

Natur

Neue Wege gehen | Neu denken | Naturheilkunde

ENTSPANNEN



Gesundheit zum Nulltarif

Entspannen-Loslassen
Gelassenheit-Selbstheilungs-
kräfte aktivieren

Der Weg zu sich selbst

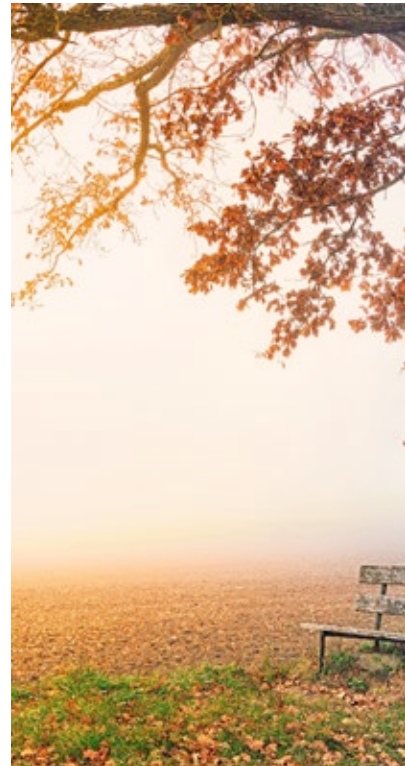
Wie die ordnende Kraft
der Natur als Teil des
Geistes dabei helfen kann.

Bewegung und Wandern

Die geistige Basis-
Altersvorsorge. Denn:
„Wer rastet der rostet“

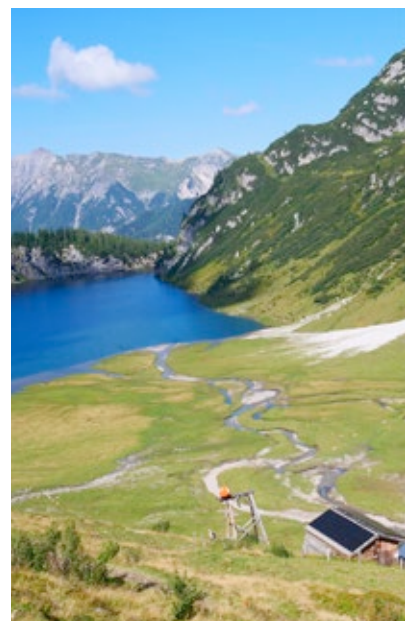
INHALT

Lebensstil und innere Einstellung	4
Wie funktioniert der Mensch?	6
Das autonome/vegetative Nervensystem	7
Der Selbstheilungsnerv - der VAGUS	8
Gesundheit fast zum Nulltarif - die Atmung	9
Warnsignale von Stress ernst nehmen	13
Entspannen - der Weg zu sich selbst	14
Bewegung und Genuss-Wandern	16
Ernährung für die Psyche	18
Die Vital - Ernährungs - Küche	20
Grün, wild und schmackhaft: der GIERSCH	22
Menschengerechter Umbau des Gesundheitssystems	24
Energie der Zukunft	26
Gelesen & gehört	29
Termine	31
Buchempfehlungen	32



14

Entspannen
Wie die ordnende Kraft der Natur als Teil des Geistes dabei helfen kann.



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



09

Gesundheit zum Nulltarif
Entspannen – Loslassen
Gelassenheit –
Selbstheilungskräfte
aktivieren



16

**Bewegung und
Genusswandern**
Die geistige Basis-
Altersvorsorge

Liebe Freunde der Naturheilkunde, liebe Mitglieder!

Die letzten Monate waren sehr turbulent. Eine Veränderung bei den Corona Hinweisen jagte die andere. Leider nicht immer logisch nachvollziehbar. Wenn ich nur die letzten 3 Wochen beleuchte. 14. Februar: Bundeskanzler gibt bekannt, die Impfpflicht-Lotterie ist sofort eingerichtet. Die geplante Milliarde wird anderwärtig genutzt. Corona-Regeln werden schrittweise gelockert. Bei der Gemeinderatswahl in Waidhofen/Y. – habe in der HTL 13 Jahre unterrichtet – verliert dir ÖVP ca. 1/3 ihrer Stimmen. Die Impfgegnerpartei MFG gewinnt aus dem Stand 17%. Umdenken bei den Landeshauptleuten beginnt. 1. März Gesundheitsminister Mückstein nimmt den Hut und neuer Minister wird der Vorarlberger Landesrat für Umwelt. 5. März : fast alle Corona-Beschränkungen werden aufgehoben. Gott sei Dank. Und die März-Ausgabe der Zeitung Naturheiler ist fertig.

Natürlich hat diese Corona-Pandemie zum Nachdenken angeregt, auch für unseren Verein. Wie können wir noch besser, d.h. präventiv tätig werden um ohne diese verordnenden Einschränkungen bzw. Schutzmaßnahmen gesund durch die Pandemie zu steuern.

Unsere Aufgabe ist es nach wie vor, Menschen in ihrem Streben nach einem gesunden, bewussten und nachhaltigen Lebensstil zu unterstützen und zu helfen, damit der innere Heiler gestärkt wird, d.h. wir helfen für eine energetische und geistige Ausgewogenheit entsprechend unserer Statuten. Dabei gibt es bei uns keinen Unterschied, ob jemand geimpft ist oder nicht, die Eigenverantwortung hat oberste Priorität. Wir unterstützen und geben Hilfe zur Selbsthilfe, sowie fördern auch gegenseitige Hilfe.

In dieser Ausgabe haben wir den Schwerpunkt auf chronischen Stress gelegt, da dieser für sehr viele chronische Krankheiten verantwortlich ist (angeblich bis zu 80 %). Gerade beim chronischen Stress spielt neben der Materie Körper die Psyche bzw. Geist und Seele eine große Rolle. Weiters ist der Informationsfluss, die Selbstregulation sehr wichtig, aber auch die Selbstheilungskräfte, die Gedanken & Emotionen. Die Zeitung soll neben den theoretischen Grundlagen auch praktische Hinweise für eine starke Abwehr bzw. für ein gesundes langes Leben bringen.

Abschließend noch ein Hinweis. Voraussichtlich am Samstag den 15. Oktober wird unsere nächste Jahreshauptversammlung stattfinden. Nachdem ich voraussichtlich nach 22 Jahren Vereinstätigkeit nicht mehr als Obmann zur Verfügung stehe, ersuche bzw. bitte ich euch nachzudenken, wie es weitergehen sollte. Es ist also genügend Zeit zum Nachdenken.

Die nächste Zeitung wird im November erscheinen.

Wünsche viel Freude beim Studium der Zeitung, beim Ideensammeln und natürlich auch beim Umsetzen.

Liebe Grüße, alles Gute und bleiben Sie gesund!



DI Herbert Holzer
Obmann



LEBENSSTIL UND INNERE EINSTELLUNG

...bestimmen
sehr stark unsere
Lebensenergie,
unsere Selbstregu-
lation und unsere
Selbstheilung.

Der Lebensstil

hat vorwiegend mit Gelassenheit & Geduld sowie den Glaubenssätzen, dem Definieren von Zielen, mit dem Planen, Organisieren, Umsetzen, den Freiräumen (Entspannen) und dem Rhythmus & Atem zu tun.

Der Sympathikus, das verstandesgemäße Denken, sollte in Balance mit dem Parasympathikus, mit der Entspannung (Flow) und dem freien Denken sein. Eine große Rolle spielt dabei auch der Rhythmus mit der Natur. Grundlage ist aber eine natürliche Ernährung, wobei der Säure-Basen-Ausgleich ganz wichtig ist.



Wie funktioniert eigentlich der Mensch?

- Das Nervensystem

Wer steuert unser Verhalten, unsere Bewegung? Wie entwickelt ein Mensch Gefühle/Emotionen und was lösen sie aus? Wie bleiben wir gesund bzw. warum werden wir krank? Wer beeinflusst unsere Stimmung?

Was bewirken Einflüsse von außen? Wie sehen, hören, riechen, schmecken und berühren wir?

Was bewirken Wahrnehmungen im Innenbereich (nur einige Beispiele: Peripheres Nervensystem, Vagusnerv, Muskel-Faszien-System, Hormonhaushalt, Immunsystem usw.)

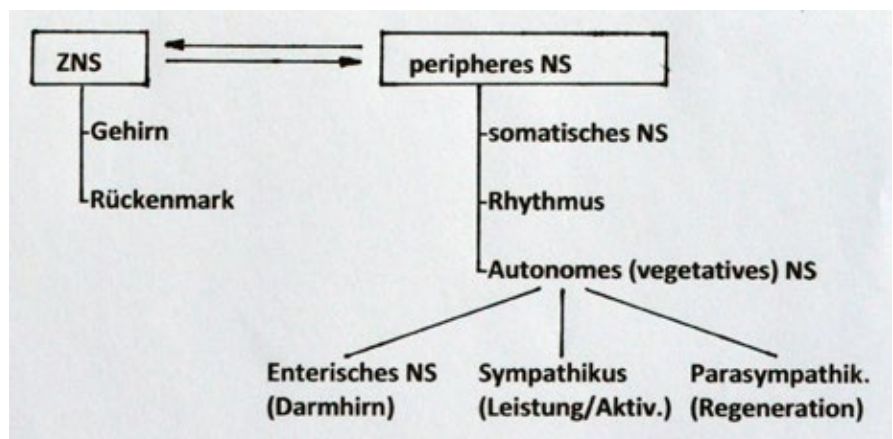
Unser Verein nennt sich nicht umsonst: **Verein zur Förderung von Körper, Geist und Seele**

Wenn man so speziell die letzten beiden Jahre unter die Lupe nimmt, dann bekomme ich zumindest den Eindruck, der Mensch wird nur als Maschine (Körper) behandelt. Nur eine Maschine hat halt keine Gefühle bzw. Emotionen. Auch die sogenannten Wissenschaftler haben scheinbar keine Ahnung wie so ein Mensch wirklich funktioniert – die Psychologie, die Psychosomatik, die

Psychoneuroimmunologie (Geist & Seele) usw. spielen überhaupt keine Rolle. Zählen diese letztgenannten überhaupt nicht zu den Wissenschaftlern? Sie sind bei keinem Corona-Fachausschuss dabei!

Daher werde ich mich in dieser Ausgabe speziell mit diesen oben angeführten Punkten befassen. Folgende Bereiche spielen dabei eine große Rolle: das Gehirn, das Nervensystem, Immunsystem, Hormonsystem, die Selbstheilungskräfte, der Energiefluss und der Informationsfluss. Die Erklärung bzw. Darstellung erfolgt natürlich in vereinfachter Form. Zuerst einige theoretische Grundlagen, die immer wieder bei der praktischen Umsetzung eine große Rolle spielen.

Nahezu jeder Prozess im menschlichen Körper wird durch das Nervensystem gesteuert.



