der Geruchssinn des Menschen ist nicht schlechter als der anderer Wirbeltiere. Er hat sich nur anders spezialisiert: auf die Erzeugung von Geschmack. Die neue Disziplin Neurogastronomie erforscht das komplexe Geschmackssystem des Menschen.

Unser Geruchssinn sei schlechter als der aller anderen Lebewesen und der schwächste unter den menschlichen Sinnen, schrieb Aristoteles. Stimmt gar nicht, sagt Gordon M. Shepherd, Professor für Neurowissenschaften an der Yale-Universität. Der menschliche Geruchssinn sei nur besonders spezialisiert: Seine Stärke liege in der Schlüsselrolle, die er für die Entstehung des Geschmackserlebnisses spielt. Erst unser Geruchssinn, davon ist Shepherd überzeugt, verschafft uns ein Geschmackserlebnis, wie es in der Tierwelt kein zweites gibt.

Jeder, der schon einmal eine erkältungsbedingt verstopfte Nase hatte, kennt den Effekt: Wenn man nicht riechen kann, schmeckt auch das Essen nicht. Was nicht bedeutet, dass die Nase allein ein Geschmackserlebnis zuwege bringen könnte. Dazu braucht sie zwei Mitspieler:

die Zunge, mit der wir die Textur der Nahrung und die Grundgeschmäcker wahrnehmen, und das Gehirn. Forscher haben für dieses Ergebnis des Zusammenspiels von Zunge und Nase, von Schmecken und Riechen, taste and smell, einen eigenen Namen, für den es keine gute Übersetzung gibt: *“flavour”* (amerikanisch: flavor).

2004 schrieb Shepherd einen Artikel mit dem Titel *“The human sense of smell – are we better than we think?”*. Es hätte *“better because we think”* heißen müssen, kommentierte ein Kollege, denn *Flavour** entsteht im Gehirn. Das Geruchsorgan des Menschen ist kleiner als das des Hundes und es hat weniger Rezeptoren. Doch wir können so gut schmecken, weil wir ein so komplexes Gehirn haben, das die Signale von Zunge und Nase interpretiert.

DAS EINZIGARTIGE GEHIRN-GESCHMACKS- SYSTEM

Zusammen bilden diese drei – der Geruchssinn (smell), der Geschmackssinn (taste) und das Gehirn – das, was Shepherd das *“einzigartige menschliche Gehirn-Geschmacks-System”* (unique human brain flavor system) nennt. Und er hat eine Disziplin aus der Taufe gehoben, die zu klären versucht, wie dieses System funktioniert: die *Neurogastronomie*. Ein Neurogastronom betreibt also nicht etwa ein neuartiges Szene-Restaurant. *“Wir möchten verstehen, warum wir uns für die Nahrungsmittel entscheiden, für die wir uns entscheiden. Und dazu müssen wir verstehen, wie das Gehirn das Geschmackserlebnis hervorbringt”,* so Shepherd.



Bild: © Gorodenkoff - shutterstock.com - 687092743

DIE ZWEI WEGE DES RIECHENS

Das Riechsystem hat zwei Wege: Auf dem vorderen, dem orthonasalen, wird die durch die Nase eingeatmete Luft direkt an Rezeptorzellen oben im Nasenraum vorbeigeführt. Auf diesem Weg gelangen Geruchsmoleküle von der Außenwelt in die Nase. Das orthonasale Riechen warnt uns vor Gas oder Feuer und liefert uns das Bouquet von Wein, den Geruch gekochter Mahlzeiten und die sozialen Gerüche, die uns unbewusst über Geschlecht, Stimmung, ja sogar das Immunsystem unserer Mitmenschen informieren. Die vergleichsweise lange Hundennase ist auf diesen Riechweg spezialisiert. Beim Menschen ist er eher ein Trampelpfad.

Für die menschliche Nase spielt der hintere, retronasale Weg eine größere Rolle. Dieser ist beim Menschen deutlich kürzer, direkter und vermutlich auch effizienter als beim Hund. Auf diesem wird die Luft beim Ausatmen aus der Mundhöhle von hinten an die Geruchsrezeptoren herangeführt. Beim Essen ist diese Luft gesättigt mit Molekülen, die das Kauen der Speisen freigesetzt hat. Und seit der Mensch begonnen hat, sein Essen zu kochen, sind seine Sinne mit einer viel größeren Vielfalt an Geschmackserlebnissen konfrontiert. "Zusammengenommen führt mich das zu der These, dass der retronasale Weg dem Menschen ein reicheres Geschmackserlebnis ermöglicht, als anderen Säugetieren", so Shepherd.

Per Møller vom Department of Food Science der Universität Kopenhagen nennt sein ganz ähnliches Unternehmen Gastrophysik. Auf den Namen komme es nicht an, meint Møller, sondern darauf, Fragen, die die menschliche Nahrungsaufnahme betreffen und die bislang nur phänomenologisch, also von den Erfahrungen her, angegangen worden sind, auf ein theoretisches Fundament zu stellen.

Dabei geht es nicht nur um Grundlagenforschung. Shepherd hat sich den Kampf gegen die Fettleibigkeit auf die Fahnen geschrieben. "Die Nahrungsmittelindustrie versteht sich darauf, ihre Nahrungsmittel für uns unwiderstehlich zu machen", beklagte er im Gespräch mit *dasGehirn.info*. "Mein Ziel ist, die Menschen zu informieren, wie das Geschmackserlebnis entsteht, damit sie diese Tricks durchschauen können."

(Die Grafik auf der nächsten Seite erläutert, wie sich der Neurowissenschaftler Gordon M. Shepherd das komplexe Geschmackserleben des Menschen vorstellt.)

Das Geschmackserlebnis liegt so wenig im wohlschmeckenden Essen wie Farben in den bunten Objekten. Es entsteht, wenn das Gehirn die Botschaften der Geruchsrezeptoren analysiert und interpretiert und mit den Botschaften des Geschmackssinns und anderen Sinnen in Beziehung setzt.

Denn auch viele andere Faktoren beeinflussen, wie uns das Essen schmeckt: Das Auge überprüft die Nahrung nicht nur auf Frische. Wie Forscher in der Fachzeitschrift "Flavour" berichten, haben selbst die Farbe des Tellers und die Größe und Form des Bestecks Einfluss darauf, wie es uns schmeckt. Und ein Nudelsalat, mit völlig geschmacksneutraler Speisefarbe blau gefärbt, findet selbst auf einem Kindergeburtstag keine Abnehmer. Das Sonntagsbrötchen schmeckt besser, wenn das Ohr es knuspern hört, und der Wein, wenn er sanft aus der Flasche gluckert.

**Geschmack/-flavor: Der Sinneseindruck, den wir als „Geschmack“ bezeichnen, ergibt sich aus dem Zusammenspiel zwischen Geruchs- und Geschmackssinn. Sinnesphysiologisch ist „Geschmack“ jedoch auf den Eindruck begrenzt, den uns die Geschmacksrezeptoren auf der Zunge und in den umgebenden Schleimhäuten zuführen. Aktuell geht man davon aus, dass es fünf verschiedene Sorten von Geschmacksrezeptoren gibt, die auf die Geschmacksqualitäten süß, sauer, salzig, bitter und umami spezialisiert sind. 2005 haben Wissenschaftler zudem einen möglichen Geschmacksrezeptor für Fett identifiziert.*

Der matschige Pfirsich hingegen hat schon beim ersten taktilen Kontakt verloren.

Außer mit den anderen Sinnen ist das Gehirn-Geschmacks-System mit den neuronalen Netzwerken für Emotionen, Erinnerung, Bewusstsein, Sprache und Entscheidung verknüpft. Es ist eines der am besten vernetzten Systeme des Gehirns, so Shepherd. Und entsprechend komplex will er auch die Neurogastronomie vernetzen: Disziplinen wie Anthropologie, Evolution von Geschmackspräferenzen, Soziologie der Nahrungszubereitung und -aufnahme, Entwicklungspsychologie, Pharmazie und Forschung zum Suchtverhalten sollen zusammenwirken, um zu erklären, wie ein so differenziertes Geschmackserlebnis entstehen kann, obwohl wir Menschen, was die Anzahl der Rezeptoren in Mund und Nase angeht, eher sparsam ausgestattet sind.

GESCHMACK ALS TRIEBKRAFT DER MENSCHHEITSGESCHICHTE

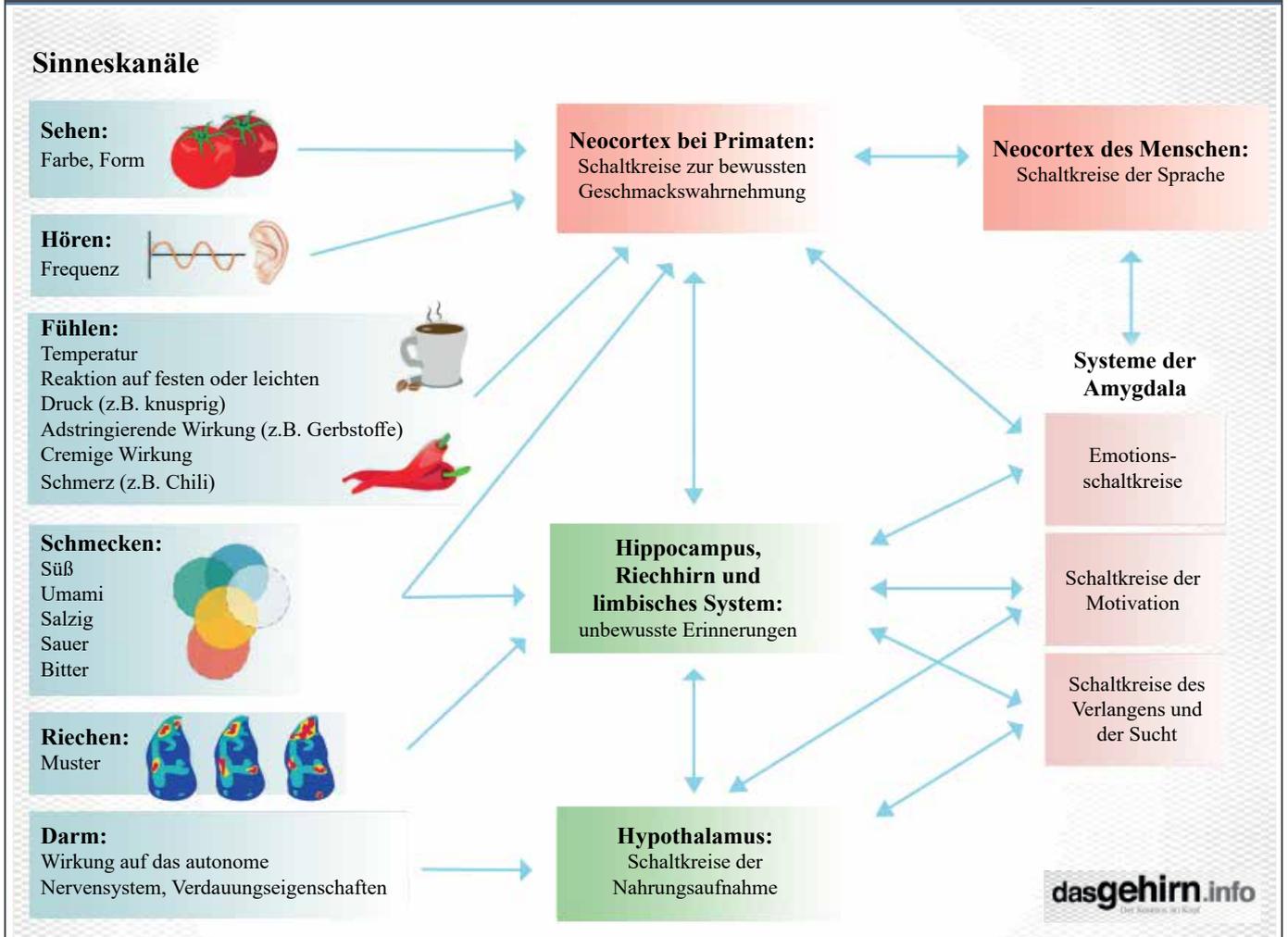
Ohne dass wir uns das bewusst machen, ist der Geschmack unseres Essens eine maßgebliche Triebkraft in der Geschichte der Menschheit, davon ist Shepherd überzeugt. Nicht umsonst gab es schon in römischer Zeit Handelswege, über die Gewürze von China bis ans Mittelmeer gelangten. Marco Polo suchte den Weg nach Osten, um zu den Quellen des Gewürzhandels zu gelangen. Nicht zuletzt war es auch der Gewürzhandel, der die Infrastrukturen der Weltreiche entstehen ließ. Und auch heute hängen multinationale Konzerne davon ab, Nahrungsmittel und Getränke mit dem richtigen Geschmack an die Menschen zu bringen.

Quelle: <https://www.dasgehirn.info/wahrnehmen/riechen-schmecken/neurogastronomie-die-neue-wissenschaft-vom-geschmack>



Dr. Manuela Lenzen
Wissenschaftsjournalistin mit Schwerpunkt kognitive Neurowissenschaften

WAS DAS GEHIRN ALLES TUT, WENN ES UMS ESSEN GEHT:



Grafik: Meike Ufer (nach Gordon M. Shepherd, Nature 2006)

Das Diagramm zeigt die Hirnregionen, die involviert sind, wenn der Mensch Essbares beurteilt:

Wahrnehmungsprozesse, Emotionen, Erinnerungen, Motivationen, aber auch sprachliche Aspekte spielen dabei eine Rolle. Die linke Spalte zeigt, über welche Sinneskanäle Speisen auf uns wirken. Die mittlere und rechte Spalte veranschaulicht, wie das "Geschmackssystem" im umfassenden Sinne (englisch: flavour) unser Ess- und Trinkverhalten steuert. Grüne Regionen modulieren dabei unbewusste Regelungsprozesse

Neocortex: Der Neocortex ist der stammesgeschichtlich jüngste Teil der Großhirnrinde. Da er relativ gleichförmig in sechs Schichten aufgebaut ist, spricht man auch vom Isocortex.

Hippocampus: Der Hippocampus ist der größte Teil des Archicortex und ein Areal im Temporallappen. Er ist zudem ein wichtiger Teil des limbischen Systems. Funktional ist er an Gedächtnisprozessen, aber auch an räumlicher Orientierung beteiligt. Er umfasst das Subiculum, den Gyrus dentatus und das Ammonshorn mit seinen vier Feldern CA1-CA4.

Veränderungen in der Struktur des Hippocampus durch Stress werden mit Schmerzchronifizierung in Zusammenhang gebracht. Der Hippocampus spielt auch eine wichtige Rolle bei der Verstärkung von Schmerz durch Angst.

Limbisches System: Das limbische System ist eine Funktionseinheit im Gehirn. Es besteht aus verknüpften Strukturen in Großhirn, Mittelhirn und Hirnstamm. Die dem System zugeordneten Strukturen variieren je nach Quelle, wichtigste Bestandteile sind der Hippocampus, der Hypothalamus und die Amygdala. Im limbischen System werden z. B. Schmerzinformation und unbewusste oder emotionale Inhalte miteinander verknüpft. Von einigen Autoren wird das limbische System fälschlicherweise mit der Bezeichnung „emotionales Gehirn“ auf die Gefühlswelt reduziert.

Hypothalamus: Der Hypothalamus gilt als das Zentrum des autonomen Nervensystems, er steuert also viele motivationale Zustände und kontrolliert vegetative Aspekte wie Hunger, Durst oder Sexualverhalten. Als endokrine Drüse (die – im Gegensatz zu einer exokrinen Drüse – ihre Hormone ohne Ausführungsgang direkt ins Blut abgibt) produziert er zahlreiche Hormone, die teilweise die Hypophyse hemmen oder anregen, ihrerseits Hormone ins Blut abzugeben. In dieser Funktion spielt er auch bei der Reaktion auf Schmerz eine wichtige Rolle und ist in die Schmerzmodulation involviert.

Amygdala: Ein wichtiges Kerngebiet im Temporallappen, welches mit Emotionen in Verbindung gebracht wird: es bewertet den emotionalen Gehalt einer Situation und reagiert besonders auf Bedrohung. In diesem Zusammenhang wird sie auch durch Schmerzreize aktiviert und spielt eine wichtige Rolle in der emotionalen Bewertung sensorischer Reize. Die Amygdala – zu Deutsch Mandelkern – wird zum limbischen System gezählt.

Quellen: Glossar von dasGehirn.info

"Only Two"

von Dr. med. univ. Margot
Van ASSCHE

© Gunda Dittrich
Brandstätter Verlag

LAUCH IN CURRYBUTTER

Als ich das erste Mal, eher per Zufall, Lauch mit ein wenig Currypulver aufpimpen wollte, hat mich das Ergebnis einfach umgeworfen. So sanft und buttrig, exotisch und umami - wieso war ich da nicht früher draufgekommen?



Rezept für 4 Personen:

6 dicke
LAUCHstangen
(ca. 1,8 kg)

90 g Butter

1 TL mildes CURRYpulver

¾ TL Salz

1) Vom Lauch die dunkelgrünen Teile abschneiden und z.B. für Suppen verwenden. Wurzelansatz wegschneiden. Vom weißen Teil vorsichtig die beiden äußersten Schichten abziehen und die Stangen in ca. 2,5 cm dicke Scheiben schneiden.

2) Butter in einer großen Pfanne (26 cm Durchmesser) schmelzen, Curry unterrühren, Lauch nebeneinander eng in die Pfanne setzen, salzen und ca. 200 ml kochendes Wasser dazugießen.

3) Bei mittlerer Hitze 10 Minuten bedeckt köcheln lassen. Lauch vorsichtig wenden und weitere 10 Minuten schmoren. Prüfen, ob der Lauch weich ist, ggf. noch etwas schmoren. Sollte zu viel Flüssigkeit vorhanden sein, ohne Deckel bis auf die gewünschte Menge reduzieren.

DER TRICK: Wie bei allen faserigen Gemüsen sind kurze Stücke das Geheimnis einer angenehmen Ess-Konsistenz. Zudem ist Lauch im Querschnitt optisch besonders attraktiv. Die kleine Mehrarbeit, die die Scheiben im Vergleich zu längeren Stücken bereiten, lohnt sich.

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



„Das Wort verwundet leichter, als es heilt.“

Zitat: Johann Wolfgang von Goethe



MIR SCHMECKT NICHT, WAS DU SAGST ...

Text: Maria Obermair

Eine Frau lädt zum Mittagessen ein und bekocht ihre beste Freundin. ... Das Essen schmeckt wirklich gar nicht. Es schmeckt verbrannt und übersalzen. Was tut man da und vor allem, was sagt man da? Wenn man es stehen lässt und nicht isst, ist sie vielleicht eingeschnappt. Sagt man etwas, ist sie wahrscheinlich gekränkt. Wie sagt man einer Freundin, dass es nicht schmeckt, ohne sie zu beleidigen?

Klar trifft es einen, man bemüht sich, nimmt sich Zeit, kocht mit Liebe und wird dann kritisiert. Grundsätzlich gilt: Der Ton macht die Musik. Möglichst liebe Worte zu finden, wie „das letzte Mal hat es superlecker geschmeckt, aber heute hast du für meinen Geschmack etwas viel Salz erwischt“ und das mit einem warmherzigen, lieben Lächeln.

VOM GUTEN TON

Wenn man es nett sagen will, wäre etwas Positives voran empfehlenswert. Erst dann die Wahrheit und die möglichst mit einer Prise Humor, z. B. „Vielen Dank für die Einladung und Dein Verwöhnpaket. Kann ich noch ein bisschen von dem Angebrannten haben?“ Mit einem echten lieben Lächeln und Augenzwinkern kommt die Freundin sicher nicht in den Ich-bin-beleidigt-Modus. Übrigens, diese Geschichte könnte real sein, ist jedoch erfunden ;-).

WORTE SIND ENERGIE UND SCHWINGEN

Es geht nicht immer um das Wort oder den Satz selbst, das/der jemanden kränkt, sondern weit mehr ist es der Ton, Gestik, Mimik und vor allem Ihre Herzschwingung und Absicht, mit der Sie sich mitteilen.

Dazu passt ein tolles Buch von David R. Hawkins(1), einem US-amerikanischen Arzt, spirituellen Lehrer und Autor. Er schrieb in seinem Buch „Power vs Force“ über unterschiedliche Schwingungsebenen von Bewusstseinszuständen.

Nehmen wir den Bewusstseinszustand Mut für unser nettes Beispiel zu Beginn. Sie sprechen das mit Mut aus, was Sie fühlen. Sie befähigen sich damit selbst, sich mitzuteilen. Und schlussendlich sind und bleiben Sie sich selbst treu. Der Messwert vom Bewusstseinszustand Mut liegt bei 200. Übrigens, diese Skala nach Hawkins geht bis 1000. Der Wert ist nicht wirklich hoch, speziell, wenn wir dieselbe Situation mit dem Bewusstseinszustand Freude vergleichen.

Die Freude ist es, mit der Sie zu Ihrer Freundin gekommen sind. Sie sind freudebringend dabei, sich bei ihr für diese wunderbare Einladung zu bedanken. Es ist Ihnen bewusst, dass sie sich Zeit genommen hat, für Sie zu kochen, den Tisch zu decken und das Essen so zu planen,

dass es für Sie bereit steht, wenn Sie hungrig bei Ihr läuten. Sie freuen sich, etwas Gutes und Warmes in den Magen zu bekommen.

Dieses ehrliche, wertschätzende DANKE zur Einleitung erzeugt wahre Freude bei Ihnen UND Ihrer Freundin. Sie schaffen damit ein Energiefeld, das Hawkins mit einem Messwert um 540 von 1000 einstuft. Es entsteht Heiterkeit, nicht durch einen Auslöser von außen, sondern das Freudegefühl, das aus Ihrem Inneren entspringt. Diese wichtige Quelle ist es, die Heilkraft in sich birgt. Diese Quelle hat eine bemerkenswerte Wirkung auf andere. Freude macht anziehend und löst echtes Wohlsein bei anderen aus. Auch bei der Freundin, die gekocht hat und hört, dass sie diesmal den Geschmack nicht so ganz getroffen hat.

Das Beipaket Humor drückt deutlich die innere Haltung und Einstellung aus. Humorvoll zu sein, weist auf eine Charaktereigenschaft einer Person hin und ist die Art und Weise dieser Person, mit Ereignissen umzugehen. Humorvoll zu sein bedeutet, eine Situation mit einer gewissen Gelassenheit zu betrachten. Im Nachhinein fällt es Humorvollen sogar leicht, darüber zu schmunzeln. Wenn wir Menschen humorvoll begegnen und mit Humor verbindend kommunizieren, können wir es sogar schaffen, andere in eine positive Stimmung zu versetzen und sie

zum Lachen zu bringen. Stellen Sie sich vor, wie diese Freundin reagieren würde in diesem humorvollen Energiefeld.

WORTE MIT GIFTIGEM STACHEL

Der Skorpion, das kleine Tierchen mit dem giftigen Stachel, versetzt so manchen in Angst und Schrecken. Lange haben deshalb Skorpion-Menschen mit gewissen Vorurteilen gegen ihr Sternzeichen leben müssen. Heute wissen wir, dass jeder Mensch einen Teil in sich trägt, der als Rachsucht, Heimtücke oder Hinterlist charakterisiert wird.

Zurück zur Geschichte mit der Essenseinladung und dem „es schmeckt wirklich nicht“... Diese Situation ist eine gute Gelegenheit, jemandem eine „drüber zu prasseln“. Besonders dann, wenn Rache schon länger zum Abschluss steht, aber bis jetzt der geeignete Augenblick nicht gegenwärtig war. Und narzisstische, selbstherrliche Menschen sind besonders geschickt darin, leicht, locker, gekonnt und gerne auszuteilen.

Die „Mir schmeckt nicht was du sagst“-Reaktion, kann jedoch auch eine versteckte Botschaft sein, in der die Freundin ihr dünnhäutiges, zart besaitetes Wesen zeigt. Besonders anfällig reagieren Menschen auf Kränkungen mit Selbstwertzweifel und Minderwertigkeitsgefühlen. Das schreibt Reinhard Haller in seinem Buch „Die Macht der Kränkung“ (2). Es hat viel mit der Art der Beziehung zu tun. Je wichtiger uns der Mensch ist, desto ernster werden Äußerungen genommen und desto mehr und tiefe Spuren hinterlassen kränkende Bemerkungen.

Jeder Mensch hat einen giftigen Stachel und kann mit diesem bei anderen Wunden hinterlassen. Durch das, was gesagt und was nicht gesagt wird. Durch das, was getan und nicht getan wird. Durch das, was ausgestrahlt und nicht ausgestrahlt wird.

Jeder Mensch hat als Pendant zum giftigen Stachel einen oder mehrere Wunde Punkte, die durch kränkende Äußerungen getriggert werden können. Kränkungs-dynamiken machen es schwer, Menschen und deren Reaktionen einzuschätzen. Einer lieben Freundin aufrichtig zu sagen, dass es nicht schmeckt, kann locker aufgenommen werden oder erzeugt eine Krise bis hin zu einem Beziehungskonflikt. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns Gedanken machen, wie wir in einem hoch schwingenden Bewusstseinszustand mit Menschen kommunizieren und Beziehungen mit ihnen leben.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen Flow bei der Wahl der richtigen Worte, eine feine Dosis Sensibilität, hochschwingende Werte wie Liebe und Freude, sowie den Selbstwert, den es braucht, um in Beziehungen wahrlich zu sein.

Energiereiche Gesundheitsgrüße Maria Obermair

Quellenangaben:

(1) David R. Hawkins: Die Ebenen des Bewusstseins (deutsche Ausgabe /14. Auflage 2014), ISBN 9783932098024 Kirchzarten, VAK Verlags GmbH

(2) Reinhard Haller: Die Macht der Kränkung 9. Auflage 2019, ISBN 9783932098024 Salzburg-München, Ecowin Verlag



Maria Obermair

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

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

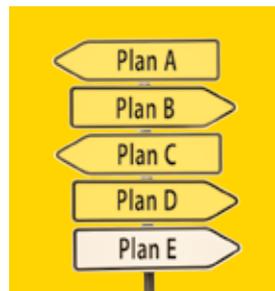
Klassische Kinesiologie Ausbildung:

Brain Gym® Consultant/Instructor

Inklusive Diplomierte/r Kinesiologe/in



**Jede Lebenslage meistern:
Innere Intelligenz,
Lernpotentiale und
Ressourcen nutzen**



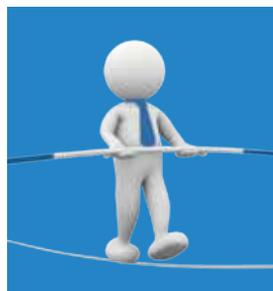
**Menschen begleiten
bei Zielentwicklung:
Mit Zielen ist das
Leben positiv**



**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_xat
Kinesiologie Maria Obermair



Text: Prof. Mag. Herta Meirer

DE GUSTIBUS NON EST DISPUTANDUM - über Geschmack ist nicht zu streiten ...

...denn: was für einen eine bittere Erfahrung ist, macht den Anderen möglicherweise (nur) sauer. Ein süßer Moment für den einen kann für den anderen vielleicht eine scharfe Sache sein. Und während für manche Arbeit die Würze des Lebens ist, versalzt sie anderen eventuell eventuell die Suppe.

WAS IST DER VORHERRSCHENDE GESCHMACK IN IHREM LEBEN?

Physisch hat uns die Natur üppig mit Sinnesorganen ausgestattet, um alle Geschmacksrichtungen des Lebens umfassend erfahren und auskosten zu können. Der Geschmacksinn ist unter anderem eng verbunden mit dem Riechvermögen. Schneiden Sie einmal Apfel- und Birnenstückchen, die eine ähnliche Konsistenz haben, in gleichgroße Würfel, vermengen sie diese und kosten Sie dann „blind“ während Sie sich die Nase zuhalten. Können Sie Apfel von Birne unterscheiden?

Im Allgemeinen kennen wir sechs (vermutlich aber noch mehr) Geschmacksempfindungen, und bezeichnen diese als *süß*, *salzig*, *sauer*, *bitter*, *scharf* und *würzig* (*umami*).

Genauso wie der Geruchssinn wird auch der Geschmackssinn durch chemische Reize spezifischer Sinnesorgane (Geschmacksknospen auf der Zunge) hervorgerufen. Der Geschmack entsteht schlussendlich durch das Zusammenwirken von Geruch-, Geschmack-, Tast- und Temperatursinn der Mundhöhle und ist ein subjektives Erlebnis.

Grundsätzlich mag fast jeder Mensch (und mögen auch die meisten Tiere) Süßes, weil im Lauf der Evolution gelernt wurde, dass Zucker gut zur Energiegewinnung verwendet werden kann und dass süß schmeckende Speisen „ungefährlich“ sind, während bitter Schmeckendes unter Umständen auf Giftigkeit hinweisen kann. Aber auch Fett und Salz sind durchaus beliebt: Fette liefern rasch verfügbare Energie (was im Daseinskampf früher Menschen oft notwendig zum Überleben war), während Salz, mit seinem Hauptbestandteil Natrium, für den Flüssigkeitshaushalt des Körpers wichtig ist.

WODURCH WIRD UNSER GESCHMACK GEPRÄGT?

Unser Geschmackssinn entwickelt sich schon in der 25. Schwangerschaftswoche. Im Mutterleib nimmt das Kind täglich etwa einen halben Liter Fruchtwasser auf, das von Natur aus leicht süß schmeckt. Wobei der Geschmack des Fruchtwassers aber auch davon abhängt, wie sich die Mutter in der Schwangerschaft ernährt. Schon im Mutterleib entwickelt das Baby daher ein Geschmacksgedächtnis. So wird bereits recht früh geprägt, ob wir später im Leben eher eine Vorliebe für Süßes oder eher für Salziges entwickeln.

Aber auch das, was wir dann als Kind häufiger zu essen bekommen, prägt unsere späteren Geschmacksvorlieben - im Positiven wie im Negativen. Ist uns beispielsweise von einem Gericht einmal so richtig übel geworden, werden wir diese Speise mit großer Wahrscheinlichkeit sehr lange



Bild: © Tatjana Baibakova- shutterstock.com - 1212259201

FALSCHER ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN KÖNNEN AUCH FÜR DEN GESCHMACKSSINN MASSIVE FOLGEN HABEN:

Bei Menschen, die sich überwiegend oder sogar ausschließlich von Fertigprodukten und Junk Food ernähren, besteht die Gefahr, dass durch den regelmäßigen Verzehr industriell vorgefertigter Nahrung, mit einheitlichen Geschmacksrezepturen (auf der Basis von künstlichen Aromastoffen und Geschmacksverstärkern) die eigene Wahrnehmung natürlicher Duft- und Geschmacksvarianten abnimmt oder sogar verloren geht. Damit ist erklärbar, warum beispielsweise in Geschmackstests Personen im Blindversuch Joghurts mit künstlichem Erdbeearoma als natürliche Variante bezeichnen, während sie Joghurts mit richtigen, frischen Erdbeeren ablehnen.

meiden. Wissenschaftler nennen das den 'Garcia-Effekt'.

Außerdem spielt für die späteren Geschmacksvorlieben oft auch mit, in welcher Stimmung wir etwas als Kind gegessen haben. Wer z. B. als Kind zur Belohnung Kekse, Bonbons oder Schokolade bekommen hat und daher Süßes mit positiven Gefühlen verbindet, wird auch als Erwachsener eher eine Schwäche für Süßes haben. Diese Tatsache ist als 'Mere Exposure Effect' bekannt: d. h. üblicherweise werden Lebensmittel bevorzugt, die man kennt. Und welche Nahrungsmittel man kennt, hängt stark von der Kultur und den familiären Gewohnheiten ab. Das erklärt, warum Kinder in bestimmten Ländern Afrikas Maden so selbstverständlich essen wie europäische Kinder Chips, Salzstangen oder Popcorn.

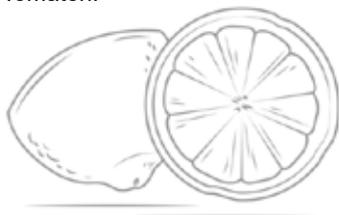
Ein aufschlussreiches Erlebnis in dieser Hinsicht hatte ich, als mein tibetisches Patenkind für 4 Wochen zu Besuch bei mir in Österreich war. Aufgewachsen in Indien, sind die Kinder von klein auf an sehr scharfe Speisen gewöhnt. Nach 2 Wochen österreichischer Kost kam dann von dem jungen Mann die schüchterne Frage „Gibt es in Österreich eigentlich keinen Chili?“. Da wurde mir erst bewusst, dass für ihn alles recht langweilig schmecken musste – und wir machten uns gemeinsam auf die Suche nach extra scharfem Chili, den er sich dann kleingeschnitten genussvoll sogar auf sein morgendliches Marmeladenbrot streute.

TCM DIAGNOSTIK

Geruch und Geschmack lassen sich in der chinesischen Medizin in die *fünf Wandlungsphasen* einordnen.

Der **saure Geschmack** (dem Holzelement zugeordnet) wird in Beziehung zur Leber gesetzt. Er wirkt zusammenziehend, Yin nährend und Säfte bewahrend. Ein übermäßiger Verzehr verstärkt Qi- und Blutstagnationen.

Viele Früchte, aber auch einige Kräuter und Gemüse wirken sauer. Unter anderen werden folgende Nahrungsmittel dem Holz Element - *sauer* - zugeordnet: Huhn, Ente, Essig und in Essig Eingelegtes (Essiggurken, Sauerkraut), unreifes Obst, Beeren, Südfrüchte, Rhabarber, Tomaten.



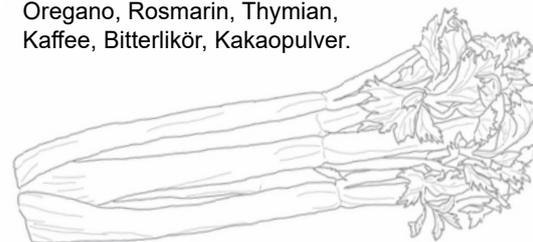
Der **bittere Geschmack** (dem Feuerelement zugeordnet) wirkt Herz stärkend, absenkend, ausleitend und trocknend, verdauungsfördernd (schwarzer Kaffee nach dem Essen), beseitigt Nässe und Feuchtigkeit (hilft bei Ödemen und Übergewicht) und begünstigt die Diurese. Bereits in der Antike wurden auch bei uns Bitterstoffe eingesetzt, um die Magensaft und Gallensekretion anzuregen und damit einen verdauungsfördernden Effekt zu

erreichen. Dieser Effekt wirkt auch gegen Heißhungeranfälle und erleichtert das Abnehmen. Im Übermaß genossen verstärken bittere Lebensmittel Yin- und Blutleere, und bewirken trockene Haut und trockenen Stuhl.

