

Natur

Neue Wege gehen | Neu denken | Naturheilkunde

JUNG BLEIBEN



Vital und agil

körperliche und geistige
Beweglichkeit - Muskeln,
Faszien und Bänder

Tor zur inneren Balance

Die Stärkung des Selbst-
heilungsnerv. Wie funktionie-
ren wir? Wer steuert uns?

Das Altern aufhalten?

Geht das? Die Antwort
vorweg: Ja! Lesen Sie, auf
was man achten muss!

INHALT

Kann man das Altern aufhalten?	4
Betriebsanleitung für das länger Jung bleiben	6
Die automatische Müllabfuhr wird durch Fasten aktiviert	8
Fasten Sie sich jung	9
Das Tor zur inneren Balance	10
Gönnen Sie der Bauchspeicheldrüse mehr Urlaub	12
Ist die falsche Ernährung schuld?	14
Die Macht von Geist und Seele / der Psyche	16
Kochen mit Hirse	17
Die Vital - Ernährungs - Küche	18
Bewegung und Genusswandern ist meine Altersvorsorge	20
Vital & Agil durch Beweglichkeit	22
Grün, wild und schmackhaft: das Pfennigkraut	23
Wildpflanzen, Wildkräuter stärken das Jung bleiben	24
Energie der Zukunft / Ergasnetze werden zu Wasserstoffnetzen	26
Aktuelles	28
Termine	31
Buchempfehlungen	32



20

Bewegung und
Genusswandern



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
+43 (0) 664/46 47 649, herbert@holzer.at
Fotos: ©DI Herbert Holzer, Auflage: 1000 Stück



04

Kann man das Altern aufhalten?



14

Ist die falsche Ernährung schuld?



Liebe Mitglieder, liebe Interessenten der Naturheilkunde!

Die letzten drei Jahre waren sehr herausfordernd, Ängste wurden geschürt und Gräben in unserer Gesellschaft erzeugt.

Corona, Ukraine Krieg, Katastrophen infolge des Klimawandels und die Teuerung. Alle diese Symptome kann man aus menschlicher Sicht verschieden behandeln. Bei uns wurde durch das Verbreiten von Ängsten, Ärger, Zwang usw., die denkbar schlechteste Variante gewählt. Daran haben sich Teile der Ärztekammer, der Spitzenpolitiker und ganz stark auch der ORF beteiligt. Mit dem Zwang hat sogar die Diktatur China Schiffbruch erlitten. Die meisten dieser Genannten haben nicht verstanden, wie der Mensch funktioniert. Zwang und Ängste sind eine Art von Stress und schwächen das Immunsystem. Man kann die oben aufgezeigten Probleme / Symptome auf menschlicher Ebene leichter und besser lösen, durch bessere Aufklärung, Verbreiten von Optimismus, mit Unterstützung, Freiheit, mehr Einbindung in die Behebung der Symptome. Der Mensch ist keine Maschine, sondern hat auch eine Psyche (Geist & Seele), die bei so schwierigen Situationen eine große Rolle spielt.

Gerade das Thema Emotionen, Gedankenverarbeitung, Bewertung besonderer Ereignisse, Informationsverarbeitung und Informationsweiterleitung ist für unseren Verein ganz wichtig. Das gilt besonders, wenn es um die Gesundheit, Vitalität und um das Immunsystem geht. Sehr oft ist mit Eigenverantwort-

tung viel zu erreichen und weniger mit sofortiger Symptombehandlung. Das trifft speziell auf das Thema „Jung bleiben“ bzw. wie kann man den „Alterungsprozess einbremsen“ (chronische Krankheiten einbremsen) zu. Diese Themen sind ein Schwerpunkt in dieser Zeitung.

Vergessen darf ich nicht: Unsere vierjährige Amtszeit des Vereinsvorstandes ist abgelaufen. Die Neuwahl fand im Oktober in Ybbsitz (NÖ) statt - war sehr gut organisiert. Der neue Vorstand wurde einstimmig gewählt. Näheres gibt es im Artikel „Neuwahl“ unter AKTUELLES.

Freue mich auf die weitere gute Zusammenarbeit im Vorstand, bei den Stammtischen und bei Seminaren. Termine sind auf unserer Homepage und bekommen alle Mitglieder, die mir ihre Mailadresse bekanntgeben bzw. die eine Benachrichtigung von mir wünschen.

Alles Gute!



DI Herbert Holzer
Obmann



KANN MAN DAS ALTERN AUFHALTEN?

Vorweg die
klare Antwort:

JA!

Allerdings sind bestimmte
Punkte einzuhalten
(grober Überblick - nähere Hinweise
auf den nächsten Seiten)

- Die **Ernährung** soll natürlich, saisonal, regional und nachhaltig sein. Außerdem soll sie entzündungshemmend und basisch sein (es darf keine Übersäuerung entstehen). Essen hat mit Genuss zu tun (SLOW FOOD).
- **Wasser (Anwendung), Sauerstoff/Luft, Atmung, Rhythmus**
- **Die automatische Müllabfuhr – Auto-phagie – das tägliche Entgiften Dabei ist Intervallfasten wichtig** (16 : 8), d.h. 16 Stunden keine Nahrungsaufnahme und nur innerhalb der verbliebenen acht Stunden darf gegessen werden.
- Die **tägliche Bewegung ist Pflicht** (wie das Zähneputzen). Das prägende Energiekonzept der Natur ist die Elastizität, nicht die Kraft, also der ständige Wechsel zwischen Richt- und Gegenschwung. Dieses Verhalten entspricht der vorherrschenden Bipolarität dieser Welt und ihrem Rhythmus der Gegensätze. Das trifft natürlich gerade auch für unsere Muskeln und Gelenke zu.

Alle vier Punkte stärken das Autonome (vegetative) Nervensystem, das Immunsystem, die Durchblutung und den Hormonhaushalt. Sie bringen gute Stimmung, Vitalität und Erfolg.

Nachdem sich viele Menschen für dieses Thema interessieren, forschen viele Pharmabetriebe um möglichst rasch mit einer Verjüngungstablette auf den Markt zu kommen.

Es geht dabei in der Entwicklung wie anschließend bei der Markteinführung um sehr viel Geld, speziell bei den großen Betrieben, die meist Aktiengesellschaften sind.



In der Zeitschrift DER AKTIONÄR 03/2023 und 04/2023 wird berichtet:

„FÜR IMMER JUNG“

Jünger aussehen und länger leben – das wollen wir alle. Und bald könnte das sogar möglich sein.

Wissenschaftler und Unternehmen arbeiten an einem Medikament, das den Alterungsprozess verlangsamen und unser Leben verlängern soll. **Blieben wir bald für immer jung?**

Kurze Betriebsanleitung für das Bremsen des Alterungsprozesses: länger jung bleiben

(vereinfachte Darstellung)

1. Sonne / Sonnenlicht

- Ist Takt -bzw. Rhythmusgeber – Sonnenumlaufzeit von 24 Stunden, Tag-Nachtrhythmus, Chronobiologie, die inneren Uhren, TCM-Organuhr, Einfluss auf den Stoffwechsel usw.
- Sonnenlicht und Informationen in den Lebensmitteln (Biophotonen)
- Bringt Lichtstärke (die Lichtstärke im Freien ist 10-mal bis 100-mal stärker als in Büro- oder Wohnräumen)
- Bringt Farben
- Ist Energiespender

Durch den Aufenthalt im Freien (ganz gleich ob die Sonne am Tag scheint oder nicht) steigt die Vitalität, Stimmung, Freude, Entspannung usw.

2. Die Zellebene des Menschen

- Zellerneuerung optimieren
- Energieerzeugung in den Mitochondrien stärken
- Entgiften & Entsorgen – Autophagie (automatische Müllabfuhr durch Fasten / Intervallfasten verbessern)

Bei diesen Punkten spielt die natürliche Ernährung, der Rhythmus und die Bewegung eine große Rolle. Außerdem darf durch die zugeführten Lebensmittel keine Übersäuerung entstehen.

Bei der Ernährung sind neben der täglichen Zufuhr der acht essenziellen Aminosäuren, diverse Spurenelemente, Omega 3- Fettsäuren, bestimmte Vitamine, auch besondere sekundäre Pflanzenstoffe sehr wichtig (z.B. Quercetin, Resveratrol, Hydroxytyrosol, Lycopin, Bioflavonoide und Isoflavone).

Die ständige Zellerneuerung ist extrem wichtig. Leider reduziert sich das im Alter, und daher muss man gegensteuern. Dazu gehört neben der natürlichen Ernährung das Fasten und die tägliche Bewegung. (Näheres bei den Stammtischen)

Dabei muss beachtet werden, dass der Mensch keine Maschine ist, sondern jeder Mensch ist einmalig aber anders. Eigenverantwortung ist daher zielführender als Fremdbestimmung.

3. Bewegung / Beweglichkeit / Elastizität

▪ **Neuronale Beweglichkeitstraining / Neuronales Heilen**

Leichte, einfache Bewegungen mit betonter Atmung, wobei die Zeit für das Ausatmen bei jedem Bewegungsschritt doppelt so lang sein soll, als beim Einatmen – Körperbewusstsein durch Achtsamkeit – Abhilfe bei Verspannungen von Muskeln, Faszien, Sehnen und Bändern, Tiefenentspannung, Drücken, Akupressur, Berühren, Streicheln

▪ **EnergyMove – mehr Energie und mentale Stärke durch Bewegung**

Beispiele: Wandern, Pilgern, Schwimmen, Tanzen, Ergebnis: Rhythmus, Ausdauer, Vitalitätsgewinn, Entspannung, Beruhigung, Glücksgefühle, Naturbeobachtung, Landschaftsformen, Farbenpracht, Freiheit usw.

