

FASZINATION

NATUR

**DIE POLARITÄT ZEIGT,
OB KÖRPER UND GEIST IN
HARMONIE SIND**

**LEBENSWERKSTATT /
LEBENSRAUMGESTALTUNG**

**SUPERFOODS /
DIE NATURKÜCHE**

**DIE WOHNUNG ALS
WOHLFÜHLOASE**

NATURHEILER -
Verein zur Förderung von
Körper, Geist und Seele

www.naturheilung.at



**04 DIE POLARITÄT ZEIGT,
OB KÖRPER UND GEIST IN HARMONIE SIND**



18 SUPERFOODS



**12 DIE WOHNUNG ALS
WOHLFÜHLOASE**

Inhalt

EINLEITUNG von Herbert Holzer	03
DIE POLARITÄT ZEIGT, OB KÖRPER UND GEIST IN HARMONIE SIND von Herbert Holzer	04
1. HEIL-RAUM-GESTALTUNG Die Arbeit der Lebens-Werkstatt	08
HOMÖOPATHIE FÜR DIE SEELE / PSYCHE Heilung mit Naturenergie	11
DIE WOHNUNG ALS WOHLFÜHLOASE Mehr Entspannung durch Naturenergie	12
NATUR – HAUSMITTEL Beinwellsalb'(Symphytum officinale) hilft allenthalb!	14
DIE SCHÖNHEIT STRAHLT NUR AUS DEM INNEREN LEBEN Von Evelyn Jellinek – Naturfriseurin	16
SUPERFOODS Natürliche Kraftspender als Anti-Agingmittel	18
BALLASTSTOFFE Da jubeln die Darmbakterien und das Immunsystem	21
DIE FITNESS- & ENERGIEKÜCHE Biologisch, natürlich, gesund und köstlich	22
BUCHEMPFEHLUNGEN von Prof. h. c. Peter v. Steffen und Rosamara Rührnößl	24
KEIN CENT FÜR STROM & WÄRME	26
AKTUELLES	27
TERMINE	31
ES RÜHRT SICH WAS IM VEREIN	32

IMPRESSUM:

Herausgeber:
Naturheiler - Verein zur Förderung von
Körper, Geist und Seele

Für den Inhalt verantwortlich:

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

Tel.: +43 (0) 664/46 47 649
Fax: +43 (0) 6132/21 350
Mail: herbert@holzer.at

Fotos:

© DI Herbert Holzer
© Johann Leitfried
© www.shutterstock.com

Auflage:
1000 Stück

Liebe Leserin, lieber Leser, liebes Mitglied!

Das 2. Halbjahr ist immer sehr intensiv und kurz (ca. 3 Monate). Wie immer haben die Stammtische und Vorträge unsere Gemeinsamkeit gestärkt. Die Genusswanderung im September in die Ysperklamm (Druidenweg), im süd-westliche Waldviertel, war wieder ein einmaliges Erlebnis.

Ich selbst war im Oktober beim DGH-Jubiläums-Kongress (DGH = Dachverband Geistiges Heilen) in Rotenburg an der Fulda (Nähe Kassel) mit sehr spannenden Themen für alle Sinne, wie z.B. Spontanheilung bei Krebs mit Dr.med. Gyorgy Irmey, Aura- und Geistige Chirurgie mit Tom Peter Rietdorf, Herzintelligenz im Gesundheitswesen mit Beate Pracht, was tun wenn die Psyche den Körper nicht gesund werden lässt mit Dagobert Göbel, wie kommt der Geist ins Gehirn mit Prof. Dr. Walter van Laack usw.

Wie jedes Jahr war ich auch diesmal im Oktober beim FORUM VIA SANITAS – TREND FORUM in Salzburg (3 Tage). Diesmal war ein sehr aktuelles Thema: „Das Metabolische Syndrom“. Eine Unterveranstaltung mit mehreren Vorträgen befasste sich mit „der Heilkraft der Alpen“.

Im November war ich wieder in Rotenburg a.d. Fulda bei der DGH-Vorstandssitzung, bei der es um die Weichenstellung für die Zukunft ging, nämlich um die Gründung eines Berufsverbandes. Dazu müssen genaue Arbeitsbilder für die verschiedensten Tätigkeiten in der Geistheilung gemacht werden.

Nun zum Inhalt unserer Vereins-Zeitung „Faszination Natur“. Freue mich in diesem Zusammenhang über die überaus positiven Rückmeldungen zur letzten Ausgabe. Danke allen, die mir bei der Gestaltung der Zeitung geholfen haben.

Auch diesmal geht es um brandaktuelle Themen: Sich wohlfühlen, glücklich und zufrieden sein – ein immer wieder sehr wichtiges Thema, das man von vielen Seiten betrachten kann. Wir sitzen immer mehr, wir bewegen uns immer weniger, wir essen immer schneller und meist industriell hergestellte Nahrungsmittel mit vielen für den Körper ungeeigneten Zusätzen.

Wichtiger wäre mehr körperliche und geistige Bewegung, weniger Kalorien, aber Lebensmittel mit einer größeren Nährstoffdichte, sogenannte Superfoods und mehr Ballaststoffen. Damit könnte man für die Gesundheit positives tun und gleichzeitig die Schönheit stärken.

Ein immer wichtigeres Thema ist die Wohnraum- bzw. Arbeitsraumgestaltung. Welche negativen Einflussgrößen machen uns das Leben immer schwerer. Man findet zu Hause fast nirgends mehr einen Platz zum Entspannen und Regenerieren.

WARUM IST DAS SO UND WAS KANN MAN TUN?

Und wie immer darf das Thema Energie nicht zu kurz kommen Energie einsparen, unabhängig werden, Verantwortung für die eigenen vier Wände übernehmen ist ein Gebot der Stunde.

Ich danke allen, die mitgeholfen haben das Vereinsleben interessant und lebendig zu gestalten und natürlich danke ich auch den vielen Mitgliedern und Interessenten für die Teilnahme bei den einzelnen Veranstaltungen.

Wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und viele neue Erkenntnisse und verwertbare Impulse für das Jahr 2016.

Alles Liebe

Ihr / Euer

Herbert Holzer / Obmann





**DIE POLARITÄT ZEIGT,
OB KÖRPER UND GEIST IN
HARMONIE SIND**

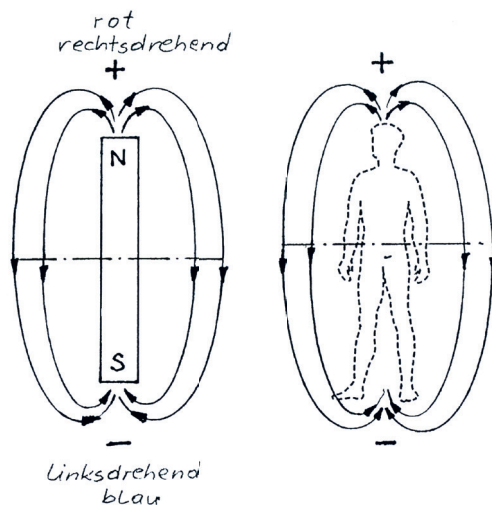
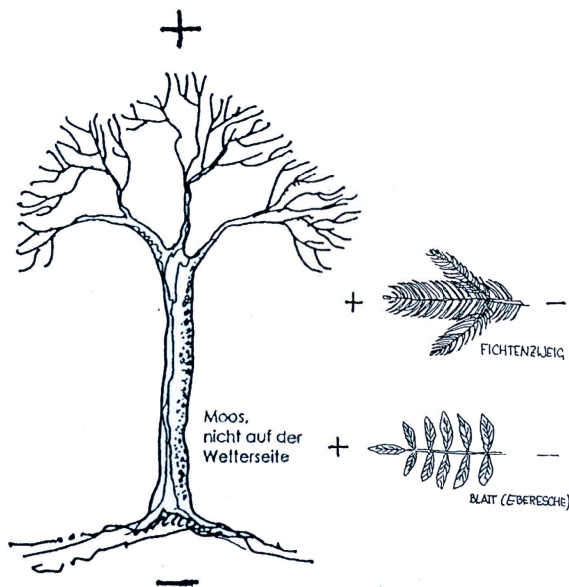
Von DI Herbert Holzer – Heilung mit Naturenergie

Mangelnde Bewegung und Stress verändern die Polarität. Aber auch Umwelteinflüsse, wie Erdstrahlen, Wasseradern, Radioaktivität, verschiedene Arten von E-Smog usw. wirken störend auf die Polarität.

WIE ENTSTEHT STRESS?

Überforderung und Beziehungsprobleme aktivieren den Sympathikus und schwächen den Parasympathikus. Damit entsteht eine Disharmonie. Der Sympathikus ist mit dem Kampf und Flucht-Reflex verbunden und es kommt zu Anspannungen bzw. zu Verspannungen, geschwächter Durchblutung, geschwächter Verdauung und geschwächtem Stoffwechsel. Vereinfacht ausgedrückt, das autonome, vegetative Nervensystem beeinflusst negativ das Herz- Kreislaufsystem, die biologischen Rhythmen (z.B. HRV) und die Polarität.

Vermeehrt entstehen Stimmungsschwankungen, mangelnde Konzentration und negative Emotionen wie Angst, Ärger, Wut, Frust, Sorgen, Neid usw. Durch mangelnde Bewegung und falscher Ernährung wird das Ganze noch verstärkt.



FASZINATION NATUR

WAS IST POLARITÄT?

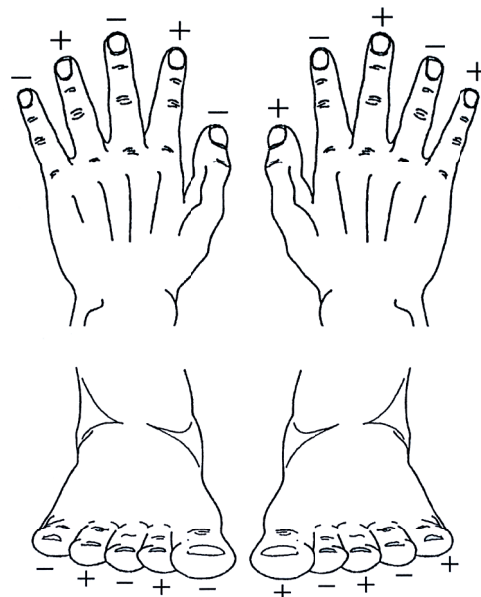
Unsere Erde hat einen Nordpol (+) und einen Südpol (-). Genauso hat jeder Baum, jede Pflanze, jeder Stein und natürlich auch der Mensch eine Polarität.

