

**FASZINATION**

# NATUR

**NEUE WEGE GEHEN.....**

**WIRTSCHAFT  
NEU DENKEN**

**MOBILITÄT**

**DAS MUSKEL-  
FASZIEN-SYSTEM:**

**AGILITÄT, ELASTIZITÄT,  
FLEXIBILITÄT**

**VITALITÄT IST  
LEICHT MESSBAR  
UND TRAINIERBAR**

**NATURHEILER -**

Verein zur Förderung von  
Körper, Geist und Seele

*4820 Bad Ischl, Franz Nöbauerweg 10*

**[www.naturheilung.at](http://www.naturheilung.at)**



**04 WIRTSCHAFT NEU DENKEN:  
MOBILITÄT**



**16**

**VITALITÄT IST  
LEICHT MESSBAR  
UND TRAINIERBAR**



**14 DAS MUSKEL-  
FASZIEN-SYSTEM**

# Inhalt

EINLEITUNG	03
WIRTSCHAFT – NEU DENKEN TEIL 2	04
MIT DER ÖBB ANGENEHM UND ENTSPANNT REISEN	08
STUTTGART, DIE GRÜNE AUTOSTADT	09
MUSS ZUERST IMMER ETWAS PASSIEREN?	12
DAS MUSKEL – FASZIEN – SYSTEM	14
VITALITÄT IST LEICHT MESSBAR UND TRAINIERBAR	16
ENERGIEKÜCHE MIT HAUSGEMACHTEN SUPERFOOD	20
KLEINE KÖSTLICHKEITEN AUS DER SÜD-STEIERMARK	24
MOSTVIERTEL: SÜSSES OHNE INDUSTRIEZUCKER	25
FERMENTIERTES & EINGELEGTES	26
WOHNRAUMKLIMA / WOHNPSYCHOLOGIE	27
AKTUELLES	29
TERMINE	31
BUCH-EMPFEHLUNGEN	32

**IMPRESSUM:**

Herausgeber:

**Naturheiler - Verein zur Förderung  
von Körper, Geist und Seele**

Für den Inhalt verantwortlich:

Obmann  
DI Herbert Holzer  
Franz-Nöbauer-Weg 10  
4820 Bad Ischl

Tel.: +43 (0) 664/46 47 649

Mail: herbert@holzer.at

**Fotos / Titelbild:**

© DI Herbert Holzer  
© shutterstock - RedGrouse

Auflage:

1000 Stück

# Liebe Freunde der Naturheilkunde, liebe Mitglieder!

## **Das Jahr 2019 war ein spannendes Jahr, nicht nur in der Politik.**

Ich bin überzeugt, dass das Jahr 2020 noch interessanter wird, auch für unseren Verein.

**D**er Klimawandel ist nach wie vor so ein Thema, das uns sehr stark fordern wird, speziell auch im Verein. Klimaschutz hat auch unmittelbar mit Ressourcenschonung zu tun, d.h. es muss mehr auf die Qualität der Luft, Böden, Wiesen, Äcker geachtet werden, denn diese Ressourcen sind die Basis für unser Leben, unsere Gesundheit und sie ergeben auch die Schönheit unserer Heimat. Das Zubetonieren bzw. hemmungslose Verbauen muss ein Ende haben. Wir brauchen mehr Qualität und nicht Quantität um mit den anderen Ländern locker mithalten zu können.

Es geht aber auch um die Ressourcennutzung in unserem eigenem Körper. Wir sind von der Schöpfung mit sehr vielen wunderbaren Einrichtungen ausgestattet. Es wäre zweckmäßig öfter in unseren Körper hineinzuhorchen bzw. hineinzuspüren und zu fragen, was braucht er eigentlich. Oft sind das nur Kleinigkeiten wie z.B. fünf Minuten Entspannung.

Wir sind ein Teil der Natur bzw. des Planeten Erde und müssen uns in diesem Netzwerk auch wie gleichberechtigte Partner verhalten. Neben uns Menschen gibt es Bäume, Wälder, Wiesen, Berge, Flüsse, die verschiedensten Tierarten, Vögel, Fische, Insekten usw. Nur wenn es der gesamten Natur gut geht, geht es auch uns Menschen gut. Daher befasst sich die Zeitung mit der Mobilität der Menschen, mit dem menschlichen Verhalten und wie funktioniert der Mensch bzw. was kann ich, d.h. jeder einzelne Mensch dazu beitragen, dass seine Vitalität erhalten oder sogar besser wird. Ein Schwerpunkt ist dabei das Autonome Nervensystem (ANS), das alle lebensnotwendigen Vorgänge (Atmung, Herzschlag, Durchblutung, Hormonhaushalt, Körpertemperatur, Beweglichkeit, Informationsfluss, Stimmung usw.) steuert und reguliert. Und dabei hat natürlich das Umfeld einen großen Einfluss. Ich betone Umfeld und nicht Umwelt, da wir das Umfeld leicht selbst mit gestalten und beeinflussen können – es daher keine Ausrede gibt, der andere ist schuld. Das beginnt bereits mit dem Lebensmitteleinkauf. Auf Nährstoffdichte achten, saisonal und regionale Produkte einkaufen (ergibt z.B. geringere Transportwege). Aus welchen Teilen setzt sich mein Essen zusammen. Es werden dazu immer wieder Beispiele in der Zeitung angeführt.

Muss mein Umfeld (mein Wohnzimmer / Schlafzimmer) total verstrahlt werden, weil die Bequemlichkeit ein Smartes Haus braucht? Da gibt es viele Punkte über die es sich lohnt nachzudenken, wenn es um die Verminderung der Strahlung geht.

Es gibt in dieser Ausgabe viele Anregungen, die zum Nachdenken anregen sollten.

Ich wünsche allen Lesern viel Freude beim Durchschauen / Durchlesen der Zeitung, beim Neudenken, Umdenken und freue mich auf die Diskussionen bei den Stammtischen.

Wir sollten neben der sehr wichtigen Arbeit bzw. neben unserem Job, nicht vergessen, das Leben zu genießen. Arbeit, Vitalität, Beweglichkeit, Genuss, Dankbarkeit, Zufriedenheit sind keine Gegensätze, sondern ergänzen sich, aber man muss sie konsequent täglich planen und umsetzen.

## **Viel Freude und alles Gute für 2020,**

sowie liebe Grüße aus dem Salzkammergut

Herbert Holzer - Obmann



# WIRTSCHAFT NEU DENKEN

## TEIL 2 - MOBILITÄTSWENDE

von DI. Herbert Holzer

Was heißt eigentlich Mobilität oder mobil sein? Auf den eigenen Körper bezogen heißt mobil sein: beweglich, elastisch, flexibel, gesund sein. Wenn das in der Vergangenheit der Fall war, konnte man gehen, wandern, laufen usw. seine Nahrung suchen, organisieren, holen usw. (Distanz einige km).

Heute bei der stark arbeitsteiligen und spezialisierten Wirtschaft haben sich die Entfernungen enorm vergrößert. Man erfand Hilfsmittel um die Wegstrecken leichter zu überwinden. Vom Roller, Fahrrad bis zu mechanisierten Fahrzeugen (Autos, Traktoren, Raupenfahrzeuge, Eisenbahn, Transportbänder usw. In den letzten 50 Jahren geht man teilweise in die Luft mit Flugzeugen, Drohnen usw. Nicht vergessen darf man die Fortbewegungsmittel am Fluss, See, Meer. Alle diese Einrichtungen haben Erleichterung, Zeiteinsparung, Kosteneinsparung gebracht, die Bequemlichkeit und den Komfort verbessert, aber auch die Umwelt belastet und den Ressourcenverbrauch enorm gesteigert.

### AUTO

Das Auto war in den 50er- und 60er-Jahren vorwiegend ein Prestigeobjekt und unterstützte außerdem den Freiheitsdrang. Man konnte zu jeder Zeit sein Haus / Wohnung verlassen und zu einem beliebigen Ort hinfahren. Ein Mercedes-Besitzer war rein von Außen betrachtet ein besserer Mensch, als einer mit einem VW-Käfer.

In weiterer Folge kam auch der leichtere Transport von Gütern hinzu und vor allem die schnellere Erreichbarkeit des Arbeitsplatzes.

### Die großen Nachteile beim Gebrauch / Eigenbesitz der Autos:

- Braucht Strassen zum Fahren (großer Flächenverbrauch)
- Es müssen außerdem Brücken, Tunnel usw. gebaut werden (Ressourcenverbrauch)

- Braucht Flächen als Abstellplatz (Garagen, Parkplätze in den Städten und Orten, große Abstellflächen bei Geschäften bzw. Einkaufszentren)
- Verursachen beim Fahren Feinstaub, Lärm, Stickstoffdioxid usw. (ergibt extreme Luftverschmutzung / Gesundheitsbeeinträchtigung)
- Verursachen speziell in Städten Staus (ist eine zusätzliche Abluftbelastung und außerdem eine mentale Belastung speziell des Fahrers bzw. der Autoinsassen)
- Auto steht bis zu 95 % ungenutzt herum (als Wirtschaftler muss ich sagen, das ist totes Kapital und / auch Geldverschwendung)
- Elektro-Autos machen die Umwelt nicht sauberer, sondern die Gesamtzahl der Autos steigt noch mehr (wie die neuesten Zahlen zeigen). Außerdem ist die Entsorgung der E-Autos großteils ungeklärt und vermutlich sehr teuer (Sondermüll).

### Was brauchen wir möglichst rasch

- Eine verbesserte Mobilität, d.h. zu jeder Zeit schneller von A nach B zu gelangen und notfalls auch wieder schnell zurück
- Keinen zusätzlichen Ressourcenverbrauch / Flächenverbrauch
- Keine zusätzliche Schadstoffbelastung unserer Lebensgrundlagen (Luft, Wasser, Boden)
- Weniger Verkehrstote
- Arbeitsteilung, die zu großen Transportwegen führt, muss hoch besteuert werden. Regionalität soll gefördert werden (natürlich bei gleicher Qualität). Die Firmen mit bestimmten Einrichtungen bzw. Produkten, die sich gegenseitig brauchen, sollen näher zusammenrücken. Das gilt auch für die Ernährung bzw. Lebensmittelproduktion. Bessere Planung / Raumordnung. Es kann zum Beispiel nicht sein, dass ein kleines Bauvorhaben

in Lienz mit vorwiegend Maurern aus Wien errichtet wird (weil sie angeblich billiger sind), und die Maurer in der Gegend Lienz keine Beschäftigung haben, oder in die Großstädte auspendeln müssen.

- Der LKW-Verkehr auf der Strasse gehört stark reduziert, d.h. der Transport von Gütern braucht kein Tageslicht und muss unter die Erde. Die Beförderung soll in sogenannten Produktpipeline erfolgen (ähnlich wie eine Rohrpost). In Amerika übertreiben man natürlich wieder einmal, die wollen die Menschen mit beinahe Schallgeschwindigkeit durch eine Rohrleitung schießen, in sogenannten Hyperloop. Übrigens das gibt es schon und wird bereits erprobt. Auch wir in der HTL-Waidhofen haben vor ca. 18 Jahren mit der Konstruktion einer solchen Produktpipeline (Rohre und Kapsel) begonnen.

## ES GIBT JA BEREITS SEHR GUTE ANSÄTZE UND BEISPIELE!

Belm vom Nahverkehr **hervorragend erschlossenen Wien** kostet eine Jahreskarte 365 Euro, das sind ein Euro pro Tag. Da zahlt es sich wirklich aus, das Auto zu Hause zu lassen. Wie ich gehört habe, soll dieses Modell auf ganz Niederösterreich ausgedehnt werden. (steht im Zusammenarbeitsprogramm zwischen Schwarz und Grün) Außerdem gilt überall Tempo 30, Parkplätze werden zurückgebaut.

**In Helsinki** baut man die Infrastruktur bis zum Jahr 2025 so um, dass privater Autoverkehr überflüssig wird.. Dazu gehört eine App, mit der sich Einwohner von Elektro-Kleinbussen mit dem hübschen Namen Kutsuplus von überall abholen lassen können. „Es geht schließlich nicht um ein Auto zu besitzen, sondern von A nach B zu kommen“, erläutert Sonja Heikkilä, eine heute 28 jährige, die das Konzept vor drei Jahren maßgeblich entwickelt hat.

## AUS WIEN UND GRAZ EIN WEITERES INTERESSANTES BEISPIEL:

### MIT DEM DRAHTESEL ZU DEN KUNDEN

In Graz und Wien sind die Stadthandwerker unterwegs. Das Lastenfahrrad ist typisch für das Unternehmenskonzept.