Leider nimmt der Anteil der natürlich - *bitteren* Lebensmittel durch zunehmende landwirtschaftliche und industrielle Veränderungen an den Pflanzen mehr und mehr ab.

Die *Bitterstoffe* der modernen Gemüsesorten wurden zugunsten eines angenehmeren Geschmacks umfassend weggezüchtet. Kräuter, Salate und Gewürze müssen daher für therapeutische Zwecke gezielt ausgewählt werden. Oft werden von Ärzten auch *Bittertropfen* zum Einnehmen vor den Mahlzeiten empfohlen.

Bittere Nahrungsmittel und Getränke: Grapefruit, Quitte, Bier, heißes Wasser, grüner Tee, bittere Kräutertees, schwarzer Tee, Rotbuschtee, Artischocke, Melanzani, Chicoree, Endiviensalat, Rucola, Spargel, Zucchini, Kurkuma, Salbei, Zitruschale, Wacholderbeere, edelsüßer Paprika, Rotwein, Schwarzbier, Basilikum, Liebstöckel, Lorbeer, Majoran, Oregano, Rosmarin, Thymian, Kaffee, Bitterlikör, Kakaopulver.



Der **süße/ neutrale Geschmack** (dem Erdelement zugeordnet) stärkt Magen und Milz. Er wirkt aufbauend, entspannend, harmonisierend, nährend, befeuchtend, spasmolytisch, analgetisch und kann Stagnationen lösen. Übermäßiger Verzehr süßer Speisen verursacht Feuchtigkeits- und Schleimerkrankungen. Vor allem in Verbindung mit Fett und weißem Zucker wird die befeuchtende Wirkung verstärkt und es stellen sich bei längerem Übergenuss oft gesundheitliche Probleme ein wie Ödeme, Hautausschläge, Akne, Zysten, Übergewicht, dauernde Müdigkeit usw.

Natürlich *süße* Lebensmittel sind süßes Obst, Karotten, Kürbis, Kartoffel, Sellerie, Nüsse, Öle, Hülsenfrüchte, Fleisch, Getreide, Eier, Zimt, Vanille Milch, Butter, Obers, Honig, Trockenfrüchte etc.



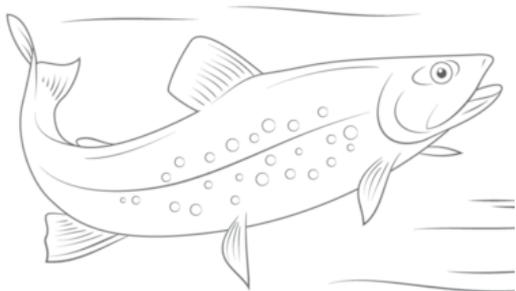
Der **scharfe Geschmack** (dem Metallelement zugeordnet) stärkt in kleinen Mengen die Lunge, verteilt das Qi, öffnet die Hautporen, wirkt schweißtreibend, dynamisierend und anregend (auch appetitanregend). Im Übermaß erzeugt er Hitze und Austrocknung im Körper. Vor allem in der Gruppe der Gewürze und Gemüse finden sich *scharfe* Nahrungsmittel: Pfefferminztee, frische Minze, Radieschen, Kohlrabi, Rettich, Chili, Kresse, Schnittlauch, Bärlauch, Lauch, Frühlingszwiebel, Zwiebel, getrocknete Kräuter (je nach Sorte), Kümmel, Koriandersamen, Muskat, Ingwer, Kren, Knoblauch.



Der **salzige Geschmack** (dem Wasserelement zugeordnet) stärkt die Nieren, wirkt befeuchtend und abführend, schleimlösend, fördert die Diurese und den Stuhlgang.

Natur-Salziges wirkt günstig bei: Verhärtungen und Knoten, Verstopfung, mangelndem Appetit, verhärteten Muskeln, Osteoporose und in kleinen Mengen als Entgiftung (Algen und Miso).

Zum (natur)salzigen Geschmack zählt man Algen, Meeresfrüchte, Misopaste, Sojasauce (Tamari oder Shoyu), Fisch, Mineralwasser, Salz, kaltes Wasser.



Salzige Industrieprodukte dagegen, wie Wurst, Käse, Brot und Fertiggerichte) begünstigen Migräne, starken Süßhunger, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Probleme, Nervosität, Nervenreizungen.

Übermäßiger Verzehr salziger Speisen schwächt das Nieren-Qi, was nach TCM Knochen und Haare schwächt bzw. zu Haarausfall führen kann. Besonders industriell hergestellte Fertigprodukte enthalten oft zu viel Salz.

Generell wurde festgestellt, dass der übermäßige Verzehr von Fertigprodukten



mit künstlichen Zusatzstoffen, sowie zu viel Salz und Industriezucker, zu viel tierisches Eiweiß sowie Alkohol und Nikotin (Zellgifte) den Körper in Alarmbereitschaft versetzen. Dann fährt u.a. die Muskelspannung hoch - Schmerz entsteht.

Zu welchen Lebens- Nahrungs- oder Genussmitteln tendieren Sie?

Auf welche Nahrungs-oder Genussmittel haben Sie besonders oft oft Lust?

Oder haben Sie vielleicht festgestellt, dass Sie FrustesserIn sind?

Zum Frustessen führen viele Auslöser: Stress in der Arbeit, Konflikte in der Familie, Selbstzweifel, Frustrationen bis hin zu Angstzuständen lassen Menschen zu Essen, und zwar häufig zu Junk-food greifen. Stress fördert das Verlangen nach süßen und fetten Speisen, weil – wie Forschungen zeigen – bei Stress der Cortisolspiegel erhöht wird, der wiederum den Appetit steigert. Das kann problematisch werden, wenn man dann nach Süßem, Salzigen oder Frittiertem greift, also zu Nahrungsmitteln mit geringem Nährwert aber vielen Kalorien.

FRUSTESSEN

Der Amerikanische Ernährungspsychologe Marc David sagt: „Selbst banale Stresssituationen wirken sich massiv auf unseren Stoffwechsel aus.“ Und das führt bei vielen Menschen zu emotionalen Essen.

Mit dieser Strategie des emotionalen Essverhaltens als Reaktion auf negative Gefühle wird versucht, psychischen Druck durch Essen abzubauen. Meist werden dabei nicht unbedingt gesunde Lebensmittel eingesetzt - auf lange Sicht wirkt sich dieses Essverhalten daher negativ auf Körpergewicht und Gesundheit aus.

Gesünder, und echte Stresskiller sind dagegen z. B. Avocados, Nüsse (die viel Magnesium sowie Vitamine der B-Gruppe enthalten) und Bananen (die reich an der Aminosäure Tryptophan sind, die der Körper in das "Glückshormon" Serotonin umwandeln kann. Serotonin ist ein Neurotransmitter und Gewebshormon, das sowohl am Essverhalten beteiligt ist, als auch emotionale Prozesse, wie Angst, Aggressionen und Depressionen beeinflusst). Auch dunkle Schokolade mit einem sehr hohen Kakaoanteil enthält viel Serotonin.

Unter Stress wird Essen meist in großen Mengen und ohne wirkliche Aufmerksamkeit verschlungen. Der Geschmack der



Bild: © Prostock-studio - shutterstock.com - 1837213930

Greifen Sie bei solchen Gedanken dann, ohne groß nachzudenken, zu Süßem/ Salzigem/Fettem/Alkohol/Zigaretten ..., um den 'bitteren Stressgeschmack' zu übertönen und das eigentliche Problem 'hinunter zu schlucken'? Oder brauchen Sie unter Stress etwas zum „Beißen“?

Stress wird vornehmlich in kräftigen Muskeln gespeichert.

Der stärkste Muskel des menschlichen Körpers ist der *Musculus masseter*, der Kaumuskel. Der Muskel versucht die stressbedingt aufgebaute Spannung durch Kauen, aber auch im Schlaf durch Kieferpressen und Zähneknirschen abzubauen. Die Folgen sind oft schmerzende Kiefer, beschädigter Zahnschmelz und knackende Kiefergelenke. Hilfreich sind da als Soforthilfe R.E.S.E.T.- Balancen mit nachfolgender, täglicher Selbst-Anwendung wie z. B. entstressendes, sanftes Klopfen des Punktes an jener Stelle des Kaumuskel, die beim Zusammenbeißen der Kiefer am stärksten hervortritt. Dieser Punkt ist Punkt **Nr. 6 auf dem Magenmeridian** und wird auch „Kieferkutsche“ genannt. Man findet ihn eine Daumenbreite vor und oberhalb des Unterkieferwinkels.



Bild: © Prof. Mag. Herta Meierer

Beobachten Sie, welche Gedanken Ihnen beim Klopfen bewusst werden.

Speisen wird gar nicht richtig wahrgenommen und es wird mehr gegessen, als der Körper braucht, weil auch das natürliche Sättigungsgefühl nicht mehr erkannt und beachtet wird.

WAS TUN GEGEN DAS FRUSTESSEN?

Da Frustessen ein Ventil für eigentlich andere Probleme ist, kann eine ehrliche Selbstüberprüfung der erste Schritt zur Veränderung sein:

Worüber regen Sie sich auf?

Wer genau regt Sie auf?

Wann und warum regt sich bei Ihnen Widerstand?

Was raubt Ihnen die Kraft?

Wie oft und warum gehen Sie über Ihre persönlichen Grenzen?

Wie häufig kritisieren Sie sich selbst?

Welche Gedanken sind es genau, die Stress in Ihnen auslösen? Sind das Gedanken wie „Mein Partner/meine Partnerin sollte mich verstehen/unterstützen.“ - „Mein Chef/meine Chefin sollte meine Arbeit wert schätzen.“ - „Ich habe nie genug Geld.“ - „Ich bin zu dick.“ - „Ich bin nicht gut genug.“ ...?

VON LEBENSFRUST ZU LEBENSLUST!

Als tiefgreifende Lösung der stressbedingten Anspannung bietet sich die Arbeit an den eigenen, belastenden Gedanken an. Sobald Ihnen also bewusst wird, dass Sie in Stresssituationen „völlern“ und/oder etwas „beißen“ müssen, können Sie beginnen, Ihre Gedanken aufzuschreiben und dann auf ihren Wahrheitsgehalt zu überprüfen. Die 4 Fragen und Umkehrungen der Selbsthilfetechnik „The Work“ von Byron Katie, führen aus der vermeintlichen Hilflosigkeit heraus in umsetzbare Lösungen und aktive Neugestaltung Ihres Lebens. Und das mit Leichtigkeit, ohne dass Sie Ihr Leben sofort komplett umkrempeln müssen. (Die vier Fragen: 1. Ist das wahr? - 2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? - 3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst? - 4. Wer wärst du ohne den Gedanken?)

Wenn Sie Ihr Frustessen satt haben und wieder Geschmack am Leben finden möchten, begleite ich Sie gerne mit Kinesiologie und Stressmanagement auch online, via Skype, Zoom oder WhatsApp vom Frustessen zu entspanntem Genießen.

Es gibt niemanden, der nicht isst und trinkt, aber nur wenige, die den Geschmack zu schützen wissen.

Konfuzius (551 - 479 v. Chr.)

Wir leben nicht, um zu essen; wir essen, um zu leben.

Sokrates (470 - 399 v. Chr.)

Für unsere innere Freiheit kommt sehr viel darauf an, ob wir unseren Magen in guter Zucht haben, und ob er widerstandsfähig ist auch gegen starke Zumutungen.

Lucius Annaeus Seneca (ca. 4 v. Chr. - 65 n. Chr.)

Prof. Mag. Herta Meierer



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-meierer.at



Text: Christian Rieder

Lass dein Supergirl und deinen Superman durch Supervision zu dir SPRECHEN!

Supervision ist eine gute Gelegenheit zur Reflexion und Innenschau deiner beruflichen Tätigkeit sowie deiner privaten Herausforderungen unter absoluter Diskretion mit dem Ziel der Veränderung und der Optimierung. Du wirst überrascht sein, welche neuen Blickwinkel du auf dein Leben zu werfen vermagst!

WO SIND SUPERGIRL UND SUPERMAN, WENN MAN SIE DRINGEND BRAUCHT?

Nein, ich spreche nicht von fiktional erfundenen Figuren, die die Welt retten, wenn es nötig ist. Ich spreche von der eigenen Heldin, die jede von uns in sich trägt! Ich spreche von der Person, die wunderbare Visionen und Ideen hat, und die uns zu der gemacht hat, die wir bereits sind!

Unsere eigene Superheldin hat Träume, die sie umsetzen möchte... wäre da nicht ... Tja, wenn uns der Stress zu erdrücken scheint, die Hektik der Zeit uns den letzten Nerv raubt und wir in Krisenzeiten nicht wissen, ob und wie wir uns weiterentwickeln können, **dann ist es an der Zeit, sich Fragen zu stellen:**

- ▶ *Was war mein (eigentlicher und uneigentlicher) Plan für mein Leben?*
- ▶ *Entwickle ich mich in die Richtung, in die ich hinnöchte?*
- ▶ *Gibt es Stolpersteine auf meinem Lebensweg, die mir die Kraft rauben?*
- ▶ *Bin ich dabei, nur mehr durchzuhalten und vergesse darauf, jeden einzelnen Tag für mich l(i)ebenswert zu machen?*
- ▶ *Merke ich vielleicht, dass ich gefangen bin in meinem System, das sich Leben nennt – jedoch bin ich selbst nicht mehr der Hauptakteur?*
- ▶ *Bin ich nur noch mehr oder weniger (m)eine Marionette und betrachte mein Leben von außen?*

Dann bist du von (d)einer Superheldin weit entfernt!

Solltest du das Gefühl haben, dass dich im Moment dein Leben stark belastet und es dich in deinem eigenen Handeln und Tun einschränkt, hilft dir Supervision dabei,

- ✓ deine Gedanken neu zu sortieren,
- ✓ belastende Kontexte zu verstehen,
- ✓ Strategien zu entwickeln oder auch
- ✓ Krisen gut zu bewältigen.

Die gute Nachricht ist: Es gibt den richtigen Zeitpunkt zur Veränderung! Nicht morgen, nicht in einer Woche oder in zwei Jahren. **JETZT!**

Jede Person sucht seine Superheldin, seinen Superhelden! Dank Supervision lässt sich die eigene Superheldin in dir wieder zum Leben erwecken. Dieser Veränderungsprozess ist ein bewusster Schritt - in eine andere, eine bessere Zukunft.

„In diesem Text wird häufig die weibliche oder auch die männliche Form verwendet. Damit sind jeweils alle anderen Formen gleichermaßen mitgemeint.“

Bild: © Dan Jamieson - shutterstock.com - 1203135451

Die Heldin in dir soll dich animieren, deinen beruflichen Alltag zu überdenken und zugleich emotionale und kognitive Hintergründe zu klären. Denn, wie heißt es so schön? *Jede Superheldin hat ihr Geheimnis! Warum also nicht die unglaubliche Lebensenergie in einer Supervisionseinheit erwecken?*

Spürst du dabei Hemmungen, dich zu öffnen oder blockiert dich deine innere Scham am Sprechen? Sei nicht verzweifelt: Mit Hilfe von angeleiteter Supervision ist es möglich, deine Verzweiflung, deine Sorgen, Ängste und Wünsche in Worte zu fassen.

Erlaube dir selbst, diesen einen Schritt nach vorne zu gehen, formuliere motivierende Gedanken und Lebensziele und löse gleichzeitig deine dich hemmenden Blockaden.

Ziel sollte sein, dein eigenes Handeln und Tun im beruflichen und in der Folge auch im privaten Kontext zielgerichteter zu gestalten.

Dem ersten Schritt folgt ein zweiter, dem ersten gesprochenen Wort ein zweites und die Emotionen nehmen ihren Lauf. Schon bald fühlst du es in dir: Eine angenehme Wärme, die hell und freundlich in dir aufsteigt und deinen Körper mit Energie ausfüllt, dich wärmt und deine Sorgen langsam verschwinden lässt - ein angenehmes Wohlbehagen wird entfacht und deine innere Stimme kehrt zu dir zurück.

Du blickst auf dich, siehst dich in deinem Spiegel, und stehst, gestärkt und dich selbst anlächelnd, am Anfang deines Ziels. Dein Ziel, das in Greifweite gerückt ist - sich von dir ansprechen lässt, auf dich reagiert und sich darauf freut, erreicht zu werden.

In einer Supervisionssitzung wirst du (wieder) selbst zum Hauptakteur deines Lebens - deine innere Stimme ist zu dir zurückgekehrt und endlich siehst du ihn: Den Blick in den Spiegel gerichtet - deinen Superhelden - ganz fest in dir manifestiert: Er gibt dir Kraft, Stärke und Zuversicht, wann immer dies nötig ist. Du wirst in einer, auf deine Bedürfnisse abgestimmten Beratung, Ziele formulieren und damit an deiner eigenen persönlichen und beruflichen „Entwicklung“ arbeiten. Du wirst sehen, dass schon bald deine eigenen Superkräfte wieder aktiviert werden, die du dann abrufen kannst, wenn du sie benötigst. Durch begleitete Entscheidungsprozesse werden Gefühle bzw. Gedanken so modifiziert, dass die eigene Vision in den Blickpunkt rückt. Stress und Hektik, Ängste und Sorgen können dadurch balanciert werden.

► *Löse deine hemmenden Blockaden und verbessere deine Lebensqualität!*

► *Erlaube dir selbst, einen Schritt nach vorne zu gehen und positiv in die Zukunft zu blicken.*

► *Transformiere zum Beispiel Ängste, ... und ändere dies in positive Gefühle!*

► *Mache dich selbst zum Hauptakteur und sei überzeugt von dir!*

► *Wecke die Superheldin in dir, damit dein Leben l(i)ebenswert wird und bleibt!*

Das alles ist möglich - mit Hilfe von Supervision!

SUPERHELD ALS BERUF“UNG“ ALS FOLGE EINER SUPERVISIONSEINHEIT

In wessen Hände begeben sich mich, wenn ich mich dazu entscheide, meinen Superhelden zu wecken und einen SUPERVISOR aufzusuchen?

Ja, das ist eine berechtigte Frage! Die Tätigkeit der Supervision ist kein freier Beruf, sondern an eine Gewerbeberechtigung als Lebens- und Sozialberater (Psychologischer Berater) gebunden und ein wesentliches Tätigkeitsfeld dieser Berufsgruppe. Dabei ist der Fokus auf der Entwicklung der Persönlichkeit, die Unterstützung von

Menschen bei Berufsproblemen, den Umgang mit Belastungen und deren psychosozialen Auswirkungen gerichtet.

Es ist wichtig, sich jemandem anzuvertrauen, der ein/e qualifizierte/r Experte/in mit einschlägiger, zusätzlicher Fachausbildung ist und über eine entsprechende Praxiserfahrung und die nötige Empathie im Umgang mit seinen KlientInnen verfügt. Jemand, zu dem Vertrauen gefasst werden kann und der im Laufe des Prozesses begleitend zur Verfügung steht. Jemand, der es einem ermöglicht, seiner Stimme, den eigenen Visionen Flügel zu verleihen (so mancher Superheld kann fliegen, um damit Unerreichbares zu erreichen).

Der Supervisor hat die Aufgabe und zugleich den Wunsch, das Beste aus einem selbst herauszuholen und die eigenen Superkräfte so zu aktivieren, sodass sie stets abrufbereit sind.

Wie läuft eine SUPERVISIONSEINHEIT ab?

In der Supervision lernen wir einander kennen. Es werden persönliche Erlebnisse, Verhaltensweisen und Beziehungen zu Personen und Situationen in deinem Arbeitsleben und/oder im privaten Umfeld betrachtet und aufgearbeitet.

Dein berufliches und privates Tun und Handeln wird aus der Sicht der „Metaperspektive“ besprochen.

Dies ermöglicht eine Reflexion deines beruflichen Tuns, deiner Entscheidungen und deiner beruflichen Identität. Einem möglichen problembehafteten Verhalten wird eine Stimme gegeben – es wird analysiert und hinterfragt, um daraufhin adaptierte, wünschenswerte Verhaltensweisen praktizieren zu können. Lösungen für dein Anliegen erarbeitest du während des Beratungsprozesses. Der Supervisor bietet dir anlassbezogen einzelne Entscheidungshilfen unterstützend an. Bei diesem Beratungsprozess werden Aufgaben, Rollen und Funktionen geklärt, gleichzeitig die Resilienz gestärkt und gegen Mobbing bzw. Burnout vorgebeugt.



Bild: © StockNickn - shutterstock.com

Supervisor begleitet Unternehmen und Organisationen

Durch die ständigen Veränderungen in der Arbeitswelt müssen Unternehmen, Führungskräfte sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter flexibel in schwierigen Situationen des Berufsalltags ihre Kompetenz unter Beweis stellen. Diplomierte Psychologische Berater mit zusätzlicher Fachausbildung und Praxiserfahrung im Segment Supervision sind dabei ein verlässlicher Begleiter und unterstützen bei der Bewältigung dieser Aufgaben. Viele Unternehmer und Organisationen nutzen das professionelle Angebot, um die Qualität und Zufriedenheit am Arbeitsplatz zu optimieren.

Die folgende Grafik zeigt einen idealtypischen Ablauf einer Supervisionseinheit:



Bild: Systemisches Supervisionsmodell (Kurzfassung) C. Rieder

Zur Zielerreichung bedarf es meist wenige Sitzungen, wobei die Anzahl individuell auf dich abgestimmt wird.

Verleihe deiner inneren Stimme Aufmerksamkeit - jetzt ist der richtige Zeitpunkt dafür!

Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.



Christian Rieder

Dipl. Psycholog.
Berater
und gelisteter
Supervisor,
Kinesiologe,
TFH-Instruktor,
Zert. Physio-
energetiker

Schneebergstr. 14
2601 Sollenau

T: 068120834094

office@christian-rieder.at

www.christian-rieder.at



Christian Rieder

GESUNDHEITSPRAXIS

Supervision
Psychologische Beratung
Coaching

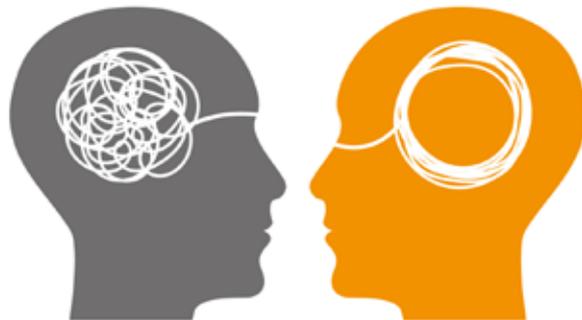
Herzratenvariabilität | Hypnose
Einzel- und Firmenlösungen

Ganzheitliche Kinesiologie
TFH-Instruktor | Zert. Physioenergetiker

A-2601 Sollenau
Schneebergstraße 14

+43 681 208 340 94
office@christian-rieder.at
www.christian-rieder.at

Wecke deinen Superhelden in dir!
PROFESSIONELLE SUPERVISION



VISIONEN entwickeln
IDEEN realisieren
ZIELE erreichen
ERFOLG haben



- **Bio-Vitalpilze allerhöchster Qualität**
- **Exklusive Schulung zum Myco-Berater/ zur Myco-Beraterin**
- **Umfassende Unterstützung für PraktikerInnen im Gesundheitswesen**



Fordern Sie jetzt Ihr kostenloses Infopaket an:
partner@mycovital.de ■ Telefon +49 6047 3791-288



www.mycovital.de



Wollwerkstatt

www.wollwerkstatt.at



MEDITATIONSKISSEN UND MATTEN

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



Wollwerkstatt

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

www.wollwerkstatt.at

MASSAGE- UND FELDENKRAISMATTEN

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



Leben in Bewegung

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

www.veganova.at

Die sanfte Regulation für den Kiefer: **R.E.S.E.T.[®]** **KIEFERENTSPANNUNG**



Text: Barbara Schusta

Bild: © Wiesere - z.V.g.v. Barbara Schusta

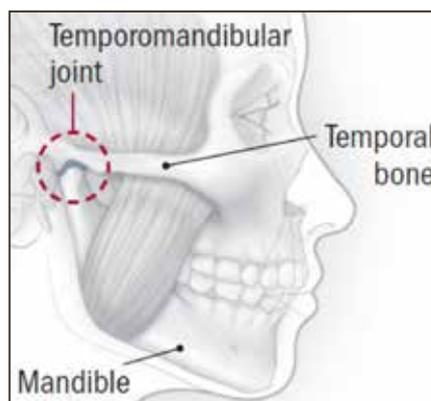
Rafferty Energie System zur Entspannung des Temporomandibulargelenks (= Kiefergelenk)

R.E.S.E.T.[®] wurde 1995 von dem Australier Philip Rafferty aus seiner eigenen Kinesiologierichtung, *Kinergetics*, entwickelt. Es ist ein nicht-invasives, leicht zu erlernendes Verfahren, das für jeden Klienten eine sehr entspannende Wirkung hat. In **R.E.S.E.T.[®] 1** wird die Grundbalance gelehrt, die durch eine spezielle Grifftechnik die Kau- und Kiefermuskulatur auch als das Kiefergelenk balanciert. Diese Balance dauert ca. 40 Minuten inklusive einer „Nachruhezeit“. Jetzt wird dem Körper die nötige Zeit gegeben um alles zu integrieren, daher empfehle ich erst nach mindestens 1 Woche nochmals dieselbe Balance zu machen, dieses Mal mit einer Augenmaske!

R.E.S.E.T.[®] 2 wurde 2012 entwickelt, um den Anwendern zu ermöglichen, die Techniken flexibler und schneller einzusetzen. Es gibt effektive Kurzbalancen die zwischen 4 und 15 Minuten dauern, die von den Anwendern in ihre bestehende Expertentätigkeit integriert werden können.

Die Balancen sind auf spezifische Ungleichgewichte wie z. B.:

- *Bruxismus* (Zähneknirschen),
- *Zungenbrennen*,
- *Kiefergelenkknacken*,
- *Ohrgeräusche*,
- *Spannungskopfschmerz*,
- *Schleudertrauma*,
- *Schlaf- und Verdauungsprobleme* uvm. ausgerichtet.



Quelle: <https://www.health.harvard.edu/oral-health/temporomandibular-joint-dysfunction>

Philip Rafferty wird schmunzelnd als „der schnellste“ Kinesiologe weltweit bezeichnet. Ich durfte das in meiner Ausbildung zum R.E.S.E.T.[®] 1+2 Instruktor, Kinergetics 1-6 sowie Kinergetics Masterclass selbst live erleben und war und bin noch immer von beiden Methoden sehr begeistert. R.E.S.E.T.[®] 1+2 dürfen nur von ausgebildeten Instruktoren, die zu einem regelmäßigen Update verpflichtet sind, unterrichtet werden.

Der Wirkungsweise von R.E.S.E.T.[®] liegt der Einfluss des Kiefergelenks auf den gesamten Körper, einschließlich des Meridiansystems sowie der Hydratation zu Grunde.

Man stelle sich nur vor, wieviele Nervenstränge über und neben dem Kiefergelenk verlaufen. So ist es verständlich, dass mit dieser sanften Methode auch Imbalancen im Körper, die als Ursache nicht das Kiefergelenk vermuten lassen, balanciert werden können. Viele dieser Imbalancen werden vom Stress, der leider immer

häufiger auch die junge Generation betrifft, ausgelöst. Wenn wir uns im „Stressmodus“ befinden, aktiviert unser intelligentes Körpersystem einige Reflexe unbewusst – dazu gehört auch, dass wir die Zähne zusammenbeißen um unser Kiefergelenk zu schützen. Achten Sie selbst in der nächsten Zeit darauf, wie oft Sie zum Teil auch unabsichtlich, „die Zähne zusammenbeißen“. Diese Reaktion wurde von Dr. Carl Ferreri „Defensive Jaw“ = VERTEIDIGUNGSKIEFER genannt. Die Reflexe sind so angelegt, dass sie durch Bewegung „aufgelöst“ werden. In der heutigen Zeit „sitzen“ wir unseren Stress aus und das bedeutet, dass unsere Muskulatur immer verspannter wird. Sie können sich gerne davon überzeugen, wenn Sie Menschen beim Sprechen beobachten. Viele sind schon so verbissen, dass Sie gar nicht mehr in der Lage sind Ihren Mund zu öffnen. Diese Verspannungen sind dann manchmal die Ursache für Schmerzen in der Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur.

Auch wenn eine Kieferverspannung „nur“ durch ein kurzzeitiges Ereignis wie z. B. Unfall, Erschütterung aufgrund von Schlägen, einer zahnmedizinischen oder kieferorthopädischen Behandlung entstanden ist, kann dieser Stress noch jahrelang im Kiefer und auch im ganzen Körper gespeichert bleiben, obwohl der Auslöser längst vorbei ist. Ich durfte diese Erfahrung bei vielen meiner Seminarteilnehmern schon machen. Obwohl die Ursache Ihrer „Stressoren“ schon jahrelang vorbei waren, hatten sie noch immer Ungleichgewichte in Ihrem System. Sie nahmen bereits am ersten Kurstag erstaunliche Verbesserungen wahr. Ich bedanke mich an dieser Stelle ganz herzlich bei jedem einzelnen Teilnehmer, dass auch ich in meinen R.E.S.E.T.® Seminaren immer wieder dazu lernen darf und dass ich diese neuen Erfahrungen in meinen fortlaufenden Seminaren vermitteln kann. So können verschiedenste Wirkungsweisen von dieser sanften Methode neu entdeckt und weitergegeben werden. Ein großer Dank gilt auch den Zahnärzten, die ihre Assistentinnen für die Workshops anmelden und die Kosten übernehmen; den Logopädinnen, für die R.E.S.E.T.® mittlerweile eine anerkannte Fortbildung ist. Sie ergänzen ihre Expertentätigkeit nicht nur bei Zahnspannen-Patienten. Ebenso die Physiotherapeuten, Energetiker aus den verschiedensten Bereichen, Masseure und jeden Interessierten als auch Betroffenen.

Es gibt schon einige, in Österreich die R.E.S.E.T.® in Ihre Arbeit integriert haben. Auf der ÖBK Homepage finden Sie bestimmt jemand der in Ihrer Nähe praktiziert. Ich kann Ihnen wärmstens empfehlen, diese Methode zu spüren, die obwohl so sanft sehr effektiv ist. Viel Vergnügen beim ENTSPANNEN.

PS: Trotz seiner hohen Wirksamkeit kann R.E.S.E.T.® keinen Arzt oder Therapeuten ersetzen.



Barbara Schusta
 Begründerin von BrainNLP®,
 R.E.S.E.T. 1 & 2 Instructor,
 TfH und Brain Gym® Instructor
 Auweg 19c, 5400 Rif bei Salzburg
 T: 0664 88 432 891
 b.schusta@brainlp.at
 www.brainlp.at

Diplomausbildung Kinesiologie in Salzburg

anerkannt vom österreichischen
 Berufsverband für Kinesiologie



**Touch for Health
 Brain Gym®
 R.E.S.E.T.® Kieferentspannung
 Ganzheitliches Zahnsystem
 KiNLP (Kinesiologie & NLP)**
 (Module auch einzeln buchbar)

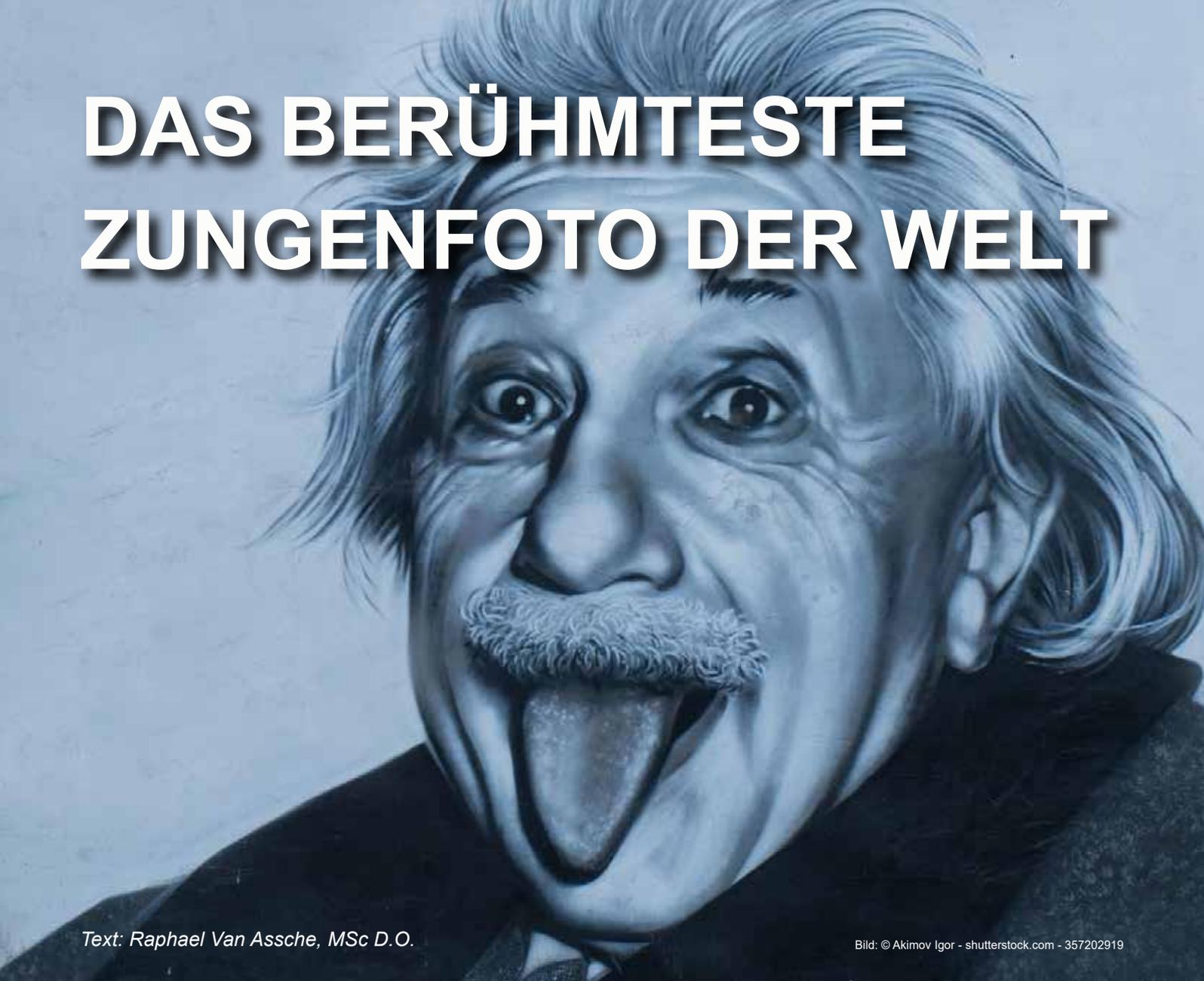
Start der nächsten Ausbildung:
 6. März 2021

.....