Beim Baum ist oben und bei den Ästen an der Außenseite der Plus-Pol. Bei den Ästen ist auf Stammseite und beim Baumstamm immer in Erdnähe der Minuspol. Z.B. hat auch jeder Fichtenzapfen, den man am Boden findet einen Plus- und Minuspol, sofern der Baum nicht auf einer Störzone steht oder krank ist. Ähnlich ist es beim Menschen. Oben (Kopf) ist der Pluspol und unten bei den Füßen der Minus-Pol. Vereinfacht dargestellt funktioniert alles wie ein Stabmagnet. (siehe Bilder)

Und jetzt komme ich auf den Punkt, warum das so wichtig ist:

Beim Menschen hat jeder Finger einer Hand und jede Zehe bei den Füßen einen Plus- und einen Minuspol in abwechselnder Folge (siehe Bild). Ist das nicht der Fall, dann ist der Mensch in einer inneren Disharmonie bzw. er hat seinen Arbeits- oder Schlafplatz auf einer Störzone. Das kann man mit der Einhandrute schnell und einfach überprüfen. Ein Pluspol ergibt eine Rechtsdrehung und der Minuspol eine Linksdrehung, d.h. wenn man die Finger der Hand überprüft, muss es abwechselnd immer eine Rechts- und Linksdrehung ergeben. Ist das nicht der Fall, dann liegt eine Störung vor.

Polarität an Händen und Füßen





WARUM KANN SO EINE DISHARMONIE ODER GESTÖRTE POLARITÄT ENTSTEHEN?

Der Mensch ist durch und durch ein elektrisches und magnetisches Wesen.

Alles Lebendige hat immer einen Plus- und einen Minuspol. Diese Ordnung der Polarität entsteht durch die biologischen Rhythmen bzw. durch die pulsierenden Energiesysteme (z.B. Herz- Kreislaufsystem, Herz- und Lungenrhythmus, Durchblutung, Nervensystem, Meridianen, Chakren usw.). Mangelnde Bewegung und Stress schwächen diese Energiesysteme und damit die Polarität.

Im österreichischen Rundfunk habe ich mir vor kurzer Zeit eine Ärztediskussion über chronische Krankheiten angehört. Kernaussage: „Vor 60 Jahren sind wir pro Tag durchschnittlich drei bis fünf Kilometer weit gegangen. Heute gehen wir nur mehr 300 bis 500 Meter, d.h. unsere Bewegung hat sich um 90 Prozent reduziert und dies führt zu katastrophalen gesundheitlichen Auswirkungen.“

Einen ausgesprochen interessanten Artikel habe ich in der Tageszeitung Krone (bunte Sonntagsausgabe Okt 2015) gelesen, der von Karin Podolak gestaltet wurde:

„Wie gefährlich Sitzen ist:

Mittlerweile leiden 80 Prozent der Österreicher an Rückenschmerzen. Stundenlanges Sitzen schädigt den ganzen Organismus, allem voran das Herz-Kreislauf-System. Ohne (normale) Anstrengung bleibt der Puls im niedrigen Bereich, das Herz muss weniger pumpen, der Herzmuskel schrumpft und büßt an Leistung ein. Ein Teufelskreis, denn dann ermüden wir rascher, bekommen weniger Sauerstoff und legen noch kürzere Strecken zurück.

Dazu kommen Übergewicht, erhöhte Blutfettspiegel und Venenschwäche (Thrombosegefahr), weil die zugeführte Nahrung nicht ausreichend verbrannt wird und die Venenpumpe, die für den Blutfluss aus den Beinen verantwortlich ist, untrainiert bleibt. Herzinfarkt und Schlaganfall sind vorprogrammiert.

Weitere Risiken: Verstopfung und Darmprobleme sowie Rückgang der Knochendichte.

Auch das Gehirn schaltet ohne Bewegungsreize auf Minimalleistung. Seine Durchblutung sinkt, die

neuronale Vernetzung wird gedrosselt, Vergesslichkeit wird begünstigt bis hin zu Demenz. Zudem sind inaktive Menschen häufiger depressiv, was sich durch die geringere Produktion von Glückshormonen im Gehirn ergibt. Schlussendlich soll langes Sitzen sogar zu Krebs führen, wie eine Zusammenfassung 43 diesbezüglicher Wissenschaftsarbeiten ergeben hat.“

Im Durchschnitt bringen wir es nur auf ca. 1500 Schritte pro Tag, aber mindestens 10.000 sollen es sein.

Es liegt also auf der Hand: Langes Sitzen macht krank!

Ein aktuelles Experiment an der Kölner Sporthochschule verdeutlicht dies: Eine Studentin und ein Student begaben sich nach dem Frühstück an den Schreibtisch und arbeiteten den ganzen Tag lang im Sitzen. Nur der Weg zur Toilette und das Mittagessen unterbrachen den Ablauf. Nach einer körperlichen Abklärung vor Beginn der Untersuchung wurden danach verschiedene Parameter erhoben.

Was die Wissenschaftler interessierte, war der Blutzuckerspiegel der beiden gesunden Probanden. Das Ergebnis am Ende des Tages erstaunte auch den Leiter des Zentrums, den Präventionsmediziner Prof. Dr. Ingo Froböse, der bereits seit vielen Jahren auf diesem Gebiet forscht: Bereits nach diesem einen Tag mit Bewegungsmangel schnellten die Zuckerspiegel der Studenten derartig in die Höhe, dass sie Grenzwerte erreichten, die auf Dauer zu Diabetes Typ II führen können. Der Hauptgrund: Die Nahrung konnte nicht ausreichend verstoffwechselt werden. Wenn die Probanden, wie am Tag danach, das Sitzen einmal pro Stunde durch Treppensteigen von fünf Stockwerken unterbrochen, besserten sich die Werte schlagartig.

WAS TUN? WIE KANN MAN ZU INNERER HARMONIE UND EINER NATÜRLICHEN POLARITÄT KOMMEN?

Ich nehme es gleich einmal vorweg. Um in Balance und in eine gute Stimmung zu kommen, hat sich meiner Erfahrung nach nur ein Weg erfolgreich herauskristallisiert: das Zusammenspiel von Bewegung/Körperhaltung, Atmung und Achtsamkeit/Aufmerksamkeit. Unter Achtsamkeit/Aufmerksamkeit verstehe ich in diesem Zusammenhang, dass bei jeder Tätigkeit auch der Geist/das Gehirn, wie





bei der Meditation auf nur einen Punkt – diese eine Tätigkeit - hin gelenkt werden muss.

Alle im folgenden angeführten Wege in die Harmonie haben im Prinzip das gleiche Ziel:



- *Atmung und Bewegung, Tiefenatmung mit Aufmerksamkeitslenkung*
- *Barfußgehen*
- *In der Natur wandern / Pilgern (es heißt: Pilgern ist das Beten mit den Füßen)*
- *Gartenarbeiten, sich mit Tieren beschäftigen (Pferde, Lamas usw.)*
- *Yoga (Asanas und Pranayama = der Atem führt die Bewegung)*
- *Gehen und Gehirnjogging*
- *Beide Hände auflegen (Chakrenbehandlung, Meridianausgleich oder bei körperlichen Erkrankungen)*
- *Energetisches Ungleichgewicht durch individuelle Bewegungsübungen wieder in Harmonie bringen (z. B. Alexander-Technik)*
- *Akupressur, Akupunktmassage usw., oder Arbeit mit bestimmten Schwingungen*
- *Ernährungsoptimierung (z.B. verstärkte Zufuhr von Mineralstoffen und Spurenelementen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffe durch bestimmte Lebensmittel/Naturprodukte/Superfoods)*

Ganz wichtig ist dabei die Frage, wie kann ich die Eigenschaften / Ressourcen eines Menschen erkunden?

Übungsbeispiel zur Verbindung von „Gehen und Gehirnjogging“

Die Wiener Kognitionswissenschaftlerin Dr. Katharina Turecek hat „die drei Säulen für mehr Köpfchen“ entwickelt. Nachdem beim normalen Gehen das Gehirn aufgrund des bereits automatisierten Ablaufes nichts zu tun hat, kommen ständig irgendwelche, meist negative, Gedanken. Um das zu unterbinden muss das Gehirn beschäftigt werden, z.B. mit dem Üben der Wortfindung.

Probieren Sie es einfach gleich aus. Gehen Sie locker los und bilden eine Wortkombination, die mit A beginnt. Am einfachsten ist es, wenn man anfangs ein Hauptwort sucht, wie z.B. Auto. Und dieses Hauptwort können Sie dann mit einem Zeitwort kombinieren, wie etwa „Auto abschleppen“: Vielleicht fällt Ihnen auch noch ein Eigenschaftswort ein, das mit A beginnt: „alte Autos abschleppen“. Auf diese Art und Weise können Wortkombinationen oder ganze Kurzsätze entstehen, bei denen jedes Wort denselben Anfangsbuchstaben hat.

So gibt es noch Übungen für Koordination und Achtsamkeit.

Übungstipps, um ein „Energetisches Ungleichgewicht durch individuelle Bewegungsübungen wieder in Harmonie zu bringen.“

Bei vielen Menschen, die z.B. sehr rechtsbetont sind (mit der rechten Hand schreiben und auch andere Tätigkeiten ausführen oder nur mit dem rechten Fuß den Ball weiter transportieren oder Tore schießen können, ergibt sich im Laufe der Jahre ein energetischer Unterschied. Die eine Seite wird überstrapaziert und die andere wird geschont. Diese Disharmonie beeinflusst das Zentrale Nervensystem negativ.

Abhilfe: Schreiben Sie zur Abwechslung mal mit der linken Hand, jonglieren Sie mit Bällen, oder mit der linken Hand öfters kräftig schwingen usw.

