

**FASZINATION**

# NATUR

**ERFOLGREICH DURCH  
BALANCE UND RHYTHMUS**

**SCHMERZEN ADE!**

---

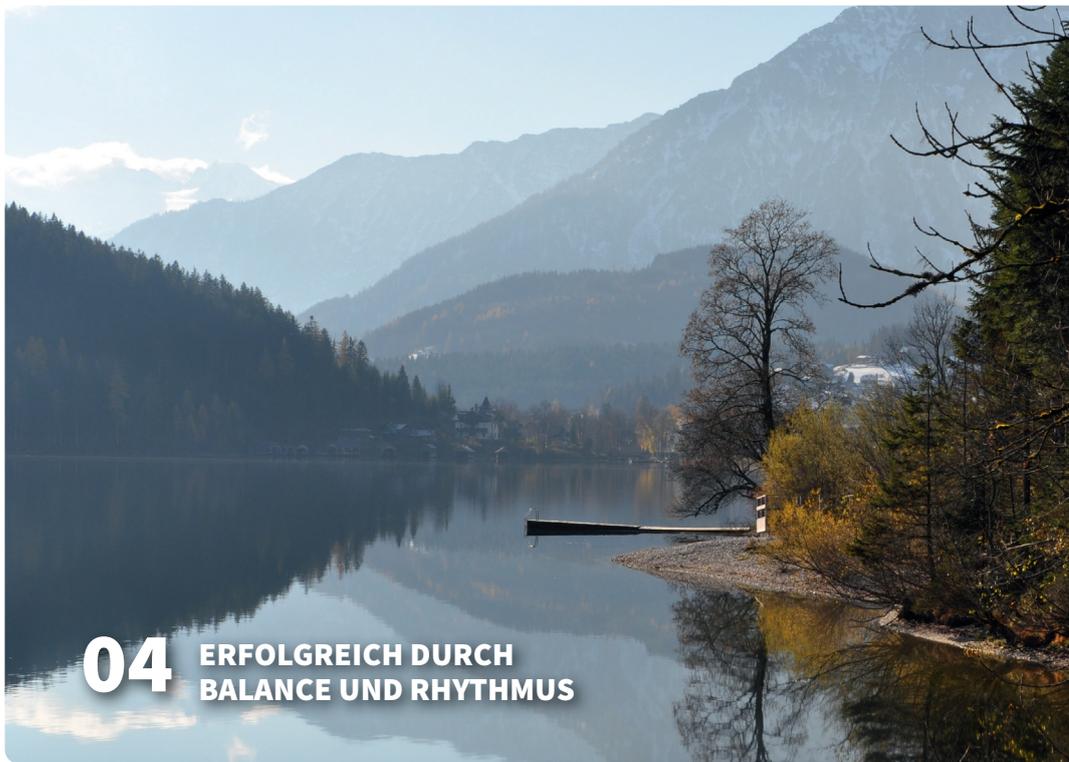
**MILDE  
STRAHLUNGSWÄRME**

---

**WARUM GEWÜRZE  
DIE BESSEREN  
MEDIKAMENTE SIND**

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

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



## 04 ERFOLGREICH DURCH BALANCE UND RHYTHMUS



## 16 WARUM GEWÜRZE DIE BESSEREN MEDIKAMENTE SIND



## 10 MILDE STRAHLUNGSWÄRME

# Inhalt

### EINLEITUNG

von Herbert Holzer

03

### ERFOLGREICH DURCH BALANCE UND RHYTHMUS

von Herbert Holzer – EnergyMove

04

### SCHMERZEN ADE!

von Herbert Holzer

08

### MILDE STRAHLUNGSWÄRME

eine Wohltat für den ganzen Körper

10

### PROF. H. C. PETER STEFFEN

„Das Geheimnis „Ewiger Jugend“ - das Geheimnis „Ewigen Lebens“

12

### WAS BEDEUTET „PERMA-KULTUR“?

von Prof. h. c. Peter Steffen

14

### TAG DER HEILPFLANZEN

bei Dr. med. Ehrenberger

15

### WARUM GEWÜRZE DIE BESSEREN MEDIKAMENTE SIND

von Sabina Topolovec – Slowenien

16

### ES GEHT AUCH OHNE CHIA

Besser regionale Lebensmittel mit Super-Food-Charakter verwenden

17

### DIE FITNESS- & ENERGIEKÜCHE

Biologisch, natürlich, gesund und köstlich

18

### ERFRISCHENDE APFELTORTE

von Renate Hofmarcher - Randegg

20

### BUCHEMPFEHLUNGEN

21

### DER TISCHLER ALS HOLZTHERAPEUT

Hanspeter Tritscher – Fachtechniker für Innenausbau und Raumgestaltung

22

### AKTUELLES

24

### TERMINE

27

### ES RÜHRT SICH WAS IM VEREIN

28

### 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!

**M**ein Ziel ist es erfolgreich, glücklich und zufrieden zu leben und ich vermute, das wollen viele von uns auch. Um diese persönliche Lebensqualität zu erreichen, kann aber auch jeder Einzelne dazu sehr viel beitragen. Man darf sich nicht immer auf Andere verlassen, man muss selbst Verantwortung übernehmen und den Willen / Mut aufbringen, seine täglichen Gewohnheiten und Routinen zu hinterfragen.

Ohne Gewohnheiten wäre jedoch unser Leben sehr anstrengend, wir müssten uns ständig neu orientieren. Wenn ich aber merke, dass mir die Freude fehlt, dass mich gewisse Abläufe und Routinen langweilen bzw. auch energetisch auslaugen, dass ich das Gefühl habe, nur noch zu funktionieren, dann ist es Zeit, Dinge an mir oder in meinem Umfeld zu verändern und anders zu machen. Oft bringen kleine Veränderungen im Alltag wieder Freude und Spaß und damit Energie.

In unserer Zeitung, aber auch bei den Stammtischen, Vorträgen und Seminaren bringen wir wieder viele Hinweise, Anregungen und Ideen zum Umdenken bzw. zum Verändern, damit die Freude, die Energie usw. zurückkehrt.

So geht es diesmal um Genuss und Bewegung, speziell um Gewürze, Kräuter, Lebensmittel, Permakultur, um Regeneration mit Wärme und Bewegung, aber auch um die wichtigen Themen Balance und Rhythmus. Gerade der Rhythmus wird künftig auch in der Medizin eine größere Rolle spielen.

Ich freue mich auf eine wunderbare Ergänzung zu unserem Verein. In den letzten beiden Ausgaben unserer Zeitung haben wir 2 Bücher von Peter Steffen präsentiert. Jetzt ist es so weit, dass der Journalist und Buchautor Prof. h.c. Peter Steffen südlich von Graz mit uns einen Stammtisch leiten wird (siehe Terminübersicht). Die Schwerpunkte seiner Arbeit sind die Permakultur und welchen Weg muss ich einschlagen, um meine Jugendlichkeit möglichst lange zu erhalten (Buch: das Geheimnis „Ewiger Jugend“).

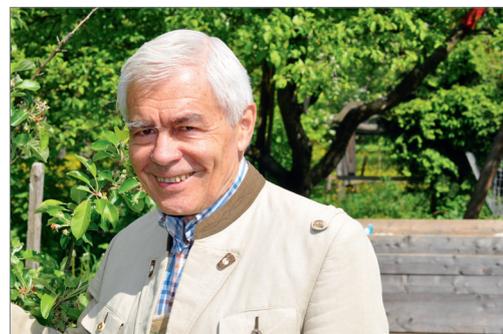
Für Spannung ist gesorgt, wenn man bedenkt, welche kleinen Veränderungen nur notwendig sind, um seine Lebensqualität zu verbessern.

Ich freue mich mit unseren Stammtischen und Vorträgen im 2. Halbjahr 2016 den Mitgliedern und Interessierten bei der Umsetzung auf diesem erfolgreichen Weg helfen zu dürfen.

Alles Liebe

Ihr / Euer

Herbert Holzer / Obmann



# ERFOLGREICH DURCH BALANCE UND RHYTHMUS

Von Herbert Holzer – EnergyMove

## BALANCE UND RHYTHMUS

Bei einem Spitzensportler ist der innere Rhythmus enorm wichtig, um erfolgreich zu sein. Er muss unter Stress das richtige tun, die richtigen Entscheidungen treffen.

Im Mannschaftssport, wie z.B. im Fußball, Handball, Rudern usw.) ist der rhythmische Zusammenhang, das rhythmische Zusammenspielen für einen Sieg extrem entscheidend. Hier kann der Zuschauer von außen erkennen, ob das rhythmische Miteinander im Team funktioniert oder nicht.

