

Beatrice Winicker

# KINESIOLOGISCH TESTEN KÖNNEN



15 Jahre Wissen  
und Erfahrung –  
leicht  
verständlich



Einfach – individuell – lösungsorientiert  
Gesundheit und Wohlbefinden selbst unterstützen

**Rechtlicher Hinweis:** Die dargestellten Vorgehensweisen in diesem Buch dienen der Information und den Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge. Sie können ärztliche Diagnosen, Beratungen und Therapien nicht ersetzen und erheben hierauf auch keinen Anspruch. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Die hier gegebenen Tipps dienen nicht dem Ersatz für professionelle Behandlung bei ernsthaft bestehenden Beschwerden.

Die Autorin weist darauf hin, dass sie ausschließlich ihre eigenen Praxiserfahrungen mit den von ihr vorgestellten Diagnose- und Therapiemethoden wiedergibt, bei denen es sich nicht um wissenschaftlich anerkannte Diagnose- und Behandlungsverfahren handelt. Sämtliche Darstellungen können lediglich die positiven Erfahrungen aus individuellen Anwendungen schildern. Allgemeine und für jedermann gültige Schlussfolgerungen lassen sich daraus nicht ableiten.

Die Autorin haftet nicht für Schäden, welcher Art auch immer, die sich aus der Anwendung der in diesem Werk geschilderten Methoden ergeben; insbesondere übernimmt sie keine Haftung für Verschlechterungen Ihres Gesundheitszustandes.

Aufgrund der Dynamik des Internets können Suchvorschläge in diesem Buch, die zum Zeitpunkt der Erstellung dieses Buchs noch aktuell waren, im Laufe der Zeit bereits verändert oder nicht mehr vorhanden sein.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit hat die Autorin im Text in der Mehrzahl die männliche Form gewählt; alle Angaben beziehen sich selbstverständlich auf Angehörige beider und diverser Geschlechter.

*Liebe Mutti: Ich danke dir für deine großartige Hilfe beim Erstellen der Fotostrecken für dieses Buch! Wir hatten, wie immer, sehr viel Spaß zusammen!*

*Ich danke allen Patientinnen und Patienten, die mir jahrelang ihr volles Vertrauen schenkten. Ohne sie wäre all dies nie möglich gewesen!*

# Inhalt

Liebe Leserinnen und Leser

An wen richtet sich dieses Buch?

## **Kapitel I: Die Kinesiologie**

Kinesiologie – Welch ein Zungenbrecher

Grenzen und Risiken der Kinesiologie

Der Körper kennt nicht immer die Antwort

Mein persönliches Plädoyer für die Kinesiologie

Es dauert 14 – 21 Tage bis das menschliche Gehirn

etwas neu Gelerntes als Normalität wahrnimmt

Kinesiologisch selbst testen – was ist überhaupt möglich?

## **Kapitel II: Erlernen des kinesiologische Muskeltestens**

1. Die eigenen Selbstzweifel und der Umgang mit den Kritikern
2. Suche dir eine geeignete Person als Testpartner/in
3. Und wenn ich niemanden zum Testen habe?
4. Die 4 Test-Varianten
5. Test-Variante 1: Der Deltamuskel im Sitzen
  - 5.1 Die Grundposition zum Testen des Deltamuskels
  - 5.2 Richtiges Drücken üben
  - 5.3 Vorbereitung von Substanzen für den Muskeltest
  - 5.4 Substanzen testen und die Schwächung des Deltamuskels
6. Die perfekte Körperstelle zum Testen auswählen

7. Substanzen »blind-testen« oder »doppelblind-testen«
8. Die geistige Grundeinstellung: offen, neugierig und wertfrei
9. Der gedankliche Fokus: »Was macht das mit dir?«
10. Im Zweifelsfall: Die Kontroll-Testung
11. Gibt es Menschen, die man nicht testen kann?
12. Test-Variante 2: Der Latissimusmuskel im Stehen
  - 12.1. Die Grundposition zum Testen des Latissimus-Muskels
  - 12.2. Richtiges Ziehen üben
  - 12.3. Substanzen testen und die Schwächung des Latissimus-Muskels
  - 12.4. Den Arm nicht »aushebeln«
  - 12.5. Die Kontroll-Testung
13. Test-Variante 3: Der Selbst-Test
  - 13.1. Die Grundposition beim Selbst-Test
  - 13.2. Richtiges Drücken üben
  - 13.3. Substanzen testen und die Schwächung beim Selbst-Test
14. Test-Variante 4: Testen durch einen Vermittler
  - 14.1. Die Durchführung
  - 14.2. Säuglinge, Kleinkinder und Kinder bis 8 Jahren
  - 14.3. Erwachsene, die körperlich oder geistig nicht in der Lage sind, den Muskeltest selbst durchzuführen
  - 14.4. Haustiere
15. Erklärungen zur Funktionsweise: Was geschieht beim kinesiologischen Testen im Körper?
16. Schwierigkeiten und Hindernisse im alltäglichen Umgang mit dem Muskeltest

## **Kapitel III: Das eigene Test-Sortiment zusammenstellen**

17. Tipps zum besseren Verständnis bei der Auswahl der vielen verschiedenen Testsubstanzen

18. Je nach Thema die verschiedenen Testmaterialien finden

18.1. Allergien, Unverträglichkeiten, Intoleranzen

*Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten*

*Intoleranzen von Milchzucker, Kasein,  
Fruchtzucker, Gluten, Histamin*

*Nickel- und andere Metallallergien*

*Übersäuerung durch Zucker, Weißmehl,  
Schweinefleisch, Alkohol und andere Genussgifte*