BIOFEEDBACK: EIN NOTWENDIGES HILFSMITTEL FÜR GEISTHEILER BZW. ENERGETIKER

Um Menschen in ihrer Ganzheit (Körper, Geist und Seele) helfen zu können, ist auch ein ganzheitliches Wissen notwendig. Nach meiner Ansicht ist aber heute eine Überprüfung, ob die angewendete Methode Erfolg gebracht hat oder nicht (eine Biofeedback-Messung), genauso wichtig, um einigermaßen eine Glaubwürdigkeit zu erzielen.

Was heute teilweise noch mit der Einhandrute (Biotensor), mit der Winkelrute oder mit dem kinesiologischen Muskeltest gemacht wird, muss aus meiner Sicht künftig durch elektronische Geräte (HRV-Messung, Hautleitwert, usw.) ergänzt oder ersetzt werden.





DIE ARBEIT DER LEBENS-WERKSTATT

1. HEIL-RAUM- GESTALTUNG

Von Stephan Hafiz Kugel

Das Leben verändert sich, die Menschen werden sensibler und ein neues Zeitalter beginnt. Das Haus, die Wohnung, der Lebensraum sollte ein sicherer Ort der Zuflucht vor der Außenwelt sein.

**„WER AUSSTRAHLT,
KANN NICHT EINGESTRAHLT WERDEN“**

Zitat Mellie Uyldert

UNSERE PHILOSOPHIE

Jahrzehntelang sprachen die Rutengänger von den krankmachenden Wasseradern und gab uns eine unvollständige Vorstellung von den Kräften von Mutter Erde.

Heil-Raum-Gestaltung – eine neue ganzheitliche Radiästhesie.

Wir Mitarbeiter der Lebens-Werkstatt sind Rutengänger der neuen Zeit und sind als Lebensraum- und Lebensenergie-Berater tätig. Wir arbeiten gewissermaßen mit der spirituellen Entwicklung des Ratsuchenden und machen ihn mit dieser Arbeit auf seine eigenen inneren Fähigkeiten aufmerksam.





DIE ERDSTRAHLEN UND KRAFTLINIEN DER ERDE SIND NEUTRALE KRÄFTE.

Jesus spricht in den „Friedensevangelien der Essener“ von den „Engeln der Mutter Erde“. Steht ein unedles Metall ungeerdet in einer Erdstrahlungszone, dann entsteht eine beschleunigte Situation, also das, was wir bisher unter einer belasteten Wasserader (geopathologisch) verstanden haben. Sitze, stehe und schlafe ich in diesem Bereich, wird mein Energiekörper stark beschleunigt, ich werde in meinem Nichtwissen der Situation belastet, und kann mich nicht entspannen, wodurch Körper - Seele - Geist auf lange Sicht leiden. Stelle ich aber in den gleichen Bereich eine kraftvolle Pflanze, ein Kinderbild oder ein spirituelles Bild, wird die gleiche Situation beruhigt, d.h. sie wird kraftgebend und spirituell erhöhend. „Mutter Erde“ ist nicht grundsätzlich „geo-pathologisch“. Nur wenn



der Mensch aus Unwissenheit die Kraftlinien durch unedles und ungeerdetes Metall in unbewusst beschleunigte Bahnen verwandelt, dann und nur dann sind sie „krankmachend“.

EREIGNISSTRAHLUNG

Was private Lebensräume hauptsächlich belastet, und das macht ungefähr 80% aller raumenergetischen Probleme aus, ist etwas, das im Orient, aber auch bei den Indianern und Afrikanern gleichermaßen bekannt ist: Es sind die energetischen Verschmutzungen durch Gedankenformen. Jedes

Ereignis lässt seine Spur zurück. Wenn jemand flucht, jemanden anderen verleumdet oder verletzt, wenn jemand an einer leidvollen Krankheit leidet, wenn jemand meditiert, Yoga macht oder körperliche Übungen, also bei all diesen Ereignissen kann man von einem Transformationsprozess sprechen. Dabei wird Lebens-Energie verbraucht und es entsteht am Ort des Ereignisses eine energetische Lücke. Es gibt jedoch ein Paradox, das wir in unserer Arbeit entdeckt haben:

JE SENSIBLER EIN MENSCH IST, DESTO DICHTER (LEERER) IST SEIN HAUS UND ANALOG DAZU DESTO BELASTETER SEIN KÖRPER.

Die größten Belastungen im Haus werden durch die Bewohner selbst geschaffen, bzw. vorhandene



Mangelscheinungen werden von ihnen verstärkt, wenn sie sich ihrer nicht bewusst werden. Diesen energetischen Löchern kann man nicht ausweichen, man kann sie aber auflösen. Im Orient macht man das seit Jahrtausenden mit Rauch (Räucherstäbchen, Weichrauch, Salbei etc. in den Rauhe(Rauch)nächten). Diese Formen haben aber heute seit der Sonnenfinsternis ihre Wirkung verloren (sie sind nicht mehr ausreichend in ihrer Effektivität), da sich die Energie der Erde verändert hat und ihre Reinigungs-Wirkung nicht mehr ausreicht. Wir arbeiten mit der Kraft einer Aromatherapie-Mischung, die in einem speziell-





len, alchemischen Verfahren hergestellt wird. Mit feinstofflicher Kraft wird der Raum mit Hilfe einer Aromalampe stufenweise von allen „Ereignis-Löchern“ befreit und die Raumenergie wird der Ausstrahlungsenergie (dem Gemüt) des Menschen, der im Raum lebt, wohnt und arbeitet, angepasst.

KRITISCHE MASSE

Im Sommer 1987 hat die Erde begonnen, ihre Energie zu verändern und anzuheben. Am 11.8.1999 hat die Erde ihre kritischen Masse erreicht. Das Wassermannzeitalter, astronomisch mit dem Jahre 1961, hat somit auch energetisch begonnen.

WAS BEDEUTET DAS FÜR DEN EINZELNEN?

Die Energien jedes Individuums auf dem Globus werden gewissermaßen beschleunigt. Jeder Mensch wird nach innen geführt und aufgefordert, seine männliche wie auch seine weibliche Seite ins Gleichgewicht zu bringen und seine Natürlichkeit und Lebendigkeit zu befreien. Alles, was nicht stimmig ist, wird offenbar; alles, was einseitig ist, ausgeglichen; alles, was nicht will, keine Veränderungen zulässt, muss gehen. Alte Systeme brechen zusammen; Macht verliert, Herz gewinnt. Alle Menschen kommen in einen spirituellen Strudel und ihr Leben wird spirituell, oft ohne zu wissen, was mit Ihnen passiert.

Sobald wir den Zustand der kritischen Masse erreicht haben, werden wir für innere Prozesse sensibel und unser Körper beginnt einen Entschlackungsprozess (der Giftstoffe = Unbewusstheiten).

Da der Raum aber auf Grund der Entwicklungsspuren immer dichter wird, (unser Gemüt findet nicht die ihm entsprechende Atmosphäre - es ist ungemütlich), kann der Körper sich nicht entgiften, da er die Giftstoffe im Körper als Mauer gegen die Belastungen im Lebensraum braucht.

DIE GRAUEN AUGEN

Schauen Sie, ob Sie graue Augen haben, das zeigt, dass ihr Körper nicht entgiften kann und die Gerbsäure im Blut macht das Weiß der Augen grau. Wenn Ihnen der Schlaf nicht mehr die Erholung schenkt, die sie brauchen und Ihr Lebensraum Ihnen nicht die Entspannung gibt, die Sie sich

wünschen, dann haben sie die „kritische Masse“ erreicht. So, Sind Sie schon soweit? Wollen Sie das selber überprüfen? Dann zeigen wir Ihnen jetzt die Einrichtung der Elektrobiologie! Diesen Schritt können Sie selber machen, und finden ihn in der nächsten Ausgabe.



Stephan H. Kugel
office@lebens-werkstatt.com,
www.lebens-werkstatt.com
A-2063 Zwingendorf 145, NÖ



HOMÖOPATHIE FÜR DIE SEELE / PSYCHE

Von DI Herbert Holzer – Heilung mit Naturenergie

Wie wir alle wissen, können Gedanken und Gefühle uns zum Jubeln bringen bzw. zum Erfolg führen, aber sie können auch eine innere Unruhe, eine seelische Verstimmung einleiten und damit negative Probleme, wie z.B. Niedergeschlagenheit, Mutlosigkeit, Antriebsschwäche, Ängste, Schlafstörungen, Depressionen, ständigen Ärger, Stress usw., auslösen. Diese Energieimpulse (Gedanken und Gefühle), die immer mit Informationen verbunden sind, sind eigentlich nichts anderes als bildhafte Vorstellungen (Schwingungen). Diese inneren Fernsehprogramme zu stoppen bzw. umzuwandeln wäre eigentlich sehr einfach, wenn der Mensch ein Gerät bzw. eine Maschine wäre. Wie die Erfahrung zeigt ist das aber sehr stark vom Menschentyp, vom Persönlichkeitsprofil, von seiner Konstitution, abhängig. Damit ist das Abschalten innerer Bilder doch nicht so einfach möglich, wie dies bei einem Fernsehgerät im Wohnzimmer mit Knopfdruck erfolgen kann.

Eines ist aber fast klar und unbestritten:

ÄUSSERE UND INNERE BILDER BERÜHREN, BEWEGEN UND LEITEN UNS – BEWUSST ODER UNBEWUSST.

Es ist eigentlich wunderbar, mit eigener Vorstellungskraft (Imaginieren, Visualisieren) seinen inneren Arzt bzw. seine Selbstheilungskräfte zu stärken. Entscheidend sind die inneren Bilder. Es gibt dazu genügend Beispiele, bei denen sich z.B. krebserkrankte Menschen verliebt haben und ohne Medikament und Arzt gesund wurden

Nachdem das Arbeiten mit inneren Bildern aber Übung und Erfahrung braucht, kann man mit der Homöopathie als Teil der Schwingungsheilkunde oft schneller Teilerfolge erzielen.

