

CH 1/08

Aus der Praxis einer Kinesiologin

"Flüssige Zirkulation in geschmeidigen Gefässen"

ABNEHMEN UND SCHWANGER WERDEN!

Die Mittdreissigerin Jana (Pharmazeutin) beklagt sich über Schmerzen in geschwollenen Beinen und Krampfadern. Das hätte sich während der Schwangerschaft ihres nun 1-jährigen Söhnleins entwickelt; die Beschwerden sind schlimmer wenn sie die Pille nimmt. Sie will jedoch wieder schwanger werden. So ist das kinesiologische Ziel, welches wir für Jana und ihren Körper setzen "*Flüssige Zirkulation in geschmeidigen Gefässen*" bzw. auf Englisch - da sie Ausländerin ist, unterhalte ich mich in dieser Sprache mit ihr - "smooth bloodflow in elastic veins". Dazu teste ich die Nahrungsmittel aus, die Jana in der nächsten Zeit besser auslöst. Der Muskeltest empfiehlt immer eine Diät, die nachhaltig, durchführbar ist und dem Stoffwechsel der Klienten entspricht. Zusätzlich empfiehlt der Körper von Jana ein chinesisches Kraut, das ihr

gemäss Muskeltest helfen soll: "Dongquai". Jana als promovierte Apothekerin weiss über Kräuter und ihre Wirkung sehr gut Bescheid; so bedeutet ihr diese Empfehlung inhaltlich mehr als mir, der austestenden Kinesiologin.

Nach den Sommerferien berichtet Jana, dass sie sich schlagartig viel besser fühlte, wenn sie die ausgetestete Diät, die ihrem Stoffwechsel entspricht, einhielt. Auch hätte sie dann viel weniger unter Heisshungerattacken und Gier nach Süßem gelitten. Um das Gewicht zu halten, Konzentration zu stärken und die Zirkulation zu verbessern, empfehle ich den Rebounder.

Zwei Jahre lang höre ich nichts mehr von ihr, doch dann kommt sie und berichtet freudestrahlend, dass das Kraut, das ich - bzw. der Muskeltest der Apothekerin - empfohlen hat, eben auch gut für Empfängnis gewesen sei! Kurz nach den

Besuchen in der Kinesiologie und des Einnehmens des chinesischen Krautes von welchem sie (aber nicht ich) wusste, welche Wirkung es hat, schwanger geworden sei! Nun ist sie also stolze Mutter zweier Kinder und kommt, weil sie einen Vorschlag, um die Verdauung ihres nun 3-jährigen Sohnes zu verbessern, möchte. Hier empfiehlt der Muskeltest das Kraut "Raute" was - homöopathisch gegeben - dem Kleinkind nachhaltige Verbesserung bringt. Sie selber leidet unter Hautproblemen, die unter Stress und Belastung schlimmer werden. Diese lässt sie bei einem Arzt für Chinesische Medizin erfolgreich behandeln. Der Stress mit zwei Kleinkindern bewirkt bei Jana häufige Erschöpfungszustände, die sie mit Süßem zu bekämpfen versucht. Das leidige an der Geschichte ist, dass kurze Zeit nach der Einnahme von Süßem (oder zu vielen anderen einfachen Kohlehydraten wie Weissbrot) die Energie wieder abfällt, die Müdigkeit noch schlimmer wird und dadurch die Lust bzw. Gier nach Süßem

verstärkt wird. Der Muskeltest empfiehlt mehr zu trinken sowie Lebensmittel, die Omega 3 und 6 Fettsäuren enthalten (Leinsamen, Fischölkapseln) zu bevorzugen. Da Jana regelmässig Rückenschmerzen hat, wird es auch nötig, dass sie regelmässig Uebungen für den Rücken macht. Und wie alle Klientinnen, die sich an die Empfehlungen halten und mitmachen bei der Ernährungsumstellung, regelmässig ein gewisses Training machen und sich zwischendurch entspannen, hat auch Jana Erfolg (innerhalb drei Monaten bringt sie 5 kg weniger auf die Waage und hat weniger Heisshunger). Denn die Diät bzw. Nahrungsmittel, die vom Muskeltest empfohlen werden, ist langfristig durchführbar und nimmt Rücksicht auf die Vorlieben und den individuellen Stoffwechsel der ausgestesteten Personen. Es geht auch um Aufklärung über die Wirkungen von Lebensmitteln auf den Energiehaushalt. Die Uebungen brauchen wenig Zeit, um durchgeführt zu werden; zusammen mit dem Zielsatz werden sie geradezu zur lieben Gewohnheit.

*Katharina Gattiker, Kinesiologin NVS und Buchautorin*