Infoabend:
 22. Februar 2021, 18.00 Uhr
 Anmeldung erbeten

www.brainlp.at
b.schusta@brainlp.at
0664/88432891

DAS BERÜHMTESTE ZUNGENFOTO DER WELT



Text: Raphael Van Assche, MSc D.O.

Bild: © Akimov Igor - shutterstock.com - 357202919

Die Zunge als empfindliches, zartes, aber auch aggressives und provokantes Werkzeug der Körpersprache - hier Albert Einstein in Princeton 1951 anlässlich seines 72. Geburtstags. Die herausgestreckte Zunge war die Antwort auf den Medienrummel und die immer wiederkehrende Frage der Journalisten nach seiner Ansicht zur weltpolitischen Lage und wurde zu seinem Markenzeichen.

Der **emotionale Aspekt** der Zunge beschäftigt uns in der Arbeit mit Klienten häufiger, als man annehmen würde. Man muss bedenken, dass der Erstkontakt der Neugeborenen mit der Außenwelt zu einem großen Teil vom Mund bestimmt (Erste orale Entwicklungsphase nach Freud) und die gesamte Entwicklung des Mundraums und speziell des Oberkiefers mit Stellung und Funktion der Zunge verbunden ist.

Natürlich haben wir es mindestens ebenso oft mit **strukturellen Problemen** der Zunge zu tun, die ihrerseits wieder, wie oben bereits erwähnt, die Kieferform beeinflusst.

Andererseits wird die Position der Zunge auch beispielsweise durch die Atmung bestimmt. Erlaubt eine behinderte Nasenatmung (Sinusitis, Polypen, Allergien etc.) nur eine **Mundatmung**, bedeutet das automatisch, dass die Zunge nicht in ihrer physiologischen Position am harten Gaumen liegt. Dadurch fällt in der Kindheit ein Stimulus für das Wachstum des Gaumens weg, die resultierende Trockenheit von Mund und Nase begünstigen Infektionen, die immer mehr auch die tieferen Atemwege und die Lunge betreffen, weil der „Nasenfilter“ nicht zur Wirkung kommt.

Diese **biochemischen, oft entzündlichen Komponenten**, die zur unerwünschten

Mundatmung führen, sind infolgedessen ebenso zu berücksichtigen.

Auch das Kauen wird mit von der Zungenposition bestimmt. Fehlstellungen bzw. Fehlfunktionen bewirken Fehlinformationen, die über **Mechanorezeptoren** zum Gehirn geschickt werden, wo die entsprechenden Zonen gemäß ihrer Differenziertheit übergroß angelegt sind (ähnlich wie die Hand). - siehe Abb. 1

Oft führt dies zum wiederholten „Sich in die Zunge oder Wange beißen“ oder zu Kiefergelenksproblemen. Andere häufige Adaptationen und Ausgleichsversuche haben Kopf- und Nackenschmerzen, manchmal sogar einen Beckenschief-

stand zur Folge. Alles Ausdruck eines gestörten **Informationssystems**.

MUND, ZUNGE UND KIEFER – eine funktionelle Einheit

Es gibt also eine große Zahl an Querverbindungen, die die vielfältigen Funktionen der Zunge mit beeinflussen. - siehe Abb. 2 Und wie immer, wenn es um vernetzte Systeme geht, kommen wir am besten mit einer guten Testmethode weiter. Kinesiologie und in unserem speziellen Fall die **PHYSIOENERGETIK** stellt eine solche dar.

Die Frage ist, können wir überhaupt in einem System etwas verändern, dessen Entwicklungsschwerpunkt in früher Kindheit und Jugend liegt?

Selbstverständlich startet jedes Lebewesen mit einem bestimmten genetischen Muster, jedoch stehen Entwicklungsmöglichkeiten, sowohl in die positive als auch in die negative Richtung noch viele Jahre offen. Sicher ist, je früher umso einfacher und besser. Aber es hat sich dennoch gezeigt, dass selbst bis etwa zum 50. Lebensjahr Veränderungen in Zungenstellung und Mundraum möglich sind.

In jedem Fall lohnt es sich, der *Gesamtheit* eines vorliegenden Problems auf den Grund zu gehen, um dann mit osteopathischen Techniken, Übungen, antientzündlichen Maßnahmen, Psychotherapie und Logopädie ein Maximum an Verbesserung herauszuholen.

DER ZUGANG DER PHYSIOENERGETIK ÜBER DIE EBENEN

Wie eingangs schon beschrieben (und in vorangegangenen Ausgaben dieser Zeitschrift dargestellt), ermitteln wir mittels kinesiologischer Tests immer zuerst die Ebene, auf der ein Problem zunächst zu bearbeiten ist.

Die **PHYSIOENERGETIK** verwendet dazu den AR (Armlängenreflex nach VAN ASSCHE), der als Reflextest ein Äquivalent zum Muskeltesten anbietet. - siehe Abb. 3

Die zuständige Ebene wird über die Testung von Handmodes identifiziert:

- **Struktur**
- **Chemie/Stoffwechsel**
- **Psyche**
- **Information**
- **Subtiles Feld**
- **Chakren**

Abb. 1: Homunculus

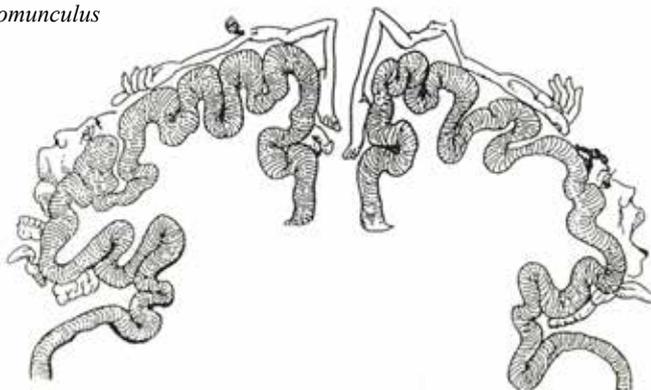


Abb. 2: Anatomische Verbindungen - Zunge

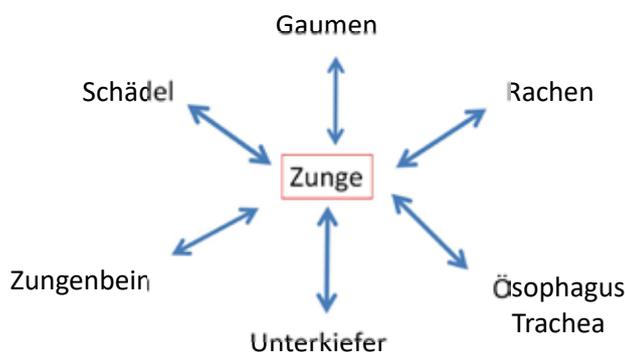
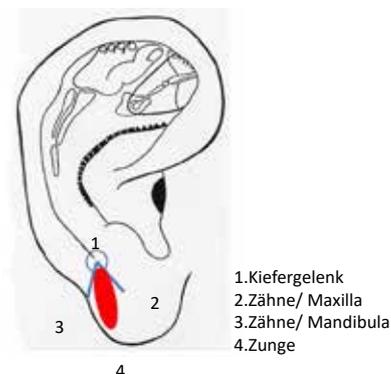


Abb. 3: AR (Armlängenreflex nach VAN ASSCHE)



Abb. 4: Ohrzonen im Zusammenhang mit dem Mund



Als **allgemeine TL** gilt eine Berührung der Zunge.

Tritt in der Folge ein AR auf, ist die Differenzierung der zugehörigen Ebene von größter Bedeutung. Sie gibt Hinweise auf meist unvermutete und bislang unentdeckte Probleme, wie z. B. ungelöste Emotionen, Probleme in der Kommunikation und im Ausdruck, toxische oder allergische Belastungen, Mangelzustände oder Narbenstörfelder, chronische Entzündungen oder eine neurologische Komponente.

An **spezifischen Testmöglichkeiten** (bereits auf eine bestimmte Ebene bezogen),

gibt es eine Vielzahl, wir wollen hier zwei herausgreifen:

1. Bewegungstests der Zunge
2. Geruchstest

① Die **Bewegungstests** umfassen:

- Zunge nach hinten und oben drücken
- Zunge nach unten und hinten drücken
- Zunge nach vorne und unten (herausstrecken)
- Zunge Verbreiterung und Verschmälerung
- Zunge herausstrecken nach links und rechts

Eine einfache **strukturelle Therapietechnik** ist die folgende: zunächst wird die Zungenrichtung getestet, die den AR ausgleicht. Danach die Richtung, in die das Zungenbein bewegt werden muss, um den AR auszugleichen. Dann hält der Therapeut sanft das Zungenbein in der getesteten Position, während der Klient die Zunge in der Ausgleichsposition hält, bis ein Release erfolgt.

② Der **Geruchstest** dient zur Ermittlung einer bakteriellen Fehlbesiedelung:

Methode: Abkratzen von Zungenbelag vom Zungengrund und daran riechen lassen.

Ein AR beim Geruchstest weist auf eine Dysbakterie mit Anaerobiern und evtl. Candida hin.

Zu testende Therapiemöglichkeiten sind z. B. Ölziehen, Mundspülungen, Aromaöle als Spülung, spezielle Lutschpastillen mit physiologischen Keimen (z. B. Periobalance).

Vor allem sollte aber auch die Darmflora getestet werden, denn gestörte Mundsymbiosen hängen sehr häufig mit einer Darmdysbiose zusammen. Und diese wieder nur allzu häufig mit einer Fehlernährung!

Zum Abschluss noch eine Technik, die durch ihren übergeordneten Einfluss auf alle Ebenen meist eingesetzt werden kann: die **Behandlung der Zone im Ohr**. - siehe Abb. 4

...und eine Übung, die ebenfalls ein Allrounder bei jedem pathologischen Bewegungstest ist - nennen wir sie der Einfachheit halber den **Zungendrucker**. Dabei wird zunächst der hintere Teil der Zunge so stark wie möglich gegen den Gaumen gedrückt, danach folgen der mittlere und vordere Teil, bis die Zungenspitze hinter den Schneidezähnen liegt. (7 Wiederholungen, 3 mal täglich). - siehe Abb. 5

Der Effekt ist eine Normalisation der Position und eine Verbesserung von Funktion und Muskelkraft der Zunge:

Abb. 5: Der "Zungendrucker"

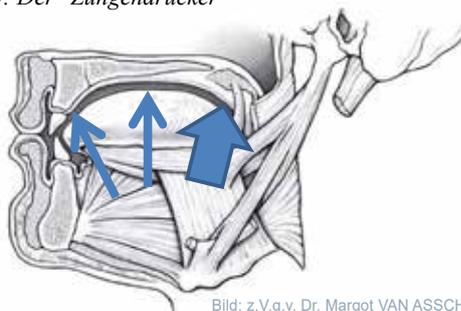


Bild: z.V.g.v. Dr. Margot VAN ASSCHE

Ein Seminartag über Mundraum und Zunge ist im kommenden Halbjahr geplant - den Termin finden Sie auf unserer Website www.physioenergetik.at

Raphael VAN ASSCHE MSc D.O.



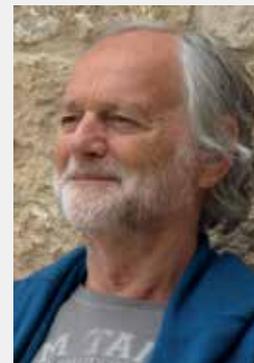
entwickelte die
"PHYSIOENERGETIK® -
Holistische Kinesiologie"
und die AORT®

INTERNATIONALE AKADEMIE
FÜR PHYSIOENERGETIK
Frimberggasse 6, 1130 Wien
T: 0660 4933 433
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 11.04.2022

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

Die **Physioenergetik-Ausbildung** startet am 05.11.2021 in Wien und beinhaltet insgesamt 6 Module als Wochenendseminare.

SPEZIALKURSE - auch **ONLINE** FÜR ALLE, KINESIOLOGEN bieten wir in Wien an:

„ORANGE“ geschriebene Kurse sind auch online besuchbar!

AKUPUNKTUR mit Raimund Engel vom 26.02. – 28.02.2021

ATMUNG mit Raphael Van Assche 27.02.2021

WÜNSCHE REALISIEREN mit Raphael Van Assche 5.3.2021

SUBTILKÖRPER mit Raphael Van Assche 6.3.2021

LYMPHATISCHES SYSTEM mit Raphael Van Assche 20.3.2021

ELEKTROAKUPUNKTUR TESTPUNKTE
mit Margot Van Assche am 21.03.2021

ANTI AGING mit Raphael Van Assche am 10.04.2021

ENTFALTEN mit Raphael Van Assche vom 30.04. – 02.05. 2021

TIPPS UND TRICKS 3 mit Raphael Van Assche 28.05.2021

AUGE mit Raphael Van Assche 29.05.2021

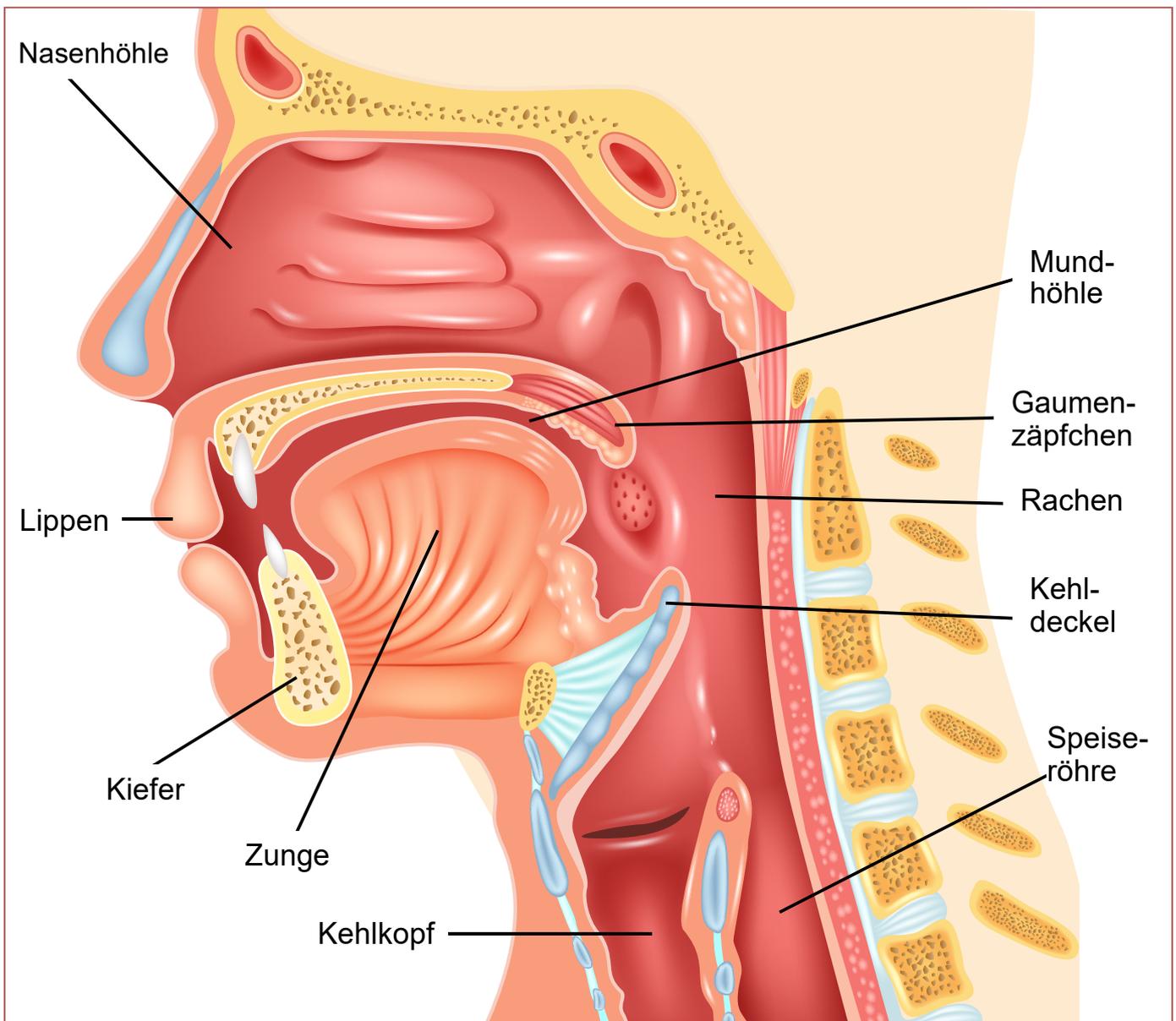
WEBINARE über PHYSIOENERGETIK findet ihr regelmäßig auf unserer Website:

www.physioenergetik.at

DIE ENTGIFTUNG DER MUNDHÖHLE

Text: Dr. med. Josef Jonáš - aus: "Spezielle Entgiftung III" -Die Entgiftung in der Praxis nach Dr. Josef Jonáš, Seiten 106 - 321, überarbeitet 2020

Die Gesundheit der Mundhöhle hat einen wesentlichen Einfluss auf das Wohlbefinden des Menschen, weshalb wir ihr im Rahmen der Entgiftung besondere Aufmerksamkeit schenken. Im Fokus stehen auch die Zähne, die häufig bei "Zahnsanierungen" mit Zahnmaterialien versorgt werden, die teilweise für den Körper toxisch sein können. Speziell, weil die Zähne mit allen Organen in unserem Körper in Verbindung stehen, können Belastungen im Mundbereich komplexe gesundheitliche Beschwerden hervorrufen.



Grafik: © Teguh Mujiono - Shutterstock.com - 407974276

Die Schleimhaut, das *Zahnfleisch*, die *Speicheldrüsen* und die *Geschmacksknospen* in der Mundhöhle stehen laut traditioneller chinesischer Medizin mit der *Milz* in Verbindung. In jedem dieser Gewebe kann aus Infektionsherden eine toxische Belastung entstehen. Diese können wir dann beispielsweise auf der Zunge, am Zahnfleisch, am Gaumen und auch in den Wangenschleimhäuten entdecken.

Wesentlich ist auch der Umstand, dass die Gesundheit der Mundhöhle üblicherweise stark von den *Mandeln* dominiert wird. Die Mandeln selbst sind Teil des *Lymphsystems*, das wiederum der *Milz* zugeordnet wird. Die *Mandeln* können somit nicht nur mit Giften belastet sein, was das Lymphsystem und weitere Organe beeinflusst, sondern sie können auch jene Gewebe beeinflussen, in welchen sie eingelagert sind, also die Mundhöhle.

MUNDHÖHLE, MILZ UND LEBER

Eine kranke Mundhöhle wird oft mit einem schwachen Immunsystem in Zusammenhang gebracht. Es können jedoch auch andere Ursachen zugrunde liegen. So können sich etwa Stress oder ungesunde Ernährung negativ auf die *Milz* auswirken, sodass schließlich die Mundhöhle krank wird.

Daraus resultierende Entzündungen werden aber schulmedizinisch schlicht als Immunangelegenheit abgetan. Zur nachhaltigen Heilung sowie zur Regulation des Immunsystems müssen aber Ausleitungsmittel zur Anwendung kommen, die auf das Gewebe wirken, das mit Giften besonders belastete ist. Der Fokus der Entgiftung liegt dann beispielsweise bei den *Mandeln*, bei der *Zunge*, bei der *Wangenschleimhaut* und sehr häufig beim *Zahnfleisch* (Gingiva).

Kommen nun auch bestimmte Immunstörungen dazu, entstehen ernste Erkrankungen der Mundhöhle - etwa kann *Parodontose* (Entzündung in der Mundhöhle) entstehen, wenn eine Autoimmunaktivität (z. B. eine Allergie - insbesondere auf Lebensmittel) und gleichzeitig eine toxische Belastung vorhanden sind.

Es können aber auch Störungen der *Nervenenden des peripheren Nervensystems* auf das Krankheitsgeschehen Einfluss nehmen. Das o.a. Nervensystem wird laut traditioneller chinesischer Medizin zum Funktionskreis der *Leber* gezählt.

Eine Beschädigung des Nervenendes des *Trigeminus* verursacht bei einer Reizung durch verschiedene Nahrungsmittel ein brennendes Gefühl im Mund und provoziert die Produktion von *Histaminen*.

Das kann allergische Reaktionen auslösen, die sich etwa in einer Schwellung oder in einer Rötung der Mundschleimhaut zeigen können.

Ist das Zahnfleisch mit Giften belastet und werden diese Belastungen nicht rechtzeitig ausgeleitet, kann sich schließlich eine *Gingivitis* (Zahnfleischentzündung) entwickeln.

Zusammenfassung: Probleme in der Mundhöhle können sowohl mit der *Milz*, als auch mit der *Leber* im Zusammenhang stehen.

Die Entgiftung der Mundhöhle zählt zu jenen Maßnahmen, die ich praktisch bei jedem meiner Patienten durchführen muss, denn viele Menschen haben in diesem Bereich Probleme. Die Ursache der Beschwerden liegt jedoch meistens in einem oder in beiden Mutterorganen, die dem Mund zugeordnet sind - also in der *Milz* und/oder in der *Leber*. Belastungen in der *Milz* und der *Leber* wirken sich in weiterer Folge negativ auf andere Organe und Gewebe aus. Mundhöhlenbeschwerden sind deshalb nur ein Nebenprodukt weiterer Probleme.

ZÄHNE, CHI UND DER TRIGEMINUS

Die *Zähne* stehen laut traditioneller chinesischer Medizin unter dem Einfluss der *Nieren*. In der TCM ist die angeborene Energie "Chi" in den Nieren gespeichert. Deshalb kann eine Zahngewebestörung angeboren sein - nämlich dann, wenn die Person bereits mit einem Nieren-Energie-mangel auf die Welt gekommen ist. Die Zähne haben dann zu ihrer Bildung nicht ausreichende und qualitativ hochwertige Materialien zur Verfügung. Der Zahnarzt spricht dann von "schlecht angelegten Zähnen". Dabei spielt die Genetik eine wichtige Rolle, die mit dem angeborenen Chi der *Nieren* in Verbindung steht.

Das Zahngewebe kann aber auch aufgrund eines krankmachenden Lebensstils stark beschädigt sein. Wer viel Zucker über die Nahrung zu sich nimmt, der dem Organismus vor allem Calcium raubt, schwächt die Zähne und den Zahnhalteapparat. Zusätzlich entstehen durch den Zucker Gärungsprozesse, die Mundmilieu aus dem Gleichgewicht bringen. In diesem übersäuerten Milieu vermehren sich mikrobielle Toxine besonders rasch, sodass Infektionsherde entstehen (Karies). Der Zahn als solches setzt sich aus dem Zahnschmelz, dem Zahnbein und dem Zahnmark zusammen. Insbesondere Infektionen und Gifte im Zahnmark führen letztlich zu *Pulpitis* (Entzündung des Zahnmarks).

Jeder Zahn ist über *Bindegewebsfasern* im Zahnfleisch verankert. Eine Belastung dieser Fasern mit Giften kann ebenso der Grund für Zahnerkrankungen sein und vor allem Schmerzen im Kieferbereich auslösen. Dazu muss man wissen, dass es sich bei Bindegewebsfasern um ein sogenanntes "Systemgewebe" handelt. Das heißt, alle Bindegewebe im Körper sind miteinander verbunden. Deshalb kann eine toxische Belastung auf einer beliebigen Stelle im Fasergewebe eine Reaktion des Fasergewebes in einem ganz anderen Körperteil auslösen. Es ist somit verständlich, dass sich die Toxine nicht unbedingt im Fasergewebe, das den Zahn im Zahnfleisch verankert, befinden müssen. Nicht selten befinden sich die Gifte an einer anderen Stelle des Fasergewebes im Körper - etwa in den Gelenkkapseln, den Bändern oder in anderen Organen.

In jedem Zahn befinden sich auch Enden des *Trigeminus*, der sich über das ganze Gesicht erstreckt und dessen Zweige bis tief in den Hals und die Brustkorbhöhle reichen, wo sie das *Herz* und weitere Organe beeinflussen können. Der *Trigeminus* reicht ins *Gehirn*, wo seine Fasern nicht sehr weit von den emotionalen Strukturen des *ZNS* (Zentralen Nervensystem) entfernt sind. Wird es gereizt, kann dies auch zu emotionalen Störungen, Depressionen und dem Gefühl von Beklemmungen führen. Der *Trigeminus* hat vermutlich auch wesentliche Bedeutung bei der Regulierung des *Blutdrucks*.

Der eigentliche Nerv wird von Fasern des *vegetativen Nervensystems* begleitet, weshalb die entsprechenden Reaktionen auch vegetativen Charakter haben können. Als zum *motorischen Nervensystem* zählender Nerv wird der *Trigeminus* von der *Leber* beherrscht. Lokalen Einfluss hat auch die *Milz*, denn sie beherrscht jene Teile des Kopfes, in welchen wir die größte Fasermenge des *Trigeminus* antreffen. Gleichzeitig ist sie das Organ, das mit dem *vegetativen Nervensystem* im Zusammenhang steht. Eine Beschädigung der Zähne oder ein stomatologischer Eingriff können zu einer Reizung des *Trigeminus* und zu entsprechenden Problemen führen - etwa zu einer einseitigen Gesichtslähmung. Auch kann eine Erkrankung des *Trigeminus* die Zähne reizen und in weiterer Folge zu Zahnproblemen führen.

AMALGAM, ZNS UND LYMPHE

Besondere Aufmerksamkeit müssen wir den Problemen schenken, die durch zahnärztlichen Eingriffe in das Zahngewebe

entstanden sind. Der häufigste Eingriff ist das Setzen von sogenannte "Plomben" (Zahnfüllungen), mit welchen die von *Karies* entstandenen Zahnlöcher gefüllt werden. In diesem Zusammenhang ist zu beachten, dass jeder Zahn, der an *Karies* leidet, krank ist. Eine medizinische Behandlung durch eine Zahnfüllung behebt nicht die eigentliche Ursache und macht deshalb nicht den Zahn gesund.

Er bleibt weiterhin krank, auch wenn durch diesen Eingriff seine weitere Existenz und Funktion gesichert ist. Zusätzlich muss man bedenken, dass bis jetzt keine Zahnmaterialien existieren, die absolut physiologisch und problemlos wären. Sie werden vom Körper als "Fremdmaterialien" wahrgenommen, was weitere Probleme für den Organismus mit sich bringen kann.

Ein früher übliches Zahnfüllmaterial, das heute zwar seltener zur Anwendung kommt, aber noch bei vielen Menschen im Mund zu finden ist, betrifft das *Amalgam* - eine Legierung aus mehreren Metallen. Eine dominante Rolle spielen hier *Silber* und *Quecksilber*. Diese beiden Metalle zählen zu den leitfähigsten Materialien überhaupt. Sie bilden zwischen den einzelnen behandelten Zähnen elektrische Spannungen. Häufig sind dann pathologische Spannungswerte messbar. Die Situation verschlechtert sich noch wesentlich, wenn zusätzliche Metalle bei der Zahnsanierung verwendet werden, die eine andere Leitfähigkeit als Silber und Quecksilber besitzen. Zum Beispiel ein Patient hat Amalgamfüllungen und Goldinlays im Mund. Dann können dermaßen hohe pathologische elektrische Werte entstehen. Allein ihr Vorhandensein kann bereits zu einer Reizung verschiedener Gewebe in der Mundhöhle führen und insbesondere des Nervensystems in Stress versetzen. Es kann auch ein Effekt entstehen, der als *Elektrolyse* bezeichnet wird. Bei der *Elektrolyse* entsteht zwischen der Kathode und der Anode ein elektrischer Spannungsabfall, der die Ionen aus der Amalgamlegierung reißt. Dadurch gelangen die in ihr enthaltenen Metalle in den Organismus. Sowohl *Quecksilber*, als auch *Silber* sind für den Organismus Fremdstoffe. Ihre toxischen und elektrischen Eigenschaften führen zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen. Das *Nervensystem* beispielsweise wird von einzelnen Zellen, Bahnen und Fasern gebildet, die perfekt von einander abisoliert sind. Kommen nun die oben angeführten leitfähigen Metalle in diese Isolierschichten, so kommt es zu einem "Kurzschluss" und damit zum Chaos, das in Folge in einem Durcheinander in der Informationsübertragung der Nerven enden kann. Denn die Informationen werden über die Nervenfasern verbreitet.

Da diese Ionen aus der Mundhöhle über die Blutbahnen direkt ins Gehirngewebe gelangen, ist insbesondere das *ZNS (Zentralnervensystem)* bedroht. In verschiedensten pathologischen Untersuchungen wurde festgestellt, dass sich die höchste Ansammlung von *Quecksilber* und *Silber* in der *Hypophyse*, im *Hypothalamus*, in den *basalen Ganglien* und im *Dienzephalon* befindet. Aus den Untersuchungen mit dem Salvia-Gerät wissen wir aber, dass diese Metalle auch in anderen Gehirnstrukturen anzutreffen sind.

Amalgammetalle können auch über andere Wege im Organismus verteilt werden. Beispielsweise können sich giftige Metalle im *Lymphsystem* ansammeln - beginnend im Bereich der Halsmandeln, wodurch es speziell dort leicht im Lymphsystem zu einer Verstopfung kommt. Dabei entsteht eine Entzündung, an der sich dann auch das *Immunsystem* mit pathologischen Reaktionen beteiligen kann. Bei Patienten mit *chronischer Angina* oder anderen Problemen des Hals-Lymphsystems liegt mein Fokus für die Entgiftung meistens beim Ausleiten von Schwermetallen - insbesondere von *Quecksilber* und *Silber*. Sie gelangen aber auch über das tiefliegende Lymphsystem an der Hinterseite des Halses in einen sensiblen Bereich - in das *Kopfgelenk (das atlantooccipitale Gelenk)*. Hier sitzt der Schädel auf dem ersten Wirbel (dem Atlas) und dem Wirbel mit dem langen Dorn (dem Axis). Durch den Einfluss der Metalle kommt es zu einer Umschaltung der Nervenfasern und auch des lymphatischen Systems. Es handelt sich hier um eine kritische Stelle, an der eine Ansammlung von Toxinen zu schwerwiegenden nervlichen und lymphatischen Problemen führen kann. Der *Sympathikus* des Halses, sein oberer, mittlerer und unterer Teil, veranlasst, dass Toxine abgestoßen werden. Diese können dann bis zum Herzen, dem Magen den Augen, Ohren, kurz - in alle Hauptorgane gelangen. Die Ansammlung von Toxinen im *atlantooccipitale Gelenk* und eine darauf folgende Entzündung können zu langfristigen subjektiven Beschwerden in Form von *Schwindelgefühlen* oder unangenehmen *Unsicherheitsgefühlen* mit allen psychischen Folgen führen. Auf diese Weise belastete Personen fühlen sich sehr oft chronisch krank.

AMALGAM ALS SCHLEICHENDER FEIND

Der erste Schritt in Richtung Gesundheit ist die Beseitigung der Schwermetalle. Es muss überlegt werden, ob auch gleichzeitig die Amalgamfüllungen aus den Zähnen entfernt werden sollen, um die weitere

Vergiftung zu stoppen. In der modernen zahnärztlichen Praxis wird *Amalgam* durch kompositäre Stoffe ersetzt. Viele Zahnärzte wehren sich allerdings noch immer gegen diese Änderungen, da sie das *Amalgam* für unschädlich halten und seine mechanischen Eigenschaften gegenüber jenen der kompositären Stoffe bevorzugen. Die kompositären Zahnfüllungen erfordern nämlich eine andere Verarbeitungstechnik. Wenn der behandelnde Arzt diese nicht perfekt beherrscht, werden die Füllungen undicht. Auch das unterschiedliche Dehnungsverhalten zwischen dem Zahngewebe und der kompositären Füllung lässt mikroskopisch feine Fugen zwischen dem Zahn und der Plombe entstehen, wodurch es zu Sekundärinfektionen und einer weiteren Kariesbildung unter der Füllung kommen kann. In der Entgiftungspraxis bevorzugen wir dennoch die kompositären Plomben, da die negativen Folgen von Amalgamfüllungen um einiges höher sind, als die der Komposite.

Das *Amalgam* gelangt nicht nur über die Blutbahnen und über die lymphatischen Wege in unseren Organismus, sondern auch durch das Verschlucken von kleinsten Amalgam-Teilchen direkt in den Verdauungstrakt, wo wir dann *Amalgam* im *Magen* und im *Zwölffingerdarm* finden. Aber es dringt auch über die Atemwege ein und beeinflusst dann die *Atemwegsschleimhäute* und die dort befindliche Nervenstruktur. Die giftigen Metalle wandern bis in die *Niere* und die *Geschlechtsorgane*, wo die Gewebe aufgrund der Belastungen in Stress geraten. Dabei können Schwellungen der Zellmembran sowie eine Verschlechterung der gesamten Ausscheidungsfunktionen entstehen.

Auch bei *Hormonstörungen*, welche durch eine gestörte Regulationfähigkeit der *Hypophyse* verursacht werden können, suchen wir die Ursache zuerst bei Schwermetallbelastungen aus Zahnfüllungen. Typische Symptome können u.a. sein: Körpertemperaturstörungen, Menstruationsstörungen bei Frauen, Ungleichgewicht in der Freisetzung des Stresshormons Cortisol, Gewichtszunahme, psychische Probleme.

Amalgambelastungen können aber auch die Ursache für *Nasennebenhöhlenentzündungen* sein. Denn die Schwermetalle gelangen über die Mundhöhle in den gesamten Nasen-Rachenraum.

Und selbstverständlich denken wir bei allen weiteren *Problemen des Nervensystems* - sowohl des peripheren, als auch des vegetativen - sowie bei *Störungen*

des Lymphsystems an eine etwaige Amalgambelastung. Genauso können sich Schwermetalle im **Gefäßsystem** ablagern. Dies kann eine der Ursachen für *Arteriosklerose* sein. Deshalb ist die Entgiftung des Gefäßsystems eine wichtige präventive Maßnahme für die Gesunderhaltung des Herz-Kreislaufsystems.