In der Homöopathie geht man davon aus, dass jeder Klient auf ganz spezifische und einzigartige Weise erkrankt und dieses Leiden bzw. diese Disharmonie auch auf ganz unterschiedliche Weise durchlebt.

Daher ist es wichtig, dass der behandelnde Arzt, Homöopath oder Heilpraktiker in einem Gespräch sich nicht nur über die Beschwerden selbst erkundigt, sondern möglichst viel über die Lebensumstände, seine Einstellungen und sein inneres Leben erforscht, d.h. die Psyche zu behandeln ist nicht ganz einfach. Selbstbehandlung erfordert Selbststudium.

Die Homöopathie ist eine sehr wirkungsvolle Methode einem Menschen zu helfen. Der Grundsatz lautet: Gleiches mit Gleichem heilen. Es gibt natürlich sehr viele Mittel.

Ein einfaches Beispiel:

„Das Homöopathische Mittel Ignatia“



Es ist ein Mittel für Menschen, insbesondere für sensible Frauen, die sich in seelischen Nöten befinden. Es zeigt also seine besten Eigenschaften bei seelischen Beschwerden, wie nervöser Gereiztheit, Weinerlichkeit und depressiver Verstimmung. Es ist ein gutes Kummermittel und hilft bei Verlust und Trennungsschmerz. Der Kummer führt zu Stimmungsschwankungen, Unentschlossenheit, Wechselhaftigkeit, aber auch zu körperlichen Problemen, wie z.B. Magen- und Darmschmerzen, Krämpfen usw.



Bildquelle: Shutterstock [photobank.ch]



DIE WOHNUNG ALS WOHLFÜHLOASE

Von DI. Herbert Holzer – mehr Entspannung durch Naturenergie

Am Arbeitsplatz Stress, in der Stadt Stau und Smog, in öffentlichen Verkehrsmitteln dichtgedrängt und Platzangst usw. Da wäre es doch schön wenn es zu Hause eine Wohlfühloase gebe.

Schlägt man die Zeitung auf – große Überschrift: Wenn Gebäude krank machen – Vom Keller bis zur Decke, vom Boden bis zur Wand. Wir sind in Büros und Wohnungen vielfältigen negativen Belastungen ausgesetzt, die uns krank machen. Der Elektromog wird immer ärger durch Handy, WLAN, Schnurlos-Telefon, alle Arten von Funk-Fernbedienungen, Computer, USV-Anlagen, E-Herd, Mikrowelle, Erdstrahlen, Wasseradern und noch die ganzen chemischen Schadstoffe. Nicht umsonst wurde schon vor vielen Jahren der Begriff geprägt: „Sick Building Syndrom“.

Es stimmt schon – diese ganzen negativen Strahlen und Schwingungen verändern das Raumklima, es entstehen immer mehr krankmachende Ionen, die das Immunsystem und Blutqualität (Geldrollenbildung!) schwächen können.

Es gibt viele Hinweise, dass durch schlechtes Raumklima diverse unspezifische Symptome wie Kopfschmerzen, geschwächte Konzentrationsfähigkeit, Unruhe, Antriebslosigkeit, Nervosität, Schlafstörungen, Herzrhythmusstörungen, Kreislaufprobleme auftreten können.

WARUM lüftet man eigentlich? Weil dadurch frische, mit negativen Ionen angereicherte Luft, in die Wohnung kommt.

WARUM ist ein Spaziergang im Wald so wohltuend? Weil es in der Natur mehr negative Ionen gibt.

UND WARUM können sogar Menschen mit Atembeschwerden bei einem Wasserfall besser durchatmen? Weil es dort noch mehr negative Ionen gibt, die das Immunsystem usw. stärken.

Nun, es gibt das Gesetz der Polarität, d.h. überall wo es negative Probleme gibt, entstehen auch wieder positive Veränderungen.

Findige Forscher haben herausgefunden, dass es in der Natur Pflanzen gibt, die sehr widerstandsfähig sind und seit vielen hunderttausenden Jahren auf unserem Planeten Erde gedeihen. Diese Pflanzen können diese geschwächte Raumluft wieder in Harmonie bringen, d.h. die Anzahl der negativen Ionen in den Räumlichkeiten wird wieder erhöht. Dies kann mit der Dunkelfeldmikroskopie oder der HRV-Messung nachkontrolliert werden.

Wichtiger Hinweis von mir! Es gibt aber viele hausgemachte Belastungen. Man braucht kein Handy oder Schnurlos-Telefon, keinen Computer usw. im Schlafzimmer.

Mit einer gewissen Eigenverantwortung und entsprechenden Geräten (siehe Abbildung) kann man sich zu Hause seine eigene Wohlfühloase schaffen. Dazu gehört natürlich auch das richtige Gestalten der Räume (z.B. nach Fengshui).





NATUR – HAUSMITTEL

BEINWELLSALB' (SYMPHYTUM OFFICINALE) HILFT ALLENTHALB!

von SR Herta – Kloster der Kreuzschwestern in Hall/Tirol

Die Beinwellpflanze ist auch bekannt unter folgenden Namen:
Schwarzwurz, Bienenkraut, Wallwurz, Hasenlaub, Honigblum.

Inhaltsstoffe:

Schleim, Allantoin, Gerbsäuren, ätherisches Öl, Pyrrolizidin - Alkaloide, Gummi, Karotin, Glykoside, Zucker, Beta-Sitosterin, Steroidsaponine, Triterpenoide, Vitamin B12, Protein, und Zink





Der mehrjährigen, krautigen Pflanze begegnet man in den Breiten Europas und Asiens an sonnigen und halbschattigen Standorten. Sie liebt feuchte, nährstoffreiche Wiesen und Wegränder und wächst nicht selten mehrmals einen Meter hoch. Die kräftigen Stängel sind ebenso borstig behaart wie die ei-lanzettförmigen Blätter. Rötlichviolett, mitunter auch weißlich-gelb sind die glöckchenähnlichen Blüten, die von Mai bis Oktober erscheinen.

Beinwell wurde schon von Hildegard von Bingen und von Paracelsus geschätzt- wohl ohne das ganze Geheimnis seiner Wirkstoffe zu kennen.

Verwenden kann man die gesamte Pflanze – besonders wirksam ist die Wurzel – ob frisch, getrocknet, als Tinktur oder Creme – sie hat mich in ihrer Wirkkraft noch nie enttäuscht, im Gegenteil: ich staune immer neu.

Beinwellcreme verspricht Hilfe bei: Knochenbruch, Venenproblemen, Fieberblasen, Verstauchung, Quetschung, Prellung, Verspannungen, Bluterguss, Verbrennungen, Schnittwunden, Schrunden, Insektenstichen, Sonnenbrand ...u.a.m. Beinwell ist heilsam für Menschen, Tiere und Pflanzen! Aber auch Beinwell-Salbe mit Meerzwiebel-Creme hilft in manchen Fällen noch besser.

Vorsicht: bei innerlichen Anwendungen - nur mäßig und nicht über einen längeren Zeitraum!

...und so stelle ich sie her:

Im Vorfrühling (März/ April) und/oder im Herbst (Oktober/November) grabe ich die Wurzeln mit ei-

ner Gabelspate aus, wenn möglich bei oder bald nach dem Vollmond. Sie werden gewaschen und gebürstet – nicht geschält – dann ca. 1cm dicke Rädchen schneiden. Für 0,90 kg. Melkfett benötige ich 0,30 kg. Wurzeln. In das im Kochtopf erwärmte Fett werden die Wurzeln vorsichtig hineingegeben und unter ständigem Rühren zum Kochen gebracht – dann sofort von der Kochplatte wegziehen und ungefähr 6-8 Stunden stehen gelassen. Nach abgelaufener Zeit nochmals unter ständigem Rühren leicht erhitzt. Nun nehme ich einen (tropffreien) Topf, gebe ein Sieb darauf und schütte die fertige Beinwellcreme vorsichtig um – die Wurzeln bleiben als Trester zurück. Noch im flüssigen Zustand in kleine Salbentiegel füllen, auskühlen lassen und dann erst mit Deckel verschließen. Die Beinwellcreme muss nicht im Kühlschrank gelagert werden, sie ist mindestens 5 Jahre haltbar.

Bei der Herstellung von größeren Mengen (10 kg und mehr) verwende ich den Glühweintopf, einen dünnen aber starken Leinensack und die Kartoffelpresse mit Gaze-Streifen .



Heilkraft der Natur gegen Nackenschmerzen nützen

Ca. 80 % der Österreicher sind von Schmerzen im Schulter-, Nacken-, sowie Rückenbereich betroffen. Sitzender Beruf, Computerarbeit, Bewegungsarmut: Schmerzen im hinteren Halsbereich dehnen sich schnell über den ganzen Rücken aus. Rasch Beinwell-Salbe einmassieren und sanft trainieren!

Nackenschmerzen, auch HWS-Syndrom genannt, gelten als Volksleiden und treffen fast jeden einmal im Leben. Zu stechenden und ziehenden Schmerzen durch Verspannungen, Stress und Überlastung kommt dann noch Schonhaltung. Dadurch verschiebt sich das Problem immer

weiter, bis der ganze Rücken betroffen ist. Der falsche Weg ist Schonung, warnen Experten, denn die Muskulatur muss wieder gezielt gelockert werden. Daher frühzeitig handeln: Bei akuten Schmerzen im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich hilft die pflanzliche Schmerzsalbe Beinwell.

In einer Tageszeitung gelesen:





DIE SCHÖNHEIT STRAHLT NUR AUS DEM INNEREN LEBEN.

Von Evelyn Jellinek – Naturfriseurin

DAS SCHMECKT DER HAUT

Die Haut und die Verdauung (speziell der Dickdarm) sind sehr innig miteinander verbunden. Daher spielt eine ballaststoff- und vitalstoffreiche Ernährung eine wichtige Rolle, d.h. viel frisches Obst und Gemüse, Produkte mit vielen Mineralstoffen und Spurenelementen und proteinreiche Lebensmittel, wie Hülsenfrüchte, Haferflocken mit Haferkleie oder Quinoa stärken das Verdauungs-

feuer. Nicht zu vergessen sind in regelmäßigen Abständen eine Darmentschlackung durchzuführen und mindestens 2 Bewegungseinheiten pro Woche einzuplanen.