Rhythmus und Erfolg stehen in einer größeren Verbindung zu Gesundheit und Wohlfühlen, als man auf den ersten Blick glauben mag. Besonders wichtig ist dabei die Balance zwischen dem Sympathikus und dem Parasympathikus:

**NUR WENN SICH DIESE GEGENSÄTZLICHEN ASPEKTE DIE WAAGE HALTEN, IST HARMONIE, GESUNDHEIT UND ERFOLG MÖGLICH. DAS KLINGT EIGENTLICH SEHR STATISCH. IST ES ABER NICHT.**

Die in der Tabelle rechts angeführten Punkte unterliegen einem genauen zeitlichen Rhythmus.

Wird dieser Rhythmus durch Stress oder anderen Einflüssen gestört, entstehen Disharmonien bis hin zu Krankheiten. Außerdem ist es nicht so leicht, abzuschalten und auf den Entspannungsmodus umzuschalten, wenn man schon gestresst oder sogar knapp vor dem Burnout ist.

Sympathikus	Parasympathikus
Gaspedal	Bremspedal (inner-Bremse)
Verstandesdenken (vergangenheitsbezogen, analysiert und bewertet)	freies Denken, Liebes- oder Herzdenken (analysiert und bewertet nicht)
Aktivität	Erholung, Ruhe
Bewegung	Regeneration
Anspannung	Entspannung
Einatmen	Ausatmen
Tag	Nacht
Arbeit	Schlaf
Sonne	Mond
hell	dunkel
oben	unten

## RHYTHMISCHE SYSTEME

Bei dem Kongress „Heilkraft der Alpen“, auf dem ich vor Kurzem war, hat Univ. Prof. Dr. Moser, Leiter am Institut für Gesundheitstechnologie und Präventionsforschung, Human Research Weiz einen wunderbaren Vortrag gehalten und ein Mitarbeiter

von Prof. Dr. Moser, Herr MMag. Hassler einen interessanten Workshop gestaltet. Gerade bei Stress, Depressionen, Burnout, Schlafstörungen und anderen Disharmonien helfen die Rhythmen der Natur, betonte Moser.

Der gesunde menschliche Organismus habe nicht nur eine räumliche Ordnung, die die Anatomie beschreibt, sondern auch eine komplexe Zeitstruktur, sagt er: „Gesundheit wird in dieser Zeitstruktur sichtbar, und Krankheit verändert sie, lange bevor die räumliche Ordnung gestört ist. In der Natur wird der Mensch morgens vom Sonnenaufgang geweckt und geht mit dem Weggang des Tageslichtes schlafen. Die Erfindung des künstlichen Lichtes hat einerseits Freiheit gebracht, die Abende nach dem eigenen Gutdünken zu gestalten, andererseits aber auch ungeahnte Gefahren für unsere Gesundheit.“

So weiß man schon seit längerer Zeit, dass die Energiesparlampen mit ihrem großen Blaulichtanteil großen Stress im Körper erzeugen. Ähnliches passiert beim Arbeiten mit dem Computer, beim Fernsehen, mit der Benützung der Tablets usw. Wesentlich besser verträglich sind Halogenlampen.

Aus den im Folgenden angeführten Funktionen sind die biologischen Rhythmen und Zeitstrukturen zu erkennen.



Sonnenjahr	1 Jahr	Wachstum, Umweltanpassung
Mondzyklus	1 Monat	Reproduktion
Erdentag	1 Woche	Regeneration, Heilung Schlafen, Wachen, Speicherung, Ausscheidung
	1 Tag	
Stoffwechsel	1 Stunde	Stoffwechsellaktivität, Muskeltonus Peristaltik, Kreislauf
	1 min	
Herz / Kreislauf	1 sek	Atmung, Motorik Herzschlag
Nervensystem	1 zehntel-sek	Flimmerepithel, Gehirntätigkeit Nervenaktion
	1 milli-sek	

Diese Aufstellung stammt von Dr. Hildebrandt und Dr. Maximilian Moser

Man sieht, der Mensch und alle natürlichen Lebewesen sind komplett durchdrungen von den verschiedenen Rhythmen. Und das heißt weiter, alle rhythmischen Systeme haben mit dem Autonomen (vegetativen) Nervensystem zu tun.

Die Bäume, die Pflanzen, der Wald usw. unterliegen ebenso diesen Rhythmen: Wenn man einen Baum durchschneidet, sieht man die Jahresringe. Bei Blättern sieht man sehr gut die Zeit- und Raumstruktur innerhalb eines Jahres. Bei den Tieren gibt es die Veränderung des Felles, den Fettaufbau im Herbst, zum Beispiel sieht man als Naturbeobachter und Jäger bei Gemsen im Hochgebirge am Geweih die Zentimeter- und Millimeterringe. Nach dem Abschuss kann am Gebiss ziemlich genau das Alter festgestellt werden.

Bei der oben aufgeführten Aufstellung spielt folgende *Dreiteilung* eine große Rolle:

**Nerven – Sinnes – System** (Millisekundentakt) - **Kopfbereich**

**Herz – Kreislauf – Lunge** (Sekunden - Minuten – Takt) - **Brustbereich**

**Stoffwechsel – Gliedmaßen – System** (Stundentakt) – **Bereich Bauch u. Beine**

Das Herz – Kreislauf – System ist der Vermittler zwischen Kopf- und Bauchbereich, zwischen oben und unten. Das kann mit der Herz-Raten-Variabilitätsmessung wunderbar sichtbar gemacht bzw. kontrolliert werden.

Die HRV-Messung gibt nicht nur die momentane Situation beim Menschen sehr gut wieder, sondern mit einer 24 Stunden-Messung ist auch der Schlafzyklus festgehalten, und der sagt sehr viel über den gesamten Gesundheitszustand aus.

Eine wunderbare Aussage von Herrn Hassler:

#### **Rhythmus ersetzt Kraft**

(leicht erkennbar bei z.B. 8er Ruderwettbewerb oder bei der Handballweltmeisterschaft, bei der Deutschland Weltmeister wurde).

Ferner zeigte und erklärte uns Herr Hassler die neueste (8.) Generation des Gesundheitsüberwachungsgerätes, wie es das erste Mal beim Raumfahrtprojekt MIR vor ca. 20 Jahren von Prof. Moser in Graz entwickelt und beim Weltraumfahrer Viehböck (Österreich) zusammen mit mehreren russischen Raumfahrerkollegen eingesetzt wurde. Dieses Gerät ist im Prinzip ein HRV-Messgerät.

Immer wieder wird in der Fachwelt auf die Rhythmusgeber Wildpflanzen, Blumen, Bäume und auf den Wald hingewiesen. Ich selbst habe schon mehrmals Messungen bei Personen im Wald durchgeführt. Resultat war immer eine Stärkung der Herzvariabilität. Das geschieht über die Psyche durch die Formen und Farben der Landschaft sowie durch aromatische Botenstoffe der Bäume usw. Clemens G. Arvay hat das sehr gut in seinem Buch „Der Biophilia Effekt“ beschrieben (mit wissenschaftlichem Nachweis).

Globalisierung bringt sicher sehr viele Vorteile auch für die Gesundheit, aber auch Nachteile, gerade bei der Ernährung: Wir sind in eine bestimmte Region hineingeboren. Lebensmittel aus dieser Region und das noch dazu saisonal angepasst, stärkt den Verdauungstrakt und damit wieder das Autonome Nervensystem.

Ebenfalls bei dieser Tagung machte Herr Dr.med. Mario Mayrhofer – Antrophosophische Medizin – auf die Zusammenhänge mit der Natur und auf die Lehren von Rudolf Steiner (1861 – 1925) aufmerksam. Bei der anthroposophischen Pflanzenheilkunde spielen nicht nur die Inhaltsstoffe der Pflanzen eine Rolle. Viel mehr noch kommt es auf ihre botanischen Besonderheiten an, ihre Gestalt in Raum und Zeit. Wo wächst sie (Standort), wie sind die Wurzeln einer Pflanze beschaffen, wie die Blätter angeordnet, sind diese vielgestaltig oder eiförmig, wann ist die Blütezeit usw.?

Dr. Mayrhofer ging genauso wie Prof. Dr. Moser auf die Dreiteilung des menschlichen Organismus ein, weil das für einen gezielten, erfolgreichen Einsatz von Heilpflanzen wichtig ist. Pflanze weisen ebenfalls eine dreiteilige Struktur auf, allerdings in umgekehrter Reihenfolge. Die Wurzeln vieler Pflanzen haben eine besonders starke Beziehung zum beim Menschen oben gelegenen Nervensystem, die Blätter zum rhythmischen Herz – Kreislauf – Lungen – System und die Blüten und Samen zu den Stoffwechselorganen, Geschlechtsorganen und Beinen.