4. Die Steuerung des Menschen - die Funktion des Gehirns & der Psyche - Einflüsse

- Gedanken, Glaubenssätze, Placebo, Erwartungshaltung, Eindrücke, Wahrnehmung
- Informationsfluss / Zentrales Nervensystem
- Autonomes Nervensystem - Regulation
- Sinnesorgane (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen usw.)
- Meditieren, Visualisieren, Imaginieren, Entspannen

Die automatische Müllabfuhr im Körper wird durch Fasten gestärkt

Sehr oft kann Fasten / Nahrungsverzicht der erste Schritt zur Genesung, zur Erleichterung sein.

Nicht zufällig nimmt Fasten einen bemerkenswerten Platz in allen religiösen Glaubenseinrichtungen ein. Die Enthaltensamkeit von der Nahrung wird als Vorbedingung für geistige und physische Reinigung und Gesundheit des Menschen angesehen.

Was ist meiner Meinung nach der therapeutische Effekt des Fastens? In der ersten Etappe nimmt es die unerträgliche Belastung von allen Organen und Systemen des Organismus und gibt ihnen die Möglichkeit, sich zu erholen und zu ihrem natürlichen Zustand zurückzukehren. Gleichzeitig geht eine Reinigung des Organismus von den Abfallprodukten des Stoffwechsels vor sich.

In der zweiten Etappe geht der Organismus über zur Ernährung auf Kosten der eigenen Ressourcen. Alle Gewebe unseres Körpers, die keine lebenswichtige Bedeutung haben, werden für ihn zur Nahrung. In dieser Periode des Fastens kommen alle Fettablagerungen und überflüssigen Muskelgewebe in Bewegung. Es sind Fälle bekannt, wo schon der Prozess des Fastens gutartige wie auch bösartige Geschwülste verschwanden, weil bei Mangel an Nährstoffen der Prozess der Zellvermehrung fremder Zellen gebremst oder ganz eingestellt wird – dank der Einschaltung des Mechanismus der Selbstregulierung des menschlichen Organismus.

Mit diesem bewussten Verzicht auf Nahrung gibt man dem Körper / Organismus die Chance sich zu entgiften und zu reinigen.

Dieses Entfernen von Abfallprodukten des Stoffwechsels – das Beseitigen des Körpermülls – wird auch als Autophagie bezeichnet. Autophagie ist nichts anderes als die regelmäßige Müllabfuhr, speziell beim Intervallfasten. Für die Erforschung dieses körpereigenen Recyclingprogrammes hat 2016 der Japaner Yoshinori Ohsumiden den Nobelpreis bekommen.

Ich selbst praktiziere das 16 : 8 Intervallfasten seit ca. 4 Jahren.



INTERVALLFASTEN Für ein langes Leben - schlank und gesund

Von Frau Dr. med. Petra Bracht

Fasten Sie sich jung

Zeitweiser Nahrungsverzicht kann die Zellerneuerung gezielt befeuern

Die Fastenzeit ist der ideale Zeitpunkt, seinen Körper zu „entmüllen“ und unsere Zellen zu regenerieren. Wird über einige Zeit keine feste Nahrung aufgenommen, schaltet der Organismus in einen Zustand der Autophagie: Dabei handelt es sich um ein körpereigenes Recyclingprogramm, das beschädigte Zellbestandteile sowie Krankheitserreger abbaut und anschließend wiederverwertet.

„Die Körperzellen sind in der Lage, Zellmüll als Brennstoff zu nutzen, wenn die Energiereserven zur Neige gehen. Sie verwenden die kaputten, nicht mehr brauchbaren Bausteine zum Wiederaufbau neuer Zellen“, erklärt Dr. Martin Pinsger, Facharzt für Orthopädie, Leiter des Schmerzzentrums in Bad Vöslau (NÖ).

Er veranstaltet dreimal im Jahr geführte Fastengruppen.

FASTEN **Mein Jungbrunnen**

Von Martin Pinsger, Thomas Hartl



Fasten wirkt sozusagen als Turbo für das Zellrecycling und macht die Zellen jünger und leistungsfähiger. Der Nahrungsverzicht spielt auch eine Schlüsselrolle bei der Vorbeugung von Krankheiten und kann die Zahl der gesunden Lebensjahre erhöhen.

Zucker hemmt die Zellreinigung

„Häufige und beträchtliche Zufuhr von Kohlehydraten durch Zucker, Brot, Nudeln, Reis und Süßigkeiten hemmt hingegen die Autophagie“, betont Dr. Pinsger. „Das gilt umso mehr, wenn man körperlich wenig aktiv ist und die Kohlehydrate nicht durch Sport abbaut“. Mit Fasten können wir den Organismus dazu zwingen, die Autophagie zu starten. „Das gelingt, indem wir die Kalorienzufuhr drosseln. Beim Saftfasten etwa trinkt man mehrmals täglich ein Glas frisch gepressten Obst- oder Gemüsesaft. Dadurch wird die tägliche Gesamtzufuhr an Kalorien auf ca. 25% des Grundumsatzes reduziert. Bei einem durchschnittlichen Grundumsatz von 1600 bis 2000 Kalorien sind das 400 bis 500 kcal pro Tag“, erläutert Dr. Pinsger. Erste zellschützende Auswirkungen machen sich bereits nach 15- bis 16-stündiger Nahrungsmittelabstinenz bemerkbar.

Die Haut profitiert ebenfalls davon

Das Alter zeigt sich ja auch an der Haut. Fasten kann einen positiven Einfluss auf das Hautbild und Gewebe bewirken, da die alternden Zellen durch frische ersetzt werden.

DAS TOR ZUR INNEREN BALANCE

DIE STÄRKUNG DES SELBSTTHEILUNGSNERV

Wie funktionieren wir? Wer steuert uns?

Wer oder was nimmt die Informationen von Außen und von Innen wahr, bewertet, verarbeitet und löst Gedanken, Verhalten, Stimmung, Bewegung u.a. aus.

Ein ganz wichtiges System im Menschen ist das Nervensystem. Es soll das Überleben des physischen Körpers sicherstellen. Es besteht aus dem Zentralen und dem Autonomen bzw. Vegetativen Nervensystem (ZNS und ANS). Das ANS besteht aus dem Gehirn, dem Hirnstamm, den Hirnnerven, dem Rückenmark, den von dort ausgehenden Nerven, den sogenannten Spinalnerven und dem Enterischen NS bzw. Bauchhirn. Mein Hauptaugenmerk ist auf das Autonome Nervensystem (ANS) gerichtet. Vereinfacht ausgedrückt besteht diese ANS aus dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Der Sympathikus ist für Aktivität, Leistung, Beschleunigung (Gaspedal) und der Parasympathikus ist für Entspannung, Regeneration, Erholung (Bremspedal) zuständig. Ferner gibt es noch die 12 Gehirnnervenpaare. Der wichtigste Nerv dieser 12 Nervenpaare ist der VAGUS-Nerv bzw. der X. Gehirnnerv oder Selbstheilungsnerve. Drei weitere Gehirnnerven, der III. (Augenbewegungsnerve), der VII. (Gesichtsnerve) und der IX. Gehirnnerv (Zungen-Rachen-Nerv) beeinflussen den Vagus direkt. Für mich ist noch der V. Nerv (Drillingsnerve) und der VIII. Nerv (Hör- und Gleichgewichtsnerve) sehr wichtig. Der VAGUS-Nerv (vagabundierender oder herumschweifender Nerv) hat einen sehr großen Einfluss auf die Gesundheit, auf das Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit des Men-

schen. Über seinen Strang gehen mehr Informationen vom Verdauungstrakt ins Gehirn als umgekehrt (Zustandsbericht des Bauchraumes).

Die wichtigsten Informationen bekommen wir über unsere 5 bzw. 8 Sinnesorgane

1. **Sinn - Sehen**
(Augen)
2. **Sinn - Hören**
(Ohren)
3. **Sinn - Riechen**
(Nase)
4. **Sinn - Schmecken**
(Mund, Zunge, Gaumen)
5. **Sinn - Fühlen, Tasten, Berühren**
(Finger / Hand, Zehen, Haut)

NEU! Teilweise im Fokus der Forschung bzw. Wissenschaft

6. Sinn - Faszien
Unter Faszien verstehen wir alle faserartigen Komponenten des Bindegewebes, die in einem kompletten Netzwerk durch unseren Körper ziehen. Zu diesem System gehören neben den Muskelfaszien auch sämtliche Bänder, Sehnen, Gelenkscapseln, Organ- und Gefäßhüllen. Faszien umhüllen und durchdringen den ganzen Körper. Sie sind u.a. zuständig für die Kraftübertragung bei allen Bewegungen, für die An- und Entspannung und den Grad der Dehnung. Weiters sind sie wichtig für die Kommunikation zwischen den Muskeln, verbinden die Muskeln mit dem Skelett. Sie sind ferner wichtig für die Körperwahrnehmung, d.h. wie das Gehirn unsere Bewegung wahrnimmt. (Propriozeption = Eigenwahrnehmung)

usw. Einer der führenden Forscher in Deutschland ist Dr. Robert Schleip.

Im Buch FASZIEN TRAINING von Dr. med. Siegbert Tempelhof, Daniel Weiss, Anna Cavelius steht auf Seite 29: „DER SECHSTE SINN – Die Faszien werden auch als Sinnesorgan bezeichnet. Für die Informationsweiterleitung ans Gehirn und somit auch die Wechselwirkungen zwischen Körper und Emotionen spielen verschiedene Rezeptoren eine Rolle.“ Miteingebunden ist auch hier der Vagus-Nerv bzw. Selbstheilungsnerve.