AUTONOMES NERVENSYSTEM

(vereinfachte Darstellung)

BALANCE / RHYTHMUS

SYMPATHIKUS

Aktivität
Beschleunigung / Ungeduld / Hektik
Zuviel sitzen
Gaspedal
Stress / Druck / Anspannung
Einatmen / Herzpuls steigt
Blutdruck steigt

Angst, Sorgen, Ärger, Wut, Neid, Gier
Gereiztheit, Nervosität, Zweifel
Unzufriedenheit / Frustration
Hilflosigkeit / Ohnmacht
Ungeduld
Atmung wird schneller
Herzfrequenz wird chaotisch
Blutgefäße verengen sich
Hautleitwert wird höher
Hauttemperatur wird niedriger

SAUER

Vitalstoffmangel
Unsere Aufmerksamkeit ist nach
Außen gerichtet
Schlemmen (zu viel, zu schnell, zu süß)

PARASYMPATHIKUS

Entspannung / Ruhe / Pause / Erhol.
Entschleunigung / Geduld
moderate Bewegung
Bremspedal
Regeneration, Heilung, Entspannung
Ausatmen (Herzpuls geht zurück)
Blutdruck fällt

Freude, Spaß, Lachen, Toleranz
Bewegung, genießen,
Zufriedenheit / Ausgeglichenheit
Hoffnung
Gelassenheit, Geduld
Atmung wird langsamer
Herzfrequenz wird kohärent
Blutgefäße weiten sich
Hautleitwert wird niedriger
Hauttemp. wird höher (Fuß & Hand)

BASISCH

Körper macht sich selbst viele Stoff
Unsere Aufmerksamkeit ist nach
Innen gerichtet (Körperwahrnehmung)
Fasten (16 Stunden nicht essen)

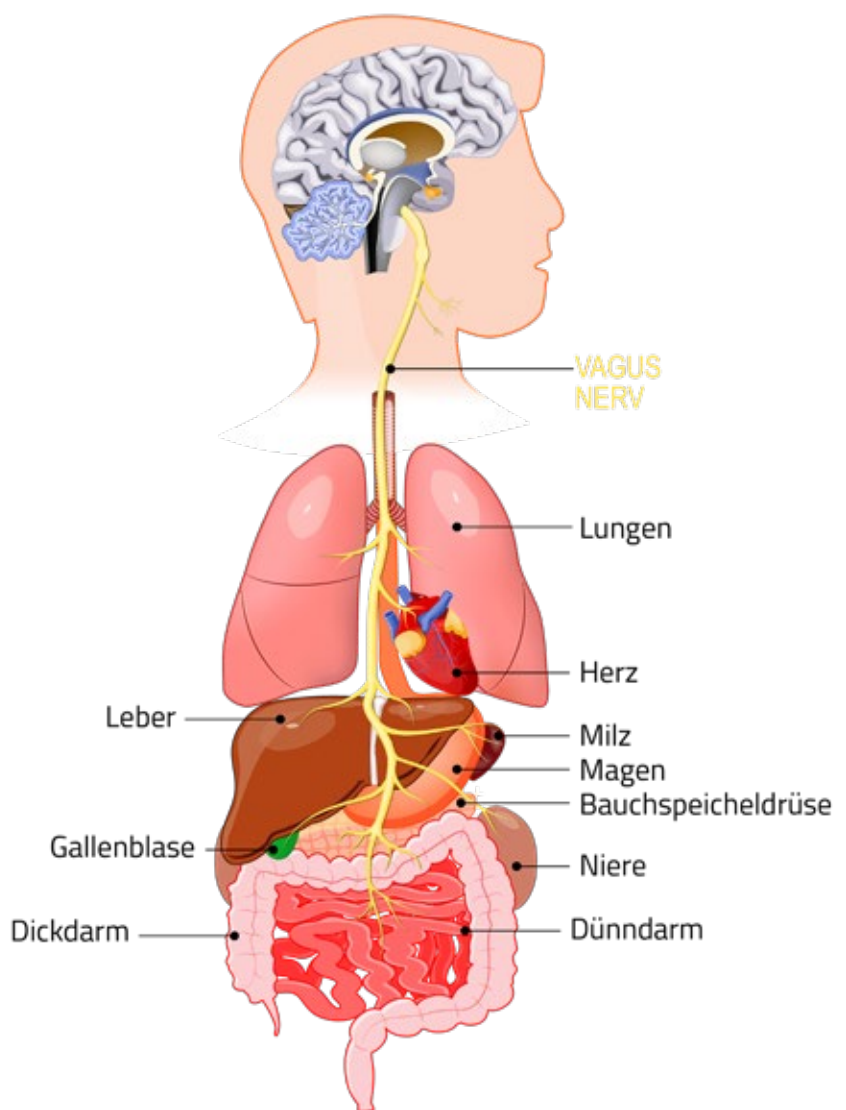
DER VAGUS-NERV oder 10er Gehirnnerv - der Selbstheilungsnerve


Es gibt 12 Gehirn-Nervenpaare.
Der wichtigste Nerv davon ist
der 10er Gehirn-Nerv.

Er gehört zum Parasympathikus-System und ist der wichtigste Informationsüberträger vom Körperinneren zur Zentrale im Kopf. Er übermittelt alle Wahrnehmungen von den Innereien zwischen Hals und dem Ende des Bauchraumes.

Jede kleinste Veränderung in diesem Bereich wird als Information sofort an das Nervensystem weitergeleitet. Er entspringt dem Stammhirn im Hinterkopf (die Qualität bzw. Funktion kann man mit der Einhandrute kontrollieren), führt über Hals, Ohr, Rachen, Brustraum (Lunge Bronchien, Herz) zum Bauchraum (Magen, Milz, Leber, Solarplexus, Nieren, Dünndarm, Dickdarm).

Die meisten Informationen wandern vom Bauchraum zum Gehirn. Nur ca. 20 gehen den umgekehrten Weg. Daraus erkennt man welche zentrale Rolle diese Datenautobahn zwischen Bauchraum und Gehirn ist, und wie wichtig daher diese Funktion für das Überleben des Menschen ist.





von DI Herbert Holzer

GESUNDHEIT FAST ZUM NULLTARIF

**Entspannen - Loslassen
Gelassenheit - Selbstheilungskräfte aktivieren**

WIE FUNKTIONIERT UNSER DENKEN?

Dazu gehört einmal:

- Das Wahrnehmen: also das Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen. Diese 5 Sinneseindrücke können von außen kommen oder im Kopf entstehen (Imaginieren, kreatives Visualisieren). Weiters gibt es noch die Wahrnehmung von innen, d.h. Informationen über das Muskel-Faszien-System.
- Zum Denken gehört außerdem die Fähigkeit unsere Aufmerksamkeit zu lenken. Das bedeutet zum einen, dass wir uns in der Außenwelt umschauen und umhören können, d.h. uns etwas Bestimmtes aussuchen können – zum anderen, dass wir in der Lage sind, Elemente und Ideen unserer inneren Welt zu erfinden bzw. zu entwickeln und zu kombinieren.
- Schließlich heißt "Denken", dass wir alles bewerten, was wir wahrnehmen. Wir sehen und hören nicht nur, sondern verknüpfen diese Eindrücke mit Beurteilungen und Gefühlen. Dabei entstehen folgende Wertvorstellungen: gut, schlecht, gleichgültig/egal oder anders ausgedrückt: angenehm, unangenehm/schlecht/gefährlich, neutral

„Denken“ ist also nicht nur das "sich Gedanken machen", das Erinnern und in die Zukunft schauen. Bereits das Wahrnehmen und das Lenken der Aufmerksamkeit sind Funktionen unseres Geistes.



STRESS UND ENTSPANNUNG

Es gibt negativen Stress und es gibt positiven Stress. Negativer Stress bedeutet:

- Überanstrengung
- Überbelastung
- Überforderung
- Übertreibung

Das "Über" verrät das Krankhafte. Es stört, verzerrt, bedroht und macht krank. Negativer und übertriebener Stress ist zum Krankheitsfaktor erster Ordnung geworden. Wir sprechen bereits von Lärmstress, Verkehrsstress, Schulstress, Berufsstress, Wettbewerbsstress, Beziehungsstress, Ehestress, Leistungsstress, Konfliktstress, Freizeitstress usw.

Das Ergebnis ist die Überbelastung. Biologische Funktionen des Menschen versagen, die Spannung wird unerträglich, d.h. bei chronischen Stress entstehen Verspannungen, damit wird die Durchblutung gebremst und es können an verschiedenen Stellen (Hals – Nackenbereich, Rückenbereich, Kniegelenke, Fußschaufel/Sprunggelenk) Schmerzen entstehen.

Für mich ein sehr interessanter Hinweis in einem Buch: Fakire haben angeblich die Fähigkeit, einen Teil ihrer unbewussten Lebensfunktionen willkürlich zu steuern. So können sie beispielsweise ihren Herzschlag und ihren Kreislauf willentlich beeinflussen und sogar ihren Blutdruck verändern. Aufgrund dieser Beobachtung hat der Berliner Nervenarzt J. H. Schultz im Jahr 1920 die Methode des „Autogenen Trainings“ entwickelt.

Inzwischen gibt es sehr viel Literatur. Entspannungsmethoden wie Autogenes Heilen, Neuronales Heilen, Neurozentriertes Beweglichkeitstraining usw.

Herr Dr. Karl Kriechbaum aus Wien – Neuropsychologe – hat bereits ab 2017 mehrmals über dieses Thema in unseren Zeitungen sehr gut berichtet. Nur glaube ich, wir waren vor ca. 5 Jahren noch nicht genug aufgeschlossen für dieses wichtigen Erkenntnisse.

Diese „konzentrierte Selbstentspannung“ ermöglicht es dem Lernenden, Zustände und Vorgänge des eigenen Körpers, die normalerweise nicht wahrgenommen werden, bewusst zu empfinden, sie bis zu einem gewissen Grade zu beeinflussen und damit zu kontrollieren.

Wie man der Fachliteratur entnehmen kann, haben sich diese neuronalen Entspannungsmethoden bei Schlafstörungen, Verspannungen, Muskelkrämpfen, innerer Unruhe, Ängsten, Depressionen, Schmerzen, erhöhten Blutdruck, Diabetes Typ 2 usw. als sehr hilfreich erwiesen.

Wir werden bei den Stammtischen das Entspannungstraining mit Tiefenatmung und Bewegung durchführen und den Erfolg mit dem Infrarotthermometer messen. Normal steigt bei diesem Training die Hauttemperatur bei den Füßen und Händen an, d.h. Hände und Füße werden wärmer. Meist sinkt dabei der Blutdruck, weil sich die Gefäße in den Händen und Füßen weiten und mehr warmes Blut in die Extremitäten gelangt. Siehe vorige Seite über das Autonome Nervensystem (Gegenüberstellung Sympathikus – Parasympathikus). Gerade bei so einem Entspannungstraining kann mit Biofeedback (z.B. Infrarotthermometer, HRV, Elektromyogramm EMG) der Fortschritt sehr gut dokumentiert werden.

Entspannen heißt auch mit seinen Gedanken im HIER und JETZT zu sein und sein Körperinnenleben wahrzunehmen.

Mit der richtigen ATMUNG die Gesundheit stärken

Das Atmen ist ein lebensnotwendiger physiologischer Vorgang, der fortwährend – also auch gerade in diesem Moment beim Lesen dieser Zeitung – automatisch gesteuert abläuft. Es geht darum, die Atmung mit Techniken aus dem Yoga bewusst zu machen und zu steuern, die als Pranayama bezeichnet werden. Ich habe bereits vor einigen Jahren über diesen Zusammenhang berichtet, als ich bei einer Yoga-Übungsstunde eine Person mit HRV begleitet habe und für mich ein überraschend positives Messergebnis am Bildschirm sichtbar wurde. Seitdem befasse ich mich intensiv mit den Atemübungen und deren Wirkung. Man erzielt nachweislich beispielsweise die Entspannung, die erhöhte Konzentration oder die innere Ausgeglichenheit.