Ein wunderbares Beispiel als Mischung von 3 Pflanzen für das Herz-Kreislauf-System: Bilsenkraut, Eselsdistel und Schlüsselblume. Die einzelnen Pflanzen hätten aufgrund ihrer Inhaltsstoffe nicht diese rhythmische, gesundheitsfördernde Wirkung. Diese Mischung (Cardiodoron) gibt es bei der Fa. Weleda.

Wir Menschen sind ein Teil der Natur. Unser Grundrhythmus wird durch das Licht (Sonne) gesteuert. Alle anderen Rhythmen im Körper sind teilweise bekannt, aber noch nicht eingehend erforscht. Eines ist aber schon sehr gut erkennbar:

- *Wir bewegen uns immer mehr weg von der Natur, mit teilweise großen Nachteilen für die Gesundheit.*

- Wir essen immer mehr Fertigprodukte mit chemischen Zusatzstoffen (z.B. E-Nummern).
- Wir bewegen uns immer weniger, d.h. unser Muskel-Faszien-System wird immer weniger beansprucht. Dadurch entstehen Verklebungen, Verhärtungen der Muskeln und in weiterer Folge wird der Energiefluss blockiert. Wird der Energiefluss blockiert oder geschwächt, hat das Einfluss auf der körperlichen und feinstofflichen Ebene, vor allem auch auf unser Denken und unsere Gefühle. Außerdem wird der Rhythmus negativ beeinträchtigt, Schmerzen können entstehen, deren Ursachen meist nicht erkannt werden.
- Unser Atemrhythmus ist zu flach und zu schnell, d.h. wir machen teilweise bis zu 15 Atemzüge pro Minute, anstatt 5 bis 8. Zusammengefasst kann man sagen:



### ZUSAMMENGEFASST KANN MAN SAGEN:

Balance, Rhythmus und Beweglichkeit beeinflussen ganz enorm das Autonome (vegetative) Nervensystem (ANS). Das ANS ist ein Regulationssystem. Regulation ist die ständige Anpassung aller Körperfunktionen an äußere und innere Veränderungen / Einflüsse.

Stressauswirkungen auf den Körper äußern sich zuerst in einer Regulationsstörung des ANS, bzw. in einer Balance- und Rhythmusstörung. Das ANS ist die Schaltzentrale im Körper für alle Vitalfunktionen. Das ANS reguliert z.B. den Blutdruck, die Atmung, den Stoffwechsel, das Herz, den Blutfluss, den Magen-Darmtrakt usw., d.h. bei einer Störung / Schwächung werden die Organe und Organsysteme nicht mehr in erforderlichen Maß reguliert und gesteuert. Bleibt die Regulationsstörung

unerkannt, sind organische Funktionsstörungen, Energieflussblockaden und Krankheiten die Folge.

Eine Abhilfe ist jederzeit (fast altersunabhängig) durch Veränderung des Lebensstils und Verhaltens möglich. Jede Vitalitätsverbesserung kann sofort mittels HRV-Messung leicht kontrolliert (Biofeedback) werden.

**Charles Darwin** / Evolutionsforscher (1731 – 1802)  
– erkannte vor über 200 Jahren:

„Es ist weder die stärkste noch die intelligenteste Spezies die überlebt, sondern diejenige, die in der Lage ist, sich an wechselnde Situationen bestmöglich anzupassen“.

Das heißt umgelegt auf uns Menschen: Je besser die *Anpassungsfähigkeit* des Organismus, desto gesünder ist der Mensch und desto länger kann er leben.

Ich wünsche allen, die den Artikel lesen und auch teilweise umsetzen wollen, viel Freude, Liebe und Begeisterung.

Sollten noch Fragen / Unklarheiten auftauchen oder es gibt dazu noch Ergänzungen, dann kontaktieren Sie mich bitte bei den Stammtischen oder

Herbert Holzer, A-4820 Bad Ischl, F. Nöbauerweg 10 oder E-Mail: herbert@holzer.at

### ENPFOHLENE LITERATUR:

Markus Peters: „Gesundmacher Herz“ – Wie es uns steuert, verbindet und heilt, VAK-Verlag 2013

Swami Saradananda: „Atem“ – Kraftquelle deines Lebens, Knaur 2009

Clemens G. Arvay: „Der Biophylia Effekt“ – Heilung aus dem Wald, edition a 2015

Clemens G. Arvay: „Der Heilungscode der Natur“. Riemann Verlag 2016

Dr.med. Frank Meyer / Michael Straub:  
„DIE MAGISCHEN 11 der heilenden Pflanzen“, 2011 GUWWWW



# SCHMERZEN ADE!

*Von Herbert Holzer*

## **KNIEGELENKS- UND HÜFTGELENKS-SCHMERZEN (ARTHROSEN / ARTHRITIS), RÜCKENSCHMERZEN USW., DIE VOLKSKRANKHEIT NUMMER EINS.**

Diese Volkskrankheit tritt vorwiegend in der hochzivilisierten westlichen Welt auf, verschlingt Unsummen von Geld, ohne dass dabei wirklich eine nachhaltige Therapie angeboten wird, außer künstliche Gelenke bei Arthrosen.

Da habe ich einen sehr guten Artikel in einer Zeitung von Dr. med. Walter Packi, Facharzt für Allgemeinmedizin / Klinik für Biokinetik in D-79189 Bad Krozingen, Herbert-Hellmann-Allee 29-31 gelesen.

Dr. Packi schreibt: „Arthrose bedeutet Knorpelverlust im Gelenk und dies wird gemeinhin als Verschleiß bezeichnet. Wenn man eine arthrotische Gelenkoberfläche betrachtet, kommt einem auch unmittelbar der Gedanke, dass hier Verschleiß am Werke ist. Verschleiß ist jedoch ein Begriff aus der Technik und heißt Materialverlust durch Abrieb.

Im biologischen Gelenk gibt es jedoch keinen Abrieb und außerdem besteht der Knorpel aus lebendigen Zellen, die ohnehin nur eine begrenzte Lebensdauer haben und sich permanent erneuern. Im Körper kann es also keinen Materialverlust durch Abrieb geben. Lebendiges Gewebe und tote Materie werden hier mit ein und demselben Begriff beschrieben, was zu weitreichenden Missverständnissen führt. Mit dem Begriff des Verschleißes in seiner Vorstellung wird ein Mensch, dem gesagt wird, dass er z.B. an Hüftarthrose leidet, unmittelbar auf die Idee verfallen, das Hüftgelenk möglichst nicht mehr zu beanspruchen, da er ja dem vermeintlichen Verschleiß des Gelenkes vorbeugen muss. Dies ist dann der endgültige Anfang vom Ende des Gelenkes. Dabei ist es nicht einmal die Arthrose, die einen Menschen zum Arzt bringt und damit zum Patienten umfunktioniert. Es sind die Schmerzen, die zum Arzt treiben. Dort wird dann nach der Ursache dieser Schmerzen gefahndet und wenn sich der Schmerz in Gelenknähe befindet, dann ist die Diagnose Arthrose schnell gefunden-, und von dieser Arthrose kommt man dann nie

wieder los. Wissenschaftlich ist das nicht, denn Arthrose ist nicht gleich Schmerz. Als richtiger Unfug stellt es sich spätestens dann heraus, wenn nach einem künstlichen Gelenkersatz die gleichen Schmerzen bestehen wie davor, allerdings ohne dass das arthrotische Gelenk noch vorhanden wäre. Hier ist inzwischen Metall und Kunststoff eingebaut, was ja wohl schwerlich wehtun kann. Und irgendwann wird der Patient dann vom Orthopäden zum Psychiater gewechselt.

Warum haben eigentlich Gewichtsheber oder Sumo-Ringer keine Arthrosen in den Gelenken? Warum ist deren Wirbelsäule nicht schon längst zusammengebrochen? Wieso finden sich die meisten Hüftarthrosen bei Schreibtischarbeitern?

Wenn ein Bein (nach Unfall) im Gips liegt, dann entsteht ebenfalls eine Arthrose im Kniegelenk. Wird das Bein wieder bewegt dann verschwinden diese Arthrosen wieder von alleine. Dies ist in der Medizin seit Jahrzehnten bekannt. Was für das Gipsbein gilt, gilt für den ganzen Körper.“



## WAS TUN?

Die eigentlichen Schmerzen entstehen durch mangelhafte Bewegung und Belastung der Muskel und Faszien, bzw. durch Fehlhaltungen. Die innere Geometrie bzw. der Energiefluss gewisser Muskelsysteme ist geschwächt oder blockiert.