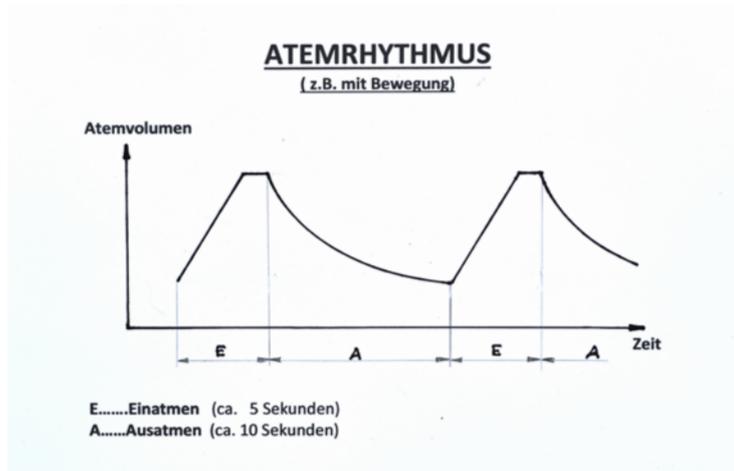
7. Sinn – das Immunsystem

In der Zeitung OÖN vom 18. Mai 2022 berichtet Dr. med. Markus Hutterer – Oberarzt bei den Barmherzigen Brüdern in Linz - über das relativ junge Forschungsgebiet – „Die Psychoneurologie – dieses Gebiet könnte viele bisherige Annahmen auf den Kopf stellen. Sie fasst sich mit der Wechselwirkung von Psyche, Gehirn, Immun- und Hormonsystem.“ Das Immunsystem nimmt Veränderungen im Körper sehr genau wahr und teilt diese Informationen unserem Gehirn mit, welches entsprechend reagieren kann. Es wird daher auch als „siebenter Sinn“ des Körpers bezeichnet. Für ein gesundes psychisches und körperliches Leben ist es daher entscheidend, Stressfaktoren zu reduzieren, anhaltende Stress-Zustände zu entkräften und Regenerations- beziehungsweise Erholungsphasen einzuplanen. Auch hier ist die Stärkung des Parasympathikus (Vagus-Nerv) besonders wichtig.

8. Sinn – Liebe, Selbstliebe - Hormonhaushalt

Das sagt der Hausverstand – unter Stress hat Liebe noch nie funktioniert.

Aus diesen Punkten kann man sehr gut erkennen, dass das Gehirn bei der Informationsverarbeitung (Steuerung) eine sehr große Rolle spielt, wobei ein zentraler Player das Autonome Nervensystem (ANS) mit seiner Regulation zwischen Sympathikus und Parasympathikus ist. Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, gute Stimmung, ausgeglichene Körperkerntemperatur (36,7 bis 37,3 Grad Celsius) kann nur mit einem starken Parasympathikus bzw. VAGUS-Nerv (Selbstheilungsnerv) entstehen.



Was kann ein Geistheiliger bzw. Energetiker zur Stärkung des VAGUS beitragen?

Unsere Tätigkeiten sind eigentlich schon mehrere tausend Jahre alt – ob in Europa oder in Asien (TCM, Ayurveda, TTM / Thai-Medizin)

- Atemtechnik, Meditieren, Achtsamkeitstraining
 - Atmen und Bewegung (ähnlich dem Yoga, nur einfacher) – heute sagt man dazu Neuronales Heilen, Neurozentriertes Training usw.
 - Hand auflegen, Berühren, Streichen / Streicheln, Festhalten, Umarmen,
 - Drücken, Akkupressieren
 - Waldspaziergang, Waldbaden, Wandern über Stock und Stein
- Man glaubt es oft nicht, dass so einfache Dinge (auch Stupser genannt) wunderbare Erfolge bringen können, d.h. chronische Krankheiten reduzieren, Schmerzen harmonisiert werden können, Ängste verschwinden und das Leben einfach wieder lebenswerter wird.



Näheres beim Kongress im Oktober - „Gesundheit fast zum Nulltarif“

Mail: herbert@holzer.at

Broteinheiten (BE) - Kohlehydrateinheiten (KE) - Glykämischer Index (GI)

Es geht um den Blutzuckerspiegel.

Wie kann man der Bauchspeicheldrüse mehr Urlaub gönnen und der Blutzuckerspiegel bleibt trotzdem im grünen Bereich.

Dabei geht es aber nicht nur um das Essen, sondern auch um mehr Bewegung.

Vorsorge ist besser als spätere Behandlungen!

Noch wichtiger ist jedoch, dass man möglichst nicht in diese Richtung unterwegs ist. Ich beschäftige mich schon fast 30 Jahre mit einer Ernährung, die die Bauchspeicheldrüse möglichst arbeitslos macht, daher habe ich schon mehrmals in der Zeitung über dem Glyk- Index (GI) berichtet. Man kann fast

alles essen, wenn man sich an einen niedrigen GI hält. Von Bier, über Schokolade bis zum Fleischkonsum (wenn er überhaupt notwendig wird).

Man braucht nur die Lebensmittel richtig kombinieren, dann schmeckts und die Bauchspeicheldrüse hat Urlaub.

GESUND Samstag, 15. Oktober 2022

Schluss mit Broteinheiten!

Ein neues einheitliches System soll Klarheit schaffen. Es wurde vom Verband der Diätologen Österreichs als Schulungstool entwickelt.

Wer unter Diabetes leidet, reagiert auf kohlenhydrathaltige Lebensmittel wie Getreide, Obst, Kartoffeln oder Zucker mit einem höheren Blutzuckeranstieg als ein Stoffwechselgesunder. Bei manchen Diabetestypen kann dieser Anstieg innerhalb von kurzer Zeit sehr problematisch werden. Bei anderen sind es eher die Langzeitfolgen eines dauerhaft hohen Zuckers im Blut, die gesundheitliche Probleme bereiten.

Je nach Ausprägung der Erkrankung...

bzw. intensivierter Insulintherapie (ein kleiner Teil der Zuckerkranken) nutzen bis dato in Österreich die etablierte Broteinheit (BE) für die Abschätzung der Kohlenhydratmenge in Getränken und Speisen. Möglichst korrektes Schätzen ist Voraussetzung für die Ermittlung der Insulinmenge, um so den Blutzucker im Normalbereich zu halten.

Was sagt BE über das Lebensmittel aus?
Die BE beschreibt die Menge eines Lebensmittels...

einer BE. In so genannten BE-Tabellen sind kohlenhydrathaltige Lebensmittel angeführt und dienen als hilfreiches Nachschlagewerk für den Alltag.

Dieses System weist aber Makel auf, die nach Optimierung verlangen. Die mittlerweile veraltete, häufig missinterpretierte Bezeichnung „Broteinheit“ wird in Österreich nun durch die international verwendete „Kohlehydrateinheit“ (KE) ersetzt. Diese enthält 10 g Kohlenhydrate und kann mithilfe der Angabe in Gramm auf...

Österreich schuf nun eine weiterentwickelte und international gültige Beratungshilfe für Menschen mit Diabetes. Die internationale Vergleichbarkeit ermöglicht Therapien und Schulungen über die Grenzen hinweg. Das ermöglicht etwa die Verwendung standardisierter Konzepte und Materialien.

Tabellen machen das Leben leichter
Die neue Tabelle geht vor allem auf die Qualität der Kohlenhydrate ein. Ver-

g angegeben. Das ist besonders günstig für moderne Pumpen- und Blutzuckermesssysteme, die bereits in ihrer Grundeinstellung die Möglichkeit bieten, die gegessenen Mahlzeiten nicht mehr in Einheiten, sondern vereinfacht in Gramm einzugeben. Das erspart einen Rechenschritt.

Generell ist die weitere Berechnung mit BE möglich. Eine Umstellung muss nicht zwingend erfolgen. In den kommenden Jahren wird voraussichtlich parallel die Einschulung auf KE

Fotos: stock.adobe.com/Alliance, Dorian Zidar, iStock

Gönnen Sie der Bauchspeicheldrüse **mehr Urlaub**

Dann kann man das Leben länger genießen.

Ohne die Zusammenhänge genauer zu kennen, habe ich vor ca. 25 Jahren, wenn ich am Abend unterwegs war und sich der Hunger bemerkbar machte, einen Einkehrschwung gemacht und meist ein Essen nach Trennkost ausgewählt. (z. B. gebratene Forelle mit nur grünem Gemüse, natürlich ohne Kartoffel oder Reis). Hat mir geschmeckt und die Schlafqualität war ausgezeichnet. Dieses Trennkostessen hat oft Verwunderung ausgelöst und wurde auch von der Ärzteschaft als eigenartig und auch nicht zielführend abgelehnt, da es keine wissenschaftlichen Begründungen gab, die auf einen gesundheitlichen Vorteil hingewiesen haben.

Nach dem Jahr 2000 gab es bereits einige Hinweise von Ärzten in der Literatur, dass diese Trennkost doch einen Sinn und mit dem Hormonhaushalt etwas zu tun hat.

Inzwischen weiß man ganz genau, wenn man tierisches Eiweiß (z.B. Fleisch, Würsteln, Fisch usw.) zusammen mit starken Kohlehydraten (z.B. Erdäpfel, Nudeln, Reis, Semmelknödel) isst, dann steigt der Blutzuckerspiegel stark an und die Bauchspeicheldrüse muss mehr Cortisol (Hormon) ins Blut bringen, damit sich der Blutzuckerspiegel wieder normalisiert.

Heute weiß man, dass durch die tägliche Nahrungsaufnahme (Glucose), der Blutzucker im Tagesverlauf sehr stark schwanken kann. Der Blutzucker -oder Glucosespiegel lässt sich sehr gut messen. Wie sich der Blutzucker nach einer Mahlzeit verhält, hängt davon ab, was und wie viel man in welcher Zusammensetzung bzw. Reihenfolge isst.