WAS UNS UNTER DIE HAUT GEHT...

Das Gefühl kennst du sicher – jemand erzählt von einem besonderen Ereignis und du fühlst, wie dir die Geschichte unter die Haut geht. Gänsehaut

ist am ganzen Körper spürbar? – Du könntest da manchmal aus der Haut fahren? Unsere Seele wird belastet, unsere Haut reagiert und befördert meist ziemlich verlässlich Emotionen nach aussen.

Wie du siehst – Mutter Natur hat sich mächtig ins Zeug gelegt. Eine große Vielzahl an Aufgaben erfüllt unsere Haut. Sie nimmt Anteil, scheidet aus, reguliert und sorgt für einen gesunden Ausgleich.

Hmhh.... Jetzt stellt sich für mich die Frage,

WARUM GEHEN WIR MEIST SO ACHTLOS MIT UNSEREM GRÖSSTEN ORGAN UM?

Eine samtig weiche, geschmeidige Haut ist uns aller, eine Wunsch-Vorstellung und der Inbegriff von Gesundheit und jugendlichem Aussehen. Betroffen macht mich, dass Kunststoff (Acrylate, Silikone, Parafine etc.) als „geschmeidig Macher“ in herkömmlichen Kosmetika verwendet wird, um damit ein optimales Hautbild vorzugaukeln.

Das Problem dabei, ist nicht die momentane Unverträglichkeit, sondern die dauerhafte Belastung und Versiegelung unserer Haut, so wie auch die total unterschätzte Belastung für die Umwelt.



Ich als Vertreter von Naturheilkunde und verwende von Naturprodukten empfehle dringendst darüber nachzudenken...

WÜRDEST DU GRUNDSÄTZLICH, DASS, WAS DU AUF DEINE HAUT GIBST THEORETISCH AUCH ESSEN?

Betrachten wir einfach mal den klassischen synthetischen Haarbalsam. Er enthält häufig Silikone, die sich wie eine Folie um das Haar legen. Das Haar wird zwar leichter kämmbar und wirkt glänzend. Doch ist diese Kämmbarkeit und der Glanz

von außen aufgetragen und stellt keine Qualität des gesunden Haars dar.



velare von CulumNATURA

velare von CulumNATURA enthält Weizenkleie und ist eine natürliche Pflege, die gleichermaßen für Haut und Haar geeignet ist. Denn das, was für glänzendes Haar gut ist, ist auch für unsere Haut bestens geeignet.

Das Beste daran: Alle Produkte von CulumNATURA sind BIO zertifiziert und frei von synthetischen Duft-, Farb-, und Konservierungsstoffen.

BEIM UMSTIEG AUF NATURPRODUKTE IST WISSEN GEFRAGT.

Für viele, die auf Natur und Naturprodukte umsteigen, ist der Beginn mit einer Umstellung verbunden. Natürliche Pflege wirkt anders, sie unterstützt den Körper dabei, seine eigene Tätigkeit zu entfalten. Dabei ist es von großem Vorteil, wenn wir genau verstehen, wie einzelne Inhaltsstoffe auf uns einwirken bzw. welche Wirkungsweise diese im Körper entfalten. Ich als NATURfriseurin berate dich gerne und vermittele dir dahingehend mein Wissen.

PS: Nehmen wir uns also Zeit für uns! Gehen wir liebevoll mit unserem Körper um und gönnen uns kleine Auszeiten.

Die Haut dankt es dir und befördert deine innere Schönheit nach Aussen!

Deine NATURfriseurin Evelyn Jelinek
www.naturfriseurin.at
www.culumnatura.com



SUPERFOODS

NATÜRLICHE KRAFTSPENDER ALS ANTI-AGINGMITTEL

Herbert Holzer – ärztlich geprüfter Ernährungsberater

INDUSTRIELL HERGESTELLTE NAHRUNGSMITTEL:

Viele industriell hergestellte Nahrungsmittel sehen zwar durchaus gesund aus, schmecken großteils sehr gut, haben jedoch nur wenig Vitalstoffe.

Fehlen dem Organismus jedoch wertvolle Mikronährstoffe, so funktioniert die Steuerung unseres Körpers und auch des Geistes nicht mehr vollständig, Disharmonie bzw. chronische Krankheiten sind vorprogrammiert.

Um die täglichen Herausforderungen, wie Stress oder Umweltbelastungen zu bewältigen, braucht der Körper / Organismus folgende Vitalstoffe:

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, pflanzliches Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren, sekundäre Pflanzenstoffe (Polyphenole, Carotinoide, Sulfide, Phytoöstrogene, Terpene usw.), Ballaststoffe, Chlorophyll, Enzyme.

Superfoods sind keine neue Erfindung der Nahrungsmittelindustrie. Die Ernährungsberaterin und Buchautorin der „Superfood Küche“ Julie Morris aus Los Angeles formuliert es so: „Es sind natürlich belassene Lebensmittel pflanzlicher Herkunft, die seit Abertausenden von Jahren von verschiedenen Kulturen verwendet und für ihre verjüngende Wirkung millionenfach hochgelobt und gefeiert worden sind.“

Superfood stehen nicht nur für Vitalität und Wohlbefinden, sondern auch für Schönheit und Jugendlichkeit. Ein Grund, warum auch immer mehr Stars und Top Modells darauf schwören.

Juli Morris sagt: „Für mich persönlich sind Superfoods natürliche Nahrungsmittel mit einer überdurchschnittlich hohen Nährstoffdichte, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen.“ Ihr Motto: Pflanzliche Nährstoffpower für mehr ganzheitliches Wohlbefinden statt leere Kalorien aus Kohlehydraten und fettreichen tierischen Produkten. Superfoods sind 1A Antioxidantien mit einem sehr hohen ORAC-Wert.

Der Umweltwissenschaftler und Buchautor David Wolfe bezeichnet Superfoods sogar als Medizin der Zukunft: „Sie kurbeln die Serotoninproduktion an und heben so die Stimmung, entschlacken, unterstützen das Immunsystem, balancieren Ungleichgewichte im Körper und nähren uns im tiefsten Sinne des Wortes.“ Davon, dass der Körper von einer Übersäuerung bewahrt wird, profitieren das Herz-Kreislauf-System, Gewebe und Organe, Muskulatur und Knochen und das Gehirn. Letzteres beansprucht von der Gesamtenergie, die wir täglich zu uns nehmen übrigens 25 Prozent.

Die Forschungen auf diesem Gebiet sind nicht abgeschlossen. Aber interessant ist vielleicht, wenn man bestimmte Lebensmittel aus unserer Kultur bzw. Natur mischt, können wieder solche Superfoods entstehen. Dies kann man selbst sehr gut auch mit Einhandrute oder mittels Biofeedback (HRV-Messung) ausprobieren.

EINIGE BEISPIELE

- Acai-Beeren, Aronia, Brombeeren, Heidelbeeren, dunkelblaue Weintrauben mit Kernen, Goji-Beeren
- Weizengras, Spirulina-Alge, Blaugrüne AFA-Alge, Grünkohlblätter, Brunnenkresse, div. Wildkräuter und Baumrinden,
- Chia-Samen, Hanfsamen, Sonnenblumenkerne zusammen mit Kürbiskernen, Mungbohnen-Sprossen, Granatapfelkerne, Kakao,
- Pilze: Kräuterseitling, Austernseitling
- Meine Frühstückskombinationen: Banane + getr. Pflaumen + Wallnüsse oder Haferflocken + Haferkleie + Datteln + Apfel oder Buchweizenflocken + Erdmandelmehl + getr. Pflaumen + Apfel, als Getränk zwischendurch 1 EL Tomatenmark (von sonnengereiften Tomaten) + 1TL Leinsamenöl +1 MSp Steinsalz + schwaches Viertel Wasser



SUPERFOODS



1



2



3



4



5

- 1 gekeimte Mungbohnen
- 2 Spirulina-Algen, Weizengraspulver
- 3 Tomatenmark + Leinöl + Steinsalz + Wasser
- 4 Weizengras selbst angesät
- 5 Sauerkirschen (Weichseln)





BALLASTSTOFFE

DA JUBELN DIE DARMBAKTERIEN UND DAS IMMUNSYSTEM

Im Verlauf eines 75-jährigen Lebens werden im Darm, mithilfe der Bakterien und unter dem Einfluss von Gallensäure und Enzymen, im Schnitt 40 bis 50 Tonnen Nahrung zersetzt. Damit die Stoffwechselreaktionen im Darm geleistet werden können bedarf es also der Mithilfe der positiven Darmbakterien und diese brauchen auch ein spezielles Futter, die sogenannten Präbiotika (Ballaststoffe).

Diese Darmbakterien erhalten das natürliche Gleichgewicht unserer Darmflora (Mikrobiom), unterstützen die körpereigene Abwehr und bieten Schutz vor Fehlbesiedelungen.

Diese positiven Darmbakterien oder Probiotika gewinnen die Energie für ihre vielfältigen Aufgaben aus der Verstoffwechslung von sogenannten löslichen Ballaststoffen (Präbiotika).

Als Ballaststoffe werden alle pflanzlichen Bestandteile bezeichnet, die vom menschlichen Verdauungssystem nicht verwertet werden können. Sie sind allerdings kein "Ballast" oder überflüssig, wie früher angenommen, sondern erfüllen wichtige Aufgaben:

Durch das Volumen der Ballaststoffe wird die Darmbewegung aktiviert.

Ballaststoffe binden meist Wasser und lockern so den Darminhalt auf.

Manche (vorrangig lösliche) Ballaststoffe können cholesterin aus der Nahrung binden oder verzögern die Glucoseaufnahme ins Blut. Dies ist besonders vorteilhaft bei gestörtem Blut-Glucose- oder Cholesterin-Stoffwechsel.

Manche lösliche Ballaststoffe bilden weiche oder elastische Gele, die sowohl das Volumen als auch die Gleitfähigkeit des Magen-Darm-Inhalts stark erhöhen.

WO FINDET MAN LÖSLICHE ODER GELBILDENDE BALLASTSTOFFE?