Daraus ergibt sich folgende Vorgangsweise:

- *Je mehr im Auto, im Büro usw. gesessen wird, desto mehr braucht der Körper zum Ausgleich Bewegung (möglichst in freier Natur). Muskel-Faszien-Training ist angesagt. Durch gezielte Bewegung und Ernährung kann sich auch die Knorpelmasse wieder aufbauen.*
- *Natürlich ist insgesamt auch eine natürliche Ernährung (vegetarisch) sehr wichtig. Spezielle Lebensmittel mit vielen Mineralstoffen und Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen (z.B. Carotinoide, Polyphenole – Proanthocyanidine), ungesättigte Fettsäuren (Omega 3-Fettsäure - Leinöl), Vitamine, pflanzliches Eiweiß und viel Wasser trinken.*
- *Das heißt, wir brauchen mehr Obst und auch Beeren aus unserer Region, Gemüse / Wildgemüse, Samen, Kerne & Körner, Nüsse, Wildpflanzen wie z.B. Bärenklau, Gewürze usw. Vor der Ernährungsumstellung ist eine Entschlackungskur und meist eine Gewichtsreduzierung (Basenfasten) sehr sinnvoll.*
- *Wie die Statistik zeigt, haben Menschen die ein stures bzw. starres Verhalten haben, sehr oft Kniegelenks-Arthrosen, d.h. die Psyche spielt hier eine ganz besondere Rolle. Emotionale Belastungen können zu Fehlhaltungen usw. führen. Es zahlt sich aus in sich zu gehen und nachzudenken, welche Änderungen in meinem Denken sinnvoll wären. Schuldzuweisungen, ganz gleich in welche Richtung, verhindern Heilung. Mehr Toleranz, Gelassenheit und Geduld bringt mehr innere Harmonie bzw. Balance.*
- *Entspannungsübungen mit bewusster Tiefenatmung*

**Der Artikel wurde von Herbert Holzer verfasst**  
– ärztlich geprüfter Ernährungsberater.

Genauere Hinweise gibt es bei den Stammtischen und beim Seminar: „EnergyMove – Der Weg zu mehr Lebensqualität“.



Bildquelle: Contesto

# MILDE STRAHLUNGSWÄRME

## eine Wohltat für den ganzen Körper

*Von Redtenbacher Siegfried*

Sind Sie ein Siesta-Fan oder lieben Sie eher Power Napping? Und Sie suchen noch nach dem richtigen Platz? Unsere **Heilwärme-lehnen** können hier Abhilfe schaffen.

Seit meiner Lehrzeit als Hafner und später als Repräsentant von Ofenkeramik beschäftige ich mich mit den positiven Eigenschaften der milden Strahlungswärme. Begeisterte Kachelofenbesitzer, Ärzte und Heilpraktiker schätzen die aufbauende und wohltuende Wirkung dieser besonderen Wärme.

### **WARUM HEILWÄRME-LEHNEN?**

Die Menschen nehmen die Wärme – genau wie beim Sonnenbad – über die Haut auf. Diese langwellige Wärmestrahlung – Infrarotstrahlung - wirkt sehr entspannend. So wird dieser milden Wärme eine heilende Wirkung zugesprochen. Deshalb spricht man umgangssprachlich auch von **Heilwärme**.

Bei einer Temperatur der Keramik von ca. 43° wird die auf uns einwirkende milde Strahlungswärme als besonders angenehm empfunden. Wird zum



Beispiel der Rücken „bestrahlt“ – entspricht ca. 10 bis 12 % der gesamten Hautoberfläche – vermischt sich thermoneutrales Blut mit erwärmtem Blut. Die Körpertemperatur steigt dann langsam um 0,2 bis 0,3° C an und es kommt so zu einer Durchwärmung des gesamten Körpers. Die Herzkreislauf-Belastung ist dabei sehr gering.

Gerade im Rückenbereich kann wohltuende Wärme Verspannungen lösen und sie kann helfen, sich zu regenerieren. Auch das Immunsystem kann positiv beeinflusst werden. Gleichzeitig wird die Durchblutung der Gefäße angeregt. Sogar der Blutdruck kann sich im Normalbereich stabilisieren. Auch der sogenannten „Übersäuerung“ unseres Körpers kann entgegengewirkt werden.

Auch in der Natur wird hin und wieder ein großer Stein als Wärmewand angeboten, wie im Bild „Findlingofen“ Oberbirtal in Tirol. Hier kann man

in der Ruhepause während einer Wanderung die Naturwärme genießen.

Meine Buchempfehlung zu diesem Thema: Infrarot, Gesunde Wärme für mehr Wohlbefinden,

Dr. med. Otto Pecher , Univ.-Prof. Dr. med. Wolfgang Schobersberger, Kneipp Verlag Wien

*Kontakt:*

**Siegfried Redtenbacher**  
Geschäftsführer  
Maestro Handwerk & Partner Ges.m.b.H.

Tel.: 0043 / (0)7234 / 83 667  
Mobil: 0043 / (0)664 / 412 7177  
office@ilmaestro.com

Mitglied des Baubiologischen Instituts BBI

# PROF. H. C. PETER STEFFEN

Peter Steffen, der in Hart bei Graz zu Hause ist, ist von Beruf Journalist und Fotograf. Seine Themen sind die Gesundheit, Ernährung, naturbelassene Lebensmittel, Landwirtschaft, aber auch die Natur selbst und die Umwelt. Sehr am Herzen liegen ihm auch die artgerechte Haltung von Tieren. Er verbrachte sehr viele Jahre im Ausland und hat dadurch auf allen Gebieten große Erfahrungen gesammelt. Bei all seinen Berichten, nach sorgfältiger Recherche, spart er aber auch nicht mit unmissverständlicher Kritik, wenn es notwendig ist. Im Laufe der letzten Jahre kristallisierten sich bei seiner Arbeit 2 Schwerpunkte heraus:

Wie kann man in der Landwirtschaft und im Garten zu Hause den Boden ohne Chemie und ohne viel Arbeit so gestalten und bearbeiten kann, dass neben dem wunderbaren Ertrag auch viel Freude entsteht – das brachte ihn zur Permakultur.

Der zweite Schwerpunkt ist die Gesundheit bzw. wie kann man sehr lange sein Leben bei voller Gesundheit genießen. Sein neues Buch trägt den Titel: **„Das Geheimnis „Ewiger Jugend“ - das Geheimnis „Ewigen Lebens“**

## **DA DRÄNGT SICH DIE FRAGE AUF, WIE KOMMT PETER STEFFEN ZU DIESEM THEMA?**

Wir schreiben das Jahr 2000 und ich sitze gemütlich mit Dr. Christiaan Barnard auf der Terrasse der Beauty-Residenz Dolezal in Neusiedl am See. Seit fast zwei Jahren leite ich hier die Geschicke in Bezug auf PR-Aktionen, Ausarbeitung von Wellnessprogrammen und sportlichen Aktivitäten. So habe ich zum Beispiel eingeführt, dass ich mit den Gästen am Abend eine Runde jogge, das darauffolgende, immer länger dauernde Beisammensein

mit diesen, ergibt jedesmal interessante Ausblicke und Gespräche. Ist es doch eher ein „betuchtes Klientel“ das zur „Grande Dame“ in Sachen Schönheit und Wellness, Helga Dolezal, am Neusiedlersee zur Kur anreist.



*Prof. h.c. Peter Steffen*

Dr. Christiaan Barnard, der wieder einmal in Österreich zu Gast ist, wurde von uns eingeladen, mit seiner Lebensgefährtin und seinem kleinen Sohn einige Tage auf der Farm zu verbringen. Nicht zuletzt um auszuloten, ob es nicht Aspekte für eine Zusammenarbeit in der Zukunft gibt.

In diesem Moment habe ich natürlich keine Ahnung, dass es das letzte Mal sein würde, dass ich der „Medizin-Legende“ Barnard – der über 1.000 Herztransplantationen durchführte - plaudernd gegenüber sitze. Vieles, was ich heute weiß, große „Geheimnisse“ der Medizin und einiges, was ich in meinen bisher 18 Büchern niedergeschrieben habe, habe ich ihm zu verdanken. Einem Mann, der nicht nur ein großer Mediziner war sondern auch einen Hero in Bezug auf die Anreicherung stets neuen Wissens und neuer Erkenntnisse darstellte.

Diesmal ist das Gespräch anders, als die Tage vorher, hinterher gesehen scheint es, als habe eine unbestimmte Vorahnung die Themen bestimmt. Es geht um Leben, um Altwerden, aber auch um die Mechanismen, die imstande sein könnten, den

Alterungsprozess bei Menschen „einzubremsen“.

Und Barnard sagt einen Satz, der sich mir bis zum heutigen Tage unauslöschlich in meinem Kopf eingebraunt hat und der mich nicht zuletzt dazu inspirierte, dieses Buch, den Band 4 meines Zyklus: „Gestern noch war es Krankheit“ zu schreiben. Es geht bei unserer Diskussion um den Beginn seiner Karriere und er spricht in diesem Zusammenhang den folgenschweren Satz: „Weißt Du Peter, hätte ich in meiner Jugend gewusst, was ich heute weiß, würde ich 200 Jahre alt“.