Was macht Glucosespitzen / Blutzuckerspitzen so gefährlich?

Bei einer Glucosespitze gelangt die Glucose zu schnell in die Zellen. Das sorgt für Stress, es werden wirkräftige Moleküle freigesetzt, die sogenannten 'Freien Radikale'. Zu viele freie Radikale beschleunigen den Alterungsprozess (mit diversen Krankheiten).

Wie kann man den Blutzuckerspiegel (Glykämie) im Zaum halten?

Das Potential jedes Kohlenhydrates, Blutzucker freizusetzen, wird durch den Glykämischen Index (GI) definiert. Dieser wurde vermutlich schon vor mehr als vierzig Jahren teilweise festgelegt und wird heute von allen Wissenschaftlern anerkannt.

Großen Einfluss nehmen Ballaststoffe, Verarbeitungsgrad (siehe Beispiel-Bild: Süßlupinenmehl bzw. Süßlupinenschrot), oder die Menge an Fetten und Proteinen in den Lebensmitteln. Außerdem spielt die Reihenfolge des Konsums der Lebensmittel eine große Rolle.

Beispiel: Wenn wir eine Mahlzeit um einen grünen Salat (Ballaststoffe, Fett und Chlorophyll) vorab ergänzen, sind das zwar mehr Kalorien, doch dafür ergibt sich anschließend eine abgemilderte Blutzuckerspiegelverlauf im Blut, und damit muss auch weniger Insulin von der Bauchspeicheldrüse bereitgestellt werden.

Weiters ist es noch möglich, vor einem deftigen Essen ein Glas Wasser mit einem Teelöffel naturtrüben Apfelessig (ohne Zucker oder Honig) zu trinken.



Lupinenmehl GI ca. 80
Lupinenschrot GI ca. 50

DER SPIEGEL Nr. 6 | 4.2.2023
 DIESSELBAND € 6,10
 4 190700 706107 04

NANCY FAESER
 »Die Menschen in Hessen kennen mich«

UKRAINE
 Bei den Totengräbern von Bachmut

LUKUSUHREN
 Geständnis eines Besessenen

Die fetten Jahre kommen noch
 Warum wir immer **dicker** und **kränker** werden – und kaum anders können

So isst Deutschland

10.06.2023

REICH Seite 11

Was die Leibesfülle wirklich vergrößert
 Umweltgifte und falsche Ernährung bringen die Leber zum „Überlaufen“

Wer täglich seine Stelze oder das Schweinschnitzel zu drei und mehr Krügerln verspeist, darf sich wahrlich nicht wundern, dass er/sie zunimmt. Überhaupt, wenn der Tag mit einer Portion Speck oder überstüßen Marmelade aufs Brot beginnt und man dann noch Soft- und Energydrinks, die als versteckte Dickmacher gelten, in sich reinschüttet.

Der selbst ernannte US-Gesundheitsexperte Anthony William löste mit seiner Empfehlung, Selleriesaft zu trinken, einen Boom aus. Er meint, einen weiteren Grund für Übergewicht und Fettleibigkeit entdeckt zu haben – und der sitzt in unserer Leber,

die mit Genuss von Kohlenhydraten, aber auch durch Umweltgifte irgendwann einmal ihr Fett- und Giftspeichervermögen erreicht hat. William nennt auch Stress als Ursache der Überforderung dieses Entgiftungsorgans. Das sei auch die Ursache, dass Diäten und Nahrungsumstellung oft nicht die gewünschten Abnehm-Ergebnisse bringen.

„Wenn die Leber nicht mehr kann, ist alle Kalorienliebesmüh vergebens“, argumentiert der „New York Times“-Bestseller-Autor. Sein Rezept zur Kalorienerschmelze: Selleriesaft auf nüchternen Magen und generell Gemüsekost. Dazu genügend Bewegung.

Fast jeder Zweite in Österreich ist zu dick
 Laut Welt-Adipositas-Gesellschaft kommen „fette“ Jahre auf uns zu. Was Pandemie und Bildung damit zu tun haben.

Vier Millionen Österreicher (44 Prozent der Gesamtbevölkerung) gelten laut neuester Erhebung der „Gesundheit Österreich“ als mehr oder weniger übergewichtig. Nicht zuletzt auch durch Bewegungsmangel und ungesundes Essen (Stichwort Lieferservice) während der Corona-Pandemie. Und sie sind diesbezüglich – medizinisch gesehen – in schlechter Gesellschaft. Denn auch weltweit wächst die Leibesfülle überproportional schnell. Schon in zwölf Jahren werden demnach vier Milliarden Menschen viel zu viele Kilos auf die Waage bringen.

Das Besorgniserregende: Mit jedem Dekagramm Übergewicht geht eine Menge körperlicher Beschwerden einher. „Natürlich gibt es auch diverse Krankheiten, die zu eklatantem Übergewicht führen. Doch meist liegt es an der gesteigerten Kalorienzufuhr – gepaart mit wenig Bewegung“, warnt der „Ärzte im Zentrum“.

Leibesfülle der globalen Bevölkerung wird in den kommenden Jahren förmlich „explodieren“.

IST DIE FALSCHER ERNÄHRUNG SCHULD?

MEINE KLEINE PERSÖNLICHE GESCHICHTE ZUR ERNÄHRUNG

Ich bin jetzt seit mehr als 80 Jahren auf der Welt und mir geht es sehr gut. Hatte in den letzten 22 Jahren weder Impfungen noch Tabletten vom Arzt oder aus der Apotheke. Ich muss betonen, ich bin kein Impfgegner, nur glaube ich, dass jeder Mensch das für sich selbst entscheiden und Verantwortung übernehmen muss – und nicht zu etwas gezwungen werden darf. Ich bin eben ein freiheitsliebender Mensch. Ich war vor ca. 35 Jahren schwer krank. Hatte Bronchialasthma, eine Allergie und Psoriasis. Wenn man keine Luft mehr bekommt, dann ist das Leben nicht mehr sehr angenehm. Um Klarheit zu bekommen bin ich zu meinem Hausarzt gegangen. Nach mehrmaliger Kontaktierung hat er mich nach Graz ins Allergiestitut am Lendplatz und zum Lungenfacharzt in die Glacisstrasse überwiesen. Nach zweimaliger Fahrt von Liezen nach Graz und retour habe ich für mich entschieden, nach Graz fahre ich nicht mehr.

Mein oberstes Ziel war:

Ich möchte wieder ganz gesund werden und wieder Bergwandern und Schifahren können, sonst brauche ich nicht mehr leben.

Jedoch ohne einer Alternative geht nichts. Ich habe mich durch verschieden Bücher durchgearbeitet und schlauer gemacht. Um es kurz zu machen. Das Ergebnis war, nachdem ich auch ähnliche Fälle studiert habe, der Verzicht auf tierisches Eiweiß, also kein Fleisch, keine Wurstwaren und keine Milchprodukte, sowie möglichst kein Zucker und keine Weißmehlprodukte. Meine weiteren Nachforschungen haben mich zu einer Esskultur gebracht, die von Amerika zu uns herüber geschwappt ist. Mein wichtigstes Buch war dabei, an das ich mich ein ganzes Jahr gehalten habe, von Helmut Wandmaker: „Willst du gesund sein? – Vergiß den Kochtopf!“

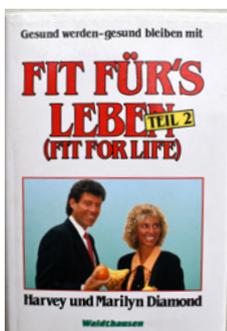
Die Bücher „FIT FÜR'S LEBEN“ von Harvey und Marilyn Diamond, „Neue Eßkultur mit SonnenKost“ von Marilyn Diamond und „SonnenKost“ von Manfred G. Langer aus den Jahren 1990 bzw. 1991 befassen sich vorwiegend mit sonnengereiften Obst und Gemüse, sowie Bewegung, Regeneration, erholsamer Schlaf.

Zusammengefasst: Diese Ernährungsform bzw. Lebensform hat mir meine

Gesundheit wieder gebracht, wenngleich ich relativ viel Gewicht verlor, was ich nicht wollte (Ich war nie übergewichtig). Das viele Obstessen zehrt sehr stark und würde ich heute nicht mehr machen.

Wenn man gesund werden oder lange gesund bleiben will, kommt man um einen gewissen Rohkostanteil, vorwiegend aus Gemüse und Wildpflanzen nicht herum. Muss aber auch betonen, man weiß heute wesentlich mehr als vor ca. 30 Jahren. Um die Funktion des Körpers besser zu verstehen, habe ich von 1993 bis 1995 in Deutschland meine Ausbildung zum ärztlich geprüften Gesundheits- und Ernährungsberater gemacht. Eine ausgesprochen wichtige und wertvolle Lehrzeit für mich.

Diese Kenntnisse und Erkenntnisse waren eine spannende Basis für meinen weiteren Lebensweg, sodass ich heute nach wie vor noch auf den Berg gehen und auch meinen Lieblingssport Schifahren weiter betreiben kann. 1960/ 1962 habe ich ja die Schillehrerausbildung genossen.



Fit für's Leben

von Harvey und Marilyn Diamond



Neue Eßkultur mit SonnenKost

von Marilyn Diamond



SonnenKost

von Manfred G. Langer

DIE MACHT VON GEIST UND SEELE

UND DER PSYCHE

Wer wird krank?