Je besser wir unsere Aufmerksamkeit auf unseren Atem bzw. nach innen richten, desto aktiver entspannen wir. Je aktiver wir entspannen, desto stärker arbeiten unsere Selbstheilungskräfte.

Eines ist ganz klar: die Atmung ist ein Bindeglied zwischen Körper und Geist bzw. Psyche, durch die sie sich als herausragendes Werkzeug für die Selbstregulation von Aufmerksamkeit und Emotionen und für die Erweiterung des eigenen Bewusstseins erweist.

Barfußgehen und Kneipen

Man glaubt es kaum, aber es wirkt tatsächlich. Für diese Möglichkeit Stress abzubauen, gibt es einen eigenen Artikel.

Klarheit schaffen, Ziele setzen

Schluss mit Stress, mit Überforderung und dem eigenen Müssen. In chaotischen Zeiten ist nichts kostbarer als die eigene Klarheit. Fest und sicher in ihr verankert zu sein, seine Stärken zu kennen und aus dem Gefühl innerer Sicherheit heraus entscheiden und handeln zu können. Darum ist Klarheit für sich selbst zu finden enorm wichtig. Ganz gleich, ob im Beruf, im Privatleben oder bei seiner eigenen Gesundheit.

Tiefenatmung (mit Bewegung)

Atmung

Meist ist der Atem zu kurz, zu flach, zu schnell. Nur ein ruhiger Atem aus dem Bauch aktiviert die Selbstheilungskräfte, entstresst und macht gelassen.

Atemtraining ist wie ein Wundermittel gegen Zivilisationsleiden. Die Atmung ist das Bindeglied zwischen Körper und Geist (Psyche), die sie sich als herausragendes Werkzeug für die Selbstregulation von Aufmerksamkeit und Emotionen und für die Erweiterung des eigenen Bewusstseins erweist.

Erfreulich: Das kann jeder üben. Man braucht dazu keine Geräte oder sonstige Hilfsmittel.

Einfach auf einen Sessel, mehr auf die vordere Kante, hinsetzen. Aufrechte Sitzhaltung, beide Hände auf den Bauch geben und Einatmen. Dabei sollte der

Bauch herauskommen und beim Ausatmen sollte die Bauchwölbung wieder verschwinden.

Zeitspanne:

Einatmen 4 Sekunden, 2 Sekunden Luft anhalten und anschließend 4 Sekunden ausatmen.

Funktioniert das, dann kommen die nächsten Schritte. Die Ausatmung wird auf 6 Sekunden erhöht und nach einer Woche auf 8 Sekunden, d.h. ein Atemzug sind dann 14 bis 15 Sekunden, das entspricht einem Atemzyklus von 4 Atemzügen pro Minute.

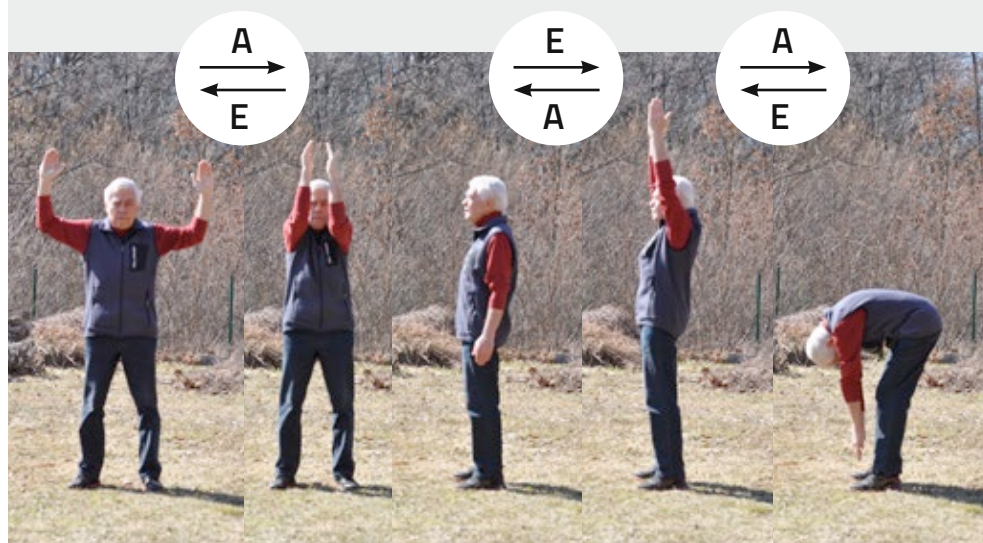
Die Aufmerksamkeit ist immer auf den Bauch gelenkt. Vorteilhaft wäre es, diese Übung täglich 10 Minuten zu praktizieren.

Tiefenatmung mit Bewegung - Achtsamkeitstraining (Meditation)

bringt enorme gesundheitliche Erfolge, und das ist auch wissenschaftlich nachgewiesen. Bewegung mit Atmung zu kombinieren wird in Indien mehr als 5000 Jahre praktiziert und wird Yoga genannt. Die Technik dieser Kombination wird Pranayama genannt.

Wichtig: der Atem führt die Bewegung. Nachdem die Steuerung der Bewegung immer vom Gehirn ausgeht, hat das Hirn in dieser Zeit keine Möglichkeit an andere Sachen zu denken.

E = Einatmen, A = Ausatmen, Zeitintervall wie oben bei der Atmung beschrieben.



WARNSIGNALE VON STRESS ERNST NEHMEN

Wer seinen Körper ständig überfordert, darf sich nicht wundern, wenn er Alarm schlägt. Dies zeigt sich durch unterschiedliche Beschwerden.

Ständige psychische Belastungen und Sorgen um Job, Kinder, Finanzen sowie gesellschaftliche Probleme können chronischen Stress verursachen. Das bleibt nicht ohne Folgen für den Körper und die Gesundheit. Lange bevor eine Erkrankung entsteht, sendet der Organismus Signale, dass die Belastungsgrenze erreicht ist. Folgende Anzeichen sollte man daher nicht ignorieren.

Hoher Blutdruck, Herzrasen, hoher Puls

Eine Aktivierung von Herz und Kreislauf ohne Muskelaktivität – wir müssen im Büroalltag nicht fliehen oder kämpfen – lässt den Blutdruck steigen.

Schlechter Schlaf, Müdigkeit und Erschöpfung:

Seelische Belastung und Sorgen verfolgen einen bis in die Nacht. Man liegt stundenlang wach und grübelt, die Gedanken drehen sich wie in einem Karussell. Trotz ausreichender Schlafdauer (ca. 7 Stunden) wacht man nicht erholt auf, sondern fühlt sich am Morgen bereits erschöpft und matt.

Ohrgeräusche, Tinnitus oder Hörsturz:

Wer zu viel um die Ohren hat, spürt die Auswirkungen (meist aufgrund von Durchblutungsstörungen) auch in diesem Organ bzw. beim Hören. Man wird geräuschempfindlich, bekommt einen Tinnitus, versteht schlechter.

Ständige (auch wechselnde) Beschwerden

wie z.B. Kopf- oder Magenschmerzen, Muskelverspannungen, chronische Infektanfälligkeit, aber auch Appetitverlust oder Heißhungerattacken sind mitunter auf Stress zurückzuführen.

Innere Unruhe, Nervosität, Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit

unkontrollierte Gefühlsausbrüche (Wut, Traurigkeit): psychische Symptome oder ein verändertes Verhalten sind ebenfalls Alarmzeichen.

Ursachen abbauen und lernen zu entspannen

Versuchen Sie, das Stresslevel herunterzufahren. Gespräche mit Vorgesetzten helfen mitunter, den Berufsalltag angenehmer zu gestalten. Bewegung (leichte Ausdauersportarten) ist ebenfalls ein bewährtes Mittel gegen zu hohe Anspannung. Yoga, Meditation oder Musikhören sorgen für Entspannung.

(aus Kronen Zeitung vom 15. Jänner 2022 – Mag. Regina Modl)

ENTSPANNEN

DER WEG ZU SICH SELBST

Wie die ordnende Kraft der Natur als Teil des Geistes dabei helfen kann.

Wir leben in immer hektischer werdenden Zeiten – zwischen „ToDo's“ und „Must-Haves“ – Begriffe wie Schnelllebigkeit, Informationsüberfluss und Multitasking begleiten uns – Pandemien und Lockdowns infolge verschiedener Viren belasten uns. Stress ist ein Wohlstandssymbol und gehört zum Alltag. Dabei wird komplett übersehen, wie neben dem krankmachenden Stress auch unser täglicher Gedankenweg sich immer weiter von unseren inneren Bedürfnissen entfernt. Die Folge sind mentale Disharmonien und emotionale Belastungen, wie Ängste, innere Unruhe, Sorgen, Zweifel, Depressionen, Verspannungen, Wut und Ärger – man ist mit sich unzufrieden.

Was tun? Wie komme ich zu innerer Ruhe, Harmonie, zu Wohlbefinden?

Die Natur entspannt spürbar und nachweislich. In der Natur kommt man sich selbst wieder näher.

Wir Menschen sind ein Teil der Natur, der Schöpfung. „Die Natur ist unsere eigentliche Heimat. Wir sind vertraut mit ihren Gerüchen, Geräuschen, Formen – und wir sehnen uns, der Entfremdung durch das Großstadtleben zum Trotz, immer nach ihr“, ist der Grazer Chronobiologe Univ. Prof. Dr. Maximilian Moser überzeugt. Entwicklungsgeschichtlich sind wir geprägt von der Natur – den Bergen, Tälern und Wäldern, dem üppigen Grün der Pflanzen, den vielfältigen Formationen des Wassers. „Die Menschen früher haben an Flüssen, See- und Meeresufern gelebt und sich entlang des Wassers in die ganze Welt ausgebreitet“, gibt Moser ein Beispiel für die tragende Rolle der Natur.

Natur bringt Wohlbefinden, die Natur ist Kur

Besonders positiv wirkt die „Naturkur“, wenn man dabei aktiv ist. „Dutzende Studien zeigen, dass vor allem beschwingtes Gehen und Wandern gesundheitsfördernd ist und das Immunsystem stärkt“, erklärt Moser. „Beim Wandern kommt man zur Ruhe, die Herzfrequenz sinkt danach und die Körperrhythmen kommen wieder in Ordnung.“ Warum? „Das Gehen ansich ist ein Rhythmus, der den ganzen Organismus ergreift und zu einer Koordination von Herzschlag und Atmung führt.“

Ich persönlich mache sehr gerne mit meinen Vereinsmitgliedern Barfußwanderungen.

In unserer Nähe gibt es eine wunderbare Anlage für das Barfußgehen. Es sind Stationen, bei denen eine Wegstre-

cke mit spitzen Kieselsteinen und mit runden, kleinem Bachschotter befüllt ist. Es geht auch durch Schlamm und über Fichtenzapfen oder zum Trainieren des Gleichgewichtes über Baumstämme, die noch mit der Rinde umhüllt sind (siehe Bild). Natürlich gibt es einen kleinen Bach zum Wassertreten.

