

FASZINATION

NATUR



100 ++++

**100 JAHRE LEBEN OHNE KRANK
UND SENIL ZU WERDEN**

LEBENSRAUMQUALITÄT

**ESSEN ALS NATUR-
LEBENSELIXIER**

NATURHEILER -
Verein zur Förderung von
Körper, Geist und Seele

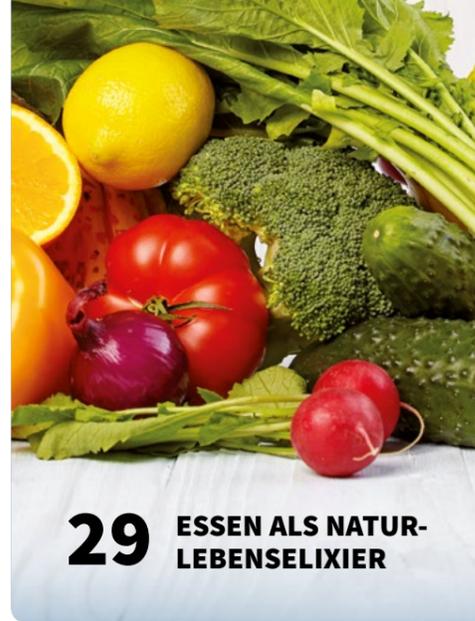
www.naturheilung.at



100 +++
100 JAHRE LEBEN OHNE KRANK
UND SENIL ZU WERDEN



34 LEBENSRAUM-QUALITÄT



29 ESSEN ALS NATUR-LEBENSELIXIER

Inhalt

EINLEITUNG von Herbert Holzer	03
100 +++ Dr. Karl Kriechbaum	04
WER ODER WAS STEUERT BZW. REGULIERT DEN MENSCHEN von DI Herbert Holzer	20
MIT GEFÜHLREGULIERUNG ZUR INNEREN BALANCE von DI Herbert Holzer	23
100 JAHRE LANG LEBEN OHNE KRANK UND SENIL ZU WERDEN!? von DI Herbert Holzer	25
EIWEISS - BAUSTEIN DES LEBENS von DI Herbert Holzer	27
ESSEN ALS NATUR-LEBENSELIXIER von Küchen-Apothekerin Mag. Karin Hofinger	29
DIE FITNESS- & ENERGIEKÜCHE Biologisch, natürlich, gesund und köstlich	32
LEBENSRAUMQUALITÄT von Mag. Hermann J. Jahrmann	34
DIE ZUKUNFT HAT SCHON BEGONNEN! Facebook, Naturnahe Bildung, ...	38
MASSIVHOLZ in seiner gesündesten, schönsten und klangvollsten Form	40
VIKTOR SCHAUBERGER Ein wunderbarer Pionier und Forscher (1885 – 1958)	42
BUCHEMPFEHLUNGEN	44
AKTUELLES	45
TERMINE	47
ES RÜHRT SICH WAS IM VEREIN	48

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!

Wenn es auch noch immer gewisse Kreise gibt, die es nicht verstehen können, oder wollen, dass der Mensch keine Maschine ist, sondern aus Körper, Geist und Seele besteht, so lässt sich der Weg der ganzheitlichen Betrachtungsweise (Körper und Psyche gehören zusammen), nicht mehr aufhalten.

Selbst der renommierte Arzt Prof. DDr. Johannes Huber hat mit seinem neuen Buch „Es existiert – die Wissenschaft entdeckt das Unsichtbare“, aufhorchen lassen. Ein sehr mutiger, wenngleich überfälliger Schritt, der die Menschheit wieder einen Schritt weiter bringt. Das war auch für mich der Verstärker, den seit 25 Jahren eingeschlagenen Weg, konsequent weiter zu gehen.

Ein weiterer, herausfordernder Punkt war eine Information in der Presse. Eine Tochterfirma von Google hat bereits mit dem Projekt „100 Jahre leben ohne Krankheit“ begonnen, d.h. die Firma befasst sich vor allem mit der Einbremsung des Alterungsprozesses durch Informationen. Es werden im Körper Chips (Mikroprozessoren) implantiert, die den Körper kontrollieren, aber auch gleichzeitig durch gewisse Informationen steuern bzw. regulieren. Eine Überprüfung (Biofeedback) erfolgt halbjährlich, wobei bei Abweichungen vom vorgegebenen Weg, durch Veränderung der Informationen, der Gesundheitsprozess wieder ins Lot gebracht wird, sodass man bis zum 100sten Geburtstag ohne Krankheit leben kann. Zu diesem Projekt haben sich bereits mehr als 1000 Teilnehmer angemeldet, wobei das Mittun viel Geld kostet (für den Normalbürger unerschwinglich).

Für mich ein zusätzlicher Grund, unseren vorgegebenen natürlichen Weg noch stärker zu erforschen und umzusetzen – Gesundbleiben bzw. Gesundwerden mit Naturenergie, und das zu leistbaren Kosten für jeden Menschen.

Unser Projekt / Netzwerk lautet: „**100 +++ - 100 Jahre leben ohne krank und senil zu werden**“, und das auf natürliche Weise. Wobei nicht verschwiegen wird, dass dies ein selbstbestimmter Weg mit einer entsprechenden Übernahme von Eigenverantwortung ist. Im Prinzip kann sich jeder nur selbst heilen bzw. gesund erhalten unter Mithilfe eines Trainers / Coach inkl. Biofeedbackmessung. Die ganze Zeitung gibt Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser Informationen, Hinweise, Anregungen, Seminarangebote, Einladungen zu Stammtischen, wie man diesen spannenden Weg mit viel Spaß und Freude gehen kann. Ergänzend sei vermerkt: der Alterungsprozess beginnt nicht mit 60 oder 70 Jahren, sondern bereits mit ca. 20 Jahren (laut Wissenschaft). Je früher man den Alterungs-Prozess zu bremsen beginnt, desto einfacher ist es.

Ich danke auch den sehr kompetenten Referenten für die Beiträge in dieser Zeitung.

Wünsche allen Mitgliedern und Interessierten noch einen schönen Sommerausklang, einen wunderbaren Herbst und vor allem Mut und Willensstärke das Leben möglichst lange mit viel Freude, genussvoll zu gestalten. Nur wer genießen kann ist auch für andere Menschen genießbar (Wertschätzung und Toleranz ist sehr wichtig!).

Alles Liebe
Ihr / Euer
Herbert Holzer / Obmann



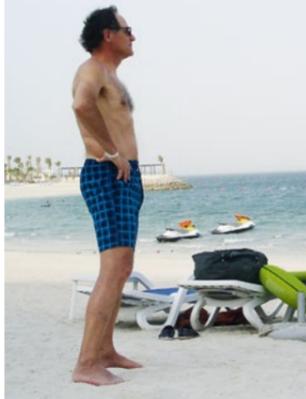
100 +++

100 JAHRE LEBEN OHNE KRANK UND SENIL ZU WERDEN

Dr. Karl Kriechbaum – Psychologe in Wien

Ein langes und gesundes Leben hängt von zahlreichen Faktoren ab, die mehr oder weniger kontrolliert werden können: von den Genen, den Lebenserfahrungen, der Epigenetik, den Lebensbedingungen, der Lebensweise, der Denkweise, den Einstellungen, den emotionalen Dispositionen, dem körperlichen, geistigen und psychischen Befinden ... und nicht zuletzt von Zufällen, von Pech und Glück.

Ein fitter 60-Jähriger, der ein gesunder 80-Jähriger werden will



ÜBERBLICK

- | | |
|--|-------|
| 1. Zwei Geschichten | S. 5 |
| 2. Positives Befinden | S. 6 |
| 3. Menschliche Potenziale | S. 6 |
| 4. Gesundheits-Faktoren | S. 7 |
| 5. Fettleibigkeit | S. 8 |
| 6. Die Rigidien & die Trägen werden immer fatter | S. 8 |
| 7. Plagen im Alter – Denk- & Gedächtnisstörungen | S. 8 |
| 8. Psychoneuroimmunologie | S. 9 |
| 9. Placebo-Effekt | S. 10 |
| 10. Medikamenten-Problematik | S. 10 |
| 11. Gesundheitsvorsorge & Krankenbehandlung | S. 11 |
| 12. Lebenserwartung | S. 13 |
| 13. Gesundheit & Fitness | S. 15 |
| 14. Denkweise & Psyche | S. 17 |
| 15. Wesentliche Eigenschaften & Kompetenzen | S. 19 |



DR. KARL KRIECHBAUM

- Neuropsychologe, Kognitions-, Verhaltenstherapeut, Arbeits-, Wirtschaftsberater
- Leiter des Instituts für Psychoneuroimmunologie | Evaluierung & Bewältigung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz

1. ZWEI GESCHICHTEN



Herr U. ist knapp 50 Jahre alt. Er hatte eine unschöne Kindheit, eine harte Jugend, ein mühsames Berufsleben und eine konfliktreiche Partnerschaft. Herr U. ist gerade wieder einmal im Krankenstand. Wegen Erschöpfung, Kreislaufproblemen und diffusen Schmerzen. Bei einer durchschnittlichen Körpergröße bringt Herr U. gut und gern 130 Kilo auf die Waage. Er isst viel, er trinkt viel (Bier und Schnaps) er bewegt sich kaum. Herr U. fühlt sich fast permanent unwohl. Er ist angespannt, nervös und grantig. Wenn er zu Hause ist, knotzt er auf seinem alten Sofa und glotzt im wahrsten Sinne des Wortes in die Röhre (die stets in Betrieb ist). Seine einzige Aktivität: Zu Mittag oder am späten Nachmittag nach der Arbeit (was aber immer seltener vorkommt) zum Wirten ums Eck, auf einen fetten Schweinsbraten, 4 Knödel, 4 große Bier und 4 kleine Schnäpse. Dafür lebt er (noch). Seine Befunde sind eine einzige Katastrophe – die Blutwerte, Leberwerte, Zuckerwerte usw. Die Empfehlungen der Ärzte nimmt er zur Kenntnis und zumindest kurzfristig durchaus auch ernst. Er macht sich Sorgen, denkt an eine gesündere Lebensweise, fällt aber sehr bald wieder in sein altes Muster zurück. Die verschriebenen Medikamente, von Blutverdünnern, Blutdruck- und Blutzuckersenkern über Schwindel- und Magenmittel bis zu Antidepressiva, Beruhigungs- und Schlaftabletten, nimmt er so zu sich, wie er sich gerade aufgelegt ist. Sein Zustand ist kritisch. Seine Jahre sind gezählt.

Seine Frau ist stinksauer auf ihn. Sie nennt ihn nur noch ‚fetter Sack‘. Sie ist kaum zu Hause, da berufstätig, sehr kontaktfreudig und politisch engagiert.



Frau E. war höhere Bankangestellte – mit Leib und Seele. Dann die Pensionierung – ein wahrer Schock für sie. Von heute auf morgen: keine Beschäftigung, keine Kunden, keine Kollegen, keine Aufgaben, keine Erfolgserlebnisse, keine Anerkennung. Die beiden Kinder waren längst erwachsen und führten ihr eigenes Leben – weit weg von der Mutter. In der Ehe kriselte es seit geraumer Zeit. Ihr Gatte, ein umtriebiger Mann,

vergnügte sich oft und gern mit anderen Damen. Frau E. fiel in ein tiefes Loch – Sinnlosigkeit, Perspektivlosigkeit, Hoffnungslosigkeit. Sie suchte Hilfe. Der Hausarzt verordnete ihr Pillen (die keine Besserung brachten), eine Psychotherapeutin hörte ihr geduldig zu (sagte aber nichts), ein Yogameister versprach ihr das Paradies auf Erden (das er sich teuer bezahlen ließ). Eines Tages - als ihr Gatte im Waschraum auf der roten Gummimatte Frau Mirka Oplatte (die Haushaltskraft) in Arbeit hatte - hatte sie die Schnauze voll. Wortlos packte sie ihre sieben Sachen, verließ das Haus, zog zu ihrer Schwester, und reichte die Scheidung ein. Die Trennung kam Herrn E. teuer zu stehen. Ein schwacher Trost, aber eben doch ein Trost. Bei der Schwester hielt es Frau E. nicht lange aus. Die alleinstehende Mittsechzigerin redete von früh bis spät, ohne Pause, unentwegt auf Frau E. ein - die sich eine neue Bleibe suchte. Sie entschied sich schließlich für eine kleine Wohnung in einem alten (meist unbewohnten) Haus am Stadtrand. Da lebte sie nun, unabhängig, frei, beschäftigungslos, alleine, einsam. Nicht selten beobachtete sie aus Langeweile von ihrem Küchenfenster aus die Spaziergänger, Jogger und Radfahrer, die sich unweit ihres Hauses tummelten. Eines Morgens, an einem tristen Sonntag, zog sie ihre festen Schuhe an und machte sich auf den Weg. Erst zögerlich, dann festen Schrittes marschierte inmitten der Spaziergänger, Jogger und Radfahrer – bergauf, bergab. Kurz vor Mittag war sie wieder zu Hause. Verschwitzt und erschöpft (da völlig unsportlich und leicht übergewichtig), aber gut gelaunt (wie schon lange nicht mehr). Von nun an machte sie sich fast täglich auf diesen Weg. Sie lernte neue Leute kennen, mit denen sie mal zügig wanderte, mal langsam lief. Das Laufen gefiel ihr bald immer mehr. Sie kaufte sich eine entsprechende Ausrüstung – Schuhe, Trikot, Kappe. Sie ließ sich von zwei Kameradinnen überreden, an einem Wettkampf teilzunehmen. Sie wurde Vorletzte, das wurmte sie. Frau E. fing an, sich sportgerecht zu ernähren, erhöhte ihr Trainingspensum, nahm fünf Kilo ab. Beim nächsten Wettkampf wurde sie Zwanzigste, von knapp vierzig Teilnehmern. Das spornte sie an.

Heute ist sie achtzig - gesund, fit, aktiv und glücklich. Kein Tag ohne Training, keine Woche ohne Wettkampf – sogar im Ausland.

2. POSITIVES BEFINDEN

Für die Gesundheit, Fitness und ein langes Leben sind neben den Erbanlagen, den Lebenserfahrungen und den Lebensbedingungen **vor allem ausreichende Bewegung, gesunde Ernährung, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und notwendige Behandlungen** sowie psychische Ausgeglichenheit förderlich.

Um diese Bedingungen hinlänglich und nachhaltig erfüllen zu können, ist ein gutes **geistiges, psychisches** und **körperliches Befinden** Voraussetzung.

Denn Unkonzentriertheit, Müdigkeit, Schwäche, Ärger, Frust, Unlust, Unsicherheit, Ängstlichkeit, Angespanntheit, Nervosität, Überlastung und die damit einhergehenden Stressprozesse beeinträchtigen unsere Motivation, Zielstrebigkeit und

Umsetzungsfähigkeit. Die Selbstbestimmung wird beeinträchtigt, alte unbewusste Antriebe lassen Begierden (unmäßiges Essen, Trinken, Rauchen ...) an Einfluss gewinnen und die Selbstregulierungskompetenz verschwinden.

Für die Mehrheit der Menschen, die nicht zu den Glücklichen gehören, sich ohne vorsätzliches Zutun gut fühlen, ist ein erster Schritt zu einem langen und gesunden Leben somit, ein positives Befinden bewusst-willentlich zu generieren, möglichst lange aufrechtzuerhalten und immer wieder zu ‚erneuern‘.

Unachtsamkeit, Ignoranz, Selbstgefälligkeit und *Stress* unterminieren dieses Befinden und sind somit Feinde eines langen und gesunden Lebens.

3. MENSCHLICHE POTENZIALE

Erfahrungen und Untersuchungs-Ergebnisse zeigen, dass die individuellen Potenziale, jene Eigenschaften und Kompetenzen zu entwickeln und entsprechend einzusetzen, die ein gesundes, langes und gutes Leben ermöglichen, (zumindest in den lebensfreundlicheren Regionen dieser Welt) etwa wie folgt verteilt sind:

- 15 % – sehr gut geeignet
- 25 % – gut geeignet
- 30 % – befriedigend geeignet
- 20 % – gering geeignet
- 10 % – nicht geeignet

Da wir Menschen unsere Potenziale in der Regel nur zu einem geringen Ausmaß ausschöpfen, sind die **Realisierungs-Werte** deutlich geringer als die Potenzial-Werte. Abgesehen von den **angeborenen** und **erworbenen Potenzialen** spielen **Zufälle, Glück** und **Pech** bei der Lebensentwicklung und Lebensgestaltung immer eine mehr oder weniger bedeutende Rolle.

Die **aktuellen Potenziale hängen sehr stark von den Erfahrungen im bisherigen Leben ab. Unbelastete Schwangerschaft, gute frühkindliche und kindliche**

Lebensbedingungen, Zuwendung und Anerkennung, Unterstützung und Förderung, angemessene Anforderungen, zuträglicher Stress, weitgehende Befriedigung der fundamentalen Bedürfnisse erhöhen die Potenziale.

Beeinträchtigte Schwangerschaft, schlechte frühkindliche und kindliche Lebensbedingungen, geringe Zuwendung und Anerkennung, wenig Unterstützung und Förderung, unangemessene Anforderungen, hohe Stressbelastung, Lieblosigkeit, Respektlosigkeit, Vernachlässigung, Unterdrückung, Misshandlung, Missbrauch, Nicht-Befriedigung der fundamentalen Bedürfnisse mindern die Potenziale.

Zur Erklärung: **Gesundheit** ist Abwesenheit von Krankheiten sowie psychisches und körperliches Wohlbefinden.

Langes Leben bedeutet, die durchschnittliche Lebenserwartung in Abhängigkeit von Geburtsjahr, Lebensraum und Geschlecht mehr oder weniger zu übertreffen. In Österreich: Frauen über 83 Jahre, Männer über 78 Jahre. Bei einer sehr gesunden Lebensweise, unter sehr günstigen Lebensbedingungen und / oder mit einer größeren Portion Glück ist

heutzutage ein Alter von 90 Jahren und darüber zu erreichen. Viele der heutigen Jugendlichen (vor allem Mädchen) können durchaus den 100er schaffen.

Die persönlichen Potenziale sind von großer Bedeutung, wenn es darum geht, was man aus sich und seinem Leben machen kann, mit Betonung auf ‚machen kann‘. Selbst große Potenziale stellen nur

Ressourcen dar, die es zu entwickeln, zu fördern, einzusetzen, auszuschöpfen gilt. Oft genug führen sehr begabte und begünstigte Menschen ein durchschnittliches, prekäres oder kurzes Leben. Andererseits erreichen benachteiligte und behinderte Menschen mit Engagement und Zielstrebigkeit ein hohes Maß an Erfolgen, Gesundheit, Zufriedenheit und Langlebigkeit.