Die Forschung gibt dabei eine verblüffende Antwort:

Es kommt weniger auf die Lebensumstände an, sondern mehr darauf wie wir damit umgehen, was wir fühlen und denken, d.h. entscheidend sind nicht die Fakten und Daten unseres Lebens – Beruf, Einkommen, Arbeitszeit, Lebensalter, Freude, Urlaubstage, sondern wie wir unser Leben sehen, wie es sich durch unsere Haut anfühlt, wie es in unseren Ohren klingt und ob wir daran Geschmack haben oder nicht. Es sind unsere persönlichen Empfindungen und Reaktionen, die unsere physiologischen und biochemischen Knöpfe drücken und die somit unser inneres Heilungssystem aktivieren oder blockieren.

Wie kommt es, dass unser Immunsystem auf die subjektive Realität viel stärker reagiert als auf die objektive?

Warum haben unsere Überzeugungen, Interpretationen, unsere Glaubensmuster und Gefühle einen so mächtigen Einfluss auf den Körper, dass sie über Krankheit oder Gesundheit entscheiden können? Es hängt mit der Art und Weise zusammen, wie das Nervensystem Informationen aufnimmt und verarbeitet. Das vegetative Nervensystem (VNS) steuert dann den Herzschlag, die Atmung, den Stoffwechsel usw. vollkommen automatisch, daher auch der Name Autonomes Nervensystem (ANS).

Noch verblüffender:

Unsere persönlichen Empfindungen und Reaktionen haben einen starken Zusammenhang mit der Darm-Hirn-Verbindung. Geht's dem Darm gut, dann ist auch die Stimmung gut. Außerdem spielt die Astrologie mit dem Geburtsdatum (Sternzeichen, Numerologie) eine

große Rolle, sowie die Bewegung und teilweise die Erziehung.

Wie ein Betrieb hat auch jeder Mensch Schwächen und Stärken. Jeder Mensch ist außerdem einmalig aber anders. Um länger gesund zu leben, ist es wichtig, sein eigenes ICH besser kennenzulernen, d. h. ein wenig hineinzufühlen, hineinzuhorchen. Im entspannten Zustand bekommt man ganz gute Antworten für Schwachstellen und auch für Verbesserungen. Sehr oft ist es eine mangelnde Selbstliebe, die die Ursache für die unterschiedlichsten Symptome bzw. Krankheiten ist.

*(siehe Buch von Luise Hay:
Gesundheit für Körper und Seele)*

Kochen mit Hirse

Hirse gehört wie Weizen, Hafer, Mais, Reis und andere zur Familie der Süßgräser und ist der Sammelbegriff für ein Getreide, das in vielen Teilen der Welt zur Ernährung der Bevölkerung beiträgt. Hirse stand schon vor etwa 8000 Jahren in China auf dem Speiseplan. Die ältesten Funde von Rispenhirse in Deutschland stammen aus der Zeit um 5000 v. Chr. Im Altertum und im Mittelalter war die anspruchslose Hirse das am meisten angebaute Getreide in Europa. Vielfach wurde sie zur Herstellung von ungesäuertem Fladenbrot verwendet.

Als Nahrungsmittel für Menschen wurde die Hirse in Europa seit dem 18. Jh. durch den Anbau von ergebigeren Sattmachern wie Kartoffeln, Weizen und Mais fast vollständig aus dem Markt verdrängt. Doch wird seit Beginn der 2000er-Jahre die Hirse auch in Europa wieder heimisch gemacht, und in Zeiten des Klimawandels mit zunehmend heißeren und trockeneren Sommern er-

weist sich die robuste Pflanze mit ihren geringen Ansprüchen an die Nährstoffversorgung als besonders wertvoll.

So gesund ist die Goldhirse - Mineralien und Spurenelemente

Goldhirse hat viele Vorzüge. Sie ist nährstoffreich, leicht verdaulich und hält lange satt. Angeboten wird sie in Form von perlenähnlichen Körnern, als Mehl, Flocken und Grieß. Goldhirse ist das einzige Getreide, das kein Klebereiweiß enthält, also glutenfrei ist. Die Goldhirse punktet auch mit den Mineralien Kalzium, Kalium und Phosphor. Besonders erwähnenswert ist der Gehalt an Magnesium. Herausragend ist auch der Gehalt an Eisen; um das pflanzliche Eisen gut zu verwerten zu können, sollte die Hirse zusammen mit Vitamin-C-reichem Gemüse oder Obst gegessen werden. Das Spurenelement Zink ist bedeutsam für das Immunsystem, für die Struktur und Funktion der Zellwän-

de und spielt eine maßgebende Rolle bei vielen Stoffwechselfvorgängen. Die Goldhirse hat außerdem noch Fluorid, Kupfer, etc.

Goldhirse hat zwar nicht soviel Kieselsäure (Silizium) wie Braunhirse, doch ist der Anteil immer noch relativ hoch. Das Spurenelement Silizium ist ein wichtiger Nähr- und Aufbaustoff für Knorpel und Knochen, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel.

Im Vergleich mit anderen Getreiden enthält die Goldhirse wenig Ballaststoffe. Stattdessen glänzt sie mit hochwertigen Eiweißen, die zu einem guten Teil aus essenziellen Aminosäuren bestehen. Pflanzliche Proteine sind nicht immer gleich gut verwertbar, doch die in der Hirse enthaltenen veganen Proteine können besonders gut verstoffwechselt werden.



Bei allen Gerichten spielen die Gewürze, Gewürzkräuter und Wildpflanzen eine große Rolle.

von den Genusswichteln aus dem Salzkammergut

ITALIENISCHES HARTWEIZENNUDELGERICHT MIT SARDELLEN

Sardellen treten in Massenschwärmen auf, man kann aber wegen ihrer geringen Größe nicht viel mit ihnen anfangen. Also wurden sie immer schon in Salz eingelegt, was sie nicht nur konserviert, sondern auch einen Gärungsprozess einleitete, der ihnen den charakteristisch cremig-intensiven Geschmack verleiht. In dieser Form machen sie sich vielseitig nützlich.

für 3-4 Personen:

*500 g Hartweizennudeln Fusilli, Salz
50 g Bio Kapern, 2 Knoblauchzehen geschält,
100 g schwarze Oliven, 3 EL Olivenöl,
400 g Tomaten aus der Dose in Stücke geschnitten,
150 g eingelegte Sardellen,
2 EL gehackte Petersilie
Einige ganze Kapernbeeren*

Zubereitung

Hartweizennudeln in Salzwasser bissfest kochen, nach ca. 10 min von der Platte nehmen, abseihen, in eine Pfanne geben, mit Olivenöl und den Tomatenstücken vermischen, Knoblauchzehen klein hacken und mit den Oliven und Kapern ebenfalls in die Pfanne dazugeben, mit Salz abschmecken und noch kurz dünsten. Den Pfanneninhalt auf vorerwärmte Teller aufteilen, die Sardellen darüberlegen und mit Petersilie bestreuen.

Einmal ein anderer Geschmack. Die Sardellen sorgen für eine spannende Würze.

Wünsche gutes Gelingen und Mahlzeit!



von Gabi aus dem
Salzkammergut

HAUSFREUNDE

Eine wunderbare Mehlspeise aus lauter natürlichen Zutaten mit einem relativ niedrigem GLYX-Index

*5 Eier, 5 bis 6 EL Blüten- oder Waldhonig,
3 EL Kakao (stark entölt) oder klein gebrochene Stücke
einer dunklen Schokolade,
150 g geschnittene Aranzini, 150 g geschnittene Zitronat,
150 g Rosinen Bio ungeschwefelt,
150 g gehackte Walnüsse, 1 EL Rum, echte Vanille,
2 Messerspitzen Delifruit,
300 g Weizenvollkornmehl
2 Messerspitzen Natura Backpulver, eventuell etwas Milch
(oder Sahne mit Wasser verdünnt)*

Zubereitung

Dotter und Honig 10 Minuten schaumig rühren, Kakao, Gewürze und geschnittene Früchte vorsichtig einrühren. Mehl mit Backpulver mischen, mit 2 bis 3 EL Milch in die Schaummasse rühren. Einen festen Schnee schlagen und locker unter den Teig heben.

Die Masse auf ein befettetes, bemehltes Blech streichen (ca. 1,5 cm dick), in das vorgeheizte Rohr auf die mittlere Schiene schieben und bei 180 Grad backen (ca. 25 Minuten). Noch warm auf dem Blech in kleine Rhomben schneiden. Hausfreunde auskühlen lassen, essen oder und gut verschlossen aufbewahren.

Viel Freude & Spaß beim Zubereiten und beim Genießen!



BEWEGUNG UND GENUSSWANDERN

IST MEINE GEISTIGE UND KÖRPERLICHE BASIS-ALTERSVORSORGE

Eine Versicherung gegen das Altern

Eine leichte sportliche Betätigung war für mich immer schon wichtig.

Speziell, wenn ich merkte, dass ich infolge von Stress im Betrieb ungenießbar wurde, habe ich meine Turnschuhe angezogen und bin auf den Hausberg gegangen und zurück gelaufen. Da habe ich wahrgenommen, wie sich im Kopf die Stimmung positiv verändert hat. Später habe ich die Feldenkrais-Methode entdeckt. Carola Bleis schreibt in ihrem wertvollen Büchlein: „Feldenkrais“ – zwölf Kurzlektionen für zwischendurch. Den Namen verdankt diese Methode Dr. Moshè Feldenkrais (1904 – 1984). Ein Knieleiden brachte den anerkannten Physiker dazu, die menschliche Bewegung und die damit verbundene Anatomie und Biomechanik zu studieren.

Was ist das Besondere an Feldenkrais?

Das aufmerksame Wahrnehmen des eigenen Körpers und das Experimen-

tieren mit der Bewegung stehen im Vordergrund.

