

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 6: Späte Mütter sind spitze!

**Artikel:** Sage, was dir fehlt : dein Muskel zeigt, was du brauchst  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558199>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Sage, was Dir fehlt – Dein Muskel zeigt, was Du brauchst.

Der Begriff Kinesiologie setzt sich aus zwei griechischen Vokabeln zusammen: *Kinesis* heisst Bewegung, *Logos* bedeutet Lehre. Die Bewegungslehre, die ein gutes Vierteljahrhundert alt ist, kommt aus der Chirotherapie und gilt als ganzheitliche Methode. Die Muskelkraft zeigt an, wo Schwachstellen liegen, wo Fehlfunktionen bestehen, wo und wie sich seelische Belastungen im Körper niederschlagen.

Warum werden die Knie weich, wenn man schlechte Nachrichten erhält? Was geschieht, wenn man negative Gedanken hat? Der amerikanische Arzt und Chiropraktiker Dr. George Goodheart entdeckte in den frühen sechziger Jahren, dass jede Art von Stress eine Veränderung der Muskelkraft bewirkt. Die Muskeln werden

schwächer, halten einem Druck von aussen nicht mehr stand. Diese teilweise sehr feine physische Veränderung wird in der Kinesiologie als Körper-Feed-Back-System genutzt: Das Austesten verschiedener Muskeln erlaubt Rückschlüsse auf das Energiesystem eines Menschen. Stress, in welcher Ausprägung auch immer, vermindert Lebensenergie, denn er wirkt sich als körperliche und/oder emotionale Blockade schwächend auf den gesamten Organismus aus. Mit verschiedenen Muskeltests und anderen kinesiologischen Techniken kann der Kinesiologe den Hintergrund dieser energetischen Blockaden herausfinden und sie gemeinsam mit seinem Gegenüber lösen. Das Ziel liegt darin, unterstützend und ausgleichend zu sein. Kinesiologie versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe, ist weniger Therapie als Beratung. Die «Gesundheits-Nachrichten» sprachen mit der Kinesiologin Helga Baureis.

**Gesundheits-Nachrichten (GN):** Frau Baureis, Sie sind seit 10 Jahren als Kinesiologin tätig, wie kamen Sie zu dieser Art der Beratung?

**Helga Baureis:** Ich lernte diese Behandlung durch unseren Kinderarzt kennen. Mein Sohn litt unter Bettnässen. Durch kinesiologische Tests stellte der Arzt fest, dass die Ursache in einer Nahrungsmittelallergie zu finden sei. Mein Sohn reagiere seiner Ansicht nach auf Lebensmittel wie Milch und Zitrusfrüchte mit Bettnässen. Selbstverständlich war ich bezüglich dieser Diagnose am Anfang skeptisch,

dennoch stellte ich den Essensplan meines Sohnes um. Das Resultat war ein trockenes Bett! Vergass ich die Diät oder erlaubte Vanilleeis und Schokolade, nässte mein Sohn wieder ein. Innerhalb kurzer Zeit hatte das Verfahren mich nicht nur überzeugt, sondern gleichermaßen fasziniert und interessiert. Ich begann, mich mit dieser alternativen Methode genauer auseinanderzusetzen, obwohl ich als gelernte Kauffrau eine eher skeptische Natur habe. Als dann eigene Gesundheitsprobleme hinzukamen, überprüfte ich das Verfahren an mir selbst, indem ich eine Kinesiologin aufsuchte, die mit einer Ärztin für Naturheilverfahren zusammenarbeitete. Nach meiner Genesung wollte ich noch mehr wissen. Ich belegte Kurse, denen sich wieder etwas später der Beginn einer eigenen Ausbildung anschloss.

**GN:** Kinesiologie boomt. Wie findet man denn heraus, wer ein guter Kinesiologe ist und wer nicht?

**Helga Baureis:** Die Frage ist zwar gut, aber leider etwas schwierig zu beantworten. Vergleichbar ist die Wahl des passenden Therapeuten, Zahnarztes oder Friseurs. Zuerst muss die zwischenmenschliche «Chemie» stimmen. Der nächste Schritt sind gewisse Kriterien. In der Kinesiologie wird zum Beispiel sehr darauf geachtet, dass jeder Mensch die Verantwortung für sich selbst übernimmt. So auch der Klient. Versucht ein Kinesiologe zu beeinflussen, etwas einzureden, den Klienten an sich zu binden – z.B. indem er die Anzahl oder die Häufigkeit der Beratungen vorschreibt – spricht das nicht für seine Qualität. In der Kinesiologie hat der Klient die Wahl. Das ist einer der wichtigsten Grundsätze. Der Klient bestimmt, was er braucht. Ist er unsicher, kann mit Hilfe von Muskeltests herausgefunden werden, was sein Unterbewusstsein dazu meint.

**GN:** Besteht dabei nicht dennoch die Gefahr der Verunsicherung? Ein Mensch, der Hilfe braucht, ist leicht beeinflussbar.