4. GESUNDHEITS-FAKTOREN

GESUNDHEITSBEEINTRÄCHTIGENDE KRITERIEN

- gute Gene und gute Epigenetik
- gutes Elternhaus, gute Kindheit und Erziehung
- weitgehend frei von frühkindlichen, kindlichen, jugendlichen Traumata
- weitgehend frei von folgenschweren Unfällen, Überbelastungen, Krankheiten
- gute politische, wirtschaftliche, soziale Bedingungen
- gute Bildung, Ausbildung, Weiterbildung
- geistig aktiv & flexibel – körperlich aktiv & beweglich
- guter Job & gute Bezahlung
- gute Partnerschaft und Familienverhältnisse
- gute Kontakte und Beziehungen
- Entspannung
- guter Schlaf
- positive, konstruktive Denkweise & Einstellungen
- Achtsamkeit bezüglich Bedrohungen und wesentlicher Veränderungen
- gesunde, zuträgliche Ernährungsweise – 2 bis 3 Liter Wasser täglich trinken (vor allem auch im Alter)
- regelmäßige Bewegung
- gute, frische, schadstoffarme Luft
- nicht rauchen
- kein oder mäßiger Alkoholkonsum
- keine Drogen
- keine bzw. wirklich notwendige Medikamente (vor allen Psychopharmaka)
- die richtige Dosis Sonne
- gute Zahnpflege – Entzündungen rasch behandeln lassen
- zuträgliche chemische, biologische, physikalische Einwirkungen
- regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen
- notwendige medizinische, psychologisch-therapeutische Behandlungen
- sich der persönlichen Bedürfnisse bewusst sein und weitgehend danach leben
- ein interessantes, aktives, befriedigendes Leben führen – auch im Alter

GESUNDHEITSBEEINTRÄCHTIGENDE KRITERIEN

- kritische Gene und problematische Epigenetik
- schlechtes Elternhaus, schlechte Kindheit und Erziehung – Missstände, Vernachlässigung, Unterdrückung, Misshandlung, Missbrauch – frühkindliche, kindliche, jugendliche Traumata
- folgenschwere Unfälle, Überbelastungen, Krankheiten
- schlechte politische, wirtschaftliche, soziale Bedingungen – Konflikte, Gewalt, Korruption, Kriminalität, Terror, Kriege
- Bildungs-, Ausbildungs-, Weiterbildungsmankos
- geistig inaktiv & unflexibel – körperlich inaktiv & unbeweglich
- schlechter Job, schlechte Bezahlung, Arbeitslosigkeit, Armut, prekäre Verhältnisse
- schlechte Partnerschaft und Familienverhältnisse
- mangelnde bzw. schlechte Kontakte und Beziehungen
- Stress
- schlechter Schlaf
- negative, destruktive Denkweise & Einstellungen
- ungesunde, abträgliche Ernährungsweise – zu wenig Wasser trinken (vor allem im Alter)
- Bewegungsmangel
- schlechte, schadstoffbelastete Luft
- rauchen
- übermäßiger Alkoholkonsum
- Drogen-, Medikamente-Missbrauch
- zu wenig oder zu viel Sonne
- mangelnde Zahnpflege – Zahnfleischentzündungen sind Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- chemische, biologische, physikalische Beeinträchtigungen
- Unterlassung regelmäßiger Vorsorgeuntersuchungen
- Unterlassung indizierter medizinischer, psychologisch-therapeutische Behandlungen
- sich der persönlichen Bedürfnisse nicht bewusst sein bzw. nicht danach leben
- ein uninteressantes, passives, unbefriedigendes Leben führen – auch im Alter

5. FETTLLEIBIGKEIT

Fast jeder **dritte Mensch** weltweit ist laut einer neuen Studie (Institute for Health Metrics and Evaluation, Seattle) **übergewichtig** oder **fettleibig**. Der Anteil fettleibiger Menschen hat sich zwischen 1980 und 2015 in mehr als 70 Ländern verdoppelt. Auch in den meisten anderen Staaten steigt die Fettleibigkeit. Erwachsene **Ägypter** sind davon am stärksten betroffen – der Anteil: 35%. In **Österreich** sind etwa 15% der Erwachsenen und 12% der Kinder krankhaft übergewichtig.

Der Leiter der Studie, Ashkan Afshin, diagnostiziert: Übermäßiges Körpergewicht ist eines der **schwierigsten Gesundheitsprobleme** der Gegenwart.

An den Folgen ihres Übergewichts – wie Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, chronische Nierenerkrankungen oder Krebs – **starben** 2015 laut Studie etwa weltweit **4 Millionen Menschen**.

6. DIE RIGIDEN & DIE TRÄGEN WERDEN IMMER FETTER

Das Zwischenergebnis einer Untersuchung (Inst. f. Psychoneurologie, 2017) unter knapp 200 Personen weist darauf hin: Geistig unflexible, starre und körperlich inaktive Menschen nehmen kontinuierlich deutlich mehr an Gewicht zu als geistig flexible,

anpassungsfähige und körperlich aktive Menschen. Wobei zwischen geistiger Rigidität und körperlicher Trägheit ein signifikanter Zusammenhang bestehe. Andererseits scheint starke Rigidität gepaart mit körperlicher Aktivität Untergewicht zu fördern.

7. PLAGEN IM ALTER – DENK- & GEDÄCHTNISSTÖRUNGEN

In Österreich leiden mehr als **100.000 Menschen** an einer dementiellen Erkrankung.

Laut ICD 10 ist Demenz ein Syndrom als Folge einer meist chronischen oder fortschreitenden Krankheit des Gehirns mit Störung vieler höherer kortikaler Funktionen, einschließlich Gedächtnis, Denken, Orientierung, Auffassung, Rechnen, Lernfähigkeit, Sprache und Urteilsvermögen. Das Bewusstsein ist nicht getrübt. Die kognitiven Beeinträchtigungen werden gewöhnlich von Veränderungen der emotionalen Kontrolle, des Sozialverhaltens oder der Motivation begleitet. Dieses Syndrom kommt bei **Alzheimer**-Krankheit, bei zerebrovaskulären Störungen und bei anderen Zustandsbildern vor, die primär oder sekundär das Gehirn betreffen. Vor allem die Aufnahme, das Speichern und die Wiedergabe von neuen Informationen sind beeinträchtigt. Es kommt zu einem Verlust von früher Gelerntem und Vertrautem.

Bei Alzheimer spielen genetische Faktoren eine bedeutende Rolle. In einigen Jahren wird es voraussichtlich Tests geben, die das persönliche Risiko bestimmen können. Zudem könnte ein Impfstoff zur Verfügung stehen, der dem Hauptübel beikommt: Entfernung der Eiweißablagerungen im Gehirn in Form von Fasern, die immer länger werden. Einer der Entwickler des Impfstoffes meint, dass in knapp 10 Jahren Alzheimer besiegt sein werde.

Was übrig bleibt, ist die **vaskuläre Demenz** infolge von Durchblutungsstörungen im Gehirn.

Risikofaktoren für dementielle Erkrankung sind vor allem: mangelnde Bewegung, mangelnde soziale Kontakte und mangelnde geistige Aktivität (z.B. geringe Bildung), Stress, Depressionen, Bluthochdruck, Übergewicht, Rauchen, Diabetes, ungesunde Ernährung und schlechter Schlaf.

8. PSYCHONEUROIMMUNOLOGIE

Der Innsbrucker Mediziner, Psychologe und Psychotherapeut Prof. DDr. Christian Schubert beschreibt in seinem Buch ‚Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie‘ eindrucksvoll, wie mit psychologischer und psychotherapeutischer Interventionen das Immunsystem gezielt beeinflusst werden kann und somit Psychotherapie körperlich kranke Menschen wieder gesund machen kann.

Nerven-, Hormon- und Immunsystem beeinflussen sich wechselseitig. Zudem haben Psyche und soziales Umfeld großen Einfluss auf das Immunsystem. Die Vielfalt all dieser Interaktionen formt so ein komplexes Netzwerk, das entscheidend auf die Immunaktivität einwirkt.

Prof. Schubert zeigt auf, dass es einen empirisch belegten Zusammenhang zwischen Missbrauchs-, Misshandlungs- und Vernachlässigungserfahrungen sowie schweren Entzündungserkrankungen im Erwachsenenalter wie auch einer insgesamt geringeren Lebenserwartung gibt. Er verdeutlicht, dass Psychodiagnostik und -therapie in Zukunft spezifischer als bisher gegen körperliche Erkrankungen eingesetzt werden können, da die dysfunktionalen psychosomatischen Mechanismen von Entzündungserkrankungen zunehmend besser verstanden werden.

Im Vorwort zur 2. Auflage erklärt Christian Schubert: „Das biomedizinische Paradigma ist Segen und Fluch zugleich. Die moderne Biomedizin ist als **Akutmedizin** in den letzten Jahrzehnten zu wahren **Höhenflügen** aufgestiegen. Der technische Fortschritt in der Medizin eröffnete dem Menschen zahlreiche neue Möglichkeiten, etwa in der Intensiv-, Transplantations- und Reproduktionsmedizin, und brachte noch viele weitere Errungenschaften mit sich wie die Dialysebehandlung, die künstliche Ernährung, die Reanimation oder die antibiotische Therapie. Auf all das kann der Forscher und Arzt zu Recht stolz sein, und der Patient fühlt sich, ebenfalls zu Recht, in guten Händen. Solche Fort-

schritte wurden unter anderem möglich, weil die Medizin den Menschen als Maschine sehen konnte, abgekoppelt von seiner sozialen Umwelt, statisch, subjektlos und ohne Leben. Wehe aber, wenn eben jenes biomedizinische Paradigma, das in der Akutmedizin so erfolgreich ist, im Bereich der **chronischen Erkrankungen** zur Anwendung kommt. Dann wird eine Medizin, die eben noch Sensationserfolge feierte, zum **Desaster**. Denn chronische Krankheiten wie Autoimmunerkrankungen, Krebs, Schmerzsyndrome, Depression und viele andere mehr entstehen ... in der Beziehungswelt einer Person, werden dort aufrechterhalten und können daher auch nur dort angemessen diagnostiziert und behandelt werden: Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie sind daher zentrale Aspekte eines längst überfällig gewordenen Paradigmenwechsels in einer Medizin, die den Menschen wie eine Maschine und die Klinik wie eine Reparaturwerkstätte mit direkter Anbindung an die Industrie sieht ...“

Quelle: Schubert, Chr.: ‚Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie‘, Schattauer Verlag, Stuttgart 2015

Prof. Schubert stellt die Frage: **„Kann man körperliche Krankheiten durch Psychotherapie heilen?“** Seine Antwort: „Ich behaupte: Ja. Denn alle Störungen der Psyche schlagen sich auch im Körper nieder. Daher bin ich immer auf der Suche danach, worin der tiefere lebensgeschichtliche Sinn einer körperlichen Erkrankung liegen könnte und wie ich jedem meiner Patienten helfen kann, ihre neuronale, hormonelle, immune und psychische Ebene wieder in Einklang zu bringen. Das langfristige Ziel für eine ganzheitliche und vollkommene Medizin kann nur eine psychosomatische Psychotherapie sein, die den Menschen als Ganzes betrachtet. Daher will ich die wirklichen Ursachen einer Krankheit erforschen und mich nicht damit begnügen, nur die Symptome zu bekämpfen.“

Quelle: <http://www.christian-schubert.at/psychotherapie/>

9. PLACEBO-EFFEKT

UNSERE GEDANKEN UND VORSTELLUNGEN SCHAFFEN REALITÄT

Unser Denken, unsere Erwartungen, unsere Einstellungen und Vorstellungen haben zum Teil massive und messbare Auswirkungen auf unsere Psyche und somit auf unser Nerven-, Hormon- und Immunsystem. Es werden bestimmte Hirnregionen aktiviert, wie der Präfrontale Kortex, der Mandelkern und der Hypothalamus, was in der Folge zu Stimmungsaufhellung, Entzündungsreduzierung oder Schmerzlinderung führen kann. Zahlreiche Studie zeigen, dass positive Bewertungen und Erwartungshaltungen sowohl das Wohlbefinden, die Gesundheit als auch Erfolge fördern. Die psychologische Initialzündung, die positive Einbildung, regt mannigfaltige Selbstheilungskräfte an. Bestimmte Veranlagungen scheinen diese Wirkung zu unterstützen.

PLACEBO, DAS WIRKSAMSTE MEDIKAMENT

Die positive Einbildung verstärkt die Wirksamkeit fast aller Medikamente. Je nach Präparat und Leiden dürfte bis zu zwei Drittel der Wirksamkeit der Placebo-Effekt verantwortlich sein.

Der Glaube an eine bestimmte Wirkung führt auch bei an sich völlig unwirksamen Tabletten wie Zuckerpillen zu bemerkenswerten psychischen und körperlichen Heilungserfolgen.

Therapieerfolge der Bioresonanz oder Kinesiologie, von Wallfahrten, Geistheilern, Handauflegern oder von Bachblüten sind in Ermangelung plausibler wissenschaftlicher Erklärungsmodelle und laut diverser Untersuchungen auf Placebo-Effekte zurückzuführen.

Sämtliche seriösen Studien zur Wirksamkeit **homöopathischer Produkte** zeigen deutlich, dass die wie immer gearteten Substanzen wirkungslos sind und ausschließlich Placebo-Effekte zu allfälligen Behandlungserfolgen führen. Das soll dem Wert und der Berechtigung dieser Angebote keinen Abbruch tun, im Gegenteil: zum einen kommen ‚richtige‘ Medikamente oft auch nur durch den Placebo-Effekt zu ‚ihrer‘ vollen Wirkung, zum anderen treten bei bio-physiologisch unwirksamen Stoffen zumindest keine belastenden und schädlichen Nebenwirkungen auf, die vor allem Psychopharmaka nach sich ziehen.

10. MEDIKAMENTEN-PROBLEMATIK

PSYCHOPHARMAKA

Die moderne Hirnforschung zeigt, dass **Depressionen** im Wesentlichen eine **Stress-Störung** sind und dass ein zugrundeliegender Serotoninmangel nicht wirklich bestätigt werden kann. Dementsprechend weisen auch etliche Studien darauf hin, dass die **Wirkungen** von **Antidepressiva** (auch der modernen selektiven Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer) bei **leichten** und auch **mittleren Depressionen** nur **sehr gering sind** (weitgehend Placebo-Effekte), dafür würden aber viele **unangenehme, beeinträchtigende** und mitunter **sehr gefährliche Nebenwirkungen** auftreten.

Beruhigungsmittel wiederum haben zwar oft eine **deutliche Wirkung**, machen aber bereits nach relativ kurzer Zeit **abhängig**. Nach dem Absetzen sind die Entzugserscheinungen nicht selten belastender als die ursprünglichen Symptome wie Nervosität, Anspannung, Unsicherheit, Ängstlichkeit oder Schlafstörungen.

SCHLAFTABLETTEN ALS GESUNDHEITSRISIKO

Amerikanische Forscher warnen vor Schlaftabletten. Sie können das Krebs- und Herzinfarktrisiko erhöhen und seien fast so gefährlich wie das Rauchen einer Packung Zigaretten am Tag. Fast ein Drittel der Österreicher leidet an Schlafstörungen. Viele der Betroffenen konsumieren Schlaftabletten.

SCHMERZMITTEL-MISSBRAUCH

Offizielle Vertreter der USA sprechen inzwischen von einer Epidemie: Rund **2 Millionen US-Amerikaner** sind von Opioiden abhängig. In einem einzigen Jahr, 2015, starben mehr als 25.000 US-Amerikaner durch Opioide. Der Bundesstaat Ohio klagte nun fünf Pharmakonzerne wegen der weitverbreiteten Sucht. Die Staatsanwaltschaft warf den Firmen vor, in ihrer Werbung gezielt das große Suchtpotenzial der rezeptpflichtigen Schmerzmittel zu verharmlosen.

11. GESUNDHEITSVORSORGE & KRANKENBEHANDLUNG

Die **Primärversorgung** spielt eine wesentliche Rolle, wenn es um ein langes und gesundes Leben geht.

Primärversorgung ist für Fragen und Probleme die erste und häufig auch die einzige notwendige Anlaufstelle. Folgende Berufsgruppen umfassen die Primärversorgung: Allgemein-, Familienmediziner, Psychotherapeuten, Psychologen, Physiotherapeuten, Sozialarbeiter, Pflegefachkräfte mit spezieller Ausbildung, Apotheker, Diätologen, Ergotherapeuten, Hebammen, Optiker und Zahnärzte. Diese Primärversorgungs-Experten können einen Großteil der Gesundheitsprobleme lösen.

Bei Krankheiten, die eine speziellere Versorgung benötigen, werden entsprechende Spezialisten der **Sekundärversorgung** hinzugezogen – vor allem Fachärzte und auf bestimmte Krankheitsbilder spezialisierte Therapeuten. Die **Tertiärversorgung** stellen in erster Linie spezialisierte Zentren und Spitäler dar.

Eine allgemein zugängliche, integrierte, personenzentrierte und umfassende sowie familienorientierte und gemeindenahere Primärversorgung hat folgende Auswirkungen (WHO, 2008):

- *bessere Gesundheit der Bevölkerung*

- *weniger potentielle Todesfälle durch ischämische Herzerkrankungen (durch verminderte Durchblutung), zerebro-vaskuläre Erkrankungen, Bluthochdruck, chronisches Asthma, Bronchitis und Emphyseme*
- *weniger unnötige Krankenhausaufenthalte – etwa bei Asthma, chronisch obstruktiver Lungenerkrankung, Diabetes*
- *geringere sozio-ökonomische Ungleichheit in Bezug auf die selbsteingeschätzte Gesundheit der Bevölkerung*
- *langsames Wachstum der Gesundheitsausgaben*

aber: Primärversorgung braucht ausreichende Investitionen. Dafür ist die gesundheitliche Versorgung der Bevölkerung dann mit der gleichen Menge an Ausgaben besser als mit anderen Optionen.

Internationale Vergleiche zeigen, dass die Versorgung in Österreich zwar sehr teuer, aber wenig effektiv ist.

Die Hausarzt- und Facharztbesuche sowie die Krankenhausaufenthalte sind vergleichsweise hoch, die gesunden Lebensjahre ab 65 jedoch relativ gering. Wie wichtig Primär- und Sekun-

	Austria		Germany		Ireland		Norway	
Min. 1x per year GP visit	78.8 %		74.7 %		72.8 %		74.8 %	
Min. 1x per year specialist visit	67.4 %		67.9 %		24.8 %		17.0 %	
Hospital discharges per 1000 persons	267		232		140		172	
Healthy life years from 65a onwards	f	m	f	m	f	m	f	m
	9.5	8.9	6.9	6.7	11.9	10.9	15.9	15.4

Quelle: Assoc.Prof. Priv.Do. Dr. Kathryn Hoffmann, Interim. Leiterin der Abt. Allgemeine- und Familienmedizin Medizinische Universität Wien, <http://allgmed.meduniwien.ac.at/ueber-uns/team/>

därversorgung für ein gesundes und langes Leben sind, zeigen auch die erschreckend hohen Zahlen von Infektionen und Todesopfern aufgrund von Krankenhauskeimen.

KRANKENHAUSKEIME TÖTEN EUROPaweIT 91.000 PATIENTEN

Dass es um die Hygiene in Europas Krankenhäusern nicht zum Besten steht, zeigt eine aktuelle Studie. Demnach stecken sich jedes Jahr rund **2,6 Millionen Europäer** mit Keimen an, die sie sich im Krankenhaus einfangen. Etwa **91.000 Patienten** sterben an so einer Bakterieninfektion. Die häufigsten Folgen seien Lungenentzündungen, Sepsis (Blutvergiftung), Harnwegs- und Wundinfektionen, wie Wissenschaftler vom Europäischen Zentrum für Prävention und Kontrolle von Krankheiten (ECDC) hochgerechnet haben.

„Dabei lauern überall winzige Bakterien, die schwere Infektionen auslösen können, sobald sie es in den Körper schaffen. Und der Weg in den Körper ist besonders leicht, wenn jemand am Tropf hängt, einen Katheter hat oder beatmet wird. Ist der Patient ohnehin geschwächt, liegt zum Beispiel schwer krank auf der Intensivstation, haben es Keime besonders leicht, sich im Körper auszubreiten. Mancher Erreger, der einem Gesunden nichts anhaben kann, hat dann plötzlich das Zeug zu töten. Besonders gravierend: Gegen manche dieser Keime helfen nicht einmal mehr Antibiotika – sie sind resistent oder sogar multiresistent.“

Krankenhausinfektionen sind weitverbreitet, viele Infektionen wären aber vermeidbar. Mangelnde Hygiene bei der Unterbringung der Patienten und während Operationen stellen die Hauptursachen dar. Einer von 20 Patienten infiziert sich mit etwas.