## DER WEG IN DIE ZUKUNFT:

# 50 % weniger Autos / Autofreies Leben in der Stadt !

### ULRIKE REUTTER

Die Professorin leitet das Forschungsgebiet Öffentliche Verkehrssysteme und Mobilitätsmanagement an der Bergischen Universität Wuppertal. Die Wissenschaftlerin hat in Ingenieurwissenschaften promoviert.

Interview mit Frau Prof. Reutter:

### Sie forschen seit vielen Jahren zur Stadtentwicklung, haben zum Thema „Autofreies Leben in der Stadt“ promoviert. Was können Städte und Kommunen tun, um die Luft zu verbessern?

Die Strategie lautet: „vermeiden, verlagern, verbessern“. Wir brauchen kurze Wege, um den Verkehr zu vermeiden. Verlagerung bedeutet, dass wir vom Auto möglichst einfach auf das Fahrrad, auf den öffentlichen Nahverkehr (ÖPNV) oder Sharingsysteme umsteigen können – und natürlich öfter zu Fuß gehen. Und wir benötigen technische Verbesserungen an den Fahrzeugen, also beim Antrieb oder dem Verbrauch, sowie bei der Verkehrstechnik, zum Beispiel beim Vorrang für den Busverkehr.

### Ist der politische Wille für eine solche Vielfalt an Maßnahmen da?

Für technische Verbesserungen eher als für die Veränderung des Mobilitätsverhalten. Viele Stadtverwaltungen und Politiker können sich ja schon für sich selbst kaum vorstellen, ohne eigenes Auto zu leben, und auch nicht, dass es bereits Mehrheiten für autofreie Quartiere gibt. Für sie ist es einfacher, viel Geld für die Optimierung von Ampelschaltungen auszugeben als den motorisierten Individualverkehr zurückzudrängen.

### Ist die Digitalisierung eine Lösung?

Die Digitalisierung bietet Chancen, zum Beispiel beim einfachen Wechsel zwischen verschiedenen Verkehrsmitteln durch Buchungs-Apps oder durch verbesserte Verkehrsinformationen. Aber der Straßenraum wird durch die Digitalisierung ja nicht mehr. Man muss endlich damit anfangen, ihn von außen nach innen planen, also zu fragen: Wie viel Platz brauchen die Fußgängerinnen und Fußgänger? Wie viel der Fahrradverkehr? Wie viel der ÖPNV? Und der Rest bleibt dann für den motorisierten Individualverkehr.

Die Fepatec GmbH wurde im Juli 2018 mit Sitz in Graz von Paul O. Feiertag gegründet. Das Unternehmen ist eine Forschungs- und EntwicklungsGmbH, die ihr Hauptaugenmerk auf nachhaltige Projekte und die Digitalisierung setzt. Das erste unmittelbar umgesetzte Projekt des Unternehmens ist der Installations- und Handwerksbetrieb „Der Stadthandwerker“.

Paul O. Feiertag: „Bei dem Unternehmen wurde ganz klar das Problem des städtischen Verkehrs thematisiert und ökonomische wie ökologische Aspekte beleuchtet. Nach der Evaluierung verschiedener Erfordernisse ist als Resultat „Der Stadthandwerker“ entstanden.“ Der Stadthandwerker startete im Juli 2018 als Marke der Fepatec GmbH und ist ein ökologischer Installations- und Handwerksbetrieb, der auf Umweltbewusstsein und Nachhaltigkeit setzt.

### **NACHHALTIGKEIT WIRD VORGELEBT**

Eines seiner Hauptanliegen ist es, die Installations- und Bautechnikbranche in Richtung Nachhaltigkeit, Umwelt- und Ressourcenschonung zu verändern. Dabei werden alle Arbeitsschritte – von der Planung bis zur Fertigstellung – in regelmäßigen Abschnitten evaluiert und angepasst.

O. Feiertag: „Somit sind wir der erste Installations- und Handwerksbetrieb im deutschsprachigen Raum, der Lastenfahräder und E-Mobilität einsetzt.“ Durch die Vermeidung von Fahrten mit Lieferwagen wird die CO<sub>2</sub>-Belastung verringert und der Verkehr in der Grazer und Wiener Innenstadt reduziert. Somit trägt das Unternehmen zur Lebensqualität und dem Wohlbefinden der Bürgerinnen und Bürger bei.

Die Idee zur Betriebsgründung ist Paul O. Feiertag gekommen, da er sich mit nachhaltigen und umweltfreundlichen Alternativen in seinem Wissensbereich beschäftigte.

### **LEIDENSCHAFT & BERUFUNG**

Feiertag: „Ich habe nach Lösungen gesucht, wie ich meine Leidenschaft und Berufung als Installateur optimal ausführen kann. Während meines Studiums habe ich in verschiedensten Industriebetrieben in Europa gearbeitet, dort konnte ich einen Einblick



bekommen, wie der innerbetriebliche Verkehr und die Arbeit in Industriebetrieben so groß wie ganze Kleinstädte funktionieren.“ Mit den Mitteln der Fepatec GmbH konnte er seine Erfahrungen und Ideen in eine ausführliche Machbarkeitsstudie einbringen und so entstand das Konzept der Stadthandwerker. In einer Großstadt wie Graz und Wien gibt es extreme Verkehrsbelastungen sowie viele Fußgängerzonen.

### **KLARE BOTSCHAFT AN DIE KUNDEN**

Aufgrund der zunehmenden Diskussion über Klimaschutz und der damit einhergehenden Bewusstseinsbildung in der Bevölkerung sind Trends in Richtung in Richtung umweltbewusster Heizungs- und Installationstechnik und der Einsatz von smart systems im Wohnbereich erkennbar.

Feiertag: „Digitale und auf entsprechend bequeme Handhabung der gesamten Haustechnik ausgerichtete Konzepte werden in Zukunft vermehrt nachgefragt.“ Der Trend zum Einsatz nachhaltiger Materialien ist in der Bevölkerung angekommen.

### **KUPFER, EISEN, STAHL**

Laut Paul O. Feiertag werden sich auch die Installationsmaterialien verändern, weg von Kunststoffleitungen und vom Verbund – zurück zu Kupfer und Stahl. Aktuell arbeitet der Stadthandwerker bei



der Generalsanierung eines über 100 Jahre alten Gebäudes mit, bei dem der Besitzer die Vorzüge der neuen Technologien nicht missen will, aber auf altes Handwerk auch nicht verzichten möchte. Die Wasser-, Abwasser- und Heizungsleitungen sind kunststofffrei, ebenso der Brunnen. Die Armaturen sind aus Edelstahl und Keramik, Anbauteile aus Email und Keramik. Sämtliche Teile werden regional bzw. in Zentraleuropa produziert. Jedoch verzichtet das Projekt nicht auf die smarte Heizungs- und Hausregelung.

(aus der Zeitschrift „Der österreichische Installateur – 05/2019)

## E-FAHRTDIENSTE BEWEGEN NÖ GEMEINDEN

Mit über 8.000 Neuzulassungen und einer zunehmenden Anzahl an alternativen Mobilitätsprojekten ist Niederösterreich federführend im E-Mobilitätssektor. Aktuell etablieren sich gemeinnützige E-Fahrtendienste als wichtige Ergänzung zum öffentlichen Verkehr.

### GEMEINSAM FAHREN:

E-Carsharing und E-Fahrtendienste tragen auch dazu bei, die Anzahl der Autos zu reduzieren. So ungefähr vor 10 Jahren hat Niederösterreich einen

starken Fokus auf die Etablierung dieser Projekte gelegt. Durch die Unterstützung der Energie- und Umweltagentur des Landes NÖ und das steigende Engagement sowie die zunehmende Anzahl an gewerblichen Anbietern in diesem Sektor konnten mittlerweile landesweit an die 100 Projekte zum E-Carsharing umgesetzt werden. Befindet sich der Carsharing-Standplatz in erreichbarer Nähe vom eigenen Wohnort, kann dadurch sogar das eigene (Zweit-)Auto ersetzt werden.

### GEMEINNÜTZIGE VEREINSLÖSUNG.

Anders als beim E-Carsharing gibt es beim E-Fahrtendienst ehrenamtliche Fahrerinnen, die von Vereinsmitgliedern bestellte Fahrten von A nach B durchführen. Ein Fahrplan oder Haltestellen sind nicht vonnöten und der Aktionsradius beschränkt sich auf das eigene Gemeindegebiet, sowie darüber hinausgehend neuralgische Punkte, wie der in der Nachbargemeinde gelegene Bahnhof oder die dort ansässige Apotheke. Die E-Fahrtendienst-Umsetzungen sind als gemeinnützige Vereinslösungen organisiert und weisen ein besonders hohes Engagement der fahrenden Mitglieder auf. Landesweit laufen aktuell über 25 Fahrtendienste, wobei sich rund zehn davon aus bestehenden E-Carsharing-Projekten entwickelt haben. Die E-Fahrtendienst-Projekte eignen sich perfekt als Ergänzung zum E-Carsharing, weil damit die Entfernung zum Standplatz auch keine Rolle mehr spielt. Ebenso kann man den E-Fahrtendienst nutzen, um den Bahnhof zu erreichen, ohne dass danach das eigene Auto oder Carsharing-Fahrzeug ungenutzt am Parkplatz stehen bleibt. Somit stellen gemeinnützige E-Fahrtendienste auch eine optimale Komplementierung zu vorhandenen Angeboten des öffentlichen Verkehrs dar.

### FAHRTDIENSTE ALS SOZIALER KITT.

Neben dem Mobilitätsdienst, dass auf ein eigenes Auto verzichtet werden kann, nimmt bei gemeinnützigen E-Fahrtendienste die soziale Komponente einen wichtigen Stellenwert ein. So können dadurch speziell ältere Menschen wieder am Gemeindeleben teilnehmen, ohne dafür auf Nachbarinnen oder Familienmitglieder angewiesen zu sein. Eltern müssen nicht mehr täglich für die Hol- und Bringdienste ihrer Kinder zur Verfügung stehen, sondern nur noch anteilsweise als ehrenamtliche Fahrerin.

(aus Zeitschrift UMWELT & energie 05/2019)

# TICKET-AUTOMAT-SCHULUNG MIT DER ÖBB ANGENEHM UND ENTSPANNT REISEN



© ÖBB / rechtebaum

**Herbert Traisch aus Liezen und Gams bei Hief-lau (Bezirk Liezen) ist in Pension, aber keineswegs im Ruhestand. Er hilft ehrenamtlich anderen älteren Menschen, sich mit Ticketautomat & Co gut zurechtzufinden.**

(einigen Mitgliedern ist Herbert Traisch bereits von der Jahreshauptversammlung Okt. 2016 in Gams bekannt)

„Ich hatte anfangs selbst Probleme, den ÖBB Ticketautomaten richtig zu bedienen, vielen anderen SeniorInnen geht es ebenso. Diese Scheu wollte ich ihnen nehmen und sie so zum Bahnfahren animieren“, erzählt Herbert Traisch über seine Beweggründe, als Senior-Mobil-Berater für die ÖBB tätig zu werden. Als einer von insgesamt rund 100 Senior-Mobil-BeraterInnen der ÖBB in ganz Österreich unterstützt der Pensionist ältere

Menschen dabei, zu ihrem Ticket oder den gewünschten Reiseinformationen zu kommen. „Die Freude zu erleben, wenn die Menschen mit unserer Hilfe den Umgang mit dem Ticketautomaten erlernt haben,

macht besonders Spaß“, so Herbert. „Ich mag den Kontakt und die regen Diskussionen mit den wissbegierigen SeniorInnen und freue mich über die positiven Rückmeldungen.“ Zusätzlich motiviert Herbert noch mehr Menschen zum Zugfahren zu bewegen und so einen Beitrag zum Umweltschutz zu leisten. Seit mittlerweile fast 10 Jahren steht er Altersgenossinnen und -genossen zur Seite, wenn Fragen vor dem Antritt der Bahnfahrt auftauchen. Weit über 1000 Personen nahmen das Angebot schon an. »Ich konnte schon einiges an Wissen vermitteln und so die SeniorInnen wie auch ihre Enkelkinder vom Zugfahren überzeugen«, freut

sich der agile Steirer. Fragen kommen aus den unterschiedlichsten Bereichen. Wie komme ich zu einem günstigen Ticket? Wie lange gilt eine Rückfahrkarte? Wie finde ich meinen Waggon und Sitzplatz bei einer Reservierung? Der Senior-Mobil-Berater weiß immer, was zu tun ist. Besonders gut kommen bei anderen Seniorinnen und Senioren die Schnupperfahrten an: „Die Mitfahrenden verlieren ihre Unsicherheit, viele wollen dann auch alleine eine Zugfahrt machen.“ Mobiler sein, sich freier bewegen im fortgeschrittenen Alter – dazu braucht es oft nur kleine, gezielte Hilfestellungen. Und genau dafür stehen die ÖBB Senior-Mobil-BeraterInnen - wie Herbert Traisch - in ganz Österreich bereit. ÖBB Senior Mobil wird in allen Bundesländern angeboten. Nach Vereinbarung werden auch Informationsveranstaltungen für Gruppen organisiert.