Auch bei der *Parkinson'schen Krankheit* und bei einigen Arten von *Demenz* suchen wir nach Schwermetallen - nämlich im **Mesenchym*** und im **Nervengewebe**. Eine Belastung beider Gewebe ist immer ein Warnsignal für ernste Krankheiten. Wir finden sie genauso bei vielen *Tumorerkrankungen* und auch bei schweren chronischen Leiden wie *Rheumatismus*. Ähnliche Probleme können entstehen, wenn auch andere, ansonsten sehr stabile Metalle die Quelle toxischer Ionen sind und sich in das Gewebe einlagern, wo sie Stress, Zellmembranschwellungen und eine Verschlechterung des Immunsystems sowie die Schwächung der Entgiftungsprozesse der einzelnen Zellen hervorrufen. Viele in der Zahnmedizin verwendeten Metalle bestehen aus Chrom-Molybdän-Kobalt-Legierungen sowie aus Gold, Platin, Titan und anderen Metallen.

*Mesenchym: Unter dem Mesenchym verstehen wir ein Bindegewebe, das im Embryonalzustand entsteht und sich im Laufe der Entwicklung zu einem komplexen System des Bindegewebes entwickelt. Dazu zählen: lockeres, straffes und retikuläres Bindegewebe; Knochen und Knorpel; glatte Muskulatur und Herzmuskel; Niere und Nebennierenrinde; blutbildendes System, Blut- und Lymphgefäße.

GIBT ES LÖSUNGEN?

Bei der Lösung chronischer Entzündungen in der Mundhöhle - ob durch freie Toxine, Schlacken oder unangemessenen Immunreaktionen verursacht - achten wir zumindest um eine Vereinheitlichung der Metalle im Mund, wenn deren gänzliche Entfernung nicht möglich ist.

Oft ist jedoch die Sanierung des Mundraumes mit hohen Kosten verbunden. Die kostengünstigste Variante ist die Verwendung von Kunststofffüllungen, was jedoch nicht immer problemlos ist. Es können verschiedene Reaktionen und Allergien entstehen. Optimal ist, für jede Person die individuell beste Lösung zu finden, indem man die Kompatibilität der Zahnmaterialien mit dem individuellen Organismus misst, bevor sie in die Zähne eingebaut werden. In einigen Ordinationen wird zum Herausfinden der Kompatibilität die *Applied Kinesiology* genutzt.

Wichtiger Hinweis: Wenn nicht unbedingt notwendig, sollten bei Schwangeren keine Eingriffe bei den Zähnen vorgenommen

werden. Insbesondere beim Setzen oder beim Austausch von Amalgamfüllungen kommt es zu einer wesentlichen Freisetzung und Zerstäubung der kritischen Metalle in den Organismus und damit zu einer starken Belastung beim Ungeborenen.

Zahnbehandlungen und die Anwendung von nicht toxischen Materialien im Mund sind sehr komplex, weshalb wir uns mit dieser Problematik nur überblicksmäßig beschäftigen können. Die vielen Möglichkeiten der ganzheitlichen und individuellen Zahnsanierung erfragen Sie bitte beim fachkundigen Zahnarzt.

Problematisch ist, dass nur ein Minimum von Zahnärzten ganzheitlich denkt und noch eine geringere Zahl unter ihnen über eine ganzheitliche Ausbildung verfügt. In einigen Ländern dieser Erde ist die Situation aber eine ganz andere. Hier möchte ich beispielsweise Deutschland erwähnen, wo hunderte Zahnärzte gleichzeitig auch eine ganzheitsmedizinische Ausbildung haben und den Einfluss der Zähne auf die Organe sowie die Organe auf die Zähne (Zahn-Organbeziehung) verstehen und in ihren Behandlungen berücksichtigen.

Es kommt oft zu Situationen, in welchen alte Amalgamplomben entfernt und durch neues Material ersetzt werden müssen. Der Austausch muss dann schrittweise und kontrolliert durchgeführt werden, denn - wie ich bereits erwähnt habe - kann es sonst zu einer deutlichen Erhöhung der toxischen Belastung kommen.

Ein weiteres Problem, das uns beim Austausch von Amalgamfüllungen erwartet, ist die Tatsache, dass sich in die Zahnumgebung - das weiche Gewebe, das den Zahn umgibt - bereits toxischen Metalle eingelagert haben. Wenn wir in solch einem Fall Amalgamplomben gegen kompositäre ersetzen, dringt dieses *Amalgam* aus der Zahnumgebung in die neue Zahnfüllung ein. Dann werden auch nicht aus Amalgam hergestellte Plomben toxisch. Aus diesem Grund muss beim Austausch der einzelnen Füllungen ein "Zwischenschritt" eingelegt werden, bevor die neue Füllung in den Zahn gelegt wird. In diesem Zwischenschritt muss nach dem Entfernen der Amalgamplombe das Loch im Zahn mit einer provisorische Füllung (zementbasierte Füllung) versorgt werden. Erst nach etwa 1/2 bis 1 Jahr wird schließlich die endgültige und definitive Füllung angebracht.

Bei einem Austausch von Amalgamfüllungen auf Komposite verabreichen wir nicht nur spezielle Entgiftungspräparate, sondern wir sättigen den Organismus auch mit erhöhten Gaben von *Selen* und *Vitamin C*. Speziell beim Vitamin C haben wir sehr gute Erfolge, wenn wir Dosierungen

im Grammbereich empfehlen: täglich 3 - 5g. Ein sehr gutes Entgiftungsmittel ist beispielsweise die *Chlorella*, eine Alge, die Schwermetalle an sich bindet. Es werden 1 Woche lang täglich 10 - 20 Presslinge eingenommen, danach kommt eine zweitägige Wochenendpause und dann wird die Kur in gleicher Menge noch für mindestens 3 Wochen nach dem Eingriff weitergeführt. Dieser Vorgang wird nach jedem Eingriff wiederholt.

Auch ist es wichtig, die Zusammenstellung des Materials, das der Zahnarzt verwendet, detailliert zu kennen. Einige Bezeichnungen der Bestandteile können ziemlich irreführend sein. Ich wurde selbst mit dem Problem konfrontiert, als bei einem meiner Patienten eingeschlagene Vorderzähne mit Keramikronen ergänzt wurden. Die Arbeit war sowohl finanziell als auch zeitlich sehr aufwendig und wurde ausgezeichnet ausgeführt. Trotzdem begann nach dem Eingriff das Zahnfleisch rund um die Zähne zu eitern und der Betroffene litt unter starken Schmerzen, die er mit den Worten beschrieb - „als wollte das Zahnfleisch die Zähne herausdrücken“. Schließlich fragten wir den Zahnarzt nach der Zusammensetzung des keramischen Materials und uns fiel auf, dass die Füllung aus Aluminiumpulver bestand. Wir stellten fest, dass der Betroffene *Aluminium* nicht verträgt und sein Organismus mit diesem Material nicht kompatibel ist. Die Bezeichnung »keramisches Material« sagt also nichts über die darin verwendeten Metalle und weiteren Stoffe aus. Ein anderes Mal erlebte ich, dass bei einem meiner Patienten, sein Zahnarzt dem Austausch einer Zahnfüllung nicht zustimmte, weil er der Ansicht war, dass es sich lediglich um eine "ästhetische Angelegenheit" handelt, weshalb er das *Amalgam* in der Wurzel beließ und nur die Oberfläche mit einem Kompositum überzog.

Die Entfernung von Plomben und andere Zahnrestaurierungsarbeiten werden am besten nach einer gründlichen Reinigung der Hauptorgane, also der *Milz*, der *Niere*, der *Leber*, des *peripheren Nervensystems* sowie des *Lymphsystems*, durchgeführt. Denn bei Eingriffen in die Zähne und/oder bei einem Materialwechsel kann es zur Überforderung der o.a. Gewebe kommen, es können Neuralgien des *Trigeminus* auftreten oder das *Bindegewebe* der haltenden Zähne wird geschwächt. Kurz und gut, bei diesen Zahnbehandlungen sind Komplikationen nicht ausgeschlossen, wenn der Organismus nicht vorbereitet wurde, was sicherlich bereits viele Personen in Form von *Pulpitis*, einem *Granulom* oder anderen Zahnreaktionen festgestellt haben. Die Folge solcher Entzündungen ist üblicherweise eine Devitalisierung des Zahns, wodurch

der sogenannte »tote Zahn« entsteht. An der Spitze der abgestorbenen Zahnwurzel bildet sich häufig ein weiterer Infektionsherd mit *Granulomen* und Hohlräumen, die verschiedene Arten von krankmachenden Mikroorganismen enthalten können - insbesondere anaerobe Bakterien, aber auch Staphylokokken, Streptokokken und andere.

Zum Abschluss dieses Kapitels möchte ich nochmals darauf hinweisen, dass jeder Zahn von einem Organ "beherrscht" wird - dass also für Zahnbeschwerden das jeweils dem Zahn zugeordneten Organ mitverantwortlich ist. Das muss bei der Entgiftung unbedingt berücksichtigt werden. So stehen beispielsweise die *Vorderzähne* (Schneidezähne) in enger Verbindung mit dem *Nierenfunktionskreis*, die *Eckzähne* mit dem *Leberfunktionskreis*, die *Backenzähne* mit dem *Milz-Magen-Bauchspeicheldrüsenkreis*, die *Stockzähne* mit dem *Darmsystem*, und die hintersten Zähne, die *Achter*, fallen in den *Herzfunktionskreis*.

An dem, was ich am Anfang des Artikels behauptet habe, nämlich, dass der *Zahn als Ganzes* in den *Nierenfunktionskreis* fällt, ändert sich nichts. Doch die

einzelnen Organe, die direkt mit bestimmten Zähnen in Verbindung stehen, zählen zu anderen Funktionskreisen - insbesondere zur *Milz* und zur *Leber*.

Wo sich das genannte Problem allerdings auftut, ist eben durch die Kombination mit dem jeweiligen Organ festgelegt. Finden wir eine Kombination der Niere mit dem Dickdarm, so ist das Problem in den Stockzähnen zu suchen. Deutet der Befund auf die Nieren hin, so wird das Problem in den Vorderzähnen zu suchen sein usw.

Das entsprechende Organ bestimmt somit den Ort des Problems, ist aber das grundsätzliche Organ ebenso nicht in Ordnung, so werden die Beschwerden nicht nur vom lokalisierenden Organ verursacht. Jedenfalls ist es immer notwendig, das grundsätzliche Organ zu entgiften, ferner das beeinflussende, lokalisierende und das lokale Gewebe. Genauso muss der Zahnbehandlung ausreichend Aufmerksamkeit geschenkt werden. Wenn irgendwie möglich, sollten keine Kosten gescheut werden, denn die Zähne können zu ständigen reizenden Infektionsherden werden, was den Organismus viel Kraft kosten würde.

"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



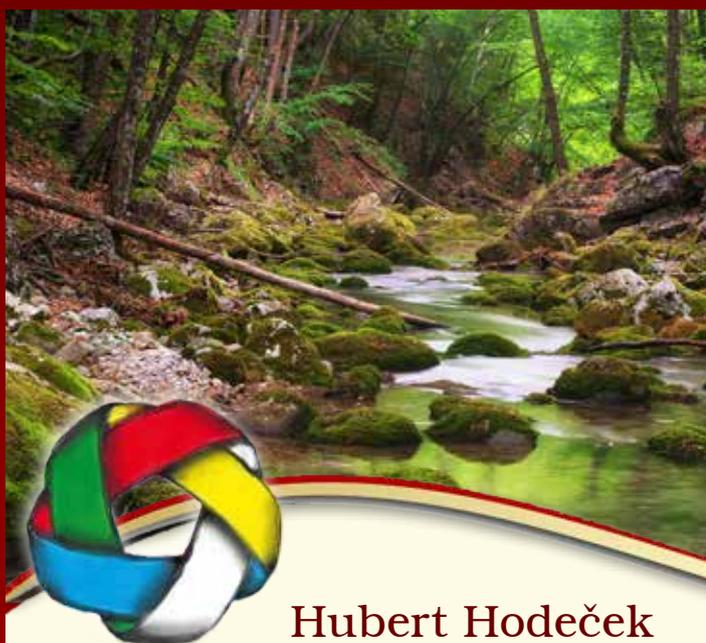
Spezialisten finden Sie auf:
www.joalis.at



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

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



Hubert Hodeček

Kinesiologiezentrum **TEAM 13**

www.kinesiologiezentrum-team13.at

Tel.: 01 - 803 56 86



ZUSATZSTOFFE Make-up fürs Essen

Text: Mag. Magdalena Stampfer

Bild: © metamorworks - shutterstock.com - 1659535897

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

Bevor ein Zusatzstoff auf den Markt kommt, muss belegt werden, dass er in den eingesetzten Mengen nicht gesundheitsschädlich ist. In Tierversuchen wird die Dosis ermittelt, die als täglich tolerierbar gilt und der ADI-Wert errechnet (ADI = Acceptable Daily Intake). Diese Dosis gilt als unbedenklich, allerdings nicht für Allergiker, da genügen schon kleinste Mengen, um Reaktionen auszulösen. Bei den Berechnungen wird theoretisch berücksichtigt, wie viel an bestimmten Lebensmitteln im Durchschnitt verzehrt wird, da sich die Zusatzstoffe durch den Genuss verschiedener Gerichte summieren können. Aber eben nur theoretisch,

denn nach einer Untersuchung der EU-Kommission wird besonders bei Kindern die akzeptable tägliche Dosis oft weit überschritten. In Einzelfällen kann es sich um die zwölffache Menge handeln. Kinder, die gerne und viele Süßigkeiten wie *Smarties* essen und Softdrinks trinken, kommen bei Farbstoffen mitunter auf eine Menge von 560 Milligramm hirnwirksamer Chemikalien pro Tag.

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

Gesamtbelastung bedeutet, wird gerne übersehen.

Erschwerend kommt hinzu, dass sich Zusatzstoffe in ihrer Wirkung nicht summieren, sondern multiplizieren. Britische Wissenschaftler haben untersucht, welchen Einfluss Zusatzstoffe auf das Wachstum von Nervenzellen haben. Ein Mix von Glutamat mit dem Farbstoff E 133 bremste das Zellwachstum nicht um 15,8 Prozent, wie zu erwarten gewesen wäre, sondern um 46,1 Prozent. Diese verheerenden Wechselwirkungen zwischen den Chemikalien werden aber bei der Zulassung als irrelevant angesehen. Was diese chemischen Stoffe bewirken können, wird



Im Internet gibt es umfassende Datenbanken, in denen nach jeder einzelnen Substanz und ihren Nebenwirkungen recherchiert werden kann (siehe Kasten).

Alles über Zusatzstoffe – so kann man den Übeltäter ausfindig machen

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

DER EXQUISITE GESCHMACK VON ... SÄGESPÄNEN

Die Organisation **Foodwatch** verleiht seit einigen Jahren den „*Goldenen Windbeutel*“, eine Auszeichnung über die sich die Lebensmittelproduzenten nur mäßig freuen. Je dreister die Werbelüge, desto eher gewinnt man diesen unrühmlichen Preis. Im Jahre 2009 wurde er das erste Mal verliehen und ging an *Actimel*, den Trinkjoghurt von *Danone*. Die Werbefachleute hatten hier ganze Arbeit geleistet: So sollte Actimel durch die enthaltenen Milchsäurebakterien *L. Casei* das Immunsystem stärken und vor Erkältungen schützen. „Actimel aktiviert die Abwehrkräfte“, wurde behauptet, später auch: „Das kleine Frühstück fürs Immunsystem“. Forscher der Universität Wien fanden allerdings heraus, dass die Beweislage für diese Behauptung recht dürftig war, denn im Vergleich zu herkömmlichem Naturjoghurt gab es kaum Unterschiede. Außer beim Preis, *Actimel* kostet locker 75 Prozent mehr.

seitens der Chefetagen ignoriert, obwohl es mehr als genug Hinweise auf die Gefahren gibt.

Bereits in den 1980er Jahren konnte nachgewiesen werden, dass Hyperaktivität und Ernährung bei Kindern zusammenhängen und es wurden schon damals Listen verdächtiger Zusatzstoffe erstellt. Ebenso war schon bekannt, dass Farbstoffe die Lernleistung und Konzentrationsfähigkeit mindern. Es mangelt also keineswegs an Beweisen für ihre Schädlichkeit. Ausschläge durch Sorbate, Hautprobleme und Hyperaktivität durch Benzoesäure, Übelkeit durch Mannit, Kopfschmerzen durch Glutamat oder Darmgeschwüre durch Kaliumchlorid – alles nichts Neues. Da jedoch ganze Industriezweige auf Zusatzstoffen aufgebaut sind, werden diese trotz ihrer toxischen Wirkung verteidigt. Absurderweise sogar mit Psychologie, denn auch die kosmetische und damit psychologische Wirkung von Farbstoffen sei wichtig, so das Argument. Wir greifen schließlich lieber zu Speisen, die appetitlich aussehen.

Prinzipiell kann jeder Zusatzstoff für den Einzelnen ein Problem darstellen und unerwünschte Reaktionen hervorrufen. Nicht immer treten sie sofort nach dem Verzehr auf, sondern oft erst verspätet.

Nach Einführung der **Health-Claims-Verordnung**, die falsche Aussagen zum gesundheitlichen Nutzen verbietet und tausenden Beschwerden, ruderte der Konzern zurück. Statt der Aktivierung des Immunsystems lautet die Botschaft heute: „Starte den Tag mit dem charismatischen *Actimel Classic*“ oder in der Kurzversion: „Stay strong“. Was an einem überbeurtenen, überzuckerten Joghurt so charismatisch sein soll, wird nicht weiter erklärt. Immerhin wird nicht mehr mit einer immunstärkenden Wirkung geworben, doch netterweise kann man auf der Website lesen: „Sich stark fühlen ist eine Einstellung.“ Die Frage, warum man das Joghurt dann überhaupt noch benötigt, bleibt allerdings offen.

Auch die **Health-Claims-Verordnung** der EU schützt uns nicht davor, getäuscht zu werden. Seit Inkrafttreten der Verordnung muss eine Genehmigung eingeholt werden, wenn man etwas für gesund erklären will. Das alleine hat schon dazu geführt, dass 80-90 Prozent der Gesundheit versprechenden Werbeslogans abgelehnt wurden.

Es werden dabei allerdings nur die einzelnen Zusätze betrachtet und nicht, ob das Endprodukt insgesamt gesund und empfehlenswert ist. Werden einem Zuckergetränk künstliche Vitamine und Mineralstoffe zugesetzt, gilt das mit einem Schlag als gesund und man darf das Getränk völlig legal als gesundheitsförderndes Produkt vermarkten. Auch umstrittene Produkte wie Energy-Drinks (z.B. *Red-Bull*) oder *Becel pro.activ* fördern dann die Gesundheit, zumindest der Werbung nach. Zurück zum Joghurt, das einen relativ gesunden Ruf genießt. Actimel hat eleganterweise ein paar künstliche Vitamine (B6 und D) zugesetzt, da diese für die EU nachweislich als gesundheitsfördernd gelten.

JAHR	PLATZ 1	PLATZ 2	PLATZ 3
2009	Actimel (Danone)	Biene Maja (Bauer)	Pesto Bertolli Verde (Unilever)
2010	Monte Drink (Zott)	Gelbe Zitrone Physalis (Pfanner)	Champignon Creme-Suppe (Escoffier)
2011	Milch-Schnitte (Ferrero)	Activia (Danone)	Nimm 2 (Storck)
2012	Instant-Tee ab 12. Monat (Hipp)	Viva Vital Hackfleisch (Netto)	Becel pro.activ (Unilever)
2013	Capri-Sonne (Wild/SiSi-Werke)	Paula (Dr. Oetker)	Kosmostars (Nestlé)
2014	Alete Trinkmahlzeiten (Nestlé)	Knorr Hühnersuppe (Unilever)	Glacéau Vitamin-Water (Coca-Cola)

AUSZEICHNUNGEN FÜR DEN „GOLDENEN WINDBEUTEL“ – FÜR DIE DREIESTESTEN WERBE-LÜGEN.

Seitdem darf mit einem guten Start in den Tag durch Actimel geworben werden, zwar nur im Rahmen eines insgesamt ausgewogenen Frühstücks, wie die Fußnote erklärt, aber immerhin.

Ein Fläschchen *Actimel* enthält übrigens 10,5 Gramm Zucker. Nicht schlecht, für so ein kleines Joghurt. Die WHO empfiehlt, die Maximaldosis von Zucker auf 25 Gramm täglich zu beschränken, das sind ungefähr sechs Teelöffel. Mit einem Actimel-Trinkjoghurt hat man bereits fast die Hälfte des empfohlenen Zuckeranteils verzehrt. Doch Actimel ist nicht das einzige scheinbar gesunde Joghurt, das enorm viel Zucker aufweist.

Die Verpackung von *Landliebe Joghurt* wirbt mit erlesenen Zutaten, ausgewählten Bauernhöfen und dem Verzicht von künstlichen Zusätzen. Eine dieser exquisites Zutaten ist Zucker und mit dem Verzehr eines 150 Gramm Landliebe Joghurt „Kirsche“ kommt man bereits auf 20 Gramm (13 Gramm pro 100 Gramm Joghurt), das sind locker vier Teelöffel Zucker. Abgesehen davon, dass sich in der „Kirschezubereitung“ auch Zutaten wie Karottenkonzentrat, Glukose-Fruktose-Sirup, natürliches Aroma und modifizierte Stärke finden. Zum Trost: Es sind tatsächlich auch Kirschen dabei, was nicht selbstverständlich ist.

Um ein Joghurt beispielsweise „Erdbeerejoghurt“ zu nennen, genügt es, dass pro Kilo Joghurt zwei einsame Erdbeeren enthalten sind, pro Joghurtbecher also gerade mal eine halbe. Dass diese halbe Erdbeere dem Produkt keinen fruchtigen Geschmack verleihen kann, erscheint logisch, doch woher der Geschmack tatsächlich kommt, ist erstaunlich: Oft finden sich mehr Sägespäne im Fruchtjoghurt als echte Früchte. Denn aus Sägespänen werden die Aromen gemacht. Weil Verbraucher die Produkte ablehnen, die künstliche Aromen enthalten, greift man auf ein Naturprodukt zurück: Sägespäne. Gemeinsam mit Geschmacksstoffen eingekocht, sind sie dann vollkommen „natürlich“.

Gerade bei Produkten, deren Zielgruppe Kinder sind, wird mit Gesundheitslogos nicht gespart. An Früchten und guten Zutaten allerdings schon. *Fruchtzwerge* machten früher bekanntlich groß und stark (2008 hieß es in Deutschland noch „Kleiner Quark – Knochenstark“). In Wirklichkeit hätte es bei dem hohen Zucker- und Aroma-Anteil „dick und schlapp“ heißen müssen. In dem kleinen Becher (50 Gramm) gibt es nur sechs Prozent Fruchtanteil und umgerechnet drei Stück Würfelzucker. 1981 wurden *Fruchtzwerge* übrigens noch mit folgendem Slogan beworben: „So wertvoll wie ein kleines Steak.“ Ein sehr kleines und sehr gezuckertes Steak, wohlgerührt. Doch das

Milchmischgetränk *Monte Drink*, laut Werbung ein „idealer Begleiter für Schule und Freizeit mit wertvollem Traubenzucker“, toppt auch das. Ein Fläschchen enthält ungefähr acht Stück Würfelzucker, das ist mehr als in der gleichen Menge Cola zu finden sind.

Und das ist nur die Spitze des Eisbergs in der Sparte „Joghurt“. Dieses wurde hier deshalb ausgewählt, weil es ein Produkt ist, das den meisten Konsumenten gesund erscheint.

KENNZEICHNUNGS- AKROBATIK

Auf dem Weg der Tiefkühlpizza aus der verschweißten Plastikfolie in den Backofen wird kaum jemand auf die Idee kommen, dass daraus eine gesunde, vollwertige Mahlzeit wird. Es überrascht auch niemanden, dass die Abbildung auf der Verpackung mit der bunt belegten Scheibe im Inneren wenig Ähnlichkeit hat. Bei Fertigprodukten dieser Art ist den meisten Konsumenten sehr wohl bewusst, dass das nicht gesund ist, aber so schlimm kann es ja nicht sein und die Zubereitung geht so wunderbar schnell. Dass das meiste, was im Supermarkt zu kaufen ist, mit Zusatzstoffen angereichert ist? Das klingt doch irgendwie übertrieben. Ist es aber leider nicht. Ob man sich aus der verführerisch riechenden Backstube ein Croissant mitnimmt und ein Stück Käse dazukaufte oder eine Fertig-Lasagne in die Mikrowelle schiebt, macht erschreckenderweise kaum einen Unterschied, wenn es um den Gehalt von synthetischen Substanzen geht.

Zwar wird uns mit Vitaminzusätzen, Naturverbundenheit und lokalem Touch der Kauf schmackhaft gemacht, doch der Blick aufs Etikett lässt den Appetit wieder schwinden.

Die Idee wäre folgende: Gereiht nach der verwendeten Menge sollten alle Komponenten aufgelistet werden (die am meisten verwendete Zutat zuerst). Das ist auch das, was man sich als Konsument erwarten würde, wenn man sich schon dieser wenig erfreulichen Lektüre widmet. Doch Etikettendesign ist mittlerweile ein eigenes Fachgebiet geworden, mit sehr undurchsichtigen Regeln.

Da E-Nummern und Zucker inzwischen ein etwas angeschlagenes Image haben, musste man sich etwas Neues einfallen lassen. Bei der industriellen Verarbeitung von Zucker wird folgende Strategie angewandt: Wir verwenden mehrere Zuckerarten und lassen sie gesünder klingen. Auf Zucker zu verzichten ist keine Option, denn der süße Stoff ist sehr beliebt, kaschiert er doch fehlende Kochkunst und qualitativ minderwertige Rohstoffe.

Zudem sind wir auf Zucker programmiert. Ein bitterer Geschmack könnte Gift signalisieren, doch Süßes vermittelt ein Gefühl wohliger Wärme. Mit dem Verzehr von Zucker füttern wir allerdings vorwiegend pathogene Pilze und Bakterien im Darm, er ist nachgewiesenermaßen gesundheitsschädlich und macht süchtig. Von gesüßten Produkten wird oft mehr gegessen, als man eigentlich wollte (und sollte), auch über das Hungergefühl hinaus. Da diese Zucker-Spirale auch die Verkaufszahlen nach oben treibt, ist Zucker für die Industrie sehr wichtig.

So findet er sich nicht nur in Produkten wie Süßwaren, Limonaden oder Schokolade, sondern auch in Chips, Tomatensauce, beinahe allen Fertiggerichten, in Schinken und Wurst. Abgesehen vom Geschmack, verschafft Zucker durch seine Eigenschaften den Produkten ein noch längeres *Shelf-Life* und kostengünstige Masse.

Bei vielen Produkten müsste Zucker an erster Stelle in der Zutatenliste aufscheinen, weil der verwendete Anteil so groß ist. Um das zu vermeiden, teilt man die Zuckermenge eben auf kleinere Häppchen mit unterschiedlichen Bezeichnungen auf. Der beliebte Zucker ist in vielen Produkten gleich in mehreren Varianten enthalten, hinter denen jedoch letzten Endes nur Zucker steckt, bloß jeweils unter anderer Bezeichnung. *Glukose-Fruktose-Sirup* klingt nach Energie und gesunden Früchten, auch wenn er noch schwieriger zu verstoffwechseln ist als gewöhnlicher Haushaltszucker. Um die Kalorien zu reduzieren, greift man auch auf künstliche Süßstoffe zurück. Das klingt zwar gesünder, doch der Schuss geht nach hinten los, da es sich bei Süßstoffen trotz der geringeren Kalorienzahl um Dickmacher handelt. Genau aus diesem Grund werden Süßstoffe in der Tierzucht verwendet, um beispielsweise Schweine schneller zu mästen (und nicht, um ihnen beim Abnehmen zu helfen). Kurzum: Süßstoffe sind keine ernstzunehmende Alternative für Zucker.

EIGENTLICH ZUCKER, AM ETIKETT ABER BEZEICHNET ALS:

- Saccharose • Dextrose • Raffinose
- Glukose • Fruktosesirup oder Fruktose-Glukose-Sirup • Glukosesirup, Glukose-Fruktose-Sirup oder Stärkesirup • Karamellsirup
- Laktose • Maltose oder Malzextrakt • Maltodextrin, Dextrin oder Weizendextrin • Süßmolkenpulver • Oligofruktose
- Gerstenmalz/Gerstenmalzextrakt

IN DER EU SIND AUSSERDEM NOCH DIESE SÜSSUNGSMITTEL ZUGELASSEN:

- Acesulfam K (E 950)
- Aspartam (E 951)
- Cyclamat (E 952)
- Saccharin (E 954)
- Sucralose (E955)
- Thaumatin (E957)
- Neohesperidin (E 959)
- Steviolglycoside (E960)
- Neotam (E961)
- Aspartam-Acesulfam-Salz (E 962)
- Advantam (E 969)
- Sorbit (E 420)
- Mannit (E 421)
- Isomalt (E 953)
- Maltit (E 965)
- Lactit (E 966)
- Xylit (E967)
- Erythrit (E 968)
- Polyglycolisirup (E 964)

Die verschiedenen Möglichkeiten Zucker zu benennen, lassen jedes Synonym-Wörterbuch verblissen. Die Nahrungsmittelindustrie kann auf 30.000 Varianten von chemischen Pulvern zurückgreifen, die den künstlichen Zutaten süßen Geschmack verleihen. Von diesen erfährt der Konsument aber nichts.

WAS NICHT DRAUFSTEHT UND TROTZDEM DRIN IST

Man kann sich die Verpackung natürlich genauer ansehen und die Zutatenliste durchlesen. Verfügt man aber nicht über hellseherische Kräfte, kommt man damit nicht sehr weit. Denn die Auflistung der Inhaltsstoffe auf der Packung gibt nicht das wieder, was tatsächlich ins Gericht gemischt wurde.

Einerseits gibt es viele Zusatzstoffe, die während der Herstellung zugesetzt werden, um den Produktionsablauf zu erleichtern und sich auch im fertigen Produkt finden lassen, wie zum Beispiel Aluminium in Babynahrung oder Dimethyldicarbonat in Erfrischungsgetränken. Doch das muss nicht extra ausgewiesen werden. Diese chemischen Substanzen bekommt man quasi gratis dazu, spendabel wie die Konzerne nun mal sind.

Andererseits gibt es innerhalb der Nahrungsmittelbranche mittlerweile einen eigenen Wirtschaftszweig, der sich auf Clean Labels spezialisiert hat und keineswegs mit sauberen Methoden arbeitet. Da dem Konsumenten die vielen E-Nummern besorgniserregend erscheinen könnten und sich bei manchen Inhaltsstoffen

herumgesprochen hat, dass sie problematisch sind, hat man sich etwas Eleganteres ausgedacht: Man schreibt sie erst gar nicht auf die Zutatenliste. Das geht mit ein paar Tricks ganz einfach. Die in Verruf geratenen Zusatzstoffe werden durch solche ersetzt, die ähnlich sind, aber nicht deklariert werden müssen. Es ist ein wenig wie beim Doping, nur dass es statt erlaubter oder verbotener Substanzen eben solche gibt, die man deklarieren muss und solche, die man völlig legal verschweigen kann. Auch das beruhigende „ohne“ auf der Verpackung ist nicht immer wirklich ohne: In Deutschland müssen Produkte bis zu 99,1 Prozent gentechnikfrei sein, um mit dem Siegel „ohne Gentechnik“ geschmückt zu werden, damit kann durchaus, wenn auch nur ein kleiner Anteil, aus gentechnisch veränderten Rohstoffen stammen. Bei der Aufschrift „ohne Geschmacksverstärker“ ist die Irreführung noch gemeiner. Diese Bezeichnung heißt lediglich, dass keine als Zusatzstoff zugelassenen Geschmacksverstärker verwendet wurden, also keine E-Nummern. Künstlich hergestellte Stoffe aus natürlichen Zutaten, welche den Geschmack verstärken, dürfen aber enthalten sein. Diese verstärken den Geschmack, werden aber nicht Geschmacksverstärker genannt. Sollte Ihnen das nicht logisch vorkommen, sind Sie nicht alleine. Statt offen Glutamat unterzurühren, bedient man sich zum selben Zweck anderer Zutaten wie Hefeextrakt, Tomatenextrakt, Sojaprotein oder Würze. Das klingt gesünder, doch alle diese Stoffe enthalten Glutamat. Im Labor trennt man das natürlich enthaltene Glutamat aus diesen Extrakten, entfernt den Eigengeschmack und schon erhält man Glutamat, das aber nicht deklariert werden muss. Dieser Stoff fällt nicht mehr in die Kategorie der Zusatzstoffe, sondern zählt zu den Lebensmitteln. Denn er ist aus natürlichen Zutaten hergestellt, zwar mittels komplexer chemischer Prozeduren im Labor, aber das spielt keine Rolle.

Bei echtem Hefeextrakt handelt es sich um ein bewährtes Würzmittel mit typischem Hefegeschmack, das bisher ein eher bescheidenes Dasein in Reformhausregalen führte. Doch bis auf den Namen hat dieser mit Hefeextrakten und Hefeautolysaten, die als reine Geschmacksverstärker wirken, nichts gemeinsam. Nur ist es eben sehr praktisch, für etwas Ungesundes die Bezeichnung eines gesunden Stoffes zu verwenden, wenn man mehr davon verkaufen will. Mit dem Versprechen „frei von Farbstoffen“ verhält es sich ähnlich: 60 Prozent der Nahrungsmittel mit dieser Bezeichnung sind trotzdem mit Farbstoffen versetzt, so die Verbraucherzentralen.

Das funktioniert beispielsweise mit Extrakten aus Paprika, die als Aroma deklariert werden können, obwohl ihnen vorher der Geschmack entzogen wurde und sie nur für die Optik beigemischt werden. Auch wenn die Zutaten aufgelistet sind, bleibt ihre Herkunft oft ein Rätsel. Woher die Zutaten wirklich stammen, wird meist verschwiegen (aus gutem Grund). Zum Beispiel beim Mais: Gen-Mais darf zwar nicht auf unsere Teller, in die Futtertröge der Zuchttiere allerdings schon. Wurde die Kuh mit Gen-Soja oder Gen-Mais gefüttert, muss das bei der Milch nicht ausgewiesen werden, und natürlich auch nicht bei der Laktose oder anderen Nebenprodukten. Auch beim Fett muss man nicht genau definieren, aus welcher Quelle das verwendete Öl stammt. Die Bezeichnung pflanzliches Öl reicht vollkommen aus. Ob aus genmanipulierten Baumwollsamensamen oder Gen-Mais gepresst, ist dann anscheinend nicht mehr so wichtig.