Petra Gastmeier, Berliner Charité, schätzt für Deutschland die Zahl der jährlichen Krankenhau-

sinfektionen auf rund 500.000. Dadurch komme es zu etwa 15.000 Todesfällen. Ein Drittel der Krankenhausinfektionen wäre vermeidbar, z.B. durch eine bessere Hygiene.

Quelle: <http://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2016-10/krankenhaeuser-patienten-sterben-infektionen-krankenhausinfektionen-studie> (18.10.2016)

Umgelegt auf Österreich infizieren sich in heimischen Krankenhäusern demnach etwa 50.000 Patienten pro Jahr, 1.500 kommen dadurch zu Tode.

EIN VIERTEL DER ÖSTERREICHISCHEN JUGENDLICHEN FÜHLT SICH NICHT GESUND

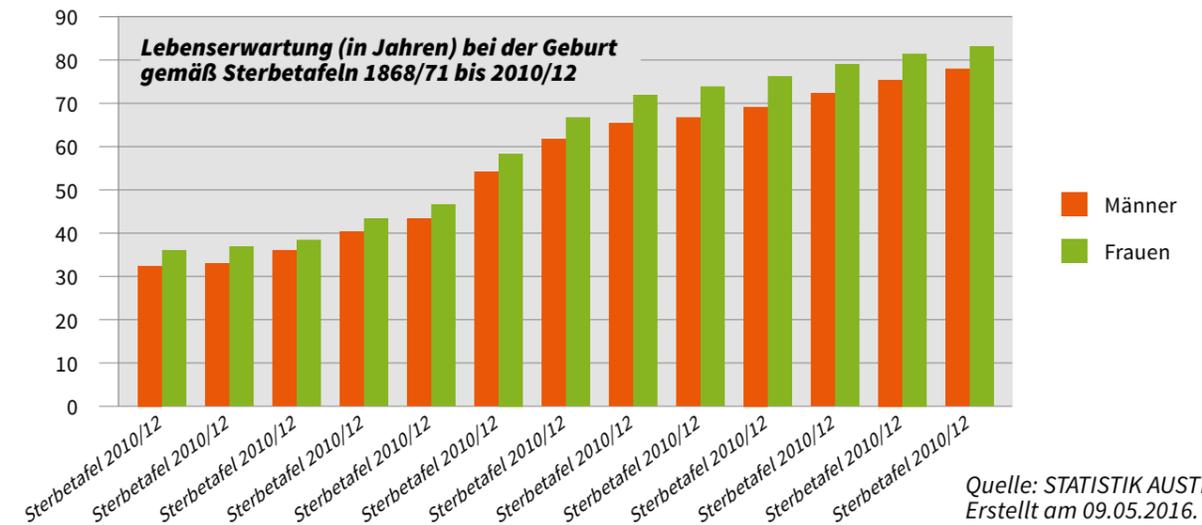
Nur etwas mehr als die **Hälfte** der österreichischen Jugendlichen schätzt sich selbst als **eher gesund** ein, ein **Fünftel** als **sehr gesund** . Das ergab eine aktuelle Umfrage des ASKÖ und der Wiener Städtischen unter 1.000 Jugendlichen zwischen 15 und 26 Jahren. Gesundheit ist unter Jugendlichen das Hauptmotiv, **Sport** zu betreiben. Die Top-Sportarten unter Jugendlichen sind Laufen und Walken gefolgt von Krafttraining und Schwimmen. Trendsportarten wie Yoga oder Freeletics sind stark im Kommen.

Die Burgenländer fühlen sich am wenigsten gesund (36 Prozent), gefolgt von den Vorarlbergern (35 Prozent). Die Tiroler (19 Prozent) und Steirer (17 Prozent) fühlen sich am wenigsten ungesund. Das spiegelt sich in der Selbsteinschätzung des Gewichts wider. 26 Prozent der Jugendlichen betrachten sich selbst als übergewichtig, knapp 60 Prozent als normalgewichtig und 14 Prozent als untergewichtig.

Quelle: <https://www.askoe.at/de/newsshow-ein-viertel-der-jugendlichen-fuehlt-sich-nicht-gesund> (20.6.2017)

12. LEBENSERWARTUNG

! Die Statistiken zeigen, dass die Lebenserwartung in Österreich stetig steigt.



! Internationale Vergleiche weisen auf die deutlichen Unterschiede zwischen einzelnen Regionen und Staaten hin.

„Die Lebenserwartung in 35 Industriestaaten dürfte bis 2030 generell weiter steigen. Auch in Österreich wird es einen Zuwachs geben - auf 81,40 Jahre bei Männern und 86,22 Jahren bei Frauen. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie in der Fachzeitschrift ‚The Lancet‘. Den größten Zuwachs auf eine Lebenserwartung von über 90 Jahren können Frauen in Südkorea erwarten.“

Land	Bei Geburt in Jahren	
	2010	2030 (Prognose)
Südkorea	84,2 (Frauen) / 77,1 (Männer)	90,8 (Frauen) / 84,1 (Männer)
Frankreich	84,9 (Frauen) / 77,9 (Männer)	88,6 (Frauen) / 81,7 (Männer)
Spanien	84,8 (Frauen) / 78,7 (Männer)	88,1 (Frauen) / 83,5 (Männer)
Schweiz	84,6 (Frauen) / 80,0 (Männer)	87,7 (Frauen) / 84,0 (Männer)
Italien	84,2 (Frauen) / 78,9 (Männer)	87,3 (Frauen) / 82,8 (Männer)
Österreich	83,2 (Frauen) / 77,7 (Männer)	86,2 (Frauen) / 81,4 (Männer)
Deutschland	82,8 (Frauen) / 77,9 (Männer)	85,9 (Frauen) / 82,0 (Männer)
USA	81,2 (Frauen) / 76,5 (Männer)	83,3 (Frauen) / 79,5 (Männer)
Ungarn	78,4 (Frauen) / 70,7 (Männer)	81,7 (Frauen) / 78,2 (Männer)
Rumänien	77,5 (Frauen) / 70,1 (Männer)	81,2 (Frauen) / 74,2 (Männer)

Quelle: <http://orf.at/stories/2380308/2380307/>

Das Max-Planck-Institut für demografische Forschung (MPIDR) hat ermittelt, dass in Deutschland (bei gleichbleibendem Trend) **28 % der neugeborenen Mädchen** und **7 % Prozent der neugeborenen Buben** zumindest **100 Jahre** alt werden.

Die durchschnittliche Lebenserwartung liege für neugeborene Mädchen bei 92,8 Jahren, für neugeborene Buben bei 87,8 Jahren.

Mit einem **Online-Rechner**, mitentwickelt vom MPIDR, wird die Lebenserwartung auf der Basis des Geschlechts und des Geburtsjahres prognostiziert. Zur Berechnung: <https://7jahrelaenger.de/lebenserwartungsrechner/>

Wer die gesundheitsfördernden Kriterien beherzigt und weitgehend danach lebt, wird die durchschnittliche Lebenserwartung (statistisch gesehen) übertreffen können. Experten meinen jedoch, dass die Grenze bei etwa **125 Jahren** liege. Der aktuelle Rekord beträgt 122 Jahre.

Die **Alterungsprozesse**, insbesondere der oxidative Stress, setzen unserem Körper zu. Moleküle, Das Max-Planck-Institut für demografische Forschung (MPIDR) hat ermittelt, dass in Deutschland (bei gleichbleibendem Trend) **28 % der neugeborenen Mädchen** und **7 % Prozent der neugeborenen Buben** zumindest **100 Jahre** alt werden.

Die durchschnittliche Lebenserwartung liege für neugeborene Mädchen bei 92,8 Jahren, für neugeborene Buben bei 87,8 Jahren.

EHE KANN DAS LEBEN VERLÄNGERN

Eine Studie der Aston Medical School unter der Leitung von Dr. Paul Carter (2017) mit knapp einer Millionen Menschen weist darauf hin, dass Verheiratete eine **höhere Lebenserwartung** haben als Singles. Unterstützung des Ehepartners und ein gesünderer Lebensstil könnten wesentliche Gründe dafür sein.

ARMUT KANN DAS LEBEN DEUTLICH VERKÜRZEN

Reiche sollen etwa um 10 Jahre länger leben als Arme: Laut jährlichem Armutsbericht ist die Zahl der Armen in Deutschland auf einem neuen Höchststand. Im Jahr 2015 ist die Armutsquote auf 15,7 % gestiegen, das bedeutet, dass 12,9 Millionen Deutsche arm sind. Als arm gelten diejenigen, die mit weniger als 60 Prozent des mittleren Einkommens der Gesellschaft auskommen müssen.

Der Untersuchung zufolge haben **arme Männer** eine Lebenserwartung von **70,1 Jahren**, **wohlhabende Männer** von **80,9 Jahren**. Bei **Frauen** liegen die Zahlen bei **76,9 Jahren** bzw. **85,3 Jahren**. Und die Schere zwischen Arm und Reich geht weiter auseinander. Der Vorsitzende des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, Prof. Rolf Rosenbrock, sagt: „Die Lebenserwartung steigt für die wohlhabenden Menschen in jedem Jahr stärker als für die ärmeren Menschen und deshalb vergrößert sich der Abstand.“ Als Gründe für die immensen Unterschiede nennt Rosenbrock ein riskanteres **Gesundheitsverhalten** in Bezug auf **Ernährung, Bewegung, Rauchen** und **Alkohol**. Dies erkläre jedoch nur die Hälfte des Unterschieds. „Die Menschen sterben auch früher, weil sich der **psychische Druck** durch die insgesamt beengte Lebenssituation und meist auch **schlechtere Arbeitsbedingungen** oder auch durch **Arbeitslosigkeit** negativ auf das eigene Leben und die Möglichkeiten der Teilhabe auswirkt.“

Die Unterschiede zwischen Armen und Wohlhabenden fallen gerade in Bezug auf **schwerwiegende chronische Erkrankungen** wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes mellitus oder chronisch-obstruktive Lungenerkrankung deutlich aus. „Wir können davon ausgehen, dass das Risiko, an diesen Leiden zu erkranken, bei Personen, die von Armut betroffen sind, zwei bis drei Mal höher ist.“, so Dr. Thomas Lampert vom Robert-Koch-Institut. Besonders tragisch dabei: Die armen Menschen, die frühzeitig sterben, finanzieren so durch ihre bezahlten Beiträge die Rente der Wohlhabenderen, die länger leben.

Quelle: <https://www.tagesschau.de/inland/lebenserwartung-107.html> (2.3.2017)

Gezielte und nachhaltige Unterstützungen und Förderungen sind vonnöten:

Die derzeitigen Maßnahmen sind allem Anschein nach angesichts der vielen Arbeitslosen und Armutsgefährdeten vor allem qualitativ nicht ausreichend. Die herkömmliche Weiterbildung und Betreuung greifen zu kurz. Eine gezielte Förderung entsprechend der individuellen **Bedürfnisse** und **Interessen**, der **Stärken** und **Fähigkeiten** kann Freude und Motivation, Selbstvertrauen und Zuversicht, Stärke und Stabilität reaktivieren und somit zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit, Leistungsbereitschaft und Produktivität führen. Zudem bedürfen zahlreiche Betroffenen der Möglichkeit, an Projekten, in Kooperationen oder Organisationen mitzuwirken, um den Einstieg bzw. Wiedereinstieg in die Berufswelt, in einen angemessenen Job mit angemessener Bezahlung sukzessive realisieren zu können.

UMWELTVERSCHMUTZUNG FORDERT VIELE OPFER

Jährlich sterben weltweit **7 Millionen Menschen** durch giftige Umwelt. In bestimmten Regionen sind die Sterberaten besonders hoch. Prognosen weisen darauf hin, dass alleine in Österreich ohne entsprechende Gegenmaßnahmen der Klimawandel bis zum Jahr 2050 Schäden in der Höhe von knapp 9 Milliarden Euro verursachen wird.

13. GESUNDHEIT & FITNESS

DER TRAUM VIELER MENSCHEN: GESUND UND FIT LANGE LEBEN.

ANTI-AGING

Durch unsere **Stoffwechsel-Vorgänge** wird ständig Sauerstoff verbraucht und Wasser abgegeben. Dadurch entstehen chemisch reaktive Verbindungen, die **freien Sauerstoffradikale**. Diese können unsere Zellen schädigen. Die freien Radikale fördern den Alterungsprozess der Zellen und wahrscheinlich auch die Entstehung von zahlreichen Krankheiten, z.B. von Krebs (durch Schädigung der Erbsubstanz, der DNA). Neben einem gesunden **Lebensraum**, einer gesunden **Lebensweise, Ernährung** und **Körperaktivität** trägt auch **Stress-Abbau** zu einer Verminderung der freien Radikale bei. Stress bewirkt eine Ankerbelung des Stoffwechsels und fördert damit die Entstehung von freien Radikalen. Stress-Abbau drosselt den Stoffwechsel und somit die Radikale-Entstehung.

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Regelmäßige Bewegung sorgt für Fettverbrennung und eine Zunahme der Muskelmasse, für eine gute Sauerstoffversorgung und Durchblutung, für eine Verbesserung des Stoffwechsels und für eine Steigerung der Lungenkapazität. Zudem wird durch körperliche Aktivität der Abbau von durch Stress freigesetzten Stoffen wie Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol (Stresshormone) und Glukagon (ein in der Bauchspeicheldrüse produziertes Hormon, das den Blutzuckerspiegel anhebt) gefördert.

Das optimale **tägliche Bewegungspensum** sieht etwa folgendermaßen aus:

- *Einmal den ganzen Körper, alle Sehnen und Muskeln dehnen.*
- *2 Stunden aufrechtes Gehen oder Stehen*
- *Mindestens 3 Minuten schnelles Gehen, Laufen oder Stiegensteigen*
- *20 bis 30 Min. leichtes Laufen oder Stiegensteigen*
- *Nüchtern laufen (z.B. vor dem Frühstück) im richtigen Pulsbereich bewirkt, dass die Fettverbrennung sofort beginnt und nicht erst nach einer halben Stunde.*
- *Innerhalb eines Monats das Laufen steigern: von 3 Minuten auf bis zu 30 Minuten*
- *Günstig: 2000 Kalorien pro Woche durch Bewegung im aeroben Bereich (70 bis 80% maximale Herzfrequenz) verbrauchen.*

Neben dem **Körperfett** ist das **Blutfett** bedeutend. Körperfett macht uns unbeweglich und belastet den gesamten Organismus. Blutfett lagert sich in den Gefäßinnenwänden ab. Das erhöht das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko und hemmt die Denkleistung.

Der **Body-Mass-Index (BMI)** zeigt anhand einer Tabelle das ideale Körpergewicht in Relation zur Körpergröße. Der Index kann nach der Formel **kg/m²** berechnet werden. Der ideale Wert liegt zwischen **20** und **25**. Alles darüber bedeutet mäßiges (25 bis 30) bis starkes Übergewicht (über 30), alles darunter mäßiges bis starkes Untergewicht.

Der **Bauchumfang** ist ein aussagekräftiger Indikator für das Gefäßkrankungsrisiko. Die Messung: Am Morgen vor dem Frühstück mit einem Maßband bei entspanntem Bauch (weder einziehen noch hinaus strecken) an der Stelle messen, wo der Umfang am größten ist (etwa in Nabelhöhe). Der Bauchumfang soll bei Frauen nicht mehr als **90 cm**, bei Männern nicht mehr als **100 cm** betragen. Überfüllte und stoffwechselaktive Fettzellen im Bauch führen laut Studien zu einer Erhöhung des Diabetes- und Herzinfarkt-Risikos.

Regelmäßige körperliche Aktivitäten wie Sport (z.B. Laufen, Langlaufen, Radfahren), Gymnastik oder Spaziergehen sorgen für einen gut durchtrainierten und gesunden Organismus. Fachleute raten, lieber regelmäßig aber mäßig als unregelmäßig und unmäßig Sport zu betreiben. Wie eine Studie zeigt, lassen bereits **zwei Wochen ohne sportliche Bewegung** die Erfolge dahinschmelzen. Es kommt zu einer Gewichtszunahme, zu einem Verlust von Muskelmasse sowie zu einer Verschlechterung der Ausdauer.

ERNÄHRUNG

Einige grundsätzliche Ernährungsregeln gilt es zu berücksichtigen, um die Gesundheit und Fitness zu erhalten bzw. zu stärken: **viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Fisch, Pflanzenfette, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie wenig Zucker, weißes Mehl, gesättigte Fettsäuren (tierisches Fett), Alkohol**

Die **Energienlieferanten** unserer Nahrung sind **KOHLLENHYDRATE, EIWEISS UND FETT**.

Der **Kohlenhydratanteil** an der Ernährung sollte zirka 50 - 60% betragen. Kohlenhydrate sind wichtige Energielieferanten für den Körper. Isst man zu viele, setzt man Fett an.

Kohlenhydrate sind **Zucker**, in einfacher Form (Traubenzucker, Fruchtzucker), in zweifacher (Rüben- oder Rohrzucker) und in zusammengesetzter Form (Stärke, Zellulose, Glykogen). Die Verbrennung von einfachem und zweifachem Zucker benötigt weniger Energie als die von zusammengesetztem Zucker. Stärke ist das wichtigste Kohlenhydrat und wird vor allem von Getreideprodukten und Kartoffeln geliefert. Kohlenhydrate aus **Obst, Gemüse, Vollkornprodukten** liefern langanhaltende Energiereserven und fördern durch die Ballaststoffe die Verdauung. Auch **Nudeln** und **Reis** sind, schonend zubereitet und ohne fette Saucen, wertvoll.

Der **Eiweißanteil** an der Ernährung sollte zirka 10 - 20% betragen, je 50% tierisches (in Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Eiern) und pflanzliches Eiweiß (in Sojaprodukten, Nüssen, Haferflocken, Hülsenfrüchten). Das hochwertigste Eiweiß (mit wenig Fett kombiniert) ist in Obst, Gemüse (Hülsenfrüchte), Milchprodukten, Fisch und rohem Fleisch. Der Mensch besteht zum Teil aus Proteinen, sie sind lebenswichtige Nährstoffe. Der Körper benötigt sie für Wachstum, Stärkung und Gewebeerneuerung.

Der **Fettanteil** an der Ernährung sollte zirka 20 - 30% betragen. Fett transportiert Vitamine. Die wertvollen Fettsäuren sind für den Aufbau von Nerven und Gehirnzellen wichtig. Fette sind die energiereichsten Nahrungsmittel. Wenig tierisches Fett zu sich nehmen! Zuviel tierisches Fett (in Schmalz, Butter, Fleisch, Wurst) schadet dem Körper. Ist der LDL-Anteil des Cholesterins, eine fettähnliche Substanz, zu hoch, besteht die Gefahr der Arterienverkalkung. Dadurch wird die Durchblutung gestört. Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen sind mögliche Folgen. **Gesättigte Fettsäuren**, vor allem tierische Fette, sollten höchstens ein Drittel des Fettanteils ausmachen. Einfach **ungesättigte Fettsäuren** wirken Cholesterin-senkend, z.B. in Olivenöl. **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren**: Das ideale Verhältnis zwischen Omega-6-Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren beträgt etwa 5 : 1. Omega-6-Fettsäuren, wie Linolsäure in Distelöl und Sonnenblumenöl, tragen in zu hoher Menge dazu bei, dass mehr entzündungsfördernde Substanzen produziert werden, die bestimmte Krankheiten begünstigen. Omega-3-Fettsäuren,

z.B. in Seefisch und Rapsöl enthalten, erweitern die Gefäße, verbessern die Fließgeschwindigkeit des Blutes, verhindern die Verklumpung von Blutplättchen, verringern das Herzinfarktrisiko.