Infos: [oebb.at/seniormobil](http://oebb.at/seniormobil)

**Sie wollen sich über eine Zugreise informieren oder benötigen Hilfe am ÖBB Ticketautomaten? Kontaktieren Sie mich gerne!**

Herbert Traisch  
+43 (0)664 617 3489  
[h.traisch@gmx.at](mailto:h.traisch@gmx.at)

- Eine Bahnfahrt ist 15-mal klimafreundlicher als mit dem PKW
- Eine Bahnfahrt ist 31-mal „grüner“ als mit dem Flugzeug
- Jeder, der mit der Bahn unterwegs ist, schont auch das Klima und spart Zeit
- Die ÖBB sind seit Sommer 2018 mit 100% grünen Bahnstrom unterwegs
- Die jährliche CO<sub>2</sub>-Einsparung in der gesamten ÖBB beträgt 3,5 Millionen Tonnen
- Somit sind die ÖBB das größte Klimaschutzunternehmen des Landes





# STUTTGART, DIE “GRÜNE AUTOSTADT“



Der Schlossplatz ist das lebendige Herz Stuttgarts und ist mit seiner beeindruckenden historischen Kulisse einer der schönsten und größten Plätze seiner Art in Europa.

## *Versuch einer Analyse von Ing. Walter Weishaupt - Stuttgart*

**Eine widersprüchliche Stadt mit 300 Metern Niveauunterschied“, diese Worte fand Schriftsteller und Journalist Thaddäus Troll, einer der bekanntesten schwäbischen Mundartdichter, für Stuttgart.**

Nun, widersprüchlich ist die Landeshauptstadt nicht nur wegen ihrer topographischen und städtebaulichen Besonderheiten, sondern auch aus einem ganz anderen Grund. Die Autostadt hat mit massiven Luftschadstoffbelastungen zu kämpfen – und ist politisch so „grün“, wie es für den Hauptsitz und großen Produktionsstandort weltweit bedeutender Automobilkonzerne kaum vorstellbar scheint. Oberbürgermeister Fritz Kuhn ist Grüner, und im Gemeinderat sind die Grünen die stärkste Fraktion. Vorreiter ist Stuttgart damit sicher; vielleicht auch ein politisches Vorbild für Europa.

Im Straßenbild von Stuttgart bewegen sich mehr Luxuslimousinen, SUVs und Autos jenseits der 100.000-Euro-Grenze als in den meisten anderen

deutschen Großstädten. Und dennoch haben Stuttgart und die Turbo-Wirtschaftsregion Baden-Württemberg einen Anteil an Grün-Wählern von fast 40 Prozent. Ein Phänomen! Auch ein Widerspruch? Wie passt das zusammen?

Bei näherer Betrachtung zeigen sich vielfältige Gründe. Zunächst ist Stuttgart, Automobilstadt der ersten Stunde, die mehr oder weniger heimliche deutsche Autohauptstadt. Am 29. Januar 1886 meldete Carl Benz sein „Fahrzeug mit Gasmotorenbetrieb“ – das erste Auto der Welt – zum Patent an, den dreirädrigen Benz Patent-Motorwagen, Typ 1. Später etablierte sich auch Porsche, Inbegriff des Sportwagens, in Stuttgart. (Wobei – interessant am Rande – der erste Porsche nicht hier, sondern in den österreichischen Bergen, im Porsche-Werk Gmünd im Kärntner Liesertal, gebaut wurde.)

Auch zahlreiche Zulieferer aus Baden-Württemberg, von den ganz großen zum Beispiel die Firma Bosch, haben die Geschichte des Automobils welt-

weit maßgeblich beeinflusst und vorangetrieben, so dass Baden-Württemberg heute sowohl national als auch international einen ausgezeichneten Ruf als Automobilstandort besitzt. Die Automobile aus Baden-Württemberg sind Inbegriff bester Wertarbeit und globale Prestigeobjekte.

Baden-Württemberg ist in Deutschland der bedeutendste Standort für die Herstellung von Kraftwagen und Kraftwagenteilen. Etwa ein Fünftel des weltweiten Branchenumsatzes wird in dieser Region erwirtschaftet. Das Land und ein großer Teil der Menschen hier sind über viele Generationen vom Automobil geprägt.

Umso erstaunlicher, ja geradezu widersprüchlich scheint es, dass die Partei der Grünen, deren Denken vordergründig ganz anders gelagert scheint, in Baden-Württemberg nach neuesten Umfragen von Infratest mit Blick auf die Landtagswahl 2021 bei 38 Prozent liegen – das ist der höchste Wert, der bundesweit jemals für die Grünen gemessen wurde. Die CDU erhalte gegenwärtig nur 26 Prozent.

Sucht man nach Gründen und Nährboden für diese einmalige Entwicklung, stößt man auf ein Konglomerat gesellschaftlicher Gegebenheiten. Matthias Gastel etwa, Bundestagsabgeordneter der Grünen, führt als einen Aspekt dazu aus, die „grüne Idee“, die ja im Kern auch die Bewahrung der Schöpfung beinhalte, habe letztlich folgerichtig in großem Umfang Zugang zu kirchlichen Kreisen, sowohl den katholischen als auch den evangelischen, gefunden und sich dort verfestigen können.

Beim Gros der schwäbischen Gesellschaft haben wir es mit einer soliden bürgerlichen, konservativ-liberalen Grundhaltung zu tun.

Hier setzt auch die Kritik an der Entwicklung im Land an: die Landespolitik sei lediglich pseudo-grün – eine umweltengagiert kaschierte CDU-Politik. Ganz ist dies nicht von der Hand zu weisen, denn der von den maßgeblichen grünen Politikern wie Ministerpräsident Winfried Kretschmann und Oberbürgermeister Fritz Kuhn praktizierte Pragmatismus geht nicht selten bis an die Schmerzgrenze dessen, was aus grüner Sicht vertretbar sein dürfte. Die Bereitschaft der Bevölkerung, die solcherart gestaltete grüne Politik in diesem auffallenden Maß zu unterstützen, könnte – cum grano salis – auch



**Produktion der Mercedes-Benz-PKWs der Ober- und Luxusklasse im Werk Stuttgart-Sindelfingen, dem Kompetenzzentrum und Lead-Werk von Mercedes-Benz. Tägliche Auslieferung rund 250 Fahrzeuge. Daimler hat bereits mit dem Mercedes GLC F-Cell ein Brennstoffzellenauto in Planung, d.h. es fährt bereits einige Zeit, aber ist noch nicht serienreif.**

einen geschichtlichen Hintergrund haben. So ist denkbar, dass von der Badischen Revolution der Jahre 1848 und 1849 und den damals fast ganz Mitteleuropa erfassenden revolutionären Unruhen sich in den Gemütern der Menschen der im südwestdeutschen Raum besonders ausgeprägte radikal-demokratische Geist bis in unsere Tage sozusagen in homöopathischer Dosis erhalten hat. – Was wiederum gut zusammenginge mit der Bereitschaft zu Widerstand und zivilem Ungehorsam, die zur Grundausstattung grünen Denkens gehört.

Ein wichtiger Baustein für die Annahme der grünen Politik von der baden-württembergischen



Bevölkerung sind Qualifizierung und Bildung der arbeitenden Menschen, gerade in der Auto- und Zulieferindustrie. Noch die Herstellung der kleinsten Schraube bedarf Ingenieurwissens und solider Facharbeiterkenntnisse. Dass gut ausgebildete Menschen eher über das Unmittelbare hinausdenken und leichter erkennen, dass Grün für ihr Leben und ihre Zukunft richtig ist, kann angenommen werden.

Sicher überzeugt auch, dass grüne Politik niemanden ausgrenzt. Sie ist nicht links und nicht rechts, sie ist grün! Und natürlich kommt grünes Denken der schwäbischen Mentalität mit ihrem nahen Bezug zur Natur entgegen. Nicht unerwähnt bleiben soll die nahe Stuttgart liegende weltberühmte Universitätsstadt Tübingen, deren professoraler und studentischer Geist und bürgerliche Aufgeschlossenheit in das Land ausstrahlt, wengleich auch der hier waltende kantige grüne Querdenker, Oberbürgermeister Boris Palmer, Widerspruch provoziert.

Die exzellente wirtschaftliche und stabile politische Situation unter Dominanz der Grünen sichert eine außergewöhnliche Lebensqualität. Ein deutliches Zeichen setzt die grüne Landespolitik derzeit unter anderem durch die Förderung der Elektromobilität, insbesondere den Ausbau der Ladeinfrastruktur. Auch hier nimmt Baden-Württemberg mit einer Ausbauquote von 33 bis 35 Prozent – andere Bundesländer krebzen bei zehn bis elf Prozent herum – eine Vorreiterrolle ein.

Wie für jede erfolgreiche politische Organisation oder Partei spielen wohl auch hier das Identifikationsangebot, Glaubwürdigkeit und Überzeugungskraft der gestaltenden Persönlichkeiten eine entscheidende Rolle.

Bei den Grünen in Baden-Württemberg ist es der Ministerpräsident Winfried Kretschmann. Während seines Studiums engagierte er sich in der Hochschulgruppe des Kommunistischen Bundes Westdeutschland und stand dem Maoismus nahe. Nachträglich bezeichnete er diese „68er-Sozialisation“ als „fundamentalen politischen Irrtum“. Heute ist er ein Ministerpräsident, der die die Werte der Aufklärung verinnerlicht hat, sie überzeugend praktiziert und mit Vernunft und Pragmatismus den unvermeidlichen Widersprüchlichkeiten der Wirklichkeit begegnet – im nobelsten Sinn des Wortes ein europäischer Vorzeige- und Vorbilddemokrat. Der erstaunliche Erfolg der Grünen im Baden-Württemberg ist zweifellos maßgeblich sein Verdienst.

Welch hohen Stellenwert im grünen Baden-Württemberg Humanismus und Humanität haben, zeigt eine menschlich beispielhafte Initiative des Ministerpräsidenten Kretschmann:

Mit einem von ihm aufgelegten „Sonderkontingent für besonders schutzbedürftige Frauen und Kinder aus dem Nordirak“ **wurden seit 2015 rund 1.100 brutal gequälte und traumatisierte Jesiden, Opfer der Terrormiliz IS, aufgenommen** und sowohl medizinisch als auch psychologisch unterstützt und betreut.

WARUM WOLLEN WIR ERST REAGIEREN, WENN WIR  
DIE SYMPTOME SEHEN ODER SPÜREN?

# MUSS ZUERST IMMER ETWAS PASSIEREN?

von *Dr. Herbert Holzer*

## DAS GILT FÜR:

- *Den Klimaschutz*
- *Die Zuwanderung / Migration*
- *Die Mobilität*
- *Das Gesundheitswesen, usw.*

Wir könnten viel menschliches Leid ersparen und Geld einsparen, wenn wir uns mehr um die Entstehung der Symptome – die Ursachen – kümmern, bzw. die wissenschaftlichen Hinweise ernst nehmen und umsetzen würden.

## Drei sehr interessante Hinweise dazu:

### 1. DER KLIMASCHUTZ

„Der Klimaschutz ist zu wichtig, als dass man sie der Politik allein überlassen darf“, sagt der ehemalige EU-Kommissar Franz Fischler bei einer Diskussion mit Doris Hammermüller von der AEE Niederösterreich/Wien, Lisa de Pasqualin als Vertreterin des Klimavolksbegehrens und Katharina Schneider von Fridays for Future über die Energiewende und die Klimakrise im Spannungsfeld zwischen Bürgerinnenbewegungen und Politik.

*Nach eingehender Diskussion fragt die Moderatorin:*

**Was bräuchte es, damit die Umsetzung, der von der Wissenschaft bereits aufgezeigten Punkte, schneller geht?**

**Franz Fischler:** ich finde dass sich im Zusammenhang mit dem Klimawandel eine sehr grundsätzliche Frage stellt: ist die Menschheit fähig nur aus Fehlern zu lernen, oder können wir auch Konsequenzen ziehen, wenn die Wissenschaft klar aufzeigt, wohin es geht? Wenn wir wirklich nur in

der Lage wären, aus Schaden klug zu werden, dann sind wir de facto verloren. Wir können es uns nicht leisten, ausschließlich aus Schaden klug zu werden.