QUELLEN:

- H.-U. Grimm, Die Ernährungsfalle. Wie die Lebensmittelindustrie unser Essen manipuliert, Heyne, 2010.
- H.-U. Grimm, Chemie im Essen, Knauer, 2013.
- J. Emsley, P. Fell, Wenn Essen krank macht, Weinheim, 2000.
- Werbung mit Gesundheits-Versprechungen. Schluss mit leeren Behauptungen, „Konsument. Das österreichische Testmagazin“, 10.07.2017.
- F. Lawrence, Sugar rush, „The Guardian“, 15.02.2007.
- „Ohne Zusatzstoffe“ – Clean Labeling. Werbeausagen kritisch beleuchtet, Verbraucherzentrale Nordrhein Westfalen, 2010.



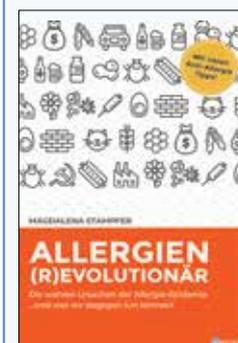
Mag. Magdalena Stampfer
Kinesiologin
Entgiftungsmanagement
Autorin

T: 0664/450 36 06

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

Buchempfehlung:

ALLERGIEN (R)EVOLUTIONÄR:



Die wahren Ursachen der Allergie-Epidemie und was wir dagegen tun können.

Autorin:
Mag. Magdalena Stampfer

Verlag: Integrum (Nova MD)
ISBN: 978-3964437723



Die *Bocca della Verità* (deutsch: „Mund der Wahrheit“) ist ein scheibenförmiges Relief, das an der linken Schmalseite in der Säulenvorhalle der römischen Kirche *Santa Maria in Cosmedin* angebracht ist. Der Name *Bocca della Verità* wurde erstmals 1485 urkundlich erwähnt. Das etwa 2000 Jahre alte, antike Relief befindet sich seit 1632 in der Vorhalle der Kirche.

DIE URSPRÜNGLICHE VERWENDUNG

Die ursprüngliche Verwendung ist nicht mit letzter Sicherheit zu klären. Die *Bocca della Verità* könnte von der *Ara Maxima Herculis*, dem großen Altar des Hercules stammen, auf dessen Resten die Kirche *Santa Maria in Cosmedin* errichtet wurde. Möglicherweise dienten die "Löcher" des Altars, dargestellt als Augen, Nasenlöcher und Mund, als eine Art "Ablauf" bei blutigen religiösen Ritualen. - Wer im römischen Staat lebte, gehörte automatisch der Staatsreligion an. Die Römer verehrten Herakles unter dem lateinischen Namen Hercules. In den Tempeln wandten sich Priester mit Gebeten und Opfern an die Götter. Diese öffentlichen *sacrificia* („Opfer“) waren häufig blutig, d.h. ein Opfertier (*hostia*) wurde am Altar vor dem Tempel mit einem Beilhieb getötet. Die Eingeweide des Tieres wurden auf dem Altar verbrannt, das Fleisch nahmen die am Opfer beteiligten Menschen zum Verzehr mit nach Hause.

In einer weiteren Theorie wird behauptet, dass es sich bei der Skulptur um einen Teil eines Briefkastens handeln könnte. Speziell in Venedig dienten ähnliche Masken, die *Bocche di Leone*, als öffentlicher Briefkästen, durch die man Bittschriften und Denunziationen an die obersten Gewalthaber beförderte.

Eine weitere Interpretation der Verwendung "*Mudes der Wahrheit*" ist, dass am

Tempel auf dem *Forum Boarium* vor dem Relief die Geschäftsleute gelobten, den zehnten Teil ihres Gewinnes an Rom abzugeben.

Am häufigsten wird jedoch die These vertreten, dass es sich bei dem Relief um eine Art „Kanal- oder Brunnendeckel“ der *Cloaca Maxima* (Teil eines antiken Kanalsystems in Rom.) handelte. Hierfür werden folgende Indizien genannt: Stellt man sich nämlich die Marmorscheibe liegend vor, so befinden sich die Löcher an Nase, Mund und Augen an den tiefsten Stellen, womit diese als Abflusslöcher zu erklären wären. Die starke Abnutzung der vorspringenden Teile ist charakteristisch für ein Relief, das lange am Boden lag und von vielen Füßen blank poliert wurde. Und der heutige Anbringungsort liegt unweit der *Cloaca Maxima*..

DAS MITTELALTER ALS ZEIT DER ANGST

Im Mittelalter wurde der Mund der Wahrheit als Instrument der Wahrheitsfindung genutzt - man glaubte, dass es unmöglich sei, einen Meineid zu leisten, wenn man die Hand durch den Mund stecke. Die Menschen vermuteten hinter der Scheibe einen Henker, der darauf lauert, den Rechtsbrechern die Hand abzuschlagen.

Diese Legende aus dem Mittelalter wurde ein kleinwenig an die heutige Zeit angepasst: Etwa soll die Steinplatte den Mund schließen, wenn man eine Lüge ausspricht,

während man seine Hand hineinlegt. Eine andere Version besagt, dass der Mund der Wahrheit überhaupt keine Lüge toleriert und jedem die Hand abbeißt, der jemals gelogen hat.

EINE MUTPROBE FÜR TOURISTEN

Der Mund der Wahrheit verleitet mit seinen Legenden regelrecht zur "Überprüfung" und bringt dabei Spannung und Spaß sowohl in die Welt des Kinofilms als auch in den heutigen Tourismus Roms. In *Ein Herz und eine Krone* aus dem Jahr 1953 mit der berühmten Audrey Hepburn taucht die Szene des Abbeißen der Hand zum ersten Mal auf der Leinwand auf. Auch in *Only You* aus dem Jahr 1994 und in *Sleeping Bride* von 2000 kommt eine ähnliche Szene vor.

Ein bisschen Mut muss man also schon haben, wenn man die Probe aufs Exempel machen will und seine Hand in den steinernen Mund der Scheibe legt. Sicher bei allen Legenden ist aber, dass der *Bocca della Verità* seinen Namen von diesen Legenden erhalten hat. Weniger sicher ist, wie viele seit dem Mittelalter schon Hände eingebüßt haben. ...

Quellen: - https://de.wikipedia.org/wiki/Bocca_della_Verit%C3%A0 - https://www2.klett.de/sixcms/media.php/229/SI_ausf_L10.pdf - <https://www.rommalanders.com/mund-der-wahrheit-bocca-della-verita-in-rom/>

Bildquelle: cge2010 - shutterstock.com - 1356618851



Text und Bilder: Ulrike Icha

HERZ-MERIDIAN (He)

Der Herz-Meridian ist ein **YIN-Meridian**. Er zählt in der 5-Elemente-Lehre zum **FEUER-Element** und steht deshalb in enger Beziehung zum Sinnesorgan **ZUNGE** sowie zum **Blut** und zu den **Blutgefäßen**. Er ist mit dem **Dünndarm** gekoppelt. Seine stärkste Aktivität liegt in der Zeit von **11 bis 13 Uhr**.

Verlauf:

Der **innere Verlauf** besteht aus 3 "Ästen". Der erste Ast beginnt direkt beim Herzen und endet beim Dünndarm. Der zweite Ast beginnt ebenso beim Herzen, endet jedoch beim Auge. Der dritte Ast verläuft vom Herz bis zur Axilla (zwischen 3. und 4. Rippe in der Achselhöhle), wo der Herz-Meridian mit dem Punkt He 1 an die Oberfläche tritt und seinen **äußeren Verlauf** beginnt. Von dort fließt er entlang der Arminnenseite weiter über die Elle, dann über die Handinnenseite und endet schließlich am inneren Nagelwinkel des kleinen Fingers (He 9).

Bedeutung:

Laut traditioneller chinesischer Medizin wohnt im Herzen das **"Shen"**, der Geist. Er hat in der TCM besonders hohen Stellenwert, weshalb die Aufgaben des Herzens mit denen eines **"Kaisers"** verglichen werden.

Das Herz beherrscht das Blut:

Um das Blut mit genügend Kraft durch den Körper zu schicken, braucht das Herz ausreichend Qi (Energie). Wenig Qi bedeutet deshalb gleichzeitig mangelnde Bewegung des Blutes. Der Funktionskreis des Herzens schließt neben der Herzfunktion auch die Funktionen des Kreislaufsystems und deren Regulation ein.

Schweiß ist die Flüssigkeit des Herzens:

Wer bei Nervosität oder Stress übermäßig schwitzt, vor allem in den Handflächen und in den Achselhöhlen, zeigt "Herz-Hitze", also ein Ungleichgewicht in der Herz-Energie. Laut traditioneller chinesischer Medizin sollten wir mit unserem Schweiß (Flüssigkeit des Herzens) sehr achtsam umgehen. Etwa können zu häufige Saunagänge dem Herzen Stress bereiten. Besonders Menschen mit einer Herzschwäche sollten darauf achten.

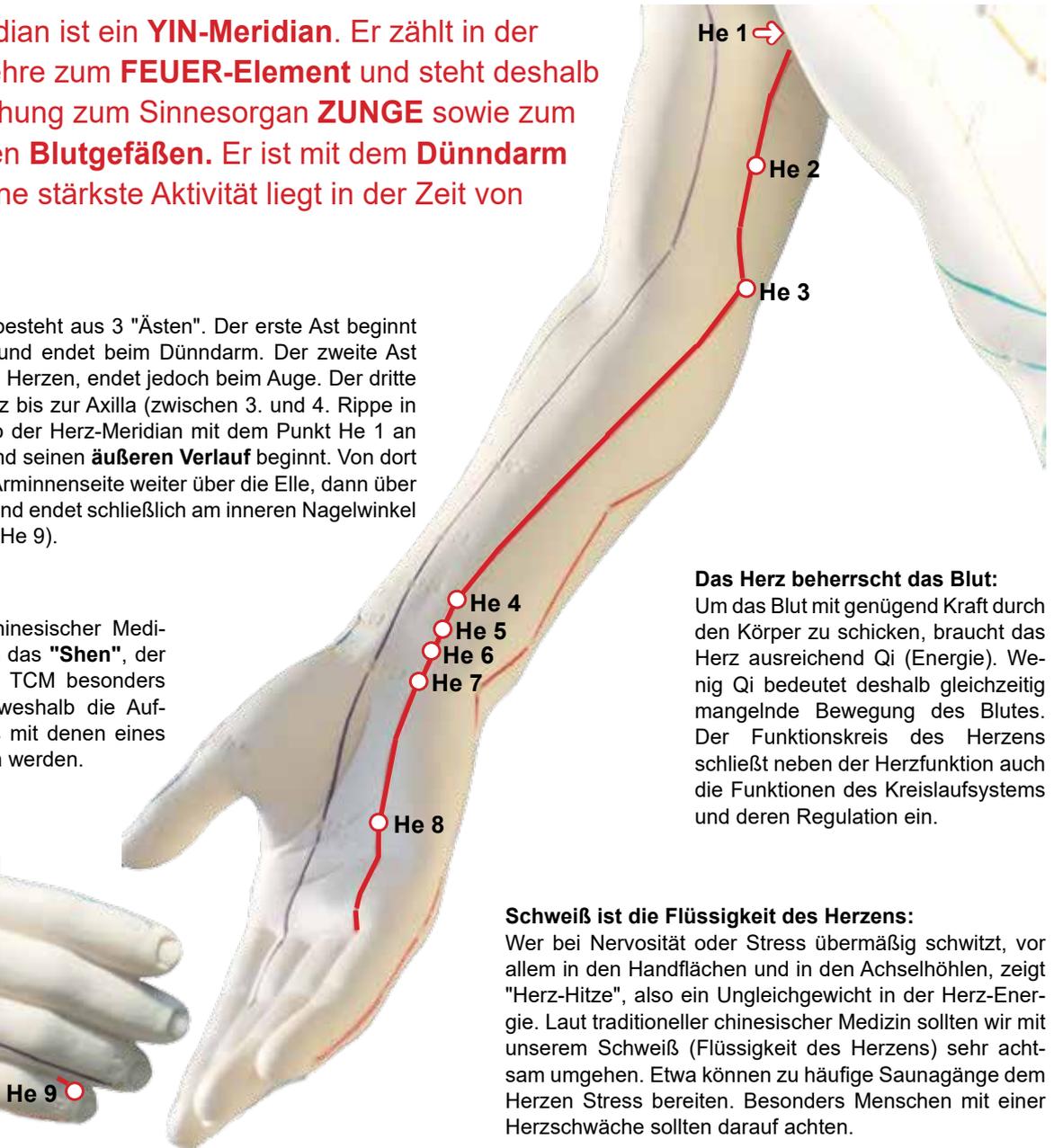
Nur mit einem energiereichen Herzen funktionieren das Bewusstsein, das Denken sowie die Wahrnehmung von Gefühlen. Dann kann nämlich der "Hausverstand" gut funktionieren, sodass Probleme leicht gelöst werden. Auch die Fähigkeit, sich im Schlaf gut erholen zu können, deutet auf eine ausgeglichene Herz-Energie hin.

Im Allgemeinen haben die Punkte des Herzmeridians einen Bezug zu psychischen Problemen. Von daher kommen auch die umgangssprachlichen Redewendungen:

Etwas auf dem Herzen haben. - Sich etwas zu Herzen nehmen. - Seinem Herzen einen Stoß geben. - Sein Herz ausschütten. - Das Herz ist stärker als der Kopf. - Was nicht von Herzen kommt, das geht nicht zu Herzen. - Es bricht mir das Herz. - Das spricht mir aus dem Herzen. - Das Herz am rechten Fleck haben. - Sich ein Herz fassen. - Man sieht nur mit dem Herzen gut.

Das Herz öffnet sich zum Mund: Das meint einerseits die Fähigkeit des Sprechens, andererseits die Farbe und Form der Zunge sowie mögliche Geschwüre oder Bläschen an der Zunge. ("Das Herz auf der Zunge haben.").

Sowohl auffällige Schweigsamkeit als auch Sprechdurchfall deuten auf ein Ungleichgewicht der Herz-Energie hin.



Indikationen:

Obwohl der Herz-Meridian einen starken Bezug zu Herz-Kreislaufproblemen und zu komplexen psychischen und psychosomatischen Störungen hat, besteht auch eine enge Beziehung zu Schmerzen, die im Bereich des inneren und äußeren Meridian-Verlaufs wahrgenommen werden. Blockaden in diesem Meridianabschnitt zeigen sich häufig in: **Epicondylitis (Tennisellenbogen, Tennisarm), Tendovaginitis (Sehnenscheidenentzündung).**

Weitere gesundheitliche Probleme, die mit Störungen im Bereich des Herz-Meridians stehen können, sind: **Herz- und Kreislauferkrankungen, Schlafstörungen, Sprechstörungen, Agitiertheit (krankhafter, unproduktiver Bewegungsdrang), Epilepsie, übermäßiges Schwitzen in den Achselhöhlen und/oder in den Handflächen, Schizophrenie, Depression, Burn-out, psychosomatische Erkrankungen - z. B. im Bereich des Verdauungstraktes.**

Ausgewählte Anwendungen von Akupunkturpunkten lt. TCM:

He 1 - "Höchste Quelle"

LOKALISATION:

in der Mitte der Achselhöhle.

ANWENDUNG:

Herzschmerzen, Taubheitsgefühl oder Schmerzen des Armes, übermäßiges Schwitzen - besonders in der Achselhöhle.

He 3 - "Kleiner See"

LOKALISATION:

bei gebeugtem Ellenbogen an der Ellenbogenfalte (Schmerzpunkt)

ANWENDUNG:

Ellenbogenschmerzen, Tremor in der Hand, Burn-out, Psychosen, Epilepsie.

He 5 - "Verbindung nach innen"

LOKALISATION:

1 Cun unter He 7

ANWENDUNG:

Schreckhaftigkeit, Unruhe, Schwindel, Halsschmerzen, schlechte Zungenbewegung durch Schlaganfall, Armschmerzen.

He 6 - "Yin-Spalte"

LOKALISATION:

in der Mitte zwischen He 5 und He 7

ANWENDUNG:

Herzschmerzen (Angina pectoris), Unruhe, Schreckhaftigkeit, Schweißausbruch in der Nacht, Blut spucken.

He 7 - "Tor des Geistes"

In der traditionellen chinesischen Medizin wird dieser Punkt dem "Shen", dem Geist, zugeordnet. Das **Sedieren*** dieses Punktes wirkt beruhigend und harmonisierend auf das Herz.

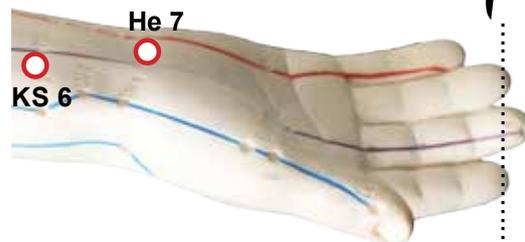
LOKALISATION:

unter dem Erbsenbein auf der Beugefalte des Handgelenks einen 1/2 Cun nach innen.

ANWENDUNG:

Schreckhaftigkeit, Angstzustände, innere Unruhe, Nervosität, Schlaflosigkeit, psychosomatische Störungen, Entzugerscheinungen bei Drogenentzug, Epilepsie, Herzneurosen.

TIPP: He 7 gemeinsam mit den Punkten "Himmelstor" LG 20 (Lenkergesäß 20, Baihui, auch: Gouverneursgefäß 20, GG 20; Dumai 20, Du 20) **und KS 6** (Kreislaufmeridian 6, auch: Perikard 6) behandeln, wenn psychisch harmonisiert werden soll.



He 8 - "Verwaltung des Herzens"

LOKALISATION:

bei geballter Faust zwischen den Fingerspitzen des kleinen Fingers und des Ringfingers - auf der Handfläche bzw. auf der Handfläche zwischen dem 4. und 5. Mittelhandknochen.

ANWENDUNG:

Raynaud-Syndrom (Durchblutungsstörungen der Finger), Enuresis (unwillkürliches Einnässen, Bettnässen), Dysurie (schmerzhaftes und/oder erschwertes Ablassen des Harns), Pruritus (sehr starker Juckreiz der Haut mit dem ständigen Verlangen, sich zu kratzen), übermäßiges Schwitzen der Hände.

He 9 - "Impuls des Herzens"

Dieser Punkt kann bei vielen Akutfällen als **NOTFALLSPUNKT tonisiert werden. Das Tonisieren** von He 9 wirkt laut TCM jedenfalls stärkend auf das Herz und den Kreislauf.**

LOKALISATION:

am inneren Nagelwinkel des kleinen Fingers.

ANWENDUNG:

akute Notfälle von Herz- und Kreislaufproblemen, akuter Schlaganfall, akute psychische Störungen, akutes Fieber, akute Schmerzen im Bereich des Brustkorbs.

Wichtiger Hinweis: Die in diesem Artikel erwähnten Anwendungen ersetzen keinen Arztbesuch. Sie können aber wertvolle Begleitmaßnahmen zu ärztlichen Therapien darstellen. Bei Notfällen rufen Sie unbedingt die Rettung oder den Notarzt. Bis zum Eintreffen des Arztes kann die Anwendung der Notfallpunkte hilfreich sein. Denken Sie aber daran, dass bei jeder Hilfeleistung das Wichtigste an erster Stelle stehen muss. Beim Herzstillstand haben die Anwendung der Herzmassage sowie die Mund-zu-Mund-Beatmung Priorität.

***Sedieren:** Mit Sedieren versteht man in der TCM das Wegnehmen von übermäßiger Energie, wenn die betreffende Körperstelle oder das betreffende Organ einen Zustand übermäßiger Fülle zeigt. Beim Sedieren wird der zu behandelnde Punkt TIEF gedrückt.

****Tonisieren:** Tonisieren bedeutet Anregen und Auffüllen und ist angezeigt, wenn der betreffende Bereich oder das betreffende Organ einen Zustand des Mangels zeigt. Beim Tonisieren wird der entsprechende Akupunkturpunkt SANFT gehalten.

1 CUN



Ulrike Icha
Kinesiologie,
Lebens- und
Sozialberatung,
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. 140 - 145
Modell-Puppe für die Bilder - 3B Scientific GmbH, Deutschland

Die Zungendiagnose

Text: Ulrike Icha

Die Zungendiagnose ist neben der ausführlichen Anamnese sowie der Pulsdiagnose ein enorm faszinierendes Konzept in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur schnellen Erkennung von Fehlfunktionen und Erkrankungen des menschlichen Körpers. Anhand der Form, Farbe und Beweglichkeit der Zunge sowie des Zungenbelages kann auf Erkrankungen geschlossen werden. Es handelt sich hierbei um ein alternativmedizinisches diagnostisches Verfahren, welches von der allgemeinen Schulmedizin noch immer nicht anerkannt ist.

Die Beweglichkeit der Zunge wird mit dem Herzen in Verbindung gebracht. Kann etwa eine Person die Zunge nicht gerade herausstrecken, so kann dies ein verräterisches Zeichen eines durchgemachten Schlaganfalles sein. Kleine Schlaganfälle werden häufig vom Patienten nicht wahrgenommen, weshalb der Arzt auf die Beweglichkeit der Zunge besonderes Augenmerk legt. Die Zunge verzieht sich immer zur gelähmten Seite und der Bereich des Schadens im Gehirn befindet sich auf der gegenüberliegenden Seite.

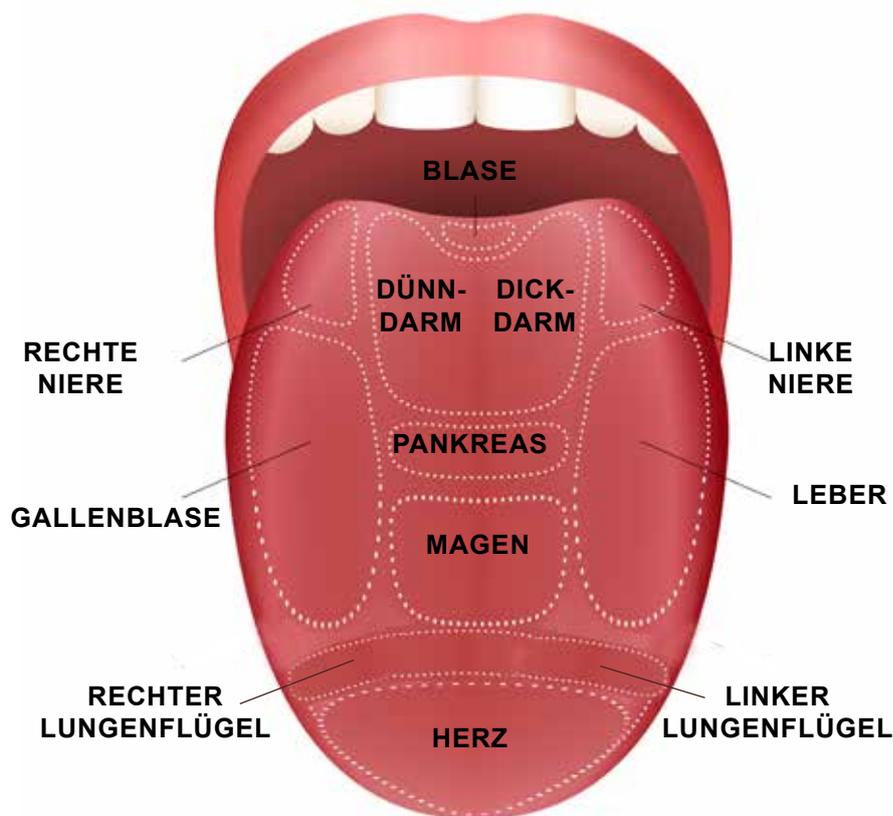


Bild: © Peter Hermes Furian - shutterstock.com - 411419680
nachbearbeitet: Ulrike Icha

REIHENFOLGE DER ZUNGENBETRACHTUNG:

1. Zungenbelag
2. Zungenkörper
3. Zungenspitze
4. Zungenmitte
5. Zungenrand
6. Zungenwurzel
7. Zungenbewegung (Zittern)
8. Feuchtigkeit oder Trockenheit

DER ZUNGENBELAG:

Im Prozess der Verdauung und dem Verrotten des Speisebreis im Magen, steigt ein Teil dieser Flüssigkeiten hoch und bildet den Zungenbelag. So zeigt der Zungenbelag vor allem die Konstitution des *Magens* und auch der *Milz*.

Aber auch die Niere ist an der Bildung des Belags beteiligt. Denn sie verdampft die Flüssigkeiten und schickt sie nach oben. Daher ist das absolute Fehlen des Belages (Die Zunge spiegelt) nicht nur ein Zeichen von *Magen- und Milz-Schwäche*, sondern auch von *Nierenschwäche*.

Der Zungenbelag eines gesunden Menschen ist dünn, weiß und leicht feucht.

Je *weißer* der Zungenbelag ist, desto mehr *Kälte* befindet sich im jeweiligen Organ (z. B. durch eine Verkühlung). Da die Farbe WEISS lt. der chinesischen 5-Elemente-Lehre dem Organ Lunge zu geordnet ist, kann ein dicker, weißer Fett-

belag ein Zeichen von *Kälte* in den Lungen incl. einem Schleimstau sein. (Ein dicker, weißer bis gelblicher, unregelmäßiger Belag kann auch auf das Vorhandensein eines Pilzes hinweisen)

Ein *gelber* Zungenbelag steht laut TCM mit *Hitze* in Verbindung. Wenn wir nun die Zungen-Reflexzonen miteinbeziehen, kann etwa ein gelber Belag an der Zungenseite auf „Hitze“ in der Leber oder Galle hinweisen. Dieser Belag ist oft bei Personen zu finden, die unter Bluthochdruck leiden.

Laut der chinesischen 5-Elemente-Lehre gibt es 5 Geschmacksrichtungen, die mit den entsprechenden Organen in Verbindung gebracht werden:

GESCHMACK	YIN-ORGAN	YANG-ORGAN
Sauer	Leber	Gallenblase
Bitter	Herz	Dünndarm
Süß	Milz	Magen
Scharf	Lunge	Dickdarm
Salzig	Nieren	Blase

Für die Diagnostik ist sehr hilfreich, wenn der Patient dem Arzt mitteilen kann, welchen Geschmack er oft bei sich bemerkt. So kann z. B. „bitterer Geschmack“ auf Herzprobleme hindeuten.

Umgekehrt ist auch der übermäßige Genuss von Lebensmitteln aus bestimmten

Geschmacksrichtungen an einer Veränderung der Zunge erkennbar:

zu sauer essen: Zunge wird kleiner (zusammenziehend)

zu bitter essen: Zunge wird trocken

zu süß essen: Zungenwurzel, Zungenspitze krampf (oft in Verbindung mit Haarausfall)

zu scharf essen: Zunge wird taub, trocken und krampf

zu salzig essen: Zunge wird dunkel (Bluthochdruck kann entstehen)

Lebensmittel verfälschen den Zungenbelag. Aus dem Grund muss der Patient generell, zwei Stunden vor der Zungendiagnose nüchtern sein. Hier sind ein paar Beispiele für Fehlerquellen:

Milch = weißer Belag

Nüsse = fetter Belag

Kaffee = gelber Belag

Fruchtsaft, Heidelbeeren = violetter Belag

Orangen = gelblicher Belag

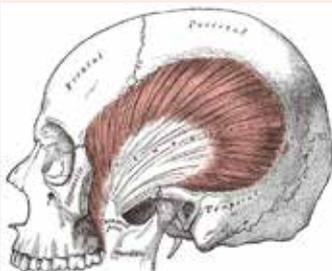
Mehr Informationen zur Zungendiagnose finden Sie im IMPULS-Heft des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie - Nr. 27 oder online als PDF:

http://www.phoenixhealing.at/index_htm_files/Zungendiagnose_Ulrike_Icha_NA.pdf

Was wäre unser Mund ohne Kau- und Kiefermuskulatur?

Text: Barbara Schusta

Der Mund ist eines der wichtigsten Sinnesorgane, die wir haben. Noch bevor wir gut sehen und hören konnten, entdeckten wir schon in den ersten Lebensmonaten die Welt, in die wir „geschlüpft“ sind mit unserem Mund. Alles wurde inspiziert, „in den Mund genommen“. Wir bekamen mit seiner Hilfe die erste Nahrung von Mamas Busen. Damit das gelingt, können Säuglinge eine enorme Saugkraft an den Tag legen. Wenn Sie Kinder haben, und sich an das Stillen zurückerinnern, wie Ihr großer Schatz das erste Mal an Ihrer Brust ansaugte, wissen Sie, wovon ich jetzt spreche ... Die Papas kennen das möglicherweise von den wunderbaren Erlebnissen aus den ersten Momenten der Stillzeit ihrer Partnerinnen. In der Entwicklung der Babys kommt dann quietschen, brabbeln dazu. Auf diese Art und Weise lernen sie, den Klang ihrer eigenen Stimme kennen, bis sie dann ihr „erstes Wort“ sagen können. Als Erwachsene verwenden wir neben der Nahrungsaufnahme den Mund zur zwischenmenschlichen Kommunikation, verbal und nonverbal („Busseln“, Schmusen, Lächeln). Für all das benötigen wir ein komplexes Muskelsystem, das uns ermöglicht, den Mund zu öffnen und zu schließen sowie unser Essen zu zerkauen. Einige dieser Muskeln und ihre Funktionen stelle ich Ihnen nun vor:



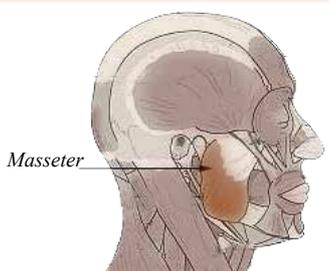
TEMPORALIS (SCHLÄFENMUSKEL) - KAUMUSKEL

LAGE: verläuft beidseitig seitlich am Kopf und bedeckt den Großteil des Schläfenbeins sowie einen Teil des Hinterhauptbeins

URSPRUNG: Schläfengrube

ANSATZ: Unterkieferast vorne

FUNKTION: gemeinsam mit dem Masseter und dem Pterygoideus medialis für das Schließen des Kiefers verantwortlich



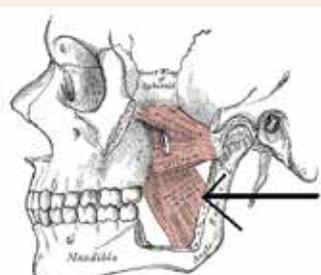
MASSETER - KAUMUSKEL

LAGE: Außenseite des Unterkiefers (beim Zusammenbeißen ist der Muskelbauch tastbar)

URSPRUNG: vorderen zwei Drittel des Jochbeinbogens

ANSATZ: Unterkieferast

FUNKTION: hebt den Unterkiefer mit großer Kraft gegen den Oberkiefer



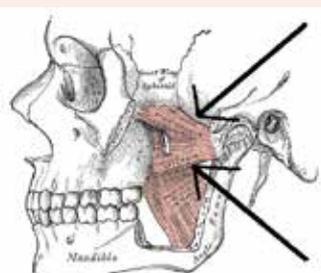
PTERYGOIDEUS MEDIALIS - KAUMUSKEL

LAGE: Innenseite des Unterkiefers bildet gemeinsam mit dem Masseter die Mandibularschlinge

URSPRUNG: Innenseite des seitlichen Blattes des Keilbeinflügelfortsatzes

ANSATZ: Unterkieferast und –winkel über eine kräftige Sehnenplatte

FUNKTION: zieht den Kiefer nach vorne



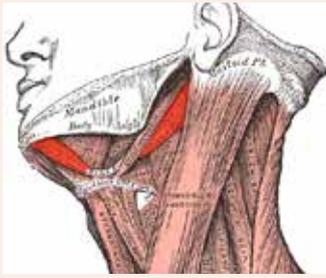
PTERYGOIDEUS LATERALIS - KAUMUSKEL

LAGE: Innenseite des Unterkiefers

URSPRUNG: Keilbein

ANSATZ: Gelenkkopf des Unterkiefers und Vorderrand des Diskus im Kiefergelenk

FUNKTION: zieht den Gelenkkopf des Unterkiefers nach vorne



DIGASTRICUS (ZWEIBÄUCHIGER MUSKEL) - KAUMUSKEL

LAGE: Kinnunterseite

URSPRUNG: Warzenfortsatz Schläfenbein

ANSATZ: Unterkiefer

FUNKTION: ist am Schluckvorgang beteiligt indem er das Zungenbein hebt bzw. fixiert; Kieferöffnung

Das ist nur ein kleiner Auszug unserer Kau- und Kiefermuskulatur.

In der heutigen Zeit ist diese Muskulatur oftmals von starken Verspannungen, ausgelöst durch Stress, betroffen. Wenn Sie sich jetzt fragen was Stress mit unserer Kaumuskulatur zu tun hat, stelle ich Ihnen kurz den sogenannten „*Verteidigungskiefer*“ vor. Wenn wir uns im Stress befinden, beginnt unser Körper eine Reihe von Reflexen unbewusst zu starten. Dazu gehört auch, dass wir unsere Zähne zusammenbeißen, um unser Kiefergelenk zu schützen. Diese Reflexe sind so angelegt, dass sie durch Bewegung wieder aufgelöst werden. Doch heutzutage „sitzen“ wir unseren Stress aus und dadurch wird unsere Muskulatur immer verspannter. Auch das Tragen von Zahnsparren kann unsere Kopfmuskulatur „beeinträchtigen“; gerade hier sollte auf eine regelmäßige Entspannung geachtet werden. Es gibt einige Möglichkeiten, diese Verspannungen und seine weitreichenden Auswirkungen passiv oder aktiv entgegen zu wirken;

Passive Möglichkeit ist die R.E.S.E.T.® Kieferentspannung, in der mit einer bestimmten Grifftechnik die Kau- und Kiefermuskulatur sanft balanciert wird. Sie finden Kollegen, die diese ergänzende Methode anbieten auf der ÖBK Homepage.

Aktive Möglichkeit ist Kiefer-Gym®. (Mein neuestes Baby“) Hier werden im 1. Schritt mit der Kiefer-Gym® Masterbalance die in der Kau-, Kiefer- sowie Hals-Nacken- und Schultermuskulatur gespeicherten Stressoren aufgelöst. Im 2. Schritt erhalten Sie Übungen an die Hand, mit der Sie selbstständig Ihre Muskeln sanft trainieren und somit entspannen können. Ich lade Sie ein, gleich eine Bewegung durchzuführen:

Legen Sie sich bequem auf den Rücken, schließen Sie Ihre Augen. Reiben Sie Ihre Handflächen aneinander, bis diese warm werden. Nun legen Sie Ihre warmen Handflächen links und rechts auf Ihren Unterkiefer, das Kinn bleibt frei. Öffnen Sie langsam Ihren Mund und schließen Sie ihn - dann wieder öffnen und schließen...