Vitamine, die lebenswichtige Körpervorgänge auslösen, müssen mit der Nahrung aufgenommen werden, da wir sie nicht selbst herstellen können. **Mineralstoffe**, die wichtige Körpervorgänge regeln, werden ebenfalls mit der Nahrung (vor allem in Milch, Gemüse und Getreideprodukten enthalten) aufgenommen. **Ballaststoffe**, vor allem in Salat, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Rohgemüse enthalten, sorgen für ein größeres Stuhlvolumen und somit für einen verstärkten Dehnungsreiz der Darmmuskulatur. Die Verdauung wird damit gefördert.

Entspanntheit fördert die **Selbstregulierungs-** und **Selbstkontroll-Fähigkeit** und somit die Verwirklichung einer gesunden Ernährungsweise und ausreichender Bewegung.

SCHLAF

Erwachsene benötigen etwa **6 bis 9 Stunden** Schlaf. Ein kurzes Nickerchen zwischendurch ist für unsere Energiereserven und unsere Leistungsfähigkeit gewöhnlich günstig. Ein **Entspannungstraining** eignet sich ausgezeichnet zur Schlafförderung und zur Behebung von Schlafstörungen. Es bereitet die innere Ruhe vor, lenkt vom Grübeln ab und verbessert die Schlafqualität. Die Funktionen des Schlafes sind noch nicht restlos erforscht. 5 wesentliche Aufgaben sind gut belegt: **Ausschwemmung von Abfallstoffen aus dem Gehirn**, was auch bei der Vorbeugung von Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson eine wesentliche Rolle spielt.

Regeneration: Schlaf fördert etwa die Wundheilung. Schlafentzug beeinträchtigt das Immunsystem und den Stoffwechsel. Schlafgestörte haben einen deutlich geringeren Stoffwechselumsatz als gut schlafende Menschen. Im Schlaf kommt es anscheinend nicht nur zu einer Energieeinsparung, sondern (vor allem im Tiefschlaf) in einigen Hirnarealen zu einer Energiespeicherung.

Erinnerungen: Studien zeigen, dass im Schlaf Erlebnisse der Wachphasen verarbeitet werden. Das Gehirn werde dabei von überflüssigen Informationen gereinigt. Auch helfe der Schlaf, positive wie negative Erfahrungen einzuordnen.

Synaptische Homöostase: Diese Hypothese besagt, dass der Tiefschlaf dazu notwendig sei, um ein Grund-

niveau synaptischer Verschaltung wiederherzustellen. Die im Wachzustand gebildeten Neuverknüpfungen und Verstärkungen nehmen im Tiefschlaf wieder ab. Nur die ‚starken‘ Synapsen bleiben bestehen. So kann Wichtiges von Unwichtigem getrennt werden und wieder genug Kapazität für neue Lern- und Verarbeitungsvorgänge geschaffen werden.

14. DENKWEISE & PSYCHE

PSYCHONEURONALOGIE

Wir Menschen sind das **Ergebnis** unserer **Erbanlagen** und **Erfahrungen** im bisherigen Leben. Akut sind wir immer das **Produkt** unserer **psycho-neuronalen Programme**, der **Umstände**, unserer **körperlich-seelischen Zustände** und unserer **SR-Intelligenz**. Die Programme **determinieren** unsere **Eigenschaften** und steuern unsere **Prozesse**.

Der **Antrieb** für unsere **Aktivitäten** hat laut moderner Hirnforschung einen **unbewussten, subkortikalen Ursprung**. Menschliche Initiativen stammen aus **unbewussten Quellen**, die **kortikale Prozesse** aktivieren, welche wiederum **Kognitionen** und **Emotionen**, also **Meinungen** und **Empfindungen** (etwas zu wollen, etwas könnte passieren) entstehen lassen.

Passivität, Willensschwäche, Resignation, Selbstzufriedenheit, Ignoranz, Arroganz und vor allem auch **Stress** lassen die subkortikalen Prozesse weitgehend ungebremst zur Wirkung kommen. Die Folge: **wir sind unseren alten, oft destruktiven Programmen ausgeliefert**. Übersteigerte **Ego-Bedürfnisse**, negative **Eigenschaften** wie Dumpfheit und Trägheit, überstarke **Begierden** wie Völlern, Saufen oder Rauchen sowie **neurotische Störungen** wie Selbstwert-, Angst-, Zwangs-, Anpassungs- oder Persönlichkeitsstörungen mit all den beeinträchtigenden **Symptomen** treiben ihr Unwesen.

STRESS – FEIND DER SELBSTBESTIMMUNG

Psychische Belastungen und **Stress-Reaktionen** sind weit verbreitet. Studien zeigen, dass mindestens **40%** aller **Arbeitnehmer** unter starken psychischen Belastungen leiden und sich häufig ausgelaugt und erschöpft fühlen. **Weitere 40%** fühlen sich zumindest zeitweise von der Arbeitsfülle, Zeitknappheit, dem Arbeitstempo, von hohen Zielsetzungen, Erwartungen

Problemlösung: Die Alltagserfahrung, dass manche Probleme sich plötzlich beim morgendlichen Aufwachen lösen, konnte seit 2004 wiederholt in Experimenten wissenschaftlich bestätigt werden.

Vergl.: <https://de.wikipedia.org/wiki/Schlaf>

und geringer Kontinuität, der Informationsflut sowie dem Mangel an Feedback, Anerkennung und Regeneration belastet.

Die möglichen Stress-Symptome und -Störungen sind vielfältig: Innere Unruhe, Nervosität, Hektik, Ärger, Aufregung, Gereiztheit, Nicht-Abschalten-Können, Schlafstörungen, Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrations-, Gedächtnis- und Kreativitätsstörungen, Angespanntheit, Verspannungen, Schmerzen, Schwäche, vegetative Störungen wie Magen-, Darm-, Herz-, Kreislauf-, Atemstörungen, kognitive und emotionale Hineinsteigerprozesse, Unkontrolliertheit, Kommunikations-, Beziehungsprobleme, Unlust, Frust, Aggressionen, Zweifel, Unsicherheit, Ängste, Panikattacken

Die Stress-Folgen sind ebenso leidvoll wie teuer: Leistungsstörungen, Ineffizienz, Missverständnisse, Konflikte, Müdigkeit, Erschöpfung, Fehler, Misserfolge, Probleme am Arbeitsplatz, Jobverlust, Sinn-, Motivationskrisen, Orientierungs-, Hoffnungslosigkeit, Störungen des Immunsystems, körperliche Krankheiten, Chronifizierung, Beeinträchtigung der Attraktivität, beschleunigte Alterungsprozesse, Depressionen, Burnout-Zustände (ausgebrannt, leer, fix & fertig) ... Produktivitätsverluste ... Ausfälle ... Behandlungen

Stress beeinträchtigt die menschliche Denk- und Kontrollzentrale, den Präfrontalen Kortex, zum Teil massiv. Der Präfrontale Kortex reagiert sehr empfindlich auf Störungen, auch auf alltägliche. **Stress** löst verschiedene biochemische Signale aus, die den Einfluss des Präfrontalen Kortex vermindern und ältere Hirnregionen (z.B. **Hypothalamus, Mandelkern**) die Oberhand gewinnen lassen, die die Gedanken- und Gefühlskontrolle übernehmen. Die Folgen: Wir sind **Emotionen** (Unsicherheit, Ängsten, Ärger, Frust oder Wut) und **Impulsen** (unmäßiges Essen, Trinken oder Einkaufen) relativ hilflos ausgesetzt. Auch die

Basalganglien, die Begierden steuern, emotionale und motorische Reaktionen regeln, gewinnen an Einfluss und lassen uns z.B. Suchtverlangen nachgeben.

Bei Stress ändert sich das neurochemische Milieu in der vorderen Großhirnrinde.

Der **Mandelkern** (Amygdala, unser primärer Gefühlspeicher) regt unter großer Stressbelastung Neuronen im **Stammhirn**, deren Ausläufer sich durch das gesamte Gehirn ziehen, dazu an, große Mengen an erregenden Neurotransmittern auszuschütten, wie **Noradrenalin** und **Dopamin**, die die Nervenzellen im Präfrontalen Kortex am Feuern hindern, indem sie die Kontaktzellen, die Synapsen, zeitweise ‚kurzschließen‘.

Die Kontrollfähigkeit wird damit beeinträchtigt. Das Stresshormon **Cortisol**, das über die Blutbahn ins Gehirn gelangt, verstärkt diese Wirkung noch. Aufgrund der hohen Konzentration von Noradrenalin, Dopamin und Cortisol informiert der **Mandelkern** wiederum das übrige Nervensystem, sich auf Gefahren einzustellen und verstärkt z.B. Unsicherheit und Angst. Im Normalfall bauen **Enzyme** die Transmitter Noradrenalin und Dopamin schnell wieder ab und wir gewinnen unsere **kognitiven Fähigkeiten** wieder zurück, wenn der Stresspegel sinkt. Aufgrund von Erbanlagen oder prägenden Erfahrungen (epigenetischer Veränderungen) ist es aber möglich, dass diese **Enzymtätigkeit beeinträchtigt** ist und die **Stressanfälligkeit erhöht** bleibt.

Irreparabel Hirnschädigungen

Es gibt Hinweise darauf, dass **länger anhaltender Stress** (über Tage oder Wochen) die **Nervenverbindungen** (signal-empfangenden Dendriten) im **Präfrontalen Kortex degenerieren** und im **Mandelkern wachsen** lässt. Bei Abnahme der Stressbelastung können die Verbindungen im Stirnhirnbereich gewöhnlich wieder nachwachsen, bei extremem Dauerstress aber offenbar nicht mehr. Es bleiben **dauerhafte Hirnschädigungen**.

Quelle: A. Arnsten, R. Sinha, C. Mazure, Yale School of Medicin

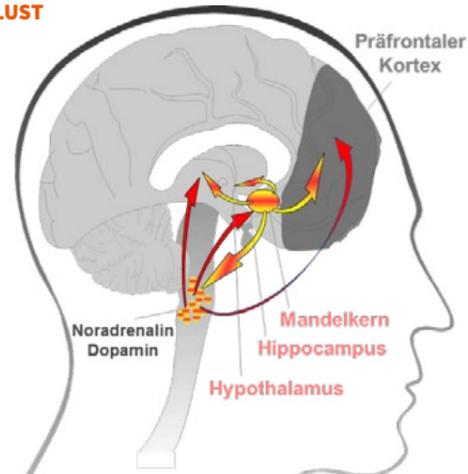
Störungen des Immunsystems: Die Überproduktion von Cortisol verschiebt das Gleichgewicht von **zellulärer** und **humoraler Immun-Abwehr**. Die zelluläre Abwehr wird geschwächt, die humorale verstärkt. Die Folgen: Die **Anfälligkeit für Virus-Infektionen** wie Grippe oder Herpes steigt, zudem wird durch die **gesteigerte Produktion von Antikörpern die Anfälligkeit für Allergien und Hauterkrankungen** wie

Neurodermitis sowie für Autoimmunerkrankungen wie Rheuma erhöht.

SELBST-REGULIERUNG & ENTSPANNUNG

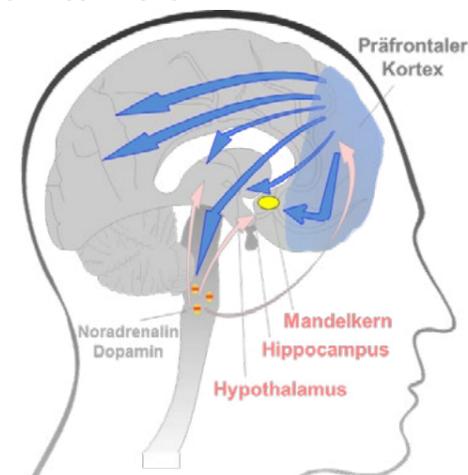
Fest steht: **Bewusst-willentliche, präfrontal-kortikale Denkprozesse** können gegen die **subkortikalen Prozesse** ein Veto einlegen, diese ‚**overrulen**‘ und **korrigieren**.

STRESS KONTROLL-VERLUST



Funktions-Störungen & Auswirkungen
 Unflexibles Verhalten
 Kontrollverlust, Impulsivität
 Gedächtnisstörungen, Denkfehler
 Über- & Fehl-Reaktionen, Fehlverhalten
 hohes Risiko für Stress & Stressstörungen,
 für Ängste, Depressionen, körperliche Krankheiten

ENTSPANNTHEIT SELBST-REGULIERUNG



Optimale Funktionen & Auswirkungen
 Aufmerksamkeits-Steuerung
 Realitätsprüfung, Analyse, Planung
 Entscheidungsfindung, Fehlerkontrolle
 Kognitions-, Emotions-, Verhaltens-Regulierung
 Selbstbestimmung, Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Leistungsbereitschaft, Produktivität, Erfolge, Wohlbefinden

15. WESENTLICHE EIGENSCHAFTEN & KOMPETENZEN FÜR EIN GESUNDES & LANGES LEBEN

Bewusst-willentliches Denken kann **negative Antriebs-Prozesse** neutralisieren und korrigieren. Die Bedingung: **SR-Intelligenz** bestehend aus **Selbst-Reflexion** (nachdenken über sich, die relevanten Umstände, Anliegen, Problemstellungen), **Selbst-Rekog-**

nition (angemessene Bewertung der Kriterien, richtige Erkenntnisse und Schlussfolgerungen), **Selbst-Regulierung** (bewusstes, willentliches, konzentriertes, konstruktives Denken und Handeln), **Selbst-Revision** (Prüfung der Ergebnisse und Fortschritte, Korrekturen)

4 ENTSCHEIDENDE SKILLS

1. ENTSPANNT – den Umständen, Anforderungen und Zielen entsprechend **körperlich** (Muskulatur, Atmung, Herz, Magen, Darm ...), **geistig** (ruhig, klar, gelassen - nicht alles so ernst nehmen, nicht immer gleich ärgern, aufregen, hineinsteigern) und **psychisch** (ausgeglichen, stabil) entspannt.

Denn: **Stress** beeinträchtigt unsere Denk-, Steuer- und Kontrollfähigkeit zum Teil massiv und führt zu Wohlbefindens-, Leistungs- und Gesundheitsstörungen.

2. SELBSTBEWUSST – sich des wünschenswerten Befindens, der persönlichen Bedürfnisse, Werte, Wünsche, Interessen, Freuden, Fähigkeiten, Stärken & Schwächen, die relevanten Umstände & Entwicklungen, etwaiger Problemstellungen & Konflikte, der Möglichkeiten & Auswirkungen, der Ziele, Vorhaben, Aufgaben & Schritte bewusst werden & (stets) sein – diese bei der Definition der Ziele und der Bestimmung der Strategien

und Maßnahmen zur Realisierung der Ziele entsprechend berücksichtigen.

Darauf achten, dass vor allem die Antriebsfaktoren **nicht im Widerspruch** zueinander stehen, da sonst die Umsetzung gefährdet wäre.

3. KONZENTRIERT – die **Aufmerksamkeit** auf das **Wesentliche**, auf die Ziele, Vorhaben & Aufgaben sowie auf relevante Mitmenschen, Umstände, Ereignisse & Entwicklungen richten.

4. SELBSTBESTIMMT – die persönlichen **Ziele** und **Vorhaben selbst definieren** und **in Angriff nehmen**. Die eigenen **Gedanken, Ausdrucks- und Verhaltensweisen** sowie diverse **Körperzustände, Emotionen** und das **wünschenswerte Befinden selbst bestimmen** und **steuern**. Den **Umständen entsprechend** (flexibel, konstruktiv, effizient, clever) agieren.

9 AUSWIRKUNGEN

- 1. AUTONOM** – selbständig, eigenständig im Denken, Fühlen & Tun
- 2. RESILIENT** – belastbar, widerstandsfähig: geringe Empfindlichkeit gegenüber Vorkommnissen, Störungen, schwierigen Umständen & Mitmenschen sowie diversen Belastungen
- 3. GESUND** – weitgehend frei von psychischen & vegetativen Krankheiten sowie Wohlbefinden
- 4. LEISTUNGSFÄHIG** – imstande, die Vorhaben, die gestellten Aufgaben & Anforderungen zu meistern, die gesetzten Ziele zu verwirklichen.
- 5. LEISTUNGSBEREIT** – motiviert, die gegebenen Aufgaben und geplanten Vorhaben in Angriff zu nehmen und umzusetzen.

- 6. PRODUKTIV** – ressourcenschonend & ergiebig: mit angemessenem Input (Aufwand, Kosten) den angestrebten Output (Wirkung, Wertschöpfung) erzielen.
- 7. ERFOLGREICH** – schrittweise Umsetzung der Vorhaben & Verwirklichung der persönlichen Ziele
- 8. GUT FÜHLEN** – Spaß haben, freuen, genießen, weitgehend befriedigt, froh, zufrieden ... glücklich
- 9. GUT LEBEN** – entsprechend der Bedürfnisse, Wünsche, Interessen, Vorstellungen, Möglichkeiten ... persönlich, partnerschaftlich, familiär, beruflich, wirtschaftlich, gesellschaftlich ...

Je besser die Aneignung und Umsetzung der 4 Skills erfolgt, desto stärker sind die Auswirkungen und desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, ein gesundes, langes und gutes Leben zu führen.

DER DAFÜR NOTWENDIGE AUFWAND?

Ein paar Minuten täglich für Entspannungs-, Bewegungs- und Denk-Übungen aufwenden: Autogenes Training, Achtsamkeits-Training, Autogen-Yoga, Relax-Atmung, Gedanken-STOPP, Gedanken-Regulierung, Konzentration auf das Wesentliche und Generierung des wünschenswerten Befindens

Effizient: kleiner Input – großer Output
 Dieses Vorgehen erfordert eine Portion **Konsequenz, Beharrlichkeit** und **Präzision**, beansprucht aber **nur wenig persönliche Ressourcen** (Aufwand, Zeit, Mühe). In Summe etwa 10

Minuten tägliches Training sind gewöhnlich ausreichend. Bei **gravierenden Problemen**, bei **sehr widrigen Umständen** sowie **zur Realisierung sehr hoher Ziele** ist (zumindest vorübergehend) ein **Mehr an Engagement** und **Zeitaufwendung** erforderlich.

Zu bedenken ist: **aus NICHTS wird NICHTS, ohne SAAT keine ERNTE**

Wer nur dumpf und träge vor sich hinlebt, ist gefährdet: geistig, emotional, körperlich, partnerschaftlich, familiär, beruflich, wirtschaftlich, sozial ...

Quellen

Kriechbaum, K.: 4 Skills – entspannt, selbstbewusst, konzentriert, selbstbestimmt, Ebook + Online-Audio-Dateien, Wien, 2016
 Kriechbaum, K.: SR-Intelligenz – Selbst-Reflexion, Selbst-Rekognition, Selbst-Regulierung, Selbst-Revision. Ebook, Wien 2016
 Kriechbaum, K.: Der Mensch mit Eigenschaften – am Beispiel von berühmten und berühmtesten Menschen. Kriechbaum-Verlag, Wien 2010
 Kriechbaum, K.: Programm-Kontroll-Therapie. Kriechbaum-Verlag, Wien 2008
 Kriechbaum, K.: Autogene Entspannung. Kriechbaum-Verlag, Wien 2008
 Kriechbaum, K.: Der Mensch denkt, sein Programm lenkt, Kriechbaum-Verlag, Wien 2003

WER ODER WAS STEUERT BZW. REGULIERT DEN MENSCHEN

Von DI. Herbert Holzer

Der Mensch unterliegt vielen Einflüssen, ob von außen oder von innen. Die angeführten Punkte sind Hinweise und keinesfalls vollständig.