**Helga Baureis:** Deswegen ist es am allerbesten, man stützt sich auf Weiterempfehlungen, das ist die allerbeste Qualitätsüberprüfung. Erkundigen Sie sich bei Freunden und Bekannten. Geben Sie zur Not eine Anzeige auf, um Menschen an Ihrem Ort zu finden, die positive Erfahrungen mit der Kinesiologie gemacht haben, oder wenden Sie sich an die Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie, um von dort eine Adressenliste zu erhalten.

**GN:** Wie ist die Ausbildung zum Kinesiologen? Kann das jeder werden, oder braucht man medizinische/psychologische Vorkenntnisse?

**Helga Baureis:** Wenn man Vorkenntnisse dieser Art hat, ist das natürlich hervorragend, aber es geht auch ohne sie. Es gibt keinen vorgeschriebenen Ausbildungsgang, nur Empfehlungen. In Deutschland ist das Institut für Angewandte Kinesiologie in Kirchzarten



## Helga Baureis

Die erfahrene Heilpraktikerin und Kinesiologin hat eine eigene Praxis in Mannheim. Sie leitet ausserdem Seminare in verschiedenen Bereichen der Kinesiologie sowie Workshops zu den Themen Selbsthilfe und persönliche Weiterentwicklung.

- Selbstheilungs-  
kräfte aktivieren
- Guter Start in  
den Tag
- Zur Entspannung
- Mehr Energie
- Spass beim Sport
- Vor dem Essen
- Zur Konzentration

zu diesen und vielen anderen Themen bietet das Kartenset von Helga Baureis kinesiologische Übungen an.



30 vierfarbig illustrierte Karten mit Beiheft im SchubersFr.37.-/DM 39.80  
ISBN 3-591-08409-3  
Aurum Verlag  
Braunschweig

**Buchtip zum Weiterlesen:**  
**Dr. Isa Grüber**  
«Praxisbuch  
Kinesiologie»  
Südwest Verlag  
sFr. 27.-/DM 29.80

(früher Freiburg) massgebend. Dieses Institut brachte die Methode von Amerika nach Deutschland und bildete die ersten Kinesiologen aus. Inzwischen sind etliche Jahre ins Land gegangen, und man findet sehr viele Anbieter. Teilweise schulen schon die Kinesiologen weiter, die einst in Freiburg begannen. Es gibt Kurse verschiedenster Fachrichtungen.

**GN:** Angenommen, ich gerate dennoch in falsche Hände. Kann solch ein Kinesiologe mir Schaden zufügen?

**Helga Baureis:** Solange er alle Schritte anhand der Muskeltests an Ihnen überprüft, kann nichts passieren. Der Muskeltest ist also Merkmal. Ausserdem ist Kinesiologie nicht mit Hypnose unterm Zirkuszelt zu verwechseln.

**GN:** Gott sei Dank! Gibt es eigentlich Übungen, mit denen man sich selbst austesten kann?

**Helga Baureis:** Ja, die gibt es. In den verschiedenen Fach- und Selbsthilfe-Büchern rund um das Thema Kinesiologie findet man viele Beispiele.

**GN:** Besteht hier nicht die Gefahr, dass man sich selbst beschummelt?

**Helga Baureis:** Ich denke, es ist besser, man geht die Gefahr ein, sich ein wenig selbst zu beschummeln, als gar nichts zu unternehmen. Wenn Sie sich beim Einkauf von Nahrungsmitteln und Kosmetik auf eigene Austestungen verlassen wollen, sollten Sie allerdings nicht vergessen, dass es dazu einige Übung braucht. Für mich persönlich steht aber nicht das Thema Austestungen im Vordergrund, sondern weiterführende Übungen. Darauf sollte meiner Ansicht nach die Konzentration gerichtet werden. Auch was das angeht, sind inzwischen viele Ratgeber auf dem Markt.

**GN:** Wenn man sich zu individuellen Einzelsitzungen entschliesst, auf welchen Zeitraum sollte man sich innerlich einstellen?

**Helga Baureis:** Das kann man nicht generell beantworten. Manches Problem ist schon nach einer Sitzung gelöst. Handelt es sich um ein Lebensthema, braucht man sicherlich mehr Sitzungen, als wenn es um Prüfungsängste geht. In der Kinesiologie nennt man diese Sitzungen übrigens *Balancen*. Man balanciert jemanden aus, bringt ihn wieder ins Gleichgewicht. Kinder, die mit Lernproblemen kommen, sollten sich auf fünf bis acht Sitzungen einstellen. Erwachsene kommen meist in einem Abstand von zwei bis drei Wochen.

**GN:** Und wie teuer ist das Ganze?

**Helga Baureis:** In Deutschland kostet eine Sitzung von anderthalb Stunden um die 150 DM, bei Kindern berechnet man zwischen 80 und 100 Mark. In der Schweiz kostet eine Einzelsitzung (50 bis 60 Minuten) zwischen 80 und 120 Franken.

**GN:** Sie haben bereits zwei Bücher herausgebracht. Einmal handelt es sich um ein Kartenset für Frauen, das andere Mal für Kinder. Was ist mit den Männern, brauchen die keine Kinesiologie?