Halten Sie diesen Rhythmus für mindestens 2 Minuten in dieser Position bei. Wenn Sie sitzen wollen, können Sie Ihre Ellenbogen aufstützen damit es leichter für Sie ist.

Ich wünsche Ihnen eine angenehme Entspannung...

Für Betroffene gibt es ein Kiefer-Gym® Selbsthilfeprogramm.



Für weitere Informationen können Sie mich gerne kontaktieren.

PS: ganz wichtig wenn Sie Schmerzen in den angeführten Bereichen haben ist noch immer der ERSTE WEG ZUM ARZT

Bildquellen zur Muskulatur - Wikipedia - gemeinfrei - alle zugriffen am 17.11.2020:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Illu_head_neck_muscle.jpg#/media/Datei:Illu_head_neck_muscle.jpg

Von Henry Vandyke Carter - Henry Gray (1918) Anatomy of the Human Body (See "Buch" section below) Bartleby.com: Gray's Anatomy, Tafel 382, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=317856>

<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Musculuspterygoideusmedialis.png#/media/Datei:Musculuspterygoideusmedialis.png>

<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Musculuspterygoideuslateralis.png#/media/Datei:Musculuspterygoideuslateralis.png>

https://en.wikipedia.org/wiki/Digastric_muscle#/media/File:Digastricus.png

Bildquelle - Gesicht: Bild: © SvetlanaFedoseyeva - shutterstock.com - 1689987229



Barbara Schusta

Begründerin und
Lehrtrainerin der

BrainLP®

Instructor für
Touch for Health und
Brain Gym®

Auweg 19c
5400 Rif bei Salzburg
T: 0664 88 432 891
b.schusta@brainlp.at

www.brainlp.at

BITTE NICHT VERGESSEN: Placebo-Effekt

Text: Ragnar Vogt -

Wissenschaftliche Betreuung: Prof. Dr. Christian Büchel
www.dasgehirn.info



Bild: © Robert Kneschke - shutterstock.com - 45857842

Für viele Medikamente kann man eine Placebo-Wirkung antrainieren: Der Patient muss dann nur noch ein Scheinmedikament nehmen. Doch der Effekt hält nicht lange an, deshalb erforschen Wissenschaftler, wie sie dabei das Vergessen verhindern können. Auch mit Blick auf Abstoßungseffekte nach Organtransplantation.

Patient X hat eine Niere transplantiert bekommen. Damit sein Körper das fremde Organ nicht abstößt, muss sein Immunsystem unterdrückt werden. Bisher hat er dafür ein gängiges Medikament bekommen, ein so genanntes *Immunsuppressivum*. Doch jetzt steigt der Patient um: Er setzt das Medikament langsam ab und trinkt eine grüne Flüssigkeit, die eklig nach Mottenkugeln schmeckt. Das komische Getränk wirkt: Das Immunsystem von Patient X bleibt unterdrückt; sein Körper stößt die fremde Niere nicht ab. Dass die grüne Mottenkugel-Flüssigkeit so präzise wirkt, erscheint wie ein Wunder, denn sie enthält keinen Wirkstoff: Das Getränk ist ein **Placebo**, ein Scheinpräparat.

Noch ist eine solche Behandlung ein Zukunftsszenario. Doch seit einigen Jahren arbeiten Wissenschaftler intensiv an der Frage, wie man Patienten einen Placebo-Effekt gezielt antrainieren kann. „Unsere Vision ist es, die Dosis von Medikamenten drastisch zu reduzieren und damit auch

die Nebenwirkungen zu verringern – bei gleichzeitiger Maximierung der therapeutischen Effekte“, sagt Manfred Schedlowski. Der medizinische Psychologe vom Universitätsklinikum Essen forscht an dem Thema seit mehr als 20 Jahren. Das Antrainieren des **Placebo-Effekts** ist gar nicht so schwer – das Problem ist nur, dass der Effekt auch schnell wieder vergessen wird. Und das ist die Grundlage der Forschung von Manfred Schedlowski und seinem Kollegen Harald Engler: Wie kann dieses Vergessen verhindert werden?

Der Ausgangspunkt dieser Forschung ist nicht neu, im Gegenteil: Die Wissenschaftler nutzen die klassische Konditionierung vom Begründer des Behaviorismus, Iwan Pawlow. Dessen Versuch (Lernen durch Verknüpfen) aus dem Jahr 1905 ist weltbekannt: Eine Glocke klingelt beim Füttern eines Hundes; nach einiger Zeit fließt der Speichel des Hundes nur beim Glockenläuten, selbst wenn das Futter fehlt. Im Jahr 1975 fanden die Psychologen

Robert Ader und Nicholas Cohen heraus, dass auf ähnliche Weise auch das Immunsystem beeinflusst werden kann (zum Abstract): Sie verabreichten Ratten das Immunsuppressivum *Cyclophosphamid* und gleichzeitig bekamen die Tiere Zuckerwasser zu trinken. Nach einiger Zeit brauchten die Ratten nur süßes Wasser zu trinken, schon wurde ihr Immunsystem so heruntergeregelt, als hätten sie das echte Medikament bekommen.

BEGINN DER PSYCHONEURO- IMMUNOLOGIE

Damals erschien dieses Experiment beinahe wie Zauberei. Die zu dem Zeitpunkt vorherrschende Lehrmeinung war nämlich, dass das Immunsystem weitgehend autonom handelt. Doch wenn Lerneffekte die weißen Blutkörperchen und die Stoffe des Immunsystems beeinflussen können, dann heißt das auch:



Das Gehirn bekommt mit, was die Immunzellen in den Adern und den Geweben des gesamten Körpers so treiben. Und nicht nur das: Es kann diese Zellen sogar steuern – so wie es etwa auch die Speicheldrüse von Pawlows Hund gesteuert hat. Mit dem *Ader-Cohen-Experiment* wurde ein komplett neues Forschungsgebiet eröffnet: die **Psychoneuroimmunologie**, also die Beschäftigung mit der Frage, wie das Nervensystem und das Immunsystem mit seinen weißen Blutkörperchen und Antikörpern kommunizieren. „Heute wissen wir, dass das Gehirn das Feintuning des Immunsystems übernimmt“, sagt Manfred Schedlowski.

Das *Ader-Cohen-Experiment* wurde zu einem Modell, um die Kommunikation zwischen Immunsystem und Nervensystem zu untersuchen. So fanden die Forscher etwa heraus, wie das Gehirn vom Immunstatus im Körper erfährt: Die verschiedenen Immunzellen – etwa T-Zellen, B-Zellen und Makrophagen – kommunizieren ständig untereinander mittels Botenstoffen, die sie in den Blutstrom entsenden. Viele dieser Stoffe erreichen das Gehirn nicht, denn sie können die Blut-Hirn-Schranke nicht passieren. Doch in manchen Gegenden des Gehirns fehlt diese Barriere, nämlich in einigen

zirkumventrikulären Organen, etwa in der Zirbeldrüse. Dort gibt es *Rezeptoren** für die Immun-Botenstoffe: So erfährt das Gehirn, was die weißen Blutkörperchen gerade tun.

Und für den umgekehrten Weg: Wie kann das Nervensystem das Immunsystem beeinflussen? Hier spielt der *Vagusnerv* eine große Rolle: ein Hirnnerv, der auch die Milz steuert. Und die Milz wiederum spielt eine wichtige Rolle im Immunsystem. Dort reifen viele weiße Blutkörperchen heran und dort können auf ein elektrisches Signal vom Vagusnerv hin Botenstoffe wie *Noradrenalin*** ausgeschüttet werden – und das beeinflusst die Aktivität einiger Immunzellen.

NICHT ALLTÄGLICHE SINNESEINDRÜCKE

Solche Erkenntnisse lassen sich für die Behandlung von Kranken nutzen. Schon länger ist bekannt, dass der Trick des *Ader-Cohen-Experiments* auch im Menschen funktioniert. Dabei kann man allerdings als auslösenden Reiz nicht einfach wie bei den Ratten Zuckerwasser geben, denn Zucker ist in unserem normalen Leben viel zu gegenwärtig, als dass er vom Hirn als spezielles Ereignis identifiziert werden könnte. „Es müssen Sinneseindrücke sein, deren Kombination man sonst im Alltag üblicherweise nicht erlebt“, sagt Manfred Schedlowski. Seine Lösung: Eine grün eingefärbte Erdbeermilch mit Lavendelgeschmack. „Die schmeckt sehr eigenartig nach Mottenkugeln.“

Auf dieses Getränk kann man einen Menschen trainieren: Wenn man es ihm einige wenige Male zu trinken gibt und immer gleichzeitig ein Immunsuppressivum verabreicht, dann verknüpft das Gehirn die beiden Ereignisse „Heruntergeregeltes Immunsystem“ und „komisches Getränk“. Wesentlich für diese Gedächtnisleistung sind der Inselcortex und die Amygdala. Anschließend reicht allein das Mottenkugel-Getränk aus, um die Wirkung des Immunsuppressivums zu erzielen: Dann ist etwa gut messbar die Funktion der T-Zellen abgeschwächt. Dabei darf der Patient sogar wissen, dass er nur ein Scheinmedikament bekommt, denn er hat die Placebo-Wirkung während der Konditionierung unterbewusst gelernt – so ist der Erfolg unabhängig von der Erwartung des Patienten.

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

***Noradrenalin/-noradrenalin*: Gehört neben Dopamin und Adrenalin zu den Catecholaminen. Es wird im Nebennierenmark und in Zellen des Locus coeruleus produziert und wirkt meist anregend. Noradrenalin wird oft mit Stress in Verbindung gebracht.

DER EINFLUSS DES GEDÄCHTNISSES IM GEHRIN AUF DAS IMMUNSYSTEM IST NICHT GLEICH DEM IMMUNOLOGISCHEN GEDÄCHTNIS:

Die Forschung des Medizinpsychologen Manfred Schedlowski beschäftigt sich damit, wie das Gedächtnis im Gehirn das Immunsystem beeinflussen kann. Einen solchen Mechanismus sollte man nicht mit dem besser bekannten Phänomen des Immunologischen Gedächtnisses durcheinander bringen.

Beim Immunologischen Gedächtnis spielt das Nervensystem – soweit bisher bekannt – kaum eine Rolle; das Erinnern findet in erster Linie innerhalb des Immunsystems statt. Das Immunologische Gedächtnis ist zum Beispiel dafür verantwortlich, dass eine Impfung funktioniert: Einem Menschen wird ein abgeschwächter oder abgetöteter Krankheitserreger verabreicht. Das Immunsystem reagiert darauf mit einer Kaskade von Entzündungsreaktionen, an deren Ende Gedächtniszellen gebildet werden. Infiziert sich der Mensch nun mit dem Krankheitserreger, bemerken das die Gedächtniszellen sehr schnell. Auf diese Weise wird die Immunantwort beschleunigt – so wird der Krankheitserreger bekämpft, noch bevor er eine Krankheit auslösen kann. Das Immunologische Gedächtnis bewirkt also, dass wir immun sind gegen Erreger, die wir schon einmal hatten oder gegen die wir geimpft wurden.

Quelle: <https://www.dasgehirn.info/handeln/verlernen/bitte-nicht-vergessen-placebo-effekt>



Ragnar Vogt

Wissenschaftsjournalist
mit Schwerpunkt
Neurowissenschaften
Chef vom Dienst -
ZEIT ONLINE

HERPES

Herpes labialis (Lippenbläschen),
Herpes zoster (Gürtelrose), Herpes genitalis

Text: HP Sabine Dietz

HEILPILZE - synonym auch als Vitalpilze oder medizinisch wirksame Pilze bezeichnet - unterstützen die gesunde Funktion des Immunsystems

HERPES-VIREN SIND HOCHANSTECKEND

Sie können ganz verschiedene Stellen unseres Körpers befallen. Typisch ist der **Lippenherpes** oder die Aphtenbildung an der Mundschleimhaut. Aber auch die Nase, die Wangen oder die Augen können betroffen sein.

Der **Herpes genitalis** löst - wie der Name schon sagt - Symptome im Genitalbereich aus.

Herpes zoster, auch Gürtelrose genannt, wird durch das gleiche Virus ausgelöst wie die Windpocken.

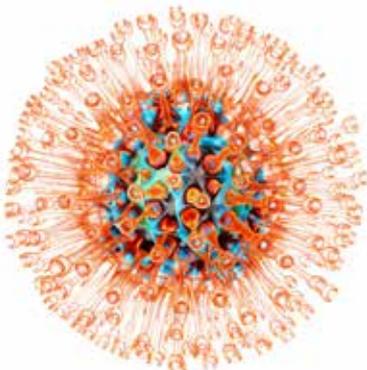


Bild: 3D-Illustration eines Herpes-Virus
Quelle: © Spectral-Design - shutterstock.com - 558023107

SCHMERZHAFTE SYMPTOME

Unabhängig von der Lokalisation treten meist äußerst unangenehme Symptome wie Brennen, Kribbeln und Schmerzen auf. Bei der Gürtelrose ist der quälende sogenannte Post-Zoster-Schmerz noch besonders zu erwähnen. Er kann monatelang anhalten. Herpes kommt häufig in Verbindung mit fieberhaften Erkrankungen vor. Herpesbläschen werden im Volksmund deshalb auch Fieberbläschen genannt.

URSACHEN

Bei Herpes-Infektionen gilt ein geschwächtes Immunsystem als Hauptursache. Die Betroffenen leiden dann nicht selten unter immer wiederkehrenden Infektionen. Auch Stress, übermäßige körperliche Belastungen, hormonelle Veränderungen oder intensive Sonnenbäder können Herpes-Viren aktivieren. Die Viren erwachen aus ihrem „Dämmer Schlaf“ und können einen erneuten Ausbruch herbeiführen.

CHAGA – VITALPILZ DER WAHL BEI HERPES

Aus vielen guten Gründen wird der Vitalpilz **Chaga** in der osteuropäischen Volksheilkunde seit Jahrhunderten angewendet. Heute belegen auch wissenschaftliche Studien unter anderem seine immunstärkende Wirkung.

Die Ergebnisse der Forschung bestätigen seine ausgeprägten antiviralen Eigenschaften und zwar ganz besonders gegenüber Herpes und Grippe-Viren. Zusätzlich wirkt er den im Rahmen der Infektion auftretenden Entzündungen entgegen und unterstützt dadurch die Heilung.

Der Vitalpilz **Chaga** besitzt auch antioxidative Eigenschaften. Dadurch hilft er, eine zu starke Ausbreitung der Symptome einzudämmen. Zudem verleiht er den Betroffenen mehr Kraft und kann etwaige Müdigkeit vertreiben.



Sabine Dietz

Heilpraktikerin und Mykotherapeutin. Beraterin bei MykoTroph. Eigene Praxis in Schöneck mit Schwerpunkt TCM und Mykotherapie.

Kontakt: Sabine Dietz -

MykoTroph Institut für natürliche Gesundheit und Vitalpilze

Telefon: +49 40 334686-300

www.mykotroph.de



CHAGA (Tschaga)

SCHIEFER SCHILLERPORLING - Wertvoller Heil- und Vitalpilz in der naturheilkundlichen Therapie von Magen- und Darmerkrankungen sowie von Krebs und Viruserkrankungen.

Sowohl in der russischen als auch in der finnischen Volksmedizin wird der Chaga bereits seit Jahrhunderten heilkundlich genutzt. Zusätzlich zu seiner Anwendung als Stärkungsmittel wird er wegen seiner starken antioxidativen, das **Immunsystem** regulierenden, entzündungshemmenden und schmerzlindernden Wirkung vielfältig eingesetzt. Vor allem aber hat er sich einen Namen als natürliches Mittel zur Therapie aller **Magen-Darm-Erkrankungen** sowie von **Krebs** gemacht. Seit 1858 steht der Chaga aufgrund seiner Wirksamkeit bei **Krebserkrankungen des Magen-Darmtrakts** auf der russischen Arzneiliste. Sein wissenschaftlicher Name lautet „Inonotus obliquus“.

Der Chaga entfaltet bemerkenswerte antibakterielle Effekte. Das ist zum Beispiel ausgesprochen nützlich, um den Magenkeim **Helicobacter pylori** zu beseitigen. Dieser gefährliche Keim wird sowohl für die Bildung von Geschwüren als auch von Tumoren im Magen-Darmtrakt verantwortlich gemacht.

Die in diesem Text erteilten Informationen über die Einsatzmöglichkeiten von Heil- bzw. Vitalpilzen beruhen auf langjährigen Erfahrungen und Studien. Trotzdem ersetzen sie keinesfalls das Aufsuchen eines Therapeuten. Vielmehr sollen sie Ihnen die Möglichkeiten der Mykotherapie aufzeigen, um mit Ihrem Arzt oder Therapeuten über den Einsatz von Heil- bzw. Vitalpilzen sprechen zu können.

Quelle: "Heilen mit Pilzen - Gesundheit aus der Natur", MykoTroph, 11-2020

Seine antiviralen Eigenschaften haben sich insbesondere bei **Herpes-Infektionen** - sowohl bei **Lippenherpes** als auch bei **Gürtelrose** - bewährt. Er lindert die auftretenden Schmerzen, fördert die Abheilung und wirkt zudem einem Wiederaufflammen entgegen.

Der Chaga enthält viele wertvolle und heilwirksame Inhaltsstoffe. Dazu gehören etwa Betulin, bioaktive Triterpene, Polysaccharide und Flavonoide, Sterole wie das wertvolle Inotodiol und das Ergosterol sowie ein Melanin-Komplex. Auch zeichnet sich der Chaga durch seinen überdurchschnittlichen Reichtum an Antioxidantien, Mineralstoffen und Spurenelementen - darunter vor allem Kalium, Natrium, Mangan und Vanadium - aus.

In der Pilzheilkunde liegt der Fokus auf dem Einsatz des Chaga in der komplexen **Krebstherapie**. Besonders in frühen Krebsstadien hat sich seine tumorhemmende Wirkung bewährt. Aber auch bei fortgeschrittenen Krebserkrankungen

ist er wertvoll, da er das Tumorwachstum verlangsamen kann. Weiterhin trägt er zur Eindämmung der Metastasenbildung bei und kann die Apoptose – das heißt den programmierten Zelltod der Krebszellen – einleiten. Sehr wohltuend für die Betroffenen ist auch seine lindernde Wirkung auf Schmerzen und die Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie.

Ausgewählte Anwendungsgebiete in der Mykotherapie

- Antibakteriell, antiviral
- Antioxidativ
- Antithrombotisch
- Entzündungen
- Erschöpfung und Müdigkeit
- Herpes
- Krebs
- Magen- und Darmtumore
- Psoriasis
- Regulierung des Immunsystems

HINWEIS: Bitte lassen Sie sich vor der Anwendung von Ihrem Arzt oder Therapeuten beraten.



CHAGA MUFFINS

ZUTATEN:

- 1 TL Chaga Power
- 1 Tasse Vollkornmehl
- 1/3 Tasse brauner Zucker
- 1/2 TL Backpulver
- 2/3 Tasse Walnüsse, gehackt
- 1/4 TL Salz
- 2 mittelgroße Bananen, in Scheiben geschnitten
- 1/4 Tasse Mandelmilch
- 1 Ei, leicht geschlagen

ZUBEREITUNG:

- Zuerst Chaga mit der Mandelmilch mischen, 7 Minuten ziehen lassen, abseihen.
- Backofen auf 175 ° C vorheizen.
- Mehl, Zucker, Backpulver, Walnüsse und Salz mischen.
- In einer separaten Schüssel Bananen mit einer Gabel zerdrücken.
- Vermenge die zerdrückten Bananen mit dem Ei und dem Chaga-Brei.
- Nun hebe vorsichtig die Mischung der trockenen Bestandteile darunter.
- Fülle den fertigen Teil in Antihaft-Muffinform.
- 30 - 40 Minuten backen, dann etwas abkühlen lassen, aber noch warm servieren.

Der Chaga enthält Kupfer, Zink und Vitamin B6. Kupfer und Zink benötigt unser Körper für die Enzymaktivität und für die Neutralisierung von freien Radikalen, sodass dem Chaga entzündungshemmende Fähigkeiten nachgesagt werden. Kupfer hilft auch dabei, Bindegewebe, Bänder und Sehnen zu festigen, was den Gelenken verbesserte Stabilität geben kann. Vitamin B und Zink werden gemeinsam für die Reparatur von Abnutzungserscheinungen in den Gelenken benötigt.

Quelle: <https://chagaproducts.co.uk/16779-2/> - zugegriffen am 15.11.2020

BIERGESCHMACK PROVOZIERT BEI MÄNNLICHEN TRINKERN DIE DOPAMINFREISETZUNG

Schon der Geschmack von Bier wirkt - „Bier verursacht Glücksgefühle - Gehirn reagiert auf Gerstensaft“ - so lautet die Überschrift eines Beitrages auf Focus Online. Dass Bier Glücksgefühle verursachen kann, wer hätte das gedacht! Und dass das Gehirn auf den Gerstensaft reagiert, ist auch ein sensationeller Fund!

Mit der zugrunde liegenden Studie hat die Aussage der Überschrift allerdings wenig bis gar nichts zu tun. Näher kommt man ihr erst, wenn man etwas weiter liest: „Wissenschaftler haben herausgefunden, dass der Geschmack des Gerstensafts im Gehirn die Ausschüttung des Glückshormons Dopamin anregt – das gilt auch für alkoholfreies Bier.“ In einem Experiment, dessen Ergebnisse in Neuropsychopharmacology veröffentlicht wurden, hatten Forscher prüfen wollen, ob der Botenstoff Dopamin nicht nur durch Alkohol verstärkt ausgeschüttet wird, sondern ob schon der Geschmack des Biers dafür ausreicht.



Die Wissenschaftler ließen Probanden ihr Lieblingsbier mit wirkungslosem Alkoholgehalt kosten. Zum Vergleich bekamen sie auch ein nicht-alkoholisches Sportlergetränk vorgesetzt. Tatsächlich war beim Genuss des Gerstensafts die Ausschüttung des Botenstoffs Dopamin in Teilen des Gehirns größer. Besonders deutlich zeigte sich der Effekt bei Probanden, die Verwandte mit Alkoholproblemen hatten. Zudem verspürten die Freiwilligen beim Genuss des Biers einen größeren Wunsch zu trinken. Den Autoren zufolge könnte eine Dopamin-Ausschüttung, ausgelöst durch Reize wie den Biergeschmack, zu Alkoholismus beitragen. Schon länger wird der Botenstoff mit Suchtverhalten in Verbindung gebracht und spielt eine wichtige Rolle im Belohnungssystem.

Ob die Probanden das Biertrinken glücklich gemacht hat, darüber schweigt sich die Studie allerdings aus. Wie kommen die Medien also darauf? Warum schreibt auch die Berliner Morgenpost „Der Geschmack von Bier macht glücklich – auch ohne Alkohol“? Wahrscheinlich hat das Wörtchen „Dopamin“ die Fantasie der Autoren angeregt. Sobald von ihm die Rede ist, sprechen Medien allzu vereinfachend vom Glückshormon. Immerhin spielt es ja bei Belohnungen eine wichtige Rolle. So lautet die einfache Formel in den Medien gerne: Dopamin = Glück.

Quellen:

Bier verursacht Glücksgefühle - https://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/news/wirkung-auch-im-alkoholfreien-bier-verursacht-gluecksgefuehle-gehirn-reagiert-auf-gerstensaft_aid_961376.html - zugegriffen am 12.12.2020

<https://www.dasgehirn.info/aktuell/news/news-facebook-bier-und-eine-ohrfeige-fuer-die-hirnforschung> - zugegriffen am 12.12.2020

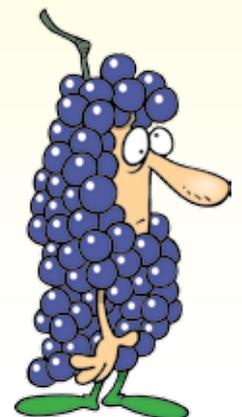
Beer Flavor Provokes Striatal Dopamine Release in Male Drinkers: Mediation by Family History of Alcoholism - <https://www.nature.com/articles/npp201391> - zugegriffen am 12.12.2020

Bild: Ron Leishman - shutterstock.com - 745750405

TEURER WEIN SCHMECKT SCHEINBAR BESSER

Täuschung durch Belohnungssystem im Gehirn - Warum schmeckt teurer Wein vielen Menschen besser? Wissenschaftler haben herausgefunden, dass das Belohnungszentrum im Gehirn eine positive Geschmackswahrnehmung verstärkt.

Preisschilder beeinflussen die Wahrnehmung: Der gleiche Wein schmeckt Probanden besser, wenn er mit einem höheren Preis ausgezeichnet ist. „Allerdings war bislang unklar, wie im Gehirn die Preisinformation letztlich dazu führt, dass teurer Wein auch als besser schmeckend wahrgenommen wird“, sagt Prof. Dr. Bernd Weber von der Universität Bonn. Das Phänomen, dass identische Produkte durch verschiedene Preise unterschiedlich wahrgenommen werden, wird als „Marketing-Placebo-Effekt“ bezeichnet. Wie unterschiedliche Preise im Gehirn in entsprechende Geschmackserfahrungen übersetzt werden, wenn sich der verkostete Wein nicht unterscheidet, werteten die Wissenschaftler an 30 Studienteilnehmern, davon 15 Frauen und 15 Männer im Durchschnittsalter von rund 30 Jahren aus.



Liegende Weinverkostung: Die Weinverkostung fand liegend im Kernspintomografen statt, mit dem die Aktivität der Gehirnregionen aufgezeichnet wurde. Zunächst wurde der Preis des Weines eingeblendet. Dann wurde nur rund ein Milliliter der unterschiedlichen Weine über einen Schlauch in den Mund der Probanden zugeführt. Darauf konnten die Teilnehmer mit einem Knopf auf einer neunteiligen Skala bestimmen, wie gut ihnen der Wein geschmeckt hat. Anschließend wurde der Mund mit einer neutralen Flüssigkeit gespült und die nächste identische Weinprobe zur Verkostung zugeführt.

„Der Marketing-Placebo-Effekt hat seine Grenzen: Wenn zum Beispiel eine Plörre für 100 Euro angeboten würde, bliebe er absehbar aus“, sagt Prof. Weber. Deshalb führten die Wissenschaftler die Versuche mit einem Rotwein für rund zwölf Euro Handelspreis durch. Im Kernspintomografen wurden hierfür zufällig als Preis drei, sechs und 18 Euro eingeblendet.

Hirnregionen stärker aktiviert: „Wie erwartet gaben die Probanden an, dass der Wein mit dem höheren Preis besser schmeckt als ein scheinbar günstigerer“, berichtet Prof. Dr. Hilke Plassmann von der INSEAD Business School. Das zeigte sich auch im Kernspintomografen. Das Forscherteam fand heraus, dass bei höheren Preisen vor allem das Frontalhirn und zudem auch das ventrale Striatum stärker aktiviert wurden. Während das Frontalhirn insbesondere am Preisvergleich und damit der Erwartung beteiligt zu sein scheint, ist das ventrale Striatum Teil des Belohnungs- und Motivationssystems.

„Das Belohnungssystem wird bei höheren Preisen deutlich stärker aktiviert und verstärkt auf diese Weise offenbar das Geschmackserlebnis“, sagt Prof. Weber und fährt fort: „Eine spannende Frage ist nun, ob man das Belohnungssystem trainieren kann, damit es weniger empfänglich für solche Placebo-Marketing-Effekte wird.“

Quellen:

https://www.der-winzer.at/news/2017/08/teurer_wein_schmecktscheinbarbesser.html - zugegriffen am 12.12.2020

Warum teurer Wein scheinbar besser schmeckt - <https://idw-online.de/de/news679479> - zugegriffen am 12.12.2020

Bild: Ron Leishman - shutterstock.com - 632297069

Erfahrungen aus 36 Jahren der Praxis

Text: Do-Ri Amtmann



„Gesunde Ernährung - sie kann nicht alles sein.“

Alle der uns bekannten **Fünf Sinne** hängen eng mit Ernährung zusammen. Normalerweise haben Menschen nur den Geschmackssinn – also das Schmecken – mit Essen und Trinken in ihrem Bewusstsein verknüpft. Doch das ist lang nicht alles. Eine tiefere Betrachtungsweise eröffnet uns, dass alle fünf Sinne mit Ernährung zu tun haben.

Als Inhaberin eines Reformhauses widmete ich ab Oktober 1982 viel Zeit und Aufmerksamkeit der „gesunden Ernährung“, die damals von der Mehrheit der Menschen noch belächelt wurde. Viele der ehemals gängigen Richtungen habe ich nicht nur „probiert“, sondern auch praktisch selbst umgesetzt – bis zur nächsten Erkenntnis oder besseren Marketingstrategie eines Unternehmens.

Ich war wirklich zwei Jahre zutiefst davon überzeugt, dass wir mit gesunder Ernährung all unsere Probleme „wegessen“ können. Doch die Praxis lehrte mich

relativ schnell: Ja, eine Ernährungsumstellung hat so manchen Kunden durchaus gut getan und ihr Wohlbefinden verbessert. Aber ebenso viele Kunden, die sich sehr genau nach damaligen Erkenntnissen ernährten, haben viele ihrer Probleme nicht wegbekommen. Andere sind erst krank geworden, bald nachdem sie begonnen hatten, „gesund“ zu essen. (Das hat sich meinem Erachten nach bis heute nicht geändert.) Daraufhin stand ich eines Tages vor der Erkenntnis: *„Gesunde Ernährung ist zwar gut und wichtig; aber sie kann nicht alles sein. Da muss es noch was anderes geben.“*

arbeiten konnte – die Diskrepanz zwischen Innen und Außen wurde immer größer.

WAS WAR SO EINE DISKREPANZ?

Ich sprach z. B. eines Tages einen Stammkunden an, der sich jahrelang in meinem Geschäft mit Mistel-Weißdorn-Knoblauchkapseln wegen seines Bluthochdrucks versorgte. Ich lud ihn zu meinem TfH-Vortrag ein, er kam dann auch zur Sitzung. Bald, nachdem er mit TfH-Reflexzonen und Edu-K Übungen begann, brauchte er die Kapseln nicht mehr. Ja, meine lieben Leser - so funktionierte das alles damals - einfach und relativ schnell.

Ich konnte immer weniger mit Herzensüberzeugung meinen Reformhaus-Kunden irgendetwas empfehlen. Doch auf der anderen Seite konnte ich ja nicht die ganze lagernde Ware selbst essen und verbrauchen. Schließlich mussten ja die Rechnungen und auch der Existenzgründungs-Kredit bezahlt werden. Das war die Diskrepanz, die bald ein Opfer von mir



Ein paar Monate nach dieser Erkenntnis lernte ich die Kinesiologie an mir selbst kennen, (doch das ist eine andere Geschichte). Die Kinesiologie erweiterte meinen Horizont dermaßen, dass ich 1988 in meinem eigenen Reformhaus nicht mehr selbst überzeugt

forderte - ich verabschiedete mich von meinem so sehr geliebten und schönen Reformhaus. Ich musste diesen Schritt setzen, um selbst nicht krank zu werden.

WAS ICH DAMALS DURCH DIE KINESIOLOGIE ERKANNTEN:

- Ein Mensch, der nur wenig Energie zur Verfügung hat, verträgt kein Vollkorn; auch Rohkost wird dem Körper zur Last.
- Nicht alles, was einem schmeckt, ist dem Körper zuträglich.
- Vieles von dem, was jemandem einfach nicht unter die Nase geht, wäre hingegen gut für ihn.
- Was nützt die ganze Aufmerksamkeit fürs „richtige und g'sunde Essen“, wenn ich nicht gleichzeitig darauf achte, was ich mir währenddessen über Augen und/oder Ohren einverleibe?

Das mit Hingabe aufgezogene, bei Vollmond zu Tode gestreichelte „glückliche“ Tier - nun als Bio-Schnitzel mit allen Segenswünschen und förderlichen Zutaten auf unseren Teller gebracht, kann dem Körper doch nicht wirklich gut tun, wenn:

- während der Mahlzeit Nachrichten laufen,
- wir währenddessen über unseren Chef schimpfen,
- die Kinder beim Tisch streiten und
- wir uns ärgern, dass die anderen unsere Kochkünste und Bemühungen nicht wirklich zu schätzen wissen.

Seit diesen Offenbarungen gibt es bei mir keine Ernährungstipps mehr. Ich teste schon sehr lange auch keine Lebens- und Nahrungsmittel mehr aus. Und mir ist völlig egal, worauf ein Mensch allergisch ist und welche Unverträglichkeiten er hat.

Mein Umgang damit: Ich balanciere bei Bedarf das Thema „*Essen und nicht essen*“. Beide Richtungen sollen in der Balance sein.

WARUM BEIDE RICHTUNGEN?

Wenn es um die Ernährung geht, testen Menschen häufig schwach auf „*essen*“ und auch auf „*nicht essen*“. (Wer von den Lesern meint, dass „nicht“ ja negativ ist, kann den Satz testen: „*Essen jetzt einfach lassen.*“) Der auf beide Varianten abschaltende Indikatormuskel bedeutet: Isst du jetzt, hat der Körper Stress und isst

du nicht, hast du selbst Stress - denn du würdest das ja jetzt gerne essen, aber die Vernunft verbietet es Dir. Also egal was Du tust - es liegt so oder so „Stress“ vor. Wie kann sich hier was zum Guten verändern? Solange sich ein Mensch in diesem Zustand befindet, haben Ernährungsberatungen nur wenig bis keinen Sinn. Im Gegenteil, sie stressen gleich wieder noch mehr, sind oft nicht ein- oder durchzuhalten - und

bald ist der Beratene wieder im alten Fahrwasser drinnen. *Schaffen* tun das meiner Beobachtung nach nur Wenige.

WELCHEN AUSWEG GIBT ES?

Im September 2001 waren mein Lehrer und Freund Kim da Silva und ich soweit, dass wir einfach nicht mehr über „Gesunde Ernährung“ oder „Ich esse, was mir schmeckt.“ diskutieren wollten. Es war so mühsam und fruchtlos. Aus dieser Not entstand der Workshop: „*Ernährung - Nahrung für unser Leben?*“ Die Teilnehmer balancieren sich durch Einsichten, Mudras, Tests und Übungen zum Thema Ernährung. Ein kleines Programm als Hausaufgabe stabilisiert die Balance.