EINFLÜSSEN VON AUSSEN:

Kosmos, Wetterreize, Sonne, Mond Sterne, Luft, Wasser,
E-Smog, Räume, Arbeitsplätze (Baubiologie!), chemische
Produkte (E-Nummern, künstl. Farbstoffe, Geschmacksverstärker,
Farben, Lacke, Baustoffe usw.), Informationen, Ereignisse usw.
Wird vorwiegend im Kopfhirn verarbeitet.

EINFLÜSSEN VON INNEN:

Gedanken u. Gefühle
Verdauung (z.B. falsche oder schadhafte Lebensmittel)
Medikamente, Krankheiten, Unfälle, körperliche Überanstrengungen, zuwenig Bewegung / zuviel Sitzen,
usw.
Wird vorwiegend im Kopfhirn und im Bauchhirn verarbeitet.

WAHRNEHMUNG:

Die oben angeführten Einflüsse / Reize werden über unsere Sinnesorgane (Augen, Ohren, Nase, Haut usw.) wahr genommen, d.h. wir sehen, hören, riechen, spüren etwas, und unser Computer im Hirn bewertet diese Wahrnehmungen.

BEWERTUNG:

Diese Informationen werden vom Menschen vorwiegend individuell in seinem Kopf verarbeitet bzw. bewertet (empfohlen) als:

- *schlecht / Gefahr (Flucht oder Kampf) = Sympathikus*
- *neutral / egal*
- *sicher / gut / Freude / Leichtigkeit = Parasympathikus*

Aus diesen Bewertungen, die stark von vererbten Einflüssen, von unserer Erziehung, von Angelernten usw. abhängig sind, werden über das Nervensystem entsprechende Impulse gesetzt und an bestimmte Stellen weitergeleitet, was wiederum zu bestimmten Handlungen führt. Das spielt sich alles im zentralen und autonomen Nervensystem ab.

FUNKTION, INNERE HANDLUNGEN:

Damit die normale Funktion unserer gesamten Organe und organähnlichen Teile im Körper ständig gewährleistet ist, müssen diese großteils vorhandenen Einflüsse ständig ausbalanciert (reguliert) werden.

STEUERZENTRALE:

Wie ein Heizungsregler in der Wohnung oder im Haus, je nach Außentemperatur automatisch die

gewünschte Raumtemperatur einstellt, so funktioniert auch der Regler im Menschen – nur viel komplizierter.

Diese Steuerzentrale bzw. diese Regulation übernimmt im menschlichen Körper das Autonome Nervensystem (ANS) oder wie es auch immer wieder genannt wird – das vegetative Nervensystem (VNS).

Wie vieles im Leben, so funktioniert auch die Regulation im ANS dual, d.h. es gibt zwei Zustände, nämlich den Sympathikus und den Parasympathikus. Um sich wohlfühlen sollten beide immer im Gleichgewicht sein.

ZUSAMMENGEFASST:

Das Autonome Nervensystem (ANS) ist neben dem zentralen Nervensystem (ZNS) die wichtigste neuronale Steuereinheit des Organismus. Die Hauptfunktion besteht darin, das innere Milieu des Körpers (Organfunktionen usw.) an externe und interne Einflüsse (Belastungen, Reize) anzupassen und eine konstante Funktion des Organismus aufrecht zu halten.

Vor mehr als 200 Jahren hat Charles Darwin bereits festgestellt:

„Wer sich besser bzw. schneller an veränderte Situationen anpassen kann, lebt länger und gesünder“.

Der ursprüngliche Sinn des Regulationssystems war und ist einerseits die Überlebensstrategie (Kampf oder Flucht) = SYMPATHIKUS

und andererseits Beruhigung, Erholung, Regeneration, Reparaturprozesse, Entspannung = PARASYMPATHIKUS

AKTIVITÄTEN DES SYMPATHIKUS

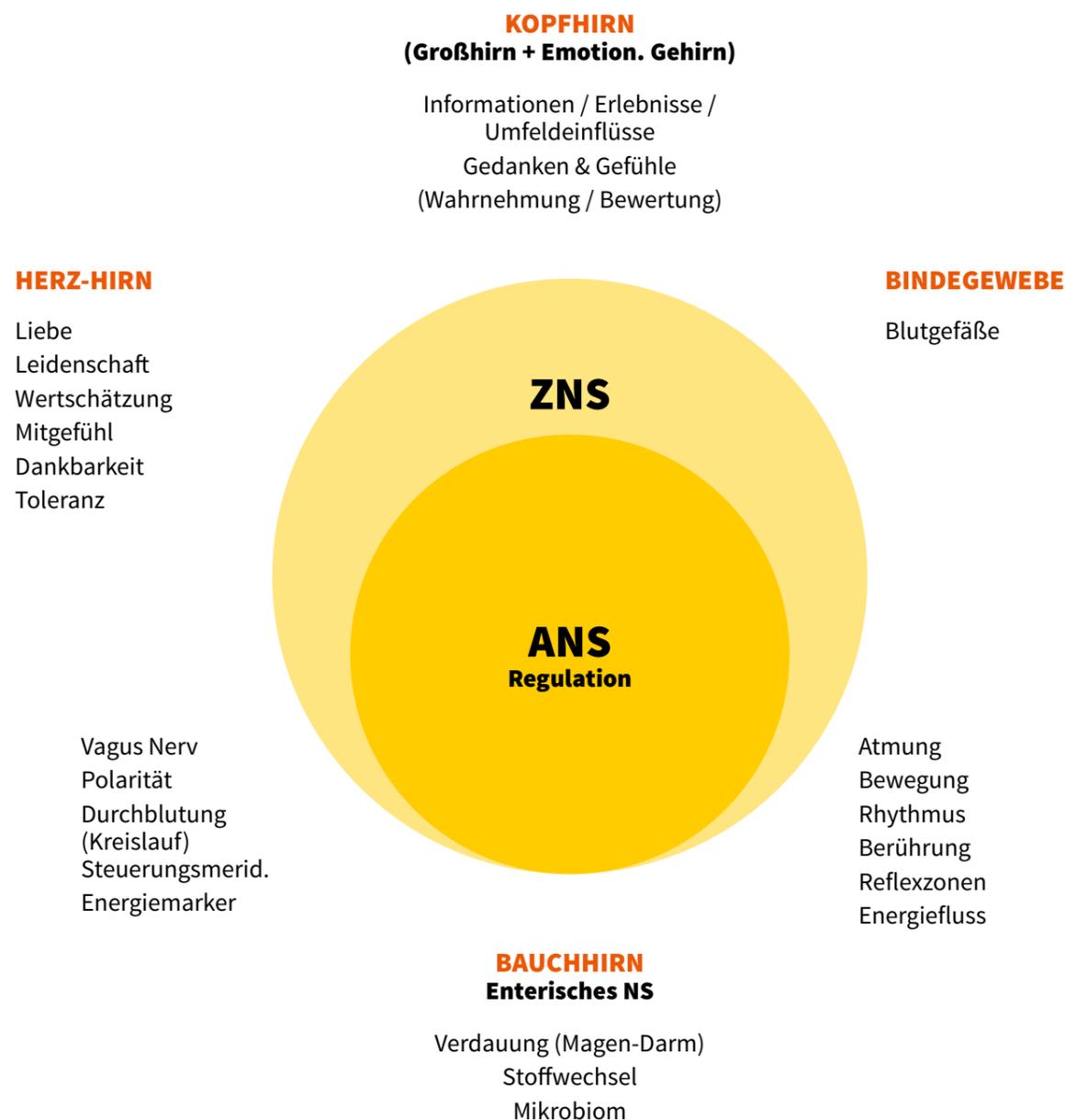
- Steigerung der Herztätigkeit (Herzpuls steigt)
- Anspannung der Muskulatur
- Verengung der Blutgefäße in der Haut
- Erhöhung des Blutdruckes
- Hemmung der Verdauungsfunktionen
- Keine Darm- und Blasenentleerung (Ausscheidungsorgane)
- Hemmung der Insulinproduktion (Bauchspeicheldrüse)
- Hemmung der Durchblutung in den Geschlechtsorganen
- Höchste Konzentration und Aufmerksamkeit im Gehirn
- Usw.

AKTIVITÄTEN DES PARASYMPATHIKUS

- Verlangsamung der Herztätigkeit (Herzpuls wird langsamer)
- Entspannung der Muskulatur
- Erweiterung der Blutgefäße in der Haut (Hautleitwert wird geringer)
- Der Blutdruck sinkt
- Die Verdauungsfunktion wird gefördert
- Die Ausscheidungsorgane werden aktiviert
- Die Insulinproduktion wird gefördert
- Gefäßerweiterung in den Genitalien
- Das Gehirn kann entspannen
- Usw.

SELBSTREGULATION DES AUTONOMEN NERVENSYSTEMS (ANS) UNGEFÄHRE EINFLUSSGRÖSSEN

Von DI. Herbert Holzer



MIT GEFÜHLREGULIERUNG ZUR INNEREN BALANCE

MEHR ENERGIE DURCH BEWEGUNG / VERÄNDERUNG

Von DI. Herbert Holzer

Ich sehe und höre immer wieder, wie die Menschen selbst zugeben, dass Sie nur funktionieren aber nicht leben, dass Sie im Alltag die Freude verloren haben, und vor allem nur Druck und Stress herrschen. Stress ist eine Volkskrankheit unserer Zeit. Bis zu 80 % aller durch unseren Lebensstil bedingten Beschwerden werden durch Stress verursacht. Ganz gleich ob der Stress vom Kopfhirn durch falsches Denken, falsche Glaubenssätze, negative Emotionen usw. oder vom Bauchhirn durch falsche Ernährung kommen; die Auswirkungen sind immer die gleichen. Unser Körper erfährt ihn als Spannung / Anspannung, Druck und Belastung. In unserer Psyche machen sich Gereiztheit, Nervosität, Frustration, Angst oder Ärger breit. In unserer hektischen, beschleunigten Welt des Alltags haben viele Leute Mühe, körperlich und seelisch im Gleichgewicht zu bleiben

Es werden jetzt natürlich genauso viele Menschen sagen, das ist eben so, da kann man nichts ändern. Ich sage Ihnen, die Lebensumstände werden wir meist nicht sofort ändern können, aber wir können lernen, anders mit ihnen umzugehen. Es geht um die Bewertung und um die Balance zwischen Aktivität und Entspannung.

Vor ca. 15 Jahren las ich das Buch „Emotionale Intelligenz“ von D. Goleman und vor ca. 10 / 11 Jahren studierte ich **folgende Bücher:**

- „**Soziale Intelligenz**“ von **D. Goleman**
- „**Die NEUE MEDIZIN DER EMOTIONEN**“ von **David Servan-Schreiber**
- „**Verwandle deine Wut**“ – **Innere Ausgeglichenheit durch Herzintelligenz** von **Doc Childre und Deborah Rozman**

Es geht in allen 4 Büchern um die Gefühlsregulierung; wie beeinflussen uns Emotionen. Wobei in den beiden letzten Büchern vorwiegend der Zusammenhang zwischen den Emotionen und dem Herz behandelt wird. Das Herz ist eben mehr als nur eine Pumpe, die das Blut durch den Körper drückt. Man hat entdeckt, dass das Herz eine Zentrale zur Informationsverarbeitung ist und ein eigenes unabhängiges Nervensystem hat, das „Gehirn im Herz“. Es nimmt wahr und sendet Signale aus, bzw. erzeugt ein starkes elektromagnetisches Feld um den Körper, das mit heutigen Messeinrichtungen bereits kontrolliert werden kann.

Durch die Verbesserung der Computerleistung (Steigerung der Rechenleistung) kann das EKG genauer ausgewertet werden und man kommt so zur HRV (Herzratenvariabilität) als Maß für die emotionale Stabilität.

Vor ca. 5 / 6 Jahren stand in der Zeitung: *Das Erfolgsgeheimnis von Österreichs so erfolgreichen Skispringern – „Die Methode der Sieger“. Dabei geht es um die Audiovisuelle Wahrnehmungsförderung. Übersetzt heißt das: wie kann man negative Emotionen wie z.B. Ängste (Energieräuber) im Kopf rasch harmonisieren. Nur wer mental gut drauf ist, kann gewinnen.*

Das hat auch sehr stark mit der HRV zu tun. Dieses Thema befasst mich nach wie vor, da es natürlich in allen Lebensbereichen sehr wichtig ist und auch den Alterungsprozess einbremsen kann.

Darüber werde ich bei Vorträgen bzw. Seminaren berichten.

GEDANKEN & GEFÜHLE

HABEN AUSWIRKUNGEN AUF UNSERE REGULATION DES AUTONOMEN NERVENSYSTEMS UND DAMIT AUF DIE ATMUNG, AUF DEN HERZRHYTHMUS, AUF DIE DURCHBLUTUNG USW.

ENERGYMOVE - ENERGIEKONTO

Von DI. Herbert Holzer

Viele Menschen haben zu wenig von den positiven Gefühlen – Auf die Balance kommt es an.

POSITIVE GEFÜHLE

stärken Parasympathikus



DHEA - Produktion

Damit sind wir vital, flexibel, kreativ und fühlen uns kraftvoll u. wohl

- Soziales Engagement / Hilfsbereitschaft
- Mitgefühl, Wertschätzung
- Freude, Liebe
- Zuversicht, Zufriedenheit
- Anteilnahme, Interesse
- Verbundenheit / Vertrauen
- Sinnhaftigkeit
- Wohlwollen, Freundlichkeit
- Vergebung
- Toleranz
- Mitfreude, Dankbarkeit
- Gelassenheit, Geduld

NEGATIVE GEFÜHLE

stärken Sympathikus



Cortisol - Produktion (Stress)

Negative Gedanken & Gefühle kosten Energie und Kraft u. verhindern, dass wir klar u. effektiv denken können. Dabei ist es aus der Sicht des Körpers vollkommen unerheblich, ob dies Gefühle berechtigt od. unberechtigt sind. Die Wirkung auf unsere Organe ist in beiden Fällen die gleiche.

- überzogene Erwartungen
- Ärger, Wut, Neid
- mangelnde Toleranz
- Perfektionismus / Hektik
- Schuldgefühle, Scham
- Sorgen, Zweifel, Unsicherheit, Angst
- Kritik, negat. Bewertungen
- Vorwürfe, Groll
- Gekränktsein / Kränkung
- Eifersucht
- Mitleid (im Gegensatz zu Mitgefühl)
- Überfürsorge
- Frustration

100 JAHRE LANG LEBEN OHNE KRANK UND SENIL ZU WERDEN!?

Von DI. Herbert Holzer

Viele Beispiele zeigen uns, dass man dieses Ziel erreichen kann. Das Leben bzw. das Altern ist ein Prozess und dieser hängt von vielen Faktoren ab. Einen Großteil können wir selbst beeinflussen (siehe die Selbstregulation des ANS).

Kurz gefasst, einige Punkte, die man selbst umsetzen bzw. selbst verändern kann. (Diese Liste ist natürlich nicht vollständig)

- Weniger chronischen Stress bzw. mehr Entspannungspausen einlegen.
- Meiden (Loslassen) von negativen Gedanken, übertriebenen Bewegungen / Hektik, Perfektionismus, zu vielen Kalorien, von Zucker, von Weißmehlprodukten, von Alkohol, Zigaretten, von zuwenig Bewegung (zuviel sitzen), von zuviel Stress, von allen Tätigkeiten, die mit Übertreibung zu tun haben usw.
- Meiden von Umfeldeinflüssen durch falsche Kleidung, durch belastetes Raumklima, belastete Arbeitsplätze usw.
- Meiden von falschem Rhythmus
- Mehr Entspannung zur Regeneration (Parasympathikus aktivieren)
- Mehr Bewegung in freier Natur
- Mehr natürliche, lebendige Ernährung, mehr Nährstoffe statt Kalorien (siehe Jänner-Ausgabe der Zeitung „Faszination Natur“)
- Stärkung der Regulation des ANS

STÄRKUNG DER REGULATION DES ANS DURCH:

- bewusste, rhythmische Atmung / Tiefenatmung
- Mehr Rhythmus
- Meditationen / Achtsamkeitsübungen
- Autogenes Training
- Handerwärmungstraining / Fußschaufelbewegungstraining
- bestimmte Bewegungen zur Verbesserung der Elastizität bzw. des Muskel-Faszien-Systems (z.B. Feldenkrais, Yin-Yoga usw.)
- gezielter Einsatz von z.B. pflanzlichen Proteinen
- Musik, Tanzen
- Mentaltraining durch Bewegung von Körper und Geist / Gedanken (mehr Toleranz, Achtsamkeit, Mitgefühl, mehr Selbstwert bzw. Selbstliebe, mehr Eigenverantwortung, mehr körperl. Elastizität)
- Imagination (Selbstbeeinflussung mit inneren Bildern)
- Bilder, Symbole, Formen, Farben, Zahlenkombinationen
- Usw.

Es ist immer leichter gesagt oder geschrieben als getan. Um aber festzustellen, welche Übungen mir viel bringen, bzw. meine Motivation steigern, sind Biofeedbackmessungen unerlässlich.

WELCHE PARAMETER BIETEN SICH ZUR MESSUNG AN?

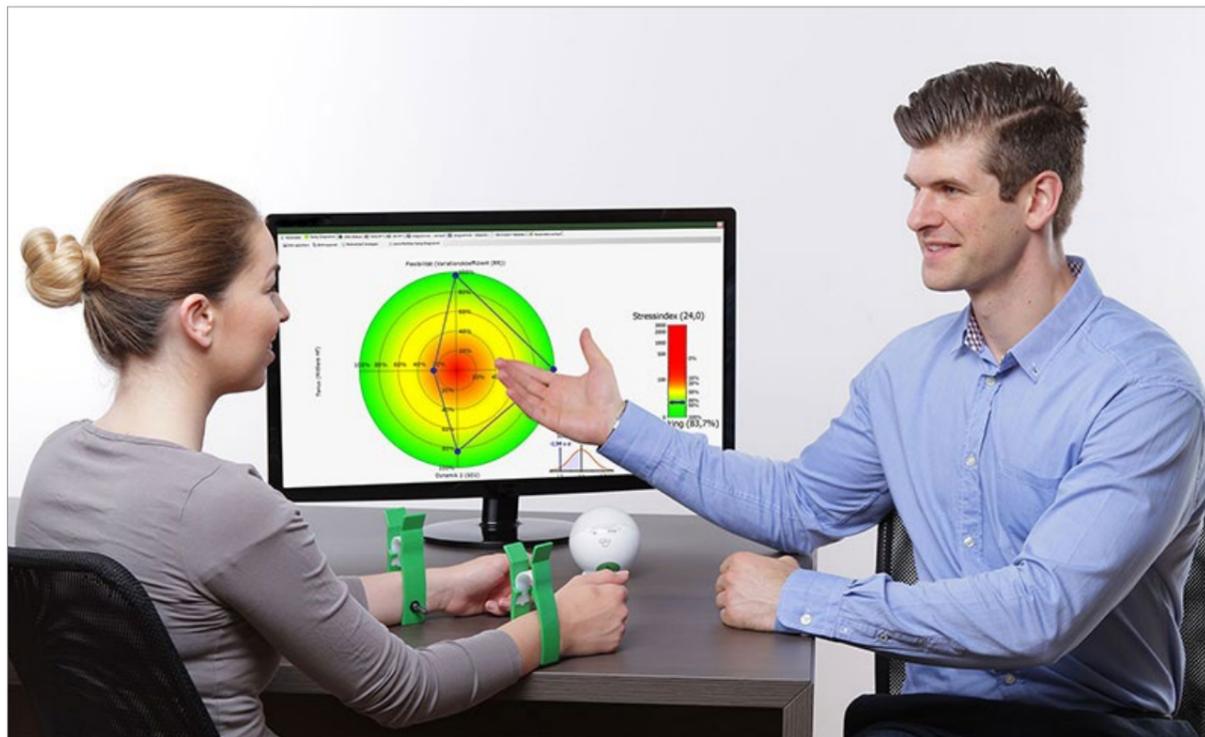
Aus der Gegenüberstellung von Sympathikus und Parasympathikus ist ersichtlich, dass sich bei Stress bzw. bei Entspannung folgende Systeme im Körper verändern:

- *Herztätigkeit / Herzpuls / Herzratenvariabilität (HRV)*
- *Muskelspannung (EMG)*
- *Blutdruck*

- *Hautleitwert (EDR) und Hauttemperatur*
- *Atmung*
- *Gehirnaktivität (EEG)*
- *Usw.*

Der Verein hat sich daher entschieden einen HRV-Scanner mit einem zusätzlichen OIU-Übungsgerät anzuschaffen. Dieser HRV-Scanner ist wissenschaftlich anerkannt und deckt zusammen mit einem Hauttemperaturmessgerät die meisten Parameter ab. Außerdem wird dieses Messprinzip weltweit angewendet und stets weiterentwickelt, wobei jährliche Updates erfolgen.