*Pollenallergien/Heuschnupfen*

*So erstelle ich meine eigenen Pollen-Proben*

*Hausstaub-/Hausstaubmilbenallergie*

*Tierallergene*

*Druckerfeinstäube*

*Wohnraumallergene und -belastungen*

*Schimmelpilzallergene und -belastungen*

*Abgase von Autos und Schornsteinen*

*Belastungen durch landwirtschaftliche Pestizide*

*Allergien auf Gerüche und Duftstoffe*

*Allergien auf Kosmetika und Pflegeprodukte*

*Allergien und Belastungen durch berufsbezogene  
Materialien*

*Allergien und Belastungen durch Plastik*

*Allergien und Belastungen durch Medikamente,  
Zahnarztmaterialien u.a.*

18.2. Eigene Körperproben und  
Körperausscheidungen

18.3 Zecken, Bremsen, Wespen, Bienen, Mücken

- 18.4 Nosoden und homöopathische Mittel
- 18.5 Bach-Blüten & Schüssler Salze
- 18.6 Homöopathika, Bach-Blüten und Schüssler-Salze mit einfachen Fragestellungen austesten – zur Biophotonen-Anwendung oder als klassische Heilmittel
- 18.7 Radionische Informationen als Alternative zu homöopathischen Nosoden
- 18.8 Mach dir eine Liste
- 18.9 Leerglasröhrchen, Tablettengläser, Kartons und Aufbewahrungsboxen
- 19. Die richtige Lagerung

## **Kapitel IV: Meine kinesiologische Hausapotheke von A-Z**

*Ängste, Angst- und Panikzustände*

*ADHS*

*Akne*

*Allergien (Nahrungsmittel, Pollen, Hausstaub, Tierhaare, Düfte, Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel, Schimmelpilze, berufsbezogene Materialien, Schadstoffe, Gifte, etc.)*

*Amalgam/Quecksilber/Schwermetalle*

*Arachidonsäure*

*Asthma bronchiale, v.a. allergisch*

*Autoimmunerkrankungen*

*Bakterien*

*Bienenstich*

*Blasenentzündung*

*Blähungen*

*Borreliose (akut, chronisch, Neuroborreliose und andere Spätschäden)*

*Bronchitis*  
*Chemisches Sensitivitätssyndrom*  
*Chronische Krankheiten*  
*Chronische Müdigkeit und Erschöpfung, Fatigue-Syndrom*  
*Colitis ulcerosa*  
*Condylome/Feigwarzen*  
*Darmpilze*  
*Depressionen/depressive Verstimmungen*  
*Durchfall*  
*Eierstockzyste*  
*Eiter, Vereiterungen, Infektionen mit Eiter*  
*Elektrosmog/Strahlen*  
*Entzündungen, v.a. chronisch*  
*Epstein-Barr-Virus*  
*Erkältungsbeschwerden, grippale Infekte, Grippe, Halsschmerzen, Mandelentzündung, Schnupfen, Sinusitis, Husten, Bronchitis*  
*Fatigue-Syndrom*  
*Gallenblasenbeschwerden*  
*Gastroenteritis/Akuter Brechdurchfall*  
*Gelenke*  
*Gerstenkorn*  
*Grippale Infekte, Grippe*  
*Gürtelrose*  
*Halsschmerzen*  
*Hashimoto-Thyreoiditis*  
*Hausstauballergie/Hausstaubmilbenallergie*  
*Helicobacter*  
*Herpes simplex/Lippenherpes/Genitalherpes*  
*Herxheimer-Reaktion*

*Herz*  
*Heuschnupfen*  
*Hormone:*  
*weiblich/männlich/Schilddrüsenhormone/Stresshormone*  
*Hörsturz*  
*Husten*  
*Innere Unruhe*  
*Insektenstich (Mücken, Bremsen, Bienen, Wespen)*  
*Intoleranzen (Laktose-Intoleranz, Fruktose-Intoleranz, Gluten-Sensitivität, Histamin-Intoleranz)*  
*Knochenbruch*  
*Leaky-Gut-Syndrom*  
*Lebensmittelvergiftung*  
*Leber*  
*Lunge*  
*Lymph*  
*Magen*  
*Mandelentzündung*  
*Morbus Crohn*  
*MRSA*  
*Multiple Sklerose*  
*Mundsoor*  
*Myom*  
*Nasennebenhöhlenentzündung*  
*Nervenschäden, neurologische Probleme, Ischias-Nerv, Trigeminusneuralgie etc.*  
*Nervosität, nervöse Beschwerden*  
*Neurodermitis*  
*Nickelallergie, Metallallergien*  
*Nieren*

*Osteomyelitis, Osteitis (Knochenhautentzündung, Knochenentzündung)*

*Pankreas (Bauchspeicheldrüse)*

*Parasiten*

*Parkinson-Krankheit/Morbus Parkinson*

*Pfeiffersches Drüsenfieber*

*Pickel*

*Pilzerkrankungen Haut/Nägel*

*Quecksilber/Schwermetalle*

*Reizdarm*

*Rekonvaleszenz nach schweren Krankheiten*

*Rheuma, Rheumatoide Arthritis*

*Rosazea*

*Schilddrüse*

*Schlafstörungen*

*Schnupfen*

*Schuppenflechte/Psoriasis*

*Sinusitis*

*Stress*

*Tierhaarallergie*

*Übelkeit*

*Unverträglichkeiten*

*Vegetative Dystonie, vegetative Beschwerden*

*Verdauungsbeschwerden, Durchfall, Blähungen, Übelkeit, Magen-Darm-Infekte*

*Verletzungen, Operationen, Wundheilung*

*Viren*

*Warzen*

*Wechseljahresbeschwerden*

*Wespenstich*

*Wirbelsäule/Bewegungsapparat inklusive HWS, BWS,  
LWS*

*Zähne/Zahnprobleme*

*Zecken/Zeckenstich (Zeckenbiss)*

### **Bonus für Fortgeschrittene**

Das kinesiologische Fragenstellen – Verschiedene  
gedankliche Fokusse ausprobieren

### **Über mich**

### **Anhang**

Fachartikel, Buch, Links

Quellnachweise

## **Liebe Leserinnen und Leser,**

Ich habe in 15 Jahren der eigenen Naturheilpraxis vielen Menschen mit den unterschiedlichsten gesundheitlichen Problemen helfen können. Zu Diagnosezwecken verwendete ich dabei hauptsächlich die Kinesiologie. Dem kinesiologischen Testen von Allergien, Unverträglichkeiten und sonstigen Belastungen habe ich dieses Buch gewidmet, das je nach Bedarf einzeln oder mit meinem Biophotonen-Handbuch kombiniert werden kann.