- Pflanzensamen z.B. Leinsamen, Flohsamen, Weizen- und Haferkleie
- Früchte z.B. Pektin aus Äpfel (vorwiegend in oder knapp unter der Schale)
- Wurzelknollen z.B. Inulin in Topinambur, Zichorienwurzel, Knoblauch, Zwiebel (vorwiegend in Lauchgewächsen), Pastinak, Schwarzwurzel, Spargel



DIE FITNESS- & ENERGIEKÜCHE

BIOLOGISCH, NATÜRLICH, GESUND UND KÖSTLICH

Heimisches Winter-Superfood: Die Topinambur

Von Renate Hofmarcher - Randegg

Die Topinambur verdient sich aufgrund einiger besonderer Eigenschaften und Inhaltsstoffe zu Recht den Namen „Heimisches Superfood“.

Die Topinambur, auch Erdbirne oder Indianerknolle genannt, hat ihren Ursprung in Nord- und Mittelamerika. Sie zählt zur Familie der Korbblütler und ist mit der Sonnenblume verwandt. Bei uns in Europa verbreitete sie sich im 17. Jahrhundert, als sie französische Seeleute mitbrachten, zu einer beliebten Speise- und Futterpflanze. Nach und nach wurde sie jedoch von der Kartoffel verdrängt.

Dabei weist sie gegenüber dem Erdapfel viele Vorteile auf. Die Knollen der Topinambur sind winterhart und vertragen Temperaturen bis zu -15°C . Sie brauchen daher im Herbst nicht geerntet zu werden und können auch in den Wintermonaten bis in den Frühling ausgegraben werden, sofern der Boden nicht ganz zugefroren ist. Somit behalten die Knollen ihre Vitamine, die sonst oftmals durch die Lagerung leiden. Die überwinterten Knollen treiben im Frühling Jahr um Jahr wieder aus. Diese Langlebigkeit macht die Topinambur zu einer pflegeleichten Wildackerpflanze.

Besonders nennenswerte Inhaltsstoffe der Topinambur sind ein hoher Anteil an Ballaststoffen, auch Inulin genannt. Diese unterstützen eine gesunde Darmflora, da sie das Wachstum der guten Darmbakterien, der Bifido- und Lactobacillus Arten, fördern. Das Inulin ist ein stärkeähnliches



Kohlehydrat, das bei der Verdauung in ein für Zuckerkrankte besonders gut verträgliches Kohlehydrat umgewandelt wird. Inulin ist eng verwandt mit dem Sekret der Bauchspeicheldrüse, dem Insulin. Die Topinambur wird daher auch Diabetiker-Kartoffel genannt. Weiters wartet die Topinambur mit einer Fülle an Vitaminen und Mineralien auf. Sie enthält Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2, Niacin, Kupfer, Zink und Selen. Der Gehalt an den Mineralstoffen Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium ist im Vergleich zur Kartoffel deutlich höher.

Aufgrund der Fülle dieser basischen Vitamine und Mineralien ist die Topinambur ein ideales Gemüse für jede Entgiftungs- und Entschlackungskur. Sie unterstützt einen optimalen Säure-Basen-Haushalt im Körper. Durch ihren sehr niedrigen Gehalt an Kalorien und dem guten Sättigungswert aufgrund des hohen Ballaststoffanteils ist sie ein wahrer Schlankmacher und somit ein Superfood für die tägliche gesunde Ernährung!!!

Rezept Topinambursuppe

Zutaten für 4 Personen:

2 Esslöffel Bio Mandelmus weiß
3 Esslöffel Bio Öl kaltgepresst (Mandel-, Raps- oder Olivenöl)
2 Esslöffel Bio Zitronensaft
120 ml Wasser
½ Teelöffel Bio Senf
1 Esslöffel Birnendicksaft oder Honig
Naturbelassenes Salz
Pfeffer gemahlen
175g Tobinambur
175g Bio Sellerie
1 Bio Orange
50 – 100g Feldsalat, frische Kresse oder Sprossen
1 Handvoll grob gehackte Walnüsse



Mandelmus und Zitronensaft in einem schlanken Becher verrühren. Das Öl hinzufügen und mit dem Mixstab pürieren. Das Wasser auf Etappen dazugeben und dazwischen wieder pürieren. Birnendicksaft und Senf hinzufügen und nochmals pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Topinambur und Sellerie unter fließendem Wasser sauber bürsten. Sellerie und Topinambur in feine Streifen hobeln und anschließend gleich unter die Mandel-Öl-Marinade mischen. Orange schälen und in kleine Stücke schneiden und gemeinsam mit den grob gehackten Walnüssen unter den Salat mischen. Zum Schluss mit Feldsalat, frischer Kresse oder Sprossen garnieren und servieren.



Zutaten für 4 Personen:

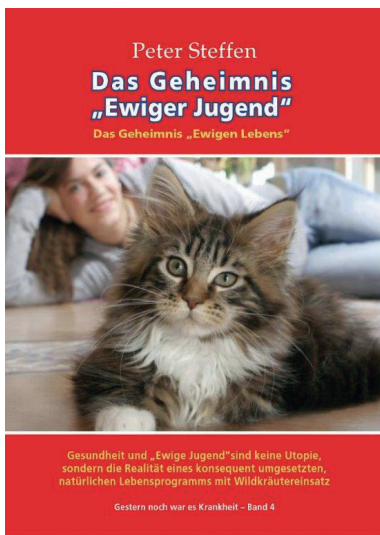
2 Esslöffel Bio Mandelmus weiß
3 Esslöffel Bio Öl kaltgepresst (Mandel-, Raps- oder Olivenöl)
2 Esslöffel Bio Zitronensaft
120 ml Wasser
½ Teelöffel Bio Senf
1 Esslöffel Birnendicksaft oder Honig
Naturbelassenes Salz
Pfeffer gemahlen
175g Tobinambur
175g Bio Sellerie
1 Bio Orange
50 – 100g Feldsalat, frische Kresse oder Sprossen
1 Handvoll grob gehackte Walnüsse

Rezept: Topinambur-Sellerie-Rohkost

Topinambur mit einer Bürste gut waschen (nicht schälen) und in Würfel schneiden. Lauch/Zwiebel klein schneiden. Sellerie putzen und ebenso würfelig schneiden. Kartoffeln waschen und würfelig schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Lauch und Gemüse darin anschwitzen. Mit Wasser aufgießen und auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Die Suppe mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Mit Suppenwürze, Muskat, Pfeffer, Salz und/oder Umesu abschmecken. Die Koriandersamen mörsern und dazugeben. Mit frischen Kräutern wie Schnittlauch oder Petersilie servieren.

Renate Hofmarcher, Innere Körperreinigung, Kochkurse, Kräuterführungen
A-3263 Randegg, Puchberg 48, Tel: 0664 182 12 02,
r.hofmarcher@naturundwissen.net, www.renate-naturundwissen.net

BUCH-EMPFEHLUNG



» Das Geheimnis „Ewiger Jugend“ Das Geheimnis „Ewigen Lebens“

Prof. h. c. Peter v. Steffen

- Autor von 21 Büchern der Phytologie & Wildkräuterdefinition und Altersforschung
- Buchbeschreibung: 360 Seiten, über 400 Fotos, elegante Ausführung, Umschlag cellophanisiert
- ISBN-Nummer 978-3-9503745-1-3
- Preis € 29,90
- zu bestellen unter: tel. 0699 110 161 94, e-mail: peter.steffen@gmx.at, www.agenturamkunsthaus.at, oder im guten Buchhandel

Der Traum von „Ewiger Jugend“ - so alt wie die Menschheit. Verfehlte Politik verhindert Gesundheit und Älterwerden. Die Beweise dafür, dass es „Ewige Jugend“ gibt. Durch welche Maßnahmen erreicht man Gesundheit und „Ewigem Leben“? Was ist mit „Ewigem Leben“ gemeint?

Was ist gemeint mit „Ewiger Jugend“, was mit „Ewigem Leben“? Gibt es eines davon oder beides überhaupt? Und wenn dies behauptet werden sollte, kann man es glauben? Warum? Und wo sind die Beweise dazu? Seit 33 Jahren erforscht Peter Steffen das Phänomen Krankheit-Gesundheit und seit 16 Jahren beschäftigt mich die Frage; was ist „das Geheimnis“ das hinter „Ewiger Jugend“ steckt? Und was haben jene Menschen, die zu den ältesten der Welt zählen und zählten dafür getan? Inspiriert und geleitet durch meine großen Vorbilder und Lehrmeister, Prof. Dr. Christiaan Barnard und dem Meeresbiologen Prof. Dr. Hans Hass kam mir zum Bewusstsein, das „Ewige Jugend“ und „Ewiges Leben“ keinesfalls Utopie, sondern eine durchaus zu erreichende Realität darstellen. Peter Steffen hat dazu auch einige der derzeit noch lebenden, ältesten Menschen aufgesucht und deren Verhalten, ihre Ernährungs- und Lebensweise zu studieren. Das Ergebnis ist weniger verblüffend als von den Grundregeln her frappierend ähnlich gelagert.

„Das Geheimnis „Ewigen Lebens“ ist, soweit es sich auf unser „irdisches Dasein“ bezieht, natürlich nur eine Metapher für „Ewige Jugend“. Es geht dabei darum, einerseits die Formel zu ergründen, was die „Säulen“ eines hohen, in voller Gesundheit erreichbaren Lebensalters sind und andererseits, was ich selbst dazu tun kann, um ein langes, glückliches Leben zu erreichen, in dem ich mich bis zum

letzten Tag eines Lebens selbst versorgen kann ohne fremde Hilfe und medizinische Betreuung in Anspruch zu nehmen. Peter Steffen jedenfalls sieht es als Verpflichtung an, danach zu streben, zu erfahren, zu erforschen, was uns lange und gesund am Leben erhält? Es ist „unser Thema“, das Thema der Menschheit. Alter, Verfall von Körper und Geist sowie das Ableben an sich, wird von einem Programm diktiert, das in uns bereits in frühester Jugend – ähnlich einem Fehlprogramm – wider die Natur installiert wird.