Der große Vorteil dieser Barfußbewegung:

Der Geist ist voll auf das HIER und JETZT fokussiert. Der Verstand hat keine Zeit ständig in der Vergangenheit herum zu wühlen – sich mit negativen Gedanken zu beschäftigen. Damit geht die Gehirnfrequenz zurück (ergibt eine EEG-Messung) und der Körper entspannt. Weiters sind noch neben dem Barfußweg Wiesen mit vielen Wild-Blumen, wie z.B. Löwenzahn (wird zu Hause im Garten oft als fürchterliches Unkraut angesehen).

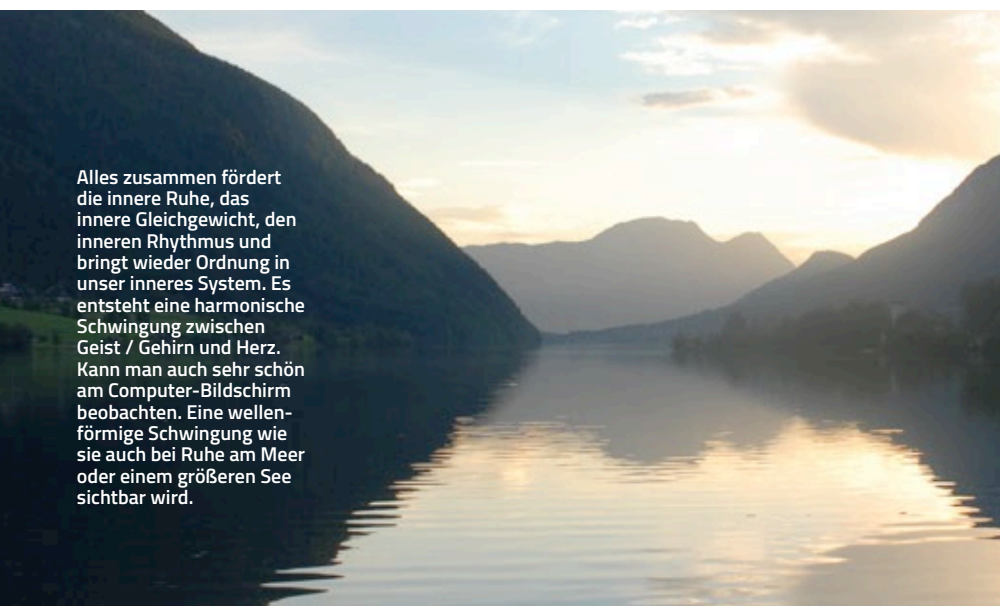




Die Blüte des Löwenzahn (auch Kuhblume genannt) hilft dem Basis-Chakra und dem Sonnengeflecht, sowie bei Anspannung, Stress, Muskelverspannung, innerer Verkrampfungen, bei gedanklichen Konflikten usw. (einfach die Blüte konzentriert drei Minuten anschauen)
Die Blätter des Löwenzahn haben sehr viele Bitterstoffe, Flavonoide, Vit C und viele Spurenelemente. Diese Blätter (vor allem junge Blätter) passen sehr gut als Ergänzung zu einem grünen Salat.
Außerdem passt noch gut die klein geschnittene und gereinigte Wurzel dazu – diese hat viel Inulin (Ballaststoff/ Präbiotika). Alles gut für die Verdauung, für den Stoffwechsel und fürs Immunsystem.

Nimm dir Zeit, denn eine tägliche Auszeit von einer halben bis ganzen Stunde macht lebendig.

Wir sollten uns selbst spüren, für uns da sein, auf uns schauen, für uns einstehen, achtsam mit unserem Leben umgehen und unseren inneren Heiler aktiv unterstützen.



Alles zusammen fördert die innere Ruhe, das innere Gleichgewicht, den inneren Rhythmus und bringt wieder Ordnung in unser inneres System. Es entsteht eine harmonische Schwingung zwischen Geist / Gehirn und Herz. Kann man auch sehr schön am Computer-Bildschirm beobachten. Eine wellenförmige Schwingung wie sie auch bei Ruhe am Meer oder einem größeren See sichtbar wird.

Abschließend noch ein sehr erfreuliches Beispiel von einem Schweizer Arzt:

Diese Information habe ich vor einiger Zeit über eine deutsche Fernsehensendung bekommen, die sich mit dem Thema Krebs befasste.

Im letzten Beitrag berichtete ein Arzt (54 J.) aus Zürich, der selbst viele Jahre in einer Krebsklinik tätig war und den Menschen in ihrer schwierigen Situation geholfen hat. Eines Tages musste er bei sich ähnliche Symptome feststellen, die er sonst bei seinen Patienten diagnostizierte. Sicherheitsshalber ist er zu seinen Kollegen ins Spital gefahren und hat sich untersuchen lassen. Nach einigen Tagen kam die traurige Nachricht: Herr Kollege, die Untersuchung hat ihre Vermutung bestätigt. Es ist noch dazu ein schwer zu behandelnder Krebs, nämlich Blutkrebs. Wir schlugen als erste Sofortmaßnahme eine Chemo vor. Er stimmte zu, aber er muss vorher noch ein paar Tage nach Hause.

Zuhause angelangt stellte er sich die Frage! Warum gerade ich, wo ich fast ein Leben lang anderen Menschen geholfen habe. Er ließ bei dieser Frage nicht locker und bekam auch eine klare Antwort von seinem Unterbewusstsein: Ich habe für meinen Körper keine Minute Zeit gehabt, ihn nie gefragt, welche Bedürfnisse er hat usw.

Der Arzt machte den ersten Teil der Chemo und erforschte in weiterer Folge genauer seinen Körper. Es folgten ausgedehnte Wanderungen in der Natur, beobachtete die Natur beim Wachsen (z.B. wie sich aus einer Knospe Blätter entwickeln usw.), er nahm in sich die verschiedenen Gerüche des Waldes auf, merkte wie seine Atmung intensiver wurde, war fasziniert von den Farben und Formen. Er suchte sich urwaldähnliche Waldstücke. Ist die meiste Zeit barfuß unterwegs gewesen und merkte wie sich seine Stimmung, seine innere Ruhe verbesserte. Die Chemo hat er abgebrochen und seine Naturbeobachtung weiter fortgesetzt und seinen Körper ständig achtsam erspürt
Nach einem Jahr begab er sich wieder zu seinen Kollegen im Spital und ließ sich eingehend untersuchen.

Befund: vollkommen geheilt.

BEWEGUNG UND GENUSSWANDERN

IST MEINE „GEISTIGE BASIS-ALTERSVERSORGUNG“

Damit mich mein Gehirn auch im Alter nicht in Stich lässt, gilt die Devise „Wer rastet der rostet“. Mein Gehirn möchte häufig, intensiv und vielfältig benutzt werden. Abwechslung wird bei mir groß geschrieben. Daher bin ich lieber in der Natur (über Stock und Stein) unterwegs, als eine Stunde im Fitness-Studio.

Nun etwas Theorie: Ist zum besseren Verstehen der Abläufe bei der Bewegung notwendig.

Auch die Bewegung hat mit Information zu tun. Jede Bewegung wird vom Hirn gesteuert. Genauso braucht das Hirn von der Peripherie Rückmeldungen. Dazu gibt es im Gehirn eine sogenannte Körperlandkarte und an allen Außenstellen (z.B. Zehen, Gelenken, Muskulatur, Sehnen, Bänder, Faszien) eine Unmenge von Rezeptoren (als Techniker würde ich sagen Endschalter/Initiatoren/Berührungsschalter). Eine sehr große Zahl von Rezeptoren gibt es bei den beiden Fußschaufeln und bei den Händen.

Es geht wie immer um Überleben bzw. Sicherheit. Klare Informationen bedeuten mehr Sicherheit.

Das Gehirn hat da eine klare Organisation um Informationen über Bedrohungssituationen zu liefern.

- **Das visuelle System**
- **Das Gleichgewichtssystem**
- **Das propriozeptive System**

1. Visuelles System

Beispiel. Ich bin im Gebirge unterwegs und sehe auf einem steilen Felshang ein Edelweiß. Ich möchte diese Blume gerne pflücken. Jetzt überlegt das Gehirn, wie komme ich dort hin. Absturzgefahr/Sicherheit! Meine Augen sondieren das Umfeld und bewerten die Situation, ob Gefahr besteht oder nicht.

2. Gleichgewichtssystem

Beispiel: Ich gehe barfuß auf einem Baumstamm, der in der Wiese liegt. Bewertung! Oder: Ich gehe zur steirischen Kalkspitze in den Schladminger Tauern. Bin dem Gipfel schon sehr nahe. Links und rechts vom Grat geht es ca. 100 m gerade hinunter. Gefahr/Sicherheit?! Wieder muss das Gehirn eine Entscheidung treffen.

3. Das propriozeptive System

Das dritte entscheidende System für eine optimale und effiziente Bewegungssteuerung ist unser eigenes Bewegungssystem, d.h. wie unser Gehirn die eigene Bewegung wahrnimmt, kontrolliert und reguliert – über die vielen Rezeptoren. Körper und Gehirn müssen ständig kommunizieren.

Um eine hohe Leistungsfähigkeit zu gewährleisten, ist es nicht nur entscheidend, die genannten drei Systeme zu trainieren, die Informationen müssen auch reibungslos über die verschiedenen Nervenbahnen transportiert und in den zuständigen Hirnarealen bestmöglich ausgewertet und integriert werden.

Das war nur ein grober einfacher Überblick. Genaueres steht in sehr guten Büchern z.B.:

„Training beginnt im Gehirn“ und „Neuronale Heilung“ - beide Bücher von Lars Lienhard und erschienen im riva-Verlag.

War Anfang September 2021 mit meinem Sohn Michi im Kleinarlal und Großarlal am Tappenkarsee. Bekannt aus der Sendung 9 Plätze – 9 Schätze.





Wissenschaftlich bestätigt: **Genuss-Wandern ist eine** **Therapie**

- Beim Genuss-Wandern steht nicht Leistung und Strecken-machen (Höhenmeter und Zeit) im Vordergrund, sondern Genuss und Entspannung
- Genuss-Wandern ist ein unse-rer Natur gemäÙes Tempo, bei dem wir unsere Umgebung am intensivsten erleben.
- Genuss-Wandern hat ei-nen meditativen Effekt und während wir die äußere Natur intensiv erleben, nehmen wir uns selbst mehr war, entde-cken unsere innere Natur
- Beim Genuss-Wandern unter-brechen wir die Hektik, ent-schleunigen unseren Alltag und je mehr wir zur Ruhe kommen, umso vielfältiger öffnen sich unsere Sinne.
- Beim Betrachten von Naturbil-dern im Gegensatz zu Stadtbil-dern steigt die Stimmung, der Blutdruck und Puls sinkt und Entspannung tritt ein.
- Beim Genuss-Wandern ent-steht ein gleichmäßiger Rhyth-mus, d.h. die Atmung wird ganz harmonisch und das stärkt das autonome NS, speziell den Parasympathikus. Außerdem haben die meisten Menschen einen zu flachen Atem; durch das Wandern entsteht eine kräftige Bauchatmung – die Lunge wird besser mit Sauer-stoff versorgt. Gut für das Blut!
- Genuss-Wandern ist eine aus-gesprochen soziale Aktivität – tatsächlich wandern bis zu 90 % in Begleitung.
- Für mich steigt am Berg die Lebensfreude, der Kreislauf wird gestärkt, der Atem tiefer und der Herzschlag kräftiger – einfach wunderbar.