### 2. THEMA MIGRATIONSKONTROLLE

**Heide** fordert: EU muss mehr tun, um **Fluchtursachen** in Afrika zu bekämpfen.

(Anmerkung der Redaktion: Heide ist bis zum 31.12.2019 Bürgermeister von Bad Ischl gewesen und hat das Amt an seine Lebensgefährtin und Sozialstadträtin Ines Schiller übergeben – natürlich nach erfolgter Gemeinderatsabstimmung. Heide ist jetzt EU-Abgeordneter).

BAD ISCHL/KIGALI. Bei der Sitzung von EU-Vertretern mit den AKP-Staaten (Afrika, Karibik, Pazifik) in Ruanda war auch die Migrationskontrolle ein Thema. EU-Abgeordneter Hannes Heide fordert: „EU muss mehr tun in der Entwicklungszusammenarbeit, um Fluchtursachen in Afrika wirksam zu bekämpfen.“ Auf der AKP-Delegationsreise nach Kigali, Ruanders Hauptstadt, werden zwischen EU-Abgeordneten und afrikanischen Staats-Vertretern auch die Pläne der Union zur Fluchtbekämpfung diskutiert. Obwohl der langfristige EU-Haushalt noch verhandelt wird, ist abzusehen, dass viel in die Migrationskontrolle investiert wird. Afrika ist dabei ein zentraler Partner: „Wir dürfen Afrika aber nicht als Flüchtlingsabwehr missbrauchen. Langfristig braucht es keine Grenzsicherungen, sondern Hilfe, um die Fluchtursachen in den Herkunftsländern anzugehen“. Sagt AKP-Delegationsmitglied Hannes Heide. Eine wichtige Kooperation mit den afrikanischen Staaten ist der EU „Emergency Trust Fund“, der seit vier Jahren zur Bekämpfung der Ursachen von Migration und Vertreibung beiträgt. Ein Budget von 4,5 Milliarden Euro steht für die 26 beteiligten afrikanischen Staaten bereit. Teil der Arbeit ist auch

die Zerstörung von Schmuggler-Netzwerken. 210 Programme werden mit dem Hilfsfonds derzeit finanziert. Die Kommission will den Weg der Entwicklungszusammenarbeit in den nächsten Jahren fortführen und die Lebensbedingungen und Perspektiven durch investieren in Bildung und Gesundheit sowie Sicherheit fördern. Heide will sich unter anderem auch für faire EU-Handelsverträge einsetzen, die die lokale Wirtschaft fördern.

(aus der Regional-Zeitung „Tipps“ – Gmunden, 50. Woche 2019)

### 3. THEMA GESUNDHEIT

Are Waerland – Schweden/Erforscher der Lebensharmonie – vor ca 50 Jahren

„Wir haben es nicht mit Krankheiten zu tun, sondern mit Fehlern der Lebensführung. Man stellt die Fehler (Ursachen) der Lebensführung ab, und die Krankheiten werden von selbst verschwinden“.

Trotz sehr guter Schulmedizin (Reparaturmedizin) nehmen diese Krankheiten ständig zu.

Auslöser bzw. Ursachen sind meist Stress, Überernährung und Bewegungsmangel. Es vergeht fast kein Tag, an dem nicht im Rundfunk oder in den Zeitungen auf die falsche Ernährung und den Bewegungsmangel hingewiesen wird

Es wäre also an der Zeit, sich mehr mit dem Thema Glück und Gesundheit zu befassen, d.h. dass jeder Mensch achtsamer mit seinem Körper umgeht und mehr Verantwortung für sein Wohlergehen übernimmt. Es zahlt sich aus neben der Arbeit das Leben zu genießen und dankbar für die wunderbare Natur zu sein. Der Mensch ist ein Teil der Natur, und da gehört auch der achtsame Umgang mit der Natur dazu.

Der Verein Naturheiler unterstützt sie.



Aus dem Internet:  
**Das sind die 6 häufigsten Volks- bzw. Zivilisationskrankheiten**

- *Karies*
- *Herz-Kreislauf-Erkrankungen / Bluthochdruck usw.*
- *Rückenschmerzen*
- *Diabetes mellitis / Übergewicht*
- *Depressionen*
- *Krebs*



# AGILITÄT, ELASTIZITÄT, FLEXIBILITÄT, STABILITÄT

# DAS MUSKEL – FASZIEN – SYSTEM

von *Dr. Herbert Holzer*

Mich hat schon immer der Spitzensport interessiert. Nicht dass ich mich selbst betätigen wollte, sondern mich hat einfach fasziniert, wie Spitzensportler nach einem Unfall sehr schnell genesen und rasch wieder im Wettkampfmodus aktiv sind.

Einerseits war das am Anfang (vor ca. 25 Jahren) die Ernährung (Willi Dangel, Baldur Preimel, bei den Fußballern Dr.med. Wolfahrt / Bayern München) und seit ca. 10 Jahren bin ich zur HRV-Messung über die Schispringer gekommen. In weiter Folge kam das Muskel-Faszien-System dazu.

Bei allen Spitzensportarten geht es um viel Geld, daher müssen die Sportler optimal versorgt und betreut (mental und körperlich) werden. Davon kann ein Normalbürger nur träumen. Für mich war und ist das eine Herausforderung dahinter zu kommen, wie das funktioniert.

## WAS SIND FASZIEN?

Der Name Faszie wird vom Lateinischen „fascia“ abgeleitet.

Unter Faszien verstehen wir alle faserartigen Komponenten des Bindegewebes, die in einem **kompletten Netzwerk** durch unseren Körper ziehen, und zwar von außen nach innen, vom Groben zum Feinen und von Kopf bis Fuß. Zu diesem System gehören neben den oben genannten Muskelfaszien sämtliche Bänder, Sehnen, Gelenkscapseln, Organ- und Gefäßhüllen, d.h. Faszien umhüllen und durchdringen den ganzen Körper. Es ist vergleichbar mit der weißen Silberhaut, die manchmal auf einem Stück Fleisch zu sehen ist. Auch bei einer Orange, ist das

weiche gut schmeckende Gewebe durch weiße Häute in Spalten getrennt (siehe Bild)

## Experten unterscheiden drei Faszienarten:

Die oberflächlichen Faszien liegen im Unterhautgewebe und bestehen hauptsächlich aus lockerem Bindegewebe und Fettgewebe. Sie speichern fett



und Wasser und fungieren als Puffer und Durchgang für die Lymphe, Nerven und Blutgefäße. Wie man in der Praxis beim Testen feststellen kann, sind hier viele Akupunkturpunkte angesiedelt (aus der TCM bekannt)

Tiefe Faszien sind dichte, faserreiche Bindegewebschichten und umschließen vorwiegend die Muskeln, Knochen, Nervenbahnen und Blutgefäße als Sehnen, Bänder oder Gelenkkapseln. Der hohe Anteil an Kollagenfasern verleiht diesem Gewebe eine hohe Elastizität und Zugkraft.

Die inneren Organe sind mit einer Doppelschicht aus viszeralen Faszien umgeben, die für die richtige Positionierung (Aufhängung) zuständig sind.

### **WOZU DIENEN DIE FASZIEN BZW. WELCHE AUFGABEN HABEN SIE?**

Sie haben viele Funktionen wie z.B.:

- *Sie sind zum einen eine Art Verschleißschicht, die es den Muskeln erlauben, elastisch aneinander vorbei zu gleiten – ohne zu reiben und sie geben Muskeln Sicherheit, Stabilität und Führung. Sie schützen, stützen und formen den Körper.*
- *Sind bei allen Bewegungen zuständig für die Kraftübertragung. An- und Entspannung und den Grad der Dehnung.*
- *Sind wichtig für die Kommunikation zwischen den Muskeln.*
- *Verbinden die Muskeln mit dem Skelett*
- *Versorgen die Organe, denn in den Faszienstrukturen verlaufen sämtliche Gefäße wie Arterien, Venen, Lymphe, Nerven.*
- *Sind wichtig für die Körperwahrnehmung, d.h. wie das Gehirn unsere Bewegung wahrnimmt (Propriozeption = Eigenwahrnehmung)*
- *Beeinflussen unsere Stimmung und spiegeln sie wider.*

Vor über 120 Jahren bezeichnete Andrew Taylor Still (Mediziner), der Begründer und Namensgeber der Osteopathie, Faszien als Zweigstellen des Gehirns. Wenn man die Faszien therapiert, behandelt man gleichzeitig das Gehirn, so Still. Die besondere men-

tale Verbindung zu unseren Faszien wird in vielen Therpiekonzepten angesprochen. Stress steckt in den Faszien „fest“ und diese reagieren als Träger unseres Körpersinns mit körperlichen Beschwerden (z.B. Schmerzen). Tatsächlich ist die direkte Verbindung von Faszien zum autonomen Nervensystem (ANS) nachgewiesen worden, das unbewusst sämtliche Lebensfunktionen steuert.

Sind z.B. Faszien verklebt, dann ist der Informationsfluss zum Gehirn an dieser bestimmten Stelle geschwächt oder blockiert und das Nervensystem schwächelt.

Bewegung ist daher für die Erhaltung der Elastizität und damit für den Informationsfluss äußerst wichtig. Faszientraining erhält die Beweglichkeit, die Agilität bzw. Jugendlichkeit.

### **Vorteilhaft für die Faszien sind Dehnübungen und schwingende Bewegungen.**



# VITALITÄT

## IST SEHR LEICHT MESSBAR UND TRAINIERBAR

von *Dr. Herbert Holzer*

**Zufriedenheit, Freude, Spaß, Dankbarkeit, einfach sich wohlfühlen. Ist das nicht ein wunderbares Ziel? Wer möchte das nicht? Was hindert uns daran?**

**Ja, was hindert uns wirklich?**

Merken wir bereits, dass wir nur noch funktionieren, aber nicht mehr richtig leben, dass uns die innere Harmonie abhanden gekommen ist?

Vielleicht gibt es schon spürbare und sichtbare Anzeichen: Innere Unruhe, Getriebensein, Nervosität, Hektik, Ungeduld, Beziehungsprobleme, Schmerzen, optische Veränderungen (Gesichtsausdruck, Form der Fußschaufel, Bewegungsablauf, Körperform, Gleichgewicht) usw. Von anderen hört man: „Da kann man nichts machen, das ist eben die heutige Zeit.“

Es stimmt, die Natur, der Ablauf in der Natur (z.B. Klimawandel), die Arbeitsabläufe im täglichen Leben, die Arbeitsorganisation, das Informationswesen usw. haben sich in den letzten Jahrtausenden ständig geändert. Wir sitzen mehr und bewegen uns weniger, wir essen Dinge, die wir vor 60 Jahren überhaupt nicht gekannt haben. Es gibt eine ständige Veränderung.

D.h. der Mensch soll bzw. muss sich diesen Veränderungen anpassen. Wer das nicht kann oder will, kommt in Stress.

Um unsere Gesundheit zu erhalten bzw. um unserm oben in der Überschrift angeführten Ziel näher zu kommen, sollten wir Wege entwickeln, die uns möglichst automatisch immer wieder in den ent-

spannten Zustand bringen. Dazu gibt es wie so oft mehrere Möglichkeiten.

Man kann die Ernährung umstellen, adaptogene Pflanzen (Pflanzen, die das Anpassen an veränderte Situationen unterstützen, damit kein Stress entsteht) verwenden, Sport betreiben, im Fitness-Center aktiv werden, mehr Pausen einlegen, in der Natur spazieren gehen, Meditieren, verschiedene Techniken zur Entspannung ausprobieren, usw.

Und den Erfolg der Anwendung kann man auch sehr gut kontrollieren bzw. messen.

### **MEIN VORSCHLAG: DIE EIGENEN RESSOURCEN NUTZEN!**

Für mich ergeben sich zwei ganz entscheidende Schwerpunkte:

Dazu gehört der Atem, das Bindeglied zwischen Körper und Geist und der Darm bzw. die Darm-Hirn-Verbindung.

**1. Die Atmung** zeigt, ob der Körper gestresst ist oder nicht. Fürs erste ist die Ursache, ob physischer Stress oder emotionaler Stress, unwichtig.

Bei Stress wird die Atmung immer schneller, der Herzpuls bzw. Herzschlag steigt, die Regulation des ANS, sowie Stimmung schwächelt usw.

**2. Das Darmgehirn** bzw. die Entgiftungsleistung des Dickdarms.

Schwächelt der Dickdarm, dann ist auch die Regulation des Autonomen Nervensystems (ANS) geschwächt



## DAS NERVENSYSTEM

Was in den letzten 100.000 Jahren beim Menschen ziemlich gleichgeblieben ist, ist die Funktion des autonomen Nervensystems mit seiner Regulation, d.h. wir besitzen einen Sympathikus und einen Parasympathikus, und die beiden sollten in Balance sein. Leider sind sie das meist nicht; es überwiegt sehr oft der Sympathikus (speziell bei negativem chronischem Stress).