Biophotonen-Handbuch? Ja, die Biophotonentherapie ist diejenige Behandlungsform, der ich all meine Heilerfahrungen zu verdanken hatte. Licht ist Leben – Licht ist Heilung. Ohne Photonen wäre Leben nicht möglich. Photonen sind die kleinsten Lichtteilchen unseres Universums – in unserem Organismus können sie als sogenannte Biophotonen ihre vielfältigen Heilkräfte entfalten.

Vor über einem Jahr stellte ich meine Praxistätigkeit ein – zugunsten einer mir sehr wichtigen Herzensaufgabe: Mehr Menschen von den genialen Möglichkeiten der Biophotonenanwendungen zu berichten und ihnen eine einfache und effektive Möglichkeit der Selbstanwendung zu ermöglichen. So ist mein Biophotonen-Handbuch entstanden, das all meine Erfahrungen und Vorgehensweisen der Biophotonenanwendung enthält – speziell auf die Bedürfnisse von Laien als Selbsthilfemethode zugeschnitten.

Beide Bücher können wunderbar miteinander kombiniert werden. So kann man mittels kinesiologischem Muskeltestens seine individuellen Symptomverursacher selbst ermitteln, um sie dann mit Hilfe der Biophotonenanwendungen zu lindern oder vielleicht sogar

heilen zu können. Dieses Buch kann aber auch ganz allein für sich als Selbsthilfe-Ratgeber genutzt werden, um sein eigener Detektiv in Sachen Ursachenermittlung zu sein. Die Kinesiologie bietet so viele Möglichkeiten.

Besonders zur Ermittlung von Allergien und Unverträglichkeiten jeglicher Art, ist die Kinesiologie, meiner Erfahrung nach, besonders gut geeignet. Der Körper signalisiert uns durch die Ergebnisse des Muskeltests, ob etwas für ihn gut ist oder nicht, ob ihn etwas stresst oder nicht, ob etwas ursächlich für seine Beschwerden verantwortlich ist oder nicht.

Darüber hinaus kann man das Testen auch für gezielte Fragestellungen benutzen oder wenn man ein Heilmittel finden möchte, das dem Körper als geeignet erscheint. Somit ist die Kinesiologie nichts anderes als eine Kommunikation mit dem Körper in seiner Gesamtheit und eine genial einfach anzuwendende Feedback-Methode.

Wer gerne rein wissenschaftlich fundierte Wege beschreitet, für den ist diese alternative Methode vielleicht nicht geeignet. Die Anwendung der kinesiologischen Methoden beruht, wie im Übrigen fast alle naturheilkundlichen Heilweisen, rein auf Erfahrungswerten. Wie alle Selbsthilfemethoden versteht sie sich als eine ergänzende Maßnahme zu allen schulmedizinischen Diagnose- und Behandlungsmethoden. Die Kinesiologie kann aber mit jeglichen anderen Techniken, Methoden, Medikamenten, schulmedizinischen oder naturheilkundlichen Therapien, kombinierend angewendet werden. Es kommt auf jeden selbst an, was man daraus macht, wozu man die eigenen Testergebnisse verwendet. Eigenverantwortung ist das Zauberwort, etwas selbst in die Hand nehmen, der eigene Detektiv, die eigene Detektivin, sein.

Vor allem, wenn andere Methoden unzureichend waren oder gar versagt haben, kann die Kinesiologie helfen, das Wirrwarr aus eigenen Vermutungen und Symptomen zu

entwirren und neue Lösungsansätze aufzuzeigen, die sich vielleicht bisher noch nicht zeigen konnten.

Dies zu vermitteln ist mein Anliegen, jedem aufzuzeigen, was mit diesen einfachen Techniken möglich sein kann und wie jeder selbst individuell seine gesundheitlichen Themen detektivisch unter die Lupe nehmen kann.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern nun von Herzen viel Neugier, Spaß und Freude beim Erlernen des Muskeltestens!

Herzliche Grüße,

*Beatrice Winicker*

Bruchköbel, im Dezember 2021

## **An wen richtet sich dieses Buch?**

Dieses Buch richtet sich hauptsächlich an Laien, die noch über keinerlei Kenntnisse in der Kinesiologie verfügen. Aber auch an alle anderen, egal ob viel oder wenig Erfahrung besteht. Therapierende unterschiedlicher Berufe sind selbstverständlich auch herzlich eingeladen.

Dieses Buch kann für sich allein verwendet werden oder in Kombination mit meinem Biophotonen-Handbuch.

### **Dieses Buch richtet sich grundsätzlich an alle:**

- Die Lust haben, die Kinesiologie als neue Selbsthilfemethode für sich zu entdecken, um mögliche Auslöser für gesundheitliche Probleme selbst entlarven zu können.
- Die das kinesiologische Muskeltesten benutzen wollen, um die entlarvten Stressoren gezielt als Behandlungsinformationen bei den eigenen Biophotonenanwendungen einzusetzen. Durch die Verwendung einer feinenergetischen Testmethode wie der Kinesiologie, hat man noch viel mehr Möglichkeiten, die Biophotonenanwendungen individuell auf seine gesundheitlichen Themen hin anzupassen, man kann noch zielgerichteter vorgehen.
- Die das Muskeltesten nicht nur für sich selbst nutzen wollen, sondern auch für andere: Lebenspartner, Kinder, Eltern, Großeltern, Geschwister, Freunde, Haustiere usw.
- Die generell »den Dingen auf den Grund gehen« wollen, sich mehr Klarheit über Ursachen von gesundheitlichen Problemen wünschen, sich mehr Klarheit über Zusammenhänge wünschen.