Näheres dazu bei den Stammtischen und Seminaren.



Einer Therapeut erklärt hier den HRV-Scanner.

EIWEISS ELEMENTARER BAUSTEIN DES LEBENS

Von DI. Herbert Holzer



Lange galt unter gesundheitsbewussten Menschen die Devise: „Bloß nicht zuviel Eiweiß“.

Doch das war falsch, wie wir heute wissen.

Eiweißhaltige Lebensmittel sollte man unbedingt in seinen Speiseplan integrieren, sie sind wichtige Grundbausteine für Körperzellen und verleihen ihnen Struktur. Unter anderem stärken sie unsere Haut, die Haare, Muskeln und Knochen, wirken aber auch positiv auf unser Immunsystem, unsere Regulation und unsere Psyche.

Das Wichtigste zuerst: Eiweiß und Protein sind zwei Begriffe für den gleichen Stoff. Nun gibt es noch den Begriff Aminosäure“, das muss ich noch genauer erklären.

Jedes Eiweiß ist aus Aminosäuren aufgebaut, es sind sogenannte biologische Makromoleküle. Die kleinsten Makromoleküle bestehen nur aus wenigen Aminosäuren. Besteht ein Aminosäurengewebe aus 100 Aminosäuren oder mehr, spricht man von einem Protein. Das größte im menschlichen Körper nachgewiesene Protein ist aus 30.000 einzelnen Aminosäuren zusammengesetzt. Es heißt Titin und ist ein Bestandteil der Muskulatur. Ob groß oder klein: Proteine setzen sich immer mindestens aus den gleichen 20 Aminosäuren zusammen. Das sind die Grundbausteine unseres kompletten Körpers.

Und von diesen 20 Aminosäuren sind wieder 8 essentiell.

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. Phenylalanin | 5. Tryptophan |
| 2. Isoleucin | 6. Leucin |
| 3. Threonin | 7. Valin |
| 4. Lysin | 8. Methionin |

Dann gibt es noch 12 nicht essentielle Aminosäuren:

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. Alanin | 7. Asparaginsäure |
| 2. Glutaminsäure | 8. Prolin |
| 3. Arginin | 9. Cystein |
| 4. Glycin | 10. Serin |
| 5. Asparagin | 11. Glutamin |
| 6. Histidin | 12. Tyrosin |

WAS HEISST ESSENTIELL?

Essentiell werden die Aminosäuren genannt, die unser Körper für seine gesunde Funktionsweise auf jeden Fall benötigt. Die er aber selbst aus anderen im Organismus vorhandenen Stoffen nicht herstellen kann. Diese Aminosäuren müssen wir also zu uns nehmen.

Alle Proteine enthalten ein bestimmtes Aminosäuremuster. Proteine, die die essentiellen Ami-



Urkornhof - SüßlupinenBIO

ESSEN ALS NATUR-LEBENSELIXIER

von Küchen-Apothekerin Mag. Karin Hofinger

**„EURE NAHRUNGSMITTEL SOLLEN EURE HEILMITTEL SEIN
UND EURE HEILMITTEL SOLLEN EURE NAHRUNGSMITTEL SEIN!“**

HIPPOKRATES VON KOS (460–370 V. CHR.)

nosäuren möglichst in den Mengenverhältnissen enthalten, in denen wir sie brauchen, haben eine sogenannte hohe biologische Wertigkeit. Hühner-Protein etwa enthält alle essentiellen Aminosäuren im optimalen Verhältnis und wird deshalb als Referenzgröße für die biologische Wertigkeit benützt.

Ein Hühner-Ei hat neben den 8 essentiellen Aminosäuren noch weitere sehr wertvolle nicht essentielle Aminosäuren. Auch enthält das Hühner-Ei wichtige Fettsäuren, die wir brauchen, um unter anderem immer wieder neue Körperzellen herstellen zu können. Daneben enthält das Hühner-Ei noch Mineralstoffe und Spurenelemente, sowie die Vitamine A, D, E, K, B2, B3 B5, B6, Folsäure und B12.

Außerdem enthält das Ei noch Carotinoide. Diese Zusammensetzung gilt aber nur für sehr gute Eier im Rohzustand. Die Hühner müssen außerdem mit natürlichen Futter gefüttert worden sein (keine Pestizide, Antibiotika usw.).

Fehlen dem menschlichen Körper Aminosäuren oder liegen sie in unzureichender Menge vor, kann es zu unzähligen Krankheitsbildern kommen. Ein Mangel an Aminosäuren ist häufig der Grund für jahrelange körperliche Wehwechen und kann so leicht behoben werden, man muss es nur wissen.

Nachdem ein gutes Ei nur schwer erhältlich ist, Veganer Eier meiden, und ein gutes Ei nur dann seine Vorzüge voll zur Geltung bringt, wenn es roh verzehrt wird (bei einer Thermischen Einwirkung / Kochen verändert sich sehr viel), wurde schon lange Ausschau nach pflanzlichen Proteinen gehalten. Und hier bieten sich viele an, jedoch als Einzelkomponente nicht in der Wertigkeit, wie ein Hühner-Ei. Hier bedarf es einer klugen Kombination von verschiedenen pflanzlichen eiweißhaltigen Produkten.

EIWEISSQUELLEN

Neben Fleisch, Fisch, Hühnern gibt es natürlich auch gute vegane Eiweißquellen wie z.B.:

- Süßlupine
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Kokosnuss
- Haselnüsse
- Mandeln, Cashews
- Sojaprodukte
- Kichererbsen
- Mungbohnen gekeimt
- Bohnen, Erbsen, Linsen
- Haferflocken u. Haferkleie
- Getreide / Seitan
- Hartweizen
- Quinoa, Amaranth
- Spirulina-Alge
- Moringa

Das achtsame Genießen von gesunden natürlichen Speisen fördert wie kaum etwas anderes unsere Vitalität und Lebensfreude. Einerseits ist die Nahrungsaufnahme schlicht (über)lebensnotwendig und allein daher eine tragende Säule der körperlichen Gesundheit, andererseits sollte die Mahlzeit auch eine Art Kurzurlaub im Alltag sein. Für ganzheitliches Wohlbefinden braucht es also Qualitäts-Lebensmittel, das entsprechende Koch-Knowhow und eine bewusste Esskultur. So können wir am Esstisch unsere Akkus auffüllen und uns danach genährt und gestärkt wieder unseren Lebensaufgaben zuwenden.

Rein materiell betrachtet gilt „Dein Essen heute ist dein Körper morgen.“, weil sich die gesamte Körpersubstanz mit ihren der schätzungsweise 60 Billionen Zellen genau aus den chemischen Bestandteilen zusammensetzt, die wir täglich zu uns nehmen – beim Essen, Trinken und Atmen. Das „Natur-Wunderwerk Mensch“ benötigt daher laufend neues Bau- und Reparaturmaterial sowie zahlreiche Stoffwechselaktivatoren, also Makro- und Mikronährstoffe in ausgewogener Mischung in bedarfsdeckender, dem Verbrauch angepasster Menge. Einseitigkeiten sind nie nützlich um den Grundbedarf an Wasser, Kohlenhydraten, Fetten, Eiweißen, Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen zu decken. Da die lebensnotwendigen Nährstoffe allein von Pflanzen mittels Sonnenenergie für alle anderen Lebewesen verfügbar gemacht werden ist eine möglichst saubere, idealerweise biologische Lebensmittel-Produktion wichtig. Denn was im Boden, im Wasser, in der Luft und damit in den Pflanzen (nicht) an Nährstoffen (und Schadstoffen) enthalten ist, findet auch (nicht) in unseren Körper. Daher sollte im Sinne der Gesundheit die Qualität von Lebensmitteln – und zwar inhaltlich

und nicht optisch - viel mehr beachtet werden. Zusätzlich beinhaltet eine gesundheitsfördernde Esskultur das bewusste, wertschätzende Auskosten einer Mahlzeit. Bewusster Genuss ermöglicht es, am Esstisch wesentlich mehr Energie und Lebensfreude zu tanken und zugleich mit weniger viel zufriedener zu sein. Wenn beste Zutaten gekonnt kombiniert, schonend und liebevoll zubereitet werden und das Essen dann auch noch achtsam genossen wird, erst dann wird Essen zum „Lebenselixier“, Naturheilmittel beziehungsweise „Essmedizin“.

Für gesundes, alltagstaugliches Kombinieren und Kochen eignet sich als praktischer Leitfaden das **„Vital-Teller-Modell“** (nach Karin Hofinger), welches die Inhalte der Ernährungspyramiden auf den Teller herunterbricht. Das einfache Modell erspart das leidige Kalorienzählen und kann flexibel an persönliche Ernährungsvorlieben angepasst werden – von vegetarisch, vegan, mediterran bis österreichisch. So findet durch Kombination der richtigen Lebensmittelgruppen auf einem Essteller ein vollwertiges Genießer-Gericht zusammen:

- 2 Handvoll Gemüse der Wahl (gegart und/oder roh)
- 1 Handvoll Stärke-Sättigungsbeilage (zB Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Mehl/Grieß etc. im Teig)
- 1 Handvoll eiweißreiches Lebensmittel der Wahl (zB Linsen, Bohnen, Ei, Topfen, Käse, Fleisch, Fisch)
- 1 Esslöffel-Extra-Fett (zB Kaltgepresstes Pflanzenöl, Nüsse, Ölsaaten, Butter)

Die Handvoll-Mengenangaben dienen dabei als zur Körpergröße passende Schätzhilfe und gelten für durchschnittliche Menschen mit eher wenig Bewe-



DIPL.-ING HERBERT HOLZER

- Aus dem Salzkammergut – Bad Ischl
- Energietechniker, Energetiker, Coach- Naturprodukte
- Energieflussoptimierung im menschlichen Körper,
- Bewusstheitstraining durch Bewegung,
- Hilfestellung zur Stärkung der Selbstregulation und der Selbstheilungskräfte

gung. Für Sportler und körperliche Schwerarbeiter dürfen es größere dem Bedarf angepasste Mengen sein.

BUCHTIPP: Wenn Sie also am Esstisch „urlauben“ und dabei gesünder werden wollen, sollten Sie sich das motivierende Ratgeber-Kochbuch „**HANDBUCH GESUNDE KÜCHE**“ von der Nährstoff-Apothekerin und Ernährungsberaterin Karin Hofinger nicht entgehen lassen. Neben über 200 alltagstauglichen

Rezepten finden Sie im umfassenden Ratgeber-Teil dieses Handbuches Basiswissen zu Nährstoffen, Lebensmitteln und ernährungsbezogenen Gesundheitsproblemen. Weiters finden Sie Details zu einzelnen Vitalstoffen, Gemüsesorten, Getreiden/Ersatzgetreiden, Kräutern und Gewürzen. In Theorie und Praxis erschließt dieses Werk, wie und warum genussvolles, gesundes Essen zugleich „Vital-Treibstoff“ und Lebenselixier ist. Nehmen Sie gleich eine Kostprobe davon und testen Sie das unten angeführte Rezept.

TOPFEN-NOCKEN-VARIANTEN

von Mag. Karin Hofinger

Dieses italienisch angehauchte Blitz-Gericht ist köstlich, leicht, bekömmlich, äußerst variantenreich und gehört zu meinen praktischsten und einfachsten Grundrezepten.

In Italien werden ähnlich komponierte eigroße Gnocchi unter der Bezeichnung Malfatti mit Salbeiblättern, Salbeibutter und Parmesan serviert.

GRUNDREZEPT FÜR 2 PERSONEN:

- 1 Magertopfen (250 g)
- 2 EL Brösel
- 2 EL Vollkorn-Grieß
- 2 EL Vollkorn-Mehl
- Kräutersalz
- Muskat
- 1 Handvoll frische/Tiefkühl-Kräuter
- 1 Ei
- 4-8 Salbeiblätter
- 1-2 EL Butter oder Leinöl
- Pfeffer
- 2 EL Parmesan

Beilagen:

- Gemüse und Salate der Wahl

Die Teigmischung entspricht unserem süßen Familien-Topfenknödelrezept nach Oma Lotte, welches von mir in eine salzige Hauptspeise umgewandelt wurde. Der Teig kann schon am Vortag zubereitet werden, um am Folgetag in 20 Minuten (z. B. mit Blattspinat und Salat) ein schnelles Essen daraus zu zaubern.

ZUBEREITUNG:

- Topfen, Brösel, Grieß, Mehl, Kräutersalz, Muskat und gehackte (frische oder tiefgekühlte) Kräuter mischen, abschmecken, dann das Ei einarbeiten und mit nassen Händen etwa eigroße Nocken formen.
- Nocken in kochendes Salzwasser geben, gut 15 Minuten darin leicht köcheln lassen – bis die Nocken bereits 1–2 Minuten oben schwimmen –, dann einzeln abschöpfen.
- Pro Person je zwei Nocken mit etwas zerlassener (Salbei-)Butter übergießen, mit Pfeffer und Parmesan bestreuen und mit großzügiger Gemüsebeilage und Salat servieren.
- Während des Köchelns können Gemüse und Salat zubereitet werden.



HIER EINIGE DER MÖGLICHEN VARIATIONEN: JEWEILS MIT SALAT UND GEMÜSE DER WAHL

- Salbei-Nocken (Malfatti): Mit 2 EL grob gehackten Salbeiblättern, 1 EL Salbei-Butter und 2–4 EL Parmesan abrunden.
- Omega-3-Gnocchi: wertvoll „aufgefettet“ mit 1–2 EL Hanfnüsschen oder grob gehackten Walnüssen im Teig; abgerundet mit pro Person 1 EL Omega-3-Öl und Kräutern
- Nocken/Gnocchi im Grünen: mit 1 EL Kräuterbutter, 2 EL Parmesan und dunkelgrünem Blattgemüse wie Mangold, Creme-/Blattspinat, Brennessel-/Giersch-/Labkraut-„Spinat“
- grüne Gnocchi: mit 2 EL gehacktem, grünem Blattgemüse/Kräutern zusätzlich im Teig
- rote Gnocchi: mit 2 EL gehackten, getrockneten Tomaten im Teig
- Kartoffel-Topfen-Gnocchi: mit 1 zerdrückten gekochten Kartoffel (z. B. vom Vortag) im Teig
- knallgelbe Kurkuma-Nocken mit Broccoli: mit 1 EL Kurkuma-Butter zum Wälzen und Würzen von kurz blanchierten/gedünsteten Broccoli-Rosetten
- Kurkuma-Nocken in orange-grüner Begleitung: Mit ayurvedisch gewürztem Karotten- oder Gelbe-Rüben-Gemüse; dazu passt besonders gut saftiger Gurken-Rucola-Salat mit Dill-Sauerrahmsauce.
- „Think-Pink“-Nocken mit Rohngemüse: Der Saft des pikanten Rohngemüses zeichnet für die „Rosa-Färbung“ – eventuell noch mit rosa Blüten wie z. B. Waldmalven oder Rosen dekorieren.
- provenzalische Kräuter-Nocken: mit Herbes de Provence und ZucchiniGemüse
- Kürbiskern-Nocken: mit 2 EL gehackten Kürbiskernen im Teig und 1 EL Kürbiskernöl, 2 EL gehackter Petersilie und 2 EL geriebenem Steirerkäs bestreut, dazu Kürbisgemüse
- Wildkräuter-Gnocchi: mit Wildkräutergemüse
- süße Topfenknödel: mit 1 Päckchen Vanillezucker im Teig, gewälzt in Butterbröseln, serviert mit Apfelmus, Zwetschkenröster oder Preiselbeeren. Vorher: Minestrone, Green Smoothie oder Salat.
- Fantasie-Nocken: Lassen Sie Ihren Ideen freien Lauf und verwenden Sie, was Sie gerade vorrätig haben und was Ihnen besonders gut schmeckt und gefällt.
- glutenfreie Topfen-Gnocchi: mit Maisgrieß, Braunhirsemehl und Kartoffelstärke



MAG. PHARM. KARIN HOFINGER

- *Stammt aus Innsbruck-Igls*
- *Ist Apothekerin, Ernährungs-Beraterin,*
- *Ratgeber-Kochbuch-Autorin, Yogalehrerin,*
- *Tiroler Bergwanderführerin und begeisterte Vortragende*



» Italienische Gemüsesuppe

ZUTATEN:

- 1 Zwiebel, 1 Knoblauch
- 2 Karotten, 2 Tomaten
- 300 g gemischtes Gemüse je nach Saison
- 1 EL Suppenwürze, Pfeffer, Salz
- 1 l Wasser
- Parmesan, Majoran, Petersilie, Basilikum



ZUBEREITUNG:

- Parmesan reiben
- Kräuter hacken und zu Parmesan geben
- Gemüse waschen und klein schneiden (Würfel oder Streifen)
- in einem Topf etwas Olivenöl ein wenig erwärmen und Gemüse dazugeben
- ca. 3 min unter Rühren andünsten
- mit Wasser aufgießen und mit Suppenwürze, Salz und Pfeffer würzen
- ca. 25 min leicht köcheln lassen
- nun die Parmesan-Kräuter-Mischung dazugeben und servieren



» Tomatensuppe

ZUTATEN:

- 1 Knoblauch, 1 Zwiebel, 30 g Butter
- 700 g reife Tomaten geviertelt
- 70 g Tomatenmark
- 3 TL Kräutersalz
- 500 ml Wasser
- 100 g Crème fraiche
- Basilikum gehackt

ZUBEREITUNG:

- kleingewürfelter Knoblauch und Zwiebel in Butter anschwitzen
- Tomaten, Tomatenmark und Kräutersalz hinzugeben und noch etwas anschwitzen
- Wasser zugießen und ca. 15 min leicht köcheln
- Crème fraiche und Basilikum dazu geben und pürieren



» Suppenwürze



Diese Paste nun in Marmeladegläser füllen oder dünn auf ein Backblech streichen und bei 80 Grad im Rohr bei leicht geöffneter Türe ca. 4 Stunden trocknen. Danach je nach Wunsch zerkleinern.

ZUTATEN:

- 5 Lorbeerblätter, 20 Wacholderbeeren, 1 TL Pfefferkörner, ½ TL Muskatnuss
- 150 g Zwiebel
- 50 g Knoblauch
- Insgesamt ca. 1 kg Gemüse: Karotten, Sellerie oder Stangensellerie, Petersilienwurzel, Petersilie mit Stängel, Liebstöckel, Porree
- 300 g Steinsalz

ZUBEREITUNG:

- Gewürze gut zerkleinern
- Gemüse in Stücke schneiden und mit den Gewürzen in einer Küchenmaschine zerkleinern
- die breiige Masse nun mit dem Salz vermischen

LEBENSRAUMQUALITÄT

EIN SYSTEM ZUR GANZHEITLICHEN BEURTEILUNG EINES GEBÄUDES / WOHNRAUMES / ARBEITSPLATZES NACH ÖKOLOGISCHEN UND HUMANBIOLOGISCHEN FAKTOREN

Mag. Hermann J. Jahrmann
Baubiologisches Institut Österreich, Linz

Gebäude sind die entscheidenden Lebensräume für Menschen in unserem Kulturkreis und haben einen massiven Einfluß auf das Wohlergehen der Bewohner in allen Bereichen. Gleichzeitig verändern und beeinflussen Gebäude ihre umgebende und weitere Umwelt indem sie Ressourcen benötigen und andauernde Zeichen ihres Daseins hinterlassen.