Nochmals zur Erinnerung die Schwerpunkte des Autonomen Nervensystems (Das ANS ist ein duales bzw. bipolares System):



Informationen weiterverarbeitet, die dann am Computerbildschirm angezeigt werden.

Beispiel: Bei einem Herzpuls von 60, ergibt sich rechnerisch ein Herzschlag pro Sekunde. Die Wirklichkeit ist aber, dass dieser Abstand im Millisekundenbereich (msec) schwankt.

### SYMPATHIKUS

Aktivität  
 Beschleunigung, Ungeduld, Hektik  
 Zuviel sitzen  
 Gaspedal  
 Stress / Druck / Anspannung  
 Blutdruck steigt  
 Einatmen / Herzpuls steigt  
 Angst, Sorgen, Ärger, Wut, Gier  
 Gereiztheit, Nervosität, Zweifel  
 Unzufriedenheit, Frustration  
 Atmung wird schneller  
 Herzfrequenz wird chaotisch  
 Sauer  
 Vitalstoffmangel  
 Aufmerksamkeit ist nach Außen gerichtet

### PARASYMPATHIKUS

Entspannung, Ruhe, Pause, Erholung  
 Entschleunigung, Geduld, Gelassenheit  
 moderate Bewegung  
 Bremspedal  
 Regeneration / Heilung  
 Blutdruck fällt  
 Ausatmen / Herzpuls geht zurück  
 Freude, Spaß, Lachen, Toleranz  
 Zufriedenheit, Ausgeglichenheit  
 Atmung wird langsamer  
 Herzfrequenz wird kohärent  
 Basisch  
 Körper macht sich selbst viele Stoffe  
 Aufmerksamkeit ist nach Innen gerichtet

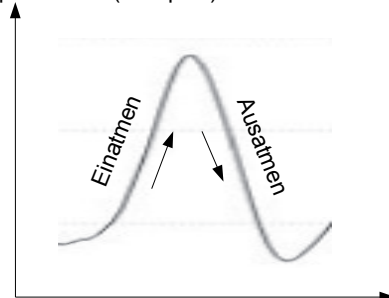
Als Spiegelbild dieses ANS (Regulation) hat sich seit ca. 30 Jahren die Herz-Raten-Variabilität entwickelt. Diese HRV-Messung verrät sehr viel über die Gesundheit.

Wenn man eine EKG-Messung durchführen lässt, stellt man fest, dass der Abstand zwischen zwei Herzschlägen (R-Zacken) nicht konstant bleibt, sondern er variiert. Z.B. beim Einatmen wird der zeitliche Abstand zwischen zwei R-Zacken geringer, d.h. der Herzpuls steigt und umgekehrt beim Ausatmen wird der Herzpuls geringer. Ähnlich ist es bei Stress, hier steigt auch der Herzpuls und bei Entspannung sinkt er. Diese Abstände von Herzschlag zu Herzschlag liefern jedoch wichtige Informationen über das autonome Nervensystem, d.h. diese Frequenz- bzw. Abstandsänderung wird mit verschiedenen Rechenmethoden (Software) zu aussagekräftigen

Dieses EKG wird mit verschiedenen Techniken (Elektronik) zu einer Herz-Raten-Variabilitäts-Messung umgewandelt und zeigt z.B. bei kohärenter Atmung (= entspannter Zustand) eine schöne Welle.

Beim kohärenten Atmen geht es um die Synchronisierung von Atmung und Herzpuls (Blutkreislauf).

Herzschläge pro Minute (Herzpuls)



Zeit (Sekunden)

## Nun zur praktischen Umsetzung: **Wie kann ich damit zu meinem Wohlfühlmodus gelangen?**

Bereits vor genau einem Jahr habe ich die Lebenspyramide vorgestellt. Aus dieser Pyramide ist sehr gut ersichtlich, wie Atem, Bewegung und Ernährung, Körper, Geist und Seele beeinflussen. Mit der Ernährung habe ich mich vor genau drei Jahren sehr genau in der Zeitung beschäftigt. Wir brauchen mehr Nährstoffe und weniger Kalorien. Weißer Industriezucker, rotes Fleisch, Wurst, Fertigspeisen usw. liefern fast keine Nährstoffe, aber viele Kalorien. Mit lebendiger natürlicher saisonaler Ernährung kann man je nach Typ, sich ebenfalls gut entspannen. Wichtig dabei ist auch, dass der Rhythmus beim Schlafen, Essen und Entspannen eingehalten wird.

Diesmal konzentriere ich mich mehr auf die Atmung. Bewusst zu atmen ist wahrscheinlich die älteste Meditationsform der Welt. Jeder bewusste, tiefe Atemzug bietet die Chance, auch bei größter Stressbelastung wieder zu sich selbst zu finden, Kraft zu schöpfen und Ballast loszulassen, einfach die Selbstheilungskräfte gut zu stärken.

## **FOLGENDE TECHNIKEN BIETEN SICH AN (VEREINFACHTE DARSTELLUNG):**

### **Konzentriertes Atmen**

Aufrecht auf einem Sessel sitzen, die Hände auf den Bauch geben und ganz normal atmen. Die Aufmerksamkeit auf den Bauch lenken. Anfangs ca. 1 Minute lang; in weiterer Folge die Zeitspanne verlängern.

### **Kohärentes Atmen (gleiche Sitzposition wie oben und Augen schließen)**

Ungefähr fünf Sekunden lang einatmen und fünf Sekunden lang ausatmen. Entweder zählen, oder als Hilfsmittel eine Uhr mit großen Sekundenzeiger verwenden. Diese Dauer entspricht ca. sechs Atemzügen pro Minute. Wichtig: Das Atmen soll nicht anstrengen, sondern locker und mit Freude erfolgen (sonst notfalls die Zeit verändern. Ich verwende meist vier Sekunden zum Einatmen und sechs Sekunden zum Ausatmen

### **Den Atemzyklus auf fünf bzw. vier Atemzüge pro Minute reduzieren**

Ich atme z.B. vier Sekunden lang ein und acht Sekunden lang aus (entspricht fünf Atemzügen/Min)

Oder vier Sekunden lang einatmen, acht Sekunden lang ausatmen und drei Sekunden lang den Atem anhalten (entspricht vier Atemzügen pro Minute)

Je länger die Ausatemphase, desto stärker wird die Entspannung (Parasympathikus)

### **Atmen plus Bewegung, wie beim Yin-Yoga (Pranayama). Der Atem führt die Bewegung.**

Sie sitzen wieder an der Sesselvorderkante und legen die Hände auf den Oberschenkeln ab. Beim Einatmen geben Sie die Hände nach oben über den Kopf, anschließend langsam ausatmen und wieder ein und beim 2. Mal Ausatmen gehen die Hände wieder herunter und werden wieder auf den Oberschenkeln abgelegt. Diese Übung mehrmals wiederholen.

Aus meiner Erfahrung bzw. Selbstüberraschung bringen diese Übungen sehr schnell Entspannung, weil der Geist bzw. das Nervensystem bei der Bewegung die Aufmerksamkeit leichter auf seinen eigenen Körper lenkt.

Wichtig ist regelmäßiges Üben! Sinnvoll ist es auch, sich bei Stammtischen die nötigen Unterstützung bzw. Hinweise zu organisieren.

## **PRAKTISCHE BEISPIELE MIT HRV – BIOFEEDBACK**

Aus den beiden Messprotokollen kann man sehr schön den HRV-Kurvenverlauf erkennen:

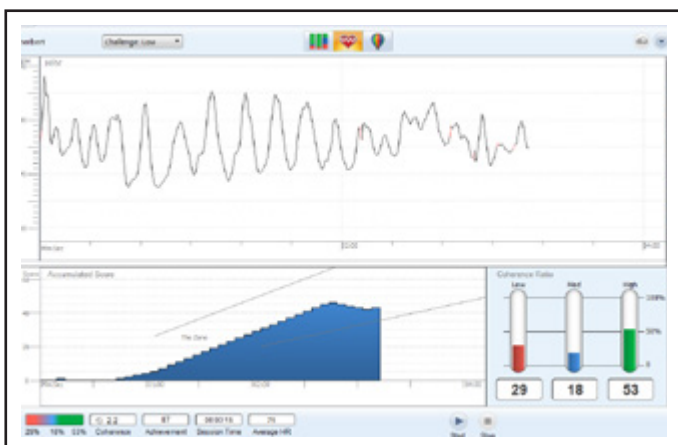
Chaotischer, inkohärenter Verlauf beim linken Bild und teilweise kohärenter, wellenförmiger Verlauf beim rechten Bild.



Kohärenz (rechtes Bild) fördert die Gehirnfunktionen, 10er Gehirnnerv (Vagus-Nerv) ist stark, Stress ist abgebaut, innere Balance ist eingekehrt, d.h. die innere Widerstandskraft (Resilienz) ist gestärkt, Gelassenheit und Lebensfreude ist vorhanden. Beim linken Kurvenlauf ergibt sich das Gegenteil. Man sucht immer Schuldige, ärgert sich über jede Kleinigkeit, hat Ängste, Schmerzen bis hin zu leichten Depressionen usw. In den meisten Fällen gibt es einen chaotischen HRV-Verlauf. Kein Problem. Ganz gleich ob man 40 Jahre, 60 Jahre oder 80 Jahre jung ist, es gibt immer eine Möglichkeit seinen Zustand zu verbessern und den Erfolg mit HRV-Biofeedback zu kontrollieren.

### MÖGLICHKEITEN ZUR VERBESSERUNG:

- Säure-Basen-Haushalt kontrollieren und auf möglichst basische Kost umsteigen
- Dickdarm entgiften (auch fallweise die Leber)
- Tiefenatmung (siehe obige Hinweise)
- Ausdauerbewegung (z.B. Waldspaziergang über Stock und Stein, Radfahren, Schwimmen, Joggen usw.)
- Einfache Dehnungsübungen aktivieren den Vagus-Nerv sehr gut (man nennt das heute „Neuro-nale Heilung“) z.B. Yin-Yoga, Pillates, Feldenkrais usw.)
- Alle Möglichkeiten wahrnehmen, die zum Lachen bringen, Spaß und Freude erzeugen, zum Lustig-sein anregen (z.B. Tanzen, singen, musizieren usw.)
- Tabletten (wenn überhaupt notwendig) auf ein Mindestmaß reduzieren (mit Arzt abstimmen!)



- Stammtische unseres Vereines besuchen oder auch neu gründen (komme gerne vorbei)

### AUSSERDEM GIBT ES NOCH DREI WEITERE KONTROLLMÖGLICHKEITEN UM DIE VITALITÄT ZU ÜBERPRÜFEN:

Das kann einerseits über die Feststellung der Polarität bei den Fingern und Zehen erfolgen. Ist alles einigermaßen im Lot, dann ergibt sich abwechselnd z.B. bei den Fingern immer einen ausgeprägten Nord- und Südpol. Dazu eignet sich sehr gut eine Einhandrute.

Weiters kann man noch mit einem Infrarot-Thermometer die Oberflächentemperatur bei der Fußschaukel und bei den Händen messen. Je nach Alter, sollte die Temperatur zwischen 33 und 36 Grad liegen. Das entspricht einer Körperkerntemperatur von 36,6 bis 37,2 Grad.

Wichtig ist auch immer, das Körpergewicht zu kontrollieren. Bei einem BMI über 28 ist gegensteuern notwendig.

### LITERATURTIPPS:

**Doc Cildre, Deborah Rozmann: „Stress-frei mit Herzintelligenz“**  
ISBN 978-3-935767-83-5

**David Servan-Schreiber: „Die neue Medizin der Emotionen“**  
ISBN 3-88897-353-8

**Dr. med. Frank Meyer: „Burnout – Neue Kraft schöpfen“**  
ISBN 978-3-8338-2839-3

**Stig Ävall Severinsen: „Die geheime Kraft der Atmung“**  
ISBN 978-3-95443-114-4

**Wilfried Ehrmann: „Kohärentes Atmen – Atmung und Herz im Gleichklang“**  
ISBN 978-3-95802-989-7

# ENERGIEKÜCHE MIT HAUSGEMACHTEM „SUPERFOOD“

von Küchen-Apothekerin Mag. pharm. Karin Hofinger

**Eine ausgewogene, abwechslungsreiche, dem Bedarf des Einzelnen entsprechende Ernährung ist im wahrsten Sinne des Wortes Superfood – nachhaltig nährend, vitalstoffreich und köstlich. Zur Rundum-Energiequelle wird das Essen aber erst, wenn beste Lebensmittel als Zutaten verwendet werden sowie eine Esskultur mit achtsamem Genuss gepflegt wird.**

Beim gesunden Genießen gönnen wir uns eine Art Urlaub am Esstisch, bei dem wir Energie auftanken mit einem ausgewogenen Mix an wertvollen Lebensmitteln. Die lebensfrohe Fülle an vielfältigen Sinneseindrücken und Nährstoffen, wie sie nur eine gemüsereiche, gut gewürzte Genussküche bietet, macht satt und zufrieden. Duftende, herrlich bunte und frisch gekochte Gerichte lassen uns nicht nur das Wasser im Mund zusammenlaufen, sie fördern – nährstoffoptimiert – auch die Gesundheit. Der „rundum“ befriedigende und beglückende Lohn umfasst viele Ebenen: wohlige Sättigung, gute Energie, anhaltendes Wohlbefinden, gesteigerte Vitalität, stressfreies Gewichthalten, erleichtertes Abnehmen und einen wesentlichen Beitrag zur Vorbeugung, positiven Beeinflussung und (bei rechtzeitigem Kurswechsel) sogar Heilung von ernährungsbedingten Stoffwechselerkrankungen. Gesunder Genuss lohnt sich!