- Die Lust haben, detektivisch vorzugehen und notfalls auch nicht davor zurückschrecken, sich auf die Suche nach der berühmten Nadel im Heuhaufen zu begeben.
- Die selbstbestimmt, achtsam und eigenverantwortlich ihre eigene Gesundheit selbst in die Hand nehmen wollen.
- Die ihre Gesundheit jenseits der schulmedizinischen Tests und Untersuchungen zusätzlich unterstützen wollen, dabei die Grenzen respektieren und wissen, wann schulmedizinische Hilfe notwendig ist.
- Die unter Allergien oder Unverträglichkeiten leiden – egal ob nur eine einzige oder unzählige viele Allergien oder Unverträglichkeiten, egal ob auf Nahrungsmittel, Pollen, Hausstaub, Schimmelpilze, Duftstoffe etc.
- Die unter mehreren Erkrankungen gleichzeitig leiden.
- Die unter Autoimmunerkrankungen leiden.
- Die eine Immunschwäche haben.
- Die chronisch müde und erschöpft sind.
- Die ständig gestresst sind und darunter leiden.
- Die mit der Schulmedizin unzufrieden sind, weil sie bestimmte weiterführende Untersuchungen nicht bezahlt bekommen, wie z.B. teure Allergietests.
- Die sich von ihren behandelnden Ärzten im Stich gelassen fühlen, eventuell sogar als »austherapiert« gelten.
- Die als Hypochonder abgestempelt werden, sensibel sind und ständig irgendwelche Zipperlein haben. Nach meinen Erfahrungen steht hinter jedem Zipperlein eine echte und reale Körper-Wahrnehmung, die eine Ursache hat – eine Ursache, die eben bisher schulmedizinisch noch nicht dingfest gemacht werden konnte.
- Die unter zahlreichen dubiosen Symptomen leiden, ohne dass bis zu diesem Zeitpunkt eine Diagnose gefunden werden konnte. Bei vielen Erkrankungen kann es Jahre bis Jahrzehnte dauern bis eine Diagnose schließlich benannt werden kann. In solchen Fällen kann unter

Umständen das kinesiologische Testen sogar bei der Diagnosestellung behilflich sein.

### **Vorteile durch den kinesiologischen Muskeltest kann man haben:**

- Durch eine unfassbar große Auswahl an Möglichkeiten was man alles selbst testen kann, individuell auf das jeweilige Problem abgestimmt. Es gibt kaum Grenzen - alles kann getestet werden, Substanzen und Materialien jeglicher Art.
- Gerade bei Allergien eignet sich das kinesiologische Testen, meiner Erfahrung nach, besonders gut. Immunglobulin-Tests bei Allergien sind durchaus sehr umfangreich, aber durch den kinesiologischen Muskeltest kann man die Liste an ermittelten Allergenen sinnvoll ergänzen, denn nichts ist so individuell wie der Inhalt des eigenen Kühlschranks, die Baum-, Sträucher- und Blumensammlung im eigenen Garten, der eigene Hausstaub, die eigene Auswahl an Cremes und Kosmetik, usw. Viele Allergiker reagieren auf mehr Allergene als durch Allergietests je ermittelt werden kann. Dies ist sowohl bei Nahrungsmittelallergien als auch bei Pollen der Fall, denn gerade die Pollentests beinhalten viele Pollenarten überhaupt nicht, die wir aber fast alle im Garten oder im näheren Wohnumfeld haben, man denke nur an Forsythie, Flieder, Kirschlorbeer, Gänseblümchen und viele mehr. Zudem kommt die Tatsache hinzu, dass gerade die umfangreichen Immunglobulin-Tests nicht jedem zur Verfügung stehen, sie sind keine Kassenleistung und nur Selbstzahlern oder Privatpatienten vorbehalten.
- Die Kinesiologie kann helfen, bei Kombinationen von mehreren Intoleranzen, wie Laktose-, Fruktose, Gluten- und Histaminintoleranz, Klarheit im Wirrwarr von Symptomen zu erlangen. Gerade auf dem oft sehr

langen Weg zur Diagnosefindung kann die Kinesiologie wichtige Aha-Erkenntnisse liefern, die eine Diagnosefindung erleichtern und auch der schulmedizinischen Diagnosestellung zuarbeiten können.

- Bei vielen Erkrankungen kann die Kinesiologie helfen, mehr Klarheit über Zusammenhänge und Ursachen zu erhalten, gerade chronisch Kranke können sehr von der Kinesiologie, begleitend zur schulmedizinischen Therapie, profitieren.

### **Als Alternative zum kinesiologischen Testen kann man auch:**

- Sich rein an Ergebnissen von Allergie-Tests beim Allergologen orientieren. Je umfangreicher und detaillierter die Test-Ergebnisse, umso besser.
- Bei Allergien nach dem Ausschlussverfahren bzw. der Auslass-Diät vorgehen, um mögliche unverträgliche Nahrungsmittel ausfindig zu machen.
- Sich bei erregerbedingten Infekten nach den offensichtlichen bekannten Verursachern richten, z.B. Herpes Simplex bei Lippenherpes
- Sich nach schulmedizinischen Untersuchungsergebnissen richten, z.B. erhöhte Titer- oder Antikörper-Werte, z.B. bei einem reaktivierten Epstein-Barr-Virus oder einer Borreliose.