Einige Tage später, als Barnard abgereist ist, steht für mich fest, dem Geheimnis eines langen, langen Lebens in Gesundheit auf die Spur kommen zu müssen. Dieses Thema soll, absolut vorrangig, zum erklärten Ziel meines künftigen Lebens

werden, indem die Erkenntnisse daraus – falls es gelingen sollte, dabei der Wahrheit auf die Spur zu kommen – eine Revolution für das Leben vieler Menschen bedeuten könnte. Es ist der Anfang einer Geschichte, die sich über 16 Jahre hinziehen wird. Eine Geschichte, die spannender scheint, als ein Krimi, aber zum Unterschied zu einem solchen, nicht den Tod sondern das Leben und zwar in seiner schönsten Form zum Inhalt hat.

#### **ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZU PETER STEFFENS NEUEM BUCH:**

380 Seiten, 500 Farbfotos, Preis 29,90 zuz. Porto  
Bestellung unter: e-mail: [peter.steffen@gmx.at](mailto:peter.steffen@gmx.at)  
oder telefonisch unter 0699 113 03 320



# WAS BEDEUTET „PERMA-KULTUR“?

*Von Prof. h. c. Peter Steffen –  
Buchautor & Permakulturrexperte – 8075 Hart bei Graz*

„Perma-Kultur“ oder auf englisch „permanent culture“ umfasst alle unsere Lebensbereiche und geht weit über die Begriffe „Gartenbau“ oder „Gartengestaltung“ hinaus. Permakultur geschieht zuallererst im Kopf, erst wenn man zum Umdenken bereit ist, wird Lebenskultur zur geliebten Philosophie. Jene Harmonie, die man bei der Gestaltung, Bearbeitung und Betreuung einer Permakultur-Anlage verspürt, greift auf alle Lebensbereiche des „Permakultur-Lebenden“ über und erfüllt dessen Tage mit Ruhe, Gelassenheit, Zuversicht, Freude und Zuneigung. „Permakultur“ bedeutet nicht, „einen Garten zu schaffen“ um mehr Ertrag zu erzielen sondern heißt: einen Garten wie ein kleines Paradies anzulegen um Natur und Schöpfung etwas zurückzugeben. Ein Eldorado zu schaffen, in dem es kein Bekämpfen, keine Chemie, keine Gifte, keinen Kunstdünger und keine Disharmonie, wohl aber ein friedliches Miteinander, mit allen Kreaturen und Lebewesen innerhalb und außerhalb der Anlage gibt.

Im Falle eines Gartens, der nach Permakultur-Richtlinien angelegt wurde geht es auch vor allem um die Bedeutung von Kräutern, Wildkräutern und Wildgemüse, sowie deren gezielte Aufnahme zum Aufbau von „Mineralstoffdepots“ um der Übersäuerung des Organismus, den verschiedensten Krankheiten und vorzeitiger Alterung entgegenzuwirken. Der Arbeitsaufwand in einem Permakulturgarten beträgt nur einen Bruchteil des sonst so aufwändigen Arbeitens. Gießen, Umstechen und die das ganze Jahr über andauernden Probleme mit dem „Unkraut“ gehören der Vergangenheit an. Die Formel „Dreifacher Ertrag bei einem Drittel an Arbeit“ belegt sowohl die Sinnhaftigkeit als auch den ökonomischen wie ökologischen Nutzen einer solchen Anlage.

Mehr als hundert ertragreiche Anlagen die Peter Steffen in aller Welt gestaltet hat, belegen den großen Erfolg, der durch die Anlage eines Permakulturgartens erreicht werden kann.



# TAG DER HEILPFLANZEN

Veranstaltet und organisiert von  
Dr. med. Ehrenberger / Naturprodukte

Nach 2015 wurde dieser Heilpflanzentag zum 2. Mal am 25. Juni 2016 im Quellenhotel / Bad Waltersdorf veranstaltet.

Auch diesmal hat es wunderbare Referenten mit tollen Beiträgen gegeben.

Den Beginn machte wieder Dr. Ehrenberger mit dem Thema: „Pflanzen – die heimliche Macht auf unserer Erde“

## Einige Stichworte:

- *Pflanzen geben uns: Nahrung, Wärme, Sauerstoff, Medizin, Schönheit, Ruhe, Reines Wasser.*
- *Pflanzen sind die Grundlage unseres Lebens*
- *Pflanzen sind die stärkste Kraft auf dieser Welt*
- *Pflanzen haben Zeit – unsere Zeit ist begrenzt*

## Einige Eigenschaften von Pflanzen:

- *Pflanzen können kommunizieren (über Duftstoffe)*
- *Pflanzen beobachten und erforschen*
- *Pflanzen kennen keine Grenzen*

- *Pflanzen leben im Rhythmus*
- *Pflanzen können sehen, hören und fühlen*
- *Pflanzen überleben in unwirklichen Gegenden usw.*

## WEITERE REFERENTEN:

- Prof. Hademar Bankhofer – Die praktische Anwendung von Heilpflanzen
- Miriam Wiegele – Von der Kraft und Wirkung der Pflanzen
- Nikki-Carina Merz – über das Paradieserl im südlichen Burgenland. Eine wunderbare Permakulturanlage, natürlich auch mit Tieren. Viele Lichtbilder wurden gezeigt. (wäre ein schöner Ausflug für unseren Verein)
- Univ. Prof. Dr. Karoline Jezik von AHC (Akademie für Hollistische Kultur) / BOKU Wien – Heilkräuter im Garten, auf der Terrasse und auf dem Balkon
- Sabina Topolovec / Slowenien – 10 Beweise, warum Gewürze die besseren Medikamente sind. (siehe Beitrag auf der nächsten Seite)



# WARUM GEWÜRZE DIE BESSEREN MEDIKAMENTE SIND

von Sabina Topolovec – Slowenien

Freie Radikale – Altmacher und wahre Feinde unserer Gesundheit. Krankheiten, schweren Krankheiten haben u.a. immer mit freien Radikalen zu tun.

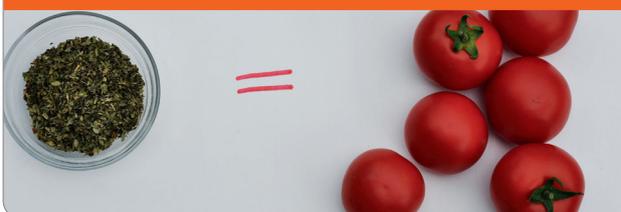
Gewürze gehören zu den stärksten Antioxidantien auf unseren Planeten. Antioxidantien neutralisieren die freien Radikalen. Gewürze sind teilweise intelligenter als Antibiotika. Gewürze haben Vitamine, Aromastoffe, Spurenelemente usw.

Wussten Sie, dass die Menschen im Osten etwa 10 Gramm Gewürze pro Tag zu sich nehmen, der durchschnittliche Europäer hingegen weniger als ein Gramm? Könnte das ein Grund dafür sein, dass die Anzahl der Krebsneuerkrankungen und vieler chronischer Krankheiten bei diesen Menschen viel geringer als bei uns ist?

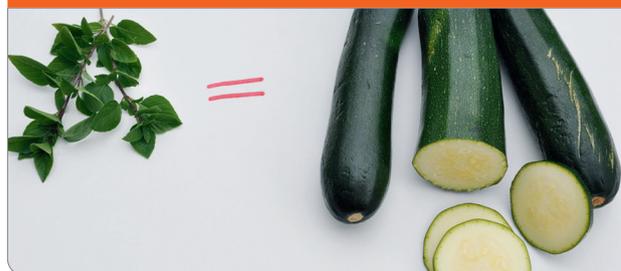
**?** Wussten Sie, dass 100 Gramm Schnittlauch so viel Vitamin C enthält wie ein Kilogramm Äpfel?



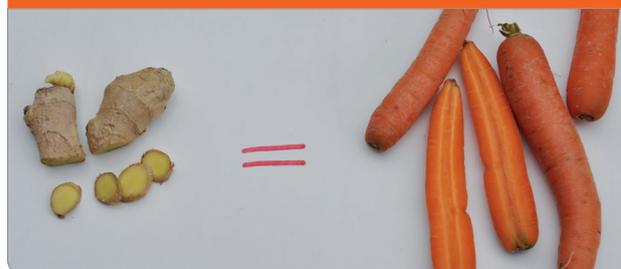
**?** Wussten Sie, dass 10 Gramm Oregano mehr Antioxidantien enthält als 1000 Gramm frische Biotomaten?



**?** Wussten Sie, dass in 2 Gramm Basilikum dieselbe Menge an Antioxidantien enthalten ist wie in 700 Gramm frischen, grünen Zucchini?