Es geht nicht um ein **richtig** ausgeführtes Trainingsprogramm oder gar um das Einüben bestimmter Bewegungsabläufe. Stattdessen geht es bei Feldenkrais um das Wahrnehmen des eigenen Körpers, um ein In-Gang-Setzen fein abgestimmter Bewegungsabläufe, um die Stimulierung der Gelenke, der Muskulatur und des Nervensystems auf besonders sanfte Art. Es ergibt sich ein physiologisches und ökonomisches Muskeltraining. Dies führt auf einfache Weise zum Erfolg. Ich habe diese Methode vor ca. 25 Jahren an der Volkshochschule in Waidhofen/Y gelernt. Kann ich nur allen Menschen, speziell den über 55-jährigen sehr empfehlen.

Der zweite ganz wichtige Anstoss zu mehr Bewegung war der Spitzenjournalist und Bestsellerautor Jörg Blech. Die Entdeckung eines Wundermittels, das

den Körper verjüngt, wirksam bei Krankheiten, bei Diabetes bis Depression, ist, das Gedeihen von Kindern fördert und wieder Schwung ins Liebesleben bringt – wie lange haben wir darauf gewartet! Der Bestsellerautor Jörg Blech präsentiert einen Wendepunkt der medizinischen Forschung: Die Heilkraft der Bewegung ist die Lösung für die großen Krankheiten unserer Zeit.

Das Buch kann ich nur empfehlen. Den Inhalt umsetzen, um jung zu bleiben!!!
Möglichst jeden zweiten Tag eine leichte Bergwanderung (siehe nächste Seite).

”

Jörg Blech liefert in seinem Buch eine derart faktenreiche Fülle von wissenschaftlichen Material zugunsten einer neuen Mobilität, dass die selbstaufgelegte Bewegungsarmut – oder besser Faulheit – das Attribut Dummheit wohl endgültig verdient.

“

Frankfurter
Allgemeine Zeitung



„HEILEN MIT BEWEGUNG – Wie Sie Krankheiten besiegen und Ihr Leben verlängern“

Erstmals 2007 erschienen.
Die 5. Auflage erschien 2013.

Einfach wandern...

Naturerlebnisse für Körper & Seele

Für mich bringt das Entspannung, Wohlgenuss, Zufriedenheit, Glück usw.

Ein Beispiel: Nach der Jahreshauptversammlung am Samstag den 15. Oktober in Yppsitz war ich am Dienstag den 18. Oktober auf meiner Lieblingstour. Mit dem ÖBB-Bus, der von Bad Ischl zum Gosausee fährt, bin ich mitgefahren, 20 Schritte bis zur Talstation der Gosaukambahn und mit der Gondel hinauf auf den Berg.

Meine Runde führte mich von der Bergstation vorwiegend leicht bergab zur Rottenhofhütte – Käsealm. Einkehrschwung mit kleiner Jause und Sonnenbad. Nach ca. einer Stunde zurück Richtung Bergstation – immer leicht bergauf bis zur Gablonzerhütte (in der Nähe der Bergstation). Ein Platz an der Sonne war für mich frei – herrlicher Ausblick zum Dachstein, gepflegtes Stiegl Weißbier, kleiner Imbiß, ab mit der Gondel und zurück nach Bad Ischl (natürlich mit dem Klimaticket).





VITAL UND AGIL

durch körperliche und geistige Beweglichkeit

Muskeln, Sehnen, Bänder und Faszien spielen dabei eine große Rolle

Die Beweglichkeit und die Elastizität ist im Leben ein ganz wichtiger Teil. Nur wenn das gut funktioniert, dann ist das Leben lebenswert und erfolgreich. Ist z. B. ein Baum ausgetrocknet und damit nicht mehr elastisch, dann wird er durch einen leichten Sturm entwurzelt oder er bricht. Sogar Wolkenkratzer müssen so gebaut sein, dass sie sich bewegen, sonst brechen sie bei einem kleinen Erdbeben sofort zusammen. Für diese Beweglichkeit hat der Körper Knochen, Muskeln, Sehnen, Bänder und Faszien. Diese müssen gut versorgt und auch trainiert werden.

Eine besondere Stellung nehmen die Faszien ein. Sie ziehen sich als dreidimensionales Netzwerk von den Füßen bis zum Kopf und umhüllen jeden Muskel, alle Bänder und Sehnen, jedes Organ, natürlich auch die Knochen. Sie gliedern und verknüpfen zugleich,

sie geben dem Körper seine Form und Haltung und bestimmen sogar unser Aussehen.

Faszien sind fasriges Bindegewebe, das vom Nervensystem durchdrungen sind. Dieses Nervensystem dient der Weiterleitung aller Informationen, speziell der Stellung der Gelenke mit den vielen Rezeptoren, sind für die Koordination unserer Bewegungsabläufe zuständig und beeinflussen unseren Bewegungsspielraum. Sie speichern Energie und Wasser, organisieren die Kraftübertragung, transportieren Nährstoffe und Informationen. Stress und negative Emotionen beeinflussen die Faszien sehr stark, d.h. sie werden unelastischer, verkleben oder verfilzen. Damit wird in diesen beeinträchtigten Körperstellen das Informationssystem / Nervensystem geschwächt. Voll unterschätzt wird der Stress durch das Sitzen. Aus

meiner Sicht ist das ärger als durch das Rauchen. Durch Stress beeinträchtigte Faszien (Verklebungen) können zu Haltungsschäden und zur Schwächung des vegetativen Nervensystems führen. In weiterer Folge können Durchblutungsprobleme sowie Schmerzen entstehen. Geschwächte Faszien führen sehr oft zu Stimmungsschwankungen und negativen Emotionen.

Beim zu viel Sitzen sind die Schwachpunkte sehr oft die Nackenmuskulatur, der Schultergürtelheber, die Oberbauchmuskulatur und die Fußsohlensehnenplatte, sowie die Muskeln des Unterarmhebers bzw. der Handgelenke.

Abhilfe aus meiner Sicht sind mehr Bewegung (z.B. Wanderungen in der Natur), Laufen am Mini-Trampolin, positive Emotionen, Yin-Yoga, Osteopathie, Neuronales Heilen usw.

Wildpflanzen, Wildkräuter

Ernährung



Bärlauch



Löwenzahn

Wildpflanzen, Wildkräuter stärken das Jungbleiben

Der Mensch in unserer Art existiert seit ca. 70.000 Jahren. Er ernährte sich von den Pflanzen, Wurzeln, Blüten, Blättern, Knospen, Rinden, Moosen und teilweise von Tieren, die er bei seinen Streifzügen in der Natur vorfand. Sesshaft wurde und eine Art Ackerbau betrieb er seit ca. 10.000 Jahren. Die Grundlage seiner Ernährung waren seit Jahrtausenden die Schätze der Natur.

Der wohl bekannteste Spruch aus der Vergangenheit war von Hippokrates (Arzt ca. 400 v. Chr.):

”

Eure Nahrung sollen
Eure Heilmittel sein. Eure
Heilmittel sollen eure
Nahrung sein.

“

Und fast 2000 Jahre später sagte der Arzt und Alchemist Theophrastus Bombastus von Hohenheim (PARACELSUS): Heute weiß man viel, viel mehr und trotzdem immer noch sehr wenig über die Schätze in der Natur.

”

Alle Wiesen und Matten,
alle Berge und Hügel sind
Apotheken. Die natürliche
Apotheke übertrifft die
menschliche.

“

Inhaltsstoffe in den Wildpflanzen (Urnahrung):

- Die Pflanze besitzt Kohlehydrate, Proteine und Fette, sowie Mikronährstoffe wie z.B. Enzyme, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Diese Stoffe sind für Wachstums- und Entwicklungsprozesse der Pflanze erforderlich. Sie werden auch als Primärstoffe bezeichnet. Für uns Menschen sind das die Nährstoffe.

- Weiters besitzt die Pflanze noch sekundäre Pflanzenstoffe, jedoch in sehr geringen Mengen.
Einige Beispiele:
Chlorophyll, Bitterstoffe, Carotinoide (z.B. Beta-Carotin, Lycopin, Lutein, Zeaxanthin usw.), Flavonoide (z.B. Flavone, Flavonole, Anthocyane), Glucosinolate / Sulforophan, Phytosterole, Phytoöstrogene, Phenolsäuren, Saponine, Gerbstoffe, usw. Diese sekundären Pflanzenstoffe nutzen den Pflanzen als Abwehrstoffe gegen Schädlinge, Krankheiten und pflanzliche Konkurrenten. Außerdem gelten sie als Wachstumsregulatoren, als Schutzstoffe gegen UV-Licht usw. Manche Stoffe dienen in Form von Farben und Düften als Lockmittel für z.B. pollenverbreitende Insekten, oder für samenverbreitende Fruchtfresser. Die Sekundärstoffe sind für das Überleben bzw. für den Fortbestand der Pflanzen in der Umwelt unbedingt notwendig.

Gerade diese Sekundären Pflanzenstoffe haben eine beachtliche Wirkung auf uns Menschen. Bei den sogenannten chronischen Krankheiten können sie sehr wirkungsvoll eingesetzt werden.

Die Wirkung dieser Urnahrung:

Sie sind lebendiger und energiegelicher, da sie mehr Biophotonen enthalten, sie entgiften und reinigen den Organismus (Detox), sie liefern Schutzstoffe zur Krankheitsprävention – sie können z.B. entzündungshemmend, antioxidativ und antikanzerogen wirken, sie unterstützen das Immunsystem, sie können bei Herz- Kreislauferkrankungen helfen, können das autonome Nervensystem stärken usw.

Wildpflanzen haben in der Regel mehr solcher Sekundärstoffe als Kulturpflanzen.

Weitere Informationen bei Stammtischen und Seminaren.

PFENNIGKRAUT (*Lysimachia nummularia*)

Geld, das man essen kann!