Aktuelle Systeme zur Beurteilung der Qualität von Gebäuden beziehen sich hauptsächlich auf den Energieverbrauch in der Nutzungsphase, bei umfassenderer Betrachtung unter Einbeziehung der Errichtung und der Entsorgung. Im umfassendsten Falle wird dieser Ansatz über den ökologischen Fußabdruck dargestellt, der jedenfalls ein Aussage über die dauernden Nachwirkungen eines Gebäudes auf das System Umwelt zuläßt.

Hinterfragt man aber den Sinn von Gebäuden und beantwortet diesen mit der menschlichen Nutzung, kann die Qualität eines Gebäudes nicht ohne Berücksichtigung der Auswirkungen auf den Menschen selbst erfolgen. Diese Auswirkungen ziehen alle Dimensionen des menschlichen Erlebens und Empfindens mit ein. Zusammengefaßt wird hier der Begriff des Wohlfühlfaktors verwendet, der auf einer ganzheitlichen Betrachtungsweise beruht.

Die Vorgehensweise in der Beurteilung eines Gebäudes – wobei diese Methode auch für Wohnungen, kommerziellen und öffentlichen Bau eingesetzt werden kann – liefert ein sehr umfassendes

Verständnis über Gebäude und Mensch im Gebäude, auf einer detailorientierten und gleichzeitig auch ganzheitlichen Ebene. Damit werden die zwei entscheidenden Fragen über die Qualität eines Gebäudes beantwortet:

WIE GUT IST DAS GEBÄUDE FÜR DIE UMWELT? DIE NACHHALTIGKEIT!

WIE GUT IST DAS GEBÄUDE FÜR DEN MENSCHEN? DER WOHLFÜHLFAKTOR!

Die qualitativen und quantitativen Antworten auf diese Fragen stellen dann das Gebäude und das Erlebnis des Menschen im Gebäude als auch im umgebenden System dar. Unter dem Parameter der Sinnhaftigkeit von Gebäuden - die sich am Menschen orientiert – entsteht so die Aussage über die Qualität des Lebensraumes überhaupt, des Lebensraumes in dem Menschen unseres Kulturkreises die meiste Zeit verbringen.

Die Darstellung dieser Qualitäten erfolgt über ein Zertifikat für Lebensraumqualität, das sowohl für die Nutzer des Gebäudes als auch für Fachkundige in Planung und Ausführung fundierte Aussagen liefert. Damit wird effiziente, umwelt- und menschenorientierte Planung und Ausführung im Baubereich möglich.

Methodisch geht das System zum Zertifikat für Lebensraumqualität vom Energieausweis aus und ermöglicht eine sehr kostengünstige Analyse und Darstellung des Gebäudes.



WAS IST LEBENSRAUMQUALITÄT?

Gebäude stellen den primären Lebensraum von Menschen in unserem Kulturkreis dar. In der Beurteilung von Gebäuden sollte daher die ganzheitliche Qualität des Gebäudes im Mittelpunkt der Betrachtungen stehen.

Lebensraumqualität ist die Summe aller Faktoren und das tatsächliche Erleben des Menschen in seiner umbauten Umwelt.

SYSTEM UND METHODE ZUR GEBÄUDEBEURTEILUNG

Das **System zur Erstellung des Zertifikat für Lebensraumqualität** verwendet die zwei zentralen Bereiche über die ein Gebäude beschrieben werden kann, die **bauphysikalisch-energie-technische Beschreibung** und die **humanbiologisch relevanten Auswirkungen auf das erlebte Wohlbefinden des Menschen in seiner umbauten Umwelt.**

Abb. 1: Zertifikat für Lebensraumqualität

Beurteilung der Lebensraumqualität über den Bereich **Nachhaltigkeit** (Starke bis Geringe Beeinflussung der Umwelt) sowie für den Menschen über den **Wohlfühlfaktor** (Geringe bis Hohe Zufriedenheit mit Wohnen und Umfeld). Im Wohlfühlfaktoren sind Standortqualität, Maßstäblichkeit und Baukultur, Planungs- und Grundrissqualität, Baustoff- und Haustechnikqualität beinhaltet.



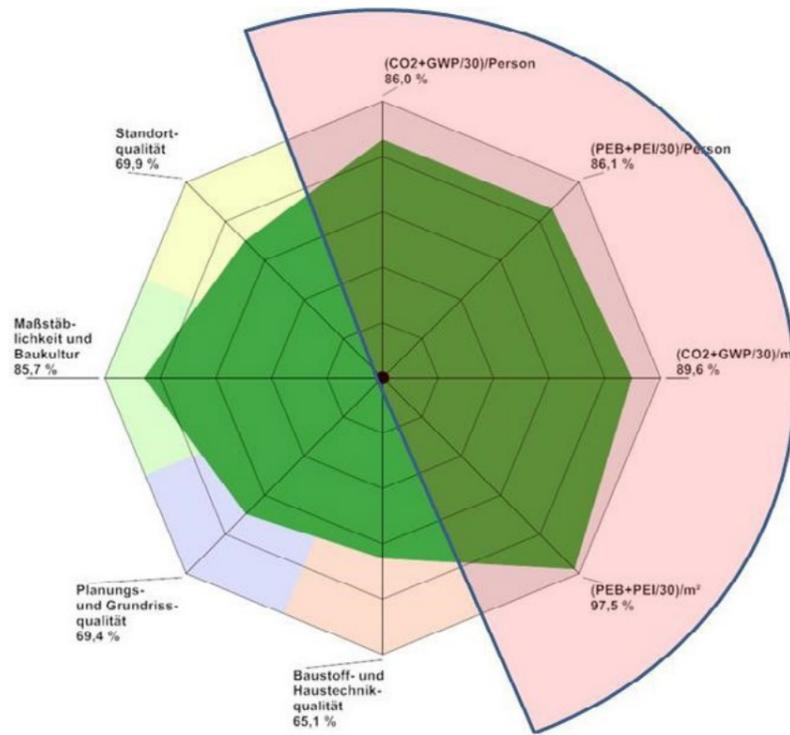
schen in seiner umbauten Umwelt aber auch das Eingebettet-Sein in einen Standort und in ein soziales Netz.

Die Entwicklung eines solchen Lebensraumes - der höchste Ansprüche aus energietechnischer, nachhaltiger und humanbiologischer Sicht stellt -, erfordert eine analytische detailorientierte und gleichzeitig auch ganzheitliche Herangehensweise.

Methodisch werden die einzelnen Parameter in Spinnennetz-Diagrammen grafisch ausgewertet. Dabei kann jeder Themenbereich getrennt betrachtet werden. Eine zusammenfassende und vereinfachende Darstellung richtet sich primär an den fachlich unerfahrenen Anwender und soll eine Diskussionsbasis für optimierende Maßnahmen zur Verfügung

stellen. Hier wird zunächst grafisch bewertet **wie nachhaltig ein Gebäude ist** und **welchen Wohlfühlfaktor es dem Nutzer bietet**.

Die folgende Gesamtübersicht bietet eine energie-technische Auswertung von Gebäudeerstellung und Gebäudenutzung mit Primärenergiebedarf (erneuerbar und nicht erneuerbar) und CO2 Emission / Global Warming Potential und den Hauptkategorien der Wohlfühlfaktoren mit Standort-qualität, Maßstäblichkeit und Baukultur, Planungs- und Grundrissqualität, Baustoff- und Haus-technikqualität. Ebenfalls zusammenfassend werden dann alle Wohlfühlkriterien in einem Dia-gramm dargestellt. Für die Hauptkategorien dieser Wohlfühlkriterien stehen schließlich jeweils Einzelauswertungen zur Verfügung.



BAUPHYSIKALISCH-ENERGIETECHNISCHE BESCHREIBUNG

Die bauphysikalisch-energie-technischen Auswertungen ergeben sich aus den Berechnungen eines Energieausweises.

An relevanten Kennzahlen werden die Faktoren Primärenergiebedarf und CO2-Emission für Gebäudeerstellung und Betrieb des Gebäudes verwendet. Zusätzlich werden diese Kennzahlen neben dem Quadratmeterbezug auch auf die Anzahl der Personen im Gebäude bezogen.

Die hier dargestellten Faktoren bilden in der Darstellung auf dem Titelblatt des Zertifikats den Indikator **Beeinflussung der Umwelt / Nachhaltigkeit**.

Abb. 2: Bauphysikalisch-energie-technische Faktoren

Zugrunde liegen folgende Berechnungen:

ENERGIEVERBRAUCH UND CO2-EMISSIONEN

Gebäudeherstellung - Produktion der Baustoffe
Berechnet werden die (nicht erneuerbare) Primärenergie und die CO2-Emissionen die für die Produktion der im Gebäude verwendeten Baustoffe anfallen.

Gebäudenutzung - Betrieb der Haustechnikanlage
Der Endenergiebedarf wird bewertet, indem für die einzelnen Energieträger der gesamte Energieanteil für Gewinnung, Umwandlung und Transport berücksichtigt wird.

HUMANRELEVANTE FAKTOREN

Die Auswertungen zur Zufriedenheit mit Wohnen und Umfeld, dem Wohlfühlfaktor, den der Mensch im seinem Lebensraum erlebt, werden über eine Gesamtmaßzahl dargestellt. Für alle dazu verwendeten Faktoren wird ein Indikator bestimmt, der auf einer Skala angibt, wie gut ein Gebäude und

dessen Umfeld die Anforderungen des jeweiligen Kriteriums erfüllen.

Die hier dargestellten Faktoren bilden in der Darstellung auf dem Titelblatt des Zertifikats den Indikator **Zufriedenheit mit Wohnen und Umfeld / Wohlfühlfaktor**.



Abb. 3: Wohlfühlfaktoren

Zur Beurteilung der Lebensraumqualität in einem Gebäude wurde ein Kriterienkatalog entwickelt.

Hauptkategorien sind **Standortqualität, Maßstäblichkeit und Baukultur, Planungs- und Grundrissqualität, Baustoff- und Haustechnikqualität**.

In den Wohlfühlfaktor gehen diese vier Qualitätskategorien mit gleicher Gewichtung ein.

NUTZERORIENTIERTE DARSTELLUNG UND FACHLICHE ERGEBNISSE

Die Darstellungen des Zertifikat für Lebensraumqualität richten sich an fachlich nicht qualifizierte Endkunden stellen aber vor allem für den Fachkundigen ein Arbeits- und Argumentationsinstrument in der Planung von Neubau und Sanierung dar.

Für Endkunden gut einsetzbar sind hier die Titelseite des Zertifikats sowie die Gesamtübersicht und das Diagramm der Wohlfühlkriterien. Für Fachleute stehen alle Detailergebnisse und die Erhebungsfragen zur Verfügung.

SCHLUSSFOLGERUNG

Das Zertifikat für Lebensraumqualität stellt eine ganzheitliche Beurteilung eines Gebäudes beziehungsweise einer Wohnung dar.

Aussage zu die weit über bisherige Gebäudebeurteilungen auf Basis eines Energieausweises hinausgehen. Diese Darstellungen ermöglichen dem qualifizierten Planer eine Positionierung von hochwertiger Leistung und **ermöglichen dem Endkunden ein einfaches Verständnis über die Qualität des geplanten Lebensraumes.**



MAG. HERMANN J. JAHRMANN

- Aus Linz bzw. Burgenland
- Präsident des Österr. Institutes für Baubiologie
- Gründung der „Baubiologischen Akademie“
- Technisches Büro Bauphysik und Biologie
- Spezialgebiet: Gesamtheitliche Betrachtung des Menschen im umbauten Raum und in seinem gesellschaftlichen Umfeld

Kontakt Daten Autor:

Mag. Hermann J. Jahrmann
Präsident
Baubiologisches Institut Österreich
Bäckermühlweg 1, 4030 Linz
Tel.: 0043-664/130 3648
hermann.jahrmann@baubiologie.or.at
www.Baubiologie.or.at

DIE ZUKUNFT HAT SCHON BEGONNEN!

- Welchen Einfluss hat das Umfeld auf unsere Gesundheit?
- Was gehört zu unserem Umfeld
- Bodenverbrauch? Energieverbrauch? Nahrungsbereitstellung? Moderne Gebäude bzw. Städte? Mobilität? Nachhaltigkeit/ Ressourcen?
- Was sagen die Planer, Architekten, Baubiologen, Schulen, Universitäten?

FACEBOOK LERNT GEDANKEN LESEN: BEFEHLE KOMMEN IN ZUKUNFT DIREKT AUS DEM HIRN

Der Social-Media-Gigant Facebook hat am Mittwoch in San José seine neue Abteilung für Verbrauchergeräte enthüllt. Im Rahmen seiner Entwicklerkonferenz „F8“ präsentierte das Unternehmen die Forschungs- und Entwicklungsabteilung „Building 8“ und stellte auch gleich ein prestigeträchtiges Projekt vor, das die Eingabe von Computerbefehlen revolutionieren soll. Laut Regina Dugan, Leiterin von Building 8, soll das „Direkt Brain Interface“ gedankliche Befehle des Nutzers erkennen und in von Computern verständliche Eingaben übersetzen:

Die Möglichkeit der Gedankensteuerung existiert bereits und kommt versuchsweise bei gelähmten Patienten zum Einsatz, die anders nicht kommunizieren könnten. Bisher sind dazu aber operativ eingesetzte Sensoren vonnöten. Das Gehirn-Computer-Interface von Facebook soll ganz ohne Implantate auskommen. Möglich macht das die Verwendung von optischer Bildgebung. Allerdings sind dafür hochempfindliche Sensoren vonnöten, die an der Kopfoberfläche angebracht werden und so die Gehirnaktivität überwachen können. Um die Signale akkurat interpretieren zu können, muss die Abtastung hundertmal pro Sekunde und millimetergenau erfolgen. „Diese Technologie existiert derzeit noch nicht. Wir werden sie erfinden müssen“, sagte Dugan im Rahmen der Präsentation.



HUNDERT WÖRTER PRO MINUTE

Ein Team von 60 Ingenieuren arbeitet seit sechs Monaten an der Verwirklichung dieser Vision. Facebook hat dazu in der Firmenzentrale im kalifornischen Menlo Park einen eigenen Flügel errichtet, der vor allem das Erstellen von Prototypen erleichtern soll. Als Leiterin wurde Dugan engagiert, die bereits beim US-Verteidigungsministerium und Google dafür verantwortlich war, vielversprechende Konzepte schnell zur Serienreife zu führen. Zudem wurden Kollaborationen mit einigen medizinischen Eliteuniversitäten vereinbart. Building 8 hat sich hohe Ziele gesetzt. Bis zu hundert Wörter pro Minute sollen Nutzer mit dem Gehirn-Computer-Interface eingeben können. Das wäre fünfmal so schnell, als ein halbwegs flotter Nutzer derzeit mit einer Handy-Tastatur tippen kann.

(aus OÖNachrichten, Samstag 22. April 2017)



NATurnahe Bildung

Eine Familie in Holland hatte ein überflüssiges Stück Land zur Verfügung und bot es dem „Het Da Vinci College“ an, einer Schule für Kinder mit zusätzlichen individuellen Betreuungsbedarf, die sich mit Tierpflege und Gartenbetreuung befasst. Es gab eine Menge Enthusiasmus, nachbarschaftliche Bereitschaft, den Willen der Stadt, aber kein Geld.

An diesem Punkt schalteten sich die RO&AD architects ein. Mit Unterstützung der Provinz Brabant und der Visavis Landscape designers stellte man ein kleines Budget auf die Beine und die Architekten entwickelten ein Konzept, das von den Nachbarn, Lehrern und Schülern selbst ausgeführt werden konnte. Eine sechs Meter breite und 100 Meter lange Holzkonstruktion mit einfachsten Balkenverbindungen, die nur durch Nagelplatten fixiert werden. Die Räume, Klassenzimmer, Tierhaus, Glashaus etc. sind in einer Reihe hintereinander aufgefädelt. Durch den Geld-

mangel fehlen Verbindungsgänge. Errichtet wurde die Architektur innerhalb von eineinhalb von einem Lehrer, der sich dafür zwei Jahre Auszeit nahm, unter der Anleitung eines Bauunternehmens. Das Konzept funktioniert so gut, dass Nachbarn ihre Zäune weggerissen haben, um Zugang zum Schulgarten zu erlangen. Sie kümmern sich nun um die Pflanzen und Tiere während der Ferienzeiten und die Schüler sind stolz, dort lernen und arbeiten zu können.

(aus „architektur“ Fachmagazin 04 / 2017)

WELTWEIT EINZIGARTIGE PROFESSUR IN WIEN

„Eine wesentliche Voraussetzung menschlichen Lebens ist ein nachhaltiger Umgang mit unseren natürlichen Ressourcen“, erklärt Prof. Klaus Fischer, Inhaber der Unternehmungsgruppe fischer. „Wir wissen aber immer noch zu wenig über die technischen Möglichkeiten, die sich aus der ökologischen und ökonomischen Nutzung vieler Werkstoffe realisieren lassen.“

Um in diesem Bereich die Forschung auszubauen, stiftet Prof. Klaus Fischer eine neue Professur am Institut für konstruktiven Ingenieurbau an der Universität für Bodenkultur Wien. Ziel ist die Etablierung eines neuen Studien- und Forschungsfaches im Bereich des biobasierten Konstruierens. Die interdisziplinäre Professur soll die Bereiche des konstruktiven Entwerfens, der kreativen Gestaltung von Bauwerken und ressourcenschonendes

Bauen abdecken. Der besondere Fokus liegt auf Design, Entwurf und Konstruktion von Tragsystemen und Bauwerken auf Basis von Formen aus der Natur. Dabei sollen innovative, natürliche Baustoffe unter besonderer Berücksichtigung der Ressourcen und Energieeffizienz verwendet werden. (www.fischer.at)

(aus „architektur“ Fachmagazin 04 / 2017)



MASSIVHOLZ IN SEINER GESÜNDESTEN, SCHÖNSTEN UND KLANGVOLLSTEN FORM

BESUCH BEI DER SPEZIALSÄGE THOMAS HUBER IN 3334 GAFLENZ

Wenn man heimische, ausgefallene Holzarten braucht, dann zur Spezialsäge Huber – eine Fundgrube mit hoher Qualität.



BESUCH BEIM MASSIVHOLZPROFI DICKBAUER IN 4553 SCHLIERBACH

Ein genialer Unternehmer und Spezialist, wenn es um Massivholzböden geht



Dr. Erwin Thoma beim Vortrag und beim Signieren seiner Bücher:
Erwin Thoma – der Massivholzprofi, wenn es um die Errichtung von Häusern ohne Metall und Leim geht, wenn die Häuser keine oder fast keine Energie verbrauchen dürfen und nach der Lebensdauer nur ein verwertbarer Abfall (Rohstoff) entstehen darf

2 INTERESSANTE UND ENGAGIERTE VEREINSMITGLIEDER



Die Waldameise mit Pilzen aus Massivholz von
Hans Leichtfried in 3341 Ybbsitz



Eine Anrichte in Massivholz vom Naturholztischler, Baubiologen **Hanspeter Tritscher** in 3321 Kollmitzberg, info@chiverde.com

VIKTOR SCHAUBERGER

EIN WUNDERBARER PIONIER UND FORSCHER (1885 – 1958)

SEIN MOTTO:
„DIE NATUR KAPIEREN
UND KOPIEREN“



Nahe Bad Ischl steht die Rothstein-Villa. In den außergewöhnlichen Gemäuern wird einerseits über naturgerechte Technik geforscht und andererseits der Kultur gefrönt. Mitglieder des Vereins waren heuer bereits beim Jazz-Brunch Ende April aber auch bei einem Konzert des Gitarren-Virtuosen Harri Stojka. Einen weiteren Höhepunkt wird das gemeinsame Auftreten zweier weiterer Ausnahmegitarristen sein: Peter Ratzenbeck und der in Bad Ischl geborene Al Cook werden am Freitag, den 20. Oktober 2017, einen Bogen von Folk bis Blues spannen.