DAS ERGEBNIS KANN SICH SEHEN LASSEN

Die Erfahrung zeigt auch nach 19 Jahren, dass die Ernährung bald nicht mehr im Mittelpunkt des Lebens steht - oder - dass sie endlich den ihr zustehenden Platz erhält. Menschen können das eine plötzlich ganz leicht lassen oder fügen ihrer bisherigen Ernährung das Bessere hinzu.

Manche konnten dann sogar mit dem Geschmackssinn „Bitter“ etwas anfangen, andere kamen ohne Gewaltakt von „zuviel Süßes“ los. Es entsteht grundsätzlich eine gesunde Distanz zum ganzen Essenskult, dem heute ja in jeder erdenklichen Weise gefrönt wird. Dabei umfasst das Repertoire alle Arten von Essstörungen - wo also das Essen zwangartig (durch Übertreibung oder Ignoranz) irgendwie im Mittelpunkt eines Lebens steht.

Diese Balancevorgabe aus unserem Workshop bewährt sich bis heute. Sie ist einfach zu gut, um in meinem Archiv (aufgrund meines Systemwechsels 2015) zu verkommen. Daher, wer interessiert ist, darf sich gerne bei mir melden.



EIN EINDRUCKSVOLLES ERLEBNIS VOR ZIRKA 15 JAHREN

Ein Mädchen (17) konnte mehr als 2 Jahre ihre Bulimie (Ess-Brech-Sucht) verheimlichen. Als die Eltern dann Hilfe bei mir suchten, balancierte ich ihre Tochter, ohne dabei die Sucht direkt anzusprechen. Offiziell sollte ich darüber ja nichts wissen. Das oben genannte „*Essen und nicht essen*“ hatte ich lediglich erklärunglos in die Energieinventur eingebaut. Ein dreiviertel Jahr später erzählte sie mir bei einem Besuch, dass sie lange Zeit Bulimie hatte. Auf meine überraschte Frage „Hatte?“ antwortete sie - ja bis zur ersten Balance bei dir. Seit damals konnte sie auf verkehrtem Wege Gegessenes nicht mehr hergeben. Und was tat ich in der Zwischenzeit? Ich wartete in all den Monaten auf den Tag, wo sie mir ihre Sucht anvertrauen würde. Da war ich einfach nur baff und sprachlos.

Hinweis: Solche Wunder sind selten, aber sie geschehen. Wollen wir uns solchen Wundern öffnen? Ich hatte damals „nur einen Schuss“, denn ich wusste ja nicht, ob ich das Mädchen ein zweites Mal sehen würde. Ich habe alles hineingelegt - mit ganzem Herzen - und ohne, dass ich es wusste - haben wir beide gewonnen.

Do-Ri Amtmann
Mensch Sein Kinesiologie-Gründerin
(MSK, EM-K Eternal Movement Kinesiologie),
Touch for Health (TfH) Instructor & ehemal.
Instructor-Trainer für Österreich,
Brain Gym® Instructor



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



„WAS MIR SCHMECKT, BEKOMMT MIR - ODER DOCH NICHT?“

Text: Do-Ri Amtmann

Alles hat seine Zeit und nichts bleibt, wie es ist. Der ständige Wandel gehört zu einem ausgeglichenen Leben. Durch das Wissen der Fünf Elemente erfahren wir, dass jede Vorliebe für, aber auch jede Abneigung gegen etwas *Imbalance* bedeutet. Jede Übertreibung bringt Mangel auf der anderen Seite hervor.

Hier nun ein Praxisbeispiel eines wunderbaren Menschen, der in frühen Jahren seines Lebens zum Sklaven seines Gaumens wurde. Dabei handelt es sich um Fritz, um jenen Mann, der sich 1999 traute, mich zu trauen. (Doch das ist eine andere Geschichte.)

1990 lernte ich Fritz mit seinen damals 21 Jahren kennen; er war IT-Student und arbeitete auch schon in einem Betrieb. Beim Essen war er nicht anspruchsvoll, die Hauptsache süß. Kein Alkohol, kein Kaffee, keine Zigaretten - was ihn schon von seinen Altersgenossen unterschied und ihn mir SEHR sympathisch machte. Aber dafür gab es etwas anderes: Fritz hatte vom ersten bis zum letzten Schultag (also von der Volksschule bis zum Ende der HTL) täglich (!!) sein Nutellabrot als Pausenessen mit.

Er wollte von Anfang an nichts anderes, einfach nur Nutellabrot - und das täglich. Doch es blieb nicht beim Pausenbrot allein. Wenn er Hunger hatte - was machte er sich selbst? Nutellabrot. In der Schule wurde er von seinen Mitschülern aufgezo-gen: „Du isst jeden Tag Nutellabrot - haha! Wie kann man das nur machen?“ Doch er konterte: „Was machst denn du? Du hast jeden Tag deine Wurstsemmel mit. Wo ist denn da der Unterschied?“ So gesehen hatte er sogar Recht.

Als wir vor 10 Jahren in unser Haus ein-zogen, hatte Fritz im Garten einen Rasen angelegt. Über die Jahre mutierte dieser Gott sei Dank immer mehr zur Wiese. Fritz bemühte sich sehr in den ersten Jahren, den reichlich wuchernden Löwenzahn zu eliminieren. Er saß mit Werkzeug in der Wiese und holte akribisch eine Pflanze nach der anderen bis zur Wurzel aus dem Boden. Den mit Löwenzahn vollen Kübel entsorgte er.

Ich selbst freute mich über die Blüten, aß sie fast täglich - auch mit dem Bewusst-sein, *jene Kräuter, die in Deinem Gar-ten wachsen, braucht der Körper des*

Besitzers besonders. Das wollte ich auch Fritz klar machen - jedoch ohne Erfolg. Er wollte von Löwenzahn nichts wissen und er mied alles, was nur irgendwie annä-hernd in die Geschmacksrichtung *bitter* und auch *sauer* kam.

Was ist jetzt Liebe wirklich? Zuzusehen, wie der geliebte Mensch durch seinen Ge-nuss ins offene Messer rennt oder ihn täg-lich mit Ermahnungen und bösen Blicken zu malträtiert? In der Hochblüte seiner Nutellajahre schmierte Fritz das Nutella umso dicker aufs Brot, je mehr ich ihn er-mahnte, das nicht zu tun. Sollte das, was ihm soooo schmeckt, wirklich zur Spaltung unserer Beziehung gereichen? So zog ich bald bei mir die Notbremse. Ich überlegte, wie ich es schaffe, ihm beim genüsslichen Schlingen von Nutella zuzusehen, ohne böse zu werden. Bald hatte ich eine ganz pragmatische Lösung dafür, die ich auch umsetzte.

Ich schloss nach Rücksprache mit Fritz eine Lebensversicherung auf ihn ab. Meine Überlegung war nämlich: Wenn ich ihn schon vorzeitig durch seine Gau-menversklavung verlieren sollte, will ich





wenigstens bei diesem Verlustschmerz nicht auch noch Geldsorgen haben. (Verlustschmerz mit einhergehenden Existenzsorgen hatte ich schon mit 25 Jahren – aber auch das ist eine andere Geschichte.)

So trat Entspannung für uns beide ein. Fritz durfte sich sein Nutella nun so oft und so dick aufgetragen einverleiben, wie er wollte. Ich konnte ihm gelassen dabei zusehen, denn immer, wenn ich mich aufregen wollte, dachte ich mir: „Er ist gut versichert.“ Und wisst Ihr, liebe Leser - was passierte? Der Nutellakonsum von Fritz reduzierte sich allmählich ohne mein Zutun; irgendwann passierte es sogar, dass ein Glas dieser Creme bereits abgelaufen und ranzig war, als wir es öffneten.

Immer noch Löwenzahn im Garten ausrotten wollend, wurden im November 2015 bei Fritz Gallensteine festgestellt. Er arrangierte sich mit denen einfach durch Ignoranz, denn sie ließen ihn bald wieder in Ruhe, immerhin 15 Monate. Nichts von meinen Versuchen, ihn zur Aufnahme von Bitterstoffen und anderen Nährstoffen zu bewegen, fruchtete. Ich hatte meine Krücke „Er ist ja gut versichert.“ in Verwendung und sorgte so dafür, dass all dies unserer Beziehung nichts anhaben konnte.

Im Jänner 2017 war es dann soweit. Ich mache es kurz – eine Wahnsinns Gallenkolik trieb ihn mitten in der Nacht ins Krankenhaus, und nach langem Hin und

Her wurde er am Vormittag operiert. Die Gallenblase sollte mittels Knopflochtechnik entfernt werden – ein Routineeingriff. Doch dieser stellte sich bei Fritz als schwierig heraus, denn die Gallenblase war bereits nekrotisch (= das Gewebe des Organs war bereits am Absterben). Daher wurde ihre Entfernung durch so eine kleine Öffnung zur Herausforderung des Chirurgen.

Tja, was mir über all die Jahre nicht gelungen ist – war plötzlich erledigt. Diesen Wink mit dem Zaunpfahl hat auch mein Schatz verstanden; die damit verbundenen Schmerzen waren Argumente genug, seinen Blickwinkel ab nun widerspruchslös zu erweitern. Seit Jahren darf der Löwenzahn in unserem Garten wachsen, wie und wann er will; er ist auch weniger geworden. Liegt vielleicht in Folgendem der Grund?



Unser 17. Hochzeitstag, 3 Monate vor der OP

Ohne mühsame Diskussion trinkt und isst Fritz nun sogar Bitteres – natürlich nur, wenn ich es ihm serviere. Von sich aus würde er noch immer nicht darauf zugreifen. Muss er ja nicht – er hat ja dafür mich, seine liebe Frau. Und – den Jahresbeitrag für seine Lebensversicherung zahlt er mittlerweile auch von seinem Konto. Und was ist bei mir?

Meine Krücke *‘Er ist ja gut versichert’* kam schon lange nicht mehr zum Einsatz. Ja genau - *alles hat seine Zeit* und: *Es dauert, solange es dauert*. Nichts kann beschleunigt oder abgewendet werden, wenn der andere dafür keine Notwendigkeit erkennt. Für diese Einsicht bin ich Gott unendlich dankbar.

Das wollte ich Euch mitteilen, alles natürlich wieder in Absprache mit Fritz.

Eure Do-Ri



Do-Ri Amtmann
MSK-Gründerin,
TFH-Instructor,
Brain Gym® Instructor

Feldgasse 8
2511 Pfaffstätten

T: 02252 43 243
E: eMail@Do-Ri.com
www.do-ri.com



UNSER GESCHMACK – was er uns ermöglicht und wie wir damit umgehen

Beim Einlassen auf diesen Sinn wurde mir bewusst, wie wenig ich über die Vorgänge im Körper weiß und ich machte mich auf die Suche nach Wissen. Bei meiner Reise durch die verschiedensten Internetseiten, Medizinbücher, Gespräche mit fachkundigen Menschen und das Beobachten meines eigenen Geschmackes hatte ich sehr viele „Aha – Erlebnisse“. Ein sehr großes und spannendes Feld das meinen Horizont stark erweitert. Geschmack und Riechen gehören unweigerlich zusammen und sind wahrlich „Multisensorische Erlebnisse“ und beide werden als „chemische Sinne“ benannt.

GESCHMACK IM ENGEREN SINN:

Es gibt nur 5, vermutlich sogar 6, Empfindungen die wir im Mund schmecken können.

SAUER - saure Lösungen und organische Säure

SALZIG - Speisesalz, Mineralsalze

BITTER - Bitterstoffe

UMAMI - ausgelöst durch Glutaminsäure und Asparaginsäure?

SÜSS - Zucker, Zuckerderivate, Aminosäuren, Peptide, Alkohol, Süßstoffe

FETT - Fettsäuren, doch als Geschmacksqualität umstritten

Scharf ist keine Geschmacksrichtung. Zumindest gibt es auf der Zunge keine Rezeptoren dafür. Das war für mich eines der „Aha – Erlebnisse“.

GESCHMACK IM WEITEREN SINN:

Die Geschmackserfahrung ist eine hochsinnliche Erfahrung. Sehen, Tasten und Hören brauchen wir für die Geschmackserfahrung im weiteren Sinn, da der visuelle Reiz (Tomate rot) uns signalisiert, dass die Tomate reif ist. Der Tastsinn (Finger) erkundet, ob sie fest ist. (weich ist vielleicht schon faul. ...) Dann kommt der Hörsinn noch dazu. Wir hören, ob die Tomate knackig ist, wenn wir reinbeißen. Das Gesamtpaket spielt eine große Rolle in Bezug auf unseren Geschmack. Unsere Zunge tastet die Speise weiter ab. Wenn die Konsistenz nicht passt, dann kann das schon zur Ablehnung führen. Mir war nicht bewusst, dass das Riechen

einen so großen Einfluss auf meine Geschmackswahrnehmung hat. Und aus diesem Grund ging ich in den Selbstversuch. Ich nahm mir ein „Wäscheklupper!“ und gab mir das auf die Nase. Und dann ab ins Experiment. Egal ob beim Kochen, beim Spaziergang durch den Park. Alles schmeckte anders, die Luft der Spitzwegerich, die Hagebuttenfrucht, das Kosten der Speisen beim Kochen. Dazwischen gab ich mein „Klupper!“ immer wieder runter um den Unterschied zu spüren. Eine geniale Erfahrung. Diese Erfahrung machte mich auch wieder sehr demütig. Unserem Körper gegenüber. Wie genial das alles zusammenspielt und wenn nur irgendein kleines Teil unserer „Körpermaschine“ nicht funktioniert sind wir sofort irritiert und gefordert.

RETRONASALER GERUCH – DAS ERKLÄRT EINIGES

Beim Verzehr von Lebensmitteln werden die freigesetzten, flüchtigen Aromastoffe über den Rachenraum in die Nasenhöhle zu den olfaktorischen Rezeptorzellen transportiert. Da der Vorgang mit dem Essprozess verbunden ist, wird das wahrgenommene Aromaprofil oft fälschlicherweise als Geschmack bezeichnet. Dass es sich dabei vielmehr um eine Geruchswahrnehmung handelt, lässt sich vor allem bei Schnupfen veranschaulichen.

Hierbei werden die typischen Aromastoffe eines Lebensmittels nur noch begrenzt oder gar nicht mehr wahrgenommen (man hat das Gefühl, das Essen „schmeckt“ nicht mehr). Und weiter ging die Reise. Bei einer NFK Balance im Wald kam die nächste Betrachtung zum Thema dazu. Die Klientin hatte das Thema: „Ich habe keinen guten Geschmack“.

DAS BALANCETHEMA:

Ich habe eine Freundin, die hat wirklich einen extrem guten Geschmack. So formuliere ich das zumeist, wenn ich von ihr spreche. Ich bewundere Ihre Art wie sie sich kleidet, wie sie ihre Wohnung eingerichtet hat, welches und auch wie sie ihr Geschirr und ihren Besitz verwendet. Sogar die Musik, die sie verwendet, lässt mich in Bewunderung schwelgen. Sie hat einfach einen sehr guten

Geschmack. Und wenn ich so darüber spreche frage ich mich gerade was mich dazu veranlasst, dass ich ihren Geschmack als „guten Geschmack“ bezeichne. Denn natürlich gibt es auch andere Freundinnen. Freundinnen mit „schlechtem Geschmack“.....und vor allem ist mir bewusst geworden, dass ich noch nie einen „guten Geschmack“ hatte und das ist wirklich was, was ich gerne entwickeln will.

In dieser NFK Balance stellte das Leben Felder zur Verfügung die einfach „unglaublich“ waren und meine Klientin ging nach einer Stunde mit einem komplett anderen Bild von ihrem „guten Geschmack“ nach Hause. Im Nachhinein löste diese Balance viele einzelne kleine Schritte bei ihr aus. Als erstes hat sie ihren Kleiderkasten durchgestöbert und die Sachen weggegeben, die nicht mehr ihrem „guten Geschmack“ entsprachen. Sie ging zum Frisör und traute sich endlich ihre Frisur so zu gestalten wie es für sie stimmte. In kleinen Schritten hat sie ihre Leben völlig „umgekrempelt“ und so ist sie immer mehr zu dem gekommen was „ihrem Geschmack“ entsprach. Einfach schön, wenn den Menschen ihr Leben wieder schmeckt.

Was mir noch aufgefallen ist:

- In meinem Leben hat sich mein Geschmackssinn sehr oft verändert, gewandelt, transformiert.
- Bei meiner Tochter Paula (6 J.) verändert sich der Geschmack – auf allen Ebenen – fast täglich.
- Je mehr ich mich in dieses Thema einlasse, desto mehr fasziniert es mich.

Ich bin sehr dankbar für diese ganz neuen Sinneseindrücke die ich durch die Geschmackserfahrung erfahren durfte, diese haben mein Dasein als Natur-Feld-Kinesiologin um ein großes Stück bereichert.



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

EIN TAG MIT SCHMECKEN - ein Experiment



Intensive Kontaktaufnahme mit dem Thema „Schmecken“ - von 6:00 Uhr morgens bis 22:00 Uhr abends. ...

Heute entsteht dieser Artikel, ich lasse mich ein. Aufs Leben, auf meine Wahrnehmungen, auf den Sinn „Schmecken“. Diese Form des „sich Einlassens“ ist eine bewährte Balance-methode der Natur-Feld-Kinesiologie, die ich persönlich sehr liebe, weil sie so unglaubliche viele „Geschenke“ sichtbar und fühlbar macht. Also, los geht's. ...

Es ist 6:00 Uhr morgens, ich wache auf, es ist dunkel. Ich schmecke mich als allererstes. Ir-gendwie schmecke ich noch „ungewaschen“. Sofort möchte ich diesen Geschmack be-heben und putze mir die Zähne. Ahhh - ich liebe diesen frischen, reinen Geschmack im Mund! ☺ Ohne Vorwarnung kommt eine Ge-schmackserinnerung in mir hoch: „Wasser“ und „Kaffee“ wollen geschmeckt werden. Ich zelebriere jeden Tag den Geschmack des reinen, über Nacht aufgeladenen Wassers. Dieses habe ich speziell, in einem für mich gelegten Feld, aufgeladen. Süß, tief, klar, nährend - schmeckt es. ... Beim Kaffee ist es schon anders. Eigentlich schmeckt er mir überhaupt nicht! ☹ Bitter, vereinnahmend, fahl - WARUM tu' ich das? In mir wirkt eine „Geschmacks-Koppelung“, der ich mich nicht entziehen kann? *Der Kaffee schmeckt so nach „Neuem Tag“ - und doch ist es nur Ge-wohnheit. ...*

Der Tag geht weiter und ich beschließe. nur die Highlights zu beschreiben, weil es keine Sekunde ohne Geschmack gibt. Der Artikel würde zu lange werden. Ich bemerke ein ständiges, unbewusstes „mich Schmecken“ - durch Schlucken, bewegen der Zunge, abta-sten im Mund, atmen, Lippen befeuchten, an meiner Haut riechen, ... *Wie eine Art „Kontrol-le“, ob ich mich noch spüre, ob alles passt, ob ich noch „gesund schmecke“, ob ich eh noch wie gewohnt schmecke?*

Dann ein Anruf einer Freundin - Bericht über eine Diagnose, die eine gemeinsame Be-kannte erhalten hat. *Ich merke, wie sich mein Geschmackssinn einschaltet und ein Gefühl sich breit macht. „Es schmeckt nicht danach!“* ist sofort IN mir spürbar. Da ist was anderes dahinter. ... ich lasse mich drauf ein und sogleich sind Bilder und Zusammenhänge da. *Ich kenne diese unbewussten Wahrneh-mungen. Sie gehen über den Geschmack? Spannend! Die nächste große Erkenntnis IN mir.*

Spaziergang mit meiner Hündin. Frische, kalte Morgenluft hat einen ganz besonderen Geschmack - ich liebe ihn! Der feuchte Wald-boden schmeckt intensiv, schwer und doch befreiend!

Dann die täglichen Erledigungen im Haus - alles „schmeckt“ wie gewohnt. Ich kann dabei keinen besonderen Geschmack wahrneh-men. *Das gewohnte Leben schmeckt man nicht!* Da schon die nächste Erkenntnis.

Ich treffe heute Entscheidungen, die ich schon seit längerer Zeit vor mich hinschiebe. Spannend! *Ich schmecke meine Wahrheit IN mir besser, wenn mein Geschmackssinn auf „Hochtouren“ aktiviert ist!*

Noch eine starke Wahrnehmung zum Ge-schmack: Ich schlucke bedeutend häufiger, wenn ich Stress empfinde. Benetze auch häufiger meine Lippen. Würde ich auf mich zukommende Gefahr über das Schmecken bemerken? *Riechen & Schmecken sind eng miteinander verbunden - wenn ich Gefahr riechen kann - schmecke ich sie dann auch?*

Noch eine Herausforderung wartet heute auf mich. Ich räume das Haus meiner verstor-benen Eltern aus. Es schmeckt nach Erinne-rung. Wir waschen das Geschirr durch - bei vielen Häferln, Tellern kann ich förmlich das gekochte Essen meiner Mutter schmecken. Dann das Nachtkästchen meines Vaters - Fotos von gemeinsamen Urlaube. Ich kann das Salzwasser schmecken, die gegrillten Calamari. *Dieses Erinnerungsschmecken tut weh.* Es fühlt sich im Mund „pelzig“ an, und zieht sich bis in den Hals hinunter. Gleich-zeitig merke ich als Kinesiologin, dass sich durch das Einlassen auf diese Erinnerungen und das gleichzeitige bewusste Fühlen der Reaktionen im Körper vieles lösen darf. Ich nehme Gegenstände in die Hand, erinnere mich und gleichzeitig spüre ich die verschie-denen Geschmäcker im Mund. *Spannend, wie Erinnerungen schmecken!* ☺

Meine Eltern hatten einen sehr guten Ge-schmack. Sie liebten gute Bücher, schöne Einrichtung, edles Geschirr. Diese Liebe haben sie mir weitervererbt. Geschmack ist vererbbar. ...

Beide haben jedoch in den letzten Jahren ih-ren Geschmackssinn verloren. Sie verloren dadurch die Freude am Essen und in letzter Konsequenz den Genuss am Leben. Über längere Zeit konnte ich sie mit Balancen gut unterstützen. Irgendwann half keine Balance mehr – das Leben schmeckte ihnen

nicht mehr. Da gibt es eine Koppelung zwi-schen unserem Geschmack und der Lust am Leben? Ja und während ich so in Gedanken versunken bin, merke ich, dass ich es nicht bewusst gefühlt habe, wie die Pizza schme-ckt, die ich gerade gegessen habe. Gedan-ken können mich vom Schmecken ablenken! So meine nächste Erkenntnis!

Schmecken ist nur im JETZT möglich!

Ich bemerke, dass ich mein Schmecken teil-weise ausblende – es aus Bequemlichkeit nicht spüren möchte. Wie bei der Pizza gra-de eben. Meine Tochter hat sie bestellt, ich habe sie - gedankenverloren gegessen. Mir schmeckt keine gekaufte Pizza - und doch habe ich sie gegessen. Schon wieder diese Gewohnheit - *Essen ohne zu schmecken! Kennst du das auch?*

Es ist nun Abend geworden und ich beschlie-ße, mir ein Glas Frizzante einzuschenken. Jeden Schluck möchte ich schmecken – er-leben & genießen! Ich liebe das Prickeln auf der Zunge, den fruchtigen Geschmack der Uhd-lertraube im Mund. Er erinnert mich an Son-ne & Urlaub. Ich kann sogar die rote Farbe schmecken. *Mir wird bewusst, es gibt Farben, die schmecken mir nicht so gut.* Weiß mag ich z. B. nicht so gerne. Ich mag *keine weißen Lebensmittel.* Keine Milch, kein Joghurt, kein Vanilleeis, nicht das „Weiße vom Ei“.

Der Tag geht zu Ende und damit auch mein Geschmacksexperiment. Es war ein beson-derer Tag - mit viel Geschmack und viel Ge-fühl. *Gibt es eigentlich Geschmack ohne Ge-fühl?* Mit dieser Frage gehe ich jetzt schlafen – und vielleicht hast du ja Lust, dich auf diese Frage einzulassen... Ich freue mich über de-ine Erkenntnisse - schreib mir auf: bencsics@nfk.world

Jeder Mensch und jede Wahrheit schme-ckt anders. In diesem Sinne – „Lass dir das Leben schmecken und dir durch Nichts und Niemanden deinen Geschmack verfälschen!“



Ursula Bencsics
Mitbegründerin und
Lehrtrainerin der
Natur-Feld-Kinesiologie
Industriestraße 24/4
7400 Oberwart
T: 0664 36 78 104
E: bencsics@nfk.world
www.nfk.world

Die Mitglieder des österreichischen Berufsverbandes sind sehr darauf bedacht, die rechtlichen Vorgaben für die Ausübung ihrer Dienstleistungen einzuhalten. Daraus haben sich ein paar ganz spezielle Fragen entwickelt, die uns "brennend" interessieren. Die Wirtschaftskammer Österreich - Fachverband der persönlichen Dienstleister - hat unter Einbeziehung von Fachexperten geantwortet:

1. In der Erläuterung des Berufsbildes Humanenergetik, in der Fassung des Beschlusses des Fachverbandsobmanns des Fachverbands der persönlichen Dienstleister 28.01.202010" - E. Punkt 10. - ist zu lesen: „Die Konzeption und Durchführung von energetischen Ritualen (Energetische Ritualarbeit). Unter einem Ritual wird die Beeinflussung der Energiefelder (Lenkung, Reinigung, Ausrichtung der Lebensenergie) durch ritualisierte Handlungen, verbunden mit der entsprechenden geistigen Aufmerksamkeit, verstanden. Ein energetisches Ritual basiert auf dem Prinzip „Energie folgt der Aufmerksamkeit“. ...

Ist es dementsprechend erlaubt, dass eine Aufstellungsarbeit bei einer energetischen Sitzung zur Anwendung kommt? Wobei wir bei der Aufstellungsarbeit noch unterscheiden wollen zwischen Familienaufstellung, Systemaufstellung. Wenn ja, welche Voraussetzungen muss der Energetiker mitbringen?

Eine „Aufstellung“ nach dem hier zugrunde gelegten Verständnis (als Sammelbegriff für eine Methodik des in-Beziehungsetzens von Mitgliedern eines sozialen Systems - z. B. Organisations- oder Familiensystem, et al -, um hemmende oder kränkende Beziehungsmuster zu erkennen, zu reflektieren sowie zu verändern), kann nicht im Rahmen einer energetischen Sitzung angewendet werden.

2. Wo liegt die Grenze zwischen einem Klientengespräch und einer Beratung/einem Coaching – im Vergleich: Energetiker – Lebens- und Sozialberater?

Die Unterscheidung der Tätigkeitsbereiche ist grundlegend nicht von der faktischen Bezeichnung des Settings abhängig, sondern stellt auf den Kontext sowie auf die Zielrichtung des Kliententermins ab. Während das Leistungsspektrum der LSB primär auf die ziel- und lösungsorientierte Begleitung bei unterschiedlichen Lebenssachverhalten des Klienten abzielt, fokussiert sich die Humanenergetik darauf, das subjektive Wohlbefinden durch Anwendung der im Berufsbild genannten Methoden zu fördern bzw. eine entsprechende Ausgewogenheit und/oder Verbesserung des Energieflusses des Klienten zu erreichen.

3. Dürfen wir Energetiker in ein anderes Gewerbe hinein arbeiten, sofern es unseren Ausbildungskompetenzen ent-

spricht – ohne dafür einen zusätzlichen Gewerbeschein zu lösen?

Wenn ja: In welche Gewerbe dürfen wir hineinarbeiten? Gibt es einen ungefähren Richtsatz, wie hoch der Anteil des „anderen“ Gewerbes sein darf, wenn jemand lediglich den Energetiker-Gewerbeschein besitzt?

Grundvoraussetzung für die Ausübung der sonstigen Rechte (= Nebenrechte) ist, dass der wirtschaftliche Schwerpunkt und die Eigenart des Betriebes erhalten bleiben; dh, die zentrale wirtschaftliche Ausrichtung sowie das Erscheinungsbild des Betriebes müssen im Bereich der vorhandenen Gewerbeberechtigung(en) verbleiben. Gewerbetreibende dürfen sohin ergänzende Leistungen aus anderen Gewerben erbringen, soweit diese eine wirtschaftlich sinnvolle Ergänzung der eigenen Tätigkeit darstellen.

- Im Rahmen eines bestehenden Auftrags dürfen Leistungen anderer **reglementierter Gewerbe** übernommen werden. Diese ergänzenden Leistungen aus reglementierten Gewerben dürfen bis zu 15 % der eigenen Leistung (Auftragswert bzw. Zeitaufwand) ausmachen.
- Leistungen, die einem anderen, **freien Gewerbe** vorbehalten sind, können vom Gewerbetreibenden bis zu 30 % des Jahresumsatzes erbracht werden.

4. Ist es einem Lebens- und Sozialberater erlaubt, während einer Beratung seine Klienten zu berühren, energetische Austestungen zu machen, Wenn ja, welche Voraussetzungen bzw. Kompetenzen benötigt er dafür?

Die Ausführungen unter Frage 3 gelten gleichsam auch für das Leistungsangebot der Lebens- und Sozialberater.

Persönliche Dienstleister, Fachverband

Wirtschaftskammer Österreich - Generalsekretariat
(Abteilungen, Bundessparten, Fachorganisationen),
Bundessparte Gewerbe und Handwerk

Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien, Österreich
Telefon: +43 5 90 900 Fax: +43 5 90 900
E-Mail: persoenliche.dienstleister@wko.at
<https://www.wko.at/service/dienststelle.html?orgid=47462>

Neue vom ÖBK anerkannte Methode: **BraiNLP®**

Wie kam es zu BraiNLP®?

Wie heißt es so oft im Leben? *"Es findet einen!"* Genau so war es mit mir und Kinesiologie. Sie hat mich gefunden.

Die Zeit war reif, mich von der täglichen Routine im Vertrieb und Management eines großen Handelsunternehmens hin zu etwas für mich Neuem zu entwickeln. Und so begann für mich die aufregende Reise hinter den Spiegel! Ich begann meine Ausbildung direkt an der Basis bei Dr. Paul Dennison, Dr. Carla Hannaford Dr. Andrea Schroepel, Philip Rafferty, Society of NLP Dr. Richard Bandler uvm.

2008 gründete ich meine eigene Marke „**BraiNLP®**“ eine Kombination von zwei, für mich, der effektivsten Methoden: Kinesiologie und NLP (Neurolinguistisches Programmieren).

Meine Aufmerksamkeit richtete sich auch auf Methoden betreffend die *Regulation des Kiefergelenks*, da sich hier ja die meisten Nervenstränge unseres gesamten Körpers bündeln. Also muss das Kiefergelenk eine gewaltige Auswirkung auf unser gesamtes Wohlbefinden haben. Als ich R.E.S.E.T.® Kieferentspannung kennenlernte, erkannte ich, dass ich diese energetische Lösungsmöglichkeit nach Österreich bringen "musste". Nachdem ich nun seit etwa 10 Jahren R.E.S.E.T.® in meiner Praxis in Rif bei Hallein/Salzburg anwende und Seminare in ganz Österreich abhalte - mit bis jetzt über 600 Teilnehmern -, entstand aufgrund der großen Anzahl von Erfahrungswerten „Kiefer-Gym®“. Dabei handelt es sich um ein Balanceverfahren speziell für die Kau-, Kiefer-, Nacken- und Schultermuskulatur sowie um ein Selbsthilfeprogramm für Betroffene.

Was bedeuten Kinesiologie & NLP für mich?

Beide Methoden sind ergebnisorientiert, was sie miteinander verbindet. Speziell in der Veränderungsarbeit mit Glaubenssätzen nutzen Kinesiologie und NLP eine Folge von Interventionen, um einschränkende Glaubenssätze (Beliefs) durch förderliche Glaubenssätze zu ersetzen.

Als 2005 bei unserem damals 2-jährigen Sohn eine starke Sehschwäche mit Schielen festgestellt wurde, waren wir und vor



allem er unglücklich über das Ableben des „gesunden Auges“, um das "schlechte" Auge zu trainieren. Mit Hilfe von kinesiologischen Methoden konnten wir es schaffen, dass unser Sohn nur wenige Tage dieses „Augenpickler!“, wie er sagte, verwenden musste. Jetzt trägt er nur mehr Kontaktlinsen und vom Schielen ist keine Spur mehr.

Ende Jänner 2010 erlebte mein Mann drei schwere Schlaganfälle hintereinander mit 2-wöchigem Aufenthalt in der Intensivstation. Er konnte weder sprechen noch gehen. Nachdem er aus dem Krankenhaus entlassen wurde, arbeiteten wir im Einverständnis mit dem Arzt der „Stroke Unit“ Abteilung des Krankenhauses intensiv mit Kinesiologie und NLP an seiner Genesung.

Im Mai des selben Jahres konnte er wieder seiner gewohnten/geliebten Tätigkeit nachgehen - dem Abhalten von Business-Seminaren.

Die unzähligen Vorher/Nacher Erlebnisse meiner Seminarteilnehmerinnen und meiner KlientInnen bestätigten mich, meinen Weg weiter zu gehen.

Was sind die Inhalte der Diplomausbildung in der BrainNLP® Akademie?

Touch for Health

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 jedem Lebensbereich nutzen.

Über verschiedene Muskeltests erhalten wir ein aussagekräftiges Bild über den aktuellen energetischen Zustand unserer Meridiane. Dabei bildet die chinesische Gesundheitslehre einen wichtigen Bezugsrahmen, um Ungleichgewichte im Energiesystem zu erkennen. Der Muskeltest gibt uns darüber Auskunft, wie und mit welcher Methode Dysbalancen ausgeglichen werden können.

BrainGym®

„Es gibt keine Lernfähigkeiten, nur Lernblockaden“ ist ein Zitat von Dr. Paul Dennison, dem Begründer von Brain Gym®. Gemeinsam mit seiner Frau Gail hat er die Methoden Brain Gym® und Edu-Kinestetik entwickelt. Diese zielen darauf ab, Umsetzungskraft und Lebensenergie für Lern-, Gesundheits- und Entwicklungsthemen zu aktivieren. Brain Gym® Balancen sind wertvoll für Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung. Bei Brain Gym® werden wissenschaftliche Erkenntnisse aus den Bereichen Kommunikationspsychologie, Hirnforschung und Energiemedizin genutzt und greift auf Erfahrungswerte bei der Anwendung zurück.