**Ein wunderbarer Bodendecker
und Wildsalat!**

Dieses Kraut wächst bei mir in meinem großen Hügelbeet (4 x 5 m) an der Stelle, wo es leicht feucht ist. Blüht jetzt stark mit seinen sternförmigen gelben Blüten.

Aktuelles gelesen und gehört.

Erdgasnetze werden zu Wasserstoffnetzen

Ein Verfahrenstechniker der TU Wien gelangt mit einem wirkungsvollen und effizienten Wasserstoffverfahren unter die Top 3 des Staatspreises Patent 2022.

Michael Harasek, Verfahrenstechniker an der Technischen Universität (TU) Wien, vermutet, dass der Weg aus der Gaskrise lang und steinig sein wird. Es handle sich doch um eine großflächige Umstellung der Energieversorgung. Zu viele Versäumnisse hätte es in der Vergangenheit gegeben, wie beispielsweise den Großteil der Energie aus nur einem einzigen Land zu beziehen. „Die Energieforschung hat in Österreich eine lange Tradition“, betont Harasek allerdings als Lichtblick.

Haraseks Steckenpferd ist der Wasserstoff. „Mit Wasserstoff können wir alles tun, wofür wir bislang vor allem Öl, Erdgas und Kohle nutzten“, ist sich der Forscher sicher. Noch dazu entstehe bei der Rückumwandlung kein CO₂. Bisher waren Wasserstoff-Verfahren sehr energieintensiv. Das könnten neuere Verfahrenstechniken ändern. Überschüssige Energie aus Wind und Photovoltaik sollte energiewirksamer in Wasserstoff getrennt werden. Eigene Speicher sammeln ihn bereits. Wie wichtig es ist, Wasserstoff für die Energiegewinnung zu nutzen, zeigt, dass erst 80 Prozent des Stroms aus Erneuerbaren kommt.

Spezielle Membran im Einsatz

Was hat es also mit dem patentierten Wasserstofftren- und Kompressionsverfahren auf sich? Damit kann Wasserstoff hochwirksam getrennt und energieeffizient komprimiert werden. Bei diesem Verfahren wird eine protonenleitende Membran eingesetzt. Somit wird hochreiner Wasserstoff in Brennstoffqualität (99,9 Prozent) gewonnen.

Verteilung über Gasnetze

„Nachhaltig produzierter Wasserstoff könnte über bestehende Gasnetze verteilt“, schlägt Harasek vor. Darüber hinaus würden dringend saisonale Energiespeicher benötigt werden, wie etwa für Wasserstoff adaptierte Erdgaslagerstätten.

Die Energie würde sowohl für den Endkunden als auch für stationäre Anwendungsfälle und natürlich auch für Tankstellen bereitstehen.

Ebenfalls unter den Nominierten ist ein Team des AEE für nachhaltige Technologien. Die Energiefassade CEPA nützt die Außenhülle von Gebäuden als Energieträger. Es handelt sich dabei um eine vorgehängte, hinterlüftete Fassade, die zur Energieoptimierung und Energieverteilung von Betriebsanlagen sowie für die Sanierung von Wohnhäusern dient.

Kosten für Patent

Der Staatspreis Patent 2022 wird am 26 April 2026 verliehen. „Die Nominierten sowie die Siegerinnen und Sieger stehen fest“, sagt Ines Ornig, Projektleiterin des Staatspreises im Patentamt. Es dauert ungefähr zwölf Monate, bis ein Patent erteilt oder zurückgewiesen wird. Ein Patent kann aber bereits provisorisch angemeldet werden, wofür 50 Euro gezahlt werden müssen. Damit ist dann aber sichergestellt, dass sie oder er die oder der Erste war, der diese Erfindung eingereicht hat. Für eine reguläre Anmeldung müssen 340 Euro bezahlt werden, online ist es etwas günstiger.

Wenn das Patent erteilt wird, sind weitere 200 Euro fällig. Erst nach fünf Jahren werden jährliche Gebühren verrechnet.

(Der Großteil des Artikel wurde der Zeitschrift „Installateur“ Nr. 3/2023 entnommen und wurde verfasst von MAYR) – ich selbst bin Kammermitglied.

Wasserstoff-Riese im kleinen Pilsbach speichert Sonnenstrom für den Winter

Pilsbach. Rund 650 Einwohner hat die Gemeinde Pilsbach nördlich von Vöcklabruck. Klein und unauffällig wirkt auch die Anlage des Speicher-Unternehmens RAG in der Ortschaft Unterpilsbach. Aber unter dem 3000 Quadratmeter großen Betriebsareal tut sich Bahnbrechendes. In dem 1,7 Millionen Kubikmeter großen und ein Kilometer tiefen Speicher wird erneuerbarer Strom in Form von grünem Wasserstoff gelagert, um ihn dann im Winter wieder herauszuholen und zu nutzen – für Stromerzeugung, Wärmeversorgung und industrielle Prozesse.

„Das ist die Lösung für eine CO₂-freie Energieversorgung das ganze Jahr“, sagt Markus Mitteregger, aus Kremsmünster stammender Chef der RAG mit Sitz in Wien, bei einem Lokalausweis mit Landeshauptmann Thomas Stelzer.

Mikroorganismen sind aktiv

2015 wurde die Forschungsanlage in Pilsbach in Betrieb genommen. Seither hat die RAG, die die Anlage aus dem Büro in Gampern steuert, mit Projektpartnern in unterschiedlichen Phasen getüftelt.

Es gibt zwei Varianten. Die erste: 20 Millionen Jahre alte Mikroorganismen

wandeln Wasserstoff und CO₂ im unterirdischen Speicher in grünes Erdgas und Wasser um. Die zweite: Es wird nur Wasserstoff eingelagert und später wieder aus dem Speicher herausgezogen. „Wir haben viel geforscht und wissen nun sehr gut Bescheid, was alles passieren kann“, sagt Mitteregger. Hätte man biologische Reaktionen nicht unter Kontrolle, könnten im Speicher nämlich auch Schwefel oder Essig statt Wasserstoff entstehen.

Mittlerweile hat man sich in Pilsbach auf die zweite Variante, die reine Wasserstoff-Speicherung, konzentriert. Und erstmals werden im Jahr 2023 100.000 Kubikmeter Wasserstoff verkauft – nach Bayern. „Wir testen auch Abläufe wie den grenzüberschreitenden Verkauf“, sagt Mitteregger. In Zukunft werde Österreich auch Wasserstoff importieren, etwa aus Südosteuropa oder Afrika.

Das Projekt in Pilsbach, Wasserstoff großvolumig und saisonal in Porenlagerstätten zu speichern, sei weltweit einzigartig, sagt Mitteregger. Wichtig im Sinne des Wirkungsgrades sei, Wasserstoff letztlich sowohl für Strom als auch für Wärme zu verwenden. Die RAG baut derzeit einen weiteren, rund vier Mal so großen Wasserstoff-Speicher

in Gampern. Dieser soll im April 2023 in Betrieb gehen. Partner sind etwa Energie AG, Verbund und voestalpine. In weiterer Folge sollen immer größere Speicher eingerichtet und Wasserstoff kommerziell genutzt werden, so der mittelfristige Plan.

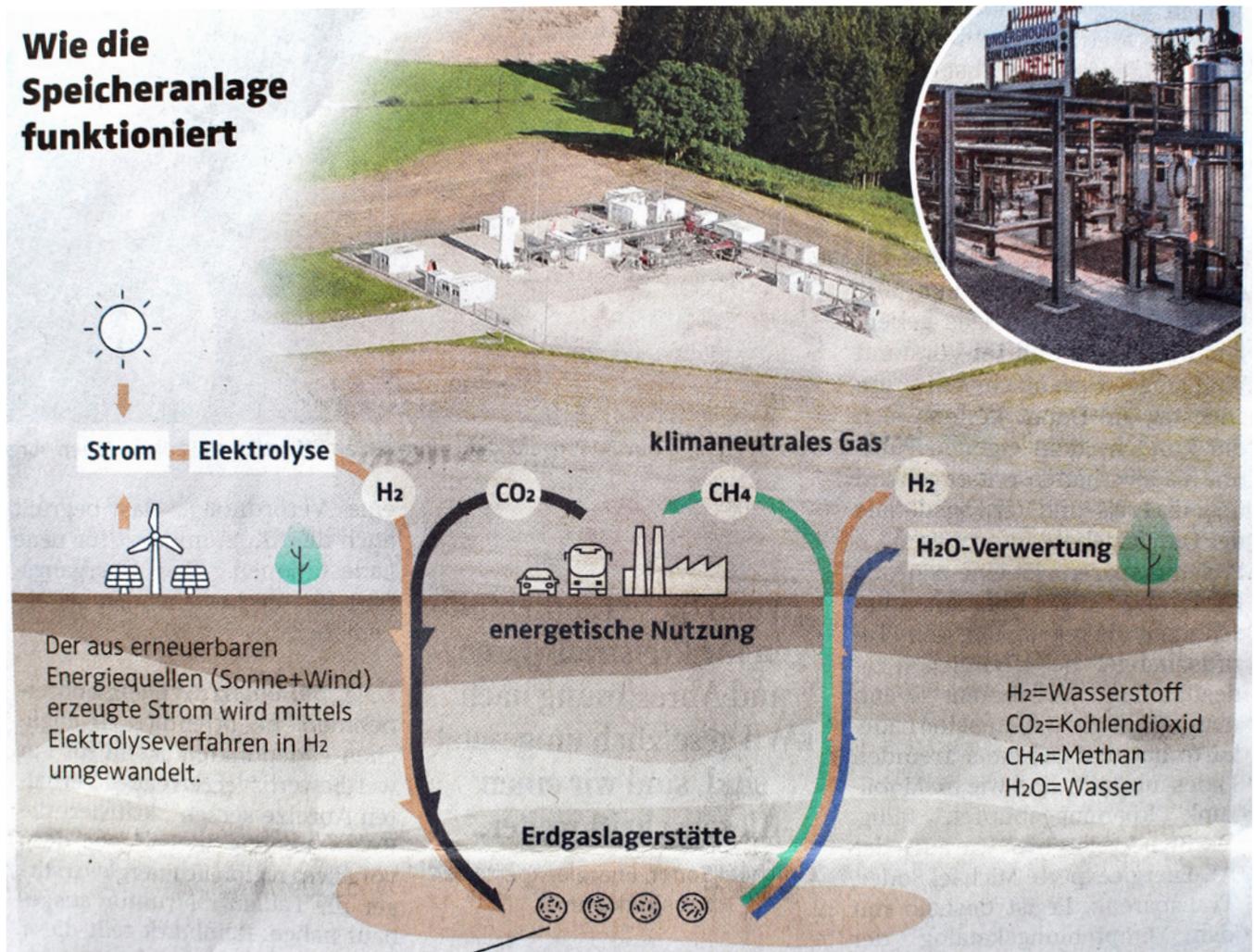
Allein das Ziel Oberösterreichs, die Stromerzeugung aus Photovoltaik bis 2030 auf 3,5 Terawattstunden (TWh) zu verzehnfachen, bedeutet laut RAG, dass es eine TWh Speicher brauchen werde. Aktuell hat die RAG, die Europas viertgrößter Gasspeicherbetreiber ist, solche Projekte mit insgesamt bis zu einer TWh Kapazität laufen bzw. in Planung.