# **Kapitel I**

## **Die Kinesiologie**

### **Kinesiologie - Welch ein Zungenbrecher**

Kinesis = Bewegung und logos = Lehre - somit ist die Kinesiologie die Lehre von der Bewegung.

Die Kinesiologie entstand erst in den 1960er Jahren und ist somit eine recht junge Methode. Grob gesagt, lassen sich mit den verschiedenen kinesiologischen Testmöglichkeiten Unregelmäßigkeiten der körpereigenen Energien feststellen, indem diese durch eine veränderte Muskelspannung gewissermaßen abgelesen werden können.

Ein einfacher Muskeltest kann Aufschluss darüber geben, was eine getestete Person belastet, stresst, ihr nicht guttut. Man geht dabei von der Annahme aus, dass alles, was der Körper je erlebt hat, alles was er jemals erfahren hat, auch in ihm gespeichert ist und mittels Muskeltest abgefragt werden kann. Der Körper weiß selbst am besten, was er braucht, was ihm guttut, was ihm hilft, was ihn belastet, was ihn stört oder was ihm fehlt. Der Muskeltest kann dabei sowohl beim Ausfindigmachen von Stressfaktoren behilflich sein als auch zum Lösen von bestehenden Blockaden, je nach angewandter Technik. Der Körper kann nicht nur befragt werden, was ihn schwächt, sondern auch was ihn stärkt. Somit kann die Kinesiologie sowohl als Diagnose- als auch als Behandlungsmethode verwendet werden. Mit der Kinesiologie können sich Therapiewege finden lassen, sowie Therapieverläufe und deren Ergebnisse kontrollieren lassen.

Die Kinesiologie ist eine Feedback-Methode, eine Biofeedback-Methode, denn es geht hierbei um das Ablesen

von Energieströmen und Energieverhältnissen im Körper, es geht um das Ablesen von energetischen Resonanzen.

Wie es sich bei allen feinenergetischen Test- oder Behandlungsweisen verhält, so ist auch diese Methodik nicht wissenschaftlich nachweisbar, weshalb sie schulmedizinisch nicht als anerkanntes Diagnosemittel eingesetzt werden kann. Die Kinesiologie hat viele Kritiker. Für mich und die vielen anderen Anwender ist sie aber ein großartiges Werkzeug, um für uns das sichtbar zu machen, was für uns unsichtbar ist oder wo wir unfähig sind, es mit unserer eigenen Selbstwahrnehmung erspüren zu können. In der Kinesiologie wird die Gesamtheit eines Lebewesens berücksichtigt, seine körperlichen, mentalen und seelischen Anteile.

Man kann dabei nicht nur materielle Dinge zum Beispiel auf deren Verträglichkeit austesten, sondern auch mit Worten und gezielten Fragestellungen arbeiten, denn alles erzeugt eine Resonanz innerhalb der Gesamtheit einer getesteten Person. Durch einen einfachen Muskeltest wird somit eine ganz besondere Art der Kommunikation ermöglicht, ehrlich und unvermittelt. Wo sich der menschliche Verstand häufig in Mutmaßungen und Spekulationen verfängt und dennoch nicht die ersehnte Antwort auf gesundheitliche Fragen erhält, zeigt es der Körper mit Hilfe eines simplen Muskeltests klar und deutlich an.

Es ist faszinierend, dass die energetische Bedeutung von Worten der energetischen Bedeutung von materiellen Dingen 1:1 entspricht und man ein direktes Feedback zur jeweiligen Fragestellung erhalten kann. Die Fragestellungen können Nahrungsmittel, Hausstaub, Pollen oder andere x-beliebige Substanzen betreffen, ein homöopathisches Mittel, eine Heilpflanze oder auch eine gezielte Frage, wie: »Hast du von dem Apfel Bauchschmerzen bekommen?« oder: »Ist diese oder jene (vorgestellte) Situation für dich belastend?«.

Interessant und von Vorteil hierbei ist, dass die getestete Person die Antwort selbst nicht kennen muss, denn ihr Körper gibt für sie die Antwort – durch den Muskeltest. Was die getestete Person währenddessen selbst denkt, welche eigenen Ursachen sie für ihre Symptomatik ausgemacht hat, wie sie sich bereits mental festgelegt hat, spielt keine Rolle – der Körper gibt die Antwort. Wie genial!

So kommen häufig andere Testergebnisse zutage als das, was die Person sich selbst gedacht hatte. Oft stimmt es aber auch mit dem überein und die Person fühlt sich darin bestätigt, ihrer Intuition vertrauen zu können. Sehr oft kommen zusätzliche Stressoren ans Licht, die die Person nicht in Erwägung gezogen hatte, die ihr völlig unbekannt waren und sie überraschen. Bei Nahrungsmittelallergien zum Beispiel macht es Sinn, so viele unverträgliche Nahrungsmittel wie möglich herauszufinden, anstatt nur ein oder zwei. Denn erst wenn alle oder zumindest so viele wie möglich gefunden werden, können diese auch behandelt werden und die Person hat somit die größten Chancen beschwerdefrei werden zu können.

Die Kinesiologie stellt eine Kommunikation mit dem Unbewussten her und hilft dem Körper, sich direkt mitzuteilen. Es können so genau diejenigen Maßnahmen ergriffen werden, die im aktuellen Zustand auch benötigt werden. Ebenso können mit dieser Kommunikationsform der Ablauf und der Hergang eines Geschehens aus der Vergangenheit nachvollzogen und ein individueller »roter Faden« hergestellt werden. Dieser sprichwörtliche rote Faden ist sehr wichtig, um Zusammenhänge zu verstehen, akzeptieren und annehmen zu können. Was geschah wann und warum, was war für was verantwortlich? Die getestete Person kann daraufhin frei und selbstbestimmt agieren. Selbstannahme und Eigen-Verantwortung, Selbsthilfe, Selbstheilung, ein insgesamt größeres Wohlbefinden verbunden mit mehr Lebensqualität – dies alles können die positiven Folgen daraus sein.