Und geradezu schizophren scheint es, dass wir es gedankenlos und widerstandslos hinnehmen, dass wir heute alle an „einer Krankheit“ sterben und nicht an Altersschwäche, so wie es evolutionär bedingt und von der Schöpfung eigentlich vorgesehen war. Das Lebensalter an- bzw. aufzuhalten erfordert eine Mehrfachstrategie, je exakter sie eingesetzt wird, desto größer der Erfolg.

Im Prinzip geht es um einige, konsequent umgesetzte Maßnahmen, die - zusammen richtig eingesetzt - wie Zahnräder ineinandergreifen und so Gewaltiges zu bewirken imstande sind. Peter Steffen untermauert seine Ausführungen mit einer Reihe an Beweisen, dass das Erreichen eines wesentlich höheren Lebensalters bei voller Gesundheit für uns alle möglich wäre.



BUCH-EMPFEHLUNG



Es gibt 2 neue Bücher von unserem Mitglied Rosamara Rührnößl:

- » **Der Weg der Liebe in den Zeiten**
- » **Transformation der alten Welt in die neue geistige Dimension**

Sie sagt über ihre Bücher: Was ich gefunden und erfahren habe, stelle ich der Allgemeinheit zur Verfügung durch meine Bücher.

Die Vergangenheit und die Zukunft sind ein Spiegel als Wechselwirkung der Geschehen. Im Extremfall kann sich das bis ins Unendliche ausdehnen und ist nicht mehr an Zeit gebunden.

Die Wiederholung früherer Ereignisse kann durch „Erkenntnis“ abgeändert werden als Form der Veränderung und Weiterentwicklung. Jede historische Urerinnerung enthält beide Aspekte. Es ist im Kleinen auch das Große enthalten.

Grundsätzlich war es für mich sehr wichtig mit der Natur Eins zu sein. Gleichzeitig war das eine Stärkung der Erinnerung an die alte Welt, durch die genetischen Pflanzeninformationen. Natürlich habe ich dem Körper bestimmte Pflanzen- und Blüteninformationen durch Nahrung oder Tee zugeführt. Aber ich habe nur heimische Pflanzen genützt.

Dieses Wissen ist im Buch STERNENWELTEN – PFLANZENSEELEN – SCHLÜSSELPLANZEN beschrieben.

Die nächste Stufe der Entwicklung ist so verlaufen, dass ich durch Pflanzen mit dem kosmischen Bewusstsein verbunden wurde. Plötzlich hatte alles eine Sprache. Die Sterne haben mir uralte Geschichten erzählt, die Sonne, der Mond, der Wind und die Erde als Urmutter haben zu mir gesprochen und

mich belehrt. Jede Quelle hat ihre Lieder gesungen und im Kosmos waren die universalen Klänge Melodien die einmal sanft und dann wieder epochale mächtige Klänge waren.

Sternenkönige der alten Welt haben sich offenbart, aber auch die Urgestalten der Shambalakönige.

Mein Geist ist ein Wanderer auf den Sternenwegen der alten Welt. Trotzdem lebe ich sehr bewusst mein Leben auf der Erde.

Alles habe ich aufgeschrieben, so wie es mir gelehrt wurde. Gleichzeitig war aber dieses Wissen schon in mir und die Belehrungen waren so, dass Lügen und bewusste Verfälschungen in der Geistesgeschichte offenbar wurden.

Das war die große Reinigung, gleichzeitig aber auch die Befreiung und Erlösung aus den karmischen Anhaftungen der Vergangenheit.

So sind meine Bücher in der Gesamtheit ein Geistesweg der Lügen und Täuschungen aufdeckt. Aber alles was geschrieben ist habe ich geistig wieder durchlebt und als Gefühl und Emotion der Seele empfunden. Ich bin diesen Erzählungen verbunden, denn sie sind Inhalt in meiner Seele als unendliche Erinnerung an die gelebte Liebe die niemals stirbt.

Liebe lebt ewig!

*Nähere Infos und weitere Termine:
www.schulederurnatur.com oder Tel.: 0676/455 77 55*



Kein Cent für Strom & Wärme

DI Herbert Holzer –
Energieberater / Elektrotechnik

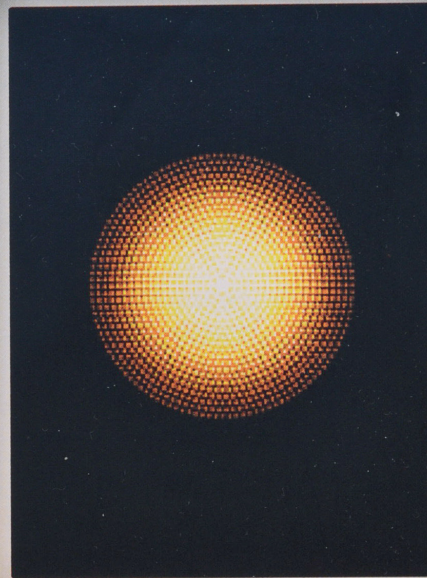
Nachdem dieser Titel in der letzten Ausgabe (Aug 2015) unserer Zeitung „Faszination Natur“ scheinbar gut angekommen ist und das Echo beachtlich war, ist es für mich eine Herausforderung und Freude darauf einzugehen. Sehr oft kam die Frage, welches Gerät sollte ich verwenden? Aus meiner Sicht müsste eigentlich die Frage lauten, welchen Weg sollte ich beschreiten um meine Energiekosten zu senken oder ganz einzusparen (Energieautark werden).

Auch im Gesundheitsbereich gilt der gleiche Ansatz! Nämlich sehr oft kommt hier ebenso die Frage, hast du ein Mittel für eine bestimmtes Symptom.

Um auf Dauer, d.h. nachhaltig gesund zu werden und zu bleiben ist meist ein Umdenken notwendig. Eine bestimmte Arznei kann kurzfristig einen Erfolg bringen, sicher aber nicht auf lange Sicht. Das gilt auch für sehr schwere Krankheiten wie z.B. Krebs. Wenn man krank ist, zeigt das nur das der bis jetzt eingeschlagene Weg (Lebensstil) nicht ganz der richtige war, ich muss mich ändern, verändern damit meine Selbstheilungskräfte wieder voll aktiv werden können. In jedem Menschen steckt ein sehr, sehr hohes Potential zur Selbstheilung.

Ähnlich ist es bei der Energieerzeugung / beim Energieverbrauch meiner Wohnung oder meines Hauses. Der Ansatz lautet: Warum brauche ich derzeit soviel Energie bzw. warum muss ich für den Energieverbrauch soviel zahlen?

Daher ergibt sich folgende Frage: Welchen Weg muss ich bestreiten, um zu einer Energieunabhängigkeit zu gelangen (frei sei, unabhängig sein, nachhaltig agieren, erfolgreich werden, Freude haben, Stolz sein sind eigentlich Attribute, die schon lange in uns schlummern)



ETHERMA - Infrarotheizgerät

MÖGLICHER WEG

- 1. Elektrischen Energieverbrauch für Heizung, Warmwasser und sonstige Geräte feststellen.**
- 2. Höhe des Wärmebedarfes meines Hauses (Wohnung) feststellen lassen**
Niedrig- bzw. Niedrigst-Energiehäuser sollten unter 30 bzw. 20 kWh/m² und Jahr liegen, Passivhäuser unter 15 kWh/m² und Jahr
Wenn nicht: überprüfen, wo geht die Wärme verloren oder wo kommt im Sommer zuviel Hitze durch (Außenwand, Fenster, Dachboden, Keller)
- 3. Kann ich mein Verhalten, Benutzerverhalten, Lebensstil so ändern, dass eine zusätzliche Energieeinsparung möglich ist**
- 4. Ist der derzeitige Wärmeerzeuger (z.B. Heizkessel) bei diesem niedrigen Energieverbrauch noch zweckmäßig?**
- 5. Oft kann man mit einer modernen elektr. Zusatzheizung oder bei einem Niedrigstenergiehaus mit einer elektr. Vollheizung wunderbar auskommen, speziell, wenn ich dann über die Fotovoltaik meinen eigenen Strom besser nutzen kann.**

Allein das Bad kann man relativ rasch zu einer Wohlfühloase umfunktionieren, wenn man den 2000 W Heizstrahler für die Übergangszeit entfernt und durch einen 400 W bzw. 600 W Infrarotheizkörper ersetzt.

AKTUELLES

Gelesen und gehört

Erste ethische Alternativbank Österreichs /Projekt Bank für Gemeinwohl



EINE BANK, DIE DEM MENSCHEN DIENT UND NICHT UMGEKEHRT!

Zum ersten Mal seit rund hundert Jahren entsteht hierzulande eine neue Bank nach guten alten Stil. Die Bank für Gemeinwohl. Diese erste ethische Alternativbank Österreichs stellt gesellschaftliche Verantwortung in den Mittelpunkt ihres Handelns.

Uns treibt die Vision einer Bank an, die für einen Wandel steht. Hinter dieser Bank stehen nicht große Financiers, sondern gehört Bürgern und Bürgerinnen in ganz Österreich, als zivilgesellschaftliches Projekt. Bankexpert/-innen, Projektmanager/-innen u.v.a. Engagierte arbeiten bis auf ein kleines Kernteam ehrenamtlich, aus Begeisterung für die Sache. Weit über 100 Menschen sind österreichweit aktiv.

ZEITPLAN DER NEUEN ETHIKBANK

2014 haben wir eine freie Genossenschaft gegründet, in deren Besitz die zukünftige Bank stehen wird. Ende 2015/Anfang 2016 soll mit sechs Millionen Euro der Banklizenzierungsprozess bei der österreichischen Finanzmarktaufsicht (FMA) beginnen. Danach wird weiter Genossenschaftskapital

eingeworben. Bis 2016 rechnet das Bankprojekt mit rund 40.000 Genosschafter/-innen, die ein Startkapital von 15 Mio. EUR zur Verfügung stellen. Ende 2016 / Anfang 2017 wird dann die eigentliche Bank ihre Geschäftstätigkeit eröffnen.

TRANSPARENZ UND PARTIZIPATION, KEINE SPEKULATION

Ziel ist Maximierung des Gemeinwohl, nicht des Gewinn. Die Bank wird nicht spekulativ agieren und Geld aus Geld schöpfen, abgekoppelt von der Realwirtschaft, sondern der Gesellschaft dienen.