**Helga Baureis:** Offenbar bin ich wohl ein wenig spezialisiert. Aber Spass beiseite, beide Bücher basieren auf meinen Erfahrungen. Momentan finden einfach noch nicht so viele Männer den Weg zur

Kinesiologie. Sicherlich wird sich das zukünftig ändern, und dann steht auch einem Buch aus meiner Feder nichts im Wege.

**GN:** Kann man mit den Kartensets arbeiten, ohne jemals vorher bei einem Kinesiologen gewesen zu sein?

**Helga Baureis:** Ja. Dafür sind sie gemacht. Das ist der Sinn.

**GN:** Bedarf es irgendeiner Zusatzinformation?

**Helga Baureis:** Nein, Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse. Allerdings ist es sinnvoll, sich mit den Karten zu beschäftigen. Es handelt sich bei den Kartensets - obwohl sie schön aussehen - nicht um eine angenehme Bettlektüre. Die Erfahrung zeigt, dass sich viele Leser angeregt fühlen, sich intensiver mit diesem Bereich zu beschäftigen. Die Karten fungieren dann als Einstieg.

**GN:** Heilt die Kinesiologie?

**Helga Baureis:** Manche Kollegen würden dies mit einem eindeutigen «Ja» beantworten. Besonders die, die sich schon in anderen Fachrichtungen qualifiziert haben, wie beispielsweise Ärzte, Psychologen, Heilpraktiker, Logopäden<sup>(1)</sup>, Ergotherapeuten<sup>(2)</sup> und Masseur. Ich persönlich möchte Ihre Frage so beantworten: Jeder Mensch hat die Gabe, sich selbst zu heilen. Die Kinesiologie ist eine Methode, die den Heilungswillen eines Menschen unterstützt.

**GN:** Wie gehen Sie mit der täglichen Verantwortung um?

**Helga Baureis:** Indem ich sorgfältig arbeite, mich ständig weiterbilde und auf dem Laufenden halte, regelmässig an Supervisionen teilnehme.

**GN:** Welche Klienten kommen zu Ihnen?

**Helga Baureis:** Die meisten Erwachsenen bringen Themen mit wie: Probleme in der Beziehung, Energieverluste, Schwierigkeiten mit der Vergangenheitsbewältigung, Trennungsängste, Neubeginn im Beruf, allgemeine Veränderungen beruflicher wie persönlicher Art. Bei meinen kleinen Klienten drehen sich die Probleme meist um Schul- und Konzentrationsstörungen oder Spannungen im emotionalen Bereich.

**GN:** Gab es auch schon mal einen Klienten, den Sie wegschicken mussten?

**Helga Baureis:** Wenn Sie mit «wegschicken» meinen, die eigenen Grenzen zu erkennen, zu sehen, wo man mit Ärzten oder anderen Kollegen zusammenarbeiten muss, dann habe ich schon Patienten weitergeleitet. Weggeschickt habe ich noch niemanden. Wenn ich nicht weiterhelfen konnte, habe ich ihn dennoch begleitet und beraten.

**GN:** Was muss Ihrer Ansicht nach ein Klient mitbringen, damit eine Balance erfolgreich ist?

**Helga Baureis:** Den Willen zur positiven Veränderung.

**GN:** Ein schöner Schlusssatz. Vielen Dank.

• *Christine Weiner*

<sup>1</sup> Spezialisten für Sprachstörungen.

<sup>2</sup> Spezialisten für Arbeits- und Beschäftigungsweisen, die den Alltag erleichtern oder nach Krankheit/Unfall die Wiedereingliederung in den Alltag/Beruf ermöglichen.

*Deutsche Gesellschaft für  
Angewandte Kinesiologie  
D 79199 Kirchzarten,  
Tel. 07661/98 07 56  
(Therapeutenlisten)*

*Institut für Angewandte  
Kinesiologie  
Eschbachstrasse 5  
D 79199 Kirchzarten  
Tel. 076 61/ 98 71 00  
Fax 076 61/ 98 71 49  
(organisiert die Aus- und  
Weiterbildung für Ärzte,  
Heilpraktiker, Physiotherapeuten und andere  
interessierte Zielgruppen)*

*Schweizerische Gesellschaft für Angewandte  
Kinesiologie  
Dr. Urs Nyffeler  
Rosenbergstrasse 50  
CH 9000 St. Gallen  
Tel. 071/ 222 12 66  
(Anlaufstelle für Ärzte,  
Zahn- und Tierärzte.  
Auch Vermittlung von  
Adressen kinesiologisch  
ausgebildeter Ärzte)*

*Schweiz. Berufsverband  
der Kinesiologinnen und  
Kinesiologen (SBVK)  
Klosbachstrasse. 103  
CH 8032 Zürich  
(Therapeutenlisten und  
Infos zur Ausbildung)*

*Schweiz. Berufsverband  
für Kinesiologie I-ASK  
Postfach 60  
CH 4004 Basel  
(Therapeutenlisten)*