Das kinesiologische Testen bietet ein Meer von Möglichkeiten, aber es nicht unbegrenzt, worauf ich im folgenden Abschnitt eingehe.

## **Grenzen und Risiken der Kinesiologie**

Jeder, der sich mit der Kinesiologie beschäftigt, wird unweigerlich ab einem gewissen Punkt auch an ihre Grenzen stoßen, sich darin womöglich verheddern und nicht mehr weiterwissen. Hier ist es hilfreich, wenn man die etwaigen Grenzen und Risiken bereits im Vorfeld gut kennt, denn nur dann kann man sie schnell entlarven sobald sie einem begegnen.

Für die Kinesiologie gibt es bis heute keine gesicherten wissenschaftlichen Beweise - und es wird sie höchstwahrscheinlich nie geben.

Folgende Kritikpunkte werden ihr gegenüber aufgeführt:

- Die diagnostischen Ergebnisse beruhen auf rein subjektiven Aussagen des Testers.
- Der Muskeltest kann bewusst oder unbewusst von beiden Testpartnern beeinflusst werden.
- Es besteht die Gefahr, dass durch falsche Testergebnisse wichtige Medikamente abgesetzt werden, in schädigender oder unzureichender Dosierung eingenommen werden oder unwichtige und überflüssige Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel und dergleichen verordnet werden.

Ich finde diese Kritikpunkte sehr berechtigt, deshalb appelliere ich immer wieder an die eigene Selbstkontrolle.

Deshalb sollte man folgende Richtlinien im Umgang mit der Kinesiologie beachten. Diese Richtlinien können Laien

auch dabei helfen, die richtigen Therapeuten zu finden, zu schauen und zu prüfen, wie verantwortungsvoll diese mit dem kinesiologischen Testen umgehen:

1. Man sollte beim Testen absolut wertfrei sein, unvoreingenommen, man darf kein bestimmtes Testergebnis forcieren wollen.
2. Das Muskeltesten darf im Zweifelsfall nicht als alleiniges Diagnosemittel eingesetzt werden, sondern sollte durch schulmedizinische, labortechnische oder andere Diagnosemethoden überprüft und kontrolliert werden. Die Kinesiologie sollte diagnostisch als eine ergänzende Maßnahme angesehen werden. Der kinesiologisch arbeitende Arzt kann in seiner Praxis alle notwendigen labormedizinischen Untersuchungen veranlassen und den Patienten zu den jeweiligen Fachärzten überweisen. Der Heilpraktiker ist je nach seinen Praxis-Schwerpunkten mitunter diesbezüglich eingeschränkt und muss den Patienten für entsprechende Untersuchungen und Behandlungen weiterleiten.
3. Das Behandeln rein aufgrund der kinesiologischen Testergebnisse darf beim Patienten keinerlei Schaden anrichten. Das heißt besonders, dass keine Medikamente ohne schulmedizinische Begleitung abgesetzt oder in der Dosierung eigenmächtig verändert werden dürfen. Dies bedeutet, dass der Betroffene nach der kinesiologischen Testung zu seinem behandelnden Arzt geht und um eine Überprüfung seiner Medikamenteneinstellung bittet oder bei Medikamentenunverträglichkeit um ein Ersatzpräparat bittet, bei welchem weniger Nebenwirkungen zu erhoffen sind.

4. Egal, ob man noch ein Laie auf dem Gebiet der Kinesiologie ist oder schon mit der Materie etwas vertrauter: Man sollte wissen, an welchen Therapeuten man sich wenden kann, wenn man selbst nicht mehr weiterkommt. Deshalb ist es sinnvoll, einen erfahrenen Kinesiologen an der Hand zu haben, der einen professionell unterstützt und begleitet.
5. Zudem sollten schulmedizinische Untersuchungen und Kontrolltermine weiter wahrgenommen werden und keine Behandlungen und Medikamente eigenmächtig unterbrochen oder gar abgesetzt werden. Es ist für den Kinesiologie-Anwender sehr hilfreich und bei bestehenden Vorerkrankungen erforderlich, dass er schulmedizinisch gut aufgehoben ist. Eine gute Patient-Arzt-Beziehung ist hier sehr von Vorteil.

Ich kann von dem her nur allen raten: Sucht stets das Gespräch mit euren Ärzten. Bereitet euch auf Arzttermine gut vor, macht euch Notizen, was ihr alles erfragen möchtet. Seid engagiert. Lasst euch nicht entmutigen, wenn euer Gegenüber von Kinesiologie nichts hält oder gar noch nie etwas davon gehört hat. Ihr müsst nicht dasselbe Hobby teilen. Oft ist es auch gar nicht notwendig, seinem behandelnden Arzt von den eigenen kinesiologischen Testungen zu erzählen, denn wenn man z.B. ein Medikament nicht verträgt, dann benötigt man sowieso ein besser verträgliches Ersatzpräparat.

Und wenn die Sympathie zwischen dir und deinem Arzt so gar nicht stimmt, du dich nicht gut betreut fühlst und es Ärzte gibt, zu denen du wechseln kannst, dann solltest du auch wechseln. Gesundheit ist immer noch des Menschen Höchstes Gut, das sollte es jedem wert sein.

Auch appelliere ich generell an eine gute Kooperation zwischen Schulmedizinern und naturheilkundlichen Therapeuten - zugunsten jedes einzelnen Patienten. In

vielen Fällen gelingt die Zusammenarbeit zwischen Schulmedizinern und Naturheilkundlichen sehr gut, was Hoffnung auf eine weitere positive Entwicklung macht. Als Heilpraktikerin hatte ich das Glück, mit vielen naturheilkundlich interessierten Ärzten zusammenarbeiten zu können. Als Patient kann man diese Entwicklung zusätzlich positiv unterstützen, indem man seinen Ärzten immer wieder signalisiert, dass man sich ein Hand-in-Hand gehen von Schulmedizin und Naturheilkunde wünscht. Nach einer Umfrage wünschen sich zwei Drittel der Deutschen diese Kooperation. Also: Reden, reden, reden – werdet nicht müde darin, euren Ärzten eure Bedürfnisse mitzuteilen!