ERNÄHRUNG FÜR DIE PSYCHE

Für eine gute Stimmung!

Welchen Einfluss hat die Darmflora und das Mikrobiom auf das Gehirn? Darüber gibt es schon längere Zeit sehr gute Forschungsergebnisse, aber die dringen nicht bis zur klassischen Schulmedizin durch.

Von Darm bis Gehirn

Das Mikrobiom ist ein hochkomplexes Ökosystem. Man weiß noch zu wenig über die spezifischen, vielfältigen Wirkungen der Darmbakterien. Fest steht: Viele psychische, neurologische und psychische Erkrankungen haben meist mit einem veränderten Darmmilieu zu tun. Dabei spielen Entzündungen eine große Rolle.

Wichtig ist auch die Erkenntnis, dass jeder Mensch sein eigenes Mikrobiom besitzt, wie eben auch seinen eigenen Fingerabdruck

In den vorangegangenen Beiträgen wurde bereits teilweise auf die Zusammenhänge hingewiesen. Die Milliarden von Bakterien im menschlichen Darm produzieren zahlreiche gesundheits-schützende Substanzen. Darunter Hormone, Vitalstoffe, Immunbotenstoffe, Neurotransmitter sowie kurzkettige Fettsäuren. Diese gelangen durch die Darmschleimhaut in den Blutkreislauf und werden im ganzen Körper verteilt, auch im Gehirn. So beliefern z.B. Darmbakterien die gehirneigenen Abwehrzellen, die „Mikroglia“, mit der entzündungshemmenden Fettsäure Butyrat.

Für den innigen Austausch zwischen Darm und Hirn sorgt auch der Vagus-Nerv (10er Gehirn-Nerv). Auf dieser Daten-Autobahn des Vagus fließen ca. 70 % der Informationen vom Darm zum Gehirn. So kann der Darm nicht nur unseren Appetit steuern. Er kann auch

unsere Stimmung verändern Suchtverhalten erzeugen und unsere kognitiven Fähigkeiten beeinflussen, z.B. Gedächtnis, Konzentration und Lernfähigkeit.

Verbindung von Nahrung und Psyche

Inzwischen gibt es schon einen neuen Zweig in der Psychiatrie: die „Ernährungspsychiatrie“.

Zu deren Vertretern zählt u.a. Dr. Uma Naidoo. Ein ungesundes Darmmikrobiom beeinflusst das Gehirn negativ – und umgekehrt, so die Psychiaterin und Ernährungsforscherin, die am Massachusetts General Hospital in Boston Patienten mit psychischen Beschwerden behandelt, darunter Angst-, Schlaf- und Zwangsstörungen, Depressionen, ADHS, Schizophrenie und bipolare Störungen. Das Anliegen der Forscherin: „Ich möchte meinen Patienten die Verbindung zwischen dem Essen und psychischen Problemen bewusst machen“.

Naturheilkunde

Wie sagte Hippokrates bereits vor ca. 2300 Jahren: Die Nahrung sollte deine Medizin und die Medizin sollte deine Nahrung sein. Von diesem wunderbaren Grundsatz haben wir uns in den letzten Jahrzehnten immer weiter weg bewegt. Aber auch die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) hat sich mit den energetischen Zusammenhängen bei der Nahrungsauswahl seit mehreren tausend Jahren befasst, dass sowohl zu kalte Nahrung als auch „energetisch heiße“ Nahrung Depressionen fördern können, etwa der regelmäßige Genuss von Nahrung und Getränken direkt ab Kühlschranks, aber auch von Alkohol, rotem Fleisch sowie zucker- und fettreichen Speisen.

Mir hat es speziell die ayurvedische Medizin sehr angetan. Sie hat ebenfalls vor mehreren tausend Jahren entdeckt, dass die meisten körperlichen und psychischen Störungen in einer geschwächten Verdauungskraft wurzeln. Ayurveda berücksichtigt das Prinzip der Individualität und empfiehlt eine Ernährung im Einklang mit dem persönlichen Konstitutionstyp (Vata, Pitta, Kapha). Auch das Auslassen von Mahlzeiten (Teilfasten) und der Verzehr „energetisch unvereinbarer“ Lebensmittel beschreibt Ayurveda als Mit-Ursachen von Depressionen. Ich bin ein großer Anhänger dieser Richtung. Z.B. sollte man nicht Milchprodukte zusammen mit Früchten verzehren.

Bei uns in Europa ist es eher sehr regional. Sehr vorteilhaft ist die vegetarische Mittelmeerkost.

Esshygiene

Wir essen zu schnell, zu viel, zu süß, zu spät am Abend.

Wer langsam isst und viele Male kaut, der demonstriert in der Regel Ruhe und Gelassenheit - das bringt eine bessere Stimmung.

Wer schluckt und gleichzeitig trinkt, demonstriert Unruhe, Hektik und Getriebensein, Essen wird zur Nebensache, weil Ehrgeiz, Karriere, Ziel- und Planerfüllung einen höheren Stellenwert haben.



Ernährung für die Psyche

Richtig essen für seelisches Wohlbefinden

Von Dr. Uma Naidoo



Moon Food

Es gibt bei uns einige Lebensmittel, die besonders geeignet sind die Laune zu heben, da sie die Ausschüttung von Glückshormonen fördern. Diese Nahrungsmittel werden im Englischen als Moon Food bezeichnet, zu deutsch „Stimmungs-Essen“.

Gemüse, Salate, Beeren und Früchte, deren Ballast- und Vitalstoffe wirken darmfreundlich, antioxidativ, meist entzündungshemmend, gehirnschützend. Wichtig ist aber immer die energetische Beziehung bzw. Verträglichkeit.

Da haben jene Menschen einen Vorteil, die mit der Einhandrute den Beziehungstest gelernt haben.

Was gut tut:

- Präbiotika (Zellulose, Pektine, Lignin, Polysaccharide, Beta-Glucane usw.)
- Probiotika, also fermentiertes Gemüse, Joghurt, Kefir usw.
- Täglich Kräuter und Gewürze
- Gesunde Fette: Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Mandeln, Nüsse, Omega-3-Fettsäuren
- Fisch und Biohuhn (einmal pro Woche)
- Lebensmittel mit den Vitaminen B3, B6, B9 (Folsäure), B12, Vit C, Vit D, Vit K1 u. K2 und Spurenelemente Zink, Eisen, Magnesium, Kalium usw.
- Essentielle Aminosäuren (8 + 3)

Möglichst meiden:

- Transfette, Frittiertes, gehärtete Fette, künstliche Süßstoffe, Glutamat, Gluten, Nitrit, nitrithaltige Wurstwaren, rotes Fleisch, Leberkäse
- Produkte mit vielen gesättigten Fettsäuren

DIE VITAL ERNÄHRUNGS KÜCHE

Biologisch, natürlich,
nachhaltig und köstlich

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

DAS ROHKOSTTELLER

Als Haupt- oder Vorspeise, je nach Menge –
ich esse diese Rohkost meist als Hauptspeise.

für 1 Person:

1 Karotte

1 Topas-Apfel

3 EL Bio-Sauerkraut

½ Dose weiße Riesenbohnen von Spar (verzehrfertig)

2 EL steirisches Kürbiskernöl

Der süß-säuerliche Apfel passt sehr gut zu der Karotte und
zum Sauerkraut.

Schmeckt sehr gut, ist entzündungshemmend, antioxidativ,
basisch, hat viel Eiweiß und Ballaststoffe, sowie viele Spuren-
elemente und sekundäre Pflanzenstoffe usw.



Von unseren Genusswichteln in Bad Ischl

LINSEN-GEMÜSE-CURRY

für ca. 3 Personen:

1 kleine rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

½ mittlere Stange Lauch

1 mittelgroße Zucchini

2 Karotten

1 mittlere Stange Sellerie

1/3 Liter heißes Wasser

½ TL Steinsalz grob

200 g Linsen (verzehrfertige LINSEN von Bonduelle)

1 EL Gemüsebrühe hefefrei mit Ur-Salz von ERNTESEGEN

1/3 TL Curcuma Pulver

1 Msp. Schwarzer Pfeffer

½ TL rotes Paprikapulver edelsüß

- Das Gemüse klein schneiden
- Etwas Olivenöl in der Pfanne auf höchster Stufe erhitzen
- Die Zwiebel und die Knoblauchzehen dazu geben und auf mittlerer Stufe ein paar Minuten anbraten. Danach Karotten, Lauch und Stangensellerie dazu geben und ein paar Minuten anbraten.
- In der Zwischenzeit das Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen und in die Gemüse-Pfanne mit der Gemüsebrühe hinzufügen. Das Ganze soll jetzt in der Pfanne ca. 20 Minuten dünsten.
- Danach die Linsen und klein geschnittenen Zucchini hinzufügen. Auch das Steinsalz dazugeben. Noch ca. 5 bis 10 Minuten köcheln lassen.
- E-Herd Platte abschalten. Die Gewürze hinzufügen, noch etwas Olivenöl dazu und mit feinem Steinsalz abschmecken.
- Wer will kann sich ja parallel noch einen Basmatireis kochen. Ich esse die Gemüse-Curry-Pfanne ohne Reis (es sind genügend Kohlehydrate vorhanden)

Das Essen ohne Reis ist stark entzündungshemmend, antioxidativ, basisch, hat sehr viel Eiweiß und Ballaststoffe sowie natürlich viele Spurenelemente.



GIERSCH

Andere Namen: Geißfuß,
Gichtkraut, Ackerholler

Eine vergessene Heilpflanze

Der Giersch ist ein äußerst vitales Doldengewächs, das, sobald der Schnee zu schmelzen beginnt, jetzt im Frühling seine sattgrünen, am Anfang wie gelackt wirkenden Blätter aus der Erde treibt. Meist wuchert er im Garten ganz enorm. Er wächst natürlich auch bei Gebüsch, Hecken, Zäunen, Ufern, bevorzugt an feucht, schattigen Plätzen.

Für den Besitzer eines gepflegten Garten ein sehr ärgerliches, wucherndes Unkraut. Er ist so vital, dass er, einmal da, fast nicht mehr wegzukriegen ist. Von Jahr zu Jahr erobert und ruiniert er auf Kosten der anderen Kräuter mehr Bodenfläche. Er treibt neben einer Pfahlwurzel ständig unzählige, leuchtend weiße, leicht brechende Ausläufer

durch die oberen Erdschichten, sodass im Laufe eines Jahres eine einzige Pflanze bis zu 3 Quadratmeter Bodenfläche erobern kann.