Aber was genau ist nun wirklich gesund und energievoll? Etwa die trendige Guru-XY-Kost mit teure „frei-von“ Produkten, die ABC-Modediät oder stark beworbene exotische Superfoods? Die allgemeine Ernährungs-Verwirrung ist groß, denn die Flut der Werbung und Information rund um das Thema ist für den Verbraucher überbordend und unübersichtlich. Im Überangebot an überzuckerten Energy-Drinks und Softdrinks, wertlosen Power-Snacks, Fastfood und ultraschnellen, wertarmen Convenience-Produkten mangelt es bei vielen Menschen mittlerweile an grundlegendem Ernährungswissen sowie Kochkünsten. Tatsache ist, dass weder Wunderdiäten noch Trend-Lebensmittel,

noch sogenanntes Superfood – egal ob exotisch oder regional – eine ausgewogene Mahlzeit, die sich aus verschiedensten Nährstoffgruppen zusammensetzen sollte, ersetzen kann. Darüber hinaus sind insbesondere stark beworbene exotische Produkte ökonomisch und ökologisch bedenklich, man denke nur an den enormen Wasserverbrauch bei der Avocado-Produktion oder häufig gefundene Spritzmittelrückstände an Goji-Beeren. Solange wir nicht von Lichtnahrung leben, brauchen wir Lebensmittel, die diesen Namen verdienen. Darunter gibt es zahlreiche einheimische Lebensmittel mit reichlich gesundheitsfördernden Nährstoffen, die – gekonnt kombiniert, schonend gegart und bewusst genossen - gemeinsam ein köstliches und energiespendendes Homemade-Superfood ergeben. Wie das funktioniert, wird hier im Folgenden vorgestellt.

## **DIE KOMPONENTEN DES VITAL-TELLERS:**

### **Reichlich Gemüse, Kräuter und Wildkräuter: ~2 Handvoll**

All diese Pflanzen sind natürliche Wellnessprodukte, denn in frischem oder auch pur tiefgekühltem, möglichst biologischem, regionalem und saisonalem Gemüse sind bei schonender Zubereitung grundsätzlich fast alle Inhaltsstoffe gesundheitsförderlich. Der hohe Gemüseanteil am Vital-Teller sättigt anhaltend und kalorienarm, da Gemüse vorwiegend Wasser sowie reichlich Vitamine, Mineralstoffe, bioaktive Pflanzenstoffe und Ballaststoffe liefert. Unzählige Gemüse-Sorten können je nach Geschmack und Verträglichkeit gegart und auch roh genossen werden, ja regelrechtes Schlemmen ist erlaubt (Ausnahme: gehaltvolle Ölf Früchte wie Avocado und Oliven, die zu den Fett-Lieferanten zählen). Ungezuckerte und ungesalzene Gemüsesäfte und hausgemachte Green-Smoothies können das Grün am Teller ergänzen, nur sollten diese der Verdaulichkeit zuliebe in Ruhe gelöffelt werden. Fallweise kann Obst einen Gemüsebaustein ersetzen, idealerweise in Form von wenig süßen Sorten insbe-

## „HOMEMADE-SUPERFOOD“ NACH VITAL-TELLER-MODELL®

Nach Vital-Teller-Modell kann eine ausgewogene Ernährung im Alltag einfach und praktisch umgesetzt werden – ohne jegliches Kalorienzählen und ganz nach persönlichen Vorlieben vegan, vegetarisch oder mischköstlich – mit besten (weitgehend) einheimischen Zutaten.

Durch gezieltes Kombinieren vollwertiger, möglichst biologischer Lebensmittel(gruppen) ergibt sich fast automatisch ein gesundes Essen. Als Leitfaden dazu dient die unten abgebildete Grafik, welche die gesunde Komposition einer Hauptmahlzeit zeigt. Diese „tellerbezogene“ Darstellung ist wesentlich einfacher und praktischer als die weniger gut „lesbaren“ Ernährungspyramiden, deren Empfehlungen im Alltag schwerer umzusetzen sind. Nach diesem einfachen „Strickmuster“ lassen sich die meisten Kochrezepte/Gerichte ausgewogener gestalten und so deren Nährstoff- und Kalorienbilanz optimieren – und genau das ist mit Superfood im Grunde gemeint.

sondere vitalstoffreichem Beeren- und Wild-Obst (z.B. im Frühstücksmüsli). Nach dem Motto „Nimm 5 am Tag!“ sollten wir täglich in Summe etwa 4 Handvoll Gemüse und 1 Handvoll Obst genießen, denn zuckerbedingt gilt Gemüse als „das bessere“ Obst.

### Möglichst vollwertige Kohlenhydrat-Beilagen: ~1 Handvoll

Moderate Mengen an möglichst vollwertigen, also ballaststoff- und vitalstoffreichen Kohlenhydrat-Beilagen sorgen – durch einen stabilen Blutzuckerlauf – über Stunden für gute Energie und Sättigung. Zur Auswahl stehen **Vollkorn-Getreide und -Produkte** wie Flocken, Mehle, Brote, Reis, Nudeln, Couscous etc., wobei die Mikronährstoff-Ausbeute durch das Einweichen (und Keimen) der Körner und Flocken sowie durch Sauerteigführung beim Brotbacken erhöht wird. Als **glutenfreie Alternativen** bieten sich einerseits **Ersatzgetreide** wie Reis, Wildreis, Mais, Hirse, Amaranth und Quinoa an sowie andererseits **verschiedenste**



**Speicherknollen** und **Schalenfrüchte** wie Kartoffeln, Topinambur, Bataten und Kastanien. Unter den genannten Lebensmitteln stechen Dinkel, Buchweizen und Hafer als einheimische Superfoods mit hohem Gehalt an Mikronährstoffen und bioaktiven Pflanzenstoffen hervor. Insbesondere über Nacht eingeweichte Haferflocken, Haferporridge oder auch Hafersuppe, gelten auf Grund des enthaltenen Schleimstoffes Betaglucan als regelrechte Essmedizin, welche ausnehmend anhaltend energetisiert, nährt und sättigt, dem Magen schmeichelt sowie zudem blutzucker- und cholesterinsenkend wirkt. Nicht empfehlenswert sind stark verarbeitete Kohlenhydrat-Fett-Produkte wie insbesondere Crunchy-Müslis, Croissants, Fertigteige, Krokette, Pommes frites oder Chips – allesamt wertlose Kalorienbomben.

### Möglichst nachhaltige Eiweiß-/Protein-Quellen: ~1 Handvoll

Eiweißreiche Lebensmittel liefern lebensnotwendige Körperproteinbausteine (Aminosäuren) und sättigen damit den „Ersatzteil-Zellhunger“ des Organismus. Dabei sollte aus gesundheitlichen und ökologischen Gründen vermehrt „grünes Eiweiß“ und deutlich weniger vom Tier genossen werden. Zu den reichhaltigsten Eiweiß-, Mikronährstoff- und Ballaststoffquellen gehören **Hülsenfrüchte** wie Bohnen (inklusive Soja), Erbsen, Kichererbsen, Linsen und Süßlupinen und sind am Vital-Teller der gesundheitlich perfekte und ökologisch nachhaltige Ersatz für Fleisch. Die oft gefürchteten Blähungen sind bei guter Würzung

und regelmäßigem Genuss von gut durchgegartem Hülsenfrüchten kein Thema, denn die Darmflora passt sich an. Auch **Kulturspeisepilze** und **Wildpilze** können als „gemüseartige“ Eiweiß-Ergänzung dienen. Beim **tierischen Eiweiß** gilt es **Eier** und (ungesüßte) **Milchprodukte** zu bevorzugen, **Fisch** und **Fleisch** sollte nur 1-2 x/Woche am Speiseplan stehen, wobei Produkte aus artgerechter, möglichst biologischer Tierhaltung ethisch, ökologisch und gesundheitlich von Vorteil sind. Nicht empfehlenswert sind gesüßte Milchprodukte, Fischstäbchen, Fleischkäse und Würste, die zu den kalorien- und zuzusatzstoffreichen Energieräubern gehören.

### Wertvolle Fett-Lieferanten: ~1-2 Esslöffel

Eine gezielt dosierte Extraportion an Qualitätsfett „schmiert“, vitalisiert und nährt alle Körperstrukturen. Diese sämig-ölige Gaumenfreude sorgt für Aromaentfaltung (ätherische Öle sind fettlöslich!), fettlösliche Vitamine, essenzielles Zellbaumaterial, anhaltende Energie und Sättigung. Auch hier gilt es, besser mehr pflanzliche als tierische Fette zu genießen.

Als Krönung des Vital-Tellers dienen sowohl **hochwertige kaltgepresste Pflanzenöle** wie Olivenöl, Leinöl, Hanföl, Walnussöl und Rapsöl als auch **Nüsse, Ölsaaten und Ölfrüchte** wie Walnüsse, Leinsamen, Hanfsamen, Mandeln oder Oliven. Nüsse & Co gelten zu Recht als energiereiche Nervennahrung, da diese Vitalstoff-Konzentrate der Extraklasse neben guten Fetten und Lecithin auch reichlich B-Vitamine, Mineralstoffe und bioaktive Pflanzenstoffe liefern. Auch **wertvolle Tierfette** wie Butter (auch Butterschmalz = Ghee), Süßrahm und Mascarpone haben in Maßen in der gesunden Küche ihren Platz.

### Süßes (optional): Miniportion!

Sparsamer Süßgenuss vermindert Heißhunger, Übergewicht und Karies. Als beste Süßvariante bieten sich zuckerarme (alte) Obstsorten, insbesondere Beeren- und Wildobst an. Eine gute Möglichkeit sind auch selbstgemachte Topfen-/Joghurt-

Obst-Cremen. An besonderen Tagen darf man sich selbstverständlich auch 1-2 Vollwert-Kekse, 1-2 Stück Bitterschokolade oder 1 Stück selbstgebackenen Kuchen gönnen. Abzuraten ist von jeglichen Fertigdesserts, Fertigecksen/-kuchen insbesondere Blätter-/Plunderteiggebäck, da diese Produkte meist von Zucker und Billigfett strotzen.

### Hauptgetränk ist Wasser und Wässriges als Lebenselixier:

Als Durstlöcher Nummer eins dienen Wasser, Mineralwasser und sonstige wässrige Getränke wie



**Vollwertige Palatschinken nach dem Vital-Teller-Modell® / pro Person**

- ~2 **Handvoll Gemüse/Salat** Tomatensalat; Spinatfüllung und Spinatbeilage – oder Varianten
- ~1 **Handvoll Kohlenhydrate** (im Teig) Mehl (mindestens 50% Vollkorn) – oder Varianten
- ~1 **Handvoll Eiweiß/Proteine** (in Teig und Fülle) Eier, Milch; Ricotta – oder Varianten
- 1-2 **Esslöffel Extra-Fett** Pignoli und kalt gepresstes Olivenöl (Salat) –oder Varianten

naturbelassene Kräuter- und Früchtetees, Naturmilch und verdünnte Gemüsesäfte, da Wasser neben dem Atmungssauerstoff einer der elementarsten Lebensgrundlagen ist. Eine Trinkmenge von rund 1,5 L pro Tag liefert mit den darin gelösten Mineralstoffen etc. einen wertvollen Beitrag zur gesundheitsförderlichen Nährstoffversorgung. Auch Schwarztee und Kaffee können in Maßen dazu getrunken werden. Im Alltag empfiehlt es sich sämtliche süßen Getränke sowie Alkohol zu meiden, denn diese kalorienreichen „Drinks“ sind regelrechte Vitalstoffräuber und sollten höchstens als Genussmittel für besondere Anlässe dienen.

### Zum Abschluss die Gewichtung:

Das Vital-Teller-Modell ist inhaltlich ein grundsätzlich offener Ansatz, mit dem Mahlzeiten entweder vegetarisch, vegan oder auch mit Fisch und Fleisch gestaltbar sind.