Als Heilpraktikerin kann ich nur sagen, dass in den letzten 15 Jahren insgesamt viele positive Entwicklungen stattgefunden haben. Die Menschen stehen der Naturheilkunde allgemein offener gegenüber, sind interessierter und, dem Internet sei Dank, auch aufgeklärter. Wer heute zum Heilpraktiker geht, wird schon lange nicht mehr als Exot angesehen. Die Nachfrage an naturheilkundlichen alternativen Therapien ist gestiegen, dadurch auch der Druck auf die Schulmedizin, aufzuholen, sich weiterzubilden und den Patienten ein ganzheitlicheres Therapieangebot anzubieten.

Lasst uns alle zusammen dafür sorgen, dass dieser positive Trend weitergeht!

## **Der Körper kennt nicht immer die Antwort**

100-prozentig richtige Ergebnisse gibt es bei der Kinesiologie nicht, das sollte man wissen und auch so akzeptieren können. Denn was genau befragen wir denn da eigentlich? Den Körper, seine Zellen in ihrer Gesamtheit? Die Organe? Die Psyche? Das Unterbewusstsein? Die Seele? Was, denn nun?

Ich würde sagen: Von allem etwas. Der Mensch, sein Körper in seiner Gesamtheit – individuell und ganzheitlich. Man sollte sich dabei nochmal daran erinnern, was die Kinesiologie eigentlich macht:

Der kinesiologische Muskeltest gibt ein Feedback zum jetzigen Zeitpunkt zum ausgewählten Testthema. Es handelt sich hierbei um ein Feedback, bezogen auf eine bestimmte Fragestellung oder auf eine bestimmte Testsubstanz.

Die Crux bei der Sache ist, dass der Körper die Antwort kennen muss, denn sonst erhält man eben keine 100-prozentig richtigen Ergebnisse. Der Körper kennt aber schlichtweg nicht immer die Antworten auf all unsere Fragen. Manchmal braucht es noch etwas Zeit und der Körper kennt womöglich einige Tage später die Antwort, wenn er sich seiner Sache sicherer ist, wenn er z.B. noch länger diesem oder jenem Allergen ausgesetzt war oder dieses oder jenes Virus bekämpfen musste.

Bitte habe Verständnis dafür, dass dein Körper keine Maschine ist, sondern ein hochausgeklügeltes energetisches Gesamtkunstwerk, das in ständiger Interaktion, mit seinem Geschehen im Inneren und den Einflüssen und Geschehnissen im Äußeren, steht.

Bitte habe Verständnis dafür, dass dein Körper, deine Psyche, deine Seele, nicht immer so »funktionieren«, wie du es gerade möchtest oder erwartest. Wenn du kinesiologisch

also mal im »Dunkeln« tappst, dann gib deinem Körper etwas Zeit und teste am nächsten Tag einfach nochmal.

## **Mein persönliches Plädoyer für die Kinesiologie**

Sicher, die Kinesiologie ist keine wissenschaftlich fundierte Diagnosemethode und die allermeisten Ärzte schlagen die Hände über dem Kopf zusammen, wenn man ihnen stolz erzählt, dass man dieses oder jenes kinesiologisch herausgefunden hat. Es gibt aber auch viele Ausnahmen, viele Ärzte, die kinesiologisch testen und daraufhin behandeln, die Kinesiologie als Diagnosemethode nutzen und davon überzeugt sind. Unter den Heilpraktikern finden sich wohl die meisten therapeutisch tätigen Anhänger und Befürworter, aber die größte Anzahl an Menschen, die die Kinesiologie für sich nutzen, sind die vielen Selbstanwender!

Die Ergebnisse der kinesiologischen Muskeltests lassen sich, allen Kritiken zum Trotz, sehr wohl durch labormedizinische Tests bestätigen! Ich selbst kann hier nur von meinen eigenen Test-Ergebnissen sprechen und würde diesen, je nach Untersuchungs-Thema, eine Übereinstimmung von etwa 90 % erteilen. Retrospektiv betrachtet - und wie gesagt, ich spreche nur von meiner persönlichen Einschätzung meiner eigenen Test-Ergebnisse.

Ich selbst nutzte die Kinesiologie 15 Jahre lang in meiner Praxis zu Diagnosezwecken und in Form der Psychokinesiologie als Behandlungsmethode. In der Praxis war sie für mich nicht wegzudenken, da ich nicht invasiv arbeitete, sprich keine Blutuntersuchungen durchführte. Hierfür war die Betreuung durch den Hausarzt bzw. Facharzt unerlässlich und für meine Arbeit, je nach Krankheitsfall, eine oft wichtige Voraussetzung. Ich verstand meine Arbeit als Ergänzung und zusätzliche Unterstützung, als eine maßgeschneiderte ganzheitliche Hilfe, auf dem individuellen Weg eines jeden einzelnen. Dort, wo die Schulmedizin an ihre Grenzen gestoßen ist, machte ich weiter. Die

Untersuchungsergebnisse der schulmedizinischen Abklärung dienten mir dabei als Grundgerüst und gaben gewissermaßen den Fahrplan vor. Mit der Kinesiologie ergänzte ich dieses Grundgerüst, erweiterte es und versuchte es so gut wie möglich zu vervollständigen, damit der Betroffene die größtmöglichen Chancen hatte, wieder gesund zu werden oder sich bei schwerwiegenden chronischen Leiden, einfach wieder wohler fühlen zu können. Mit der Kinesiologie hatte ich ein Mittel zur Hand, dass mir in bereits wenigen Minuten Klarheit über Ursachen von Symptomen erlaubte und Behandlungswege aufzeigte. Mit der Kinesiologie hatte ich ein Werkzeug zur Hand, das den Betroffenen half, sich selbst zu helfen.