R.E.S.E.T.®

R.E.S.E.T.® ist ein einfaches und sanftes System, das die Kiefermuskulatur entspannt und gleichzeitig die Unausgewogenheit des Kiefergelenks ausgleicht. Das Kiefergelenk beeinflusst den ganzen Körper, einschließlich des Skelett-, Muskel-, Meridian- und Nervensystems sowie der Hydratation. Ein Ausbalancieren der Kiefermuskeln und das gleichzeitige Harmonisieren des Kiefergelenks hat deshalb weitreichende positive Auswirkungen auf den gesamten Körper.

Ganzheitliches Zahnsystem

Einen wesentlichen Einfluss auf alle Körpersysteme haben unsere Zähne. Sie sind viel mehr als nur Kauwerkzeuge. Über den Trigeminusnerv haben sie Verbindungen zum spinalen Nervensystem, weshalb eine "Kommunikation" zwischen Organen und Meridianen möglich ist. Auch für unsere Körperhaltung sind sie wichtig, da sie mit einem korrekten Biss das „Feintuning“ unserer Wirbelsäule übernehmen. Wir gehen auf Zahnhinweinstellungen ein und erkennen mögliche Ursachen eines „Fehlbisses“. Mit Hilfe des kinesiologischen Muskeltests ermitteln wir eventuell vorhandene Dysbalancen und können diese mit den erlernten Methoden ins Gleichgewicht bringen

Kinesiologie & NLP

Die Kinesiologie ist eine wirkungsvolle Methode, mit der wir etwaige Energieblockaden, Stressauslöser oder energetische Defizite herausfinden. Mit auf den Klienten abgestimmten kinesiologischen Maßnahmen können diese Ungleichgewichte balanciert werden.

NLP ist das "Studium von erfolgreichem Verhalten". Das heißt, es wird immer nach Lösung gesucht anstatt nach Problemen. Bei beiden Methoden geht es um Veränderung emotionaler Abläufe im Menschen. Ziel ist, zu lernen, wie man positive Veränderungen herbeiführen kann, diese Veränderungen dann im Leben zu integrieren und schließlich dadurch ein besseres Leben haben kann. So, als ob man einen Computer programmiert, so kann man auch sich selbst "programmieren". Die Bezeichnung NLP soll ausdrücken, dass Vorgänge im Gehirn (= Neuro) mit Hilfe der Sprache (= linguistisch) auf Basis systematischer Handlungsanweisungen änderbar sind (= Programmieren). Das Verstehen der Basis der verbalen und nonverbalen Kommunikation sowie die Beherrschung einzelner NLP-Techniken in Verbindung mit dem kinesiologischen Muskeltest runden dieses Modul ab.

Praxis und Selbsterfahrung

Lernen ist Erfahrung - alles andere ist „nur“ Information

Das ist einer der Leitsprüche, den wir bei BrainNLP® verfolgen. Wir legen bei der Ausbildung sehr viel Wert auf praktische Erfahrung im Kurs, sodass jeder Teilnehmer anschließend den Lernstoff in der Praxis sofort umsetzen kann. Es werden in jedem einzelnen der 11 Module der Diplomausbildung so viele Balancen wie möglich im „geschützten Rahmen“ durchgeführt, um im Anschluss selbstständig zwischen den Seminarwochenenden

in Peergruppen gleich durchstarten zu können. Eventuell auftretende Fragen können sofort, auch zwischen den Modulen, gestellt werden. Die praktischen Erfahrungen werden am Anfang eines jeden Kurses besprochen, um zu gewährleisten, dass alles verstanden und richtig umgesetzt worden ist. Ein absolutes „Highlight“ sind die Outdoor-Einheiten, die wir bei geeigneten Wetterverhältnissen an der Königseeache und auch am Europas vermutlich stärksten Energiepunkt, beim Untersberg, abhalten.

Diplomabschluss - FESTIVAL

Das Abschlussmodul besteht sowohl aus einem schriftlichen, als auch einen praktischen Teil. Ebenso werden Inhalte aus der Ausbildung von den Teilnehmern präsentiert. Die ethischen Grundsätze unserer Berufsgruppe sind ebenso Bestandteil. Es geht im Wesentlichen darum, dass sich die AbsolventInnen absolut sicher und wohl in Ihrem Tun fühlen und Ihr Wissen kompetent und mit Freude umsetzen können.

Die Ausbildung umfasst insgesamt 204 Stunden, von denen 185 Stunden vom ÖBK - Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie - anerkannt werden. Das bedeutet, dass nach erfolgreichem Abschluss die Voraussetzungen für eine „Level-3“ Mitgliedschaft beim ÖBK gegeben sind.

Kommentare von einigen unserer AbsolventInnen:

Gregor P., Pflegeassistent

Ich arbeite in einem Seniorenwohnheim in Salzburg. Kinesiologie schien mir ein guter Ansatz für eine noch bessere Versorgung der Bewohner. Dieser Meinung war auch die Führungsebene des Wohnheims für Senioren, in dem ich arbeite. Mir wurde daher der Großteil der Diplomausbildung finanziert. In meinem Bereich als Kranken- bzw. Altenpfleger finden sich unzählige Anwendungsgebiete der Kinesiologie. Die Ausbildung war der sofortige Einstieg in die Praxis. Vom ersten Tag an konnte man auf eigenen Körper erfahren, welche positiven Auswirkungen die Anwendung auf einem selbst und auf andere haben. Methoden wie Kinesiologie werden in Zukunft immer mehr gefragt sein und sollten daher in zukunftsorientierten Gesundheitsbetrieben zur Verfügung stehen.

Im Seminar bei Barbara fühlt man sich jederzeit bestens aufgehoben. Hohe Kompetenz, respekt- und humorvoller Umgang untereinander machen das Lernen leicht und die Zeit bis zum Abschluss vergeht wie im Flug. Freu mich schon auf nächste Mal. Danke für Alles.

Brain Gym® Österreich - Bewegungsorientierte Lebensbegleitung

Text: Mag. Renate Dietz und Alexandra Gander

Wir sind noch sehr jung vereint, ein dynamisches und motiviertes Team mit der Vision, die Methode Brain Gym® in Österreich weiter bekannt zu machen und auf einen gemeinsamen Qualitätsstandard zu bringen.



Trotz der kurzen Zeit seit unserer Gründung, haben wir schon einiges geschafft..:

- eine informative Verbandswebsite www.braingym.at
- Sichtbarkeit für unsere Mitglieder mit persönlichem Profil auf unserer Homepage
- Detaillierte Information über Aus- und Weiterbildung nach internationalem Curriculum
- eine Facebook-Seite mit vielen Impulsen und Aktivitäten
- WhatsApp Gruppen für Fragen und Austausch
- Inputs und Hilfestellung mit, in und für
- bereits einige neue Mitglieder
- und wir haben noch einiges vor. ...

Einheitliches und gemeinsames Auftreten sind uns sehr wichtig, es geht dabei um Qualitätssicherung für unsere KlientInnen und Brain Gym® Interessierte.

Über BRAIN GYM® ÖSTERREICH können Kurse gemäß internationalen Standards von Breakthroughs International in folgenden Bereichen besucht werden.

- Ausbildung - um in einer für Dich neuen Sparte durchzustarten
- Weiterbildung - oder um immer up to date zu sein
- Selbsthilfe – oder zur persönlichen Weiterentwicklung und für Deine Familie

Alle aktiven Mitglieder von BRAIN GYM® ÖSTERREICH sind zertifizierte Brain Gym® Instruktoren, Consultants und Movement Facilitators nach internationalem Curriculum.

Hast Du noch Fragen? Nachfolgend findest Du Antworten zu den meist gestellten Fragen:

Wie werde ich Mitglied bei Brain Gym® Österreich?

Du findest ein Antragsformular auf unserer Homepage www.braingym.at. Bitte sende dieses samt Deinen Brain Gym® relevanten Aus- und Weiterbildungsunterlagen an info@braingym.at. Dann kommt Dein Antragsprozess ins Rollen. ...

Was kostet eine Jahresmitgliedschaft als aktives und passives Mitglied?

Aktives Mitglied: Euro 25,-,- einmalige Einschreibungsgebühr, Euro 50,-,- Beitrag Brain Gym® Österreich, Euro 25,-,- Gebühr Breakthroughs International

Passives Mitglied: Euro 25,-,- einmalige Einschreibungsgebühr, Euro 25,-,- Beitrag Brain Gym® Österreich

Was ist die Alte Brain Gym® Hasen-Übergangsregelung?

Du hast das Brain Gym® Curriculum abgeschlossen und bist zertifizierter Brain Gym® Instruktor/Consultant/Movement Facilitator und Du hast in den letzten 4 Jahren und davor niemals Credits nachgewiesen und möchtest weiterhin Brain Gym® anbieten?

Hier bietet Brain Gym® Österreich eine einmalige Übergangsregelung:

- Teilnahme am Brain Gym® 1+2 Update bei einer der internationalen Fakultäten in Österreich
- Teilnahme am Brain Gym® 104 Update bei einer der internationalen Fakultäten in Österreich

Was darf und kann ich mit Brain 1 + 2 machen?

Du hast bereits einen oder vielleicht sogar mehrere Brain Gym® Kurse besucht und würdest gerne professionell mit dieser Methode arbeiten?

Ohne Abschluss zum Brain Gym® Instruktor/Consultant/Movement Facilitator bist Du leider nicht berechtigt, Brain Gym® Balancen anzubieten. Du kannst aber Brain Gym® Aktivitäten mit anderen Modalitäten anwenden.

Du findest bei BRAIN GYM® ÖSTERREICH das detaillierte internationale Curriculum und erhältst einen Überblick von noch fehlenden Kursen, um Deine Ausbildung abzuschließen und eine Zertifizierung zu erreichen.

Wie funktioniert der Lizenzierungsprozess?

Es gibt in Kürze ein Formular auf unserer Homepage, wo Du Deine Ausbildungs- und Weiterbildungskurse, Workshops und sonstige Aktivitäten auflisten kannst und somit einen Überblick über Deine Credits behältst. Diese Credits können jährlich an Brain Gym® Österreich gesendet werden.

Alle Informationen und Details findest Du auch auf unserer Homepage www.braingym.at. Updates und Neuigkeiten gibt es auch immer auf unserer Facebook-Seite Brain Gym® Österreich!

Du hast noch weitere Fragen und bist interessiert? Stelle sie gerne über das Kontaktformular auf der Website oder direkt an: info@braingym.at.



Mag. Renate Dietz
BGÖ-Vorstandsmitglied
Kirchenstraße 22
2344 Maria Enzersdorf
T: 0664 449 36 00
M: renate@kinesiology.at
www.kinesiology.at



Alexandra Gander
BGÖ-Vorstandsmitglied
Dolomitensiedlung 25
9990 Nussdorf-Debant
T: 0660 383 09 08
M: kinesilogie-alegan@gmx.at
www.kinesilogie-alegan.at

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	Sandner	Nina	Böcklinstraße 44/6	0699 10 04 21 60	nina.sandner@deine-balance.at	www.deine-balance.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	Bauer	Christine	Alserstraße 30/7	0676 971 78 66	hello@einzigartig-du.at	www.einzigartig-du.at
1090	Wien	Schandl-Prokesch	Sabine	Borschkegasse 1/10	0680 11 99 777	kontakt@diebalancewerkstatt.at	www.diebalancewerkstatt.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	Mühlsängergasse 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	Wattmanngasse 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
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-energetik.at	www.system-energetik.at
1190	Wien	Jamnig	Evelyn	Görgengasse 3/13	0688 86 96 492	evelyn.jamnig@bewegungsreich.at	www.bewegungsreich.at
1190	Wien	Komnacky	Sabine	Siolygasse 14	0699 1 925 11 24	sabine.komnacky@chello.at	
1220	Wien	Luftensteiner	Irmgard	Greinzgasse 9 Haus 7	0650 480 14 11	irmgard.luftensteiner@gmx.at	
1220	Wien	Peyerl	Karin	Leonard-Bernstein-Straße 4-6/Stg. 9/2B	670 401 22 62	office@lernpotenzial.at	www.lernpotenzial.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	Schönggrabern 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	https://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
2333	Leopoldsdorf	Wukicsevits	Margit	Feuerwehrstraße	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	Gießhüblerstraße 68a	0650 39 15 449	sissypawel@hotmail.com	
2353	Guntramsdorf	Souy	Silvia	Rathaus Viertel 4	0699 135 35 799	news@souy.at	www.souy.at
2380	Perchtoldsdorf	Moog	Helma	Franz Liszt Gasse 31	0676 55 88 722	helma.moog@gmx.at	www.kinesiologie-wien.net
2410	Hainburg	Emminger	Julia	Steinerweg 2	0699 1111 91 84	office@emminger.co.at	www.sonnentanz-yoga.at
2410	Hainburg	Mörbauer	Isabella	Neurifstraße 52	0699 11 011 299	isi-learning@gmx.at	www.isi-learning.at
2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	Mühlbachgasse 19	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
2443	Loretto	Schuster	Elisabeth	Hauptstraße 10a/6	0650 864 24 64	info@kinesiologie-elisabeth.schuster.at	www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at
2462	Wilfleinsdorf	Kolaja	Monika	Hauptstraße 167	0676 792 30 40	monika.kolaja@hotmail.com	
2486	Landegg	Fürlinger	Daniela	Sportplatzstraße 12	0680 200 9000	daniela@kraftundenergie.at	www.kraftundenergie.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	Arntmann	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	
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	
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	Bauer	Sabine	Heinrich-Öschl-Gasse 17	0676 330 59 19	office@sabinebauer.me	www.sabinebauer.me
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	Oftringer Straße 2	0699 17 610 700	Karin_huemer@aon.at	
4100	Ottensheim	Scheidl	Pia	Hamburgstr. 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.allesfließt.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://nkstitute.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
8044	Graz	Liebmann	Eva	Teichhofweg 12	0664 23 77 075	evaliebmann@hotmail.com	
8045	Graz	Berghofer	Ruth	Andritzer Reichsstr. 48/2/6	0676 502 56 02	info@ruth-berghofer.at	www.balanceakademie.at
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
8072	Mellach	Müller	Doris	Dillachstraße 17	0664 345 91 47	office.muellerdoris@aon.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@slichtgartl.at	www.slichtgartl.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. Afenz	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	Herrngasse 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	Dolomitiensiedlung 25	0660 383 09 08	kinesiologie-alegan@gmx.at	www.kinesiologie-alegan.at
D - 88131	Lindau	Friedrich	Karin	Uferweg 11	+49 8382 911 3550	kf@lernelsel.net	www.heilpraktikerschule-lindau.de

Der ÖBK freut sich, neue Mitglieder begrüßen zu dürfen:

Level 3



Mag. Karin Peyerl
Leonard-Bernstein-Straße
4-6/Stg. 9/2B
1220 Wien
Mobil: 0670 401 22 62
office@lernpotenzial.at
www.lernpotenzial.at

Upgrade auf Level 3

Level 3



Monika Kolaja
Hauptstraße 167
2462 Wilfleinsdorf
Mobil: 0676 792 30 40
monika.kolaja@hotmail.com

Level 3



Sabine Bauer
Heinrich-Öschl-Gasse 17
3430 Tulln an der Donau
Mobil: 0676 330 59 19
office@sabinebauer.me
www.sabinebauer.me

Upgrade auf Level 3

Level 3



Christine Bauer
Alserstraße 30/7
1090 Wien
Mobil: 0676 971 78 66
hello@einzigartig-du.at
www.einzigartig-du.at

Level 2

Michaela Riedl
9421 Eitweg
Mobil: 0664 130 89 61

Level 2

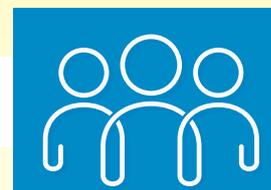
Nicole Panzer
8600 Bruck/Mur
Mobil: 06776 323 5466

Level 2

Barbara Schweitzer
8430 Leibnitz
Mobil: 0664 413 79 59

Fördermitglied **Gabriele Ulbrich**, 2540 Bad Vöslau

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. Die Teilnahme an den Treffen ist KOSTENLOS.

WIEN, NIEDERÖSTERREICH, BURGENLAND

Ansprechpartnerin für Wien: Renate Dietz - T: 0664 44 93 600 - M: renete@kinesiology.at
Ansprechpartnerin für Niederösterreich: Daniela Braunsteiner - T: 0650 91 11 019 - M: kinesiolegin@danielabraunsteiner.at
Ansprechpartnerin für Burgenland: Elisabeth Schuster - T: 0650 86 42 464 - M: elisabeth.schuster@kinesiolegie-oebk.at

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Wann: 16.02.2021, ab 20:00 Uhr
Wo: Zoom

OBERÖSTERREICH UND SALZBURG

Ansprechpartnerin für Oberösterreich: Maria Obermair - T: 0676 795 0000 - M: maria.obermair@kinesiolegie-oebk.at
Ansprechpartnerin für Salzburg: Barbara Schusta - T: 0664 88 432 891 - M: b.schusta@brainlp.at

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Wann: 12.04.2021, 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr
Wo: Zoom

TIROL

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

STEIERMARKE

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

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Wann: 13.1.2021, ab 17:00 Uhr
Wo: Jitsi-Meeting (Dere Zugangslink wird nach der Anmeldung zugeschickt.)

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)

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

Nicole Bernhauser
8750 Weißkirchen/Stmk
Tel.: 0664 187 35 87
nicole.bernauser@kinesiologie-öbk.at



Schriftführerin

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



Stlv. Schriftführer

Pauline Helming
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



Kooptiert

Barbara Schusta
15400 Rif bei Salzburg
Tel.: 0664 88 432 891
b.schusta@brainlp.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
Mag. Renate Dietz - 2344 Maria Enzersdorf, Tel.: 0664 449 36 00, renae@kinesiologie.at
Daniela Braunsteiner - 2070 Retz, Tel.: 0650 911 10 19, Mail: kinesiologin@danielabraunsteiner.at

Salzburg und Oberösterreich:

Maria Obermair - 4020 Linz, Tel.: 0676 795 0000, maria.obermair@kinesiologie-öbk.at
Barbara Schusta - 5400 Rif bei Salzburg, Tel.: 0664 88 432 891, b.schusta@brainlp.at

Burgenland:

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

Steiermark:

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

Kärnten:

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

Tirol und Vorarlberg:

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

ÖBK SCHALTSTELLEN

ÖBK Servicestelle und ÖBK-Postanschrift

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

- **ÖBK Mitgliedschaft:**
Mag. Sabine Seiter sabine.seiter@kinesiologie-öbk.at 0676 507 37 70
- **Projekte: „Jutta Lutz“, Ethik:**
Elisabeth Schuster elisabeth.schuster@kinesiologie-öbk.at 0650 86 42 464
- **IMPULS-Redaktion, das Magazin des ÖBK & Anzeigenschaltungen:**
Ulrike Icha impuls@kinesiologie-öbk.at 0680 218 52 15
- **IMPULS-Lektorat:**
DI Bernhard Knaus bernhard.knaus@kinesiologie-öbk.at 0678 12 28 00
- **ÖBK Webseite:**
Renate Jantschitsch Wunsch@impuls-botin.at 0664 650 79 47
- **Facebook:**
Elisabeth Schuster elisabeth.schuster@kinesiologie-öbk.at 0650 86 42 464
Johanna Tamegger hanna.tamegger@gmx.at 0650 260 76 76
- **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/
2333	Leopoldsdorf	Wukicsevits	Margit	www.ergon-rhei-institut.com
2340	Mödling	Baumbach	Regina	www.reginabaumbach.at
2340	Mödling	Hacker	Verena	www.verena-hacker.at
2344	Maria Enzersdorf	Dietz	Renate	www.kinesiologie.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
5400	Rif/Hallein	Schusta	Barbara	www.brainlp.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
8623	Aflenz	Prüller	Martina	
9020	Klagenfurt	Knaus	Bernhard	www.bknaus.at
9904	Thum	Meirer	Herta	www.herta-meirer.at
D-88131	Lindau	Friedrich	Karin	www.heilpraktikerschule-lindau.de

Brain Gym®

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

1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at
1060	Wien	Salomon	Patricia	members.aon.at/patricia.salomon
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	www.energy-world.at
1090	Wien	Übel	Rudolf	www.energy-world.at
1110	Wien	Brauner	Sonja	www.energy-work.net
1170	Wien	Meirer	Herta	www.herta-meirer.at
1190	Wien	Jamnik	Evelyn	www.bewegungsreich.at
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
2344	Maria Enzersdorf	Dietz	Renate	www.kinesiologie.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.liklakaustria.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.oeakg.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
------	------	-----------	------	------------------------

BraiNLP®

Diese Kinesiologie-Diplomausbildung wurde von Barbara Schusta konzipiert. In BraiNLP® wird neben den kinesiologischen Basics aus Touch for Health und Brain Gym® die Methode R.E.S.E.T® zur Harmonisierung des Kiefergelenks erlernt. NLP-Techniken in Verbindung mit dem kinesiologischen Muskeltest runden die Ausbildung ab. In den Kursen werden so viele Balancen wie möglich im „geschützten Rahmen“ durchgeführt, um im Anschluss selbstständig zwischen den Seminarwochenenden in Peergruppen gleich durchstarten zu können. Ein absolutes „Highlight“ sind die Outdoor-Einheiten an der Königseebeche und auch beim Untersberg.

5400	Rif bei Salzburg	Schusta	Barbara	www.brainlp.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/Muskeltast 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.lklkkaustria.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 Knass, beide ursprünglich Berufsmusiker, haben das Konzept der Musik-Kinesiologie® als Musiker für Musiker kreiert. Hauptanliegen der MK ist, die Verbindung zwischen Musik, Emotion und Individuum wieder herzustellen. Es geht darum, Musik nicht nur analytisch und begrifflich zu sehen, also auf die Art und Weise unserer linken Gehirnhälfte, sondern die ganzheitliche Betrachtung der Musik zurückzugewinnen, wobei die Interpretation der Erlebnisweise der rechten Gehirnhälfte eine bedeutende Rolle spielt. Auch Blockaden, die sich oft auf der Bühne einstellen - wie z. B. Lampenfieber - lassen sich mit Hilfe der MK individuell lösen.

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

Natur-Feld-Kinesiologie (NFK)

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

3353	Seitenstetten	Wieser	Elisabeth	www.nfk.world
------	---------------	--------	-----------	---------------

4540	Bad Hall	Waldl	Ursula	www.nfk.world
------	----------	-------	--------	---------------

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

Neuroenergetische Kinesiologie (NK)

NK wurde von Hugo Tobar entwickelt. Sie beschäftigt sich detailliert mit Anatomie, Physiologie, Immunologie, Neurophysiologie und dem Zusammenspiel mit energetischen Strukturen - Meridianen, wie auch Chakren und Nadis. Ausgehend von der Theorie, dass jedes Problem, sei es körperlicher oder emotionaler Art, in unserem Gehirn entsteht, ist das Zentralnervensystem mit allen Zusammenhängen von großer Bedeutung: Es wird erkannt, wie verschiedene Funktionseinheiten im Gehirn mit energetischen Strukturen verwoben sind, wie das Chakra-System sowohl spezifisch auf bestimmte Gehirnbereiche, als auch auf das Hormonsystem einwirkt, wie das Gehirn, das Hormonsystem, die Psyche und das Immunsystem interagieren und wie fehlgeleitete Interaktionen durch unser Energiesystem korrigiert werden können.

1170	Wien	Holl	Ulrike	www.leap-gehirnintegration.com
------	------	------	--------	--------------------------------

4060	Leonding	Hahn	Andrea	www.ell.at
------	----------	------	--------	------------

5020	Salzburg	Prem	Eva	www.kinesiologiesalzburg.com
------	----------	------	-----	------------------------------

5020	Salzburg	Tobar	Alexandra	www.nkinstitute.at
------	----------	-------	-----------	--------------------

6370	Kitzbühel	Eder-Kühr	Petra	www.pedergogik.com
------	-----------	-----------	-------	--------------------

Ontologische Kinesiologie (OK)

Die Ontologische Kinesiologie hat sich aus der klassischen Kinesiologie entwickelt und beinhaltet neueste Erkenntnisse aktueller Entwicklungsarbeit. Sie wurde zunächst von Dr. Solihin Thom, einem Schüler von Dr. Georg Goodheart dem Begründer der Kinesiologie (Angewandte Kinesiologie) und von Dr. Alan Beardall (Begründer der klinischen Kinesiologie) ins Leben gerufen und wird heute wiederum von ihm und seinen Schülern (Stephen Hruschka und Markus R. Blocher) weiterentwickelt.

2540	Bad Vöslau	Hruschka	Wilhelm Stephen	www.gesundheitspraxis.com
------	------------	----------	-----------------	---------------------------

Physioenergetik®

Die Physioenergetik® ist ein ganzheitliches diagnostisches und therapeutisches System aus der Kinesiologie. In den 1960er-Jahren fand Dr. Goodheart (USA) Zusammenhänge zwischen der Muskelkraft einzelner Muskeln und Pathologien in untergeordneten Organen und Funktionskreisen. Physioenergetik®, eine Weiterentwicklung von Goodhearts »Applied Kinesiology«, ermöglicht das Auffinden vernetzter Krankheitsursachen ohne Einsatz von technischen Geräten. Sie benützt als Testmethode den Armlängenreflex (AR) nach Van Assche. Mit Hilfe dieses Reflexes ist ein direkter Dialog zwischen dem Therapeuten und dem System des Patienten möglich.

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

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

Psychosomatische Kinesiologie der ÖAKG® (PSK®)

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

1180	Wien	Luftensteiner	Irmgard	
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oekg.at

2301	Groß-Enzersdorf	Picolin	Marianne	www.kinesiologie-austria.com
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	Thurn	Meirer	Herta	www.herta-meirer.at

Stress-Frei-Leben® (SFL)

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

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

Hier erhalten Mitglieder des ÖBK beim Vorweisen ihrer Mitgliedskarte Sonderkonditionen:

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


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

ENERGY ISLAND
Fachgeschäft für energetische Produkte
1130 Wien
Hietzinger Hauptstr. 67
T: 01 - 879 57 93
E: info@energyislandshop.at
www.energyislandshop.at


**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


lebe natur
NATUR statt Chemie
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
GOOD HEALTH FOR ME
BIOGENA 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 Chorcherrn, 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 and Gesundheit ganzheitlich
1230 Wien, Meggagasse 6
T: 01 - 890 55 05
E: office@covafit.com
www.covafit.com
- 5 % bis 20 %


HILDEGARDS LADEN®
Um den Ruck gesunder einkaufen
Hildegard von Bingen, SonnenMoor, P.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 einfach online buchen.
Termine mit Kundinnen und Kunden online vereinbaren und organisieren.
T: 0676 40 10 779
E: info@calmodo.com
www.calmodo.com
- 15 %


Dr. Ehrenberger
Bio- & Naturprodukte
Wir sind Natur
Erstbestellung: **EUR 5,-** Nachlass
Weitere Bestellungen: **- 10 %**
8382 Mogersdorf 179
T: 03325 20 248
E: office@dr-ehrenberger.eu
www.dr-ehrenberger.eu


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


ve VITAL ENERGY
WWW.VITAL-ENERGY.EU
Die 4 Säulen für dauerhafte Gesundheit
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 %


ORTHOTherapia®
- % 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-kraeuter.at
www.otc-produktion.com


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

Arbeitskreise:

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

ÖBK - für alle KinesiologInnen und alle Kinesiologiemethoden

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

Mitglied Nr.: (wird vom ÖBK ausgefüllt)

Titel

Vorname

Geb. Datum

Name

PLZ

Ort

Straße

Fax

Mobil

Telefon

E-Mail

Homepage

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

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

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

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

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

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

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

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

Mein Grundberuf:

Gewerbeschein: JA - für das Gewerbe

NEIN

Einverständniserklärung

- Ich bestätige, dass die oben angeführten Angaben der Richtigkeit entsprechen.
- Ich anerkenne die **ÖBK-Statuten*** und die **ethischen Grundwerte in der Kinesiologie***.
- Ich habe mich mit den Bestimmungen zur Benutzung des **ÖBK-Logos*** (Level 3) und jenen zur Nutzung des **ÖBK-Folders*** (Level 3, Level 2) vertraut gemacht und stimme diesen zu.
- Ich stimme der Verarbeitung meiner zur Verfügung gestellten personenbezogenen Daten zu. Die Daten werden zur Aufnahme in den Berufsverband, zum Nachweis der Qualifikation und Mitgliedschaft, zur Listung als Kinesiologe/in auf der ÖBK-Homepage und im Fachmagazin IMPULS Kinesiologie, zum Versand von Newslettern, aktuellen Informationen und Neuigkeiten per Mail oder Post, zur Kommunikation per Telefon, Brief, Mail oder SMS, zur Erstellung von Rechnungen, zum Versand des Magazins IMPULS und zur Umsetzung der Serviceleistungen verwendet. Diese Zustimmung und die Einwilligung zur Archivierung anlässlich der zur Anmeldung übersandten Unterlagen kann jederzeit schriftlich widerrufen werden. Darüber hinaus werden die Daten vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.
- Ich erkläre mich bereit, meine Mitgliedsbeiträge verlässlich bis spätestens 31. Jänner des aktuellen Jahres auf das Konto ltd. auf **Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie, bei der Raiffeisenbank Kleinmünchen Linz, IBAN: AT94342260000332387 BIC: RZOOAT2L226**, einzubezahlen.
- Die Mitgliedschaft besteht bis auf Widerruf durch eine schriftliche Kündigung bis zum **30. November des laufenden Jahres**.

* nachzulesen auf der ÖBK-Homepage: www.kinesiologie-oebk.at

Ort, Datum:

Unterschrift:

Bitte senden Sie folgende Unterlagen an die ÖBK-Geschäftsstelle:

- Anmeldeformular ausgefüllt und unterschrieben
- die Aufstellung besuchter Kinesiologiekurse (Formular-Download oder direkte Eingabe auf www.kinesiologie-oebk.at)
- Kopien Ihrer Kinesiologie-Kurszertifikate
- Kopie Ihres Gewerbescheines (falls vorhanden)
- Level 3 Mitglieder: Foto im jpg-Format für die ÖBK-Homepage (Auflösung 72 dpi, Größe 200 x 300 (b x h) an sekretariat@kinesiologie-oebk.at)



NIEMALS WAR DAS IMMUNSYSTEM SO WICHTIG WIE HEUTE!



Gesundheitsformel als Welterfolg

Das Münchner Traditionsunternehmen Dr. Niedermaier Pharma forscht seit über 80 Jahren nach dem Motto „Heilung durch Selbstheilung“.

1939 gründete der Apotheker Dr. Hans Niedermaier die Pharmazeutische Fabrik. Vor 20 Jahren übernahm Dr. Cordula Niedermaier-May die Firma und ließ das revolutionäre Herstellungsverfahren patentieren. Sie baute das Unternehmen zu einem weltweit anerkannten Konzern mit jährlich wachsenden Umsätzen aus. Heute gilt Dr. Niedermaier Pharma als Marktführer im Bereich fermentierter Nahrungsergänzungsmittel.

Weltweit wird alle 30 Sekunden ein Regulatpro verkauft

Frau Dr. Cordula Niedermaier-May, was ist der Grund Ihres Erfolgs? Die tiefe Überzeugung, dass mein Vater eine Rezeptur gefunden hatte, die uns Menschen hilft, gesund zu bleiben. Er war in seinem Fach ein Genie.

Was war das für eine Entdeckung? Mein Vater war der Erfinder einer Technologie, wie man aus den gesündesten Früchten und Gemüse alle Inhaltsstoffe so extrahiert, dass der Körper diese zu 100% aufnehmen kann. So kam er auf die Idee, in 3 Stufen zu fermentieren, denn dies imitiert genau den menschlichen Nahrungsaufschluss (Verdauung in Mund, Magen und Darm). Das war die Geburt der „Kaskadenfermentation“.

Welche Vorteile hat das für den Menschen? In 20 ml unserer Essenz befindet sich die

geballte Pflanzenkraft von mehreren Kilo Obst und Gemüse. Diese enthält so gut wie keine Kalorien, keinen Zucker, keine Laktose, kein Gluten und keine Konservierungsmittel. Zusätzlich wird durch den Aufschluss das allergene Potential aller Ausgangsstoffe aufgehoben.

Was bedeutet Kaskadenfermentation 2.0? Basierend auf den Forschungen meines Vaters entwickelten wir im Jahr 2020 in Zusammenarbeit mit führenden Universitäten das Patent der Kaskadenfermentation 2.0.

2.0 hört sich nach Weiterentwicklung an!? Ja, so ist es! Die Zusammenstellung der Zutaten ist jetzt weiter optimiert und höher konzentriert. Zudem verstärkt ein Lysat aus Mikroorganismen die immunologische Wirkung im Darm.

Alle 4 elementaren Säulen der Natur befinden sich jetzt neu in dem Produkt Regulatpro Immune.

1. Die Kraft aus den Pflanzen
2. Mikroorganismen für unseren Darm
3. Enzyμβαusteine für einen gesunden Stoffwechsel
4. Essentielle Mikronährstoffe

Während des 7-wöchigen Prozesses der Kaskadenfermentation 2.0 wirken diese 4 Säulen aufeinander ein und potenzieren sich in ihrer Kraft

Erleben Sie die Wirkung! „Tanken Sie Lebenskraft und bleiben Sie bitte gesund!“

Ihre Dr. Cordula Niedermaier-May



Dr. Niedermaier
Pharma GmbH
Beratungshotline
089 660 797- 0

WIR SIND IMMUNE

Ein neues Patent für Ihr Immunsystem!

Aus der Wissenschaft: In Regulatpro® Immune sind essentielle immunmodulierende Wirkstoffe enthalten!

- ✓ Phytamine und deren bioaktive Metabolite
- ✓ Postbiotika – Milchsäurebakterienlysat
- ✓ Vitamine & Mineralstoffe

Patentierter Kaskadenfermentation 2.0 – 100% natürlich



Erhältlich in Ihrer Apotheke PZN (AT): 5378631

Mit dem Rabattcode **IMPULS15** erhalten Sie auf Regulatpro® Immune unter www.regulat.com.

Gültig für Endverbraucher bis 31.05.2021.

Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.

**15%
RABATT**

wirsindimmune.com



METATRON APOTHEKE

Homöopathie, Spagyrik, Blüten u.a.



Mag.ª Alexandra Schlögl
Physioenergetikerin



Mag.ª Annemarie Claucig
Physioenergetikerin



Heidi Emminger
Physioenergetikerin

...im Dienste aller Kinesiologen

Herstellung aller Testsätze

Kompetente Beratung
durch Kinesiologen

Firmentestsätze

TCM – Zubereitungen

BioPure.eu, Viteras

NEU! Web-shop

Seminare und Vorträge

Seminarräume zu vermieten

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

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

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