Aus wissenschaftlicher Sicht ist es jedoch eindeutig am gesündesten, sich grundsätzlich pflanzenbasiert, idealerweise lacto-ovo-vegetarisch zu ernähren und diese Kost teilweise mit gänzlich veganen Gerichten und nur 1-2x pro Woche mit Fisch und Fleisch zu ergänzen.

### Tipp!

Palatschinken prinzipiell „vergoldet“ statt verkohlen! Das ist generell gesünder und die vollkornbedingte etwas dunklere Optik fällt niemandem auf.

## Vital-Palatschinken mit Spinat-Ricotta-Füllung, Salat und Pignoli

Spinatpalatschinken dürfen hier als Paradebeispiel für (vorwiegend) salzig-gefüllte Vollwert-Palatschinken dienen. Als Füllung kommt prinzipiell jedes Gemüse in Frage – auch kombiniert mit Frischkäse, Hülsenfrüchten oder Fleisch. Eine zusätzliche Gemüsebeilage sowie ein Rohkostsalat (mit bestem Öl und Ölsaaten) runden das pikante Gericht ab.

### ZUTATEN PALATSCHINKEN-TEIG (5-6 Palatschinken)

- 300 ml Milch
- 2 Eier
- 150 g Mehl, mindestens 50% Vollkorn, am besten frisch gemahlen
- 1 Msp. Salz
- 1 EL Rapsöl zum Braten

### WEITERE VITAL-ZUTATEN

- 2 Handvoll Gemüse-Füllung: ~ 300 g Spinat (mit Zwiebel, Knoblauch)
- 2 Handvoll Salat der Wahl
- ½ Handvoll Ricotta oder Topfen (als „Eiweiß-Plus“ in der Spinatfülle)

### EXTRAS ZUM ABRUNDEN

- 4 EL Pignoli für den Spinat
- 1 EL kaltgepresstes Öl, etwas Essig und Kräutersalz für den Salat
- 2 EL frisch geriebener Parmesan und frisch gemahlener Pfeffer als Garnitur

### ZUBEREITUNG

- Für den Teig Milch und Eier versprudeln, Mehl einrühren, leicht salzen (Masse gleich verwenden oder auch im Kühlschrank bis zu 1 Stunde aufbewahren).
- Den tiefgekühlten oder frischen Spinat nach Belieben zubereiten. Einen Teil des Spinats für die Füllung verwenden und mit dem gesalzene Ricotta vermischen.
- Pro Palatschinke 1 mittleren Schöpfer Teig in einer leicht eingeölten beschichteten Pfanne ausstreichen und beidseitig zart vergolden. Bei 50°C im Backofen warmhalten.
- Den Salat mit kalt gepresstem Öl, etwas Essig und Kräutersalz marinieren.
- Jede Palatschinke mit 2-3 EL Spinatmasse füllen, mit Pfeffer und Parmesan garnieren.
- Als Beilagen den restlichen Spinat – verfeinert mit Pignoli – und den Salat servieren.



*von unseren Genusswichteln aus der Südsteiermark*

**Hauptmerkmale aus dieser Region:**  
Kürbiskernöl, Kürbiskerne, Äpfel, Sauerkraut

**SAUERKRAUT:**

Medizin für Darm und Nerven (aus einem Buch entnommen). Es wird durch natürliche Milchsäuregärung hergestellt und ist somit quasi „vorverdaut“. Sauerkraut hat zwei Prozent wertvolles Eiweiß, enthält Kalium Kalzium, Jod, Eisen, Mangan, Carotine, Vitamin K, mehrere B-Vitamine, Folsäure und B12. Außerdem enthält es sekundäre Pflanzenstoffe und ist gerade im Winter eine wichtige Vitamin C – Quelle. Die vielen Schutz-, Wirk-, und Heilstoffe des Kohls (z.B. Sulforaphan) sind durch die Milchsäurevergärung erhalten geblieben. Nicht vergessen darf man die Probiotika, Enzyme, Polyphenole (= 1a Darmpflege) usw.

**Es muss nochmals betont werden:**  
Wenn man es noch dazu mit anderen wertvollen Naturprodukten mischt (siehe Beispiele), ergibt dies ein wunderbares Darmvitalmittel.

**Gefüllt ist das Weck-Glas (Bild oben) mit:**

- Sauerkraut
- Boskop-Apfel in kleine Stücke geschnitten
- Kernöl
- gehackte Kürbiskerne



**Weckglas gefüllt mit:**

- Sauerkraut
- Kernöl
- Käferbohnen

Diese Portionen können als Jause oder als kleines Mittagessen verspeist werden.

Mit diesen Gläsern kann man diese Mischungen sehr gut auch ins Büro mitnehmen und diese Köstlichkeiten z.B. in der Mittagspause konsumieren.





# NUSSZWIEBACK

KLEINE SÜSSE GAUMENFREUDEN OHNE WEISSEN INDUSTRIEZUCKER

von den Genusswichteln aus dem Mostviertel/NÖ

## ZUTATEN:

- 3 Eier, 100 g Vollrohrzucker
- 240 g Dinkel-Kuchenmehl bio
- 200 g Rosinen bio
- 500 g Walnüsse bio
- Salz, Vanillezucker

## ZUBEREITUNG

- Eier mit Zucker, eine Prise Salz und Vanillezucker
- Schaumig rühren, Mehl zugeben, Rosinen und Unterheben.
- Mit nassen Händen Rollen mit einem Durchmesser von ca. 5 cm formen und bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 20 Minuten backen,
- noch heiß in Butterpapier wickeln und ruhen lassen.
- Bei Bedarf in dünne Scheiben schneiden.

Es können auch andere Trockenfrüchte verwendet werden.

Hin und wieder braucht man ein paar süße Köstlichkeiten (speziell der Vata – Typ)



Passt gut zu einem Kaffee oder Glas Wein.

**Vollrohrzucker ist von der Qualität, allen anderen Zuckerersatzstoffen vorzuziehen.**

### **Tipp!**

Wer die Scheiben gerne **knusprig** hat, kann diese im Rohr bei 180 Grad jede Seite 3 Minuten lang rösten.

# NATÜRLICH KONSERVIEREN

OMAS KÜCHENKÜNSTE NEU ENTDECKT (TEIL 2)

## FERMENTIEREN & EINLEGEN

DIESMAL GEHT ES UMS EINLEGEN

*von den Genusswichteln im Raum Murau-Bodendorf/Stmk.*

**Allgemein:** Vorräte anlegen ist uralte und war früher oft zum Überleben notwendig. Heute schafft das Unabhängigkeit, man kann ein Überangebot im eigenen Garten oder auch bei den Wochenmärkten, für einen späteren Zeitpunkt nutzbar machen, Genusswünsche können jederzeit leicht erfüllt werden, wenn plötzlich ein Besuch kommt.

Es gibt natürlich verschiedene Konservierungsmethoden, wie Trocknen, Einfrieren, Einkochen, Fermentieren, Einlegen mit verschiedenen Konservierungsmitteln (Essig, Salz, Zucker, Öl usw.)

### EINGELEGTER KÜRBIS / ZUCCHINO

#### Mengengerüst:

- 2 kg Kürbis / Zucchini
- ½ kg Zwiebel, etwas Ingwer
- 3 Stk Paprika (rot, gelb, grün)
- ½ lit Apfelsaft + ½ lit Wasser

- ½ lit naturtrüber Apfelessig
- 2 TL Einlegegewürz
- 2 TL Curry
- 4 TL Steinsalz (Kosten! - wenn zu wenig, dann nachsalzen)
- 20 dag Rohrohrzucker
- Saft von 2 Zitronen
- Verarbeitung:
- Apfelsaft, Essig, Wasser mit Einlegegewürz, Curry, Salz, Zucker aufkochen
- Dann erst das Gemüse dazugeben und nochmals kurz aufkochen.
- Heiß abfüllen!

**Viel Freude beim Zubereiten und gutes Gelingen!**



# WOHNRAUMKLIMA – WOHNPSYCHOLOGIE

## EINE WOHNLICHE ATMOSPHERE SCHAFFEN – EINEN WOHLFÜHLORT, EINEN ORT DER ZUM BLEIBEN EINLÄDT

von Ingrid Böckl - [www.behaglicheswohnen.at](http://www.behaglicheswohnen.at)

### RAUMATMOSPHERE SCHAFFEN – MEIN ZU HAUSE – MEIN PERSÖNLICHER ANKERPLATZ

Laut Wikipedia wird Atmosphäre insbesondere in der Ästhetik und der Phänomenologie etwa gleichgesetzt mit Stimmung oder Aura und bezeichnet eine **subjektive** Stimmung, die sozial und von der äußeren Umgebung vermittelt wird.

Sowie eine **objektive** Eigenschaft einer Umgebung, die sich nicht alleine auf einen einzelnen Gegenstand zurückführen lässt.

### WAS IST EIN RAUM?

Der Begriff Raum ist jeweils ein anderer, je nachdem ob es aus geografischer, architektonischer, physikalischer und damit naturwissenschaftlicher Sicht betrachtet wird oder aus psychologischer, soziologischer oder philosophischer und damit aus geisteswissenschaftlicher Perspektive gesehen wird. Was ich als Raum wahrnehme hängt immer von meiner persönlichen Perspektive ab.

Wir betreten Räume und gewinnen innerhalb von Sekundenbruchteilen einen Eindruck. Der Raum prägt sich in uns ein, mit seinen Dimensionen, Proportionen, seinem Licht und seinen Farben, seiner Akustik und seiner Atmosphäre.

- *Geborgenheit*
- *Behaglichkeit*
- *Bedürfnis nach Ausdruck*

**Atmosphäre ist subjektiv, eine energetische Wahrnehmung, ein Zusammenspiel von Proportion und Materialien.**

### WIE BEKOMMT EIN RAUM ATMOSPHERE?

Mit den richtigen Materialien wie Holz, Wolle, warme Farben, weiches Licht, Pflanzen und Bilder, mit Gegenständen die einen persönlichen Wert haben. Dinge mit denen man eine Geschichte verbindet schaffen Herzlichkeit und sind die Basis für einen wohnlichen Raum. Dabei ist es egal wie wertvoll diese Gegenstände sind. Alleine der persönliche Bezug zählt und so wird aus einem sterilen Raum ein zu Hause.

Wesentlich ist auch die richtige Raumtemperatur. Zu kalt ist ungemütlich, zu warm treibt Schweißperlen auf die Stirn. Die richtige Raumtemperatur zu finden trägt zu guter Raumatmosphäre bei. Licht ist wichtig und beeinflusst maßgeblich die Stimmung der Räume. Tageslicht hat einen bedeutenden Einfluss auf unser Wohlbefinden. Deshalb ist eine Tageslichtquelle in Räumen in denen sie sich oft und lange aufhalten sehr wichtig.

Doch auch auf die Lichtfarbe kommt es an. Darum sollen Lichtquellen an die Räumlichkeiten angepasst werden. Für jeden Raum die passende Wandfarbe wählen. Nicht jede Farbe macht sich in jedem Raum gleich gut.

Die richtigen Materialien wählen. Metall, Chrom und Marmor wirken elegant und modern, bringen aber auch eine gewisse Kälte mit sich. Daher kalte Materialien mit warmen Materialien wie z.B. Holz ausgleichen. Holz ist vielseitig verwendbar! Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Auch ideal um kaltes Material auszugleichen sind Kissen, Teppiche, Decken, Felle, Stoffe und Bilder. Mit kleinen Ergänzungen können sich Wärme und Kälte in ihrem Zuhause die Waage halten.

Gemütlich soll es sein in den eigenen vier Wänden. Ein Platz zum Abschalten vom Alltag, dem Berufs-Alltag. Heimkommen, ankommen, loslassen, Energie auftanken.

### **Hat nicht jeder Raum eine Atmosphäre?**

Im Prinzip ja, aber sie muss nicht immer gut sein. Gute Atmosphäre hat nichts mit Stil, Geld oder Design zu tun. Sie hat etwas mit der Liebe zu den Dingen zu tun und geht von den Menschen aus, die die Wohnung mit Leben füllen.

Das eigene Wohlbefinden wird auch von den Anderen wahrgenommen. Ein zu Hause kann noch so schön und perfekt eingerichtet sein, wenn die Raumatmosphäre nicht passt, wirken die Räumlichkeiten kühl und laden nicht zum Bleiben ein.

### **WANN HAST DU ZULETZT EINEN RAUM BEWUSST WAHNGENOMMEN?**

Schließe mal für einen kurzen Moment deine Augen und spüre in dich hinein:

Wie weit weg fühlt sich die Raumdecke an? Wie fest verbunden fühlen sich deine Füße mit dem Boden? Wie fühlt sich dein Herzensraum in diesem Moment an? Kannst du dich in deinem Herzen ausdehnen? Oder schließt sich dein Herz zusammen.