Auch privat nutze ich die Kinesiologie regelmäßig und kann mir ein Leben ohne ihre Hilfe kaum vorstellen. Da ich selbst von Geburt an Allergikerin bin und zum Zeitpunkt meiner Praxiseröffnung vor nun fast 17 Jahren schon lange an die Grenzen der Schulmedizin gestoßen war und diese mir keine Möglichkeiten mehr zu bieten hatte, öffnete sich für mich mit dem kinesiologischen Testen ein ganzes Universum an Möglichkeiten. Damals gab es schulmedizinisch noch keine Hyposensibilisierungen, insgesamt nur wenige Antihistaminika und die Prick-Tests waren meist völlig unzureichend. Ich galt als austherapiert. Wohlgemerkt, in den letzten Jahren hat sich auch die Allergologie weiterentwickelt. Als ich anfing, mich kinesiologisch auszutesten, fühlte ich mich rasch freier, unabhängiger, selbstbestimmter. Ich konnte nun selbst viel mehr für mich tun als je zuvor und mir selbst helfen: Durch das kinesiologische Testen konnte ich meine Allergien detailliert bestimmen und mittels Photonentherapie konnte ich sie erfolgreich behandeln.

Die Kinesiologie ist dabei so völlig unkompliziert und leicht zu erlernen. Sie verhilft zu mehr Autonomie und Selbstorganisation, denn viele Zipperlein lassen sich mit

Hilfe der Kinesiologie selbst in den Griff bekommen. Und für alles andere gibt es ja immer noch Ärzte.

Die Technik ist ein Kinderspiel und leicht zu erlernen. Natürlich muss man gerade am Anfang viel üben, wie bei fast allen neuen Dingen und wie bei jedem neuen Hobby. Das war bei mir nicht anders. Wenn man versucht, das neue Lernfeld mit dem entsprechenden Spaßfaktor und einer großen Portion Neugierde zu erobern, dann gelingt es in den meisten Fällen auch. Eine offene Geisteshaltung ist hierbei der Schlüssel zum Erfolg: Neutral, unvoreingenommen – man nimmt während des eigentlichen Testvorganges am besten selbst eine Art Beobachterrolle ein. Und man darf dabei nie sein eigentliches Ziel vergessen, nämlich: Ich will wissen, was er/sie/es/ich nicht verträgt, was ihn/sie/es/mich krank macht. Ich will nicht länger in dem Gefühl der Unwissenheit und Machtlosigkeit feststecken, sondern die Zügel selbst in die Hand nehmen.

Eigenverantwortung ist hier die neue Maxime. Ich bin mein eigener Sherlock Holmes und gehe den Problemen auf den Grund, finde die Ursachen. Ich bin nicht mehr länger Opfer meiner Symptome, meiner Unverträglichkeiten, meiner Allergien, meiner Krankheit, ich bin nicht mehr länger Opfer und Spielball meiner Stressfaktoren. Ich nehme mein Leben selbst in die Hand!

## **Es dauert 14 - 21 Tage bis das menschliche Gehirn etwas neu Gelerntes als Normalität wahrnimmt**

Übrigens ist dies bei allen Säugetieren der Fall. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass das Gehirn von Säugetieren 2 -3 Wochen braucht, bis es eine Veränderung als »normal« abspeichert. Ich habe das erste Mal von einem Hundetrainer von dieser Regel erfahren und

sie des Öfteren im Alltag auf ihre Richtigkeit überprüfen dürfen.

Und da der Mensch ebenfalls ein Säugetier ist, kennt sicher jeder ein paar Beispiele aus dem eigenen Leben: Das neue Auto – am Anfang ungewohnt, bis man die technischen Raffinessen draufhat oder die neue Wohnung, der neue Fahrtweg zur Arbeit usw. Es sind tatsächlich meist 2 -3 Wochen bis uns etwas Neues nicht mehr so neu und ungewohnt erscheint, sondern allmählich die erste Routine einsetzt und Abläufe beginnen, ganz automatisch stattzufinden. Ich spreche hier nicht von schweren seelischen Traumata oder dergleichen, sondern von normalen gängigen Veränderungen im Leben, Veränderungen des alltäglichen Ablaufs. Beim Erlernen einer neuen Sprache oder bei einer Ernährungsumstellung kann man sich dieses Prinzip ebenso zunutze machen. Und eben auch beim Erlernen des kinesiologischen Testens.

Und generell finde ich es sehr entspannend, zu wissen, dass ich mich nur 2 -3 Wochen mit etwas Neuem intensiv beschäftigen muss, bis ich es nicht mehr »komisch, fremd und neu« befinde, sondern es allmählich beginnt, für mich »normal« zu werden. Das neu Gelernte wird nach und nach verinnerlicht und kann umgesetzt werden. Das Wissen um die »2-3 Wochen-Regel« im Hinterkopf zu haben, ist ein wahrer Segen und ungemein beruhigend. Auch für ein neues Lernfeld wie die Kinesiologie.

Am Anfang mag es einem zunächst wie eine Art Projekt erscheinen, eine neue Sache, die einen interessiert und die man sich mal anschauen will, weil man es irgendwie spannend findet und sich erhofft, dass es das eigene Leben vielleicht bereichern könnte. Die »2-3 Wochen-Regel« gibt einem die Sicherheit, dass es völlig normal ist, wenn man zu Beginn alles etwas komisch und merkwürdig findet und dass das Gehirn aber nach 2-3 Wochen des Testens, Lernens und Ausprobierens auf »Normalität« umschaltet und die Abläufe und das bereits Erlernte mehr und mehr als eine normale