**?** Wussten Sie, dass 1 Gramm gemahlener Ingwer fast so viele Antioxidantien enthält wie 100 Gramm gedämpfte Karotten?



Sabina Topolovec ist Mitverfasserin der Trilogie „Eine Prise - Heilkraft der Gewürze“.

Kontakt:

**Herbert Holzer**  
(Obmann des Vereins)

**Empfohlene Bücher:**

- „Eine Prise Gesundheit“ -
- „Eine Prise Weisheit“ - (diese Trilogie ist auch bei Sonnentor zu bekommen)
- „Eine Prise Kreativität“ - (natürlich auch einzeln erhältlich)
- „Heilende Gewürze“ von Dr. Bharat B. Aggarwal
- „Meine Küche der GEWÜRZE“ von Alfons Schuhbeck

# ES GEHT AUCH OHNE CHIA BESSER REGIONALE LEBENSMITTEL MIT SUPER-FOOD-CHARAKTER VERWENDEN

von DI. Herbert Holzer – ärztlich geprüfter Ernährungsberater

CHIA-Samen sind ein wertvolles Lebensmittel mit sehr vielen Mineralstoffen und Spurenelemente, ungesättigten Fettsäuren (speziell Omega 3), Vitamin E und andere. Es wird jedoch so getan, als wäre dieser Samen das einzige Super-Food auf dieser Welt, ohne dem man fast nicht leben kann. Dieser Samen kommt aus Mexiko, d.h. hat einen enormen Transportweg hinter sich und ist sehr teuer.

Wie ich gelesen habe, handelt es sich beim Vertrieb des Chia-Samen um einen Super – Marketing – Schmäh:

Wir in unseren Regionen können jederzeit diesen gesundheitlichen Wert überbieten.

Nur ein einfaches Beispiel. Ich esse sehr gerne als Haupt- oder Vorspeise einen Gurkensalat mit Kartoffel, Petersilie, Knoblauch, Steinsalz, steirisches Kürbiskernöl, ein paar Tropfen naturtrüben Apflessig und 3 EL Wasser. Ein schmackhaftes Essen mit einem wesentlich höheren Antioxidantienwert (Orac-Wert), mehr Mineralstoffen und Spurenelementen als Chia-Samen, ungesättigten Fettsäuren, sekundären Pflanzenstoffen (Carotinoide, Sulfide), usw. Das ist für mich ein regionales Super-Food der Extraklasse und stärkt außerdem die Lebensqualität in der Gemeinde / im Ort.

Wir müssen uns künftig viel mehr mit den Lebensmitteln aus der Region befassen und diese auch essen. Lebensmittel aus der Region stärken den Wirtschaftskreislauf vor Ort, schaffen Arbeitsplätze in der Region und verbessern das Klima.

Was viele nicht bedenken. Wer sich bewusst ernährt, nimmt alles, was der Körper braucht, ganz nebenbei auf. Den Tagesbedarf an Vitalstoffen decken Sie auch ohne exotische Samen ab.

**Hier noch einige Beispiele, die teilweise die Wirkung des Chia-Samen übertreffen:**



**Mohn + Sesam übertrifft  
(z.B. zu einem Müsli dazu)**



**Haferflocken + Haferkleie +  
1 Apfel**



**Sonnenblumenkerne +  
Kürbiskerne + Sesam-Samen**



# DIE FITNESS- & ENERGIEKÜCHE

## BIOLOGISCH, NATÜRLICH, GESUND UND KÖSTLICH

### *Genusszeit - Partyzeit - Grillzeit / Burger – Kleine Imbisse*

*von den Genusswichteln*

## Selleriesteaks

Sellerie in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einem Topf mit reichlich Salzwasser und ein paar Tropfen naturtrüben Apfelessig zum Kochen bringen.. Selleriescheiben ca. 5 Minuten darin köcheln lassen. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken. 2 bis 3 EL Sesamsamen ohne Zugabe von Öl / Fett in einer Pfanne goldgelb anrösten. In eine Schüssel 1 TL Apfelessig, ca. 1/8 lit Wasser, 3 EL Olivenöl, Tahin (Sesams.), Apfelsüße (oder Vollrohrzucker), angerösteten Sesam, Meer- oder Steinsalz und Pfeffer dazugeben und verrühren. Selleriesteaks in diese Marinade geben und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Selleriesteaks bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten ca. 5 Minuten grillen, oder in einem Plattengrill gleichzeitig von oben und unten 5 Minuten grillen.

Anschließend werden die Selleriesteaks auf einem Teller oder in ein Bio-Dinkelweckerl gegeben und einfachheitshalber mit einem Karotten – Sellerie – Fertigsalat (vom Biohof Lutz in Wieselburg) garniert und serviert.

Um den Geschmack und die Optik noch zu verbessern ist ein bestreuen der Selleriesteaks vor dem Servieren mit einem edelsüßen Paprika möglich.



# Kichererbsenburger



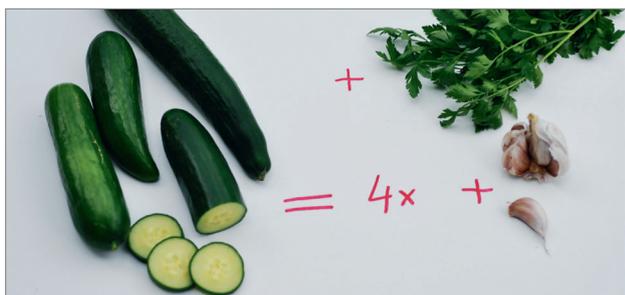
**Zubereitung:** 1 Dose BIO-Kichererbsen (SPAR-Vital) abgießen und abspülen (sind bereits fertig gekocht).

In einer Pfanne eine fein gehackte Zwiebel in 2 bis 3 EL Olivenöl anschwitzen, 100 g Champignons blättrig und ½ roten Paprika würfelig schneiden, zum Zwiebel dazugeben, ebenfalls kurz anrösten und von der Herdplatte nehmen.

200 g Kichererbsen, 1 TL Tomatenmark,, Senf, 1 EL Olivenöl, 1 TL naturtrüber Apfelessig und ein paar EL Wasser im Mixer pürieren. Diese Kichererbsenmasse in eine Schüssel geben. Angebratenes Gemüse, 40 g geschrotete Sonnenblumenkerne und 4 EL Semmelbrösel unterrühren. Mit 2 EL gehackte Petersilie, Kümmel, Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Mit feuchten Händen Bratlinge mit einem Durchmesser von ca. 8 cm formen und bei mittlerer Hitze auf einer leicht eingöhlten gusseisernen Grillplatte auf beiden Seiten ca. 5 Minuten grillen.

Wir verwenden wieder Bio-Dinkelweckerln (Hofer), halbieren diese und tosten die Innenseiten leicht an. Auf die eine Hälfte kommt dann 1 TL Hartweizengrieß (verändert nicht den Geschmack, sorgt aber für mehr Vitalität) und darauf ein Bratling, Salatblätter, rote Paprikaringe und vielleicht noch ein Pfefferoni. Die zweite Hälfte des Dinkelweckerls als Deckel darauf legen.



# Gurken – Erdäpfelsalat

Biogurken blättrig schneiden, gekochte Erdäpfel (geschält) ebenfalls in kleine Teile zerschneiden und in eine Schüssel geben. Dazu kommt noch eine klein geschnittene Knoblauchzehe, 2EL geschnittene Petersilie, 1TL naturtrüber Apfelessig, steirisches Kürbiskernöl, Stein- oder Meersalz und ein paar EL Wasser. Schmeckt sehr gut hat viele Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Mineralstoffe und Spurenelemente, Eiweiß ungesättigte Fettsäuren usw. – ein echtes SUPER – FOOD (sehr antioxidativ)

◀ **Gurke mit Petersilie ergibt 2 fachen Antioxidantienwert, kommt noch ein Knoblauch hinzu erhöht sich der Antioxidantienwert auf das 4 fache der Gurke.**

# ERFRISCHENDE APFELTORTE

## GANZ OHNE BACKEN

Von Renate Hofmarcher - Randegg



### Zutaten:

#### Tortenboden:

250 g Walnüsse  
250 g Trockenfrüchte  
(Datteln und Rosinen gemischt)  
geriebene Schale von 1/2 Zitrone  
¼ Teelöffel Zimt

#### Apfelfülle:

1,5 kg Äpfel  
1 Handvoll Rosinen oder mehr  
2 Teelöffel Zimt  
Saft von 1/2 Zitrone  
3 EL Flohsamenschalen  
Salz  
Honig nach Bedarf

#### Nussstreusel:

50g gemahlene Walnüsse  
1 TL Honig  
½ TL Zimt

#### Zum Garnieren:

Ringelblumenblüten

### TORTENBODEN:

Nüsse 4 Std. in Quellwasser einweichen, danach gut abspülen und abtropfen. Nüsse und Trockenfrüchte in einem Mixer zerkleinern oder durch ein Faschiergerät drehen. Zimt und Zitronenschalen hinzufügen und gut durchmischen. Falls der Teig zu weich ist, 1-2 Esslöffel Brauhirseemehl oder Nussmehl hinzufügen. Diese Masse in eine mit gemahlene Nüssen bestreute Tortenform ca. 1cm hoch füllen. Mit dem Löffel gleichmäßig verteilen.