Wir verbringen die meiste Zeit unseres Lebens in gebauten Räumen. Dabei sind sie für uns so selbstverständlich geworden, dass wir blind geworden sind für ihre Wirkung.

Sicherlich hast du schon mal beobachtet, dass du dich in einem Raum sehr friedvoll fühlst, während ein anderer Raum dir unbehaglich ist? Wir können nicht verleugnen, dass Räume Atmosphäre schaffen, die sowohl positiv als auch negativ wirken. Der Raum hinterlässt einen Abdruck im Menschen. Beispielsweise lässt sich in alten Kirchen die Heiligkeit erspüren, die dann ein Stück weit als Ergriffenheit mit nach Hause genommen wird. In Konferenzräumen lässt sich nach der Konferenz deren Atmosphäre wahrnehmen. Oder denk an die Schulen deiner Kindheit und Jugend.

**Unterschätze nie die Macht der Räume.** Der gelebte Raum ist beweglich und abhängig von Menschen, denn jede Veränderung im Menschen bedingt eine Veränderung im Raum. Aristoteles spricht davon, dass es den Raum nicht nur „gibt“, sondern dass er auch „seine eigene Kraft hat und eine gewisse Wirkung ausübt.“

**„Erst formen wir unsere Räume, dann formen sie uns“ (Winston Churchill)**



# AKTUELLES

## Gelesen und gehört

### SCHWEIZ UND SÜDTIROL SIND DIE ÖFFI-VORBILDER

Während Österreich bisher immer an der Umsetzung eines Gesamt-Systems scheiterte, haben andere es längst im Griff.

Alpines Umfeld und besondere Siedlungsstruktur: Eigentlich ist Südtirol nicht gerade für ein Gesamt-Öffi-System prädestiniert. Doch die italienische Provinz fährt im Takt, verfügt über sorgsam eingerichtete Knotenpunkte als Schnittstellen zu Bus, Auto oder Fahrrad und ansprechende Tarifmodelle für Konsumenten. Die Zahlen sprechen für sich: Jede zweite Person in Südtirol besitzt ein Abo, Schulkinder und Pensionisten fahren gratis, der Rest fährt seit Februar 2012 im ganzen Land mit dem „Südtirol-Pass“. Die kleine Plastikkarte, die mit kontaktloser Technologie die gefahrenen Kilometer berechnet, belohnt dazu noch die Vielfahrer: Je mehr Kilometer man öffentlich zurücklegt, desto billiger wird es für den Nutzer. Attraktiv auch das Schweizer Angebot: Mit dem Generalabonnement um 3860 Schweizer Franken (3545 Euro) kann man fast alle Linien nutzen und hat freie Fahrt mit Bahn, Buss und Schiff, Premium-Panoramazügen. Kinder ab dem 6. bis zum 16. Geburtstag reisen mit einem Erwachsenen gratis.

*kronen-Zeitung, Samstag, 11. Jänner 2020*

### ÖSTERREICH – POLITIK EXTRA

### WO GEHT`S ZUM 1-2-3-KLIMATICKET?

**Das von Türkis-Grün geplante 1-2-3-Ticket wäre ein Turbo für Öffis – dafür ist allerdings ein politischer Kraftakt vonnöten. Was so ein Ticket bringt, woran derlei Pläne bisher scheiterten und wie es nun weitergehen soll.**

Das grüne Prestigeprojekt dieser Regierung klingt beinahe trivial: Um einen Euro pro Tag soll man künftig öffentlich durch ein Bundesland düsen dürfen; für zwei Bundesländer soll die Jahreskarte zwei Euro täglich kosten, österreichweit beläuft sich das „1-2-3-Klimaticket“ auf drei Euro pro Tag – das sind exakt 1095 Euro, das Ganze würde also eine massive Verbilligung zum Status quo bedeuten. Denn derzeit kostet allein eine ÖBB-Jahreskarte für ganz Österreich 1944 Euro (!) – und zwar für die zweite Klasse. Allein, am Vorhaben des österreichweiten Tickets scheiterten schon viele Regierungen.

Wer hat es erfunden? Woran ist es gescheitert? Ist das Projekt denn vernünftig? Hält einen nur der hohe Preis vom Zufahren ab? (Genauerer dazu steht in der Krone vom 11. Jänner)

#### Wie geht `s weiter?

Die Grünen wollen das Projekt heuer auf Schiene bringen. BM Gewessler wird sich also mit Finanzminister Gernot Blümel ausschnapsen müssen, wo man im türkisgrünen Budget Geld für das Ticket auftreibt. Zugleich muss sie mit den Ländern Finanzielles aushandeln – schließlich sind auch die Verkehrsverbände an Bord zu holen. (K. Knittelfelder)

### NEUE E-MOBILITÄTS-ERLEBNISWELT

Mooncity. Mit Halbwissen aufräumen und Elektromobilität zur Normalität werden lassen. Das soll die neue Erlebnisswelt, die die Porsche Holding für 6 Mio. Euro in der Salzburger Sternecke-Strasse errichtet hat:

Auf einem Rundgang können Interessierte (Gruppen, Schulklassen nach Anmeldung willkommen)

kostenlos und spielerisch ins Thema eintauchen. Umsteiger werden markenneutral zu Photovoltaik, Speicher- und Ladelösungen beraten, und in einer Hochvolt-Musterwerkstatt werden Techniker geschult und das Reparieren von Akkus wird perfektioniert. Im Außenbereich stehen 15 Ladesäulen zur Verfügung. [www.mooncity-salzburg.at](http://www.mooncity-salzburg.at)

# AKTUELLES

*Gelesen und gehört*

## STUDIENNEUHEIT

# Intelligent, sauber, vernetzt: Gestalte die Mobilität der Zukunft

**Hagenberg: Wer kennt sie nicht, die verstopften Strassen, die endlosen Kolonnen, stinkende Abgase und ständigen Unfällen? Mit Hilfe von IT Know-how, das ein Studium vermittelt, kann all das aber bald der Vergangenheit angehören.**

Neben neuen Antrieben werden auch digitale Technologien im Fahrzeug selbst sowie zur intelligenten Verkehrsorganisation immer wichtiger.

„Es braucht Software für Services, wie Uber, Car-sharing-Anbieter wie DriveNow und für selbstfahrende Autos beziehungsweise vernetztes Fahren“, sagt Gerald Ostermayer, Leiter des Bachelorstudiums Automotive Computing.

„Wenn Fahrzeuge miteinander kommunizieren können, kann der Verkehr sicherer, fließender und umweltschonender gestaltet werden“, so Ostermayer weiter.

Beim Platooning etwa werden LKW´s digital gekoppelt und können so extrem dicht hintereinander fahren, ohne dass es gefährlich wird. Das bedeutet auch weniger Luftwiderstand und folglich weniger Benzinverbrauch

### SOFTWARE FÜR SMARTE AUTOS

Wie solche innovativen IT-Systeme und Services entwickelt werden, steht im Fokus des Studiums. Schwerpunkte sind Softwareentwicklung und Automotive Engineering.

[www.fh-ooe.at/campus-hagenberg](http://www.fh-ooe.at/campus-hagenberg)

## Wie gefällt Ihnen die Zeitung, oder besser gesagt der informative Inhalt?

Sollten Sie selbst einen interessanten Beitrag für die Zeitung beisteuern können, dann wären wir natürlich sehr glücklich. Am besten Sie kontaktieren Herbert Holzer / Obmann per Mail [herbert@holzer.at](mailto:herbert@holzer.at).

Falls Sie noch nicht Mitglied sind, aber trotzdem gerne unsere Zeitung lesen und eine regelmäßige Zusendung wünschen (zweimal pro Jahr), würden wir uns über einen freiwilligen Druckkostenbeitrag sehr freuen. Möchten Sie sich aber noch weiter in das Thema „einfach glücklich und gesund“ oder „Heilung mit Naturenergie“ vertiefen oder sich zum „Netzwerk Naturenergie“ sehr verbunden fühlen, dann wäre ein Beitritt zu unserem Verein sehr sinnvoll (Mitgliedsbeitrag pro Jahr Euro 30,-). Wir freuen uns auf Sie.

Unsere Bankverbindung für einen freiwilligen Druckkostenbeitrag:

Verein Naturheiler – IBAN: AT15329060000011288 Raiffeisenbank Ybbstal

Beitrittsformular finden Sie auf unserer Homepage „[www.naturheilung.at](http://www.naturheilung.at)“

# TERMINE - 1. HALBJAHR 2020

## NETZWERK NATURENERGIE

### STAMMTISCHE VEREIN NATURHEILER

- » **Waidhofen/Y – Gasthof am Grasberg** – Um jeweils 18 Uhr bzw. Treffpunkt um 17.45 Uhr EuroSpar-Parkplatz  
Fr. 6. März.: Sensibilisierung zu Naturmaterialien. Mit Hanspeter Tritscher – Kollmitzberg/NÖ  
Fr. 3. April: Umstellung eines landwirtschaftlichen Betriebes von Milch- auf Fleischwirtschaft (Nischenprodukt) mit Helmut Wieser aus Weistrach  
Fr. 8. Mai: Einfluss von negativen Schwingungen bzw. Strahlen durch Farben bis 5G mit .....
- » **Bad Ischl/Pfandl** – Gasthof Pension Rega, 5351 Aigen-Vogelhub, Wirling um 19 Uhr,  
Do. 12. März, 9. April, 14. Mai, 18. Juni  
Themen werden per Mail bekanntgegeben. Es ist daher wichtig die aktuelle Mailadresse zu übermitteln.

---

### STAMMTISCH NATUR & WISSEN

- » **Grein a.d. Donau** – im Bio-Laden Grein, Hauptstrasse 22, 4360 Grein  
Jeden 2. Dienstag im Monat um 19 Uhr  
Detailinfos unter [www.naturundwissen.net/stammtisch-natur-wissen](http://www.naturundwissen.net/stammtisch-natur-wissen)

---

### VERANSTALTUNGEN VOM VEREIN NATURHEILER

- » **Tages-Seminar am Sa. 6. Juni von 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr in 3331 Kematen**  
Thema: „Der Darm ist das Tor zum Leben“
- » **Stammtischwanderung im Salzkammergut am Sa. 11. Juli**  
Diesmal geht es auf die Grünbergalm (Baumwipfelweg) nach Gmunden

*Da es manchmal vorkommen kann, dass Termine verschoben oder abgesagt werden müssen, ist es sinnvoll die aktuelle Mailadresse bekanntzugeben.*

# BUCH-EMPFEHLUNG



## Das Vital-Teller-Modell

von Karin Hofinger

**Easy und Köstlich: Das neue praktische Ernährungsmodell!** Ernährungspyramide adé: Mit dem Vital-Teller-Modell (R9) gelingt die gesunde Ernährung auf einen Blick!

Zwei Handvoll Gemüse, eine Handvoll Eiweiß, eine Handvoll Kohlehydrate und ein Schuss hochwertiges Fett – diese einfache Formel stellt sicher, dass wir in der richtigen Relation mit Nährstoffen versorgt werden und uns fit und energievoll fühlen.

Einfach erklärt und lustvoll umgesetzt zeigt die „Küchenapotheckerin“ Karin Hofinger, dass ihr neues, ernährungswissenschaftlich fundiertes Modell alltagstauglich, vielseitig und rundum wohltuend ist. Mit variantenreichen Genuss-Rezepten, die für alle Ernährungsformen geeignet sind: von Fleisch, über vegetarisch und vegan bis glutenfrei.



## FASZIEN FITNESS

von Robert Schleip

Wer im Alltag und Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben will, sollte etwas für sein Bindegewebe tun! Diese Erkenntnis setzt sich in den letzten Jahren in Physiotherapie, Sportwissenschaft und Medizin mehr und mehr durch. Denn das muskuläre Bindegewebe – die sogenannten Faszien – spielt eine große Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit: Es überträgt die Kraft der Muskeln, kommuniziert mit dem Nervensystem, dient als Sinnesorgan, sorgt für Schutz und Stoffaustausch der inneren Organe und bildet die Grundlage für eine schöne Figur.

Was man bisher nur Muskeln zutraute, kann auch das Bindegewebe. Es reagiert auf Belastung und Reize und wenn Faszien verfilzen oder verkleben, können Schmerzen und Bewegungsprobleme die Folge sein. Die Faszien sollten deshalb gezielt trainiert werden – 10 Minuten zweimal in der Woche genügen. Wie sich die neuen Erkenntnisse in ein praktisches Übungs-Programm für den Alltag umsetzen lassen, zeigt dieses Buch des führenden deutschen Faszienforschers Robert Schleip.