Veranstaltet werden die Konzerte von Ingrid Schaubergger gemeinsam mit ihrem Mann Jörg Schaubergger, einem Naturwissenschaftler, der sich der Verbreitung der Erkenntnisse seiner Vorfahren, Viktor und Walter Schaubergger, verschrieben hat.

Natürlich finden immer wieder Seminare und Vorträge zum Thema Wasser und zum Wirken von Viktor Schaubergger statt.

ÜBER VIKTOR SCHAUBERGER UND DAS WASSER

Zu seinen Lebzeiten ist Viktor Schaubergger (1885 – 1958) als der „**Wasserzauberer**“ bezeichnet worden. Einerseits weil er ein heilkräftiges Wasser herstellen konnte, andererseits weil er bei der Führung und dem Verbauen von Fließgewässern völlig neue Wege ging. Seine unkonventionelle Anschauung reichte sogar bis hin zu Versuchen,

bislang unbekannt innere Energien des Mediums Wasser verfügbar zu machen.

Dem **oberösterreichische Naturforscher** waren von seinen Vorfahren – allesamt Förster und Jagdmeister in den damals noch nahezu unendlichen Weiten des Böhmerwaldes – die Geheimnisse der Naturbeobachtung in die Wiege gelegt worden. Er schlug ebenfalls die **Försterlaufbahn** ein und entwickelte gegenüber der Natur, aber vor allem gegenüber dem Wasser, eine ungewöhnliche Sensibilität. Die ersten Erkenntnisse lieferten ihm Fische. **Gebirgsforellen**, die scheinbar regungslos in der reißenden Strömung des Bergbaches stehen können, die flussaufwärts fliehen, wenn man sie stört, und die sogar Wasserfälle überwinden können.

Bald erkannte Viktor Schaubergger den ursächlichen Zusammenhang zwischen dem Zustand der Wälder und der **Qualität des Wassers**. Er warnte schon 1928 vor dem Sterben der Wälder und vor den katastrophalen Auswirkungen, sollte die Versorgung der Menschen mit gesundem Trinkwasser nicht gewährleistet sein. Ein damit verbundenes Interessensgebiet Schauberggers war die Landwirtschaft, der er schon früh den unsinnigen Einsatz von Kunstdünger vorwarf, wie er auch vor der Vergeudung fossiler Brennstoffe warnte. Als einer der ersten erkannte er auch die Gefahren der Atom-Kern-Spaltung und setzte alles daran, dieser Todesthnik eine andere Art der Energie-Gewinnung entgegenzusetzen durch die Propagierung



seiner naturgerechten (Implosions-)Technik als naturgemäße Alternative zur alles beherrschenden Explosions-(Feuer-)Technik.

Viktor Schaubergger spricht in seinen unzähligen Abhandlungen, Aufsätzen und Artikeln immer wieder vom Wesen des Wassers, von seiner Psyche, seinem Charakter – und ganz so wie die moderne Wasserforschung – von energiereichem oder energiearmem Wasser, je nachdem, wie das Wasser (vom Menschen) behandelt worden ist.

Er dürfte der erste gewesen sein, der sich mit dem Thema **Wasserveredelung** und Wasserbelebung auseinandergesetzt hat. Schon 1935 wird ihm ein Patent auf einen Apparat zur „Herstellung von quellwasserähnlichem Trinkwasser“ erteilt. In diesem Patent nimmt Viktor Schaubergger viele Methoden der in den letzten Jahren modern gewordenen physikalischen Wasserbelebung vorweg. Nicht umsonst wird er als **Pionier der modernen Wasserforschung** bezeichnet.

Doch warnt er auch frühzeitig vor allzu großer Euphorie. Denn wie aus obigem Zitat auch herauslesbar: die Wissenschaft wird nie alle Geheimnisse des Wassers ergründen können. Zumindest nicht mit den herkömmlichen Mitteln des Laborversuchs. Nur das frei und unbehindert fließende Wasser wird uns Einblicke gewähren, die uns ein wenig von dem erahnen lassen, weshalb das Medium Wasser so einzigartig und (über-)lebensnotwendig ist.

In den letzten beiden Jahrzehnten besann man sich immer mehr der Forderung Schauberggers, Flüsse nicht von außen mit massiven Steinschlichtungen oder Betonwänden zähmen zu wollen. Vielmehr sollte man durch einfache Einbauten im Fluss selbst die Strömung so zu beeinflussen, dass die Energie in die Mitte des Stromes gelenkt wird und somit die Ufer entlastet werden. Dies ist ein effektiver indirekter Hochwasserschutz und nebenbei viel billiger als herkömmliche naturfremde Bauweisen. Näheres findet man im Internet unter dem Begriff „Instream River Training“.

Viktors Sohn Walter Schaubergger führte die Forschungen fort und kam über mathematische Berechnungen zu hyperbolischen Spiralen und Trichtern. Letztere eignen sich bestens, Veränderungen im physikalischen Erscheinungsbild des Wassers anhand seiner Wirbelbildung zu studieren. Aktuelle macht ein holländischer Physiker seinen Dokortitel an der Universität für Bodenkultur (BoKu) in Wien über eingewirbeltes Wasser nach Schaubergger und die physikalischen Auswirkungen auf Wasser.

Einfache Wasser- und Wirbelexperimente sowie Wissenswertes über das Lebenselixier erfährt man in Seminaren und an Öffnungstagen des Vereins PKS – Pythagoras Kepler System nach Viktor und Walter Schaubergger in der Villa Rothstein, Engleitenstraße 17, 4820 Bad Ischl.

Website: www.pks.or.at
© Jörg Schaubergger, Bad Ischl – www.pks.or.at

BUCH-EMPFEHLUNG



DAS ZWEITE GEHIRN

von Emeran Mayer

Wie der Darm unsere Stimmung, unsere Entscheidungen und unser Wohlbefinden beeinflusst.

Wenn sich die Medizinstudentin und Bestsellerautorin Giulia Enders in Darm mit Charm auf einen Fachmann bezieht, dann ist es die renommierte Gastroenterologin Prof. Emeran Mayer. In diesem Buch verbindet der Experte für die Interaktion von Darm und Gehirn topaktuelle Erkenntnisse der Neurowissenschaft mit den neuesten Forschungsergebnissen zur menschlichen Darmflora. Er zeigt die untrennbare Verbindung zwischen unserem Verstand und Verdauungssystem auf und liefert viele praktische Informationen und Hilfestellungen. Verständlich und schlüssig erklärt er das komplexe Zusammenspiel von Gehirn und Darmflora – also den Mikroorganismen, die in unseren Verdauungstrakt leben – und bietet einen revolutionären und provokanten Blick auf dieses neue Forschungsfeld. Dieses Buch zeigt, wieso eine überwiegend pflanzliche Ernährung der Schlüssel zur Gesundheit ist, warum Stress und Angst zu Darmerkrankungen und kognitiven Störungen führen und wie man die Signale des eigenen Körpers richtig deutet.

NEUERSCHEINUNG MITTE OKTOBER 2016



HANDBUCH GESUNDE KÜCHE

Mag. pharm. Karin Hofinger

Das motivierend-kreative Gesundheits-Ratgeber-Kochbuch der vielseitigen Expertin vereint interdisziplinäres Fachwissen, praktische Koch-, Würz- und Nährstoff-Tipps mit köstlichen, variantenreichen Rezepten rund um eine moderne, alltagstaugliche Vital-Küche.

Mit dem Vital-Teller-Modell kreiert die Autorin einen praktischen (Nährstoff-optimierten) Leitfaden, der einfach und konkret die geltenden Ernährungsempfehlungen „von den Pyramiden“ auf den Teller bringt und zugleich das leidige Kalorienzählen erspart. Viele variantenreiche Rezepte können mit vertrauten Zutaten nach persönlichem Geschmack nachgekocht oder kreativ abgewandelt werden - vegetarisch, vegan, flexitarisch, mediterran, asiatisch, nordisch, indisch-ayurvedisch bis westlich-österreichisch-alpin. Der Ratgeber-Teil vermittelt in verständlicher Sprache die wichtigsten Aspekte zu gesunder Ernährung, zu Lebensmitteln, Vitalstoffen, Kräutern, Gewürzen, zu Nahrungsergänzung, Alkohol, Abnehmen und Diät sowie zu vielen ernährungs- und lebensstilbedingten Erkrankungen inklusive Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten.

Das vielseitige, informative und zudem von Stephan Hofinger inspirierend-schön bebilderte Buch sollte in keiner Küche fehlen, denn es ist eine Art Lebenselixier zur Förderung von gesundem Genuss, Vitalität und Lebensfreude.

Autorin: Mag. pharm. Karin Hofinger, www.vitalimpuls.com
Fachvortragende, Nährstoff-Apothekerin und Ernährungsberaterin mit Diplomen in Orthomolekularmedizin und Ayurveda

Gesundheits-Ratgeber-Kochbuch:
inspirierend bebildert, motivierend,
informativ, praktisch

Essen als Lebenselixier für nachhaltige
Gesundheit und zur Optimierung der
Arznei- und Mikronährstoff-Therapie bei
ernährungs(mit)bedingten Erkrankungen.

Mag. pharm. Karin Hofinger
Nährstoff-Apothekerin und Ernährungs-
beraterin

HANDBUCH GESUNDE KÜCHE
Wohlfühlen und genießen mit dem
Vital-Teller-Modell

368 Seiten, Hardcover, reich bebildert
(Fotos im Buch: Dr. Stephan Hofinger)
Löwenzahn-Verlag, www.loewenzahn.at
ISBN 978-3-7066-2605-7
€ 34, 90

AKTUELLES

Gelesen und gehört

Meryns Geheimnis eines langen Lebens: Lache, lebe, laufe, liebe, lerne!

Der Mediziner sprach in der Linzer Oberbank über das bewusste gute Leben.

„Gesundheit entsteht durch ein dynamisches Gleichgewicht körperlicher, geistiger und sozialer Kräfte“, sagte Siegfried Meryn, der populäre Facharzt für Innere Medizin der Universität Wien, gestern bei seinem Vortrag im Oberbank Gesundheitsforum in Linz. Die OÖNachrichten haben ihn zum Interview gebeten.

OÖN: Ein Sprichwort sagt: Jeder ist seines Glückes Schmied. Gilt das auch für die Gesundheit?

Meryn: In gewisser Weise ja. Unsere Gesundheit ist aber auch eine Frage der Gene. Man sagt heute, dass ca. 30 Prozent der Krankheiten genetisch bedingt sind, was aber nicht heißt, dass wir nichts dagegen machen können. Mit einer gesunden Lebensweise kann man sehr, sehr viel bewirken. Wie man das am besten macht? Übergewicht vermeiden, wenig Alkohol trinken, nicht rauchen.

Sie sprechen viel von Eigenverantwortung.

Was machen Sie persönlich täglich für Ihr Wohlbefinden?

Ich betreibe sechs Mal pro Woche Sport. Viermal Laufen oder Radfahren und zwar für jeweils 45 bis 60 Minuten, zweimal trainiere ich Balance und Kraft. Man kann als Mensch über 60 mit Bewegung und Sport die Fitness eines untrainierten 40-jährigen erreichen. Fürs Wohlbefinden brauche ich zudem Musik, Literatur, Wandern in der Natur. Das ist mein Ausgleich zum Arbeitstag.

Wie sehen Ihrer Meinung nach die Säulen eines gesunden und glücklichen Lebens aus?

Zur Beantwortung dieser Frage lassen Sie mich eine amerikanische Studie zitieren, die sich mit 100-jährigen beschäftigt. Es wurde erforscht, was diese Menschen gemacht haben, um so alt zu werden.

Fazit: 100-Jährige haben immer auf ihre Gesundheit geachtet. Sie haben die Signale ihres Körpers ernst genommen. 100-Jährige waren nicht immer gesund, auch die litten unter Gallensteinen oder Sodbrennen. Sie haben das aber abklären lassen. Zweiter wichtiger Punkt: soziale Kontakte. Man muss sich zu einer Gemeinschaft zugehörig fühlen. Das muss nicht immer die Familie sein, das können auch Freunde sein. Zudem berichten sehr alte Menschen, dass sie Zeit ihres Lebens eine intelligente Balance zwischen Arbeit, Freizeit und Familie gehalten haben und stets Dinge hatten, die sie selbst stärkten. Das kann der regelmäßige Tratsch mit er Freundin sein oder das Basteln im Keller.

Was sind die größten Gefahren für die Gesundheit?

Ganz eindeutig Übergewicht und Fettsucht. Durchschnittlich wiegt weltweit jeder Mensch alle 10 Jahre um fünf Kilogramm mehr. Das hat dramatische Folgen wie Diabetes, Fettleber, Bluthochdruck und Herzinfarkt. Aber auch Krebsarten wie Dickdarmkrebs, Brustkrebs, Prostata und Bauchspeicheldrüsenkrebs werden mit Übergewicht in Zusammenhang gebracht. An zweiter Stelle steht nach wie vor das Rauchen, am dritten Platz zu wenig Bewegung.

(aus OÖN vom 25. April 2017)

AKTUELLES

Gelesen und gehört

„Elektroauto vielleicht bald Geschichte“

Energie AG-Chef Steinecker über den E-Auto-Hype, teuren Strom und warum es Atomkraft braucht.

Wie sehen Sie die Zukunft der Elektroautos?

Das Elektroauto hat derzeit einen Wahrnehmungshype durch i3 und Tesla. Aber: Bei einer Lithium-Ionen-Batterie habe ich für eine Autoreachweite von 1.000 Kilometer das vierfache Gewicht im Vergleich zu Tank, Tankfüllung und Brennstoffzelle. Ich glaube aber nicht an die direkte Verwendung von Wasserstoff, sondern dass ein Brennstoffzellenauto Erdgas, CNG, tankt und dann der Wasserstoff im Auto herausreformiert wird.. Erdgas ist überall verfügbar, ich kann relativ unkompliziert einen Erdgastank füllen und brauche mich nicht mit einem Wasserstofftank quälen. Die Frage ist deshalb, ob nicht das Brennstoffzellenauto auch den Verkehr in den Metropolen übernimmt – und dann das Elektroauto mit Batterie Teil der Geschichte wird.

Wie viele Elektroautos verkraftet das Stromnetz?

Das mittelfristige Ziel von 200.000 Elektroautos spüren die Energieerzeuger überhaupt nicht. Aber es geht um das Stromnetz: Wenn wir unten im Keller des Power-Tower (Tiefgarage der Energie AG in Linz)

20 Prozent der der Stellplätze mit Schnellbetankung ausrüsten, die gleichzeitig möglich sein soll, dann muss sich die Linz AG überlegen, wo sie irgendwo da unten ein Umspannwerk hinbaut.

Strom dürfte teurer werden, auch wenn die Abkopplung vom deutschen Markt verhindert werden konnte.

Die von den Deutschen geforderte Mitbeteiligung an den Kosten von rund 300 Millionen Euro pro Jahr für Österreich konnte wegverhandelt werden. Ein bisschen wird sich aber der Strom verteuern, da nicht mehr so große Mengen billigen Stroms von Norddeutschland kommen. Hätten die Deutschen ihre Drohung wahr gemacht, und viel weniger Strom bei und hereingeschickt, hätte es an der Leistung gefehlt. Dann wäre es eng geworden. Wir hatten heuer im Jänner wegen der Dunkelflaute – kaum Sonne und Wind – Situationen, da hätten wir ohne Energiemenge aus den Atomkraftwerken Dukovany und Temelin ein Riesenproblem gehabt.

(aus Bezirksrundschau Salzkammergut vom 25. Mai 2017)

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

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.

Unsere Bankverb.: Verein Naturheiler – IBAN: AT15329060000011288 Raiffeisenbank Ybbstal

TERMINE - 2. HALBJAHR 2017

NETZWERK NATURENERGIE

STAMMTISCHE VEREIN NATURHEILER

- » **Waidhofen/Y** – Hotel Moshammer, Kirchenplatz 3 bei der Ybbsbrücke
Freitag, 7. Sept., Jung und gesund bleiben ist eine Frage des Wollens, des Glaubens und der Gefühle
Freitag, 13. Oktober, Thema: Waldkommunikation, Waldmedizin, Ökopsychosomatik
Freitag, 17. Nov., Thema: Massivholz für die Gesundheit, als schönes Einrichtungsstück oder wunderbares Geschenk
Auskünfte bei Herbert Holzer
- » **Bad Ischl / Pfandl** – Gasthof Rega in Wirling 19
Am Donnerstag, 14. Sept., 12. Okt., 16. Nov. jeweils um 19 Uhr
Auskünfte bei Herbert Holzer
- » **Hall in Tirol** – Kloster der Kreuzschwestern
Termine nach Vereinbarung
Auskünfte bei SR Herta

STAMMTISCH NATUR & WISSEN

- » **Grein a.d. Donau** – im Bio-laden Grein, Hauptstrasse 22
Jeden 2. Dienstag im Monat um 19 Uhr
Ansprechpartner Martin Hinterleitner, Tel.: 0664/26 06 636, www.naturundwissen.net

VERANSTALTUNGEN VOM VEREIN NATURHEILER

- » **Samstag 30. Sept. um 9.30 Uhr** – Stammtischwanderung in 4101 Feldkirchen / OÖ
Treffpunkt beim Kurhaus Bad Mühlacken der Marienschwestern / Führung durch das Kurhaus, Wanderung durch das Pesenbachtal
Mittagessen beim Schlagerwirt – Anmeldung erforderlich!
- » **Donnerstag, 12. Oktober** – Vortrag von Frau Mag Karin Hofinger aus Innsbruck-Igls
Über ihr neues Buch: „Handbuch gesunde Küche“
19 Uhr Gasthof Rega in 5351 Aigen-Vogelhub bei Bad Ischl - Pfandl
Anmeldung wünschenswert
- » **Samstag, 25. November 9 bis 17 Uhr Seminar im Raum Waidhofen/Y mit DI. H. Holzer**
Thema: Wer oder was regelt den menschlichen Körper – wie funktioniert die Regulation, welche Auswirkungen gibt es bei geschwächter Regulat. Welchen Einfluss haben Gedanken und Gefühle / Informationen und die Ernährung. Das neue Biofeedbackgerät wird bereits eingesetzt. Anmeldung bei Herbert Holzer – Mail: herbert@holzer.at

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. oder Bad Ischl / Aigen-Voglhub, bei der Kombination Bewegen / Wandern in Bad Goisern Hallertalm und Hütteneckalm, bei einer Kräuterwanderung mit Dr. Michael Machatschek und eigener Zubereitung der Kräuter zu einem herrlichen Mittagessen im Gasthof Rega, bei Seminaren, bei der Besichtigung der Spezialsäge Thomas Huber in Gafrenz oder bei der Stammtischwanderung im Almtal mit Rundgang im Wildpark Cumberland, Mittagessen am Hochberghaus / Kasberg und anschließender Kaffeejause im Deutschen Haus am Almsee.