Betrachten wir die Pflanze jedoch aus dem Blickwinkel, wo und wie kann sie uns helfen, dann kommt echte Freude auf. Mit dem Giersch schenkt uns die Natur ein absolut wartungsfreies und ständig nachwachsendes Grüngemüse, das neben einem recht ansprechenden Geschmack auch viele gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe besitzt. So z.B. viel Vitamin C, Karotin, die Vorstufe des Vitamin A, natürlich auch (die dunkelgrüne Farbe zeigt es) Chlorophyll und darüber hinaus wichtige Spurenelemente, wie reichlich Eisen, außerdem Kupfer, Mangan, Titan und Bor. Alles

Stoffe, mit denen unser Körper durch den Genuss der zum Teil immer stärker denaturierten Nahrungsmittel oft nicht ausreichend versorgt wird. Giersch kann aber durchaus als wertvolle Speisepflanze angesehen werden, die in erster Linie frisch als Salat entweder allein, oder, besonders zu empfehlen, gemischt mit stärker schmeckenden Kräutern wie Löwenzahn, Sauerampfer, Gundebebe u.ä. gegessen werden sollte. Sehr gut lassen sich Suppen, Spinat (gemischt mit Brennessel), Pürees oder Gemüse daraus zubereiten.

Auch trocken lassen sich die Blätter, die dann pulverisiert als Gewürz Verwendung finden, schließlich besitzen die großen Blätter ein petersilienähnliches Aroma.



**Grün, wild,
schmackhaft!**

Der Schweizer Kräuterpfarrer Künzle, Sohn eines Bergbauern, war einer der wenigen Kräuterkenner, welcher der Heilkraft des Giersch großes Lob zollte und ihn als „herrliche Medizin“ pries.

Er verordnete den Sud getrockneter Gierschwurzeln als Badezusatz bei Rheuma, Gicht und Krampfadern und die jungen Blätter als Salat bei Verstopfung, Wurmbefall und Gicht-erkrankungen.

Der Tee aus den Blüten gemischt mit Salbei und Wacholder, galt für ihn nicht nur als besonders heilsam bei Gicht und Rheuma, sondern auch bei starkem Husten und Lungenkatarrh. Auch das Kraut auf heiße Kohlen (oder

einen heißen Platte) aufzulegen, um mit den dann entstehenden Dämpfen zu inhalieren, hilft laut Empfehlung des Kräuterpfarrers bei starkem Husten.

Gerade bei gichtartigen Beschwerden ist eine entsprechend gesunde, natürliche Lebens- und Ernährungsweise ein sicheres Mittel zur Vorbeugung und Linderung dieser schmerzhaften Leiden.

Der Giersch kann dabei mit den ihm innewohnenden Heilkräften, sei es als Nahrungspflanze, Teeaufguß oder Umschlag auf die schmerzenden Gelenke, eine gute Hilfe sein, denn er ist in der Lage, die Harnsäurekristalle auszuschwemmen und die erhöhten

Harnsäurewerte im Blut zu senken. Bei Bißwunden und Insektenstichen sollte man sofort zerquetschtes Geißfußkraut auflegen – der Heilungsprozess geht rascher.

Die Kräuter sind die ersten, einfachsten und wohlfeilsten Heilmittel gegen viele Krankheiten und der menschlichen Natur vom Schöpfer angepasst.



Gelesen und gehört.

Plädoyer

Für einen menschengerechten Umbau unseres Gesundheitssystems

Wer ist Sigrid Heinze?

Die Autorin war bis Juli 2021, 17 Jahre lang als Geschäftsführerin der Hufelandgesellschaft tätig. Dieser „Ärztliche Dachverband für Integrative Medizin“ engagiert sich seit mehr als vier Jahrzehnten für den gesetzlichen Schutz komplementärmedizinischer Arzneimittel.

Es ist ein großer Widerspruch:

Ogleich das Interesse an komplementärmedizinischen Leistungen in der Bevölkerung stetig wächst, werden das Wissen und die Kompetenz der in diesem Bereich arbeitenden Heil- und Pflegekräfte von unserem Gesundheitssystem noch immer weitgehend ignoriert, ja nicht selten ausgegrenzt. Dabei sind Naturheilkunde, Homöopathie, Anthroposophische Medizin und Akupunktur therapeutische Angebote, die von vielen Menschen genutzt und geschätzt werden.

Mehr als 70 000 Ärzte und Ärztinnen in Deutschland integrieren bereits diese komplementärmedizinischen Verfahren in ihrer täglichen Praxis.

An der Mehrzahl der medizinischen Fakultäten unserer Universitäten wird dieses Wissen jedoch nicht gelehrt. Dazu kommt, dass es hierzulande – im Unterschied zu den USA – keine öffentlich finanzierten Forschungsprogramme für Komplementärmedizin gibt. Forschung in diesem Bereich wird weitgehend von privaten Stiftungen und von Arzneimittelherstellern finanziert. Zudem werden seit Jahren Forderungen laut, die komplementärmedizinischen Arzneimittel nicht mehr zu erstatten und die rechtliche Basis der Komplementärmedizin im Gesetz aufzuheben.

Heilung ist kein Profit-Center

Neben verbreiteter Ignoranz und einer gewissen Überheblichkeit vieler Akteure spielt die generelle Tendenz zur Ökonomisierung aller Lebensbereiche bei dieser negativen Entwicklung eine Rolle. Unser Gesundheitssystem insgesamt wird vom Wettbewerb und damit von der ökonomischen Bewertung aller Aktivitäten bestimmt. Krankenhäuser werden privatisiert oder geschlossen, wenn sie nicht profitabel arbeiten. Krankenkassen sind Unternehmen, die im Wettbewerb um den niedrigsten Beitragssatz, anstatt um die beste Versorgung ihrer Mitglieder stehen. So hat die enorme Steigerung der Gesundheitskosten nicht in erster Linie damit zu tun, dass die Menschen immer kränker werden und daher immer mehr Diagnostik und Arzneimittel benötigen, sondern mit massiven wirtschaftlichen Interessen – nicht nur diejenigen der großen Hersteller von Medikamenten und Geräten, sondern auch die Vertreter einer industrialisierten Landwirtschaft. Der prophylaktische Einsatz von Antibiotika in der Massentierhaltung und der massive Einsatz von Ackergiften sind nur zwei Beispiele. Es ist leider eine Tatsache: Die Lobbyisten der großen Pharmakonzerne und der Agrarindustrie setzen sich bei der Politik seit Jahrzehnten erfolgreich durch – gegen die Interessen der Bevölkerung und



auf Kosten ihrer Gesundheit. Auch wird innerhalb der ärztlichen Fachrichtungen das meiste Geld dort verdient, wo viel Technik zum Einsatz kommt, also bei Diagnostik und in Fachpraxen mit hohem Geräteeinsatz. Niedergelassene Ärzte, die das Gespräch mit ihren Patienten in den Mittelpunkt stellen, können demgegenüber nur einen geringen Teil ihrer Behandlungen über die gesetzliche Krankenversicherung abrechnen.

Unser bisheriges Gesundheitssystem stößt zunehmend an seine Grenzen. Es kann auf Dauer nicht darum gehen, Krankheiten mit immer mehr und immer noch teureren Medikamenten und Apparaten zu behandeln. Es ist an der Zeit, die Blickrichtung zu ändern und die Gesunderhaltung der Bevölkerung in den Fokus unserer Gesundheitspolitik zu nehmen, und es ist an der Zeit, die sogenannte Schulmedizin und die Komplementärmedizin nicht mehr als Gegensätze zu begreifen, sondern sie

als einander ergänzend zu verstehen, sie als Ganzheit zu akzeptieren und zu fördern. Das bedeutet Integrative Medizin, und darin liegt die Chance für einen Wandel – für eine Medizin der Zukunft.

Gesundheit fördern statt Krankheit finanzieren.

Aber wie kann dieser Wandel gelingen? Er muss bereits bei der medizinischen Ausbildung beginnen, denn angehende Ärzte und Ärztinnen bekommen derzeit in ihrem Studium nur wenig und nicht selten nur Vorurteile über die Verfahren der Komplementärmedizin vermittelt. Das Kriterium, an dem alles gemessen wird, soll die „Evidenz“ sein. Aber Evidenz ist zum reinen Schlagwort verkürzt worden, das vor allem dazu dient, komplementäre Verfahren auszuschließen. Für Studien wiederum, die den Nutzen komplementärmedizinischer, integrativer Therapien belegen, fehlen – siehe oben – die Mittel.

Was fehlt, ist ein Bewusstsein in Politik und Gesellschaft, welches der ökonomischen Ausrichtung unseres Gesundheitssystems ein Fürsorgeprinzip gegenüberstellt, das vor allem Gesundheit fördert und nicht Krankheit verwaltet.

Ein wirklicher Wandel unseres Gesundheitssystems setzt voraus, endlich das integrative Wissen und Denken in die Ausbildung künftiger Mediziner ab dem ersten Semester zu integrieren, die Forschung an integrativen Therapien mit öffentlichen Mitteln zu fördern, komplementärmedizinische Behandlungen und Arzneimittel im Katalog der erstattungsfähigen Leistung angemessen zu berücksichtigen und nicht zuletzt die Erkenntnisse über den Zusammenhang von Umwelteinflüssen und Gesundheit konsequent in politisches Handeln umzusetzen.

(aus der Zeitschrift „natürlich gesund und munter“ 5 / 2021)