### 1. APFELSCHICHT:

Die Hälfte der Äpfel fein blättrig schneiden. Mit 1 Teelöffel Zimt und einer Prise Salz durchmischen und die Rosinen untermengen. Circa 15 Minuten ziehen lassen. Diese Fülle dann auf den Tortenboden verteilen.

### 2. APFELSCHICHT:

Die andere Hälfte der Äpfel mit Schale und Kernen, Honig nach Geschmack, einer Prise Salz, 1 TL

Zimt und Zitronensaft zu einem Mus pürieren. Die Flohsamenschalen untermischen. Das Apfelmus in die Tortenform auf die blättrig geschnittenen Äpfel geben und gleichmäßig verstreichen.

### NUSSTREUSEL:

Gemahlene Walnüsse mit Honig und Zimt verbröseln. Die Torte damit bestreuen.

Nun die Torte für mindestens 2 Stunden ins Kühlfach stellen.

Die Torte mit Ringelblumenblütenblätter bestreut servieren.

Viel Freude mit dieser, leicht bekömmlichen und erfrischenden Apfeltorte wünscht Ihnen  
Renate Hofmarcher

Weitere Rohkostrezepte sowie vollwertig vegane Rezepte finden Sie auf

[www.renate-naturundwissen.net](http://www.renate-naturundwissen.net)

## BUCH-EMPFEHLUNG



### » Heilsames Basenfasten Genießen, entschlacken und schlank werden

*Elisabeth Fischer*

- mit 120 Rezepten

Mit ihren erprobten Rezepten zeigt Elisabeth Fischer den Weg aus der Übersäuerungsfalle. Dieses Essen entlastet, steigert das Wohlbefinden durch einen enormen Vitalstoffgehalt und lässt außerdem die Kilo purzeln. Pfiffig, raffiniert, überraschend einfach gekocht und immer wieder eine Freude für den Gaumen. Die neuen Rezepte der Expertin für das schlanke Schlemmen wecken den

Appetit auf eine dauerhafte Änderung der Essgewohnheiten, fördern das Säure-Basen-Gleichgewicht und verhindern den Jo-Jo-Effekt.

Vor jeder Ernährungsumstellung soll eine Entschlackung / Reinigung des Verdauungstraktes durchgeführt werden. Dazu eignet sich Basenfasten besser als reines Fasten.



### » Burnout Neue Kraft schöpfen

*Dr. med. Frank Meyer*

- Inklusive CD mit 70 Minuten

Burnout kann jeden treffen. Oft rufen Stress und Hektik im Beruf oder im persönlichen Umfeld diesen schweren Erschöpfungszustand hervor.

Dr. med. Frank Meyer ist Facharzt für Allgemeinmedizin und anthroposophischer Arzt mit Zusatzausbildung in Naturheilverfahren und Akupunktur. Er zeigt, wie man mit einfachen Maßnahmen – Achtsamkeitsübungen, Naturheilmittel, kleinen Veränderungen im Alltag – neue Kräfte und Lebensfreude aktivieren kann. Wodurch entsteht Burnout und wie erkenne

ich die Krankheit? Handelt es sich überhaupt um Burnout oder um eine Depression? Was hilft wirklich? Diese Fragen werden im Theorieteil fundiert beantwortet.

Im 2. Teil gibt es Listen zur Überprüfung. Empfehlungen zur Selbsthilfe vereinen naturheilkundliche Aspekte mit Körper- und Achtsamkeitsübungen, sowie Tipps für kleine, aber wirksame Veränderungen im Alltag. Auf der CD werden fast alle Achtsamkeitsübungen aus dem Buch angeleitet, einfach einlegen, zur Ruhe kommen, Kraft schöpfen!



# DER TISCHLER ALS HOLZTHERAPEUT

## VON HANSPETER TRITSCHER – FACHTECHNIKER FÜR INNENAUSBAU UND RAUMGESTALTUNG

*Kontakt:*

**ChiVERDE**

**Hanspeter Tritscher**

*Fachtechnik für Innenausbau und Raumgestaltung*

*3321 Ardagger, Kollmitzberg 47*

*Mobil.: 0676 – 7453744*

*info@chiverde.com*

*www.chiverde.com*

Ich bin gelernter Tischler und habe mich in der Folge sehr umfassend weitergebildet:

Fachakademie für Innenausbau und Raumgestaltung in Graz, Feng Shui, Ausbildung zum Baubiologen und vieles mehr.

Durch meine bisherige Lebenserfahrung bzw. durch Workshops, bin ich zur Erkenntnis gekommen, dass Holz – im speziellen Massivholz – für den Menschen eine positive Lebensqualität in den Wohnräumlichkeiten ausstrahlt.

Eine glatte Hochglanzoberfläche kann Stress, Kühle, Perfektionismus, Eintönigkeit, Belastung (Pflegeaufwand) usw. ausstrahlen.

Im Gegenzug strahlt eine natürlich strukturierte Naturholzoberfläche Ruhe, Natürlichkeit (Äste, Holzcharakter), Wärme, Entlastung (Pflegeaufwand), Entspannung, Geborgenheit usw. aus.

Wenn man bedenkt, dass wir uns im Laufe eines Lebens (in Europa) ca. zu 40 bis 50% zu Hause in der Wohnung (Schlaf- und Wohnbereich) auf-

halten, dann liegt es eigentlich auf der Hand, wie wichtig es ist, für ein gutes Raumklima zu sorgen.

Durch einen Workshop im Burgenland habe ich die Erkenntnis gewonnen, dass die verschiedenen Holzarten auf unsere Wohngesundheit einen großen Einfluss nehmen können. Diese positive Ausstrahlung des Naturholzes hat mein Wohlbefinden so sehr gestärkt, dass ich diese in meinen Massivholzmöbelgestaltungen und Einrichtungen einfließen lasse.

Eine Steigerungsmöglichkeit zu dieser Massivholzausstrahlung ist eine Möbel- und Einrichtungsgestaltung mit unbesäumten Massivholzteilen.

Mein Ziel ist es, jenen Kunden zu helfen, die Ihre Wohnung, Ihr Haus, Ihren Lebensmittelpunkt zu einer Oase der Entspannung bzw. Regeneration um- oder ausbauen wollen.

Auf den Punkt gebracht:

„Ich hole für Sie, die Natur in Ihre Wohnräume = Lebensraumqualität“



# AKTUELLES

*Gelesen und gehört*

## Schlafmangel ist lebensgefährlich

**Wenn die Nachtruhe fehlt, entgleisen Blutdruck und Stoffwechsel. Wir sehen und hören Dinge, die es nicht gibt. Werden unberechenbar, aggressiv und selbstmordgefährdet. Auch schwere Verkehrs- und Arbeitsunfälle passieren durch Müdigkeit. Was geht da in uns vor?**



Bildquelle: Shutterstock [lightwavemedia]

Schlafen ist kein passiver Zustand, in dem wir einfach so dahindämmern. Auch wenn sich das viele wünschen würden, denn Alpträume, ständiges Munterwerden und durchwachte Nächte wider Willen quälen mittlerweile Millionen Österreicher! Vielmehr läuft beim Schlafen ein komplexes Zusammenspiel sämtlicher Körper- und Gehirnvorgänge nach biologisch vorgegebenen Richtlinien ab. Atmung, Herzfrequenz, Blutdruck verändern sich, Hormonausschüttungen finden statt, das Gehirn speichert die Eindrücke des Tages, kann sogar lernen. Die Psyche verarbeitet Stress, Angst und Erfahrungen.

### **DIE VERSCHIEDENEN SCHLAFPHASEN**

„Der gesunde Schlaf eines Erwachsenen zerfällt in unterschiedliche Bereiche: In einen (so paradox es klingt) Wachanteil, in den Non-REM und den REM-Schlaf, die einander während der Schlafzeit immer wieder abwechseln“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Manfred Walzl, Neurologe an der Landesnervenklinik Graz und führender österreichischer Schlaf Forscher.