„Das Spannende an der saisonübergreifenden Speicherung von Sommerstrom in Form von Wasserstoff und grünem Erdgas ist, dass die notwendigen Gas-Speicher vorhanden sind und die Technologie außerordentlich leistungsstark ist“, sagt Landeshauptmann Stelzer. „Auf Sicht werden wir damit fossile Importe reduzieren und die Sonnenstromerzeugung weiter ausbauen können.“

(aus den Oberösterreichischen Nachrichten vom 23. November 2022 – Wirtschaftsteil)

Aktuelles gelesen und gehört.

Weltweit einzigartiges Projekt des Unternehmens RAG in Oberösterreich; nach sieben Jahren wird erstmals Wasserstoff verkauft; im April folgt der nächste Speicher in Gampern



Bericht über die Jahreshauptversammlung mit Neuwahl

Am Samstag, den **15. Oktober 2022**, fand in Ybbsitz unsere vorgeschriebene Jahreshauptversammlung statt. Die Organisation in Ybbsitz erfolgte vorbildlich von der Fam. Mittendorfer.

Von **11.15 bis 12.30 Uhr** tauchten wir im FERRUM-Museum in die Welt der Eisenverarbeitung mit Andreas ein (Andreas ist der Sohn von Fam. Mittendorfer – hat 1996 in der HTL-Waidhofen/Y. - Abt. Elektrotechnik maturiert). Die Aufarbeitung der Metallbearbeitung und Verarbeitung in den letzten 200 Jahren wurde mit Bildern und Produkten wunderbar dokumentiert. Der Übergang

in die Neuzeit gestaltete Andreas sehr faszinierend. Von den vielen kleinen Firmen sind drei international große übrig geblieben (WELSER – Profile, RIESS Emailgeschirr, SONNECK Werkzeug).

Von **12.45 bis 14 Uhr** gab es beim Gasthof Bella Milano ein ausgezeichnetes Mittagessen.

Ab 14 Uhr startete die Jahreshauptversammlung mit Berichten vom Obmann und vom Kassier, anschließend der Bericht von Sonja (Rechnungsprüfer). Nach Dank und Lob erfolgte die einstimmige Entlastung des Vorstandes.

Bei der anschließenden Neuwahl wurden folgende Mitglieder einstimmig gewählt:

DI Herbert Holzer –
4820 Bad Ischl/OÖ zum Obmann
Hanspeter Tritscher –
3321 Kollmitzberg/NÖ zum Obmann-Stv.
Helga Kronberger –
3321 Kollmitzberg/NÖ – Schriftführung
Franz Desch –
3340 Waidhofen/Y./NÖ – Kassier
Der neu gewählte Obmann bedankte sich für das Vertrauen und gab einen kleinen Ausblick auf die nächste Periode.

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).

Wenn Sie zu den regelmäßigen Stammtischen eingeladen werden möchten, geben Sie bitte die Mailadresse Herrn Herbert Holzer bekannt.

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 33,-). Wir freuen uns auf Sie.

Unsere Bankverbindung für einen freiwilligen Druckkostenbeitrag:

Verein Naturheiler – IBAN: AT153290600000011288, Raiffeisenbank Ybbstal
Beitrittsformular finden Sie auf unserer Homepage: www.naturheilung.at

NETZWERK NATURENERGIE

Termine April-Oktober 2023

STAMMTISCHE

**Waidhofen/Y. – Gasthof Halbmond direkt in Waidhofen
beim Kreisverkehr oder bei Mitgliedern bzw. Bio-Bauernhöfen.**

14. April, 5. Mai, 16. Juni, 8. Sept., 13. Okt. meist von 15 bis 18 Uhr
Ort und Themen werden per Mail bekanntgegeben.

Bad Ischl – Konditorei Nahmer

13. April, 4. Mai, 15. Juni, 7. Sept., 12. Okt. immer ab 14.30 Uhr
Themen und weitere Termine werden per Mail mitgeteilt

HINWEISE

Körper, Geist und Seele ist eine Einheit (Leitthema des Vereins)
Mind – Body – Training, Herz – Hirn – Verbindung,
EnergyMove, Bewegung, Resilienz und Entspannungsmethoden
sind ganz wichtige Themen. Was Seele und Geist glücklich macht hat
viel mit Entspannung, Loslassen, Entgiften und Gedankenfrequenz
reduzieren zu tun. Die Natur, der Wald, die Landschaft, Naturprodukte
als wertvolle Lebenselemente.

Das sind Schwerpunkte für unsere nächsten Stammtische.

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

VERANSTALTUNGEN

**8. Juli: Stammtischwandrung in Laussa (im Raum zwischen Losenstein u. Großraming)
Schule am Bauernhof / BioLosbichl in 4461 Laussa, Sonnenberg**

Tages-Seminar von 11 bis 17:30 Uhr in Waidhofen/Ybbs

24. Juni 2023 – Teil 1

23. Sept. 2023 – Teil 2

Mind-Body-Training „VERJÜNGUNG“

Wie beeinflusst die Psyche unser Verhalten, unsere Stimmung, Gesundheit, unser Wohlbefinden. Welche
Bedeutung hat dabei die Ernährung und die Bewegung / die Erwartungshaltung, die Resilienz, die Atmung.

21. Kongress GEISTIGES HEILEN

Von 13. bis 15. Oktober in Rotenburg a. d. Fulda/Deutschland
Heilen erleben, kennenlernen und verstehen

Nähere Auskünfte bei Herbert Holzer

BUCH EMPFEHLUNGEN

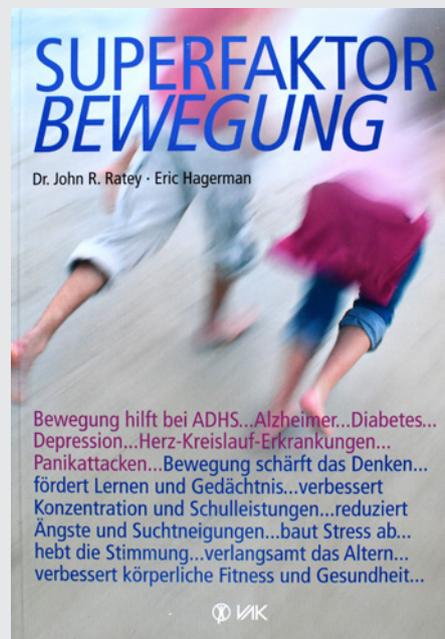
SUPERFAKTOR BEWEGUNG

VON JOHN R. RATEY – ERIC HAGERMAN

Bewegung hilft bei ADHS...Alzheimer...Diabetes...Depression...
Herz-Kreislauf-Erkrankungen...Panikattacken...

Bewegung schärft das Denken...fördert Lernen und Gedächtnis...
verbessert Konzentration und Schulleistungen...reduziert Ängste
und Suchtneigungen...baut Stress ab...hebt die Stimmung...
verlangsamt das Altern...verbessert körperliche Fitness und
Gesundheit...

VAK Verlag



DAS ENDE DES ALTERNS

Die revolutionäre Medizin von morgen

PROF. DR. DAVID A. SINCLAIR MIT
PROF. MATTHEW D. LAPLANTE

Eine neue Wissenschaft, die Epigenetik, erlebt derzeit einen kometenhaften Aufstieg. Neben der DANN existiert in jedem Zellkern eine weitere Ebene der Informationen: die Epigenetik. Diese Strukturen spielen bei der Entstehung von Krankheiten wie Krebs oder Diabetes eine entscheidende Rolle – ebenso wie beim Alterungsprozess.

Der renommierte Wissenschaftler David A. Sinclair hat herausgefunden, wie man die richtigen Gene wieder aktivieren und so den Organismus heilen und verjüngen kann. Die epigenetische Revolution wird Wirklichkeit werden. Sie wird zu spannenden Möglichkeiten, aber auch zu tiefgreifenden ethischen Dilemmata führen.

Verlag DUMONT

”

Ein elegantes, spannendes Buch,
das es verdient hat, aufmerksam und
gründlich gelesen zu werden

“

Siddhartha Mukherjee,
Krebsforscher und Pulitzer-Preisträger