ENERGIE DER ZUKUNFT

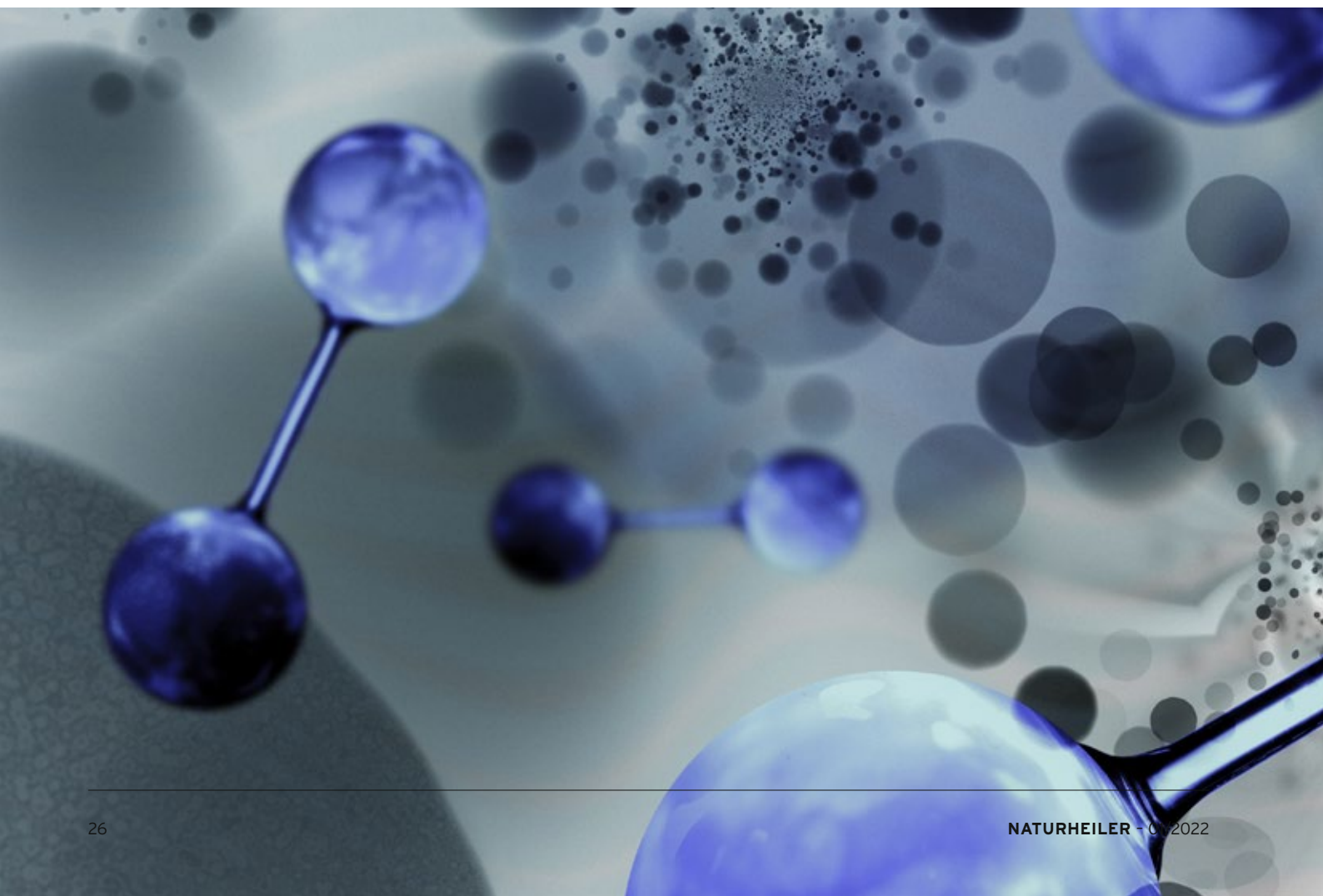
Green Tech Valley ist Hydrogen-Hotspot

Der Süden Österreichs ist ein außergewöhnlich fruchtbarer Boden für Green-Tech-Betriebe. Trotz der Krise verdoppeln sich auch heuer zahlreiche Unternehmen.

Die „Hydrogen Research Map Austria“ führt den heimischen Vorsprung in der Wasserstoff-Forschung vor Augen. H₂ gilt als einer der Energieträger der Zukunft.

Dennoch gibt es noch einige offene Fragen. Die Unternehmen im Green Tech Valley arbeiten an Antworten und innovativen Lösungen. 19 Institute und 313 Forschende an einem Standort.

Österreich spielt auf dem Sektor der Erforschung von Wasserstoff als Energieträger ganz klar in der europäischen Spitzenliga mit.



Wasserstoff- gewinnung aus Abwasser



Wasserstoff ist ein wichtiger Energieträger zur Erreichung der gesetzten Klimaziele. Da er derzeit hauptsächlich aus fossilen Brennstoffen gewonnen wird, werden große Anstrengungen unternommen, um Wasserstoff mit Hilfe erneuerbarer Ressourcen zu erzeugen.

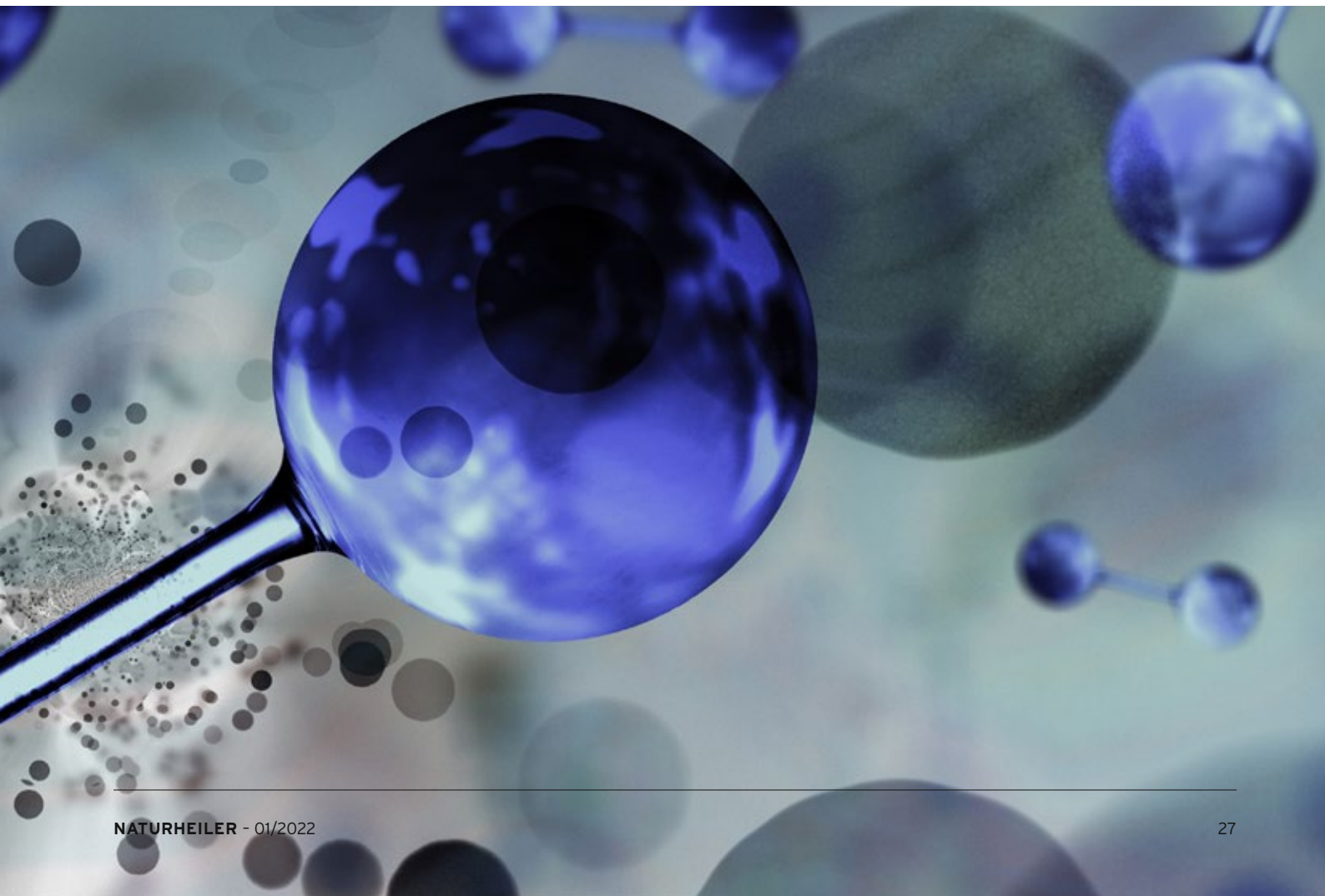
Das Potenzial erneuerbaren Stroms, beispielweise Überschussstrom aus Photovoltaik, reicht aber bei weitem nicht aus, um die Dekarbonisierung der Wasserstoffproduktion nachhaltig zu erreichen. Innovative Wege zur Wasserstoffherstellung sind daher dringend erforderlich. Der neu entwickelte Solarreaktor bündelt erstmalig Expertise

zu effizienten Reaktorsystemen mit der Solarkollektorentwicklung sowie der photo-elektrochemischen Materialforschung.

Dazu wird der photo-elektrochemische Prozess in einen Reaktor mit optimierter Rheologie integriert. Die Reaktortröhren werden von konzentrierenden Kollektorspiegeln umgeben, die das Sonnenlicht bündeln. Eine Optimierung in Hinblick auf die Rheologie des Reaktors sorgt für ideale Durchmischung und Strahlungspenetration, wodurch letztendlich eine Steigerung der Wasserstoffausbeute sowie Verbesserung des Systemwirkungsgrades erzielt werden. Getestet wird der Solarreaktor an ver-

schiedenem Abwasser. Das Abwasser bietet dabei den Vorteil, dass darin gelöste Schadstoffe als Opfersubstanzen und somit „Quelle“ des Wasserstoffes dienen und dabei abgebaut werden.

Als Ergebnis des Projektes steht ein Proof-of-Concept eines real getesteten Solarreaktors (reales Abwasser, reale Einstrahlbedingungen) zur Verfügung, dessen Potenzialanalyse sowie holistisches Gesamtkonzept unter Betrachtung kombinierter Ressourcen- und Energieeffizienz sowie Nutzungsstrategien für den Wasserstoff den Weg für die nächsten Entwicklungsschritte hin zu einem marktfähigen Produkt ebnet.



Der CO₂-Staubsauger



Es klingt wie Science-Fiction, könnte aber in Norwegen schon ab 2024 im großen Stil umgesetzt werden: CO₂, das der Atmosphäre entzogen wird, soll über Rohre unter die Tiefen der Meere verschwinden. Aber können wir unser Klimaproblem wirklich so einfach versenken?

Ein spektakuläres Verfahren, das der Erdölgigant Equinor gerade in der Nordsee perfektioniert, könnte zur Hoffnung für unser bedrohtes Klima werden: Das norwegische Unternehmen pumpt Kohlendioxid aus der Abluft von Industrieanlagen und lässt es durch Stahlrohre in der Nordsee verschwinden.

Die Leitungen führen am Meeresboden entlang und schließlich in zwei bis drei Kilometer tiefe geologische Gesteinsschichten – also dorthin, wo früher Gas oder Erdöl lagerten und heute Platz ist, weil viele Öl- bzw. Gasreserven schon leer gefördert worden sind. Im Fachjargon spricht man von „Offshore Carbon Capture and Storage“, kurz OCCS.

Selbst bei Erdbeben soll kein CO₂ austreten

Tatsächlich soll in der Nordsee, gut 20 Kilometer vor der niederländischen Küste, die weltweit größte CO₂-Lagerstätte entstehen. Allein in den Kohlendioxid-Speicher vor der Westküste Norwegens würden die gesamten industriellen CO₂-Emissionen Europas der nächsten 30 Jahre passen. Riesige Frachter sollen unsere Abgase dorthin bringen und sie verschwinden lassen. Ein beeindruckendes Vorhaben, das allerdings eine wesentliche Frage aufwirft: Können wir unser Problem so einfach so versenken, und ist es dann wirklich weg – für immer?

Die Idee an sich ist nicht neu. Schon vor Jahren begruben deutsche Kohlekonzerne ihre Idee der unterirdischen Speicherung von Kohlenstoff. Der Widerstand der Bürger war damals zu groß. Sie hatten Angst vor möglichen Erdbeben, die die schädlichen Gase freisetzen könnten. Die Debatte ist seither stark abgeflacht, doch mit der fortschreitenden Klimakrise und der Unfähigkeit der Politiker, nachhaltige Klimaschutzpolitik zu betreiben, kommt das Thema wieder auf die Agenda.

Götz Bokelmann, Professor für Geophysik an der Uni Wien, hält das Vorhaben für vielversprechend. Sorge wegen möglicher Beben habe er keine. „Hier müssen wir zwischen Geologie und Technologie unterscheiden. Die Geologie zeigt: Millionen Jahre waren Erdöl und Erdgas tief im Boden gelagert und blieben dort, auch nach Erdbeben. Ähnliches berichten auch die Amerikaner und Kanadier. Seit zwanzig Jahren versenken sie Emissionen im großen Stil, und zwar vor allem auf dem Land, kilometertief in riesigen Sandsteinvorkommen.“

„So gut das auch klingt: Für solche Prozesse wird oft zu viel Energie benötigt“, gibt Dr. Gerhard Wotawa von der Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik (ZAMG) zu bedenken, „natürliche Prozesse sind allein schon deshalb zu bevorzugen“.