(REM: Rapid Eye Movement, „Augenrollen“, in dieser Phase träumen wir)



Bildquelle: Shutterstock [Billion Photos]

„Im Wachzustand, knapp nachdem man das Bett aufgesucht hat, ist das Gehirn noch recht aktiv. Die Ableitungen mittels EEG signalisieren dies mit entsprechenden Wellen. Unsere Augen sind in Bewegung, die Muskeln aktiv und gespannt.“

Danach sollten wir dann eigentlich innerhalb von etwa vier Minuten einschlummern. Aber nur wenigen Prozent der Bevölkerung gelingt das. Die meisten benötigen eine halbe Stunde, um das Schlafstadium 1 zu erreichen.

Nun beginnt sich die Aktivität des Gehirns zu verlangsamen, die Muskelspannung ebbt allmählich ab, Herzschlag und Atmung senken ihre Frequenz, die Körpertemperatur wird gedrosselt.

Ein Schlafzyklus dauert rund 90 Minuten, sodass – je nach Gesamt-Schlafdauer – pro Nacht etwa vier bis fünf dieser Zyklen durchlaufen werden. Während anfangs noch die Tiefschlafphasen überwiegen, nehmen in der zweiten Nachthälfte die REM-Stadien zu.

Wird dieses System unterbrochen oder fallen einzelne Phasen aus, kann sich das verheerend auswirken. Die extremste Form stellt der Schlafentzug dar – eigentlich eine brutale Foltermethode.

### **HALLUZINATIONEN UND SCHMERZEN**

Es treten Schmerzen, Halluzinationen bis hin zu schweren Psychosen auf. Infektanfälligkeit und

Entzündungsvorgänge schädigen das Herz. Es besteht Lebensgefahr!

Müdigkeit bei Tag wiederum erhöht das Unfallrisiko „Sekundenschlaf“, Unkonzentriertheit beim Bedienen von Maschinen, im Straßenverkehr), führt immer wieder zu tödlichen Katastrophen! Bei der Atomexplosion in Tschernobyl 1986 standen etwa Mannschaft wie auch der Reaktoroperator bereits seit mehr als 24 Stunden im Dauerdienst. Das Stranden des Öltankers „Exxon Valdez“ 1989 vor der Küste Alaskas geht ebenfalls auf Übermüdung zurück, wie auch das Zugunglück im bayrischen Bad Aibling, bei dem im Februar 2016 11 Menschen starben.

### **TAGESMÜDIGKEIT FÜHRT ZU SCHWEREN UNFÄLLEN**

Es ist als von fundamentaler Bedeutung für unsere Gesundheit, gesunden Schlaf wiederherzustellen. Keinesfalls sollte man das Problem verharmlosen. Auch die wirtschaftlichen Folgen sind erheblich: Die Einbußen durch Unfälle und Produktivitätsverlust aufgrund von Tagesmüdigkeit machen jährlich Summen in Milliardenhöhe aus. Die Dunkelziffer ist hoch, denn Langzeitschäden sind schwer nachzurechnen ...

Die gute Nachricht – es gibt viele Möglichkeiten, gesunde und erholsame Nachtruhe wiederherzustellen, allen voran die „Schlafhygiene“: passendes Bett, Schlafzimmer, Abendritual.

*(aus der Tageszeitung die Krone – Sonntag, 1. März 2016)*

# AKTUELLES

*Gelesen und gehört*

Langzeitstudien weisen gesunde Wirkung nach

## Täglich 48 Gramm Vollkorn senken Sterberate um 20%

Cambridge. – Gute Nachricht für Liebhaber des vollen Kornes: Wissenschaftlern zufolge wirken gesunde Kohlehydrate lebensverlängernd und reduzieren das Risiko für die häufigsten Todesursachen. Das ist das Ergebnis von mehr als einem Dutzend internationalen Studien aus den vergan-

genen 40 Jahren, die Forscher der Harvard Universität nun ausgewertet und zusammengefasst haben. Fazit: Wer täglich 48 Gramm Vollkornprodukte isst, senkt seine Sterblichkeit um 20%. Die Anfälligkeit für Krebs schrumpft um 14%, die für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sogar um 25%.

*(aus der Tageszeitung „Krone“ – Dienstag, 21. Juni 2016)*

Fehlernährung nimmt weltweit stark zu:

## Jeder Dritte isst zu viel oder zu wenig

**Peking. – In immer mehr Staaten weltweit sind Übergewicht und Mangelernährung zugleich ein Problem. Einer von drei Menschen leidet unter irgendeiner Form von Fehlernährung, heißt es im jetzt in Peking, China, vorgestellten „Global Nutrition Report“.**

Der Bericht kritisiert mangelnde Fortschritte im Kampf gegen falsche oder unzureichende Ernährung. Es werde nicht genug in die Vorbeugung investiert, der derzeitige Zustand sei „völlig inakzeptabel“, sagt Lawrence Haddad vom Internationalen Forschungsinstitut für Ernährungspolitik.

Insgesamt wurden 129 Länder untersucht, 44% (das sind 57 Länder) zeigen demnach ein „sehr

ernstes Maß“ sowohl an Unterernährung als auch an Übergewicht und Fettsucht unter Erwachsenen. Weltweit verursachen Über- und Untergewicht größere wirtschaftliche Einbußen als durch die globale Finanzkrise zwischen 2008 und 2010 entstanden sind, heißt es in dem Bericht weiter. Wenn ein Familienmitglied in den USA fettleibig sei, erhöhten sich die Gesundheitsausgaben um acht Prozent des jährlichen Einkommens.

*(aus Tageszeitung Krone – vom Donnerstag, 16. Juni 2016)*

# TERMINE - 2. HALBJAHR 2016

## NETZWERK NATURENERGIE

### STAMMTISCHE VEREIN NATURHEILER

- **Waidhofen/Y** – *Hotel Moshammer, Kirchenplatz 3 bei der Ybbsbrücke*  
Am Freitag, 9. Sept., 14. Okt (= Jahreshauptversammlung in Gams), 4. Nov.  
Auskünfte bei Herbert Holzer
- **Bad Ischl / Pfandl** – *Gasthof Rega in Wirling 19*  
Am Donnerstag, 19. Sept., 13. Okt., 17. Nov. jeweils um 19 Uhr  
Auskünfte bei Herbert Holzer
- **Hall in Tirol** – *Kloster der Kreuzschwestern*  
Termine nach Vereinbarung  
Auskünfte bei Sr. Herta oder Sigi Spreitzer
- **Bad Gams / Steiermark** – *südlich von Graz (zwischen Stainz u. Deutschlandsberg)*  
*Im Gesundheitshotel Dr. Kipper*  
Donnerstag, 20. Okt / 19 Uhr und in weiterer Folge jedes Monat am vorletzten Donnerstag  
Ansprechpartner / Organisator: Peter Steffen, Tel.: 0699/11 01 61 94

---

### STAMMTISCH NATUR & WISSEN

- **Waldhausen im Strudengau** – *im Pfarrsaal vom Stift Waldhausen*  
Jeden 2. Dienstag im Monat um 19 Uhr  
Ansprechpartner: Martin Hinterleitner, Tel.: 0664/260 66 36, [www.naturundwissen.net](http://www.naturundwissen.net)

---

### VERANSTALTUNGEN VOM VEREIN NATURHEILER

- **Samstag 17. Sept. um 10 Uhr – Stammtischwanderung**  
am Rande des Nationalparks Gesäuse – Treffpunkt um 10 Uhr bei Fam. Stangl in Lainbach, Wanderung, Besichtigung der größten Kräuterspirale (96 Meter lang), Kräuterverkostung/Mittagessen mit Kräutern, **Anmeldung erforderlich**
- **Freitag, 14. Oktober Jahreshauptversammlung des Vereins in Gams bei Hieflau**  
16 Uhr: Führung durch das GeoZentrum Gams, 18 Uhr: Jahreshauptversammlung beim Kirchenwirt mit anschließenden Abendessen, **Anmeldung erforderlich**
- **Samstag, 22. Oktober 9 bis 17 Uhr Seminar im Raum Waidhofen/Y.**  
Thema: EnergyMove - Der Weg zu mehr Lebensqualität – mit DI. Herbert Holzer  
Warum das Muskel-Faszien-System einen ganz entscheidenden Einfluss auf unser Leben hat. Wie kann man dieses System beeinflussen? Wie kann man es kontrollieren?  
**Anmeldung bei Herbert Holzer**

*Wer genauer über die Themen und organisatorischen Abläufe informiert werden möchte und ob die Termine schlussendlich gleichgeblieben sind, soll seine Mailadresse an [herbert@holzer.at](mailto: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. oder Bad Ischl / Aigen-Voglhut bzw. Rettenbachalm, bei der Kombination Bewegen / Wandern und Stammtischgespräch, bei einer Kräuterwanderung mit der eigenen Zubereitung der Kräuter zu einem herrlichen Mittagessen, bei Seminaren, oder bei der Stammtischwanderung am Loser bei Altaussee, einschließlich Besichtigung der Gradieranlage.