Im Vordergrund stehen Transparenz und Partizipation. Die Bank für Gemeinwohl wird offen legen, was mit dem Geld der Kund/-innen geschieht – nämlich ausschließlich das Fördern von gemeinwohlorientierten Projekten – und Möglichkeiten anbieten, über die Verwendung der Einlagen mitzuentcheiden.

WAS DIES ALTERNATIVBANK SO „NEU“ MACHT.

Unternehmen und Projekte, an die die Bank für Gemeinwohl Kredite vergibt, werden hinsichtlich ihrer Gemeinwohlorientierung überprüft. Die Prüfkriterien werden regelmäßig evaluiert. Bevorzugt werden Investitionen in Ökologie, Biolebensmittel, Soziales, Bildung, erneuerbarer Energie, Kultur, soziales Wohnen u.a. nachhaltige Projekte. Je gemeinwohlorientierter ein Projekt ist, umso günstiger soll der Kredit sein. Um das finanzieren zu können, werden die Sparer/-innen zum Zinsverzicht eingeladen. Die Erfahrung mit anderen europäischen Ethikbanken zeigt, dass rund ein Drittel der Kund/-innen dieser Einladung auch folgen.

<https://www.mitgruenden.at/zeichnen>

AKTUELLES

Gelesen und gehört

Intelligente Fassaden

Wohin geht die Reise an der Fassade? Und wie viel Intelligenz können wir von Gebäudehüllen erwarten? Das Green Tech Valley hat Antworten: Die nächste Generation von Fassaden ist smart, intelligent saniert und recyclebar.



Die Energieeffizienz von Gebäuden ist eine wesentliche Säule der „Energiewende“. Derzeit entfallen in der EU rund 40 Prozent des jährlichen Energieverbrauchs auf ihre Heizung und Kühlung. In Anbetracht dieser Dimension kommt der nächsten Generation von Gebäuden – speziell ihrer „Hülle“ – große Bedeutung zu. Der Anspruch an die Gebäude ist hoch. Sie sollen minimal Energie verbrauchen – und dabei optimales Raumklima und architektonische Qualität vereinen. Neben dem Neubau ist die Sanierung bestehender Häuser

wichtig. Im Green Tech Valley wird bereits heute intelligent saniert und smart gebaut.

INDUSTRIELL UND INDIVIDUELL GEFERTIGT

Das Grazer Start-up winterface revolutioniert die thermische Sanierung von Fassaden. winterface erzeugt „Maßanzüge“ für Häuser, und das industriell. Kleinste Flugroboter nehmen automatisiert Maß und liefern Daten, die eine direkte digitale Planung gestatten. Die Produktion findet in der



Produktionshalle statt. „Hier werden die Fassadenelemente, die auf präzisen digitalen 3-D-Modellen des Gebäudes basieren, unter optimalen Bedingungen und witterungsunabhängig gefertigt. Bauseits sind sie dann schnell montiert. Die Montage dauert bei einem großen Plattenbau eine Woche statt wie bis dato mehrere Monate“, erklärt winterface-Gründer Wolfgang Winter. Die winterface-Fassaden sind zudem einfach mit Solarpaneelen zu beschichten sowie demontierbar und recyclebar.

NEUE STANDARDS FÜR ALTE HÄUSER

Vorgefertigte aktive (mit Photovoltaik und Solarthermie ausgestattete) und passive Fassadenmodule helfen, Barrieren bei der Sanierung – also hohe Kosten, technologische Defizite und Nutzerakzeptanz – zu überwinden. Die AEE INTEC – Institut für nachhaltige Technologien mit Sitz in Gleisdorf (Nähe Graz) hat Lösungen. „Unser multifunktionales Fassadensystem verwandelt Häuser älteren Baujahrs – auch Mehrfamilienhäuser – im Zuge der Sanierung in Plusenergiegebäude“, erklärt Werner Weiss, AEE INTEC -Geschäftsführer. Die Forschung für bestehende Häuser sei deshalb so wichtig, weil der Neubau im Vergleich zu Sanierungen nur rund ein Prozent beträgt.

FASSADEN IN GRÜN

Vertikale Begrünungen in Modulform für den Innen- und Außenbereich von Gebäuden sind das Thema des Unternehmens Vertical Magic Garden in Hartberg. Die Natur in Form von Tausenden von Pflanzen verleiht Fassaden Charme (wie zuletzt

entnommen aus: „Green Tech Magazine von Eco World Styria / Nov 2015

auf einem Parkhaus in der Altstadt von Baku demonstriert) – sie hat aber auch Kühleffekt. „Unsere vertikalen Gärten sind eine effiziente natürliche Klimaanlage“, erklären Harald Eichhorn und Johannes Leitner. In urbanen Hitze-Hotspots sei das ein großes Thema. Die Vitalisierung von Stadtraum durch Grün ist groß im Kommen.

RECYCLEBARE FASSADEN

Den Generationswechsel bei den Fassaden fordert auch die EU. Bis 2020 sollen 70 Prozent der Baustoffe wieder verwertbar sein. Forscher der TU Graz (Institut für Architekturtechnologie) haben gemeinsam mit Sto, Spezialist für Wärmedämmung bei Fassaden aus Villach, ein neues recyclebares und teilweise sogar wieder verwertbares Fassadendämmsystem entwickelt.



AKTUELLES

Gelesen und gehört

Wissenschaftlich bestätigt: Wandern ist eine Therapie

Auf dem Berg kommt Lebensfreude zurück. Der Kreislauf wird gestärkt, der Atem tiefer, der Herzschlag kräftiger. Nicht nur ein Gefühl, sondern wissenschaftlich beweisbar! Sogar die Stammzellen im Blut vermehren sich beim Wandern.

Es ist nicht die Bewegung allein, sondern die Bedingungen beim (Berg-)Wandern machen den therapeutischen Effekt aus: Licht, Sauerstoff, die Natur mit all ihren Farben und Geräuschen sowie die Zusammensetzung der Atemluft (Reinheit, allergenfrei, Feuchtigkeit).

Beim kräftigen Ausschreiten wird das Stresshormon Adrenalin abgebaut, Cholesterinspiegel und Blutdruck sinken, das Immunsystem wird angekurbelt, sodass man auch im Alltag weniger infektiös anfällig ist.

Menschen mit Herbst-Winter-Depression profitieren besonders von der Teilnahme an Wandergrup-

pen, v.a. wegen der sozialen Komponente. Zudem wird Lichtmangel ausgeglichen.

Spannend: Münchner Wissenschaftler stellten fest, dass Menschen nach einer Woche im Gebirge ab 2000 Metern nur allein durch die Stoffwechseleränderung abnehmen, auch wenn sie keinen Sport betreiben.

Es kommt nicht auf die Leistung an: Die Geschwindigkeit der Kondition anpassen!

*aus Kronen Zeitung,
Donnerstag, 12. November 2015*

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

Liebe Leserin, lieber Leser!

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 „Heilung mit Naturenergie“ vertiefen oder sich zum „Netzwerk Naturenergie“ sehr verbunden fühlen, dann wäre ein Beitritt zu unserem Verein sehr sinnvoll (Erlagschein für Druckkostenbeitrag sowie Beitrittsformular liegt bei – Mitgliedsbeitrag pro Jahr Euro 30,-). Wir freuen uns auf Sie.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Zeit und

Alles Gute

Ihr Herbert Holzer

TERMINE - 1. HALBJAHR 2016

NETZWERK NATURENERGIE

STAMMTISCHE VEREIN NATURHEILER

- » **Waidhofen/Y** – *Hotel Moshammer, Kirchenplatz 3 bei der Ybbsbrücke*
Meist jeden 1. Freitag im Monat um 19 Uhr
am 5. Febr., 4. März, 1. April, 6. Mai, 3. Juni
Auskünfte bei Herbert Holzer
- » **Bad Ischl / Pfandl** – *Gasthof Rega in Wirling 19, an der alten Bundesstr.
Richtung St. Wolfgang*
Meist jeden 3. Dienstag im Monat um 19 Uhr
am 16. Febr., 15. März, 19. April, 17. Mai, 21. Juni, Sa. 9. Juli Stammtischwanderung
Auskünfte bei Herbert Holzer
- » **Hall in Tirol** – *Kloster der Kreuzschwestern*
Termine nach Vereinbarung
Auskünfte bei Sr. Herta oder Sigi Spreitzer

STAMMTISCH NATUR & WISSEN

- » **Waldhausen im Strudengau** – *im Pfarrsaal vom Stift Waldhausen*
Jeden 2. Dienstag im Monat um 19.30 Uhr
Ansprechpartner: Martin Hinterleitner, Tel.: 0664/260 66 36, www.naturundwissen.net

VERANSTALTUNGEN VOM VEREIN NATURHEILER

- » **Tagesseminar: Was tut mir gut - was schadet mir**
Der Beziehungstest – der Biotensor und seine Anwendung
Termin und Ort nach Vereinbarung, Anmeldung bei DI. Holzer
- » **Tagesseminar: Stärkung der Lebensenergie bzw. des inneren Arztes**
Beispiele, Anwendung und Kontrolle (Biofeedback) mit HRV-Messung
Termin: **9. April** in Waidhofen/Y. Anmeldung bei DI. Holzer
- » **Stammtischwanderung im Salzkammergut am Sa. 9. Juli**

Wer genauer über die Themen informiert werden möchte und ob die Termine schlussendlich gleichgeblieben sind, soll seine Mailadresse an herbert@holzer.at weitergeben.



ES RÜHRT SICH WAS IM VEREIN FOTOS DER VERSCHIEDENEN VERANSTALTUNGEN

Dabeisein bringt jedesmal Spaß, Freude, Genuss, sowie wichtige und brauchbare Informationen. Ob bei den Stammtischen in Waidhofen/Y., Hall i.T., oder in Bad Ischl / Aigen-Vogelhub, bei Seminaren oder bei der Stammtischwanderung in die Ysperklamm (Druidenweg) im süd-westlichen Teil des Waldviertel mit Einkehrschwung im urigen Gasthof Forellenhof.