Was immer hilft: Bäume, Pflanzen und Moore bewässern

In den nächsten Jahren müssen wir daher überall, wo es geht, trockengelegte Moore wieder bewässern, Betonwüsten begrünen und Bäume pflanzen. CO₂, wie Atom Müll verschwinden zu lassen, sei

es unter dem Meer oder auf dem Land, wird nicht ausreichen, „wir müssen auf viele Technologien setzen, um den Klimawandel in den Griff zu bekommen“, sagt Universitätsprofessor Bokelmann.

Dabei drängt die Zeit. Laut Weltklimarat dürfen wir nur noch maximal 330 Milliarden Tonnen Kohlendioxid ausstoßen, wenn der Temperaturanstieg unter der kritischen Grenze von 1,5 Grad globaler Erderwärmung bleiben soll. Im Moment setzen wir etwa 42 Milliarden Tonnen CO₂ im Jahr frei. Machen wir also so weiter wie bisher, wäre das CO₂-Budget in etwa 8 Jahren aufgebraucht. Selbst wenn jetzt Kohlekraftwer

ke schließen und regenerative Energien ausbauen, würden wir es nicht mehr schaffen, unter 330 Milliarden zu bleiben. Also müssen wir Kohlendioxid aus der Luft pumpen – am besten gleich an den Rauchfängen großer CO₂-Produzenten abfangen – und wegschaffen. Übrigens pumpen wir Kohlendioxid nicht nur aus der Luft ab: Wenn Erdöl gefördert wird, wird auch CO₂ freigesetzt, welches dann, noch ehe es in die Atmosphäre gelangen kann, tief in die Erde zurückbefördert wird.

Was bleibt, ist also die Hoffnung, den großen Kollaps dank neuer „Staubsaugersysteme“, grüner Politik und einem bewussteren Lebensstil doch noch abzuwenden. Zumindest so weit, all das umzusetzen, sollten wir schon bald sein. Angeblich bereits ab 2024.

(aus Sonntags Krone vom 30. Jänner 2022)

Aktuelles gelesen und gehört.

Wasserstoff für die Blackout-Vorsorge

In Notsituationen hilft Johann

Ein innovatives Projekt mit dem Namen Johann soll die Stadtgemeinde Schladming (Schiregion) vor einem Blackout schützen.

Die Schladming Innovations- und Entwicklungs-GmbH hat den Ernstfall eines Blackout – Strom- und Infrastrukturausfall – durchgespielt und als ein für Schladming mögliches Krisenszenario definiert. Auf Basis dessen wurde nach einer technischen Lösung gesucht, welche im Krisenfall als Notstromversorgung eingesetzt werden kann. Ziel war es, ein System zu finden, welches einen Großenergiespeicher bietet, nahtlos in die vorhandene Infrastruktur eingebunden werden kann, aber auch wirtschaftlich darstellbar ist. Die gefundene Lösung ist ein kostengünstiger Energiespeicher auf Wasserstoffbasis, der mehrere hundert kWh Energie speichern und auf Abruf wieder freigeben kann. Konkrete Anwendungsfälle werden nun in Schladming und Umgebung getestet.

Tests in Ramsau und Haus

Das Konzept sieht einerseits vor, im Falle eines Blackouts die komplette Stadt Schladming „am Leben“ zu halten. Stadtdirektor Johannes Leitner: „Wir waren glücklicherweise noch nie davon betroffen. Wir sind trotzdem in der Situation, bei Anlassfällen reagieren zu können. Wir werden nun ein strategisches Blackout-Konzept vorbereiten und für die ganze Stadt ausweiten.“ Andererseits wird in Ramsau die An-

wendung von Johann in der Hotellerie getestet. Außerdem fokussieren sich die Verantwortlichen in Haus im Ennstal auf die Landwirtschaft. Diese Projekte sollen noch im Frühjahr umgesetzt werden. Hannes Zeichen, Geschäftsführer der Schladming Innovations- und Entwicklungs-GmbH berichtet, dass nach einer Systematik gesucht wurde, die energetische Notversorgung bei Naturkatastrophen und Blackouts gewährleistet, die im Anlassfall sowohl die Notversorgung übernehmen als auch in den laufenden Normalbetrieb eingebunden werden kann.

„Grüne“ Schneeproduktion

Auch die Planei-Bahnen beteiligen sich an diesem Projekt. Für das Skigebiet soll Johann die Aufrechterhaltung des Liftbetriebes sowie die „grüne“ Beschneidung der Pisten sicherstellen. „Nachhaltigkeit hat für uns eine enorme Bedeutung. Wir machen viel, müssen aber auch viel mehr tun“, gab der Direktor Georg Bliem zu.

Der Energiespeicher Johann, mit dem überschüssige Energie aus Photovoltaik in Wasserstoff umgewandelt wird, kann mindestens 300 kWh Energie langfristig sichern und bei Bedarf wieder als elektrische Energie und Wärme abgeben. Wasserstoff ist die optimale Basis für Energiespeicher und verursacht keine schädlichen Emissionen, wenn er mit erneuerbaren Energien, wie Wind, Sonne oder Biomasse gewonnen wird.

Johann wurde vom Startup EEG Elements Energy aus Dobl entwickelt. „Mit diesem Projekt beweist die Steiermark einmal mehr ihre Position als innovativstes Bundesland Österreichs“, zeigt sich Landeshauptmann Schützenhöfer beeindruckt.

(aus der Zeitung „meine WOCHE“ Ennstal – von Ch. Schneeberger)

Aktuelles gelesen und gehört.

Investition in Medizin

Dank Bezos: Leben bis 130

SAN FRANCISCO. Das kalifornische Anti-Aging Unternehmen Altos Labs wurde gegründet, um den Alterungsprozess zu stoppen. Amazon-Gründer und Milliardär Jeff Bezos soll in das Start-up investiert haben. Denn die Forscher brauchen viel Geld, um diese neue Art der Zellreprogrammierung umzusetzen. Durch diese Errungenschaft soll es möglich sein, Arthritis, Demenz und Diabetes rückgängig zu machen, damit ein Leben bis 130 möglich ist. (aus Kronen-Zeitung, 22. Jänner 2022)

Investition in Medizin

Gehirnsignale der inneren Sprache entschlüsselt

Schweizer Forscherinnen und Forscher haben herausgefunden, welche Gehirnwellen wesentliche Informationen für die Entschlüsselung der „inneren Sprache“, also der gedachten Wörter und Sätze, enthalten. Diese Entschlüsselungen stellen ihnen zufolge eine vielversprechende Hoffnung dar. Denn Hirnverletzungen und Erkrankungen der Nervenzellen können dazu führen, dass

sich Betroffene nicht mehr mitteilen können. Die Fähigkeit sich Wörter und Sätze vorzustellen, bleibe aber zumindest teilweise erhalten, wie die Uni Genf mitteilte. Für Studien erfasste das Team um die Genfer Neurologie-Professorin Anne-Lise Giraud Daten von 13 Epilepsie-Patienten, denen Elektroden direkt ins Gehirn implantiert worden waren. (aus ÖÖN-Gesundheit, 19. Jänner 2022)

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 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 März-Oktober 2022

STAMMTISCHE

Waidhofen/Y. – Gasthof am Grasberg bzw. Gasthof Halbmond direkt in Waidhofen beim Kreisverkehr

18. März, 8. April, 6. Mai, 10. Juni 2022 meist von 15 bis 18 Uhr
Themen werden per Mail bekanntgegeben.

Bad Ischl – Konditorei Nahmer

18. März, 7. April, 12. Mai, 9. Juni 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 – Connection, Herz – Hirn – Verbindung und EnergyMove sind ganz wichtige Themen. Was Seele und Geist glücklich macht, hat viel mit Entspannung, Loslassen und Denken 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 sinnvoll, die aktuelle Mailadresse bekanntzugeben.

VERANSTALTUNGEN

9. Juli: Stammtischwanderung im steir. Salzkammergut / Bad Mitterndorf Heilbrunn

Tages-Seminar von 10.30 bis 17 Uhr in Waidhofen/Ybbs

25. Juni 2022 – Teil 1

25. Sept. 2022 – Teil 2

Wie beeinflusst der Kopf/die Steuerung unsere Stimmung, Gesundheit, unser Wohlbefinden. Welche Bedeutung hat dabei das Meditieren, das Visualisieren, der Placebo/die Erwartungshaltung. Mit Übungen und HRV-Messung.

20. Kongress GEISTIGES HEILEN

Von 7. Bis 9. Oktober in Rotenburg a. d. Fulda/Deutschland
Heilen erleben, kennenlernen und verstehen

Jahreshauptversammlung unseres Vereins

15. Oktober 2022 ab 10.30 Uhr Im Mostviertel (Ort wird zeitgerecht bekanntgegeben)
Weichenstellung für die Zukunft

BUCH EMPFEHLUNGEN

GESUNDMACHER INTERVALLFASTEN

Das große Kochbuch

VON DR. MED. PETRA BRACHT / NICOLE JUST

Rezepte gegen Entzündungen, für Stoffwechsel und Immunsystem. Essen wir uns krank? Ja, sagt die renommierte Ernährungsmedizinerin und SPIEGEL-Bestsellerautorin Dr. Petra Bracht.

Das Überangebot an Nahrung blockiert Schlüsselmechanismen des Körpers, torpediert den Stoffwechsel und bringt unsere Selbstheilungskräfte zum Erliegen. Es gibt einen Weg aus der Ernährungsgasse: Intervallfasten mit mikronährstoffreicher, pflanzenbasierter Nahrung. Sie bringt den Körper wieder ins Gleichgewicht, hilft Krankheiten vorzubeugen, bestehende Beschwerden zu lindern und viele Medikamente überflüssig zu machen.

Mit den über 70 unkomplizierten, abwechslungsreichen und rein pflanzenbasierten Rezepten in diesem Kochbuch wird Intervallfasten zum reinen Genuss. Entwickelt hat sie die erfolgreiche Kochbuchautorin und Ernährungsberaterin Nicole Just alias La Veganista.



Die geheime Kraft der Atmung

STIG ÄVALL SEVERINSEN / BREATHEOLOGY

Die meisten von uns atmen ineffektiv. Wir leben schnell und wir neigen dazu, zum Atmen nur den oberen Teil unserer Lunge zu benutzen. Das gilt besonders dann, wenn wir gestresst sind. Doch wenn wir vergessen, tief in den Bauch zu atmen, verzichten wir auf eine Menge Lebensenergie.

Nur wenn Sie bewusst atmen und wissen, wie sie es trainieren, werden Sie richtig atmen. Ihr Körper wird sofort mehr Sauerstoff aufnehmen und nach kurzer Zeit werden Sie die Vorteile spüren – mehr Energie und mehr innere Ruhe.

Das sind die Vorteile der richtigen Atmung:

- Sie spüren mehr Energie im Alltag
- Sie können Stress besser bewältigen.
- Ihre Arbeitsleistung erhöht sich
- Sie werden Ihre sportliche Leistung optimieren.
- Sie werden weniger krank.
- Wenn Sie krank sind, erholen Sie sich schneller
- Sie werden weniger schmerzempfindlich.
- Sie werden glücklicher und positiver.
- Sie werden länger und gesünder leben.

